



1500万网友不时重温的
“记忆中那些熟悉的味道”

金色的晚霞
映红了我的家
古朴的小院里
忙碌着慈祥的妈妈

红红的炉火上
煎炒烹炸
一桌子的美味哦
等待着我们归家

走近了
那熟悉的味道
只需闻一下
满心的欢喜哟
竟不知如何表达

灯芯绒的 菜情

新浪超人气美食博主

灯芯绒◎著

河南科学技术出版社

灯芯绒◎著

灯芯绒的 亲情菜

河南科学技术出版社

· 郑州 ·





图书在版编目(CIP)数据

灯芯绒的亲情菜/灯芯绒著. —郑州: 河南科学技术出版社, 2013. 2
ISBN 978-7-5349-6072-7

I. ①灯… II. ①灯… III. ①家常菜肴-菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第304925号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 李 洁

责任编辑: 李 洁

责任校对: 杨 莉

封面设计: 张 伟

版式设计: 范松龄

责任印制: 张艳芳

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm×235 mm 印张: 10 字数: 150 千字

版 次: 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

定 价: 29.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

有爱的食物，是天下最美的食物

食物的美，关乎味道，关乎心情。

记忆中那些熟悉的味道，承载着往日多少难忘的时光。

小时候，我们吃着爷爷奶奶、外公外婆、爸爸妈妈给我们做的可口饭菜，长大后，我们又如当年长辈们待我们一样，精心打造娃儿们喜欢的美味佳肴。

每天，每年，食物就在我们和我们爱的人之间，忠实低调地承载着、传递着爱与关怀。我们在它身上付出的多一点，它回馈给我们的就更多一些。

不经意间，日子就在一日三餐中穿行，时光就在灶膛上跳跃的烟火和餐桌上的欢声笑语间流淌。一年又一年，亲情与爱就在柴米油盐的平凡生活中延续。

相同的食材，因烹制者的不同心情，即便是采用相同的手法，烹制出来的食物味道也会风格迥异。

有爱的食物，是天下最美的食物。

全天下再顶级的厨师也盖不过妈妈的手艺。

妈妈味儿的饭食儿香，独树一帜，无可替代，是记忆中的唯一，永远飘香在心间、脑海。

人的愿望有大有小，有些愿望就算我们终其一生也无法实现。而给爱的人多留一份记忆中熟悉的味道，多留一份记忆中贴心的味道，多留一份记忆中难忘的味道，我们每一个人都能够做到。

这样的幸福，触手可及，只要我们愿意。

别说它小，别嫌它琐碎，小幸福积攒多了，就是大幸福。

不在乎厨房有多简陋，不在乎餐厅有多狭小，不在乎吃的是什么，只要一家人和和美，围坐一团，一个淳朴的手工馒头，一碗热乎的白粥，一碟简单的小菜，也能吃出世间最美、最香、最醇的滋味。这熟悉的场景，这温馨的画面，这随性简单的家常饭，也许会成为温暖我们一生、相伴我们一生的回忆。

爱美食，爱家，爱生活，爱阳光，让我们和爱的人一起，做好每一餐，吃好每顿饭，踏踏实实过好每一天。

灯芯绒

关于食材的量化

在本书中，所有的食材我都没有标明具体的用量。

为什么呢？

其实我经常会被博友问，××包子中酵母、水、面粉的具体用量，或是××菜式中主材和调味料的具体用量，但我向来认为，这些并不是也不应该成为美食DIY（自己动手做）中多大的问题。

你看见多少大厨或是家庭“煮”妇（夫）在厨间忙碌，总是不停地用电子秤和量勺量杯称来量去的？（当然烘焙除外哈。）

我是从来不用这些的，凭的就是感觉。

有人说，可我是新手啊，我没数。我也曾是新手，第一次没数，第二次、第三次不就有数了？感觉，是随自己的熟练程度和实践经验不断积累而提升的。

比如酵母的用量，有的资料上说面粉的3%，有的说5%，同样500克面粉，有的博主用3克酵母，有的博主用4克酵母，有的博主用5克酵母，你到底该听哪个的？

要我说，谁也别信，就信自己。

季节不同，室温不同，面粉的吸水性不同，每个人的操作手法也不尽相同，所以材料的用量它也不是固定的，是可以灵活变化的。

你这次的面团用的发酵时间嫌长了，那下次就可以在原有面粉和水的情况下适当增加些酵母的用量。你这次的水放多了，面和软了，可以顺手添加些面粉调整下面团的软硬度，并记得下次同量的面粉要少加点水。

主妇做到现在，我还是个水多了加面、面多了加水的主儿，但也不至于离谱。

触类旁通，做菜也同理。咱们所用的食材产地和品质不同，每个人的咸淡口味不同，每家的锅具、炉灶还有个人的烹饪手法也不尽相同，盲目地根据他人食谱的定量来生搬硬套是不可取的，这样也很难做出适合自己和家人口味的饭菜。

勤练，揣摩，一切都不是问题。不存在技术的高低，唯有用心和熟练程度的差别，这个道理，不仅仅适用于烹饪。

目录 CONTENTS

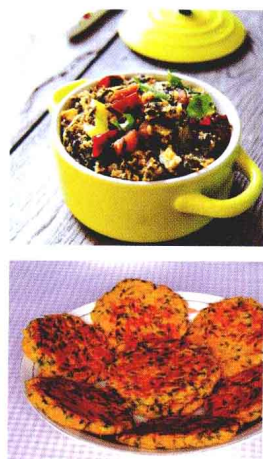
PART1 记忆中那些熟悉的味道

妈妈的酱汁和腌泡菜



- 12 麻辣红油
- 13 凉拌酱汁
- 15 香辣孜然肉酱
- 16 家庭小咸菜
- 18 剁椒
- 19 洗澡泡菜
- 21 酸豇豆
- 23 辣萝卜
- 24 茶叶蛋
- 25 五香咸鸭蛋

妈妈的农家饭



- 27 农家小豆腐
- 29 炸茄子盒
- 31 槐花粑粑
- 33 酸辣蕨根粉
- 34 炒疙瘩丝
- 35 肉吱吱
- 37 油渣炒豆渣
- 39 辣炒蚕蛹
- 40 香辣白菜根
- 41 腌萝卜脆
- 43 地瓜煮

PART2 记忆中那些贴心的味道

妈妈的汤粥和炖菜

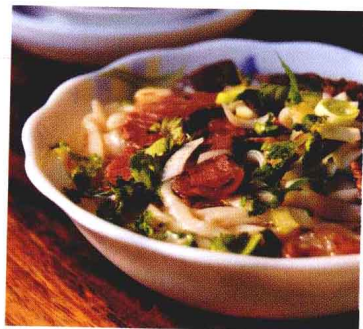


- 48 蛋花糖油汤
- 49 雪梨红枣炖银耳
- 51 西红柿疙瘩汤
- 52 蛤蜊南瓜面片汤
- 54 西红柿黑鱼豆腐汤
- 57 豆腐猪血熬白菜
- 59 海鲜砂锅豆腐
- 61 酸菜白肉炖粉条
- 63 土豆白菜汤

妈妈的面条、饼和包子



- 65 炸酱面
- 67 家常打卤面
- 69 清汤牛肉面
- 71 土豆饼
- 73 西葫芦饼
- 75 茄子肉丁馅饼
- 77 时蔬鲜虾披萨
- 79 泡菜海鲜饼
- 81 干萝卜丝包子
- 83 白芸豆酱肉包子
- 85 豆沙包
- 87 三鲜锅贴
- 89 鱿鱼水饺
- 91 酸菜猪肉水饺



PART3 记忆中那些美妙的味道

妈妈的山寨街食儿、零嘴儿

- 96 烤羊肉串
- 97 辣烤鱿鱼
- 99 美味鸡架
- 101 脆皮烤鸭
- 102 啤酒凤爪
- 103 卤猪肝
- 105 麻辣牛肉干
- 106 油浸豆腐
- 107 烤地瓜
- 109 鸡蛋灌饼
- 111 红烧肉夹馍
- 113 花生糖火烧
- 115 萨其马
- 117 琥珀核桃仁
- 119 麻团



妈妈的解馋菜

- 121 重庆辣子鸡
- 123 麻辣口水鸡
- 125 柠檬香烤鸡翅
- 127 咖喱鸡翅
- 129 莴苣小米辣炒鸡心
- 131 老醋海蜇头
- 133 啤酒鸭
- 134 辣炒年糕
- 135 酱焖鲫鱼
- 137 鲢鱼炖茄子
- 139 麻辣水煮鱼
- 141 鲢鱼炖豆腐



- 143 红烧肉
- 145 蜜汁烤肉
- 147 香煎梅花肉
- 149 四喜丸子
- 151 黄豆酱炖排骨
- 153 香菇豆豉蒸排骨
- 155 滑子蘑玉米炖排骨
- 157 水煮虾
- 159 宫保虾球
- 160 蒜蓉烤虾

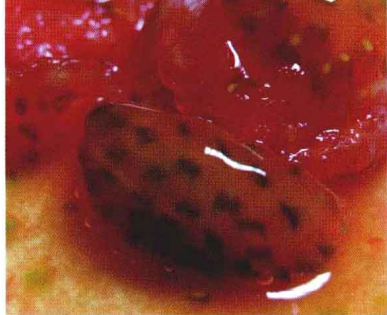
灯芯绒◎著

灯芯绒的 亲情菜

河南科学技术出版社

· 郑州 ·





图书在版编目(CIP)数据

灯芯绒的亲情菜/灯芯绒著. —郑州: 河南科学技术出版社, 2013. 2
ISBN 978-7-5349-6072-7

I. ①灯… II. ①灯… III. ①家常菜肴-菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第304925号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 李 洁

责任编辑: 李 洁

责任校对: 杨 莉

封面设计: 张 伟

版式设计: 范松龄

责任印制: 张艳芳

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm×235 mm 印张: 10 字数: 150 千字

版 次: 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

定 价: 29.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

有爱的食物，是天下最美的食物

食物的美，关乎味道，关乎心情。

记忆中那些熟悉的味道，承载着往日多少难忘的时光。

小时候，我们吃着爷爷奶奶、外公外婆、爸爸妈妈给我们做的可口饭菜，长大后，我们又如当年长辈们待我们一样，精心打造娃儿们喜欢的美味佳肴。

每天，每年，食物就在我们和我们爱的人之间，忠实低调地承载着、传递着爱与关怀。我们在它身上付出的多一点，它回馈给我们的就更多一些。

不经意间，日子就在一日三餐中穿行，时光就在灶膛上跳跃的烟火和餐桌上的欢声笑语间流淌。一年又一年，亲情与爱就在柴米油盐的平凡生活中延续。

相同的食材，因烹制者的不同心情，即便是采用相同的手法，烹制出来的食物味道也会风格迥异。

有爱的食物，是天下最美的食物。

全天下再顶级的厨师也盖不过妈妈的手艺。

妈妈味儿的饭食儿香，独树一帜，无可替代，是记忆中的唯一，永远飘香在心间、脑海。

人的愿望有大有小，有些愿望就算我们终其一生也无法实现。而给爱的人多留一份记忆中熟悉的味道，多留一份记忆中贴心的味道，多留一份记忆中难忘的味道，我们每一个人都能够做到。

这样的幸福，触手可及，只要我们愿意。

别说它小，别嫌它琐碎，小幸福积攒多了，就是大幸福。

不在乎厨房有多简陋，不在乎餐厅有多狭小，不在乎吃的是什么，只要一家人和和美，围坐一团，一个淳朴的手工馒头，一碗热乎的白粥，一碟简单的小菜，也能吃出世间最美、最香、最醇的滋味。这熟悉的场景，这温馨的画面，这随性简单的家常饭，也许会成为温暖我们一生、相伴我们一生的回忆。

爱美食，爱家，爱生活，爱阳光，让我们和爱的人一起，做好每一餐，吃好每顿饭，踏踏实实过好每一天。

灯芯绒

关于食材的量化

在本书中，所有的食材我都没有标明具体的用量。

为什么呢？

其实我经常会被博友问，××包子中酵母、水、面粉的具体用量，或是××菜式中主材和调味料的具体用量，但我向来认为，这些并不是也不应该成为美食DIY（自己动手做）中多大的问题。

你看见多少大厨或是家庭“煮”妇（夫）在厨间忙碌，总是不停地用电子秤和量勺量杯称来量去的？（当然烘焙除外哈。）

我是从来不用这些的，凭的就是感觉。

有人说，可我是新手啊，我没数。我也曾是新手，第一次没数，第二次、第三次不就有数了？感觉，是随自己的熟练程度和实践经验不断积累而提升的。

比如酵母的用量，有的资料上说面粉的3%，有的说5%，同样500克面粉，有的博主用3克酵母，有的博主用4克酵母，有的博主用5克酵母，你到底该听哪个的？

要我说，谁也别信，就信自己。

季节不同，室温不同，面粉的吸水性不同，每个人的操作手法也不尽相同，所以材料的用量它也不是固定的，是可以灵活变化的。

你这次的面团用的发酵时间嫌长了，那下次就可以在原有面粉和水的情况下适当增加些酵母的用量。你这次的水放多了，面和软了，可以顺手添加些面粉调整下面团的软硬度，并记得下次同量的面粉要少加点水。

主妇做到现在，我还是个水多了加面、面多了加水的主儿，但也不至于离谱。

触类旁通，做菜也同理。咱们所用的食材产地和品质不同，每个人的咸淡口味不同，每家的锅具、炉灶还有个人的烹饪手法也不尽相同，盲目地根据他人食谱的定量来生搬硬套是不可取的，这样也很难做出适合自己和家人口味的饭菜。

勤练，揣摩，一切都不是问题。不存在技术的高低，唯有用心和熟练程度的差别，这个道理，不仅仅适用于烹饪。

目录 CONTENTS

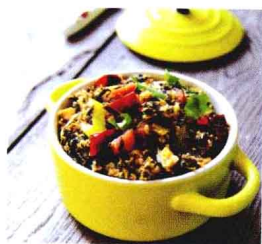
PART1 记忆中那些熟悉的味道

妈妈的酱汁和腌泡菜



- 12 麻辣红油
- 13 凉拌酱汁
- 15 香辣孜然肉酱
- 16 家庭小咸菜
- 18 剁椒
- 19 洗澡泡菜
- 21 酸豇豆
- 23 辣萝卜
- 24 茶叶蛋
- 25 五香咸鸭蛋

妈妈的农家饭



- 27 农家小豆腐
- 29 炸茄子盒
- 31 槐花粑粑
- 33 酸辣蕨根粉
- 34 炒疙瘩丝
- 35 肉吱吱
- 37 油渣炒豆渣
- 39 辣炒蚕蛹
- 40 香辣白菜根
- 41 腌萝卜脆
- 43 地瓜煮

PART2 记忆中那些贴心的味道

妈妈的汤粥和炖菜

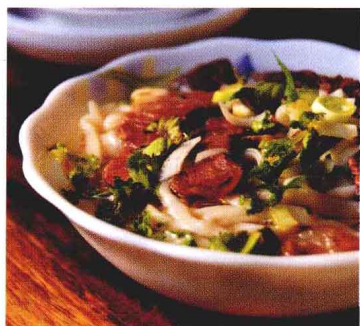


- 48 蛋花糖油汤
- 49 雪梨红枣炖银耳
- 51 西红柿疙瘩汤
- 52 蛤蜊南瓜面片汤
- 54 西红柿黑鱼豆腐汤
- 57 豆腐猪血熬白菜
- 59 海鲜砂锅豆腐
- 61 酸菜白肉炖粉条
- 63 土豆白菜汤

妈妈的面条、饼和包子



- 65 炸酱面
- 67 家常打卤面
- 69 清汤牛肉面
- 71 土豆饼
- 73 西葫芦饼
- 75 茄子肉丁馅饼
- 77 时蔬鲜虾披萨
- 79 泡菜海鲜饼
- 81 干萝卜丝包子
- 83 白芸豆酱肉包子
- 85 豆沙包
- 87 三鲜锅贴
- 89 鱿鱼水饺
- 91 酸菜猪肉水饺



PART3 记忆中那些美妙的味道

妈妈的山寨街食儿、零嘴儿

- 96 烤羊肉串
- 97 辣烤鱿鱼
- 99 美味鸡架
- 101 脆皮烤鸭
- 102 啤酒凤爪
- 103 卤猪肝
- 105 麻辣牛肉干
- 106 油浸豆腐
- 107 烤地瓜
- 109 鸡蛋灌饼
- 111 红烧肉夹馍
- 113 花生糖火烧
- 115 萨其马
- 117 琥珀核桃仁
- 119 麻团



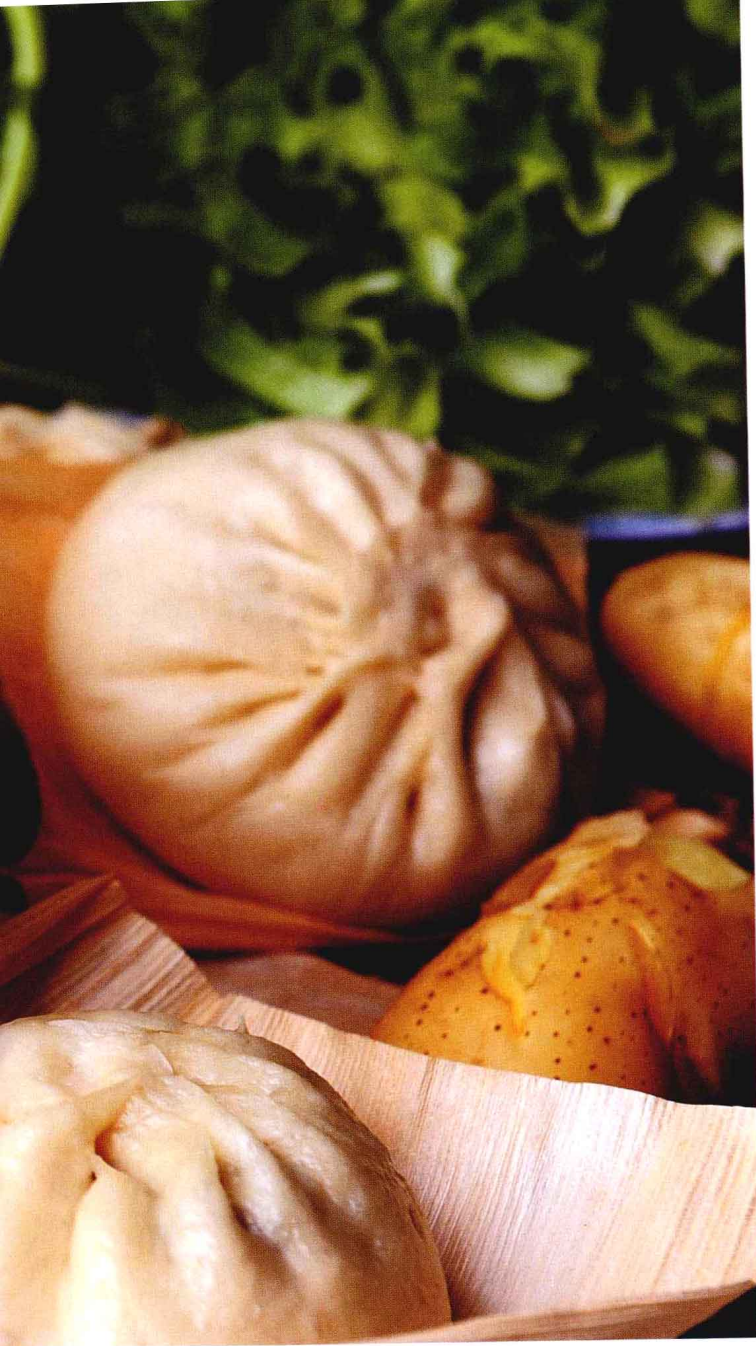
妈妈的解馋菜

- 121 重庆辣子鸡
- 123 麻辣口水鸡
- 125 柠檬香烤鸡翅
- 127 咖喱鸡翅
- 129 莴苣小米辣炒鸡心
- 131 老醋海蜇头
- 133 啤酒鸭
- 134 辣炒年糕
- 135 酱焖鲫鱼
- 137 鲶鱼炖茄子
- 139 麻辣水煮鱼
- 141 鲢鱼炖豆腐



- 143 红烧肉
- 145 蜜汁烤肉
- 147 香煎梅花肉
- 149 四喜丸子
- 151 黄豆酱炖排骨
- 153 香菇豆豉蒸排骨
- 155 滑子蘑玉米炖排骨
- 157 水煮虾
- 159 宫保虾球
- 160 蒜蓉烤虾





Part 1

记忆中那些熟悉的味道

妈妈的酱汁和腌泡菜
妈妈的农家饭