

弋芑 著

新媳妇私房菜

厨艺进阶版



CIS



湖南科学技术出版社

新媳妇私房菜

弋芑 著

厨艺进阶版



生活如同感情一般，
总会渐渐安定。

CS



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

新媳妇私房菜 厨艺进阶版 / 弋芑著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5357-7710-2

I. ①新… II. ①弋… III. ①菜谱 IV.

①TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 137453 号

新媳妇私房菜 厨艺进阶版

著 者: 弋 芑

责任编辑: 李文瑶 杨 旻 周 妍

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2013 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6

插 页: 1

书 号: ISBN 978-7-5357-7710-2

定 价: 32.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



戈芟

厨房

我的爸爸是个低调的美食家，在我童年和少女时代的缤纷记忆中，厨房总是一个充满奇妙香气和温暖味道的地方。

那时的妈妈，忙碌、多病；小小的我，瘦小、羸弱，爸爸每天从遥远的大河那头下班回来，一摊一摊走过离家不远的菜市场，悉心挑选每日的食材，一手提着菜，一手牵着我。有时是老旧的自行车载着，车铃拨得清脆脆的好听，回到家中，在那看似杂乱的一隅，高压锅“噗噗噗”地吐着气，爸爸便安静地准备着每天的饮食。三菜一汤，总是基本搭配，而菜式，一周七天从不重样儿。

不知什么时候起，我喜欢在悠闲的暑天里，没心没肺地搬着小板凳坐在厨房里，捧着大碗，帮爸爸拌凉菜，小黄瓜、韭菜结、蒜苗丝、豆笋干、捆鸡团儿、油萝卜丁儿……配着夏日小粥、开水泡饭、酱油拌饭，也能心满意足地填饱幸福的小肚子。

十八岁离家，在不同城市摸爬滚打，有那么几年，吃饭不过为了饱肚子。美食的幸福感早已失去，从最初对异地美食的苛刻挑剔到包容习惯再到懂得品尝，那是一个胃和心之间争战、妥协、和睦并存的漫长过程。多年后，带着一身仆仆风尘回到家中，扎起袖子，一头埋进厨房，给爸妈做

一桌各地美食，话着家常到深夜，竟是最拉近身心的一场交流了。

二十二岁的酷夏，一个人搭公车从城南去城北，寻找原始传统的老旧菜市，选菜、准备、做菜，菜虽简陋，却是细心搭配，似为了让喜欢我的男孩不出门也能得到饱足，隐隐也为了与自己儿时的厨房记忆相撞击。

在澳洲，有一个小小的家，男孩早已长大，坚守着新的家，耐心等待我来到。而我到达的那一天起，开始拥有了属于自己的厨房。各种厨用设备、小物，一应俱全，我看着这个五平方米的小空间，快乐得要唱歌。去学校挑选了Cookery的课程，一周三天，在巨大的公用厨房里，与各国朋友们一起合作完成各种西餐、烘焙小品，学习调制各式咖啡、鸡尾酒、混合果汁，课后又疯癫继续的美丽小镇的四周寻

访当地美食，如今也成了
一生难忘的快乐印记。

生活如同感情一般，总会渐渐安定。有时与灵魂伴侣一起行走在异国他乡的街头，当晴阳的日子，吹着微凉的风，看街头行色匆匆的路人、玻璃橱窗里闪亮诱人的甜品、餐桌上色彩缤纷的食物，有时是咖啡经久的香气，有时是各色香料新鲜的气息，有时是不同肉类浓重的人间烟火味儿，而我们，就像坐在不同气味的厨房里，即使不说话，也是美妙的时刻。



STAGE.1



简单爽口

爸爸的厨房

- 01 蒜蓉辣椒酱 002
- 02 家常酸辣粉 004
- 03 凉拌脆甜黄瓜 006
- 04 凉拌蒜薹丝 008
- 05 米椒蒸山药 010
- 06 清蒸蒜香小鲍鱼 012
- 07 酸辣藕丁 014
- 08 酸辣黄瓜 016
- 09 苦瓜炒香肠 018
- 10 黄瓜香干 020
- 11 大碗长豆角 022
- 12 下饭椒脆 024
- 13 剁椒蒸芋头 026
- 14 菌香萝卜汤 028
- 15 顺风耳炒香干 030
- 16 嫩豆腐蒸蛋 032

STAGE.2



健康小炒

温暖的关心

- 01 蛋炒粉 036
- 02 芦笋酸菜炒饭 038
- 03 茄子炒豆角 040
- 04 家常辣椒炒肉 042
- 05 皮蛋拌豆腐 044
- 06 手撕卷心菜 046
- 07 沙锅孜然土豆片 048
- 08 腐乳荷豆丝 050
- 09 豆豉鲮鱼油麦菜 052
- 10 小炒什锦牛百叶 054
- 11 肉泥芋丝 056
- 12 鱼滑酿青椒 058
- 13 油淋辣椒 060
- 14 豆豉辣椒蒸肉 062
- 15 小炒回锅肉 064
- 16 小炒金钱蛋 066
- 17 凉薯肉片 068

STAGE.3



家常小菜

漂泊的归属

- 01 香辣凉面 072
- 02 香油刮凉粉 074
- 03 红烧冬瓜 078
- 04 特色大盘花菜 080
- 05 老姜肉片汤 082
- 06 腐乳空心菜 084
- 07 培根茄子煲 086
- 08 秘制烤排 088
- 09 酸辣鸡胗 090
- 10 扑豆角炒藕丝 092
- 11 皮蛋炒牛肉 094
- 12 鸡茸玉米汤 096
- 13 酒酿橘露汤圆 098
- 14 清汤牛腩米粉 100
- 15 羊肉沙锅粉 102
- 16 扑豆角烧排骨 104
- 17 香芹炒牛舌 106

STAGE.4



美味升级

浓浓的爱意

- 01 葱香椒盐虾 110
- 02 香辣炸鸡条 112
- 03 口味鸭胗 114
- 04 红烧啤酒鸡 116
- 05 海陆双拼煲仔饭 118
- 06 姜蒜炒蚬 120
- 07 爆炒双脆 122
- 08 爆炒辣子鸡 124
- 09 海带绿豆排骨汤 126
- 10 三文鱼头蛋汤 128
- 11 家庭麻辣香锅 130
- 12 辣烤八爪鱼 132
- 13 口水鸡 134
- 14 辣味粉蒸肉 136
- 15 韭香春卷 138
- 16 番薯糯米小丸子 140



STAGE.5



异域风味 海外有个家

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 01 泰式牛肉沙拉 | 144 | 09 日式加药御饭 | 162 |
| 02 泰国丛林咖喱汤 | 146 | 10 日式炸干贝香菇 | 164 |
| 03 泰国薄荷鸡肉沙拉 | 148 | 11 日式炸豆腐 | 168 |
| 04 越南鲜虾米卷 | 150 | 12 日式醋渍萝卜丝 | 170 |
| 05 越南油炸春卷 | 152 | 13 鲜虾蔬果沙拉 | 172 |
| 06 越南牛排粉丝沙拉 | 154 | 14 法式香草烤羊排 | 174 |
| 07 马来西亚叻沙 | 156 | 15 摩洛哥肉桂三文鱼 | 178 |
| 08 印尼炒饭 | 160 | 16 鱼丸蛋丝羹 | 180 |

附录

- | | |
|-------------------|-----|
| 01 新媳妇食材检索 | 182 |
| 02 新媳妇常用调味料 | 186 |
| 03 新媳妇常用厨具 | 186 |



STAGE.1

简单爽口 爸爸的厨房



三菜一汤，一周七天不重样

01

蒜蓉辣椒酱



多人份



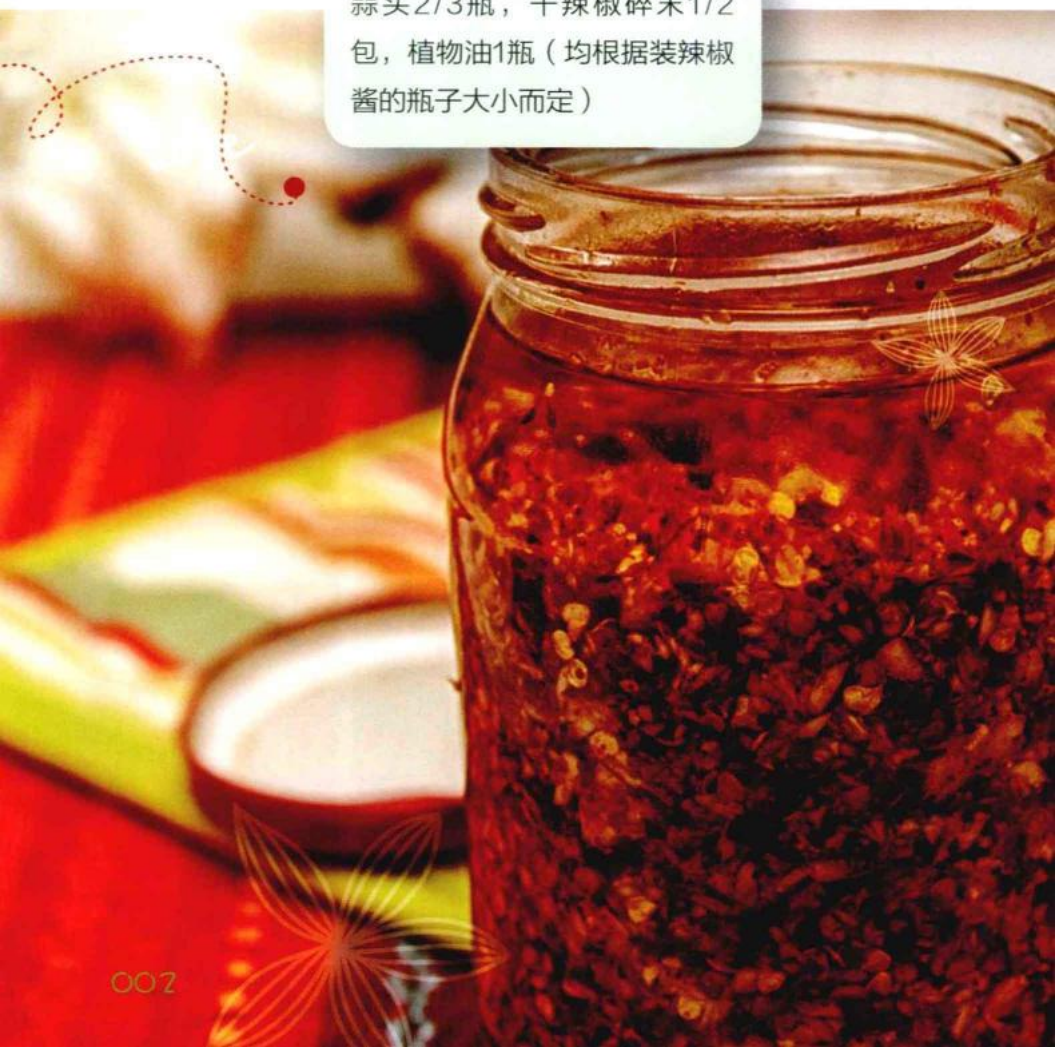
1小时



5分钟

材料

蒜头2/3瓶，干辣椒碎末1/2包，植物油1瓶（均根据装辣椒酱的瓶子大小而定）



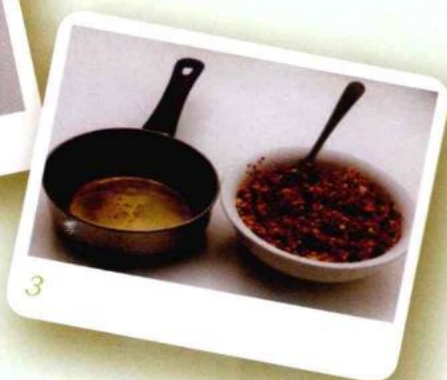
做法

1 蒜头切成碎末，放入大碗中，倒入干辣椒碎末，加盐，充分拌匀，装入放辣椒酱的玻璃瓶中，压紧。

2 炒锅洗净，擦干，倒入一玻璃瓶左右的植物油，小火加热，稍微开始冒烟时关火，静置直到油温变冷。



3 将冷却的熟油缓缓倒入玻璃瓶中，淹过辣椒蒜末1厘米左右，盖紧瓶盖，放置1周后可以食用。



小贴士

- 自制的辣椒酱要特别注意卫生，平时取用时一定要用干净无油的筷子和勺子，这样才能保存更久。
- 不食辣的家庭，也可常备一瓶蒜泥：炒锅加热大约一玻璃瓶的油，等油完全加热后，关火，放凉；同时用搅拌机将蒜头打成蒜泥，装满一瓶，压紧，最后将冷油淋入瓶中，直至淹过蒜泥，放入冰箱保存。平时做凉菜、米粉、面条时都可取用。

02

家常酸辣粉



2~3人份



1夜



15分钟

材料

红薯粉200克，蒜泥1勺，姜末1勺，葱花1勺，
香菜碎1勺，黄豆1勺，榨菜丁1勺，酱油1/2勺，
醋1勺，红油1勺，芝麻油1勺，花椒粉1/3勺，白
胡椒粉1/3勺，盐和味精适量，白芝麻1/2勺



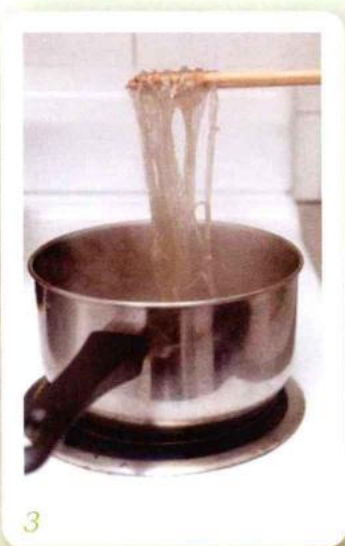
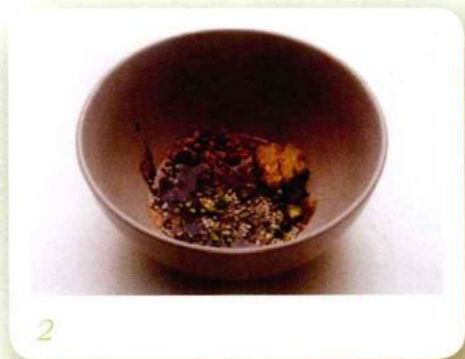
做法

1 黄豆泡一夜，滤干水，小奶锅热半锅油，倒入黄豆，炸至金黄色，捞出放凉。

2 烧一锅水，烧开后关火，红薯粉放入热水中泡5~10分钟至软。

3 做碗：取汤碗，放入盐、味精、酱油、醋、红油、白胡椒粉、花椒粉、白芝麻、蒜泥、姜末、葱花。

4 将泡软的红薯粉夹入调味过的汤碗中，加汤至没过粉条，撒榨菜丁、黄豆、葱花、白芝麻、香菜，淋芝麻油即可。



小贴士

- 如果有高汤，则用高汤，味道更好。
- 红薯粉不要煮太软，稍带韧性的口感更佳。

03

凉拌脆甜黄瓜



2~3人份



10分钟



5分钟

材料

黄瓜1条，大红椒（装饰）1/4个，
盐1/3勺，白糖1~2勺，白醋1勺



做法

1 黄瓜去皮洗净，切开后去籽，先切成宽1厘米左右的长条，再切成2厘米左右的小段，将每一截小段切梳子刀（如图）。

2 黄瓜段放入沙拉盆中，加白糖和盐，滴白醋，拌匀，放冰箱。



1



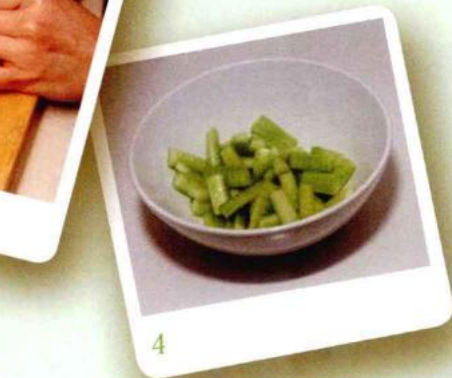
2



3

3 大红椒切0.5厘米大小的丁，备用。

4 取出黄瓜，带汁装盘，撒红椒丁，即食。



4

小贴士

- 这道凉菜的口感是甜味的，但俗话说“要想甜，放点盐”，加入少许盐可以更增添它酸甜的风味。

04

凉拌蒜薹丝



2~3人份



20分钟



5分钟

材料

蒜薹1把，蒜油1勺，辣椒粉1/2勺，
盐和味精适量，生抽1勺，白醋1
勺，芝麻油1勺



做法

1 蒜薹洗净，切去头部；烧沸水，将蒜薹烫3分钟至断生，冷水冲凉。

2 用一根缝衣针（牙签也可）插入一根蒜薹的头部，往下刮到末尾，然后同样方法从头部另一侧刮下来，依此方法将一根蒜薹刮成一丝丝的样子，完成每一根蒜薹的刮丝。

3 将刮好的蒜薹丝放入沙拉盆，加盐、味精、生抽、白醋、蒜油、辣椒粉，拌匀装盘，淋芝麻油，即食。



1



2



3



4



5