

贝太厨房

记忆中的味道

从小就爱吃的贴心家常菜

《贝太厨房》工作室 编著



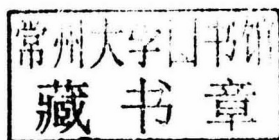
中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

贝太厨房

记忆中的味道

从小就爱吃的贴心家常菜

《贝太厨房》工作室 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

记忆中的味道 / 《贝太厨房》工作室编著. — 北京:
中国人口出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5101-3318-3

I. ①记… II. ①贝… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第072016号

记忆中的味道

《贝太厨房》工作室 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京尚唐印刷包装有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	10
字数	180千字
版次	2015年4月第1版
印次	2016年6月第2次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3318-3
定价	28.80元

社长	张晓林
网 址	www.rkcbbs.net
电子信箱	rkcbbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编前话

作为社会中坚力量的三十而立、四十不惑的一代人，都有过一个物质匮乏的童年。从那个年代走来的人都知道，一枚鸡蛋，一点点肉，已经足够让人欢喜雀跃了。

记得西红柿炒鸡蛋，可以吃一个夏天：拌饭、下面、做汤，能变换出很多花样。这样还嫌不够，为了留住夏天的滋味，还要隆重地做成西红柿酱，灌进打点滴的空玻璃瓶里，橡皮塞上插一根针管，上笼屉蒸好后马上拔出，西红柿酱就可以安全地密封在瓶子里了。等到冬天来临的时候，再从床底下郑重取出，打开一瓶来吃，也是十分不舍得的样子。

那个时候的芝麻酱是要限量供应的，所以馒头蘸芝麻酱白糖是所有小孩子——童年时代的我们——梦寐以求的美味。那一圈小脑袋围在竹蒸笼前，一掀笼屉，热气腾腾地升上来的时候，小脑袋们绝不会往回缩，争先恐后探着头，瞪大眼睛，盯着屉布上睡着的胖胖的白面馒头。这种新蒸的馒头趁热掰开，抹上厚厚的芝麻酱，撒上白砂糖，咬上一口，又甜又香。糖粒嚼起来嘎吱嘎吱响，麻酱顺着手指流到手腕上，赶紧用舌头舔掉，那种幸福感不是现在拥有无数零食的孩子能够体会的。

童年留下的记忆根深蒂固，长大以后走南闯北，浮云万里，虽然尝遍各地美食和海味山珍，却好像浑然不知滋味。放下筷子，小时候爱吃的菜悄然涌上心头，美好的味道隔了十几年的时空飘来，依然鲜活生动。那些再普通不过的柴米油盐煮出来的饭菜，尽管吃了千遍万遍，重复的滋味早就如烙印一样刻在了心里，并且凝成一种固定的口味，是再多再厚的时间灰尘也掩盖不掉的。

有些人注定要相识，有些人注定要相知，感谢亲爱的读者和我们相识相知。请你们的热情来得更狂热些，更猛烈些，赐予我们继续前进的力量吧！

在前行的路上，我们一同去发掘美食中的珍宝，为你们的美味人生添一勺滋味加一滴鲜。

为了你们，我们乐此不疲。









目录

清新素食

- 2 尖椒土豆丝
- 5 蒜茸黄瓜
- 6 红烧茄子
- 9 四川泡菜
- 10 桂花糯米藕
- 13 老油条丝瓜
- 14 豉椒苦瓜
- 17 粉丝炒银芽
- 18 酸辣白菜
- 21 雪菜炒冬笋
- 22 松仁玉米
- 25 雪菜豆板酥

美味鱼虾

- 58 五香熏鱼
- 61 炸小黄鱼
- 62 大蒜烧鲶鱼
- 65 清蒸鱼
- 66 酸菜鱼
- 69 剁椒鱼头
- 70 水煮鱼
- 73 清炒虾仁
- 74 椒盐虾
- 77 响爆鳝糊

荤素妙配

- 102 鱼香肉丝
- 105 京酱肉丝
- 106 木樨肉
- 109 干煸四季豆
- 110 海米冬瓜
- 113 鱼香茄子煲
- 114 咸鸭蛋黄炒南瓜
- 117 蚂蚁上树
- 118 狮子头炒青菜
- 121 火腿炒蚕豆
- 122 黑三剁
- 125 香菇焖鸡块
- 126 鱼头豆腐汤
- 129 冬瓜丸子汤

馋嘴肉食

- 28 火爆腰花
- 31 干炸丸子
- 32 糖醋小排
- 35 红烧肉
- 36 回锅肉
- 39 粉蒸肉
- 40 东坡肉
- 43 梅菜扣肉
- 44 香辣蹄花
- 47 花生猪脚
- 48 葱爆羊肉
- 51 酱牛肉
- 52 白斩鸡
- 55 姜母鸭

鸡蛋豆腐和其他

- 80 锅塌豆腐盒
- 83 家常豆腐
- 84 麻婆豆腐
- 87 红烧面筋
- 88 素什锦
- 91 椒盐炸豆腐
- 92 尖椒鸡蛋
- 95 蒸蛋羹
- 96 番茄炒蛋
- 99 菠菜蛋汤

中国菜知识介绍

- 132 米、面、豆
- 135 液体调料
- 136 固体调料
- 138 干货

中国菜技巧

- 142 米
- 143 面
- 144 基础刀功
- 146 鱼的处理
- 147 虾的处理
- 148 和油有关
- 150 油的用法
- 151 关于鸡蛋



清新素食

在肉、蛋、奶还需要凭票购买的年代，素食一直是我们餐桌上的主力军。它们陪伴我们度过了太多时间，一次又一次变着花样在饭桌上出现。巧手的母亲为了让这些素菜更加美味而煞费苦心。

在现在这个年代，多吃素食，多吃蔬菜，更多是为了追求健康理念。纤维素、维生素、这个素那个素、低糖低脂等等美妙的字眼无不和减肥、瘦身联系在一起。

虽然如此，我们的记忆还是会为童年记忆中的清新素食留一席之地。那早市上带着露珠的绿叶小菜、粘着泥土的鲜笋、绿油油的萝卜缨子，那红的椒、紫的茄、嫩白的豆芽……它们鲜嫩水灵，从童年的竹菜篮子里探头探脑，点缀着我们现在并不缺少什么的生活。

尖椒土豆丝



准备时间
10分钟



烹饪时间
10分钟

令人感觉口齿清香、爽滑、脆口，一次可以吃掉一大盘。

用料：

大土豆	1个(约300g)
鲜尖椒	1只
花椒	6粒
盐	1茶匙(5g)
白砂糖	1茶匙(5g)
香醋	1汤匙(15ml)
鸡精	1/2茶匙(3g)
油	2茶匙(10ml)

做法：

- 1 把土豆削皮，注意应只削掉薄薄的一层皮，因皮下面的汁液富含蛋白质，不要多削。切(或用擦丝器擦)成截面3mm见方的细条，注意不要连刀。泡在水中洗去淀粉，既能避免变黑，而且能使其在烧炒时保持白嫩、松脆。炒前捞出沥干水分。
- 2 绿尖椒去籽蒂，切成细丝。切辣椒基本的刀法多为顺切与横切，顺切就是顺着辣椒的长度下刀，切辣椒片和辣椒丝；而一般横切辣椒仅限于干的红尖椒，将它切成小圈儿小圈儿的，炒菜好看。
- 3 大火加热炒锅中的油，放花椒炸出微烟，将沥干的土豆丝入锅爆炒，先调入香醋，再调入盐和白砂糖。
- 4 1分钟后入尖椒丝，不断翻炒约2分钟，调入鸡精炒匀，即可盛出。

美味秘诀：

- 1 煸炒过程中，可淋些水，以防土豆丝炒干、炒老。
- 2 选购土豆时应挑选个型整齐、表面光滑、不伤不烂、无虫眼、无病斑、个体较大的为好。
- 3 如果不放醋或少放醋，炒出的土豆丝就会口感绵软，也是不错的口味。



清新素食

在肉、蛋、奶还需要凭票购买的年代，素食一直是我们餐桌上的主力军。它们陪伴我们度过了太多时间，一次又一次变着花样在饭桌上出现。巧手的母亲为了让这些素菜更加美味而煞费苦心。

在现在这个年代，多吃素食，多吃蔬菜，更多是为了追求健康理念。纤维素、维生素、这个素那个素、低糖低脂等等美妙的字眼无不和减肥、瘦身联系在一起。

虽然如此，我们的记忆还是会为童年记忆中的清新素食留一席之地。那早市上带着露珠的绿叶小菜、粘着泥土的鲜笋、绿油油的萝卜缨子，那红的椒、紫的茄、嫩白的豆芽……它们鲜嫩水灵，从童年的竹菜篮子里探头探脑，点缀着我们现在并不缺少什么的生活。



蒜茸黄瓜



准备时间
5分钟



烹饪时间
5分钟

此菜酸美可口，伴有麻辣香味，特别是卖相好看，吃肉的时候可以用此菜去腻。黄瓜味甘性凉，具有清热的功效，内含丙醇二酸能抑制糖类物质转化为脂肪，所以对肥胖者很有利。希望减肥的人，要多吃黄瓜哦。

用料：

黄瓜	2条(约400g)
大蒜	3瓣
花椒	1/2茶匙(3g)
盐	1茶匙(5g)
鸡精	1/2茶匙(3g)
干红辣椒	3根
醋	1茶匙(5ml)
油	1汤匙(15ml)

做法：

- 1 “顶花带刺”的黄瓜洗净、削皮，拿着刀“啪、啪、啪”地把黄瓜拍扁了，再切上几刀，切成一寸见方。
- 2 蒜捣碎，放入适量的盐、鸡精，搅拌均匀。拌在黄瓜里。
- 3 适量食用油倒入铁锅加热至六成热，放入花椒煸一下捞出，再放入干辣椒煸至香味飘出，把油和干辣椒一起浇在盛有黄瓜的盘中，拌入适量醋即成。

美味秘诀：

- 1 一定要现做现吃，否则时间长了黄瓜汤水流出，不好看，味道也逊色很多。
- 2 大蒜是烹调中不可缺少的一种调味食品，蒜茸可以用传统的捣蒜方法加工，方法是將大蒜去皮后放入钵内，用捣杵或擀面杖将蒜充分捣碎后，加一点精盐，接着再捣，就能越捣越粘，越捣越香，也可以用压蒜器制作，它能将大蒜快速压碎或碾磨成蒜泥、蒜汁，压蒜器主要由压柄、压杆、压座、压杯、底杯等部分组成，使用时只要将大蒜瓣放入压杯，压动压把，便可将蒜瓣压碎成蒜茸。
- 3 此菜还可醋和糖腌制，做成糖醋黄瓜。除此之外，黄瓜还可以和很多菜拌，比如和粉丝、豆腐皮等一起凉拌，黄瓜丝和炸过的土豆丝拌上肉丝和花生等，味道也很不错。
- 4 大蒜含有丰富的蛋白质、脂肪、磷质、糖、胡萝卜素、维生素，还含有蒜素和蒜辣等物质，具有很强的抗病毒作用。

红烧茄子



色红、味鲜、醇香，真正是每个人从小就爱吃的。此菜下饭、就馒头，都是最佳伴侣，夏天的时候来杯啤酒佐菜，爽口爽心。

用料：

茄子	2个(约500g)
湿淀粉	2汤匙(30g)
清汤	1/2碗(125ml)
葱末	1茶匙(5g)
大蒜片	1茶匙(5g)
大料	2粒
酱油	2茶匙(10ml)
料酒	2茶匙(10ml)
盐	1茶匙(5g)
鸡精	1茶匙(5g)
白砂糖	1茶匙(5g)
香菜	适量
油	3汤匙(45ml)

做法：

- 1 将茄子切成滚刀块，用少许盐拌匀，腌渍15分钟，然后挤掉渗出的黑水。
- 2 大火烧热炒锅，倒入油烧至温热，放入茄子块翻炸，使各面受热均匀，呈金黄色时盛出。
- 3 炒锅留少许底油，将葱、蒜、大料煎出香味，放入茄子炒，炒茄子时不要加水，反复炒至茄子原料软熟。
- 4 再加料酒、酱油、清汤、糖、鸡精下锅烧开，用淀粉勾成浓溜芡，最后撒一把香菜，盛出即可。

美味秘诀：

- 1 茄子里含有大量的花青素，这种物质遇酸、碱或在空气中和铁等金属相遇，都会变黑。以下方法可防止烧茄子变黑：削去茄皮，减少变色的条件；茄子在下锅时再切，或切后浸泡在冷水里；锅和铲必须刷洗干净，不用纯铁制品；烧好的茄子用非金属容器盛装。
- 2 茄子依据形状可分为圆茄、长茄和卵茄：圆茄果实圆形、扁圆形或长圆形，皮黑色、紫色、绿色或白色，肉质比较紧密，单果较重；长茄果实细长，皮较薄，有紫色、青绿色、白色等，单果较轻，肉质较嫩；卵茄果实为卵形或长卵形，果较小，质较硬。选购茄子主要看是否鲜嫩，以不伤不烂、个大均匀为好。
- 3 此菜用圆茄、长茄均可，圆茄需要削皮，长茄可以带皮烹制。



