

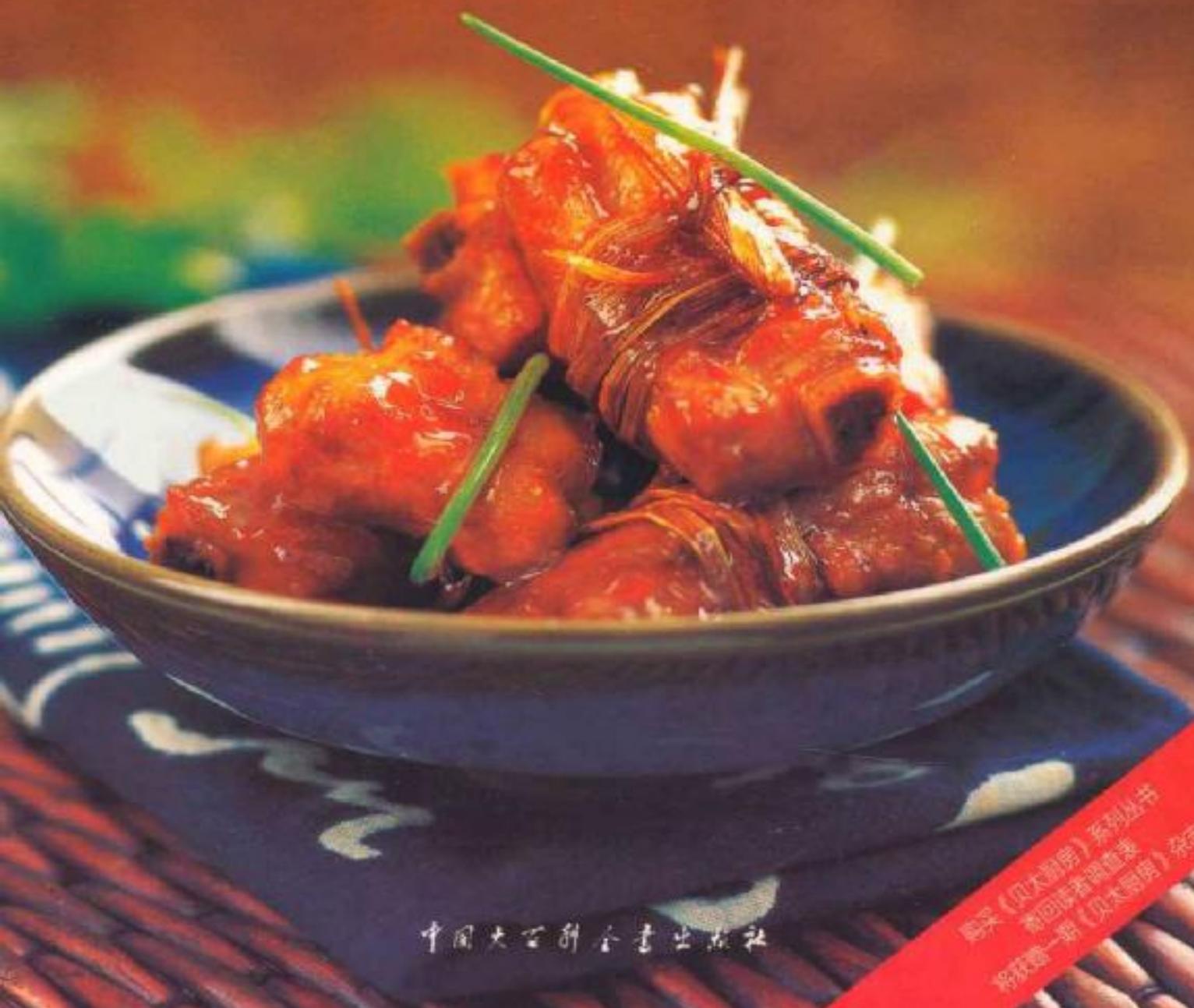
贝太厨房

北斗
DIPPER

妈妈做的菜

《从小爱吃的菜》第二部

—— 在你心中永远排第一的80道美味 ——



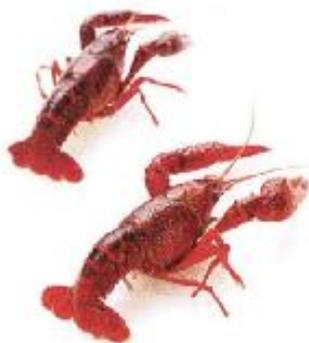
中国大百科全书出版社

购买《贝太厨房》系列丛书
赠回读者调查表
将获赠一书《贝太厨房》杂志

贝太厨房

妈妈做的菜

在你心里永远排第一的80道美味



中国大百科全书出版社

策 划：Tim Murry 陈 雅
主 编：高瑞珊
造 型 师：刘 飞 刘 成 叶 本
内 容 编 辑：贺 天 周 强 葛 云 陈黎华
美 食 顾 问：张政华
责 任 编 辑：许丽君 代凯军
责 任 印 刷：乌 灵 周丽英 马婷婷
市 场 总 监：周 鼎
美 术 总 监：李明宇 虎少岩
资 深 摄 影 师：马 伊
摄 影 师：朱焱卿 喻 彬
助 理 摄 影 师：陈新华
资 深 设 计：施建均
美 术 设 计：郭 坚 韩 凝

图书在版编目（CIP）数据

妈妈做的菜：在你心里永远排第一的80道美味 / 贝太厨房工作室编. —北京：中国大百科全书出版社，2009.6

（贝太厨房）

ISBN 978-7-5000-8148-7

I. 妈… II. 贝… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第092418号

书 名：妈妈做的菜

出版发行：中国大百科全书出版社

地 址：北京阜成门北大街17号

邮政编码：100037

电 话：88390695

<http://www.ecph.com.cn>

印 刷：北京尚唐印刷包装有限公司

经 销：全国各地新华书店

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：5

版 次：2009年7月第1版 2012年4月第5次印刷

定 价：29.80元

版权所有 翻版必究

向读者承诺

※凡图书出版印装质量问题，请与印务部联系调换。联系电话：010-83531193

卷首语

妈妈的菜=家的味道

妈妈做的菜是最好吃的菜！妈妈们用心煮出来的饭菜带着任何人都模仿不出的亲情密码，用最精心的选料，最不怕麻烦的步骤，代代相传围着锅沿的祖传秘方，汇合成桌上的每一道看似普通实则神奇的佳肴，更汇合成我们这本充满爱的书！

离家开始一个人生活，不用为每天在外吃饭找借口，也不必担心晚归有人责备，但总在下雨的寒夜里想起妈妈温情四溢的热汤面，想念家的味道。

每个人都有属于自己家的味道，是放学回家扑面而来的香气，是怎么吃都不觉厌倦的口味，是所有外卖累积起来都无法替代的感觉。每当心倦了，任繁华浩浩荡荡呼啸而过，回家看妈妈在蒸气氤氲的厨房里忙忙碌碌，做一餐我们最爱吃的饭菜，静静感受家赐予我们的爱和勇敢渗进身体的每个细胞，心就会坦然安定。

在岁月的累积中，我们看着妈妈将小小厨房变成魅力舞台，在烹饪中将充满故事的味道传达给她最重视的亲人——终于明白，美食最重要的是真，真材实料，真正用心，一点马虎不得，就像妈妈爱我们的人生。

我们在不经意间传承了妈妈的衣钵成为一名快乐煮妇，把记忆中的味道变成现在进行时，做给爱人吃，做给孩子吃。厨房就是我们的魔法城堡，手中挥舞的铲勺是化腐朽为神奇的魔棒，为家庭增添温馨情味，收获着不可复制的自豪与快乐。

继《从小爱吃的菜》热销之后，我们再次与儿时记忆深情相拥，把我们心里永远排第一的经典家常菜式，携满温情的带给我们最爱的读者。此书献给那些为我们日夜操劳的妈妈们，让我们永远记住这爱的味道，家的味道。

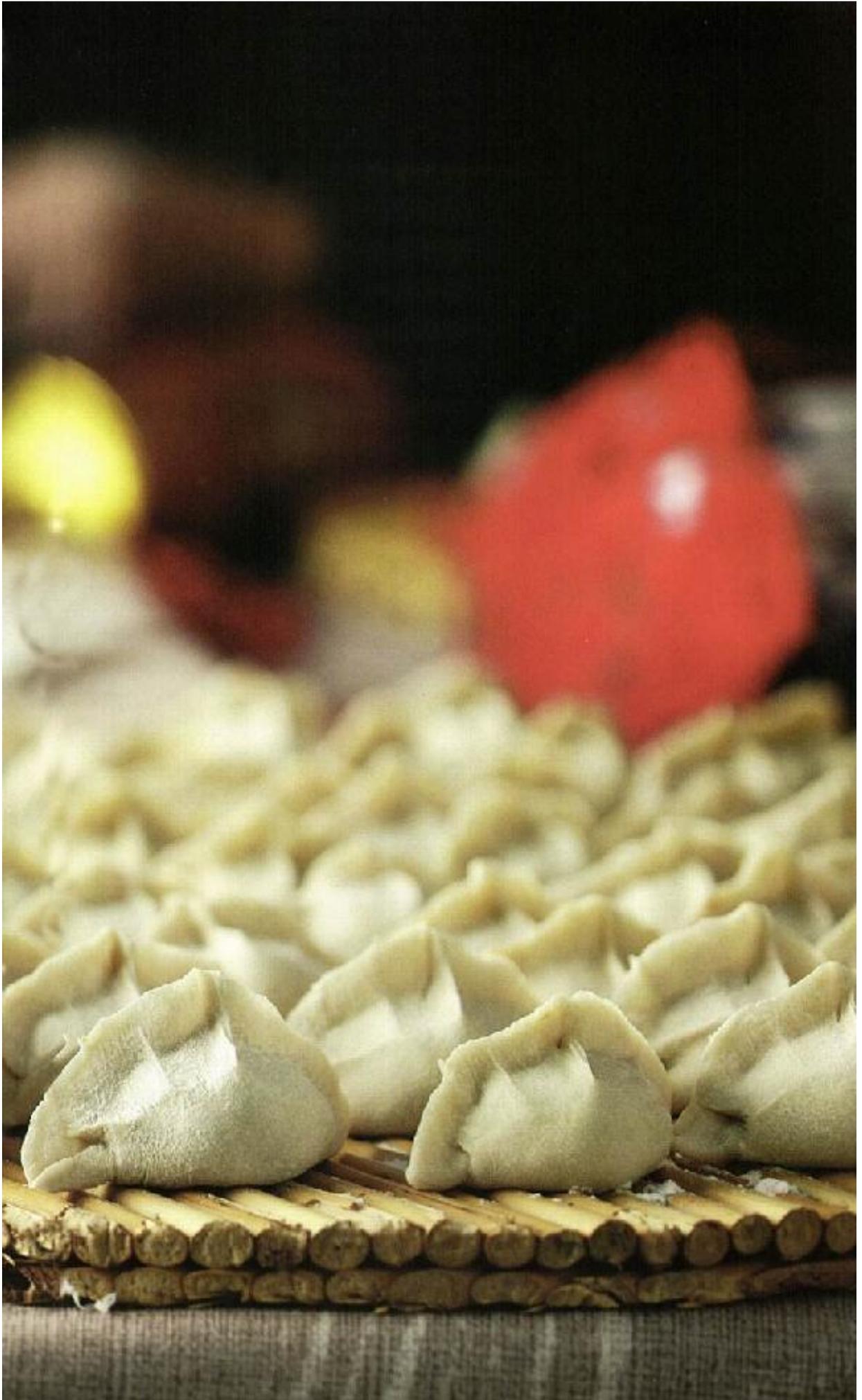
幸福生活从家开始，从厨房开始！

高瑞珊

susan@ringierasia.com

ruishangao@vip.sohu.com

2009年7月



目录

卷首语

最爱还是家常菜

- 预备！跳——跳水鱼片
- 咸味后面淡淡甜——爱吃地三鲜
- 姜味渗透之姜汁时蔬
- 快乐就像一盘宫保鸡丁
- 猪肉荠菜包，好吃不在褶上
- 温情滋补——葱爆羊肉
- 超级人气早饭——火腿笋干饭
- 口味“至尚”——锅盔回锅肉
- 层层铺开的鲜——青椒干丝
- 滑爽入口——肉丝拉皮
- 寻“枣”幸福——栗子面枣糕
- 巧手妈妈做出两吃空心菜
- 京酱百变出美味——京酱鱿鱼丝

妈妈为我开小灶

- 悠长回味的秘方——麻辣牛肉干
- 爱不爱由你定——凉拌折耳根
- 清甜润心——当归枸杞鸡汤
- 大名鼎鼎的粉蒸排骨
- 天下无双——木耳莴笋肉片
- 我和夏天有约——豆角卤面
- 无法复制“家香”味之腊肉萝卜干
- 恰到好处的鲜——韭菜炒蛰子
- 看似平淡的香滑鸡汁粥
- 幸福的滋味——糊塌子
- 满盘尽带尖尖角——溜肝尖

[心情复杂的吃乐趣——火爆鸡杂](#)

[美味包不住——三鲜馄饨](#)

延续的家传美味

[最亲切的家滋味——猪肉炖粉条](#)

[快快趁热吃——门钉肉饼](#)

[当粽子穿越千年而来](#)

[香入骨髓的红烧带鱼](#)

[愿做它的忠实粉丝——虎皮尖椒](#)

[广东人必修课——花生杂豆鸡脚汤](#)

[朴实玩味——羊肉泡馍](#)

[自由随心炒三丁](#)

[小人物的理想——肉末粉丝煲](#)

[和和美美的茄盒](#)

[袅娜的春——香椿拌豆腐](#)

[甜蜜的粘黏——豆面小窝头](#)

[内外兼修——腐乳肉](#)

我也做妈妈了

[繁花似锦——凤尾豆腐](#)

[至IN味觉组合——豉椒墨鱼仔](#)

[踏踏实实做出一碗西红柿炖牛腩](#)

[诱惑串起来——消暑烤虾](#)

[吃不够的主打菜——酸菜鱼片](#)

[绝对冲击波——芥末春笋](#)

[无所不能的鸡蛋——玉米煎蛋饼](#)

[开始美好生活——番茄鸡蛋面](#)

[愉悦起舞的盛饌——什锦炒饭](#)

[给你妥帖的温暖——虾仁米粉](#)

[闻香下马——口味虾](#)

[平凡美味——葱油蛋羹](#)

[挚爱大餐——香草牛排](#)

[家中有客来](#)

[千娇百媚素什锦](#)

[嫩黄翠绿心向往——蒜香鳝丝](#)

[山之珍味——小鸡炖蘑菇](#)

[无法拒绝的吸引——酸甜樱桃萝卜](#)

[婉约江南——小炒杭椒牛肉](#)

[炸出外焦里嫩锅包肉](#)

[酒香浓郁醉腰花](#)

[温润靓汤——海带老鸭汤](#)

[美味千千结——千张烧肉](#)

[简约却绝不简单的糖醋小排](#)

[混搭出的完美——菠萝古老肉](#)

[餐桌娇客蟹黄豆腐](#)

[酸甜中的秘密——橙汁山药](#)

[超赞的家宴大轴——东坡肘子](#)

[妈妈主厨年夜饭](#)

[绝佳赏味——油焖大虾](#)

[鱼与松鼠兼得——糖醋鱼](#)

[甜美粉糯——芋头扣肉](#)

[大个头出品大美味——四喜丸子](#)

[多彩多福——五彩豆腐](#)

[素雅也能成为焦点——丝瓜桃仁](#)

[细致香滑海参栗子鸡](#)

[别样的清淡——青笋肚条](#)

[丝丝入味——金针菇拌黄瓜](#)

[我自持鳌向天笑——毛蟹炒年糕](#)

[真过瘾！——魔芋啤酒鸭](#)

[沁人心脾什锦八宝饭](#)

[华丽装扮——白菜蒸饺](#)

[咬出美妙一瞬间——甜蜜元宵](#)

[妈妈大厨房里的小学问](#)

[跟妈妈玩转厨房之砧板](#)

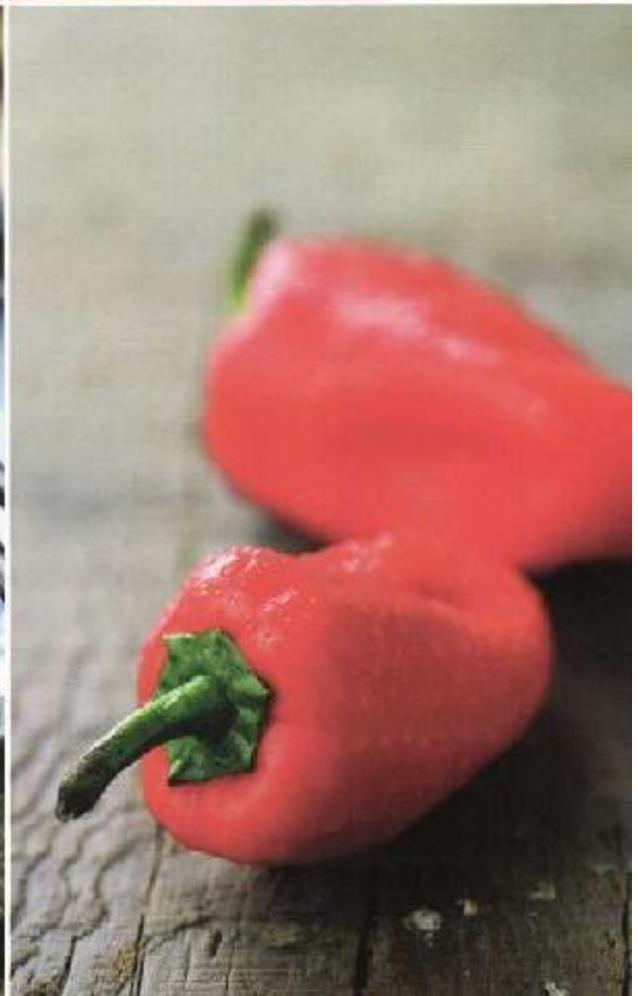
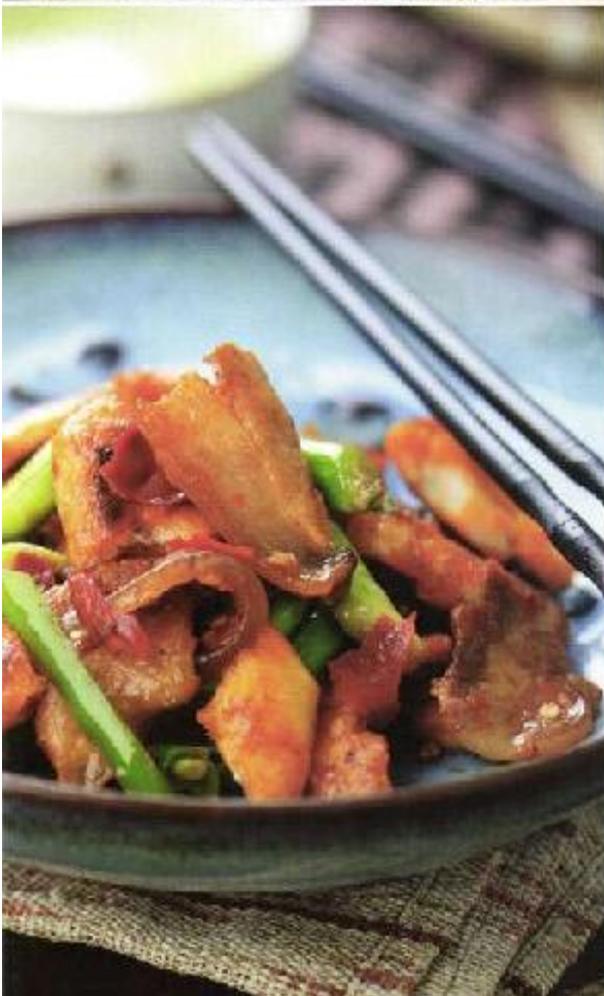
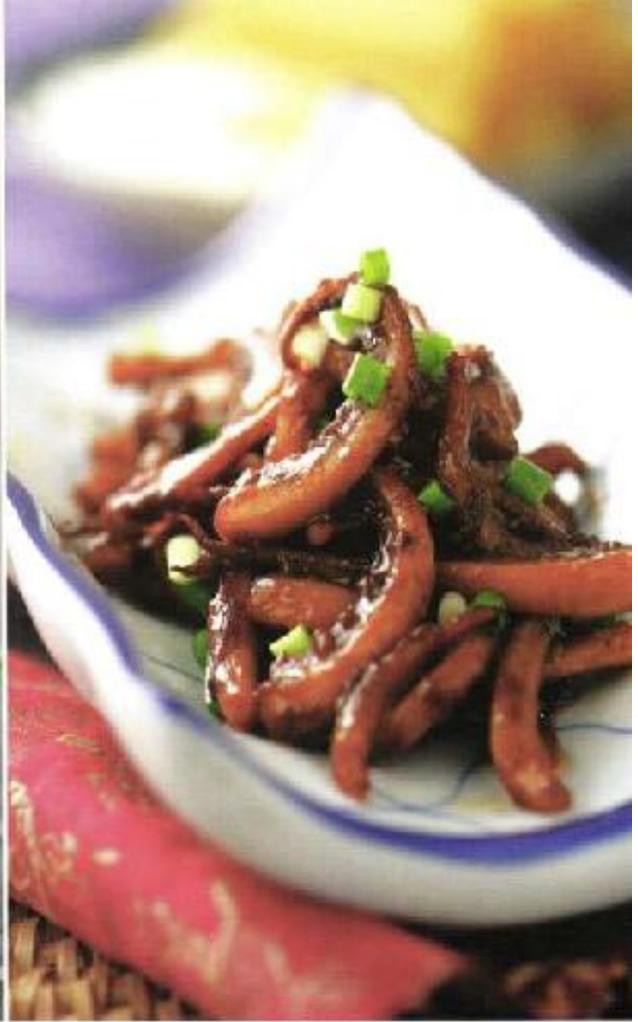
[跟妈妈玩转厨房之玻璃瓶](#)

[妈妈厨事妙招](#)

[妈妈的爱心糖水](#)

[我们的团队](#)

※本书所用材料全国各大农贸市场和超市均有售，或可从电子商务网站购得。



最爱还是家常菜

妈妈的菜是最好吃的——有没有偏见？经过感情加分，可不就是偏见嘛！但是，我们不怕反驳，因为绝大多数赞成票都牢牢掌握在我们手上。

虽然我们的舌头喜欢追求刺激，乐于尝试各种美味，但我们的心和胃却是固执的——那里被妈妈的味道所占据。其实，妈妈不过是取普通食材，做任何家庭都会烹炒的小菜，但奇妙之处在于，每当我们踩着饭点踏进楼道时，总能轻而易举地从千丝万缕的饭菜味道中，分辨出哪缕香味是妈妈的杰作。

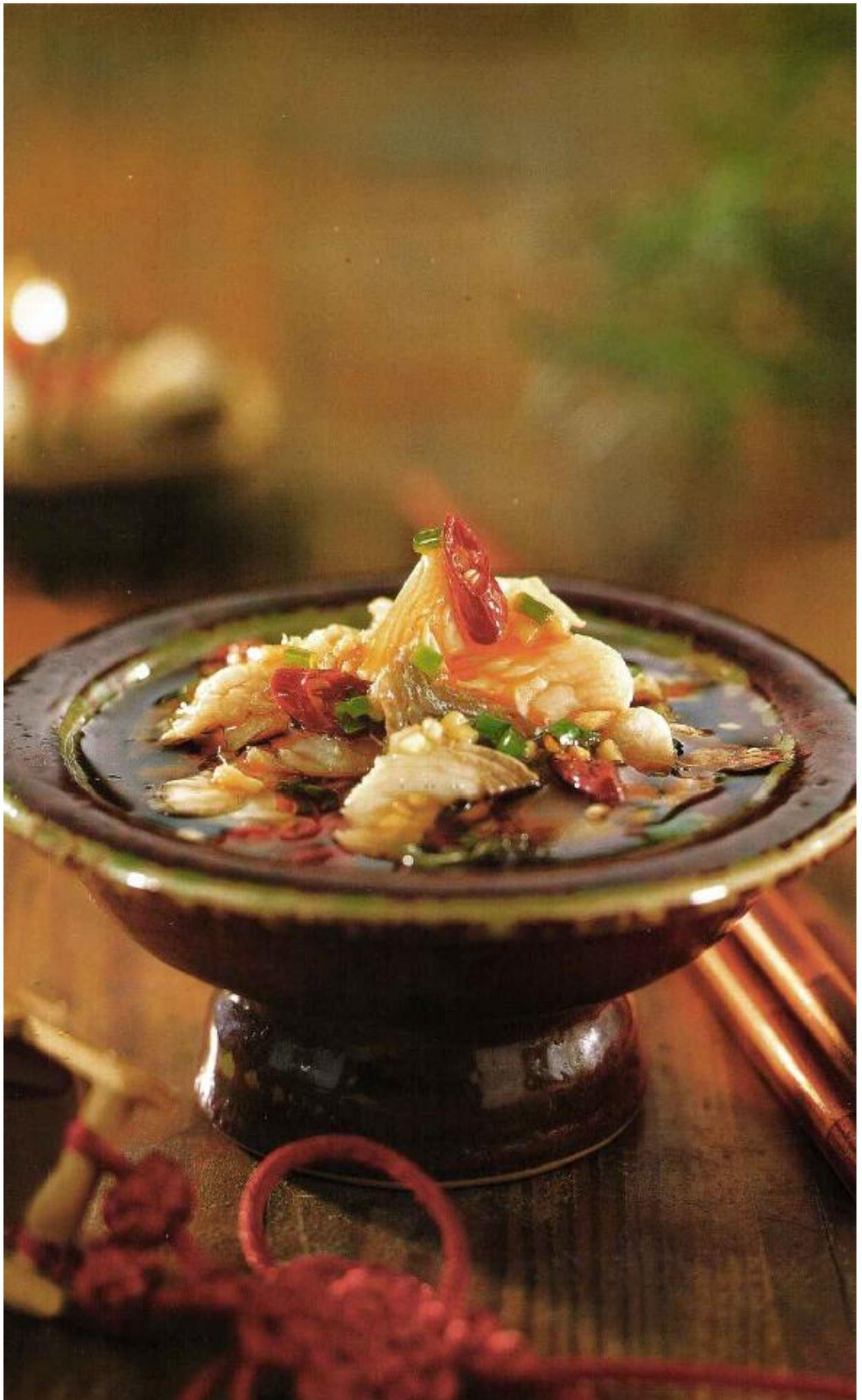
家常菜不是餐桌上抢眼的巨星，它们长相普通，却是生活中最珍贵的常备好滋味，两三天没吃到就会开始想念，因为菜里有妈妈的味道。

实在很爱炫耀妈妈做的好菜，每次都是眉飞色舞连比带划，说得一干人等包括自己馋虫肆虐。那么秘方呢？妈妈说，食材本身并无好坏，老老实实用最新鲜的材料，用心下功夫做出来的菜自然就好吃。

妈妈的家常菜没有繁复的加工过程，精湛一流的烹调手法也放在一边不用过多强调，她只在菜里下了一种叫爱的调味料，虽然简单如没有杂质的清水，却能轻松达到让全家人开胃的目的。

妈妈做的菜，在我们心中的地位不能撼动。妈妈的味道，给我们的味蕾留下了终生的烙印。

预备！跳——跳水鱼片



幸福滋味：♥♥♥♥♥♥

准备时间：15分钟（不含腌制时间）

烹饪时间：20分钟

特色：

家里餐桌的菜色一向丰富，但是能称为百吃不厌的菜，估计跳水鱼片得算一个，它的滑、嫩、辣、麻、香总能让人吃得酣畅淋漓，神清气爽。

用料：

草鱼片	500g
红薯粉条	200g
莴笋	100g
蛋清	1个
葱姜蒜末	各5g
香葱末	少许
干辣椒	15g
花椒	10g
生抽	1茶匙（5ml）
料酒	2茶匙（10ml）
豆瓣酱	1/2汤匙（8g）
盐、鸡精	各1/2茶匙（3g）
白胡椒粉	1g
辣椒粉、花椒粉	各1g
水淀粉	少许
高汤、油	各适量

做法：

1. 草鱼片洗净，用少许葱姜蒜末、盐、料酒、白胡椒粉、水淀粉、蛋清抓匀腌30分钟。红薯粉条用温水泡软洗净备用。莴笋去皮切片用盐腌一下，挤去多余水分。
2. 锅中放油，待油微微热时将鱼片滑入，鱼片一变色马上捞出沥油备用。
3. 锅中留底油，下花椒、干辣椒、葱姜蒜末、豆瓣酱煸炒出香味，调入生抽、高汤大火烧开，下红薯粉条煮至粉条快熟时，将莴笋片下入烫熟，放盐、鸡精调味。
4. 将处理好的食材连汤汁倒入容器中，放入滑好的鱼片，撒上辣椒粉、花椒粉、蒜末、香葱末。
5. 炒锅中放适量的油烧热，浇在鱼片上即可。

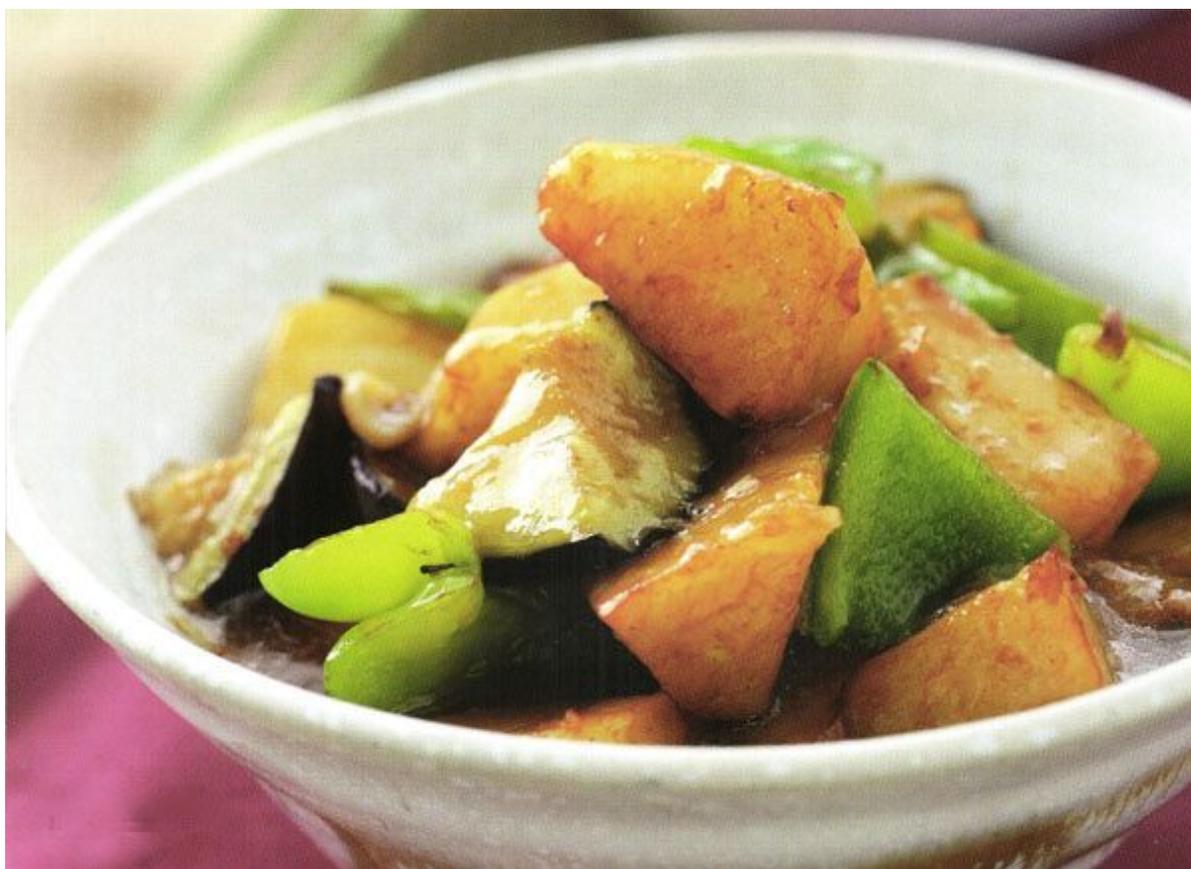
妈妈秘诀

1. 跳水鱼片与水煮鱼不同之处在于，水煮鱼的鱼片没有过油。但将鱼片稍稍过油后，肉汁得以保留，口感会更嫩更鲜。

2. 改用鱼块、鸡块、牛肉等食材同样能做出系列跳水大菜。



咸味后面淡淡甜——爱吃地三鲜



幸福滋味：❤❤❤❤❤

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

人见人爱车见车载的地三鲜，入口咸鲜然后是点点回甜，鲜香无比，绝对不愧三鲜之名。

用料：

土豆	200g
茄子	200g
青椒	1个
葱花、蒜蓉	各少许
生抽	1汤匙（15ml）
老抽	1/2茶匙（3ml）
糖	1/2汤匙（8g）
盐、鸡精	各1g
水淀粉	1汤匙（15ml）
高汤	少许
油	适量

做法：

1. 将土豆、茄子、青椒洗净，土豆去皮与茄子切滚刀块，青椒掰成小块。
2. 锅中倒油烧至七成热，将土豆块放入炸成金黄色捞出。将茄子入锅炸软后，投入青椒块过油，然后马上捞出沥油。
3. 锅中留底油，爆香葱花、蒜蓉，加高汤、生抽、老抽、糖烧开，放入食材略烧，加盐、鸡精调味，用水淀粉勾薄芡即可。

妈妈秘诀

正宗的东北地三鲜，茄子是不去皮的。从营养的角度来看，能改善微细血管脆性的维生素P，在茄皮和果肉的连接处含量最多。所以，吃茄子最好不削皮，不过一定要清洗干净。

姜味渗透之姜汁时蔬



幸福滋味：❤❤❤

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

姜汁特有的香味，如一股神秘的力量细细渗入到蔬菜中，令这道清爽小菜特别开胃醒神。

用料：

嫩藕	150g
豇豆	100g
小红辣椒	少许
姜	10g
蒜	2瓣
白醋	2茶匙（10ml）
盐	1g
香油	少许

做法：

1. 嫩藕刮洗干净，切成薄片。豇豆洗净撕去老筋，掰成小段。
2. 将藕和豇豆入沸水中焯熟，捞出过凉水沥干。

3. 姜擦成细末，加白醋泡10分钟。小红辣椒洗净切丁，蒜压成泥与盐、香油调入姜汁中搅匀。

4. 将调味汁浇在摆好盘的藕片、豇豆上即可。

妈妈秘诀

1. 藕片和豇豆不能焯太长时间，以保持清脆的口感。
2. 三黄鸡、时鲜的菠菜、空心菜等都可以用姜汁凉拌。

快乐就像一盘宫保鸡丁



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：10分钟（不包括腌制时间）

烹饪时间：8分钟

特色：

这盘hot and spicy宫保鸡丁里，有鲜嫩的鸡肉、酥脆的花生，再加上爽口的莴笋丁，各有个性却完美地融成美馐供你快乐享受。

用料：

鸡胸肉	150g
油炸花生米	50g
莴笋	150g
姜末	5g
葱白	30g
干辣椒	10个
花椒	3g
生抽	2茶匙（10ml）
醋	2茶匙（10ml）
白糖	2茶匙（10g）
盐	2g
鸡精	1g
水淀粉	1汤匙（15ml）
油	适量

做法：

1. 鸡胸肉洗净切丁，用部分淀粉和盐抓匀腌制10分钟。葱白、干辣椒切成小段。莴笋去皮切丁加少许盐略腌，挤出水分备用。
2. 将生抽、白糖、醋、盐、鸡精、水淀粉调成味汁备用。
3. 锅中放油，油温约3成热时将鸡丁轻轻推入滑散，待鸡丁变白时捞出沥油。
4. 锅中留底油烧热，将干辣椒、花椒、姜末放入炒出香味后倒入莴笋丁、鸡丁、葱段炒匀，最后放入花生米、淋入调味汁炒匀即可。

妈妈秘诀

1. 莴笋丁用盐腌一下，挤去水分再炒，炒出来的莴笋能保持嫩绿的颜色和脆嫩的口感。同样，炒莴笋片、莴笋丝时也可用此法。
2. 炸花生米需要冷油下锅，开中小火慢慢推动花生米在油锅中滑动，保证受热均匀，当翻炒至油开始冒出细小的泡泡后关火，用油的余温再烹两三分钟，将花生米捞出沥油，撒少许盐即可。

猪肉荠菜包，好吃不在褶上



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：50分钟

烹饪时间：20分钟

特色：

“参差苳菜，左右流之”。每逢踏春时节我们从郊外摘回的野菜，妈妈或凉拌或做汤或包饺子、包子给我们吃，那清香扑鼻的滋味在记忆中异常清晰。

用料：

自发粉	300g
猪肉	150g
鲜荠菜	500g
鲜香菇	50g
葱姜末	少许
花椒	10粒
生抽	2茶匙(10ml)
料酒、香油	各1茶匙(5ml)
盐、鸡精	各2g

做法：

1. 将自发粉用温水揉匀，盖上湿布饧30分钟。
2. 花椒加少许开水浸泡10分钟，捞出花椒、水留下备用。荠菜洗净入沸水焯一下，捞出过凉水，挤去多余水分切末备用。
3. 猪肉切碎丁剁成馅，香菇洗净切末，与肉馅、葱姜末、花椒水及所有调味料顺同一方向搅上劲。
4. 面团揉成长条，切出大小均匀的剂子擀出皮，包上馅料。做好的包子入沸水锅中蒸20分钟即可。

妈妈秘诀

1. 猪肉用4：6的肥瘦比例即可。
2. 因为荠菜比较清淡，除了用花椒水使馅料鲜美，还可以放少许熟猪油让肉馅油润香滑。
3. 面团揉好后抹少许色拉油再饧，蒸熟的包子更漂亮。
4. 与荠菜同样大名气的野菜，还有马齿苋、榆钱等，同样可以用来凉拌、熬粥、炒鸡蛋、做馅料等。

温情滋补——葱爆羊肉



幸福滋味：❤❤❤❤

准备时间：10分钟（不包括腌制时间）

烹饪时间：10分钟

特色：

羊肉鲜嫩多汁，与葱的清甜结合，令齿颊间回味无穷。而葱爆羊肉绝妙的温补效果，更是锦上添花。

用料：

羊后腿肉	300g
大葱	2根
干辣椒	2个
蒜蓉	5g
料酒	1汤匙 (15ml)
老抽	1/2茶匙 (3ml)
香醋	少许
辣椒粉	1茶匙 (5g)
盐、鸡精	各1/2茶匙 (3g)
水淀粉	1汤匙 (15ml)
油	少许

做法：

1. 羊后腿肉洗净去筋切成片，放入盐、水淀粉、料酒、少许辣椒粉抓匀腌10分钟。大葱择洗干净切成斜片。干辣椒切成段。
2. 热锅放油，爆香蒜蓉，下羊肉片大火快炒至变色，淋上老抽放入葱片及干辣椒段翻炒，待葱片变软后，撒入盐、鸡精及辣椒粉调味，绕锅一周淋少许香醋提香即可。

妈妈秘诀

1. 切羊肉时刀要与肉的纹理垂直，炒出来的肉片才会更嫩。
2. 羊肉和葱一起食用，可以促进人体吸收羊肉中大量的维生素B₁，帮助体内糖分的代谢。
3. 醋如果放早了，香味容易挥发，所以一定要在起锅关火前均匀地淋入锅中。

超级人气早饭——火腿笋干饭



幸福滋味：♥♥♥♥

准备时间：5分钟（不包括笋干泡发时间）

烹饪时间：5分钟

特色：

早上起来，泡饭就毛豆子炒酱瓜，十分落胃，特别是在夏天享受这样一顿爽口的早饭，不要吃太多哦！

用料：

香米饭	100g
青菜	50g
鲜香菇	1朵
火腿	3片
笋干	30g
料酒	1汤匙（15ml）
盐、鸡精	各少许
油	少许

做法：

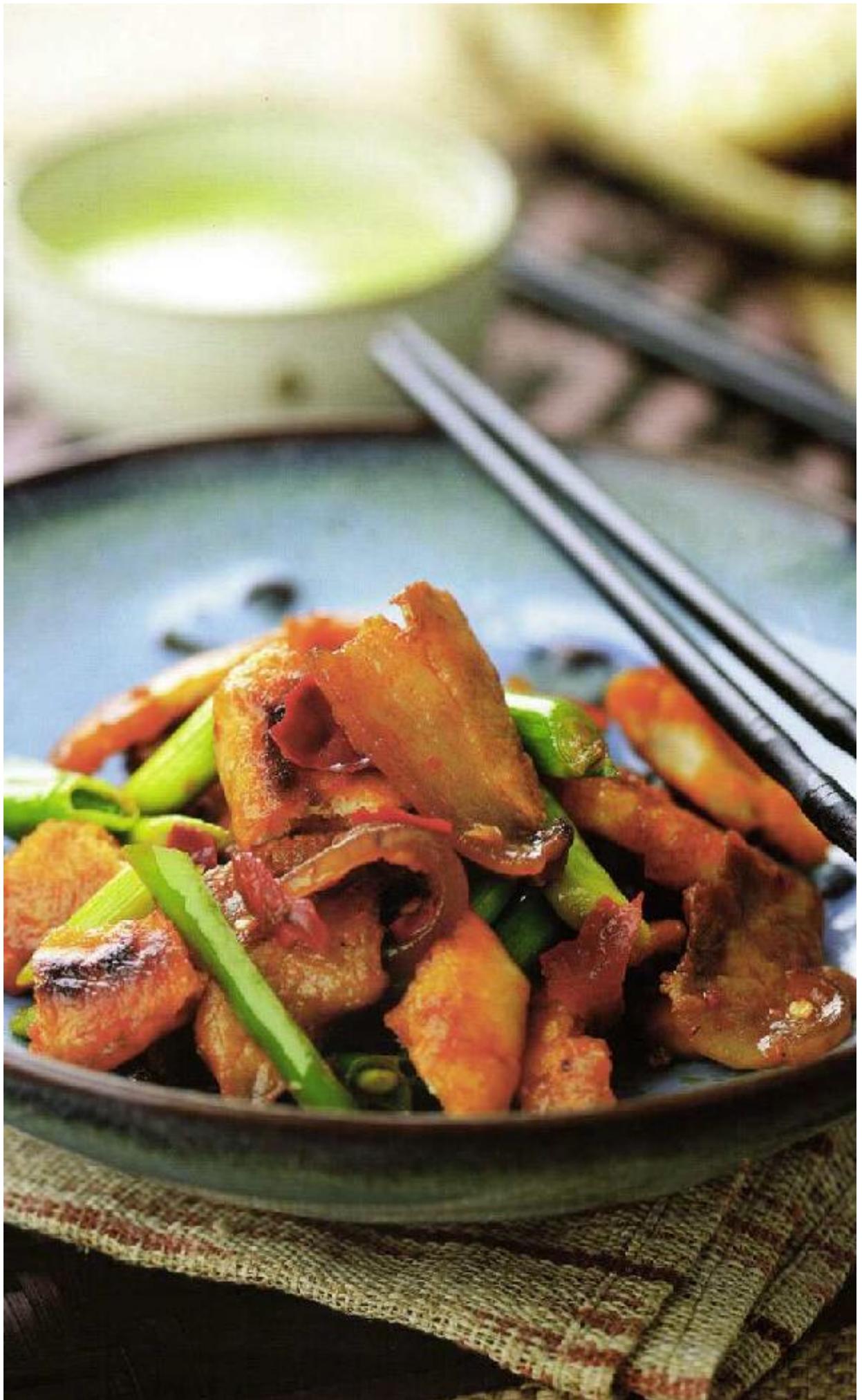
1. 青菜、香菇洗净切成末，火腿切丝、笋干泡发切丁备用。

2. 热锅放油，下火腿、香菇煸炒出香味，烹入料酒、清水，烧沸后放入米饭和青菜末翻匀，下盐、鸡精调味即可。

妈妈秘诀

1. 如果有鸡汤、鸭汤或骨头汤代替清水，煮出来的泡饭会更好吃哦。
2. 青菜可以根据时令，换成丝瓜、毛豆等各种时鲜菜蔬。

口味“至尚”——锅盔回锅肉



幸福滋味：♥♥♥♥♥♥

准备时间：30分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

虽然从外表基本分不出哪是锅盔谁是肉，但一入口，吸满肉香和油脂的锅盔片又香又脆，十分突出。所以，锅盔完全有实力和卷心菜并列成为“最好吃的回锅肉配菜”。

用料：

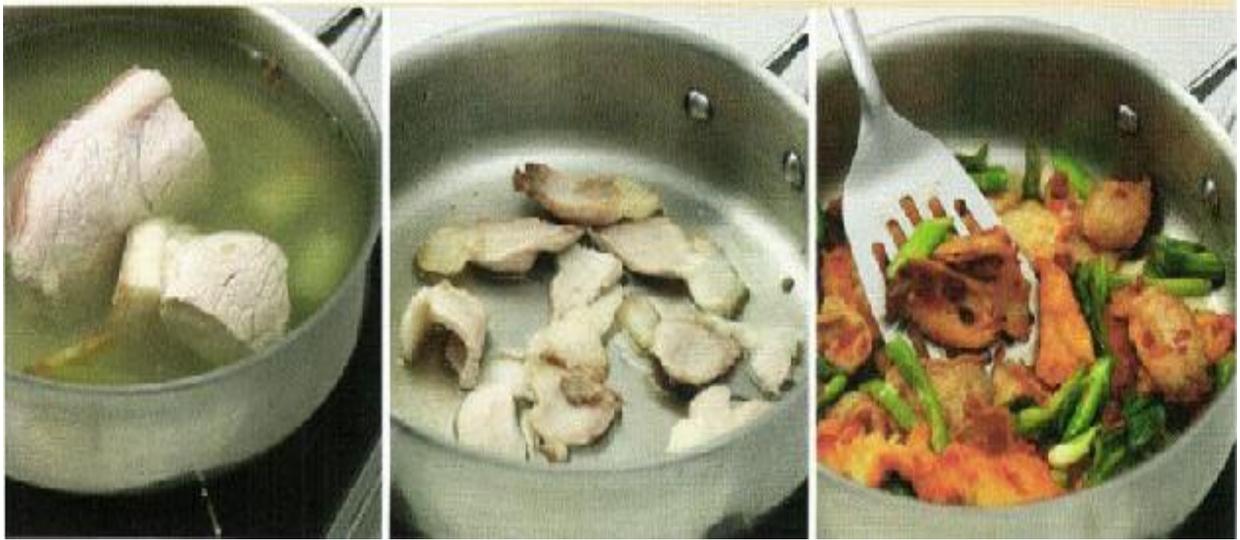
猪后臀尖	350g
锅盔（白面饼）	1个
青椒	1个
青蒜	50g
姜	2片
葱段	5g
花椒	8粒
豆豉	10g
郫县豆瓣酱	20g
料酒	1茶匙（5ml）
酱油	2茶匙（10ml）
白糖	1/2茶匙（3g）
盐	少许
油	少许

做法：

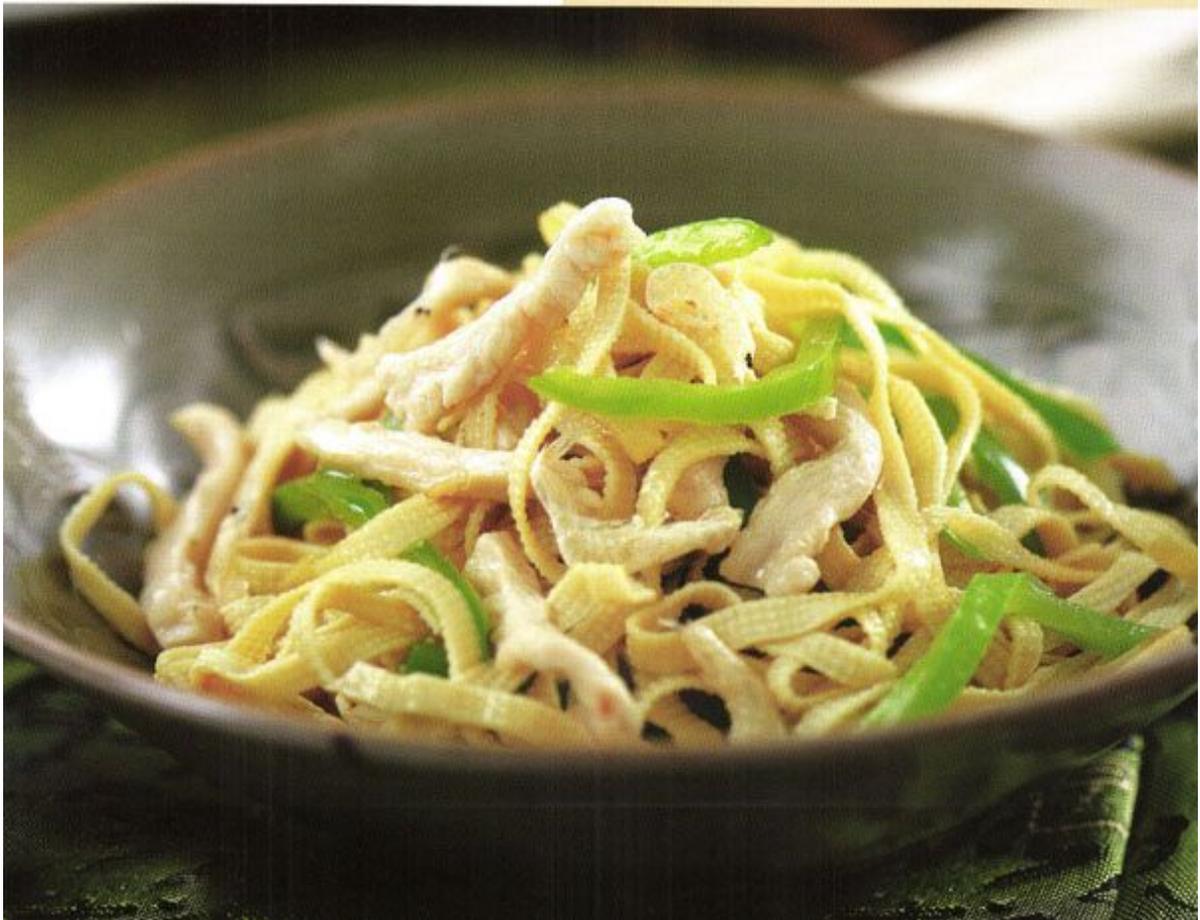
1. 后臀尖洗净下锅，锅中放入清水、姜片、葱段、花椒大火烧开后，中火将肉煮至刚熟放凉沥干后，切成约3mm厚的肉片。
2. 青椒洗净切粗丝，青蒜洗净斜切成段，锅盔撕成薄片。
3. 热锅放少许油，将肉片放入小火翻炒，待肉片变卷、出油后，将肉片盛出备用。
4. 锅中留底油烧热，下花椒、郫县豆瓣翻炒出香味加入豆豉和白糖炒匀，加入肉片、料酒和酱油炒匀下锅盔与青椒，待锅盔吸收一些汤汁后，下青蒜大火翻炒一会儿即可。

妈妈秘诀

1. 判断肉熟了没很简单，用筷子能戳透的话就OK，然后马上捞出晾凉。
2. 豆瓣和酱油本身已经有咸味了，因此可以根据自己的口味，不用或少用盐。
3. 青蒜千万不能炒过了，稍微变色即可关火。
4. 煮肉的汤不用倒，烫点白菜、豌豆尖、白萝卜或冬瓜，撒点香葱末，它就是一锅好汤。



层层铺开的鲜——青椒干丝



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：10分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

因为鸡丝和虾皮的强力加盟，让这道小菜在鲜味上得以极大提升，而且富有层次感。

用料：

干丝	100g
青椒	50g
鸡胸肉	50g
新鲜虾皮、姜丝	各少许
料酒	1茶匙 (5ml)
糖、盐	各2g
鸡精	1g
水淀粉	少许
香油	少许
油	适量

做法：

1. 干丝洗净入沸水焯一下捞出过凉。青椒洗净去蒂切丝。鸡胸肉切丝用水淀粉、盐腌10分钟备用。
2. 锅中油烧至三四成热，将鸡丝滑入炒至变色盛出。
3. 锅中留底油爆香姜丝，入青椒、干丝煸炒至青椒微微变软，加鸡丝、糖、盐、鸡精、虾皮、料酒翻匀，淋香油提味即可。

妈妈秘诀

干丝凉拌烹炒皆宜，越细越容易入味。事先焯一下可以去除豆腥味，而且炒的时候不容易沾锅。

滑爽入口——肉丝拉皮



幸福滋味：❤❤❤

准备时间：15分钟（不包括泡粉皮时间）

烹饪时间：5分钟

特色：

拉皮柔软与韧性齐飞，清爽共醇厚一色，配合咸香可口的肉丝，成就了这道经典小菜的大名气。

用料：

干粉皮	150g
里脊肉	50g
黄瓜	1根
红黄彩椒	各30g
香菜末	少许
葱姜丝	各2g
甜面酱	1茶匙（5g）
料酒	1茶匙（5ml）
盐、鸡精	各1g
油	少许

做法：

1. 干粉皮洗净，用温水泡开，放入沸水锅中烫熟，捞出沥干水分。

2. 里脊肉洗净切丝，用盐、料酒腌10分钟。红黄彩椒与黄瓜洗净切丝。
3. 热锅放油，爆香葱姜丝，放入肉丝略炒，加甜面酱炒匀上色后，放入粉皮、甜椒丝和黄瓜丝翻匀，下盐、鸡精调味撒上香菜末即可。

妈妈秘诀

除了用炒的方法，粉皮肉丝还可以做成凉拌口味：将泡开的粉皮放入淡盐水中焯熟过凉，与炒好的菜、肉丝一起凉拌，浇上蒜泥汁、香醋和辣椒油，撒少许芝麻和香菜末拌匀，味道很不错。

寻“枣”幸福——栗子面枣糕



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：20分钟

烹饪时间：20分钟

特色：

栗子面枣糕总是让人倍感亲切：无论是蒸制成糕还是切片油炸，沾上白糖，送上的都是满嘴满心甜蜜的幸福。

用料：

栗子面	300g
小米面	100g
黄豆面	50g
蜜枣	10个
酵母	少许
油	少许

做法：

1. 将各种面过筛备用，蜜枣撕开去核备用。
2. 酵母用温水化开，倒入面中混匀，加适量水揉成面团，盖上湿布饧15分钟左右。
3. 将蜜枣与面揉匀，置于方形容器中按紧，入沸水锅隔水蒸15分钟左右。
4. 将蒸好的枣糕切片，入油锅中略煎至两面金黄即可。

妈妈秘诀

1. 如果买不到栗子面，可以取新鲜板栗煮熟，去壳碾碎成泥即成栗子面。
2. 蒸枣糕时，在笼屉上抹少许油可防止枣糕粘锅。

巧手妈妈做出两吃空心菜



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：10分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

菜杆脆嫩爽口，菜叶清新开胃。一棵小小的空心菜也能做出两种截然不同的味道，只是因为有个用心做菜的妈妈，我们才能见识到不同的美味。

用料：

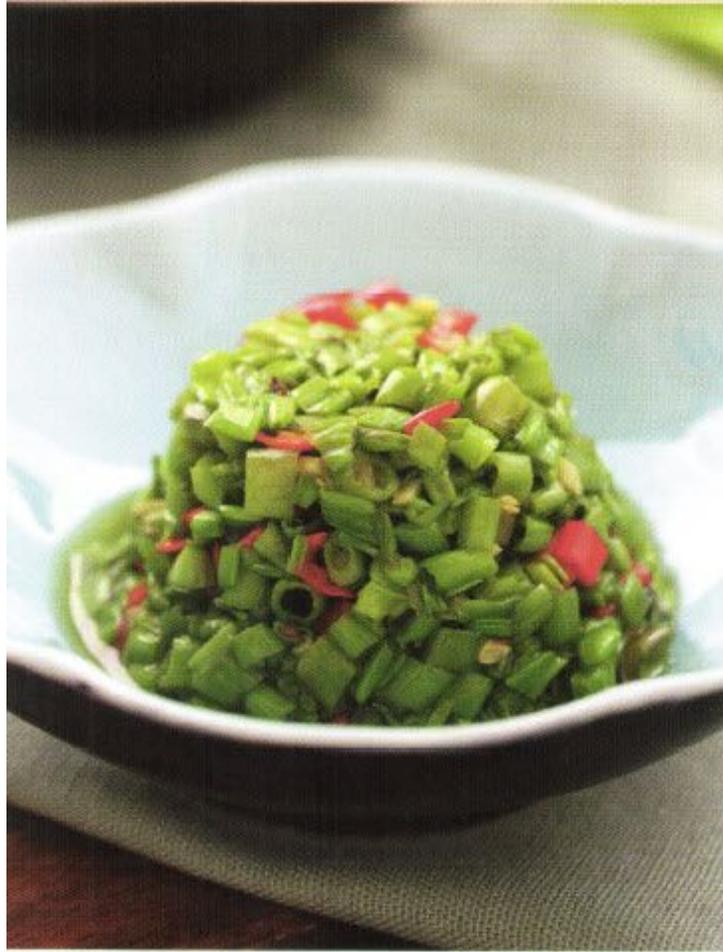
空心菜	500g
小红辣椒	少许
蒜泥	10g
白醋	1茶匙 (5ml)
盐	1/2茶匙 (3g)
香油	少许
油	少许

做法：

1. 先将空心菜择洗干净，再把菜叶摘下；菜杆和洗净的小红辣椒切成细细的小丁。
2. 炒锅烧热放油，将辣椒丁下锅炒香，放入菜丁快速翻炒，撒少许盐调味即可。
3. 将菜叶放入加了盐的沸水中焯一下，捞出沥干。将蒜泥、白醋、香油与菜叶拌匀即可。

妈妈秘诀

1. 空心菜要清洗干净不容易，先用流水洗掉多余的泥土、杂质，择去黄叶，放入淡盐水中浸泡几分钟后，用清水冲洗过再择。
2. 炒空心菜时，可以根据自己的口味，加些豆豉、干辣椒、花椒爆锅。



京酱百变出美味——京酱鱿鱼丝



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：15分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

热爱美食的妈妈好奇心旺盛，将我们挚爱的甜面酱和鱿鱼组合到一起。入口香甜，不过比肉丝更爽脆，嚼起来妙趣横生。

用料：

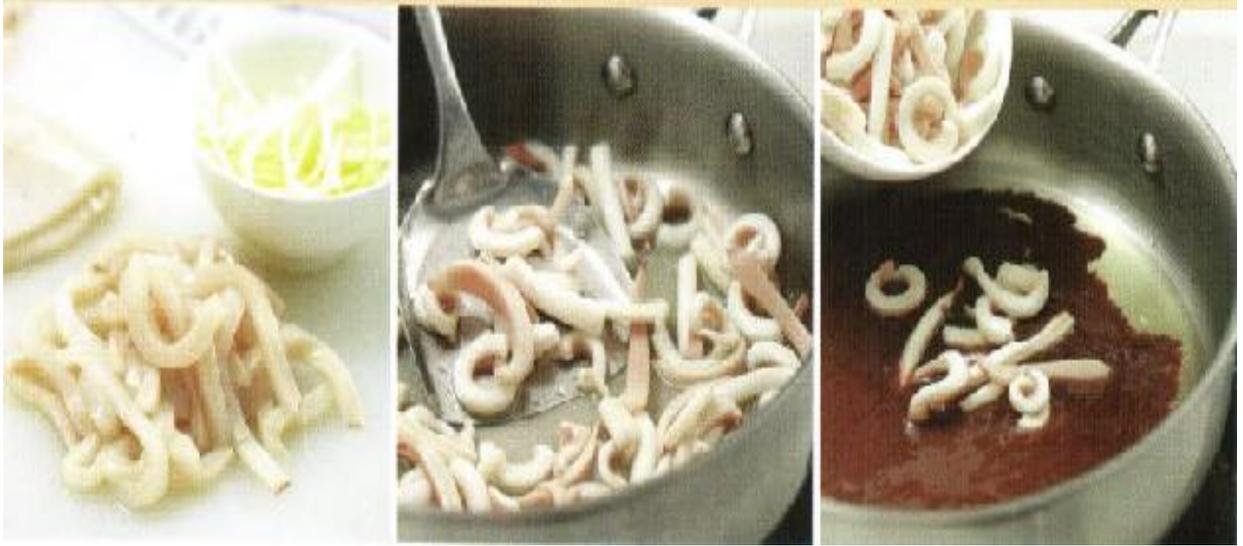
鲜鱿鱼	1条
甜面酱	50g
葱丝	30g
姜丝	少许
盐	2g
白糖	1/2茶匙 (3g)
料酒	1汤匙 (15ml)
油	适量

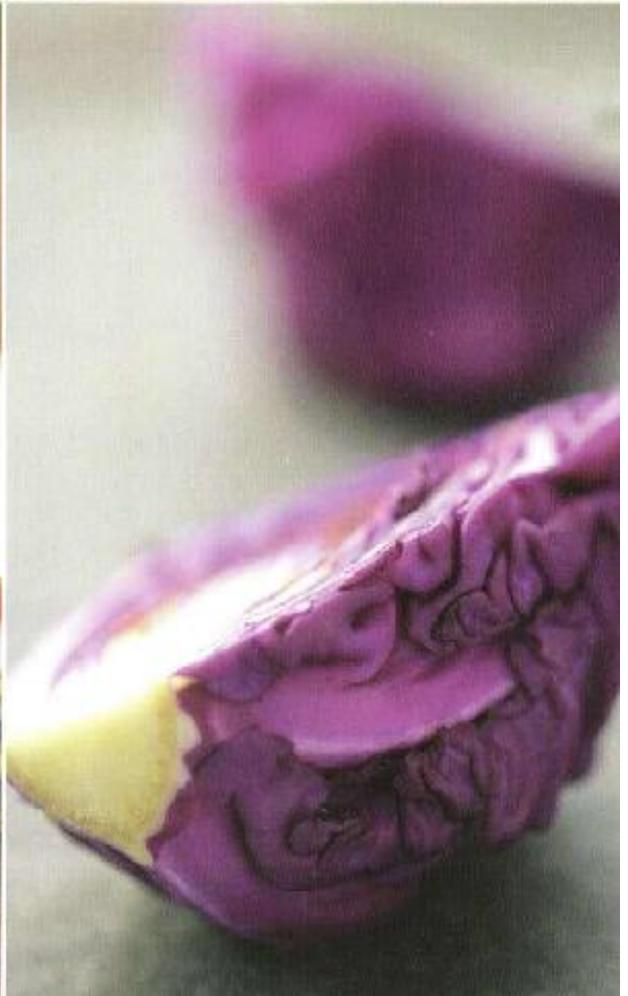
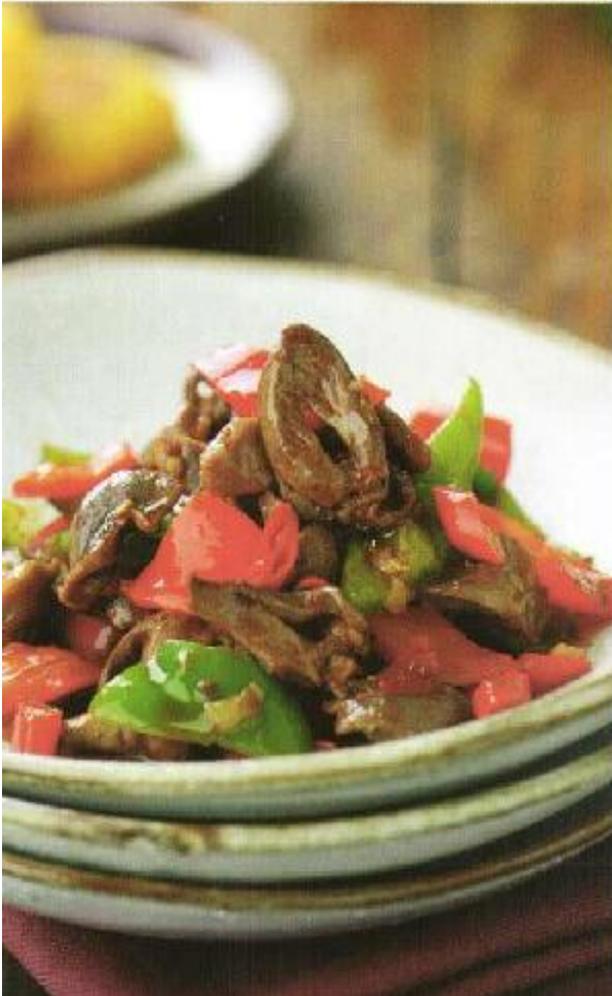
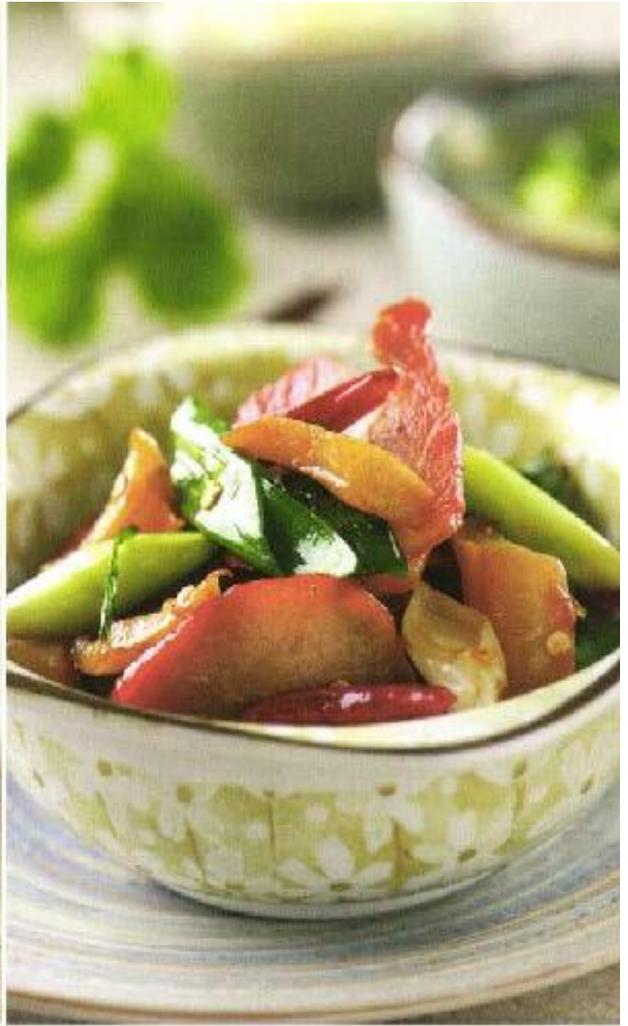
做法：

1. 鱿鱼清理干净切成细丝，用少许料酒、盐腌制20分钟。姜丝和少许葱丝放在碗里，加少量清水泡出葱姜水。剩余葱丝铺在盘中备用。
2. 热锅放油，将鱿鱼丝放入炒至8成熟时捞出沥油备用。
3. 锅中留底油，下甜面酱略炒，放入葱姜水、料酒、白糖翻炒至酱汁变稠时下鱿鱼丝翻炒，使甜面酱均匀地裹在鱿鱼丝上。
4. 将鱿鱼丝盛入有葱丝的盘中即可。

妈妈秘诀

1. 切鱿鱼丝是有秘方的哦：要烹出鱿鱼卷，切时要顺着鱿鱼的纹路切；如果要炒出直的鱿鱼丝，切时需要逆着纹路。
2. 鱿鱼在炒制时容易出水，所以沥干水分后，先用油过一下，然后再热锅快炒。





妈妈为我开小灶

西方有句谚语大意是说，上帝不能到每个人家去，因此他创造了母亲。妈妈的舞台，多半是在厨房——每当我们不自觉地嘟囔说好久没吃馄饨了，想喝鸡汤了，神通广大的妈妈总会在下一顿饭里端出我们最想吃的饭菜来。

很多曾经的味道留在记忆里，那是家的味道妈妈的味道，家里的饭怎么吃都觉得舒服自在。

夏天的时候，在外面玩够了，带着一身泥汗跑回家，钻进厨房大喊一声妈，我饿了。如果饭还没做好，妈妈总会在最短的时间里做张糊塌子给我们充饥。把西葫芦擦成丝用盐腌一下，和进面粉，妈妈还会特意为我们打一两只鸡蛋进去，利索地用筷子搅成面糊——我们不喜欢吃葱花，妈妈就搁在一边，先做我们吃的那份。

平底锅烧热了，浇上少少的油，舀一勺面糊铺上去，面糊入锅那一瞬间发出的扑哧声中，同时还伴着一股香气扑面而来——糊塌子很快成型，用铲子折成扇形，蘸上醋咬一口，倍儿香！

妈妈总能将亲情翻炒成色香味俱全的佳肴，总能把她的爱煲成一锅靓汤，她用美味的食物带给我们快乐和安慰。生病时她端到床头给我们暖胃的热汤面和清粥，熬夜时她做好馄饨和米线给我们加餐，有了好成绩时她打捞出美味的小菜给我们鼓励——妈妈用清澈的母爱滋味将一切化繁就简，用她细腻的心和温暖的温度，从怀孕十月开始一直守望着我们。

悠长回味的秘方——麻辣牛肉干



幸福滋味：♥♥♥♥♥♥

准备时间：10分钟

烹饪时间：80分钟

特色：

妈妈的麻辣牛肉干不仅可以做凉菜或零食，还能当礼物送给朋友。当你balabala地嚼着这条牛肉干，麻辣的滋味猛烈地冲击味蕾，但同时这种咀嚼又是很快乐甚至带点回甜的，让人忍不住要伸手取下一根。

用料：

牛腱肉	1000g
熟白芝麻	1汤匙（15g）
辣椒粉	50g
花椒粉	20g
孜然	30g
老抽	2汤匙（30ml）
白糖	1汤匙（15g）
盐	1茶匙（5g）
鸡精	1g
油	适量

香料：

花椒	1小把
八角	2粒
小茴香	少许
桂皮、陈皮	各1块
香叶	2片
草果、肉蔻	各1粒
丁香	4粒

做法：

1. 牛腱肉洗净切大块，放入沸水煮出血沫，捞出浸入凉水。
2. 所有香料放入布袋或调料球中入清水锅煮沸，放入牛肉小火煮1小时左右，放盐调味，捞出沥干水分。待牛肉块放凉后切条备用。
3. 炒锅内倒入适量油烧至微热，倒入白糖小火炒出糖色儿，放牛肉条翻炒均匀，加入老抽炒至牛肉变得较干后，撒入辣椒粉、花椒粉、孜然、鸡精和白芝麻调味即可。

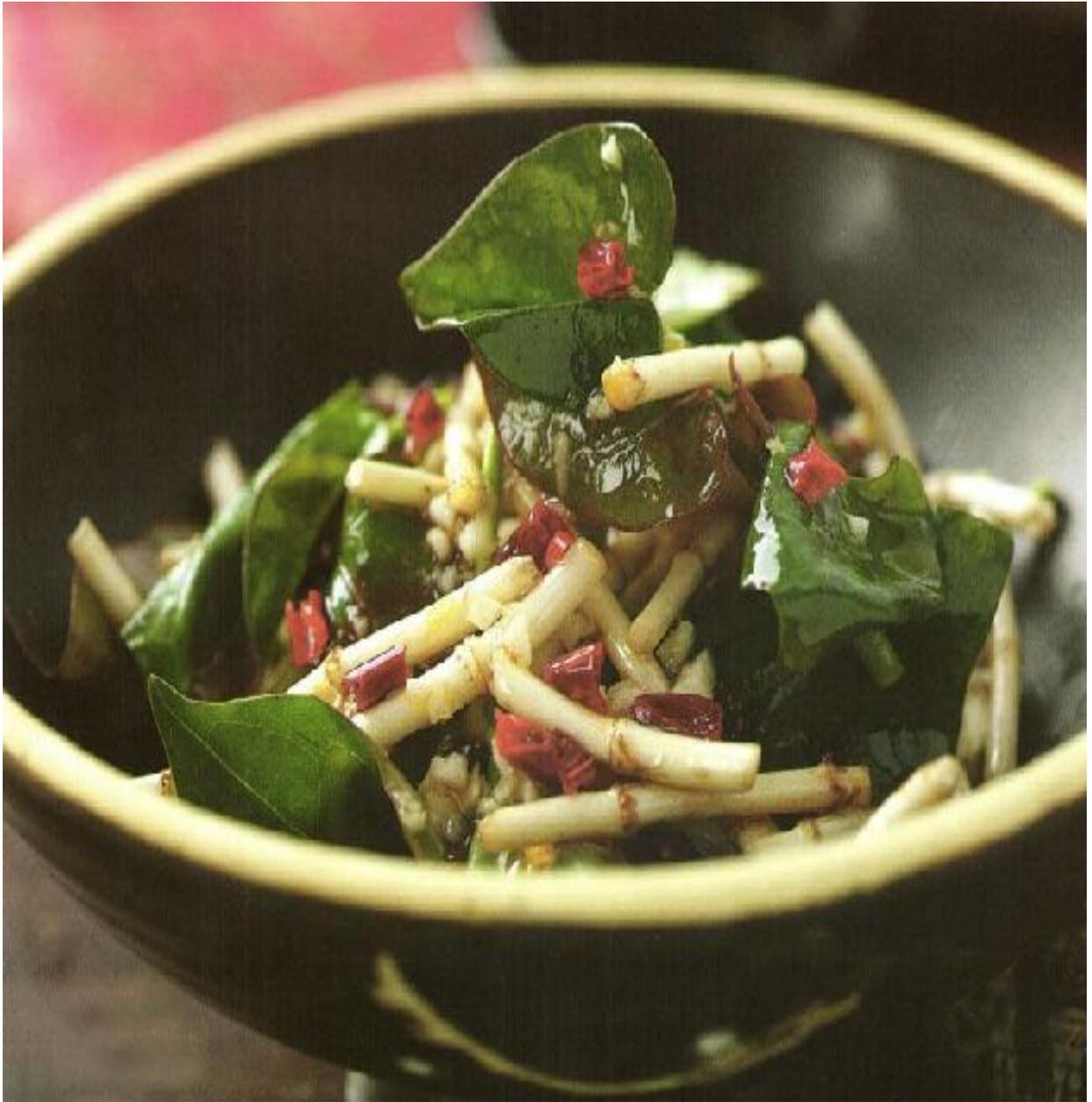
妈妈秘诀

1. 牛肉经过水煮、油炒后，大概会缩水一半，甚至更多，因此，可以改用猪肉做肉干。

2. 炒牛肉时不能心急开大火，要用小火慢慢煸出多余水分。
3. 喜欢吃麻辣味的朋友，根据自己的口味适量增减花椒粉和辣椒粉的用量。不喜欢吃辣椒也没关系，可以用孜然粉或五香粉代替做牛肉干。
4. 煮过牛肉的汤可以用来下面条，撒上香葱末和香菜末，就是一碗滋味地道的牛肉清汤面！



爱不爱由你定——凉拌折耳根



幸福滋味：❤❤❤

准备时间：10分钟

烹饪时间：3分钟

特色：

对于别名鱼腥草的折耳根，喜欢的人会深爱它终身不渝，不喜欢它的人无法接受——其实那滋味清新满口，不妨试试哦！

用料：

新鲜折耳根	200g
蒜泥	1茶匙 (5g)
干辣椒	4个
花椒	8粒
生抽	1汤匙 (15ml)
醋	1茶匙 (5ml)
糖	1/2茶匙 (3g)
盐、鸡精	各1g
香油、植物油	各少许

做法：

1. 折耳根洗净去老根及须，择成长短适中的段用盐腌5分钟。干辣椒切段备用。
2. 热锅放油，将辣椒和花椒放入中小火煎出香味关火。
3. 将折耳根和所有调料拌匀，浇上椒油即可。

妈妈秘诀

1. 用手择折耳根，方便区分老、嫩根。
2. 如果有新鲜的蚕豆上市，可以买来焯下，然后与折耳根一起凉拌，更加美味！

清甜润心——当归枸杞鸡汤



幸福滋味：❤❤❤❤❤

准备时间：10分钟

烹饪时间：60分钟

特色：

妈妈特别炖的当归枸杞鸡汤，撇去了上面的油，光洁清亮，喝起来清清甜甜，很温暖，一碗下肚，舒服地连胃都想伸一个大大的懒腰呢！

用料：

土鸡	100g
当归	2片
党参	5g
枸杞	5粒
姜	1片
盐	少许

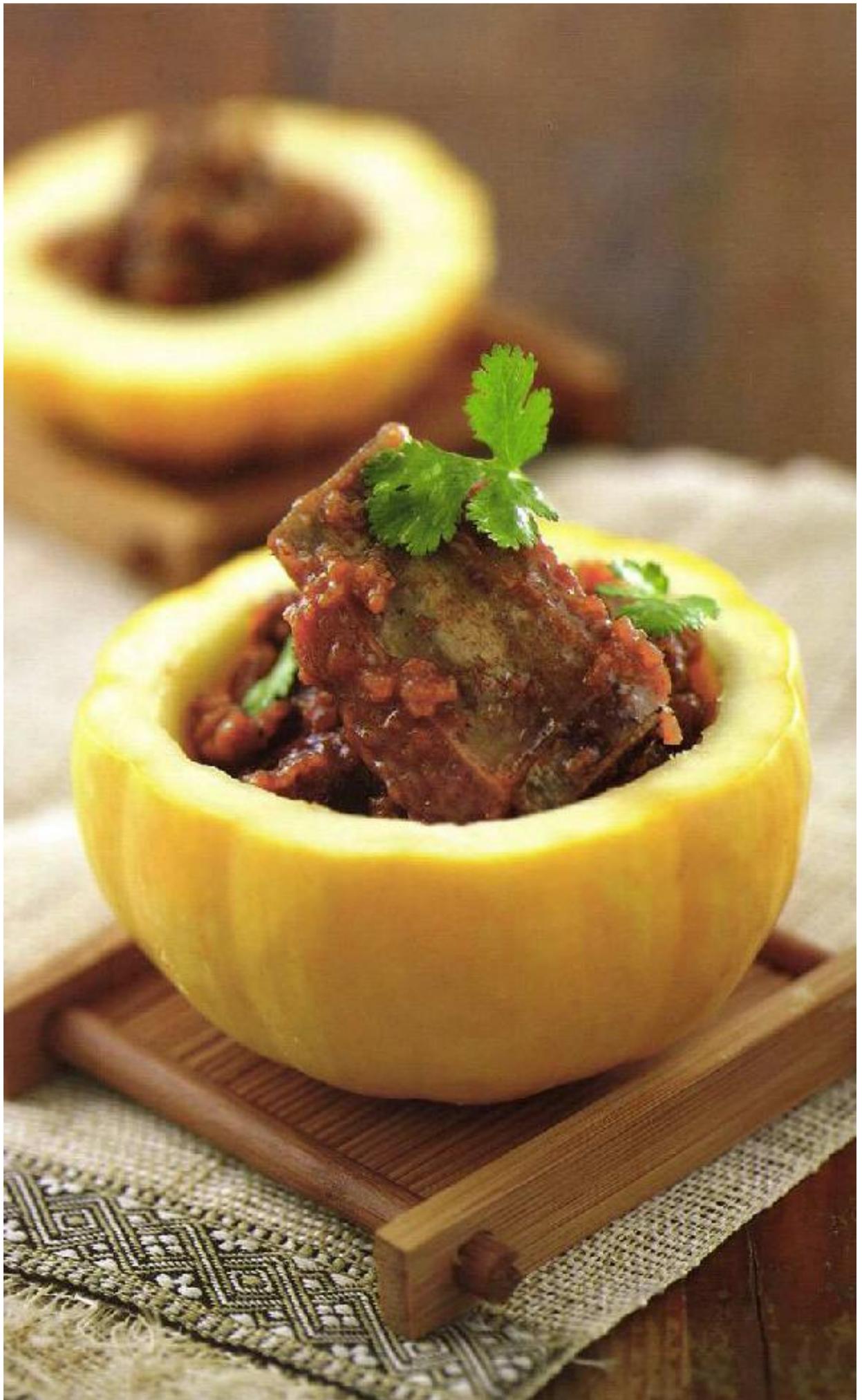
做法：

1. 土鸡去内脏洗净，切小块飞水后备用。当归、枸杞及党参洗净。
2. 将所有食材及姜片放入炖盅，入沸水锅中蒸约60分钟，放盐调味即可。

妈妈秘诀

1. 当归被称为“女科之圣药”，能调节免疫，延缓衰老，但是要注意用量不能过多。
2. 可以到药店找专业人士根据你的体质、季节气候等因素，配出分量合适的滋补药材炖汤，做个白嫩温婉的美人。

大名鼎鼎的粉蒸排骨



幸福滋味：♥♥♥♥♥♥♥♥

准备时间：10分钟（不包括腌制时间）

烹饪时间：40分钟

特色：

粉蒸排骨的大名估计无人不晓。妈妈隔三差五犒劳我们的好东东里，必然会有粉蒸排骨，它在厨房江湖中的地位可见一斑。

用料：

小排	350g
米粉	100g
香菜末	少许
姜、葱	各5g
蒜汁	1汤匙（15ml）
大料	2个
豆瓣酱	10g
腐乳汁	1汤匙（15ml）
花椒粉、盐、鸡精	各1/2茶匙（3g）
胡椒粉	1g
香油	1/2茶匙（3ml）
生菜叶	1片

做法：

1. 小排洗净斩成小段备用。姜切片葱切段。
2. 将豆瓣酱与盐、花椒粉、腐乳汁、胡椒粉、鸡精、米粉、香油拌好，放入排骨搅匀腌制30分钟。
3. 在蒸笼上垫一片洗净的生菜叶，装入排骨、姜片、大料、葱段入沸水锅蒸40分钟至熟，拣出姜片、葱段和大料，撒上香菜末蘸蒜汁吃即可。

妈妈秘诀

1. 可以用新鲜荷叶包好排骨上锅蒸，排骨中会有荷叶清香。如果没有新鲜荷叶，可以在菜市的干货区淘到干荷叶。
2. 腌制排骨时加少许油拌匀，能使肉的口感更嫩，植物油、香油均可。
3. 排骨下面还可以放一些土豆、南瓜、红薯或是豌豆，味道也不错！



天下无双——木耳莴笋肉片



幸福滋味：❤❤❤

准备时间：15分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

莴笋兼具青翠和清脆两种惹人疼爱的特质，无形中为这道本来就很下饭的佐餐菜肴多加了一些形象分。

用料：

猪里脊	200g
莴笋	1根
水发木耳	50g
蒜片	5g
生抽	1茶匙（5ml）
料酒	1茶匙（5ml）
盐、鸡精	各1g
水淀粉	少许
油	少许

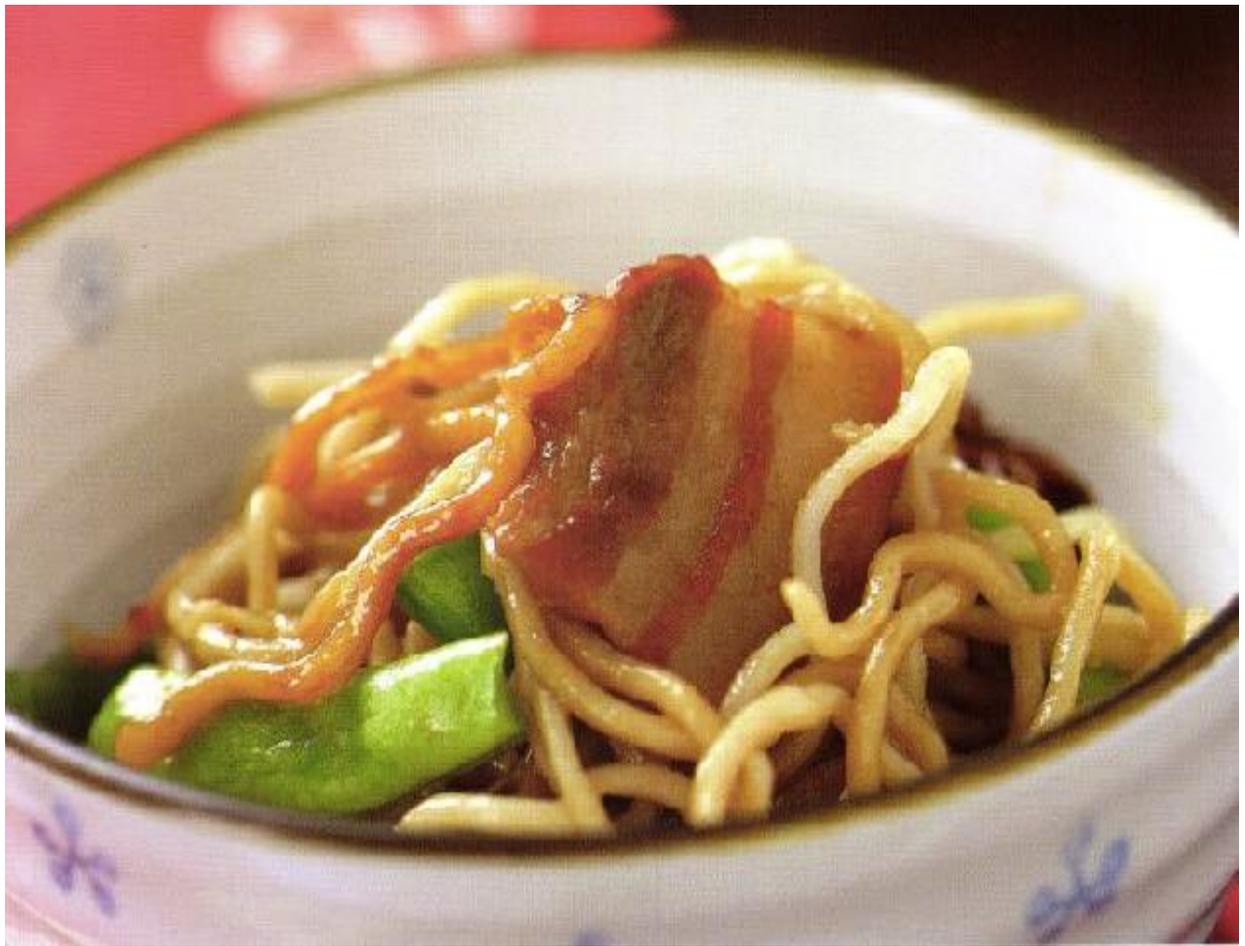
做法：

1. 猪里脊洗净切片，用生抽和水淀粉抓匀腌10分钟。莴笋去皮切片，用盐腌一会挤去多余水分。木耳洗净去蒂撕成片。
2. 热锅放油，将肉片放入炒至变色捞出沥油。
3. 锅中留底油爆香蒜片，放入木耳与莴笋稍微翻炒几下后加肉片，烹入料酒炒匀加盐、鸡精调味，出锅前淋入水淀粉勾薄芡即可。

妈妈秘诀

1. 口味偏重的话，可以加些花椒、豆瓣酱与姜、蒜一起爆锅。
2. 加姜丝、泡椒（剁椒）翻炒，起锅前淋少许醋，这道菜就变成鱼香口味了。

我和夏天有约——豆角卤面



幸福滋味：❤❤❤❤

准备时间：20分钟

烹饪时间：15分钟

特色：

夏季盛产豆角，这个时候做的豆角卤面滋味最是鲜美爽口。即便吃一个夏天也不会觉得腻。

用料：

切面	100g
豆角	50g
五花肉	50g
小红辣椒	2个
葱花、姜丝	各少许
料酒	2茶匙（10ml）
酱油	1汤匙（15ml）
盐 鸡精	各1g
油	少许

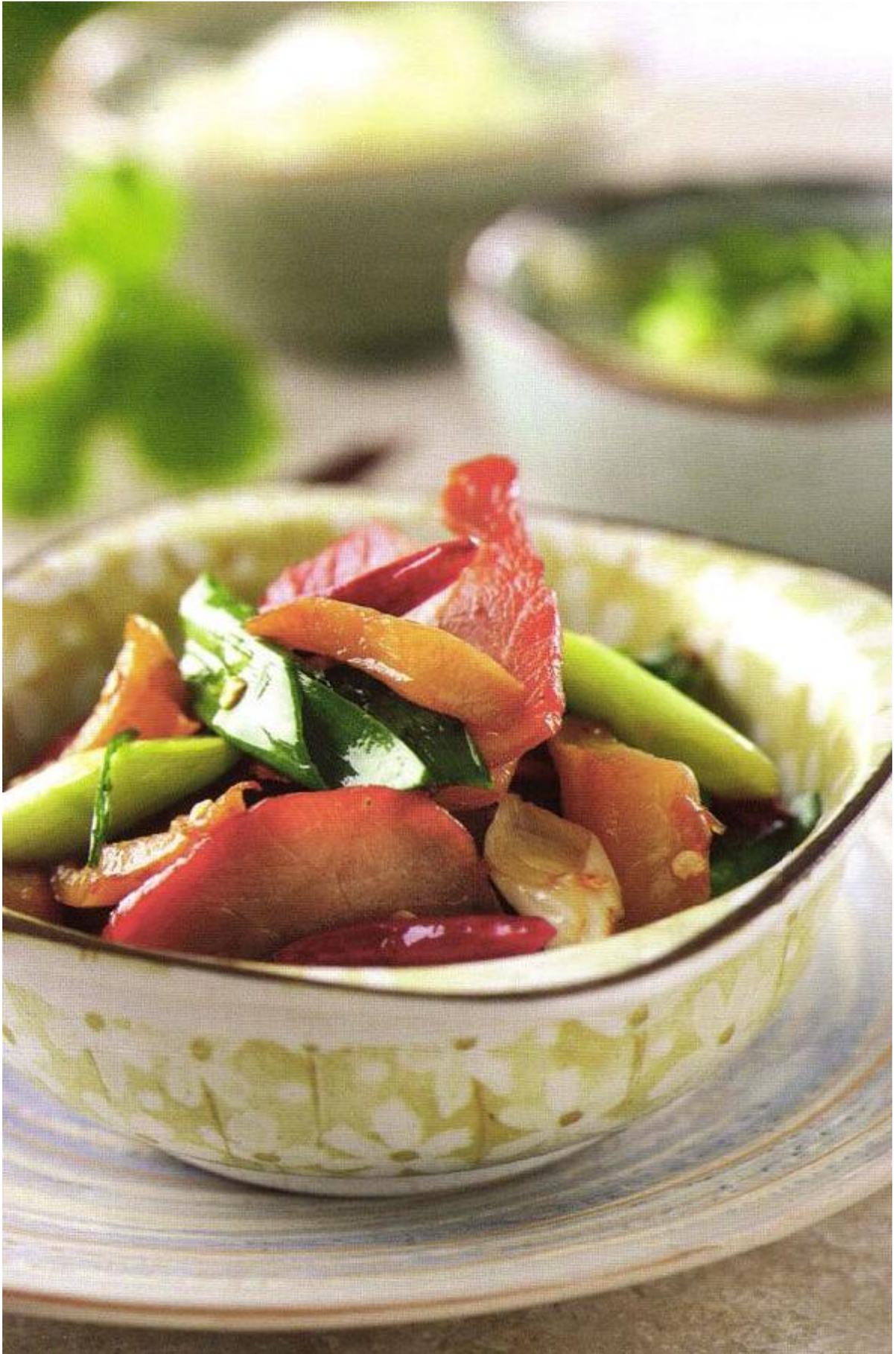
做法：

1. 将切面入沸水锅中蒸至8成熟，放入容器内拨散、晾凉。将五花肉切片。小红辣椒洗净切丁。豆角洗净撕去老筋，择成小段。
2. 热锅放油爆香葱姜、辣椒丁，将肉片放入炒熟下豆角煸炒，淋入料酒、酱油翻炒，加少许水焖一会儿，待汤汁半干时加盐、鸡精调味。
3. 将烧好的豆角肉片连汤汁一起倒在面上拌匀，让面条充分吸收菜汁儿后，入沸水锅以中火蒸10分钟即可。

妈妈秘诀

1. 与卤面类似的还有焖面。焖面是将菜、面分开做，拌到一起蒸入味。焖面是在炒豆角的同时，将煮得半熟的面条放入焖熟。
2. 可根据时令，用黄豆芽、蒜苔、豌豆等代替豆角炒卤汁。

无法复制“家香”味之腊肉萝卜干



幸福滋味：♥♥♥♥♥♥

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

妈妈从阳台摘下风干的腊肉和萝卜干，简单地炒一炒，就能哄得我们的胃十分开心。这道美味只此一家别无分店，任何地方都买不到。

用料：

腊肉	200g
萝卜干	100g
青蒜	50g
干辣椒	5个
鸡精、盐	各1g
油	少许

做法：

1. 萝卜干用温水泡5分钟，洗净挤干水分切段备用。腊肉洗净切片，青蒜、干辣椒洗净斜切成段。
2. 热锅倒入少许油爆香干辣椒，放腊肉以中小火煸炒出油加萝卜干大火翻炒，最后下青蒜段炒匀，放鸡精、盐调味即可。

妈妈秘诀

1. 腊肉经过风吹日晒，灰尘很容易落在缝隙里，可以把腊肉放到淘米水中用小刷子仔细刷洗干净。
2. 腊肉风干后可能太硬不好切，把它洗净放入锅中蒸一蒸，变软了就好切了。
3. 腊肉本身含油，因此炒的时候可以少放油。



恰到好处的鲜——韭菜炒蛭子



幸福滋味：♥♥♥♥

准备时间：20分钟（不包括蛏子吐泥沙时间）

烹饪时间：5分钟

特色：

最简单的招式练到极致，也成为绝招，韭菜炒蛭子就是这样的菜。蛭子鲜味四溢，肉嫩多汁，是一道清淡鲜香的好菜。

用料：

蛭子	500g
韭菜	100g
葱姜、蒜末	各少许
料酒	2茶匙（10ml）
生抽	1茶匙（5ml）
盐、鸡精、胡椒粉	各1g
油	少许

做法：

1. 韭菜择洗干净切段。蛭子吐净泥沙洗净。
2. 清水烧开，加少许料酒放入蛭子，蛭子壳打开后捞出备用。
3. 热锅放油爆香葱姜蒜末，放入蛭子翻炒，加胡椒粉、盐、鸡精、料酒、生抽调味，下韭菜翻匀即可。

妈妈秘诀

1. 蛭子焯水的时间不能太长，壳一打开就关火沥出，这样才能保持海鲜的滋味。
2. 如果等韭菜炒软了再调味，可能使韭菜过老嚼不动。



看似平淡的香滑鸡汁粥



幸福滋味：♥♥♥

准备时间：10分钟

烹饪时间：60分钟

特色：

看似平淡、老老实实的一碗粥，却能让我们闻得见味、吃得到香，但偏偏看不见原料的奇妙美食经历——在生病的时候喝到这样一碗有趣的粥，连心情也会好起来。

用料：

土鸡	1只
大米	100g
姜丝	10g
盐、香葱花	各少许

做法：

1. 先将鸡洗净放入砂锅，加部分姜丝、清水大火烧开，小火熬出鸡汤。
2. 大米洗净放入锅中，加适量炖好的鸡汤煮成粥。
3. 吃时撒盐、葱花、姜丝调味即可。

妈妈秘诀

1. 如果买不到好的土鸡，用三黄鸡煮汤，然后加新粳米、姜丝熬成鸡汁粥，撒上葱花和一点点盐调味，一样“鲜得来，顶脱了”（鲜极了，好棒）！
2. 将鸡肉斩块或撕片，切些黄瓜片，拌上香辣汁或香麻汁，又成了一道好味的凉拌鸡哦！

幸福的滋味——糊塌子



幸福滋味：♥♥♥♥

准备时间：5分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

“又快又好”，赞的就是糊塌子，它镶嵌着嫩绿菜丝，在盘子里散发出迷人的香味，蘸上醋，咬一口，嫩、香，是绝对不合糊的美味。

用料：

嫩西葫芦	1个
面粉	50g
鸡蛋	1个
盐	1/2茶匙（3g）
鸡精	少许
油	少许

做法：

1. 西葫芦洗净擦丝，放少许盐腌一会儿。
2. 在面粉中加少许水和鸡蛋搅拌成粘稠的糊状，倒入腌好的菜丝搅拌均匀，加鸡精调味。
3. 平底锅放少许油，将锅转一下使油均匀地沾满锅底，然后放入一大勺面糊摊平烙一会儿翻面，待两面金黄时出锅。

妈妈秘诀

1. 烙糊塌子时不放油也行，把平底锅烧热，浇上面糊，两面烙黄即可。
2. 因为西葫芦用盐腌过会有大量的菜汁，因此和面时水要适量少放或不放。
3. 蘸西葫芦的醋汁中还可以加些蒜泥提味。

满盘尽带尖尖角——溜肝尖



幸福滋味♥♥♥

准备时间：15分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

猪肝细嫩微微弹牙，配以豌豆尖的清香气味，令人开胃。这道滚烫的溜肝尖，要趁热配米饭吃哦！

用料：

猪肝	200g
水发木耳	30g
冬笋	20g
豌豆尖	50g
葱姜蒜末	各少许
料酒、醋、酱油	各1茶匙（5ml）
白糖、水淀粉	各少许
盐、鸡精	各1g
香油	少许
油	适量

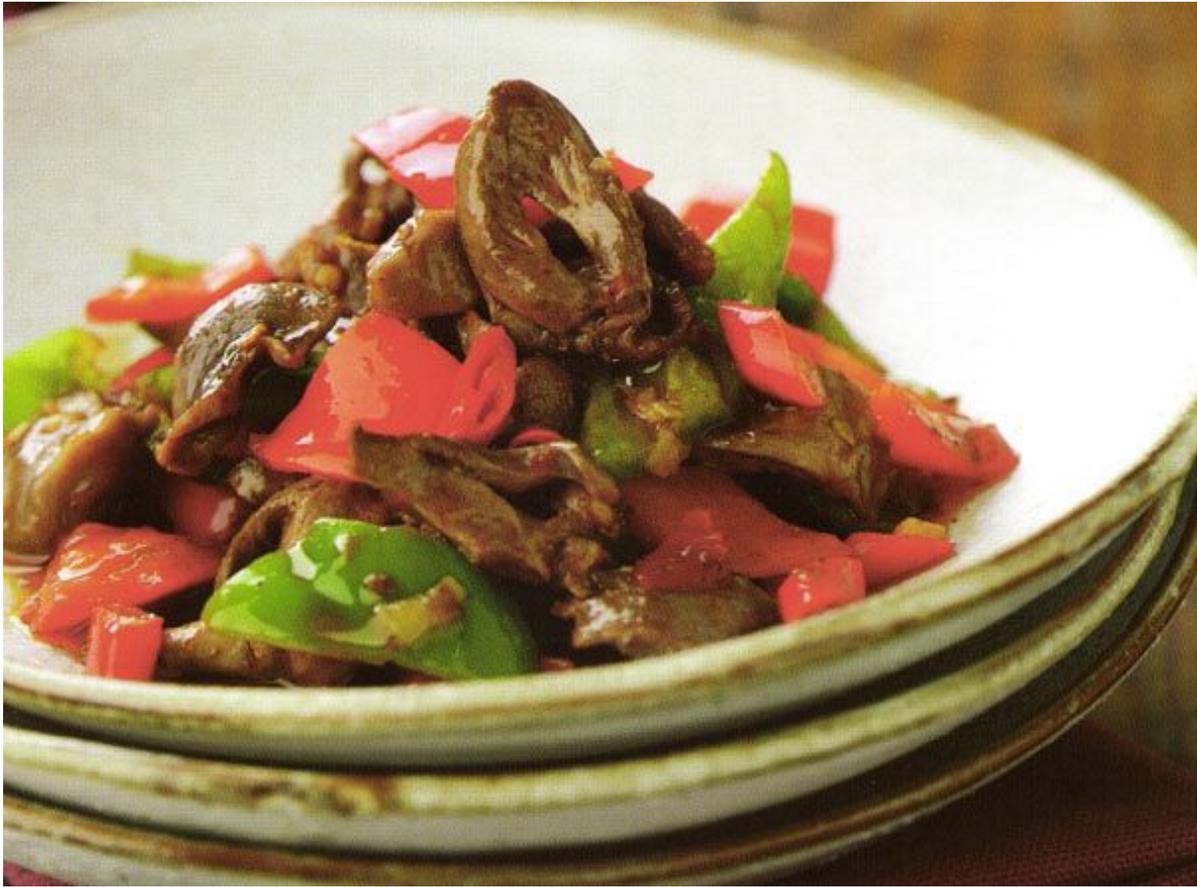
做法：

1. 猪肝剖开清理干净，片成薄片用水淀粉抓匀。水发木耳、豌豆尖摘洗干净。冬笋洗净切片入沸水烫一下。
2. 小碗中加入料酒、酱油、醋、白糖、鸡精、盐、水淀粉兑成调味汁备用。
3. 锅中放油烧至4成热时，把肝片放入滑开至9成熟捞出控油。
4. 锅中留底油下葱姜蒜末炒香，先后放入木耳、冬笋和肝片炒匀，下豌豆尖翻炒几下淋入调味汁，滴少许香油提香即可。

妈妈秘诀

1. 猪肝一定要清洗干净，可以在清水中加少许醋浸泡。
2. 豌豆尖是极嫩的菜，因此要最后入锅接着马上淋入味汁翻炒出锅。

心情复杂的吃乐趣——火爆鸡杂



幸福滋味：♥♥♥♥

准备时间：15分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

火爆鸡杂可谓魅力四射，每次吃它都要经历一个复杂的心理过程——先吃香脆可口的鸡胗鸡肠还是滋味浓厚的鸡心鸡肝？实在让人难以取舍。

用料：

鸡杂	300g
青、红尖椒	各1只
姜蒜末	各少许
生抽、料酒	各1汤匙（15ml）
盐、鸡精	各2g
干淀粉	少许
油	适量

做法：

1. 鸡心、鸡肝、鸡肠、鸡胗洗净切片，将鸡杂用生抽、料酒、淀粉、盐抓匀腌10分钟。尖椒洗净切小片备用。
2. 热锅下油，将鸡杂滑熟盛出。

3. 锅中留底油，放姜蒜末炒香下鸡杂、辣椒炒匀，放鸡精调味即可。

妈妈秘诀

1. 清洗鸡心时，注意洗去鸡心的血水。
2. 在火爆鸡心里加入泡椒或紫苏，都是提味的好搭配。

美味包不住——三鲜馄饨



幸福滋味：♥♥♥♥

准备时间：30分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

薄薄一张馄饨皮，轻而易举地将猪肉的鲜美和虾仁的清甜糅合到了一起，这颗馄饨里藏着关乎美味的大秘密哦。

用料：

面粉	300g
猪肉馅	100g
去壳虾仁	50g
鲜香菇	3个
虾皮、紫菜	各适量
蛋清	1只
油菜	适量
葱姜末、香菜末	各少许
料酒	1茶匙 (5ml)
盐、鸡精、糖	各1g
白胡椒粉	少许
香油	少许

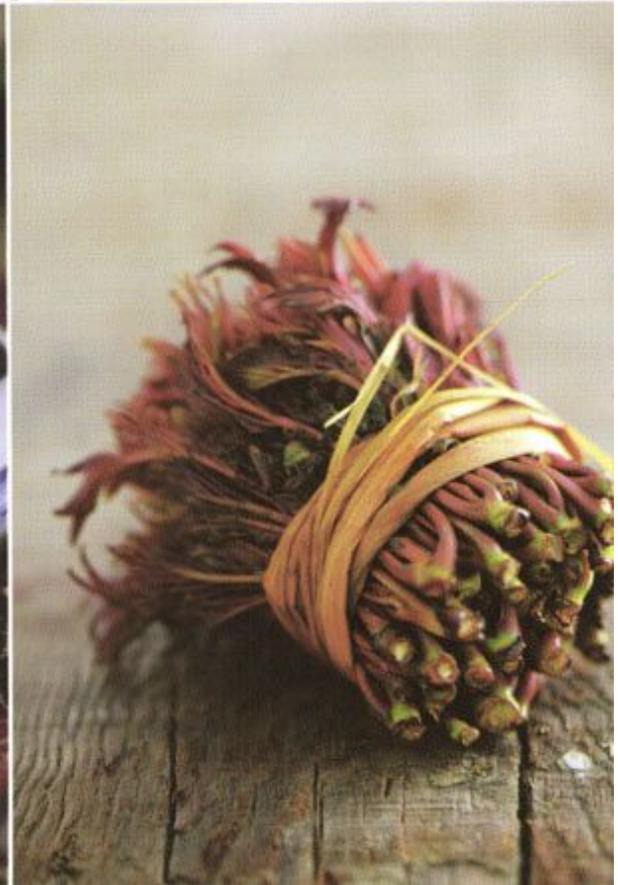
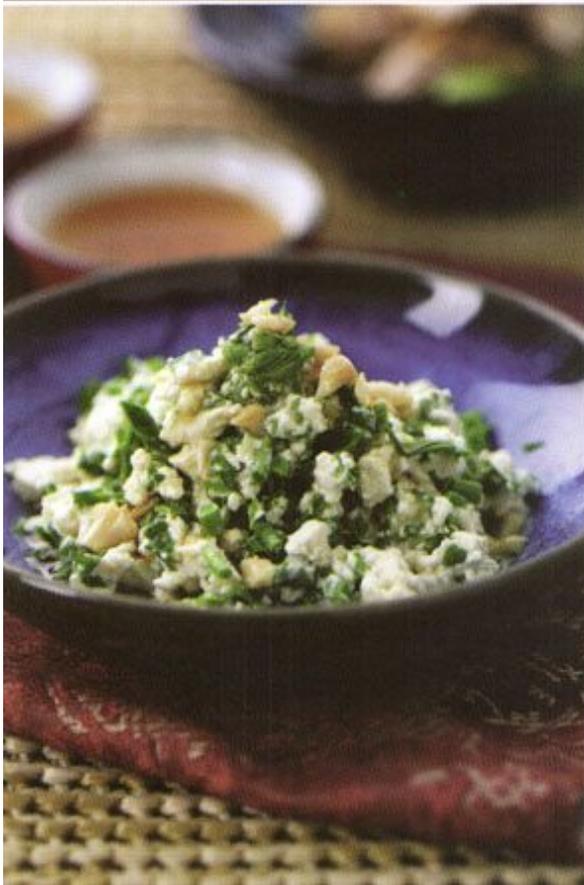
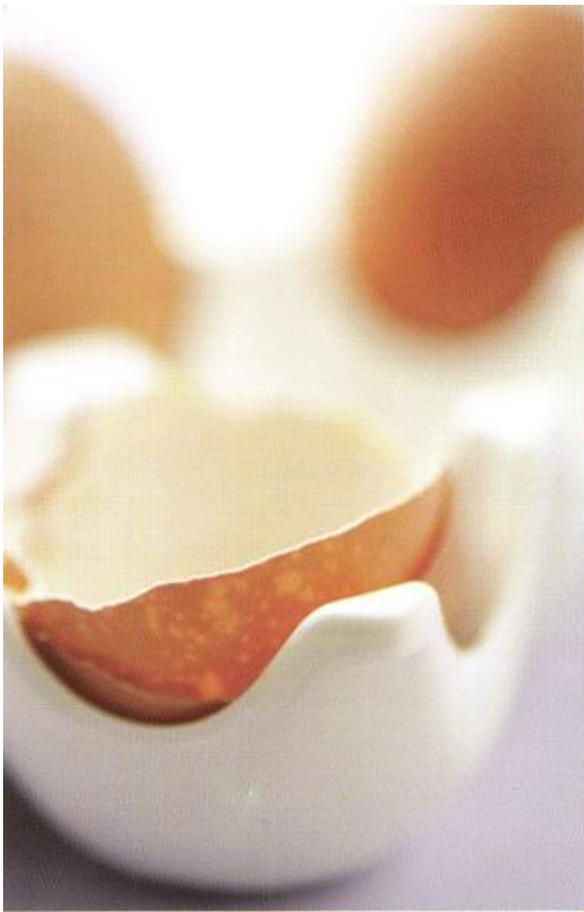
做法：

1. 将面粉、半只蛋清、适量温水揉成面团饧20分钟，做成馄饨皮备用。紫菜、虾皮用温水泡5分钟沥干，油菜洗净焯熟备用。
2. 将虾仁去肠泥洗净剁成茸，香菇洗净切末与肉馅、葱姜末、蛋清、盐、鸡精、糖、料酒顺同一方向搅成馅料备用。
3. 面皮中放入馅料，捏成元宝状的馄饨，入沸水锅中煮熟。
4. 在碗中放入紫菜、虾皮和油菜，煮好的馄饨连汤盛入碗中，滴几滴香油，撒上白胡椒粉、盐、香菜末即可。

妈妈秘诀

不得不推荐一种海味抄手，它的味道实在鲜美。非沿海城市的妈妈们经常会搜罗一些干的海味，比如海参、鱿鱼、虾米等，将它们洗净发好，放入高汤或鸡汤中，与香菇片、玉兰片、金针菜等调鲜品熬出汤底。馄饨煮好了，加入海味汤底，撒上白胡椒粉，十分开胃鲜美。





延续的家传美味

生命其实很简单，给点阳光就灿烂，从此生生不息。餐桌是传承记忆的重要场所之一，承载着爱和亲情。在那里，我们可以找到属于自己的专属幸福滋味，用它在寒夜温暖我们的心灵。

妈妈的菜虽然简单，但好坏入口便知，绝不含糊。妈妈说，其实她做的菜很一般，真正能做出好菜的人是姥姥，她自己并没有因为有个能干的母亲而学会顶尖的做菜本事，反而是练就了一身挑剔的功夫——所幸，在挑剔的过程中，妈妈也得到了不少属于姥姥的私人秘方。

姥姥最得意的手艺要算包粽子。每年端午前，姥姥就忙着准备洗粽叶、泡糯米。只见姥姥从水里捞出粽叶顺手抹去水，裹成漏斗状装些糯米，塞上红枣或腊肉，将糯米装满包好，用棉线缠紧。等大盆子里装满了粽子，再放进大锅用小火慢慢蒸，整个单元楼里都浮动着粽子的香味。等到粽子蒸熟，妈妈和姥姥会把它们分给街坊邻居和亲戚朋友，这个绝好的礼物是友情和亲情的传递，成为姥姥的标志，我们也因此而学会了分享的快乐。

当吃粽子渐渐堕落成一种仪式时，我们笨手拙脚地取出两片粽叶，跟妈妈学包粽子。悉悉索索的声响仿佛老电影的配乐，手指间晃动出姥姥包粽子时的情境——经典的、充满故事的家的味道就这样一幕幕传承下去。

最亲切的家滋味——猪肉炖粉条



幸福滋味：♥♥♥♥

准备时间：10分钟

烹饪时间：50分钟

特色：

五花肉肥而不腻，丰腴的汤汁将宽粉条浸润出柔和的色泽和清爽的口感。不用过多华丽的修饰，就有很吸引家的味道。

用料：

五花肉	300g
宽粉条	100g
土豆	100g
小油菜	100g
葱段、姜片	各少许
花椒	5个
大料	2个
桂皮	5g
料酒	1汤匙（15ml）
老抽	1汤匙（15ml）
白糖	1/2茶匙（3g）
盐、鸡精	各1g
油	少许

做法：

1. 五花肉洗净切小块，放入沸水中焯去血水。土豆去皮切块备用。宽粉条用温水泡软。小油菜摘洗干净。花椒、大料、桂皮装入调料球中备用。
2. 热锅中放少许油爆香葱段姜片，放入焯好的肉块小火煸炒出油，加料酒、白糖、老抽、清水、调料球及盐大火烧沸后转小火将肉炖熟。
3. 在锅中先后加入粉条、土豆、小油菜烧熟，放鸡精调味大火收汁即可。

妈妈秘诀

1. 宽粉除了选择土豆粉或红薯粉，用蕨根粉味道也不错。
2. 炖肉时要一次加够水，如果实在需要中途加水，那么最好是加开水。



快快趁热吃——门钉肉饼



幸福滋味：♥♥♥♥

准备时间：10分钟（不包括饧面时间）

烹饪时间：15分钟

特色：

门钉肉饼一出锅，就要趁新鲜赶快上桌，一口咬下去，热辣辣的肉汁流出来，同时伴有牛肉的鲜嫩和洋葱的浓香，配上一碗稠稠的小米粥——这顿饭可以给个10分哟。

用料：

牛肉馅	200g
面粉	250g
洋葱	半个
姜末	10g
花椒水	适量
生抽、料酒	各1茶匙（5ml）
盐	1/2茶匙（3g）
香油	少许
油	适量

做法：

1. 将面粉加适量温水和成松软的面团，盖上湿布饧30分钟。洋葱洗净去皮切成末与牛肉馅、姜末、盐、生抽、料酒、花椒水、香油顺一个方向搅匀成馅。
2. 将面切成均匀的小剂子擀成皮，包入馅，将收口的一面朝下搓成门钉形。
3. 平底锅中倒油，将小包子褶子朝下放入锅中盖上锅盖，小火煎至两面金黄即可。

妈妈秘诀

1. 面和水的比例大约在10:6之间，这样和出来的面团会松软可口。
2. 包子的口要收好，否则美味的馅料汤汁有可能在煎制的时候流失。

当粽子穿越千年而来



幸福滋味：♥♥♥♥

准备时间：10分钟（不包括泡发时间）

烹饪时间：150分钟

特色：

端午吃粽子，估计是全国唯一不因地域改变的传统习俗，因为屈原，它成为最有文化积淀的传统食品。

用料：

竹叶（粽叶）	20张
糯米	300g
红枣	50g

做法：

1. 竹叶（粽叶）洗净，煮软泡发。糯米在清水中泡3~5小时。红枣洗净去核备用。
2. 取2张竹叶（粽叶）叠起，一端卷出锥型不要留缝隙，往卷好的叶子里紧紧塞上糯米和红枣，封好口用绳子绑紧。
3. 水煮沸后，将粽子投入锅中（水没过粽面2cm以上为好），大火烧开，改小火煮2小时左右即可。（具体时间以粽子大小为准）

妈妈秘诀

1. 如果包豆沙粽，那么外面的线不宜捆得太紧，米粒可能挤进豆沙里变成夹生。
2. 包五花肉粽，绳子的松紧适度即可。

香入骨髓的红烧带鱼



幸福滋味：❤❤❤❤❤

准备时间：10分钟

烹饪时间：20分钟

特色:

对红烧带鱼的渴望，从炸好以后开始。心怀期盼地看着飘香万里、酥脆鲜香的炸带鱼放进料汁烧入味儿，汤汁和带鱼抵死缠绵，浸润了鱼肉甚至鱼骨，美妙至极。

用料:

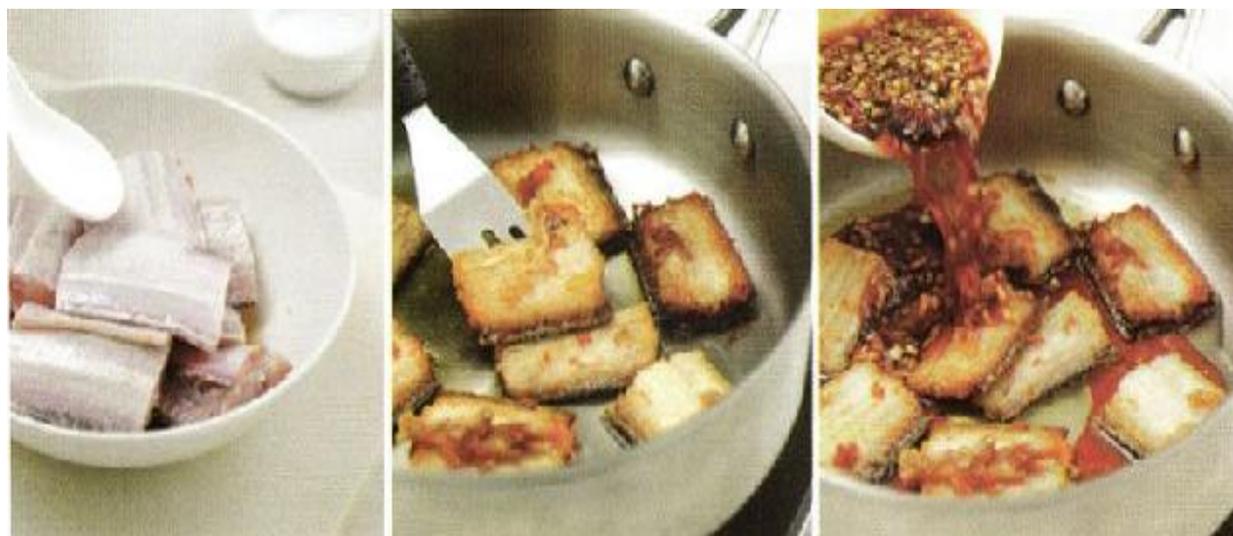
带鱼	300g
葱段	25g
姜丝	10g
蒜瓣	20g
八角	2个
料酒	1汤匙 (15ml)
生抽	1茶匙 (5ml)
盐、糖	各1/2茶匙 (3g)
水淀粉、油	各少许

做法:

1. 将带鱼清洗干净，切段用盐腌5分钟。小碗里放入盐、糖、料酒及生抽搅匀成调味汁。
2. 热锅放少许油，将带鱼用厨房纸吸干水分，下锅用中小火煎至两面金黄。
3. 将带鱼拨到一边，爆香葱姜蒜和八角，烹入调好的料汁，一次性加入能没过带鱼的水，盖上锅盖大火烧开转中小火炖10分钟左右勾薄芡即可。

妈妈秘诀

1. 带鱼表面的水分擦干了，炸好以后才会完整不脱皮。沾面粉炸带鱼也是同一个道理，最好是用手蘸上面粉然后轻轻拍打鱼身，让面粉吸走水分即可，不用裹太多面粉影响带鱼的口感。
2. 带鱼下锅前锅要热，锅底只需要少许油，放鱼慢慢煎出一面金黄的脆皮然后再翻面煎，带鱼才不会脱皮。
3. 有兴趣的话可以试试糖醋味的烧带鱼。



愿做它的忠实粉丝——虎皮尖椒



幸福滋味：❤❤❤❤

准备时间：5分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

虎皮尖椒金黄的斑点外皮吃起来有薄脆的感觉，椒肉内敛紧缩，但它的味道却是张扬的，喜欢它的人能因此多吃一碗饭。

用料：

尖椒	300g
蒜片	少许
生抽、醋	各1茶匙（5ml）
盐、糖、鸡精	各1g
油	少许

做法：

1. 尖椒去蒂去籽，洗净沥干水分。
2. 热锅放油，下尖椒煸炒的同时用锅铲将尖椒摁扁，直到表面出现虎皮纹。
3. 将等尖椒拨到一边，爆香蒜片与尖椒翻匀，加盐、糖、鸡精和生抽翻炒入味，关火淋上醋即可。

妈妈秘诀

1. 皮肉较薄、体形细长的尖椒煸炒出来口感更好。炒尖椒时可以直接用烧热的锅干煸，让水分自然蒸发，但要掌握火候，让椒皮和椒肉不脱落，最后放油爆香调料，再翻匀即可。
2. 将虎皮尖椒切粒撒在皮蛋上，淋上生抽、姜末、醋，就是可口清爽的下酒小菜烧椒皮蛋了。
3. 青椒塞肉也很简单——把肉馅用鸡蛋、葱姜末、盐、料酒拌匀塞入青椒中，淋入醋、生抽、姜蒜末调的酱汁，入烤箱或微波炉烤熟即可。

广东人必修课——花生杂豆鸡脚汤



幸福滋味：❤❤❤❤

准备时间：10分钟（不包括泡发时间）

烹饪时间：120分钟

特色：

汤水清甜滋润，能做一个总有一碗汤水或糖水在身边伺候着的广东人，是一件异常幸福、让人眼馋的事。

用料：

鸡爪	4-5只
猪瘦肉	100g
花生、杂豆	各100g
木瓜	半只
盐	少许

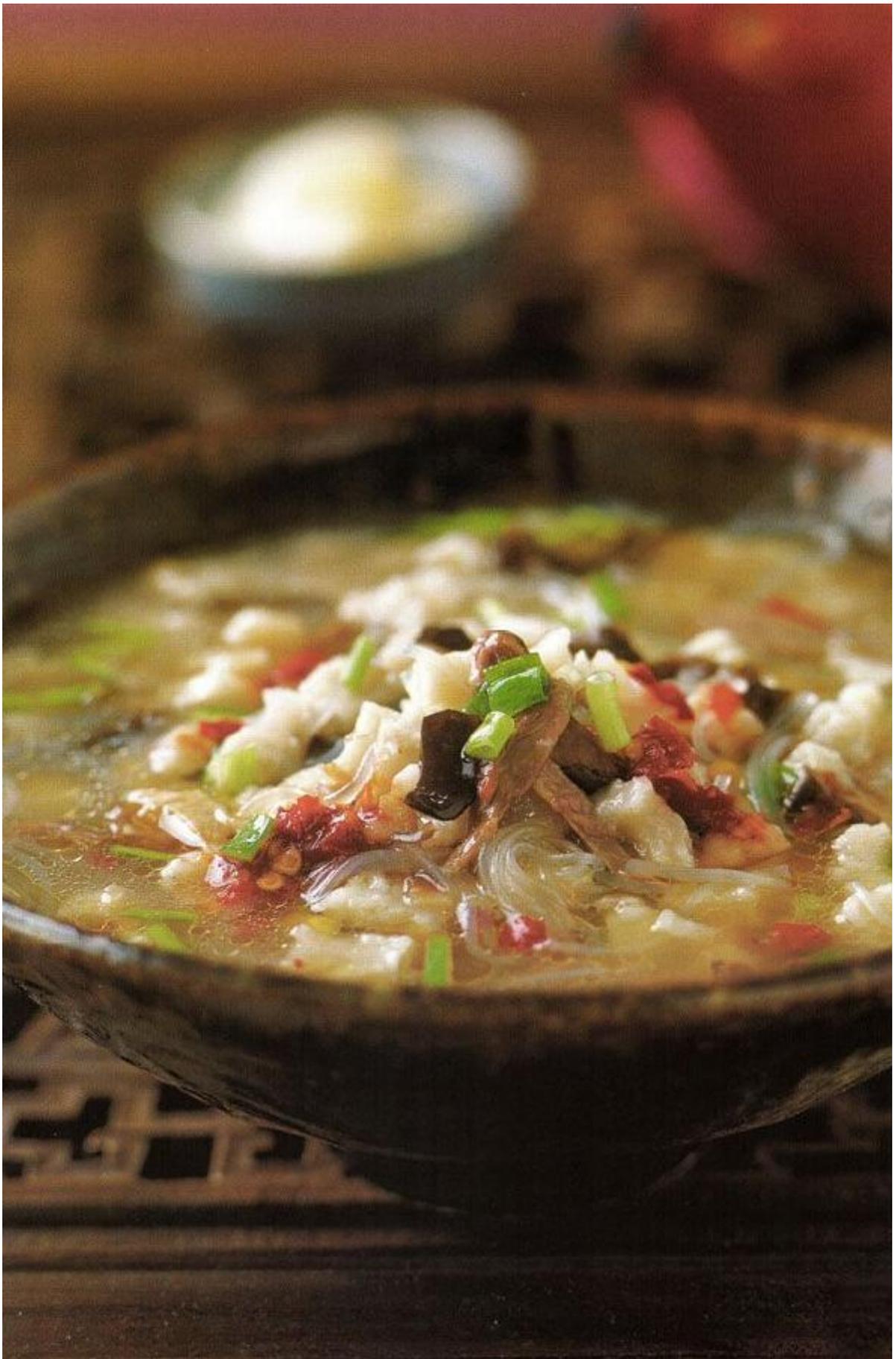
做法：

1. 花生、杂豆洗净放入凉水中泡软。瘦肉洗净切块，与洗净的鸡爪入沸水中焯一下捞出沥干。木瓜去皮切块。
2. 把鸡爪、瘦肉、花生、杂豆放入汤煲大火烧开，小火炖1小时放入木瓜再炖1小时左右，喝时放盐调味即可。

妈妈秘诀

1. 泡过豆类的水过滤后，可以用来煲汤。
2. 放木瓜可以使汤水自然清甜，如果没有木瓜，可以加蜜枣同煲。

朴实玩味——羊肉泡馍



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：10分钟

烹饪时间：20分钟（不包括煲羊肉汤时间）

特色：

这些再普通不过的原料，能做出一碗让你吃过之后，从头到脚都有畅快感的美味——原本个性突出的辣酱点缀在香浓的汤汁里竟显得可爱，粉丝、泡馍吸收了汤汁的鲜美，很有嚼头。

用料：

羊腿肉	1000g
自发面粉	100g
粉丝	50g
黄花菜	20g
木耳	20g
葱	1小段
姜	3片
香菜末、辣酱、糖蒜	各少许
料酒	1汤匙（15ml）
鸡精	1g

香料：

草果、八角	各1个
香叶	2片
花椒	5粒
桂皮	少许

做法：

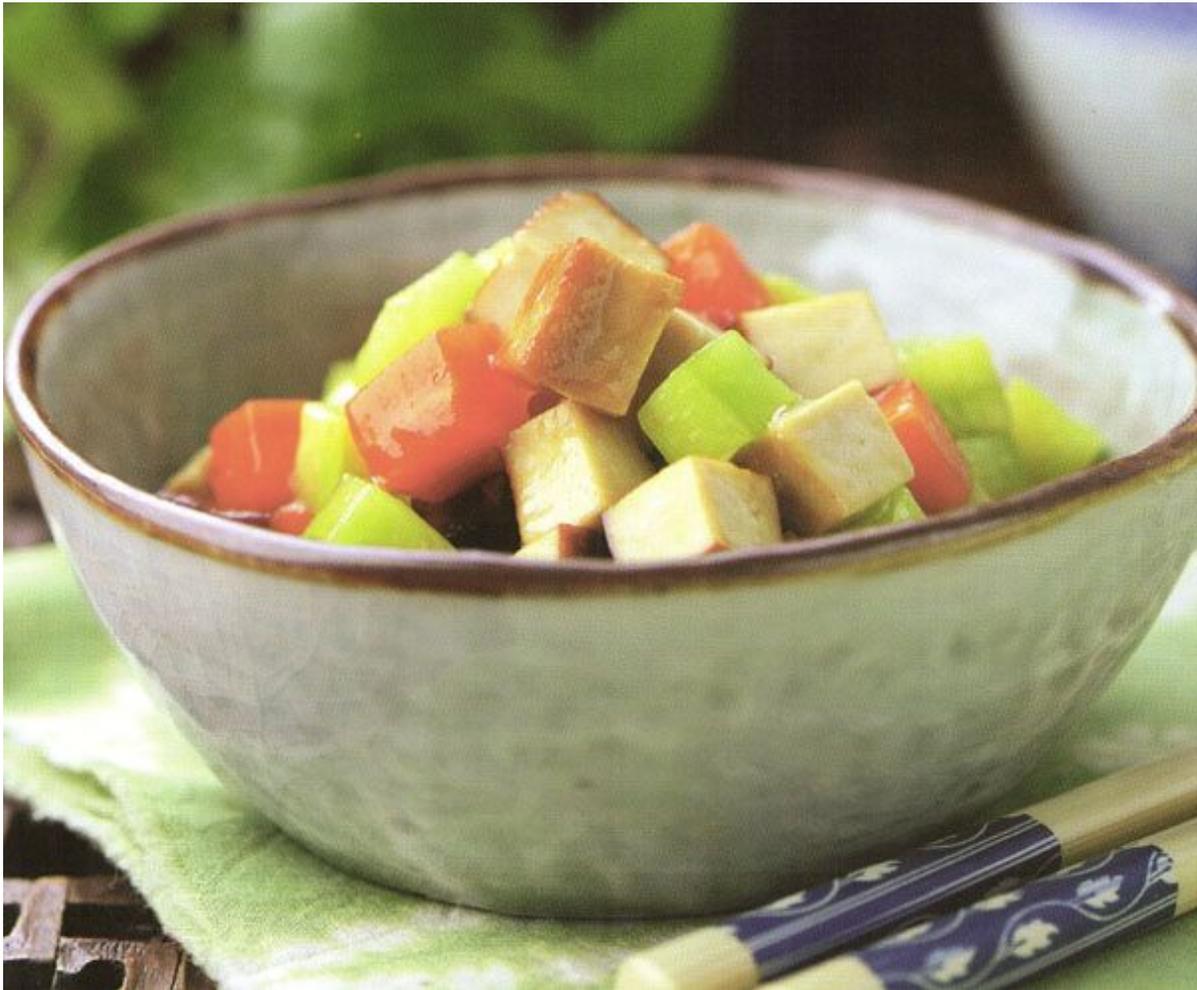
1. 羊腿肉去筋膜洗净切成大块，放入沸水锅中煮去血水。黄花菜、木耳泡发，择洗干净。
2. 将锅中放入清水，加香料、葱、姜、料酒炖羊肉汤。
3. 面团能和多硬就多硬，做成圆饼状，然后发酵一会儿。锅烧热将饼放入锅中烙熟（或放入烤箱烤熟），切成小粒。
4. 取适量羊肉切丁放入汤中，加黄花菜、木耳、粉丝和馍粒大火煮熟，放鸡精、香菜末、辣椒酱调味，配糖蒜吃即可。

妈妈秘诀

如果想泡馍更好吃，可以选择用手掰馍。不过要注意技巧，别用蛮劲，否则掰完馍以后，手指头可能会变得又红又痛。



自由随心炒三丁



幸福滋味：❤❤❤❤

准备时间：10 分钟

烹饪时间：8 分钟

特色：

妈妈最喜欢用的炒三丁组合有什么？炒三丁的美就在于让你捉摸不定，每次上桌的时候，它或是换了发型，或是变了颜色，味道也因此不同，让人着迷。

用料：

黄瓜、胡萝卜	各1根
熏干	1小块
葱姜末	少许
白糖	2g
盐、鸡精	各1g
水淀粉	适量
油	少许

做法：

1. 将黄瓜、胡萝卜去皮，与洗净的熏干切丁，入沸水焯一下捞出沥干备用。
2. 热锅放油爆香葱姜末，倒入三丁炒匀加白糖、少许水，待水分快干时放入盐、鸡精调味，最后用水淀粉勾薄芡即可。

妈妈秘诀

1. 炒三丁的搭配很随意，鸡肉、火腿、腊肉、五花肉、里脊、牛肉、土豆、藕、玉米、山药、豌豆、花生等皆可入馐。
2. 三丁炒好，出锅上盘前可淋上少许香油增加香味。

小人物的理想——肉末粉丝煲



幸福滋味：❤❤❤❤

准备时间：5分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

它从不走花哨路线，只是老实地完成自己的分内事——做一份只重内涵的下饭好菜，这也许就是肉末粉丝煲的伟大理想。

用料：

红薯粉丝	300g
猪肉末	100g
姜蒜末	各5g
香葱末	少许
豆瓣酱	1/2汤匙（8g）
生抽	1汤匙（15ml）
料酒	1茶匙（5ml）
盐、鸡精	各1g
高汤	适量
油	少许

做法：

1. 红薯粉丝用温水泡好，洗净备用。
2. 炒锅烧热放油，下姜蒜末、豆瓣酱炒香，放入猪肉末炒散，加生抽、料酒、高汤和粉丝转入煲内，中火烧至水快干时加盐、鸡精调味，撒上空葱末即可。

妈妈秘诀

1. 水泡软可以缩短烹饪的时间，入味更快。
2. 喜欢润滑口感的话，可以多加些高汤或水烹煮。更爱干香味道：可以少加一些水让粉丝刚好煲入味即可。

和和美美的茄盒



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：5分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

每次回家吃到妈妈炸的茄盒或藕盒，才能踏踏实实地感觉到家的温暖。蘸椒盐、当小点心、缠着妈妈做酸甜汁浇上去，只有在家才能如此自由、任意放肆。

用料：

长茄子	2根
肉馅	150g
鸡蛋	1枚
面粉	少许
葱姜末	各少许
生抽	1茶匙（5ml）
盐	1/2茶匙（3g）
料酒	少许
油	适量

做法：

1. 先将肉馅用葱姜末、生抽、盐、料酒拌匀备用。
2. 茄子洗净切成均等的约3cm的厚片，从中间横切开抹上馅。
3. 鸡蛋打散，加面粉、少许水调成糊。4. 锅中放油烧热，茄盒均匀地裹上面糊放入锅中煎至两面金黄色即可。

妈妈秘诀

1. 蛋糊的稠稀程度掌握在能挂在茄盒上为准，不用太稠。
2. 用油炸茄盒，油温控制在7成热，以中小火炸至两面金黄即可。
3. 如果手艺够好，可以将茄子切成一整条不断的茄龙，夹上肉馅炸制，是很特别的茄盒哦！



袅娜的春——香椿拌豆腐



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：5分钟

烹饪时间：2分钟

特色：

这份春天赐予我们的嫩绿滋味袅袅娜娜地盛在面前，一进口，清爽一跃而上将味蕾彻底征服。

用料：

香椿	100g
北豆腐	100g
炒花生米	少许
盐、鸡精	各1g
香油	1/2茶匙 (3ml)

做法：

1. 香椿择洗干净，与北豆腐入沸水焯一下捞出过凉水，香椿切成末、北豆腐碾成泥。花生去皮研成碎粒。
2. 将所有食材与调味料拌匀即可。

妈妈秘诀

1. 为了吃到香椿和豆腐的原味，建议调味料少用，或根据自己的口味酌情增减。
2. 将香椿洗净用盐腌1天，挤去多余水分放入冰箱冷冻室，吃面条时取一些切碎做香料，滋味不俗。

甜蜜的粘黏——豆面小窝头



幸福滋味：❤❤❤❤

准备时间：20分钟

烹饪时间：15分钟

特色：

豆面窝头蒸熟了，妈妈吹吹热气递一个给我，心急地咬一口，黏黏的还掺杂了蜜枣的香甜和妈妈的气味。

用料：

黄豆面	150g
黄玉米面	350g
白砂糖	50g
小苏打粉	1茶匙（5g）
红枣	100g

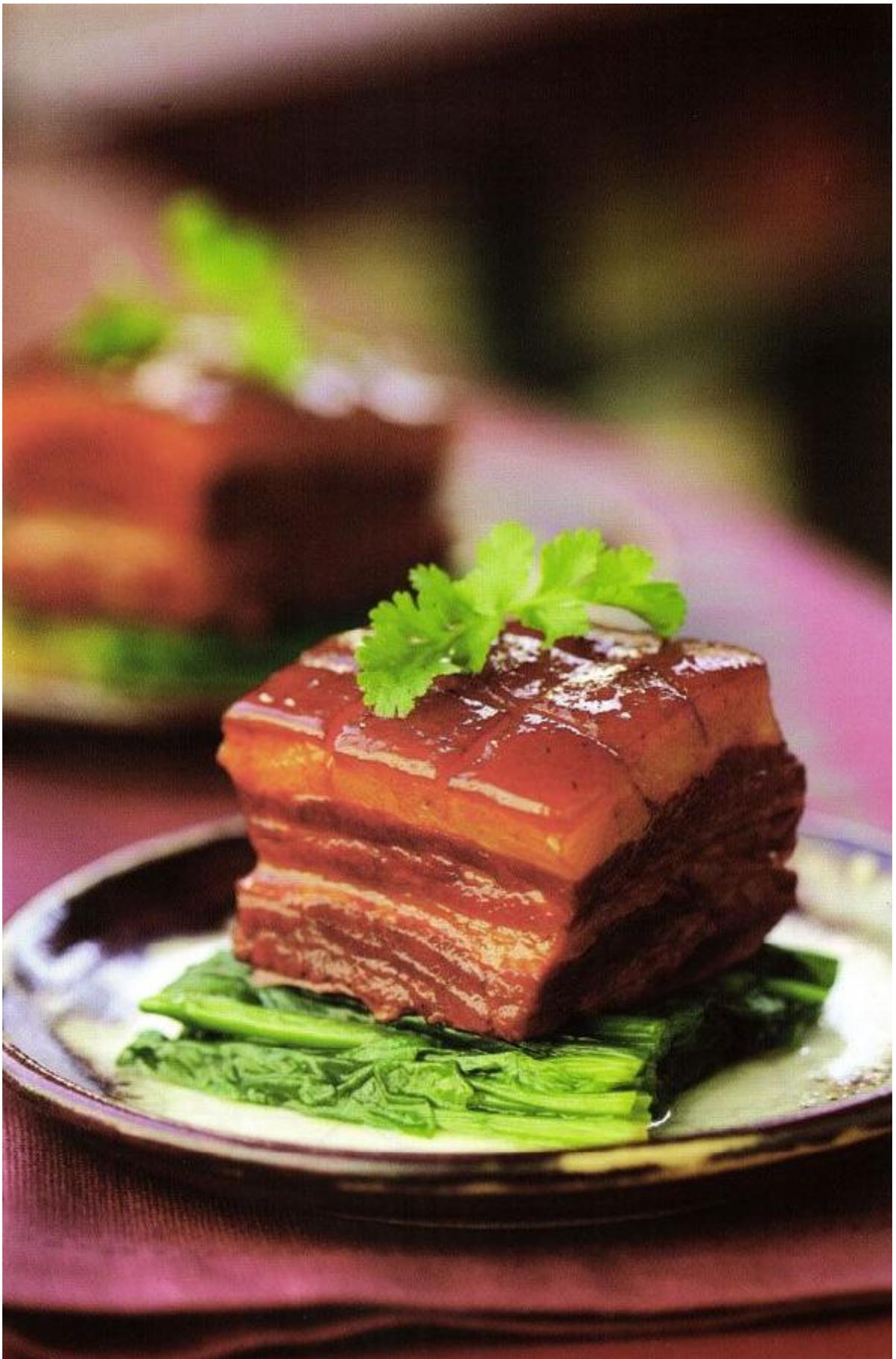
做法：

1. 玉米面用7成热的温水烫好，拌匀晾凉后将黄豆面、糖、小苏打粉拌匀，稍饧一会儿，揉搓成条，分成均等的剂子。红枣洗净，用温水泡好。
2. 将剂子放在手中揉成圆形，用右手拇指将面团捏成窝头形状，把红枣小心地嵌在表面。
3. 蒸锅加水烧沸，将小窝头整齐摆放在笼中，上蒸锅大火蒸约15分钟即可。

妈妈秘诀

1. 豆面在蒸的过程中会吸收蒸汽水分，所以和面的时候水不要加太多，否则蒸熟了就太软，口感不佳。
2. 老妈的豆面窝头在不断改进配方，和面的时候加入打豆浆的副产品——豆渣，味道也不错，而且营养更丰富。

内外兼修——腐乳肉



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：20分钟

烹饪时间：130分钟

特色：

腐乳肉与红烧肉的口感相似，但因为腐乳汁和红曲汁的缘故，外貌添了些风韵和雅致——也许红烧肉会因此抗议，要求众位食家不要以貌取肉。

用料：

五花肉	500g
菠菜	250g
姜	3片
葱	1小段
桂皮	5g
红腐乳	50g
老抽	1茶匙 (5ml)
绍酒	1汤匙 (15ml)
冰糖	30g
盐	1/2茶匙 (3g)
水淀粉	少许

做法：

1. 将五花肉洗净切大块，放入沸水中煮至八成熟把肉捞出冷却，在皮上切出花纹盛入碗中。
2. 冰糖压成碎。菠菜择洗干净焯一下，入沸水中煮熟。腐乳捣碎，与绍酒、老抽、冰糖调匀做成腐乳汁备用。
3. 锅中放适量水，水开后放入猪肉、葱、姜、桂皮和腐乳汁炖1小时至肉软烂。将葱、姜、桂皮取出滗出卤汁。
4. 腐乳肉肉皮朝上扣在菠菜上。卤汁倒回炒锅中放盐调味，加少许水淀粉勾芡浇在肉上即可。

妈妈秘诀

做好的腐乳肉下饭、佐酒都是好味，配荷叶饼吃也是一绝。将面粉加牛奶和好（这样做出来的荷叶饼会更白，或者加蔬菜汁做成彩色的也可以），分成小剂子擀开，单面刷油、对折（刷油可以让蒸好的荷叶饼不会粘在一起），用刀背在上面压出叶纹，上锅蒸熟即为荷叶饼。



我也做妈妈了

家是一个港湾，里面的人是一条条小船。每当小船归航，停靠在自己的港湾里的时候，任何疲惫、不快、沮丧都会荡然无存。

过日子是细水长流，但偶尔也需要添些色彩，而美食随手可得，正是给生活添加色彩的好道具。在寻常的烹饪生活中，加入一点心思和小小的想法，不一定非要按照复杂的、一丝不苟的正统做法来表达，只要能把自己的精巧心思表现，做出最健康的天然滋味给家人共享，就已经实现了我们的终极理想。

利用小创意创造出厨房里的大惊奇，虽然经常在实验的过程中失败了一次又一次，但最后成功的那一刻，当我们欢呼着、尖叫着从厨房跳到房间的每个角落大叫万岁时，那种兴奋和快乐是能够感染全家人的。

每一天，每一餐，都由我掌勺。终于体会到亲力亲为、做出自然鲜甜美味给自己最爱最关心的人时，那种美妙快乐的心情。

繁花似锦——凤尾豆腐



幸福滋味：❤❤❤❤❤

准备时间：20分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

蒸豆腐的过程就是美味即将上场的预告片——美艳的凤尾豆腐慢慢散发出鲜美的清甜，充溢整个房间。入口时滋味清淡却鲜香细腻，回味悠长。

用料：

北豆腐	1块
大虾	150g
鲜香菇	50g
鲜笋	50g
姜葱末	共5g
料酒	1茶匙（5ml）
生抽	1汤匙（15ml）
盐	2g
高汤	少许
水淀粉	少许

做法：

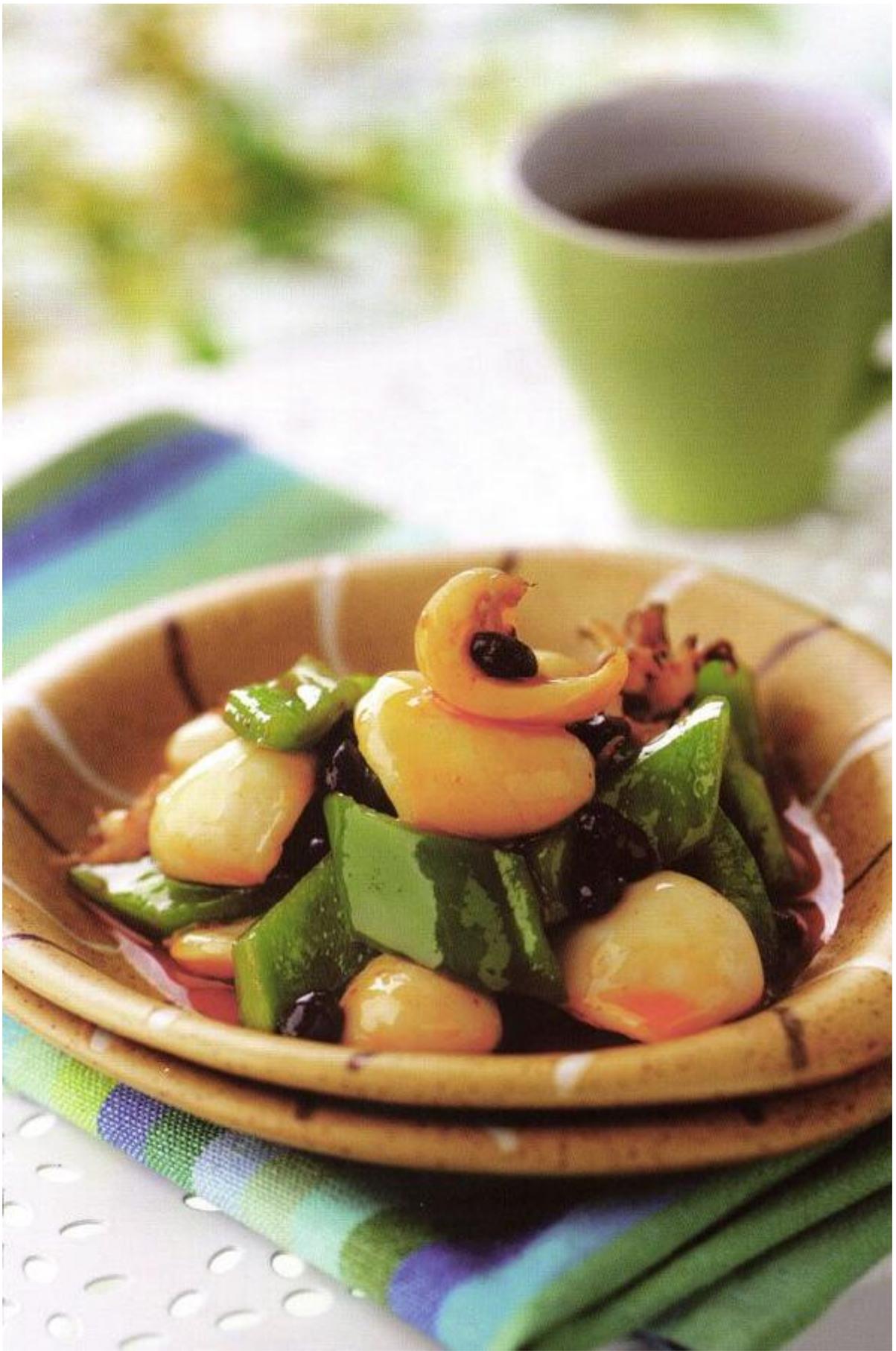
1. 将虾洗净剥去外壳，留虾尾备用，虾仁剔去虾线后剁成泥。香菇、鲜笋洗净切末，与虾泥混合，加盐、料酒、葱姜末搅拌上劲，制成虾肉馅备用。
2. 北豆腐洗净，切成均匀的块，用小匙挖出一小块豆腐，将虾仁馅填进去，把虾尾插在馅料中间，入沸水锅中隔水大火蒸3~5分钟。
3. 炒锅中放高汤烧沸淋入生抽，用水淀粉勾薄芡浇在豆腐上即可。

妈妈秘诀

1. 做好的凤尾豆腐也可以淋上高汤，放入微波炉中加工，营养保存更完美！
2. 如果没有高汤，也可以用蒸鱼专用的酱油或蚝油替代。



至IN味觉组合——豉椒墨鱼仔



幸福滋味：❤❤❤❤❤

准备时间：10分钟

烹饪时间：3分钟

特色：

质朴的豉椒组合，每每做出看上去再普通不过的家常味，却总能准确地抓住我们的味觉神经，让我们对着它不停落筷。

用料：

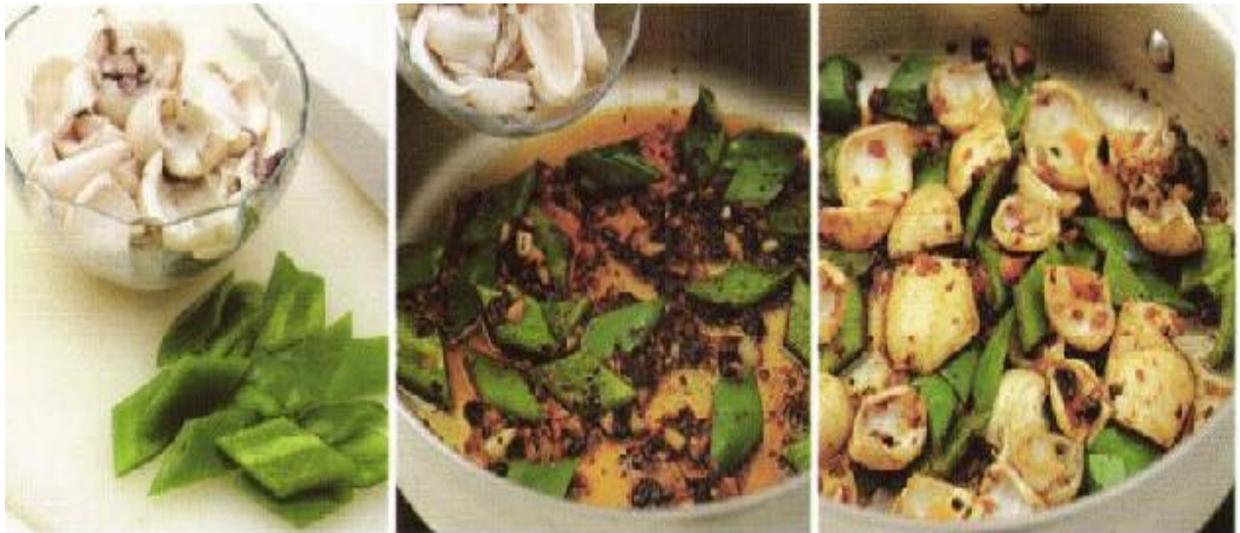
墨鱼仔	300g
青椒	2个
蒜蓉	5g
豆豉	15g
蚝油	2ml
料酒、生抽	各1茶匙（5ml）
胡椒粉	1g
鸡精	少许
油	适量

做法：

1. 墨鱼仔去表皮和内脏后洗净，对半切开入沸水焯至8成熟捞出沥干。青椒洗净切块备用。
2. 锅烧热放油，爆香蒜蓉、豆豉后放青椒炒几下，迅速加墨鱼仔、生抽、料酒翻炒至食材熟透，加鸡精、蚝油、胡椒粉调味即可。

妈妈秘诀

1. 豆豉、生抽和蚝油都有咸味，可以根据自己的口味少放或不放盐。
2. 墨鱼仔极易熟，翻炒的时间不宜过久。



踏踏实实做出一碗西红柿炖牛腩



幸福滋味：❤❤❤❤❤

准备时间：10分钟

烹饪时间：75分钟

特色：

餐桌的典范美味，用料有限，滋味无限。不光浓汤鲜美，牛肉的每丝纤维中都吸足了西红柿的酸甜，当然，前提是要有足够的耐心和爱心。

用料：

牛腩	500g
西红柿	500g
葱段、姜片	各少许
花椒	3粒
八角	2个
桂皮	5g
香叶	2片
番茄沙司	2汤匙（30g）
醋	1茶匙（5ml）
白胡椒粉、鸡精	各1g
盐	1/2茶匙（3g）

做法：

1. 将牛腩洗净切小块，放入沸水中焯去血水。
2. 锅中放足量水烧开，加葱段、姜片、花椒、牛腩块煮沸后撇去多余的浮沫，放八角、桂皮、香叶和醋小火炖1小时左右。
3. 西红柿用开水烫一下撕去外皮切块，放入锅中继续炖15分钟左右至西红柿变软，转大火放番茄沙司烧开，放盐、鸡精、胡椒粉调味即可。

妈妈秘诀

1. 将西红柿牛腩倒入小锅，用电磁炉保温，吃完西红柿牛腩后，浓汤还可以煮面条。
2. 番茄沙司要最后放，汤色会鲜亮好看。

诱惑串起来——消暑烤虾



幸福滋味：❤❤❤❤❤

准备时间：20分钟

烹饪时间：8分钟

特色：

夏天来了，所以不必担心烤串很快变凉需要重新加温。啤酒与烤串交互形成一气呵成的适宜和开怀，是其他事不能替代的。

用料：

大虾	300g
五香粉	2g
孜然粉、辣椒粉	各适量
料酒	1汤匙（15ml）
盐	1/2茶匙（3g）
油	适量

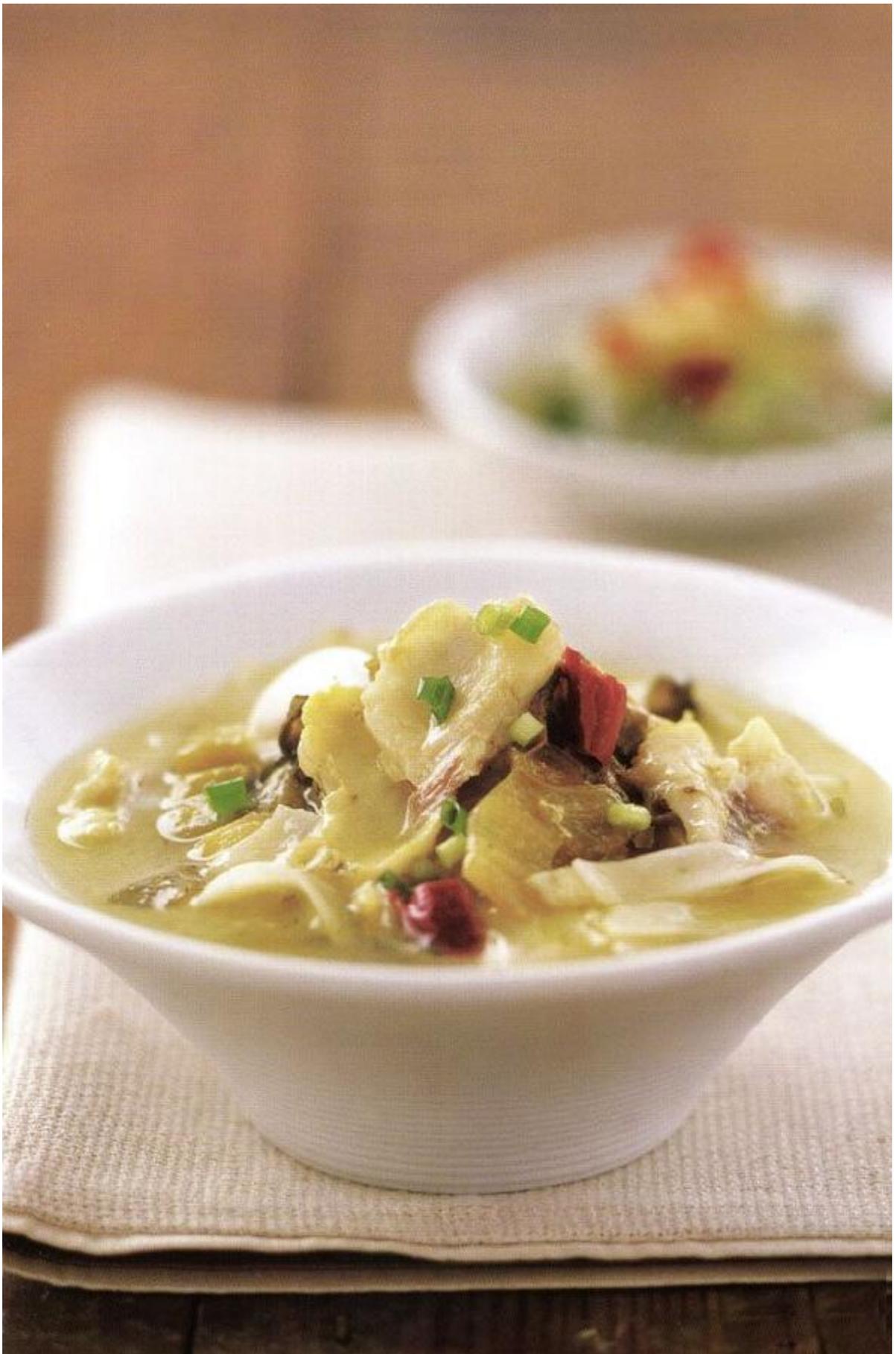
做法：

1. 虾洗净剪去须，用料酒、盐、五香粉腌30分钟后用竹签串好。
2. 烤盘放锡箔纸刷一层油，放上刷好少许油的虾串，入预热好的烤箱以200℃左右烤6~7分钟取出，在虾串上撒孜然粉和辣椒粉再烤1分钟即可。

妈妈秘诀

1. 腌食材的香料可以根据自己喜欢的口味适量增减。
2. 馒头片、鱿鱼、红薯片、鸡胗、羊肉、豆腐皮等都是烧烤好食材。

吃不够的主打菜——酸菜鱼片



幸福滋味：❤❤❤❤❤

准备时间：25分钟

烹饪时间：15分钟

特色：

考刀工、花心思、讲步骤做出来的浓香美味。汤汁酸辣开胃，连肉带皮一起入口的鱼片极其爽滑，亲切地满足了每张小嘴的挑剔味觉。

用料：

草鱼	1条（1000g左右）
黄豆芽、酸菜	各200g
泡椒	30g
蛋清	1只
葱段	10g
姜	3片
蒜	5瓣
香葱花	少许
大料	1个
干辣椒	5个
花椒	5粒
料酒	2汤匙（30ml）
盐	1/2茶匙（3g）
鸡精	1g
白胡椒粉	1g
干淀粉	1汤匙（15g）
高汤、油	各适量

做法：

1. 将草鱼清理洗净，沿脊背剖成两半，剔去鱼骨，将鱼肉片成鱼片，加盐、料酒、淀粉和蛋清调匀腌15分钟。
2. 黄豆芽洗净，入炒锅炒至5成熟，盛入容器内。蒜拍碎，酸菜、泡椒切小块备用。
3. 炒锅烧热放油，爆香葱、姜、蒜、大料、花椒、干辣椒，下酸菜和泡椒，小火煸炒出香味，加入高汤烧开。
4. 将鱼头、鱼骨、胡椒粉放入炖10分钟后，将鱼片放入烫熟，加鸡精调味，撒上空葱花，浇入盛豆芽的容器即可。

妈妈秘诀

1. 鱼片下锅时，要一片片抖落进锅中，等鱼片定型后再轻轻搅动汤汁，以免淀粉脱落使汤汁变浊。
2. 如果对片鱼片没有信心，可以请市场卖鱼的人代劳。
3. 豆芽如果炒熟盛入容器，热汤灌入会让豆芽变软，失去香脆的口感。
4. 鱼汤里煮进粉丝、金针菇、冻豆腐等食材，就是一锅鲜美爽口的酸菜鱼火锅了。

绝对冲击波——芥末春笋



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：10分钟（不包括腌制时间）

烹饪时间：2分钟

特色：

芥末的辛辣带来十足的冲劲，同时蕴藏着春笋的鲜美爽脆与木耳的清香细腻，滋味变幻耐人回味。

用料：

鲜春笋	200g
水发木耳	20g
香菜末	少许
黄芥末粉	2茶匙（10g）
白醋	1茶匙（5ml）
盐、白糖	各1g
香油	2ml

做法：

1. 春笋洗净，去掉硬的老根后切条。木耳择洗干净，与春笋入沸水焯熟，捞出过凉白开备用。
2. 将黄芥末加沸水调成糊状，盖上盖子焖10分钟左右。
3. 将盐、白糖、白醋与芥末酱混合均匀，与春笋和木耳拌匀，撒上香菜淋上香油即可。

妈妈秘诀

1. 黄芥末的辣味相对于绿芥末来说要缓和一些，但同清淡的竹笋一起搭配，还是显得辣劲十足，因此要根据自己的口味适当调整芥末的用量。
2. 如果是芥末粉可以加沸水调成5分稠的糊即可。超市也有售现成的黄芥末酱。
3. 同样的做法也可以做出芥末鸭掌、芥末鸡等美味哦！

无所不能的鸡蛋——玉米煎蛋饼



幸福滋味：❤❤❤❤

准备时间：5分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

如果没有你，生活也许会一塌糊涂——可爱的鸡蛋总是在我们最需要的时候站出来，并且能和大部分的蔬果搭配出各式香味四溢的汤、菜、主食等。

用料：

面粉		100g
鸡蛋		2只
玉米粒		30g
青豆粒	20g	
糖		1茶匙（5g）
牛奶		适量
油		少许

做法：

1. 将面粉过筛，与牛奶、鸡蛋充分混合调成蛋糊，加入玉米粒、青豆粒和糖搅匀。
2. 煎锅中放少许油均匀地沾满锅底，倒入蛋糊后转动煎锅，使蛋糊均匀散成圆饼状，用中小火煎成两面金黄即可。

妈妈秘诀

1. 如果没有玉米，可以用水果、蔬菜、火腿等代替。
2. 玉米粒和青豆粒用沸水焯一下，可以节约煎蛋饼的时间。如果颗粒过大，可以适当切碎。

开始美好生活——番茄鸡蛋面



幸福滋味：❤❤❤❤

准备时间：5分钟

烹饪时间：15分钟

特色：

热气腾腾的汤面端到面前时，酱汁鲜红，油菜碧绿，呈现出自然的、令人垂涎欲滴的娇艳色彩，而吃进嘴里那种暖洋洋的适意舒服，就是回家的感觉。

用料：

手擀面	200g
西红柿	3个
鸡蛋	2枚
油菜	50g
葱姜末	少许
盐	2g
鸡精	1g
油	少许

做法：

1. 将西红柿用开水烫一下去皮切丁。油菜洗净沥干。鸡蛋打散炒熟备用。
2. 热锅放油爆香葱姜末，下西红柿丁翻炒出酱汁，放鸡蛋略炒，加盐、鸡精调味即成西红柿鸡蛋卤。
3. 清水烧下面条煮熟，起锅前放入油菜烫熟。面条与油菜捞出过凉水，将西红柿鸡蛋卤浇在面条上即可。

妈妈秘诀

西红柿鸡蛋卤如果一次吃不完，可以浇在米饭上做盖浇饭。

愉悦起舞的盛馐——什锦炒饭



幸福滋味：❤❤❤❤❤❤

准备时间：5分钟

烹饪时间：6分钟

特色：

记忆中，跟妈妈学的第一道菜就是炒饭了。炒饭怎么做好吃？在隔夜饭里加上自己最喜欢的材料，就能做出一碗饭粒都会跳舞的豪华美味。

用料：

米饭	200g
去壳虾仁	30g
培根	1片
甜玉米粒	25g
豌豆	25g
盐、鸡精	各1g
油	少许

做法：

1. 培根切小片，虾仁、豌豆、玉米焯水沥干备用。
2. 锅里放少许油，小火炒至培根出油，直到有些发干时铲出备用。
3. 米饭倒入油锅中不断翻炒至饭粒分散、颗颗都在锅底弹跳时，倒入所有食材翻炒均匀，撒盐、鸡精调味即可。

妈妈秘诀

1. 炒锅一定要刷干净，这样才不会糊锅。
2. 油不用太多，让锅底沾满油即可。
3. 自己喜欢的食材都可以放到饭里翻炒，做出最适合自己的那一份炒饭。

给你妥帖的温暖——虾仁米粉



幸福滋味：❤❤❤❤❤

准备时间：10分钟

烹饪时间：15分钟

特色：

米粉将鲜汤的滋味全部吸收，鲜滑爽口。秋冬季顶着寒风回家，热乎乎的来一碗，妥帖地照顾自己，轻松回复好神彩！

用料：

米粉	100g
虾仁	6只
榨菜丝	30g
青蒜	20g
小红辣椒	2只
葱花	5g
姜丝、蒜片	各少许
生抽、醋	各1茶匙（5ml）
盐、鸡精	各1g
牛骨汤（或肉汤）	适量
油	适量

做法：

1. 米粉洗净放入温水中泡软备用。虾仁洗净去肠泥，剥去头部和外壳。小红辣椒洗净切成圈。青蒜洗净切小段。

2. 热锅放油，爆香葱段、姜丝、蒜片、榨菜丝和辣椒圈，加生抽与牛骨汤烧开，放入米粉、虾仁煮熟，加青蒜和醋提香，放盐和鸡精调味即可。

妈妈秘诀

1. 虾壳和虾头可以用油爆香，炒出虾油，然后再捞出，只留虾油炒香调料。

2. 如果喜欢吃炒米粉，可以将米粉泡软，然后用虾壳、葱姜、辣椒爆锅，炒熟米粉，加调味料即可。

闻香下马——口味虾



幸福滋味：❤❤❤❤❤

准备时间：15分钟

烹饪时间：6分钟

特色：

鲜浓香辣的口味虾能让人疯狂得全然不顾形象，吃得满嘴红油，辣得浑身大汗，吮吮手指，却还是觉得没吃够！

用料：

去头小龙虾	500g
蒜瓣	30g
姜	3片
葱	30g
干辣椒	30g
花椒	15g
香叶	2片
大料	1个
料酒	1汤匙（15ml）
生抽	1茶匙（5ml）
盐、鸡精	各2g
油	适量

做法：

1. 将小龙虾刷洗干净，葱斜切成片蒜瓣拍开，干辣椒切段。
2. 锅烧热放油，放入干辣椒、花椒、葱、蒜、姜、大料小火炒出香味，倒入洗好的小龙虾大火爆炒，至小龙虾8成熟。
3. 锅中淋入料酒、生抽，加香叶和少许水加盖焖至汤汁变浓，撒盐、鸡精调味即可。

妈妈秘诀

1. 去头小龙虾超市有售，即使是这样，买回来也要仔细将虾腹刷洗干净去除泥肠。
2. 如果是活虾，放在清水里养1天以上吐净泥沙，然后用刷子刷洗干净，尤其是头部与身体连接处。

平凡美味——葱油蛋羹



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：5分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

葱油点缀出蛋羹的滑嫩细腻。下饭也好，单吃也罢，简单的蒸蛋羹会随时带给我们幸福的感觉。

用料：

鸡蛋	2只
葱段	20g
香葱末	少许
盐、鸡精	各少许
油	少许

做法：

1. 锅中烧热油，下入葱段炸至微黄，挑去葱段就是葱油了。
2. 将鸡蛋打散倒入凉开水搅拌均匀，将蛋液装入宽且浅的碗中，盖一个平底盘隔离水蒸气，入沸水锅以中小火蒸约10分钟。
3. 将香葱末、葱油搁在蒸好的蛋羹上，吃时撒盐、鸡精搅匀调味即可。

妈妈秘诀

1. 水和蛋液的比例大约在2：1左右。打鸡蛋时一定要加凉白开然后轻轻打散，不能加生水或热水，否则蒸出的蛋羹会有一朵朵“小蜂窝”。
2. 如果提前加入调味品，在蒸的过程中会使鸡蛋营养受损，蛋羹也不鲜嫩。
3. 用浅、宽碗或盘做容器，能保证蛋羹受热均匀减少蒸的时间。
4. 用香油代替葱油也可以。



挚爱大餐——香草牛排



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：10分钟（不包括腌制时间）

烹饪时间：5分钟

特色:

滑嫩细致的牛排因为红酒的缘故，肉汁更加浓郁细腻，挑逗着味蕾，让唇齿不愿做片刻停息。

用料:

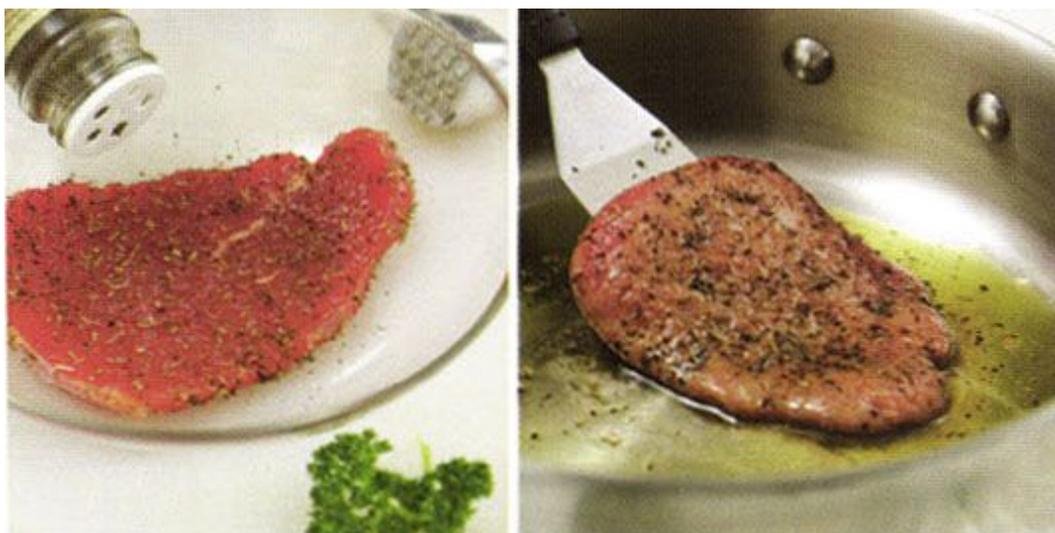
牛排	300g
红酒	1汤匙 (15ml)
迷迭香粉、香芹粉	各1茶匙 (5g)
黑胡椒粉、盐	各少许
橄榄油	少许

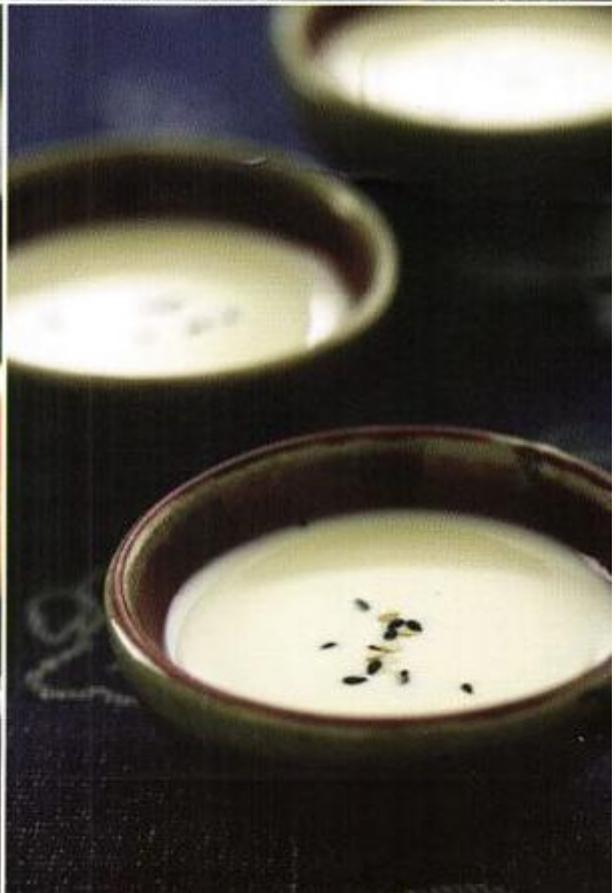
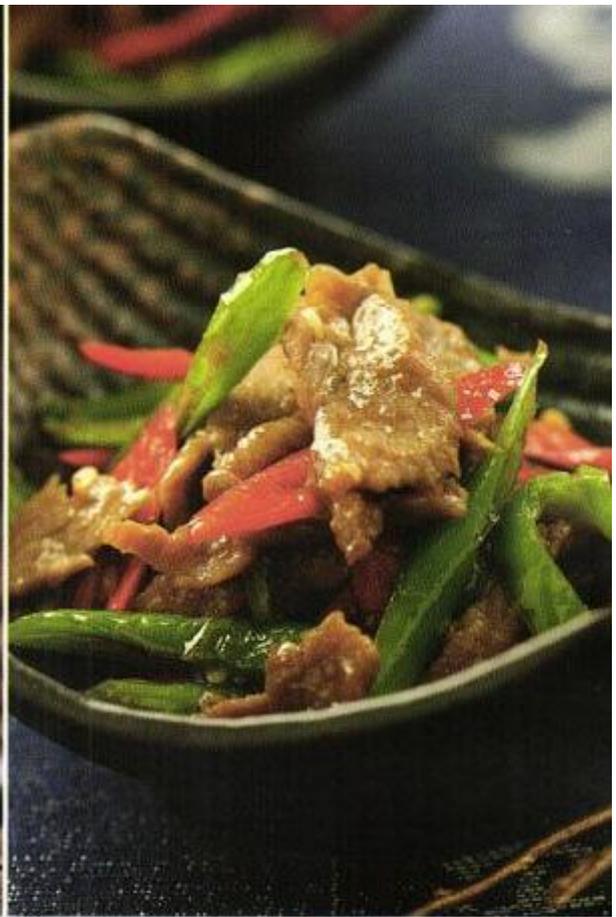
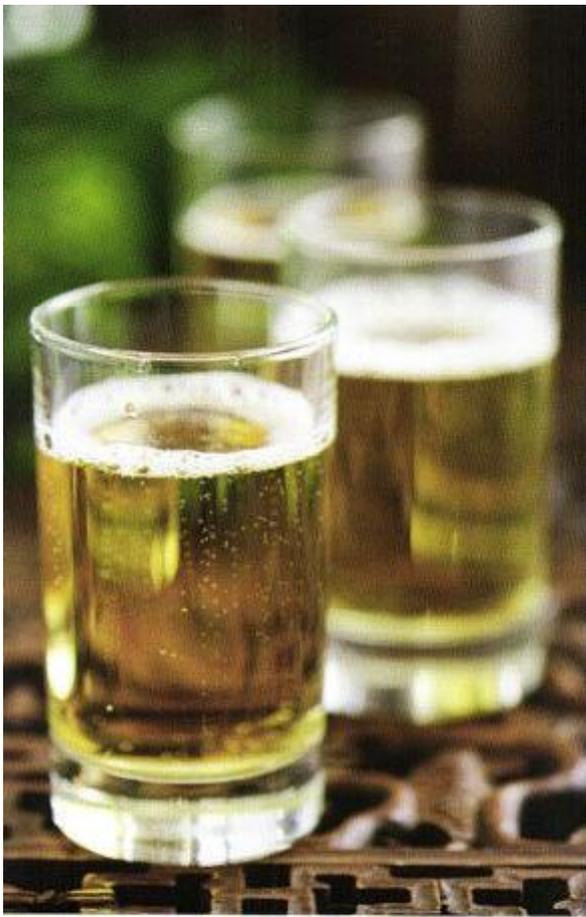
做法:

1. 用肉锤轻轻拍打牛排使肉松弛，均匀抹上迷迭香粉、香芹粉腌制30分钟。
2. 平底锅放少许橄榄油，将牛排煎至5成熟烹入红酒略煎一会，洒上少许黑胡椒粉、盐调味即可。

妈妈秘诀

1. 如果有胡椒研磨器，现磨黑胡椒粉撒到牛排上，味道会更香。
2. 火候的掌握是煎好牛排的关键，因此锅一定要热，牛排的一面煎出汁水后再翻面。
3. 牛排上桌后最好在10分钟内吃完，以保证肉质鲜嫩，不会变老。
4. 根据自己的喜好，适当增减牛排烹饪的时间。





家中有客来

在还不流行过年节、庆生日到饭店吃饭的年月里，家是重要的宴会地点。亲友里谁爱吃辣谁喜欢甜，妈妈心中有数，早早布下菜单，尽量照顾到每一个人的口味，细致到所有

人的心坎里。再加上她平常轻易不做的拿手好菜一一展露，家庭餐会总是在连连的叫好声中开场，高潮，直至落幕。

无论在物质匮乏的年代，还是现下的小康生活，只要吃到好吃的菜，妈妈总会兴趣盎然地回家学着做，然后加以创新，调理成出奇好味的东西来，最后成为她顶呱呱的招牌菜。

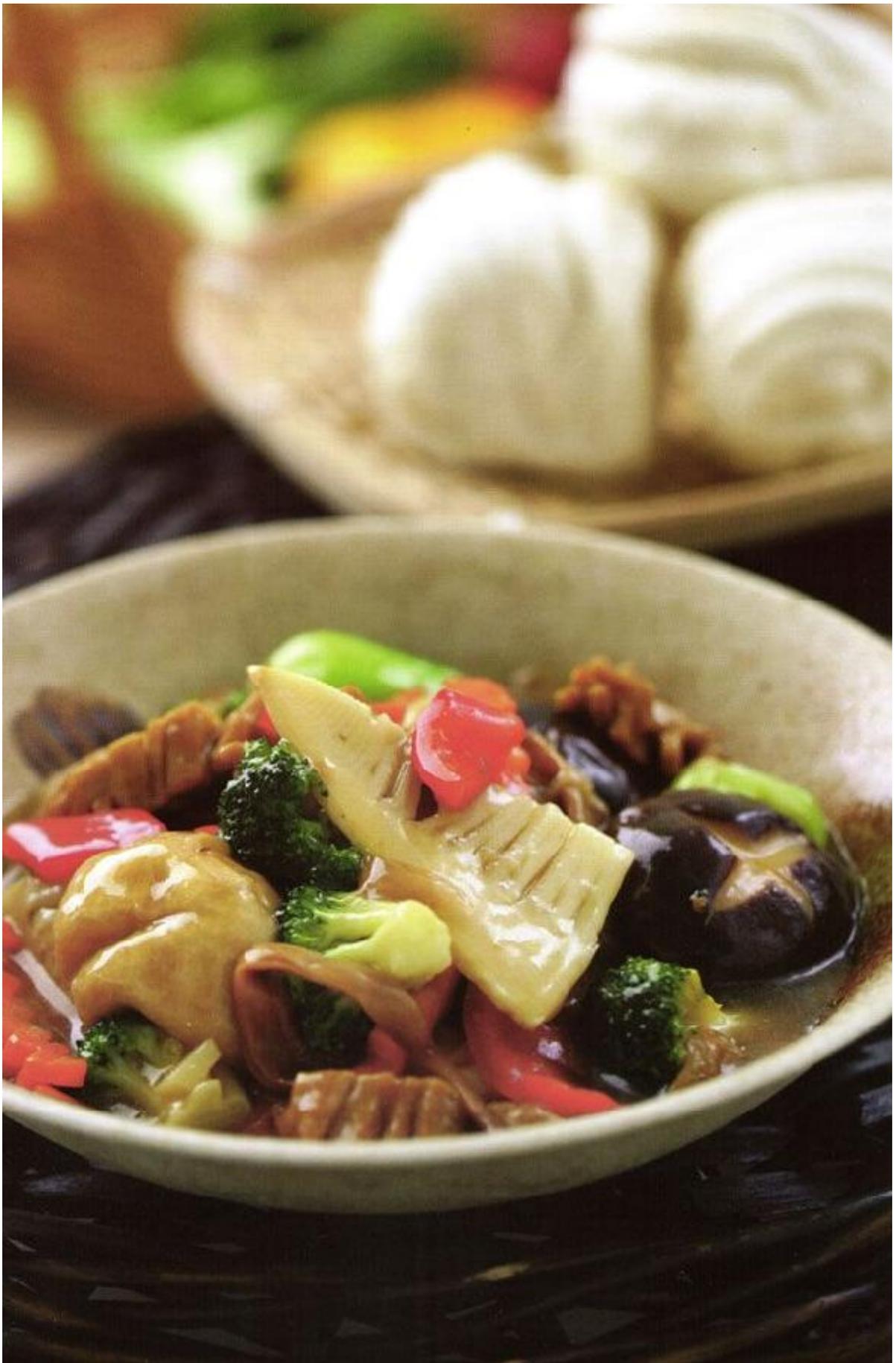
有一个会做菜的妈妈很幸福。但有一个吃到好吃的、然后马上回家学做、还能越做越好的妈妈可以说是幸福中的幸福，她只用做菜就教会我们做事不能一蹴而成，点滴的积累才是成功的保证。

对我等小毛孩来说，招待客人的桌子是遥远且高不可攀的，我们多数在厨房里流连，给妈妈递葱剥蒜。小小劳动的酬劳是头一个尝到妈妈做好的菜，也许只是一颗豆子或是一勺鲜汤——那种给妈妈打下手的点点乐趣，至今难以忘怀。

在厨房里，还能看见妈妈听到客人赞赏后，脸上绽出温暖如玫瑰般娇艳的笑容，很舒服很漂亮，那不是任何化妆品或是滋补品能带来的美丽红晕——女人不一定要属于厨房，但女人却可以因为做一手好菜而更美丽。

从那以后，矢志不渝地鞭策自己，要学妈妈做一个勤快的、会做饭的人，即使长胖也在所不惜。

千娇百媚素什锦



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：20分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

一看到它，立刻被它自然妖娆的色彩所吸引。不光如此，各种食材将自己独特的香味奉献出来，烹出了绝佳的味道。

用料：

素鸡、豆腐干	各100g
油面筋	50g
水发香菇	3朵
冬笋	30g
水发黄花	20g
西兰花	30g
胡萝卜	半根
油菜	50g
红甜椒	半只
葱姜丝	少许
料酒	1茶匙（5ml）
生抽	1汤匙（15ml）
糖、盐	1/2茶匙（3g）
鸡精、胡椒粉	各1g
水淀粉	少许
香油	少许
高汤	适量
油	少许

做法：

1. 将各种蔬菜洗净，香菇切十字花刀、豆腐干切条、冬笋和素鸡切成长片、胡萝卜切花刀，西兰花择成小朵后与胡萝卜一起放入沸水中焯一下。红甜椒切小块，油面筋切两瓣备用。
2. 锅烧热放油爆香葱姜丝，放素什锦原料煸炒，淋入生抽、料酒和高汤，大火烧至水快干时加盐、糖、鸡精、胡椒粉调味，并用水淀粉勾薄芡淋上香油即可。

妈妈秘诀

1. 烹饪时多加些高汤就是温暖四溢的什锦汤锅。
2. 根据自己的喜好增减原料，只要用心总能做出最适合自己的美味。

嫩黄翠绿心向往——蒜香鳝丝



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：20分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

鳝丝上那抹娇嫩的葱姜丝与热香油接触的一瞬间，交织出动听的声音和迷人的香气，鳝丝入嘴时，鲜得能让人把舌头都吞下去！

用料：

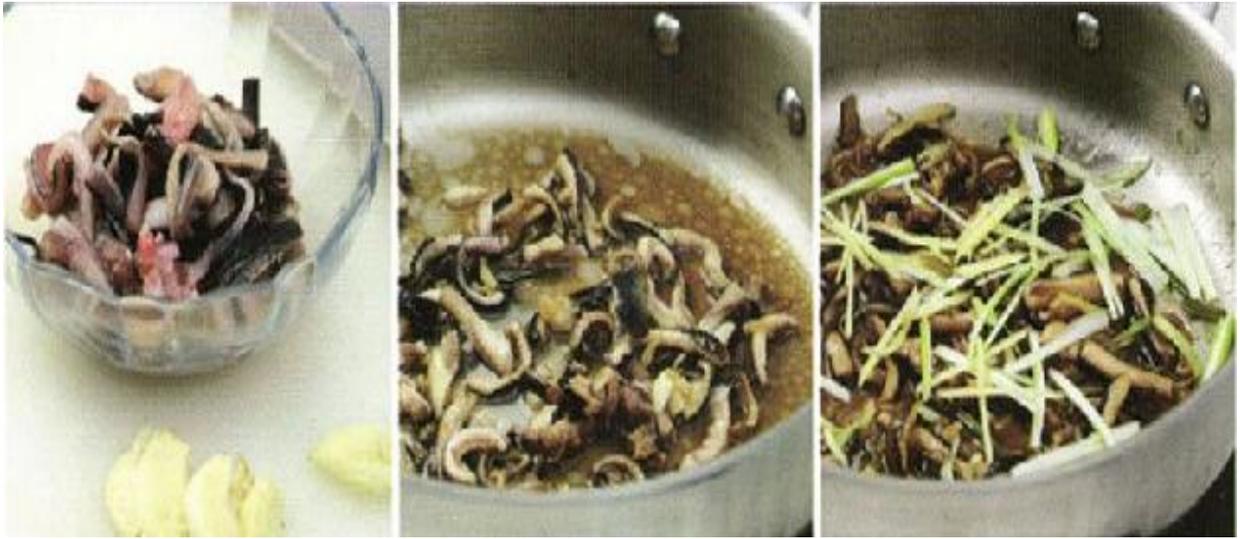
去骨鳝鱼	400g
姜葱丝	各10g
蒜瓣	50g
生抽	2汤匙（30ml）
料酒	1茶匙（5ml）
胡椒粉、鸡精	各1g
盐	2g
糖	1/2茶匙（3g）
香油	1汤匙（15ml）
水淀粉	少许
油	少许

做法：

1. 将鳝鱼洗净切丝，加少许盐、胡椒粉、料酒腌10分钟。用刀背将蒜瓣拍松。
2. 热锅放油，下蒜瓣小火翻炒出香味后捞出，放入腌好的鳝丝炒干水分，淋入生抽、少许水翻炒几分钟，放盐、糖、鸡精调味用水淀粉勾芡盛出。
3. 将葱姜丝撒在鳝丝上，炒锅放入香油烧热淋在鳝丝上即可。

妈妈秘诀

1. 如果有时间，可以把鳝鱼买回家养几天，让它吐净肚里的泥沙。
2. 鳝鱼的皮层有大量的胶质，因此在烹饪时水淀粉不用加太多。
3. 胡椒粉只是为了去腥，千万不要多加，喧宾夺主。
4. 用热香油淋在鳝丝上，味道会比用一般的植物油香很多。



山之珍味——小鸡炖蘑菇



幸福滋味：❤❤❤❤

准备时间：20分钟（不包括泡发时间）

烹饪时间：50分钟

特色：

久违的家乡味道，鸡肉和蘑菇嚼起来软中带韧、鲜香四溢，是冬天的经典菜式。

用料：

仔鸡	1/2只
各种干蘑菇	共50g
葱	1小段
姜	3片
干红辣椒	5个
大料	1个
酱油	2汤匙 (30ml)
料酒	1茶匙 (5ml)
盐、白糖、鸡精	各2g
油	少许

做法：

1. 干蘑菇洗净泡开，泡蘑菇的水滤去沙土留下备用。仔鸡洗净剁成小块。
2. 炒锅烧热放油，下鸡块煸炒出水分，放入葱、姜、大料、干红辣椒翻匀，淋入酱油、料酒将颜色炒匀，加入发蘑菇的水炖10分钟左右，放蘑菇、白糖以中小火炖30分钟，调入盐、鸡精即可。

妈妈秘诀

1. 干蘑菇的根部泥沙较多，要反复清洗干净。
2. 尽量将鸡块中的水分煸炒出来，这样炖出来的鸡肉会更香一些。
3. 可根据自己的喜好，加一些粉条同炖。

无法拒绝的吸引——酸甜樱桃萝卜



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：12分钟

烹饪时间：2分钟

特色：

只需要简单操作，就有一份酸酸甜甜、香脆可口的小菜了——这嫩得能掐出水的樱桃萝卜，谁能拒绝它？

用料：

樱桃萝卜	300g
蒜	3瓣
香葱末	少许
香醋	1汤匙（15ml）
盐	1/2茶匙（3g）
白糖	2茶匙（10g）
香油	少许

做法：

1. 樱桃萝卜洗净拍开，放盐腌10分钟。蒜压成蒜泥备用。
2. 将白糖、香醋、蒜泥调入樱桃萝卜中拌匀，淋香油撒香葱末即可。

妈妈秘诀

1. 萝卜缨吃起来清香爽口，可以洗净与萝卜一起腌制。
2. 如果不着急吃，将味汁淋入萝卜中放进冰箱冷藏数小时，吃时放香葱末、香油调味，滋味更浓。

婉约江南——小炒杭椒牛肉



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：25分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

杭椒温柔清爽，牛肉滑嫩入味，配在一起仍旧是那道温婉的江南美味——想用最快的速度吃上人见人爱的杭椒牛柳，不妨来点小小的改变。

用料：

牛里脊肉	300g
杭椒	100g
红尖椒	50g
蒜	2瓣
生抽	1汤匙（15ml）
盐、鸡精	各1g
干淀粉	2茶匙（10g）
蚝油、香油	各少许
油	适量

做法：

1. 牛肉洗净横切成片，用淀粉、生抽及蚝油拌匀腌20分钟。杭椒、红椒洗净去蒂切丝。蒜拍碎切成末备用。
2. 炒锅烧热放油至三四成热，下肉炒至变色捞出沥油。
3. 锅中留底油，将蒜末爆香，放入椒丝炒匀后下牛肉翻炒，放盐、鸡精翻匀，关火后淋入香油即可。

妈妈秘诀

1. 牛肉要滑嫩好吃，可以用肉锤或刀背在肉块上敲几下，再横切片或条。
2. 腌制牛肉时放少许油，牛肉也会变得滑嫩。
3. 加入少许现磨黑胡椒粉调味，味道更香浓。

炸出外焦里嫩锅包肉



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：35分钟

烹饪时间：20分钟

特色：

酸味扑鼻，入口却是甜的。咬开酥脆的外皮，里面的肉鲜美无比——还夹杂着记忆中令人难忘的味道。

用料：

猪里脊	300g
西红柿	2个
柠檬	半个
香菜	少许
姜丝	5g
葱丝	20g
番茄酱	50g
料酒	1茶匙 (5ml)
糖	15g
盐	2g
鸡精	1g
浓稠水淀粉、油	各适量

做法：

1. 里脊洗净切成约3mm的厚片，用盐、料酒腌30分钟。西红柿过沸水撕去外皮切片，柠檬用工具擦成碎末。
2. 炒锅烧热放油，放入西红柿片炒出酱汁，加番茄酱、糖、柠檬碎炒匀，制成味汁倒出备用。
3. 锅洗净烧热放油烧至六七成热时，将肉片裹上浓稠的水淀粉一片片放入锅中炸至金黄色，捞出沥油。
4. 锅中留底油，爆香姜丝、葱丝，倒入炸好的肉片，淋入酸甜味汁兜匀，放鸡精调味、撒上香菜即可。

妈妈秘诀

1. 肉片切得大一些、薄一些，腌制后不仅入味，而且容易熟。
2. 肉要一片片地下锅炸，以免粘连。
3. 盛锅包肉最好用平底的盘子，否则肉片堆放在一起，汤汁的热气容易把外皮熏软，失去酥脆口感。



酒香浓郁醉腰花



幸福滋味：❤❤❤

准备时间：20分钟

烹饪时间：5分钟

特色：

未见其菜先闻酒香。腰花鲜嫩香脆，滋味细腻，是一道绝美的爽口小菜。

用料：

猪腰	2只
小油菜	50g
小红椒	2只
香葱花	少许
蒜泥	1茶匙（5g）
黄酒	2汤匙（30ml）
生抽	1汤匙（15ml）
白醋	1茶匙（5ml）
盐、鸡精、胡椒粉	各1g
香油	少许

做法：

1. 猪腰洗净从中间剖开，将内部白色和深红色的筋膜去掉后片成腰花。红椒洗净切丁，与所有调味料混合成醉汁备用。
2. 小油菜洗净，放入沸水中焯熟备用。腰花放入沸水中焯至变色，立刻捞出投入冰水中。
3. 将腰花捞出沥水，和小油菜放入容器内，浇上醉汁即可。

妈妈秘诀

1. 猪腰的内膜一定要去干净，切好的腰花放入加醋的淡盐水中泡10分钟，也能将猪腰的味道去除。
2. 腰花入沸水的时间不能过长，烫熟变色后，立即捞出泡在冰水里，口感才会爽脆。



温润靓汤——海带老鸭汤



幸福滋味：❤❤❤❤

准备时间：15分钟（不包括海带泡发时间）

烹饪时间：120分钟

特色：

清淡的原汁原味滑入口中，身体细胞经过滋润伸展开来，原本觉得紧绷的身体和神经都松弛下来了！

用料：

老鸭	半只
干海带	50g
枸杞	10g
姜	20g
盐、鸡精	各少许

做法：

1. 老鸭洗净切成大块，海带泡发洗净切片，姜拍散，枸杞洗净备用。
2. 将鸭块飞水后倒入炒锅中，小火翻炒至出油后放入汤煲。
3. 汤煲中加水、海带、姜、枸杞，大火烧开后转小火炖2小时，用盐、鸡精调味即可。

妈妈秘诀

1. 鸭肉是祛寒除湿的温补之物，很适合体热上火的人吃，感觉工作烦闷效率降低的时候，不妨试试看。
2. 加些酸菜进去一起炖，汤汁鲜香开胃，闷热的夏天喝一碗，开胃生津。
3. 干海带里裹着盐粒和海沙，浸泡前后都要反复清洗。

美味千千结——千张烧肉



幸福滋味：❤❤❤

准备时间：15分钟

烹饪时间：60分钟

特色：

五花肉和千张结浸满了鲜香的汁水，特别是千张的结扣处很有嚼头。浇些烧肉的汤汁拌进米饭里，是我们的开胃美食，令人回味无穷。

用料：

五花肉	500g
干张	200g
姜	10g
大料	1个
香葱段	少许
生抽	1汤匙 (15ml)
老抽	1茶匙 (5ml)
白糖	1茶匙 (5g)
盐、鸡精	各2g
油	少许

做法：

1. 将干张洗净沥干切成长条，拧成螺旋状打结。五花肉洗净切成块。姜用刀拍松。
2. 热锅放油，放入肉块炒至肉变色时加入老抽翻炒上色，倒入没过肉面2cm左右的清水盖上锅盖。
3. 大火烧开放入生抽、白糖、姜块、大料，用中小火炖至水半干时下干张结大火收汁，最后入盐、鸡精调味撒上香葱段即可。

妈妈秘诀

1. 干张拧成螺旋状可以更好地吸收汤汁，打结时要小心一些，毕竟是豆制品，稍一用力就会被扯断。
2. 一顿吃不完，第二次上沸水锅中蒸热的干张结焖肉会更香更好吃哦！

简约却绝不简单的糖醋小排



幸福滋味：❤❤❤❤❤

准备时间：5分钟

烹饪时间：30分钟

特色：

再简约平常不过的糖醋排骨，每次吃总会被它勾引出想念的人，不自觉地用面前的这道排骨跟妈妈做的相比较，结论总是：还是老妈做的最好吃！

用料：

猪小排	500g
葱姜末	各10g
米醋	2汤匙（30ml）
料酒、老抽	各1汤匙（15ml）
盐、鸡精	各1/2茶匙（3g）
白糖	2汤匙（30g）
芝麻	适量
油	适量

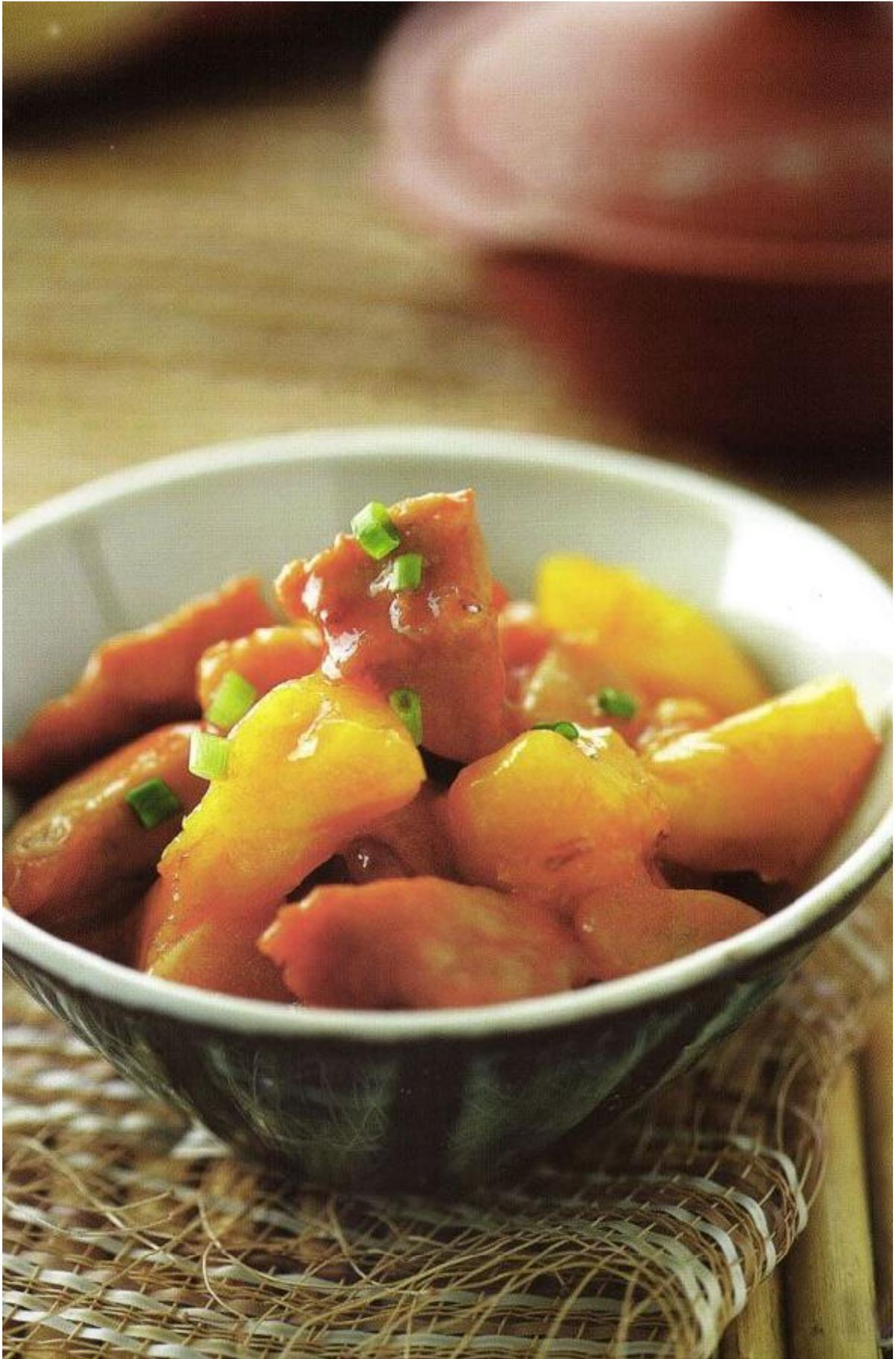
做法：

1. 将小排洗净剁成小段，放入高压锅加盐、料酒烧开，加盖焖10分钟至小排8~9成熟。2. 小排沥干水份，放入油锅大火炸至表面金黄捞出备用。取小碗调入老抽、糖、醋、少许盐、鸡精及适量清水拌匀。
3. 锅内留少许油爆香葱姜，放入炸好的小排翻炒，倒入味汁大火炒至汤汁变稠、能挂在小排上，撒上芝麻即可。

妈妈秘诀

1. 可根据自己的口感喜好，爱吃酥脆口感的可以多炸一会儿，反之缩短炸制时间。
2. 如果想让排骨的色泽更红润，可以加少许番茄酱调色。

混搭出的完美——菠萝古老肉



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：10分钟（不包括腌制时间）

烹饪时间：15分钟

特色：

菠萝和里脊，两个仿佛完全不搭杠的原料放在一起，烹出了近乎完美的滋味，所以，很多事情都需要亲身尝试才有至深体会。

用料：

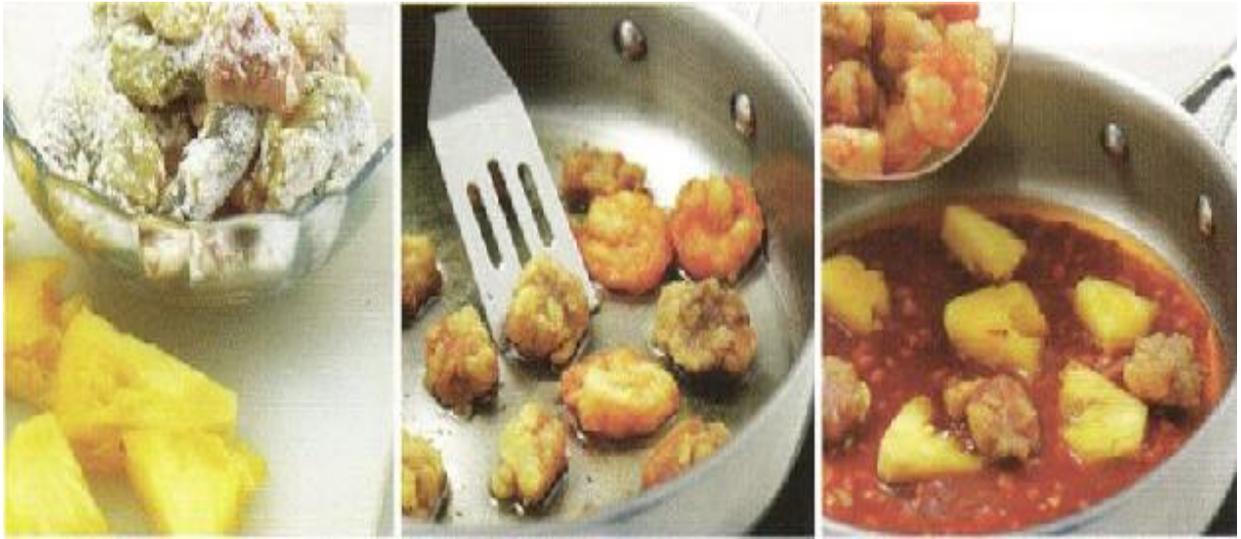
猪里脊肉	200g
鲜虾仁	50g
菠萝	100g
鸡蛋	1只
蒜粒	少许
番茄酱	2汤匙（30ml）
生抽	1汤匙（15ml）
料酒、白醋	各1茶匙（5ml）
盐、胡椒粉	各1g
白砂糖	20g
水淀粉、面粉	各少许
油	适量

做法：

1. 将里脊洗净切成小块，和洗净去肠泥的虾仁一起用胡椒粉、盐、生抽和料酒腌30分钟。菠萝洗净泡盐水切成小方块。
2. 鸡蛋打散倒入肉中混匀，将裹上蛋液的肉粒及虾仁均匀地蘸上面粉。
3. 锅中倒油，将虾仁炸熟，肉块炸至微黄捞出沥油。大火加热油锅，将肉块复炸至金黄色捞出。
4. 锅中留底油放入蒜粒煸炒，淋入白醋、生抽、清水，放入番茄酱、白砂糖大火煮开，调入水淀粉用中小火将酱汁熬至黏稠时，放入肉块和虾仁、菠萝块炒匀即可。

妈妈秘诀

1. 用白醋和生抽调味，菠萝古老肉的色泽才不会过深，成为令人食指大动的红润颜色。
2. 肉块蘸面粉可以防止油炸时溅油，但是不宜太多，最好在下锅前用手轻轻拍去多余的面粉。
3. 番茄酱以裹满食材为准，熬的时候掌握好火候和稀稠度。



餐桌娇客蟹黄豆腐



幸福滋味：❤❤❤

准备时间：15分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

香滑的蟹黄豆腐无论是质感还是口感都是那么娇嫩，鲜美的滋味令人欣喜十分。

用料：

南豆腐	200g
咸蛋黄	100g
虾仁	50g
盐、鸡精	各1g
料酒	1汤匙（15ml）
高汤	适量
水淀粉	少许
油	少许

做法：

1. 虾仁洗净与南豆腐切成小丁备用。咸蛋黄中放料酒蒸熟，研碎待用。
2. 高汤烧开，放豆腐丁和虾仁丁煮熟，撒盐、鸡精调味，并用水淀粉勾薄芡。
3. 热锅放油，下咸蛋黄小火翻炒出香味，倒入豆腐羹混合均匀，略烧即可。

妈妈秘诀

1. 咸蛋黄要蒸熟再捣成碎末，加料酒同蒸可以去除腥味。
2. 炒咸蛋黄时不要加水，这样吃起来才会有沙沙的滑润感。

酸甜中的秘密——橙汁山药



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：20分钟

烹饪时间：5分钟（不包括腌制时间）

特色：

橙汁的酸甜包裹着山药，但内里仍保留了山药独特的清香。据报载，安吉丽娜·朱莉生育双胞胎的秘密武器居然是山药和橙汁，着实令人啧啧称奇。

用料：

山药	200g
白果	5粒
板栗	20g
浓缩果汁	50ml
枸杞	少许

做法：

1. 山药去皮切小段，与洗净的白果、枸杞入沸水煮熟，捞出沥干。板栗煮熟去壳。
2. 将山药、白果、板栗用浓缩果汁浸泡2小时，撒上枸杞即可。

妈妈秘诀

1. 如果没有浓缩果汁，用果珍加少许水做成浓稠的调味汁也行。
2. 想让这道菜增加些甜味，淋上少许糖桂花或蜂蜜即可。
3. 山药分两种，用来炒菜、凉拌最好选个头比较粗、外表毛短而少的，口感香脆滑爽。细长的那种山药口感软糯，适合煲汤。

超赞的家宴大轴——东坡肘子



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：30分钟

烹饪时间：180分钟

特色：

用筷子轻轻戳下一块连皮带肉的肘子肉，沾上稠稠的汤汁，唔，瘦肉酥香，肥肉细腻，肉皮略有嚼劲，滋味好得不得了！至于东坡肘子数十个来历到底哪个才是真的，根本没时间理会。

用料：

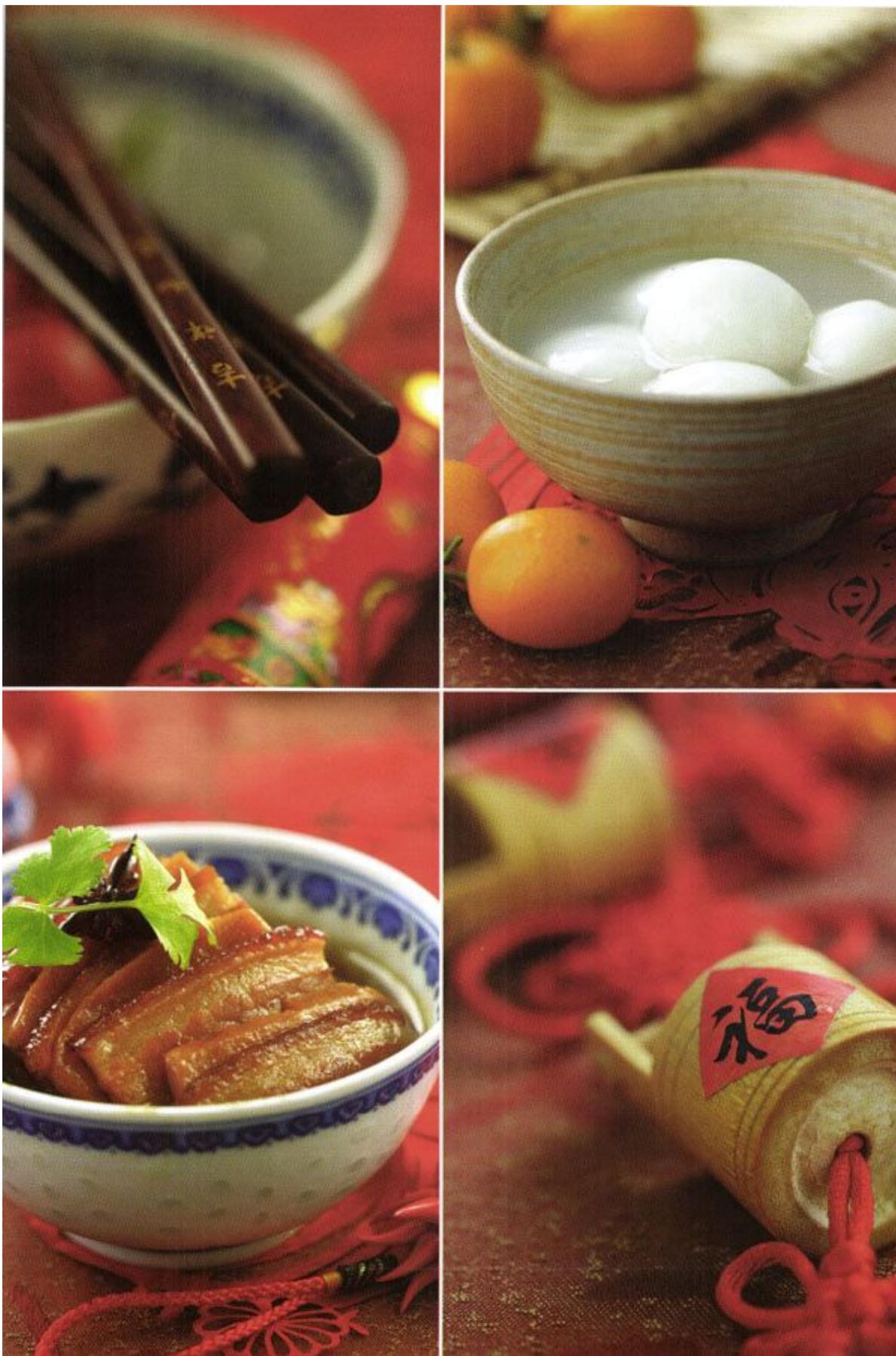
猪肘	1个
豆瓣酱	100g
姜	50g
蒜	1头
葱	1段
醋、老抽、生抽	各1汤匙（15ml）
白糖	1汤匙（15g）
香油	1茶匙（5ml）
盐	1茶匙（5g）
鸡精	1/2茶匙（3g）
油	少许

做法：

1. 将猪肘刮洗干净，顺骨缝划开，放入沸水中飞水去血沫。
2. 将蒜和20g姜剁成蓉待用，另一半姜块拍破。
3. 将竹篾子放在汤锅底，然后放上猪肘、葱段、老姜块，加入盐、水、少许醋炖到7成熟，放入老抽至炖熟。
4. 炒锅烧热放油，将豆瓣酱、姜蒜末放入炒香，加白糖、香油、鸡精、醋、盐、生抽兑成汁浇在猪肘上，撒上葱花即可。

妈妈秘诀

1. 肘子外皮上会有一些残留的猪毛，一定要用镊子细心拔掉，否则影响食欲。
2. 家里的蒸锅不够大，可以将肘子一分为二，方便焯水、蒸熟。



妈妈主厨年夜饭

烤蛋卷和做爆米花的人是我们童年时代最受欢迎的人之一，他们的出现就意味着春节倒计时的开始，一旦作为年货的蛋卷和爆米花做成了，被妈妈收进铁皮饼干桶里，春节的脚步就越来越近了。

年三十那天，妈妈用灵巧双手炸出全鱼、包好白菜模样的饺子、蒸出热气腾腾的香甜细滑八宝饭……打小就爱跟妈妈在厨房里钻进钻出的我们，最期待的莫过于包饺子。

雪白的面粉一点点加水，在妈妈的手中揉压出一块柔软筋道的面团，盖上湿布做的小被子，让它在一边饧着。妈妈拿出一块肥瘦相间的肉放在厚实的木质砧板上细细剁成肉馅——看着妈妈有条不紊地料理一切，长大成人后的我们，凭着模糊的记忆实践而成的饺子总不如妈妈做的美味。妈妈说，现在做饺子的肉馅是用机器绞出来的，虽然省事快捷，但味道却是截然不同的。

白菜帮子也被剁碎，撒上盐挤出多余的水分，和肉馅一起调味，一切准备妥当之后，妈妈就开始了让人目瞪口呆的近景魔术——擀面杖下一个个面剂子被飞快地转成饺子皮，每擀出一批面皮，妈妈就停手包饺子，填上馅，两手一合一挤，一个饺子就此诞生，整个过程让人眼花缭乱。

肉鼓鼓胖乎乎的饺子包好了，烧上一大锅开水，饺子们像鱼儿入水一样，扑腾腾跃了进去，欢快地翻滚着，像新年绽放的礼花。

过年过节是全家共享团聚的时光，妈妈的年夜饭不只满足了对节日的期待，同时，她也将对新年的期望一并放入了菜肴中。

绝佳赏味——油焖大虾



幸福滋味: ♥♥♥♥♥♥

准备时间: 6分钟

烹饪时间: 8分钟

特色：

鲜艳明亮的色彩搭配将油焖大虾的味道推向了极致，这款超级好吃的大虾，绝对有让你吃了连皮都不想吐的欲望。

用料：

鲜海虾	400g
葱花	10g
姜	2片
大料	1个
料酒	1汤匙（15ml）
盐、鸡精	各1g
白糖	1汤匙（15g）
高汤	少许
油	适量

做法：

1. 鲜虾洗净剪去虾须、挑出虾线备用。
2. 锅烧热放油，将大料、葱花、姜片炒出香味，放入鲜虾煸炒出虾油后，加糖翻炒均匀，烹入料酒、高汤烧开，盖上锅盖用小火焖至大虾熟透后，大火收汁放盐、鸡精调味即可。

妈妈秘诀

1. 为了不影响美观，可以从虾腹剪一条口，用牙签挑出虾线。
2. 高汤用量过多的话，汤汁不容易变稠。因此添加到快淹没虾时即可。
3. 用小火焖大虾时，隔一两分钟要晃动一下锅体，让汤汁均匀地裹在虾身上。
4. 可以将冰糖放在保鲜袋中用刀背拍碎，代替白糖调味，味道会更加鲜美。



鱼与松鼠兼得——糖醋鱼



幸福滋味：❤❤❤❤❤

准备时间：20分钟

烹饪时间：15分钟

特色：

鱼乎？松鼠乎？俏皮的松鼠吃起来焦脆香嫩，甜酸鲜美，外形和味道配合默契让它在餐桌上得到极高的点击率。

用料：

桂鱼（又称鳊鱼）	1条（800g左右）
葱姜末	共10g
番茄酱	2汤匙（30g）
料酒	1汤匙（15ml）
盐	1/2茶匙（3g）
米醋	2汤匙（30ml）
干淀粉	50g
白糖	20g
香油	1茶匙（5ml）
油	适量

做法：

1. 桂鱼剖洗干净，从脊骨处片开去大骨，将两片鱼身的骨刺去掉，在鱼肉上划出菱形花刀。将料酒、米醋、白糖、盐及番茄酱加少许水混合均匀，制成调味汁。
2. 将鱼头、鱼身、鱼尾轻轻拍上适量的干淀粉，下入6成热的油锅中，中小火炸至金黄色捞出沥油装盘。
3. 锅中留底油，爆香葱姜末，倒入调味汁，用水淀粉勾芡，淋香油提香，浇在鱼身上即可。

妈妈秘诀

草鱼、鲤鱼、黄鱼均可替代做松鼠鱼，如果还不是那么自信，可以先学做简易版：将黄鱼剖开洗净，将两片鱼身剖下，但鱼头、鱼尾、鱼骨要连着不能断。将鱼身的鱼腹骨剔除，用刀在肉面上划出小网格，注意不要切破鱼皮。将鱼肉与鱼头蘸上淀粉下入油锅炸好，然后在盘中将鱼身和鱼头拼好，浇上糖醋汁即可。

甜美粉糯——芋头扣肉



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：25分钟（不包括五花肉腌制、浸泡时间）烹饪时间：60分钟

特色：

扣肉融合了芋头的清甜，一点不觉得油腻。而芋头充分吸收了肉汁后，绵甜香糯，只用舌尖一顶，芋头便在嘴里化开，满口芋香。

用料：

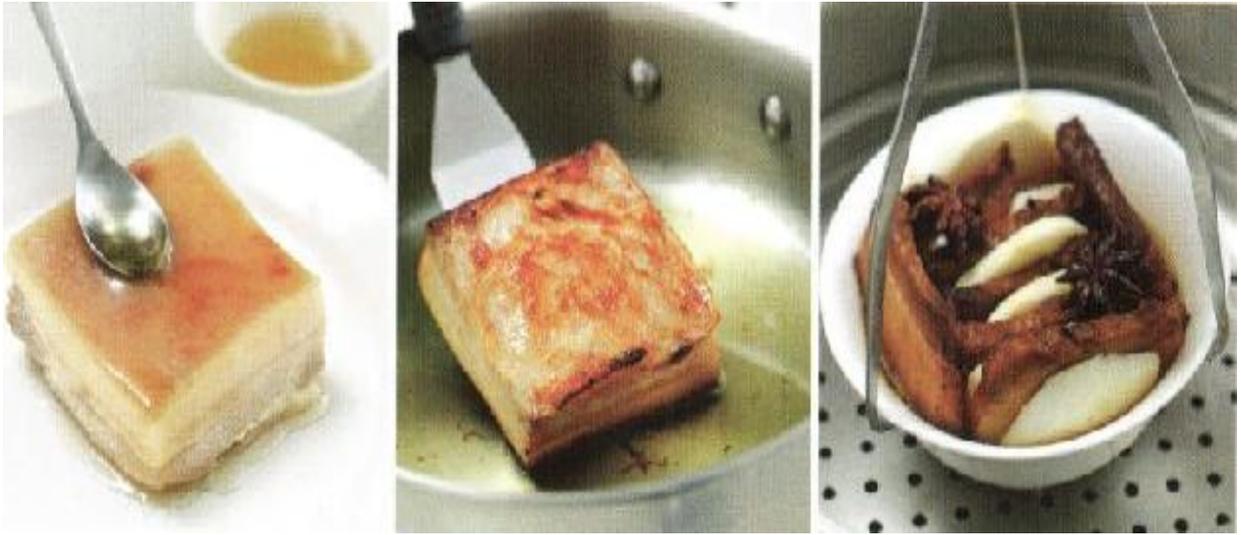
五花肉	500g
芋头	3个
姜	3片
八角	2粒
老抽	1汤匙（15ml）
蜂蜜	1汤匙（15ml）
蚝油	1茶匙（5ml）
白糖、盐	各1/2茶匙（3g）
鸡精	1g
油	少许

做法：

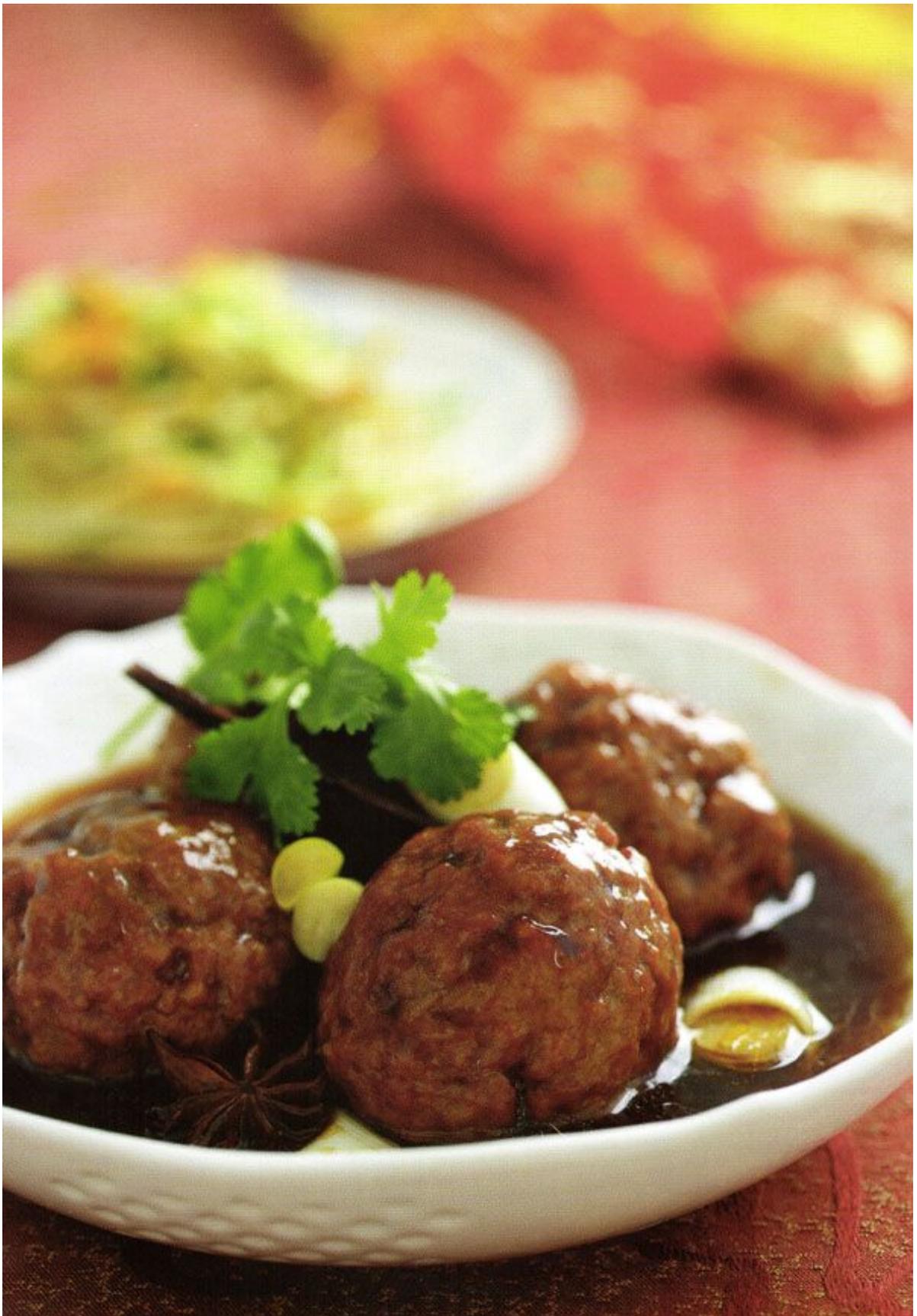
1. 五花肉洗净放进沸水锅中煮至6成熟时捞出，将老抽、蜂蜜均匀地涂抹在肉块上，腌制1小时至表皮上色。
2. 用厨房用纸将五花肉表面多余的水分吸走，肉皮朝下放入冷油锅中（盖上锅盖切记切记），小火炸到肉皮金黄。把炸好的五花肉放到肉汤中泡3个小时至表皮蓬松，把肉切成片。
3. 炒锅烧热放少许油，把姜片炒香后加入肉片、八角、白糖翻炒均匀，淋入肉汤焖煮至入味，放盐、鸡精、蚝油收汁。
4. 肉片在焖煮的同时，将芋头去皮切成和肉片大小一致的片。肉焖好后按照一片芋头一片肉的顺序，肉皮朝下装入空碗，倒入步骤3中的少许肉汤，上沸水锅隔水大火蒸半小时即可。

妈妈秘诀

1. 如果要扣肉更爽口不油腻，可以在炸肉前在肉皮上刺出均匀的小洞，让肉皮里的油脂溶入油锅中。
2. 趁热给肉块抹上酱油和蜂蜜，容易上色、入味。



大个头出品大美味——四喜丸子



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：30分钟

烹饪时间：60分钟

特色：

一口咬下去，滑滑嫩嫩的肉馅里溅出肥腴的汁水，而荸荠和鲜笋的清香又中和了一部分肥腻，因此，丸子的口感和味道找到了最佳平衡点——香而不腻。

用料：

猪肉馅	400g
荸荠、鲜笋	各50g
馒头	半个
葱姜末	10g
姜片	10g
葱白	30g
老抽、料酒	各2茶匙（10ml）
盐	1茶匙（5g）
水淀粉	适量
高汤	500g
花椒油	1茶匙（5ml）
油	适量

做法：

1. 荸荠洗净去皮，与鲜笋切成略小的丁，入沸水焯一下备用。将馒头搓成细末。葱白对剖切成长段。将肉馅、荸荠丁、笋丁、馒头末、葱姜末和一半的老抽、盐、料酒混合拌匀，团成4个丸子。
2. 热锅放油烧至5成热，将丸子油炸至8成熟时捞出。
3. 砂锅里放葱白段垫底放上丸子，加高汤、老抽、姜片烧沸，小火将汤汁炖到快干时拣去葱姜，把丸子捞出放在容器中。
4. 炒锅中放入刚刚炖丸子的汤汁烧沸后，用水淀粉勾芡、淋入花椒油后浇在丸子上即可。

妈妈秘诀

1. 四喜丸子里加馒头末的目的，是使丸子的口感更加松软。
2. 用葱白垫底炖丸子，能避免丸子粘锅。



多彩多福——五彩豆腐



幸福滋味：❤❤❤

准备时间：10分钟（不包括泡核桃时间）

烹饪时间：15分钟

特色：

豆腐的营养好，与其他食材可算是百搭，最重要的是它还有个多福的好口彩，怎么不让人对它宠爱有加。

用料：

北豆腐	1块
黄瓜、玉米粒	各50g
火腿、胡萝卜	各30g
鲜香菇	3朵
水发木耳	50g
葱姜末	各少许
生抽	1汤匙（15ml）
盐、糖	各2g
水淀粉	少许
油	适量

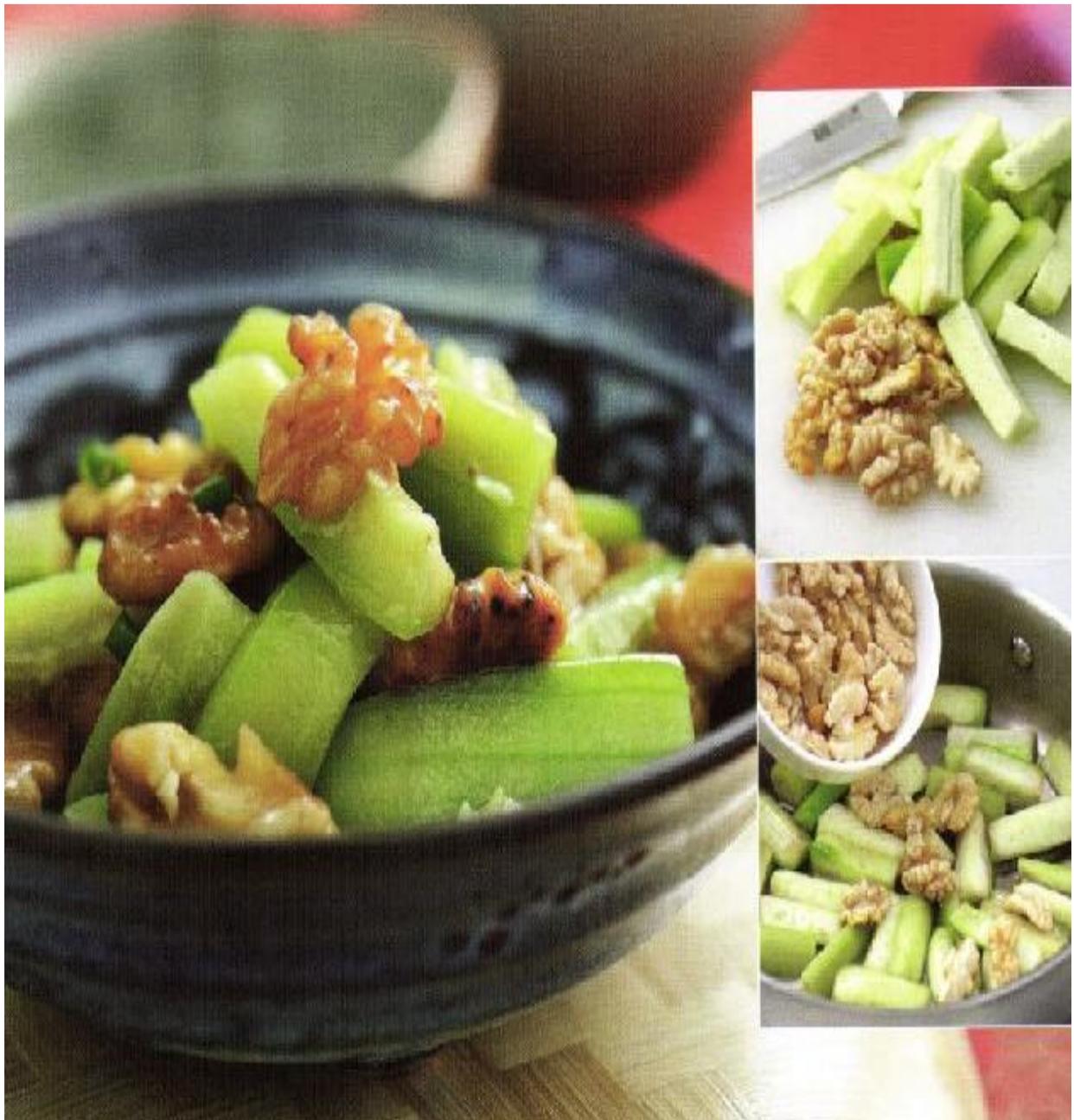
做法：

1. 北豆腐洗净切片。黄瓜、香菇、胡萝卜分别洗净切丁。木耳、火腿切丁。将香菇、胡萝卜同洗净的玉米粒放入沸水中焯一下，捞出沥干。
2. 热锅放油，将豆腐片抹干水分下锅煎至两面金黄，盛出备用。
3. 锅中放入葱姜末爆香，将步骤1中处理的食材放入煸炒，调入糖，淋入生抽和少许水烧至水分半干时下盐调味，用水淀粉勾薄芡起锅，将炒好的菜放在豆腐片上即可。

妈妈秘诀

1. 将北豆腐换成南豆腐切丁，与所有食材焯水后沥干，根据自己的口味调出味汁浇上，就是鲜美的凉拌五彩豆腐了。
2. 豌豆、甜椒、虾仁等都可做替代食材。

素雅也能成为焦点——丝瓜桃仁



幸福滋味：♥♥♥♥

准备时间：10分钟（不包括泡核桃时间）

烹饪时间：5分钟

特色：

这道香脆滑嫩、清淡怡人的丝瓜桃仁每次在大鱼大肉的年夜饭里悄然登场，总会变成绚丽耀眼的抢手菜。

用料：

丝瓜	300g
核桃仁	100g
姜末	少许
盐、糖	各1g
料酒	1茶匙 (5ml)
油	少许

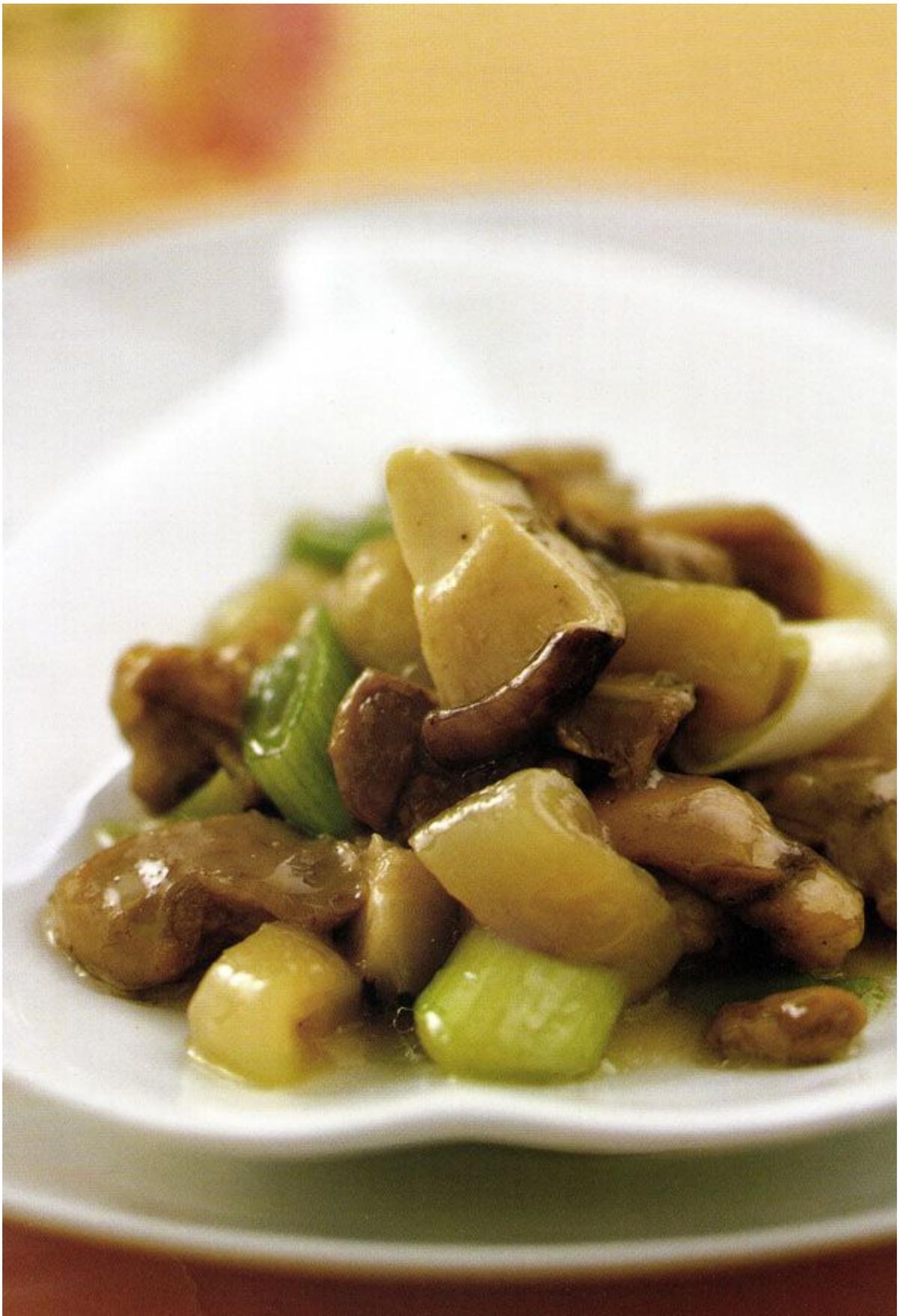
做法：

1. 核桃仁洗净用水泡30分钟，用牙签挑去表面的薄皮。丝瓜去皮切长条备用。
2. 热锅放油爆香姜末，放入丝瓜翻炒片刻淋入料酒、少许水，下核桃仁炒匀加盐、糖调味即可。

妈妈秘诀

1. 其实，这道菜最适合在新核桃上市的时候做，鲜核桃仁口感更清甜爽脆，味道非同凡响。
2. 核桃仁去皮是个细致活，挑去了外皮之后，用清水反复洗净，如果有时间的话，用凉白开把漂洗干净的去皮桃仁浸泡两三个小时，也能吃出鲜核桃仁的口感哦！

细致香滑海参栗子鸡



幸福滋味：♥♥♥

准备时间：15分钟（不包括泡海参的时间）

烹饪时间：25分钟

特色：

没有它，滑嫩的海参可能会少一点香，鸡块也不会如此鲜美，因此请将掌声和欢呼声献给有点睛之用的蚝油。

用料：

仔鸡	1/2只
海参	2个
鲜香菇	2朵
熟栗子	适量
葱段	30g
姜	2片
生抽	1汤匙（15ml）
料酒	1茶匙（5ml）
盐、鸡精、糖	各1/2茶匙（3g）
高汤	适量
蚝油	1汤匙（15ml）
油	适量

做法：

1. 鸡洗净剁成小块用少许生抽腌30分钟。发好的海参洗净切条。香菇洗净切成小块。栗子去皮。
2. 将鸡块过热油捞出，熟栗子炸成金黄色捞出沥油。
3. 锅中留底油，将葱、姜爆香，放入鸡块翻炒均匀，加糖、料酒、生抽、高汤大火烧开，转小火将鸡块焖至8成熟，放入栗子、海参、香菇大火收汁。
4. 最后加盐、鸡精调味，关火淋入蚝油翻匀即可。

妈妈秘诀

1. 海参遇油容易烂，所以浸泡海参的器皿一定要干净。
2. 海参发好后放在加入白醋的开水中浸泡10分钟，然后放进清水中漂数小时，可以去掉海参的涩味。

别样的清淡——青笋肚条



幸福滋味：♥♥♥♥

准备时间：10分钟

烹饪时间：20分钟

特色：

意想不到的鲜，肚条焖煮得鲜香软糯，而青笋却清新爽口，浓郁的汤汁留下满口的余香。

用料：

猪肚	1个
莴笋	300g
小红辣椒	2个
蒜片	20g
葱姜末	少许
白胡椒粉	1/2茶匙（3g）
盐、鸡精	各1g
油	少许

做法：

1. 将处理好的猪肚放入沸水煮一下，洗净切条。莴笋去皮切条，用盐腌10分钟。小红椒洗净切片备用。

2. 锅烧热放油，将蒜片、小红椒、葱姜末爆香，放入肚条大火煸炒出水分，加胡椒粉、清水大火烧开转中小火焖至肚条变软，加青笋条翻炒片刻，放盐、鸡精调味即可。

妈妈秘诀

1. 可以用高压锅将肚条焖到8成软，然后再放入莴笋烧。要注意的是，如果一开始就放盐，猪肚不仅烧不软，而且会紧缩。
2. 直接将蒜瓣爆香与肚条同焖，味道同样好。

丝丝入味——金针菇拌黄瓜



幸福滋味：❤❤❤

准备时间：5分钟

烹饪时间：3分钟（不含冷藏时间）

特色：

经过冰箱冷藏后，调味汁深入到金针菇和黄瓜丝中，每一丝每一缕都透出鲜美好滋味！

用料：

金针菇	200g
黄瓜	200g
蒜末	1茶匙 (5g)
香油	少许
白醋	1茶匙 (5ml)
盐、鸡精	各2g
糖	1/2茶匙 (3g)

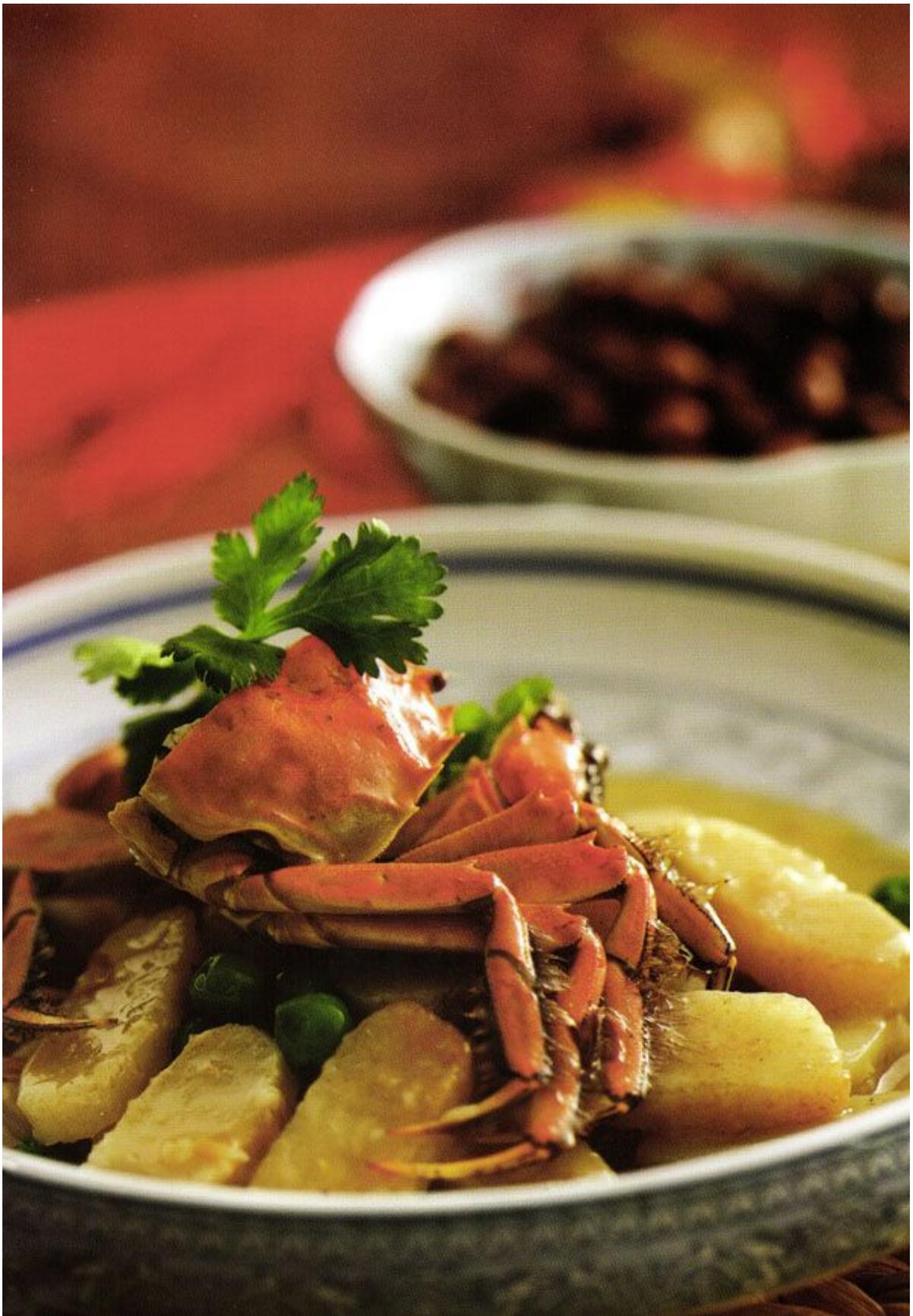
做法：

1. 将黄瓜洗净切丝，放少量盐腌一下挤去多余水分。金针菇放到沸水中焯一下，取出过凉白开备用。
2. 在黄瓜丝、金针菇中加入蒜末及所有调味料拌匀，放入冰箱冷藏30分钟即可。

妈妈秘诀

1. 想要金针菇好吃不塞牙，只需要掌握好焯烫的时间——30秒。没错，金针菇只需要焯水30秒左右，绝对爽脆可口！
2. 可以根据时令，加些胡萝卜丝、芹菜丝等食材增加鲜味。

我自持鳌向天笑——毛蟹炒年糕



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：15分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

年糕香糯可口，甚至抢走了螃蟹的光彩，美味的风头一时无双，成为餐桌上的娇贵宠儿。

用料：

毛蟹	2只
年糕	200g
青豆	少许
葱姜丝	各5g
香葱末	少许
生抽	1/2汤匙（10ml）
鱼露	1茶匙（5ml）
花雕	2汤匙（30ml）
油	适量

做法：

1. 将洗净的毛蟹对半切开，挑去沙袋、肠胃等备用。青豆洗净焯熟备用。年糕切成厚片，与毛蟹块分别入热油锅中炸一下捞出沥油。
2. 锅中留底油爆香葱姜丝，放入蟹块慢火煎香，淋入花雕和鱼露，盖上锅盖焖一会儿。
3. 年糕放入锅中，淋生抽和少许水翻炒至熟，加青豆炒匀撒上空葱末即可。

妈妈秘诀

1. 年糕太薄则太软，没有咬头，太厚则无味，所以年糕要好吃，而且不黏在一起，放在油里炸一下是个很好的选择。
2. 毛蟹油炸前，在切口处蘸少许面粉或淀粉，可以防止蟹肉掉下来。
3. 炒年糕时加些鱼露，比加酱油的颜色漂亮，而且越吃越有味哦。

真过瘾！——魔芋啤酒鸭



幸福滋味：♥♥♥

准备时间：40分钟

烹饪时间：40分钟

特色：

鸭肉鲜嫩无比，更出彩的是半透明的魔芋，被辣汁和肉汁炮制，绝妙的香辣味吃得人鼻尖冒汗直呼过瘾！

用料：

鸭子	1/2只
鲜魔芋	300g
姜	3片
蒜	30g
八角	1个
干红辣椒	8个
花椒	5粒
料酒	1汤匙（15ml）
生抽	2汤匙（30ml）
啤酒	200ml
盐、鸡精	各2g
白糖	1茶匙（5g）
油	少许

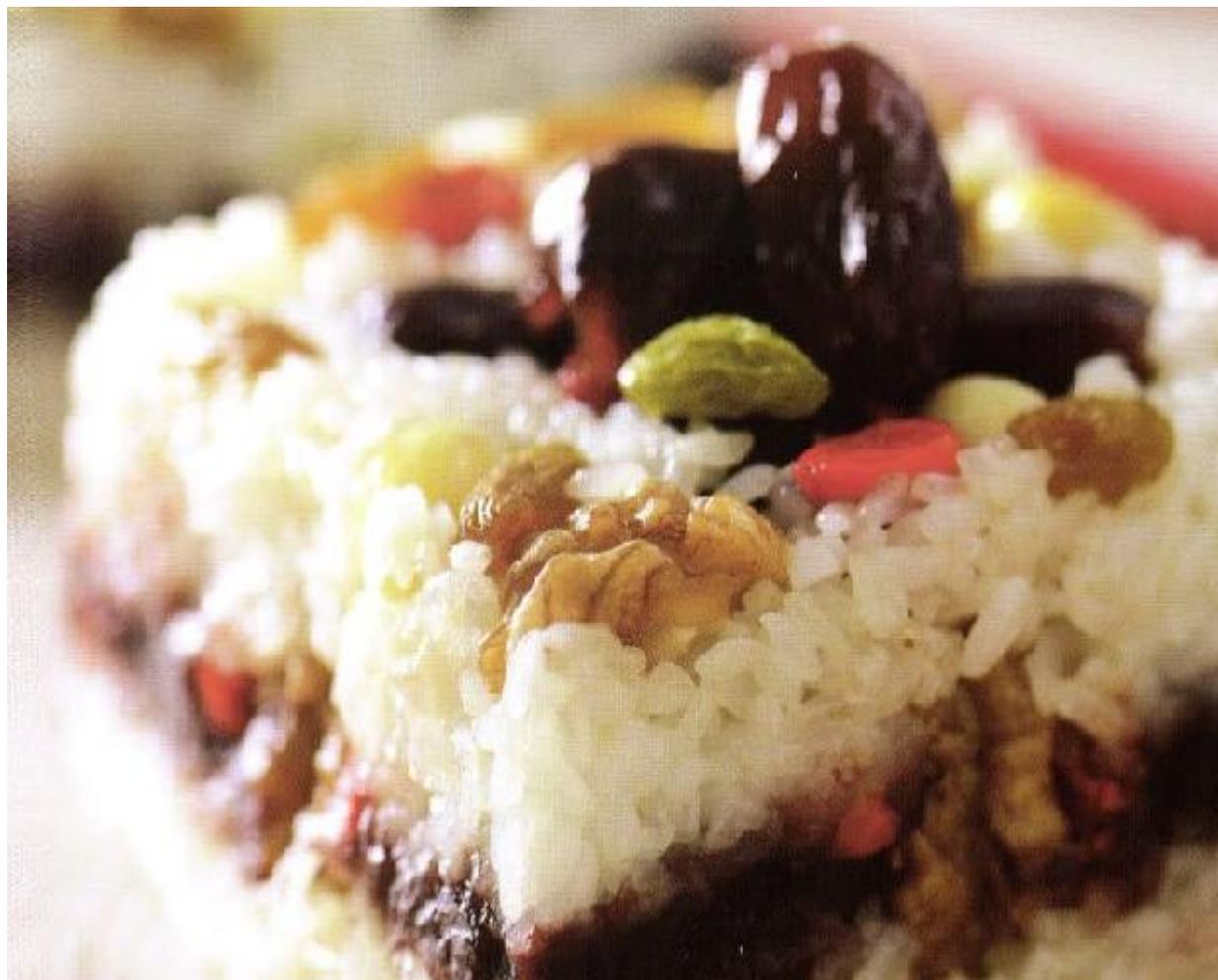
做法：

1. 将鸭子清理干净后斩成小块，用盐、料酒、1片姜腌制30分钟。魔芋洗净切小块焯一下捞出沥水。蒜切片，干红辣椒切段备用。
2. 热锅放油爆香姜蒜、干辣椒、八角、花椒，下鸭块翻炒至表皮变干，放入白糖、料酒、生抽、魔芋继续翻炒至鸭肉颜色变深，倒入啤酒和适量水，盖上锅盖中火炖30分钟。
3. 待汤汁快收干，放盐、鸡精调味即可。

妈妈秘诀

1. 如果想节省时间让魔芋快点入味，可以切成片烹饪。
2. 用上好的新鲜青椒爆锅，滋味会更香浓。
3. 建议适量多放一些魔芋，避免出现哄抢魔芋的局面。

沁人心脾什锦八宝饭



幸福滋味：♥♥♥♥

准备时间：10分钟（不包括浸泡时间）

烹饪时间：40分钟

特色：

什锦八宝饭作为甜蜜美满的代表经常在喜庆场合出席，十足的馅料香甜的滋味，让你很容易忘记体重问题而成为什锦八宝饭的追随者。

用料：

糯米	300g
豆沙	100g
蜜枣	50g
葡萄干	25g
枸杞	10g
莲子	10粒
山楂	10g
核桃仁	25g
龙眼肉	25g
白砂糖	50g
油	少许

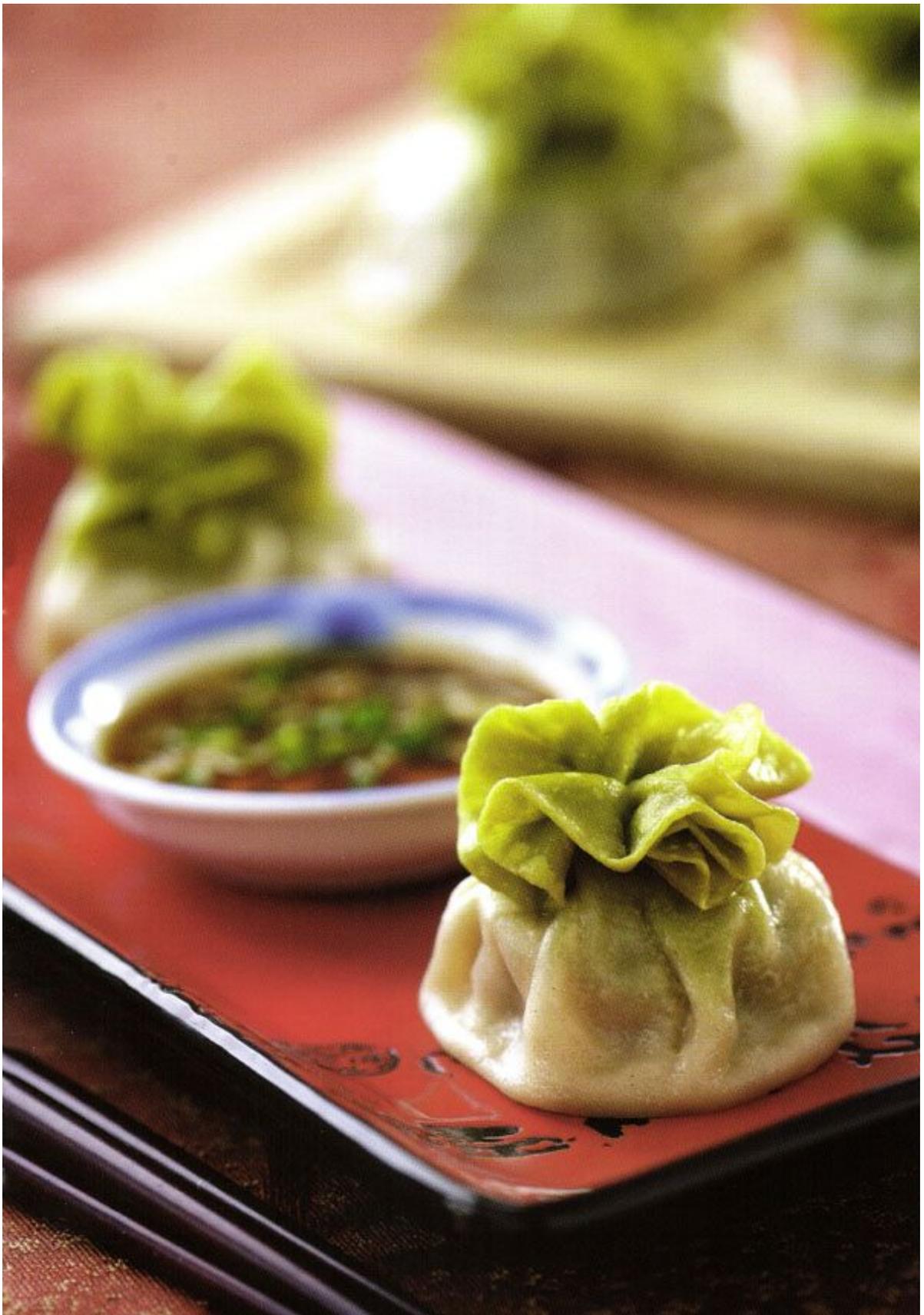
做法：

1. 糯米洗净浸泡5个小时，蒸熟后放凉，拌上白砂糖搅匀。
2. 莲子去芯煮熟，其他食材洗净备用。
3. 碗底及内侧均匀地抹上油，用各种食材摆出喜欢的图案后，压上一层糯米饭，再铺上一层豆沙，嵌入各种食材继续压入糯米饭直到碗装满。吃前将八宝饭放入沸水锅中隔水蒸15分钟，倒扣在盘中即可。

妈妈秘诀

1. 八宝饭配料、白糖用量可根据自己的喜好搭配、增减。
2. 如果有荷叶，可以铺在碗底包上糯米饭，蒸出甜中带清香味的八宝饭。

华丽装扮——白菜蒸饺



幸福滋味：♥♥♥♥♥

准备时间：30分钟

烹饪时间：15分钟

特色：

饺子迷人的重要原因是它玩的花样太多了，馅料荤素皆可；形状有三角的、锁形的、元宝样的、月牙状的、鱼形的、铜钱的……就连煎煮炸等各式烹饪方式它也能样样玩透。

用料：

面粉	500g
菠菜	300g
猪肉馅	300g
大白菜	1000g
虾米	50g
葱姜末	各少许
花椒	20粒
盐	1/2茶匙（3g）
油	1汤匙（15ml）

馅料做法：

1. 大白菜洗净剁成末后用盐腌10分钟，挤干水分。虾米泡软剁碎。热锅放油下花椒小火煎至变色，关火捞出花椒，制成花椒油。
2. 猪肉馅里加入虾米、葱姜末、花椒油、盐顺一个方向拌匀上劲，然后放入白菜末拌匀即成饺子馅。

饺子皮做法：

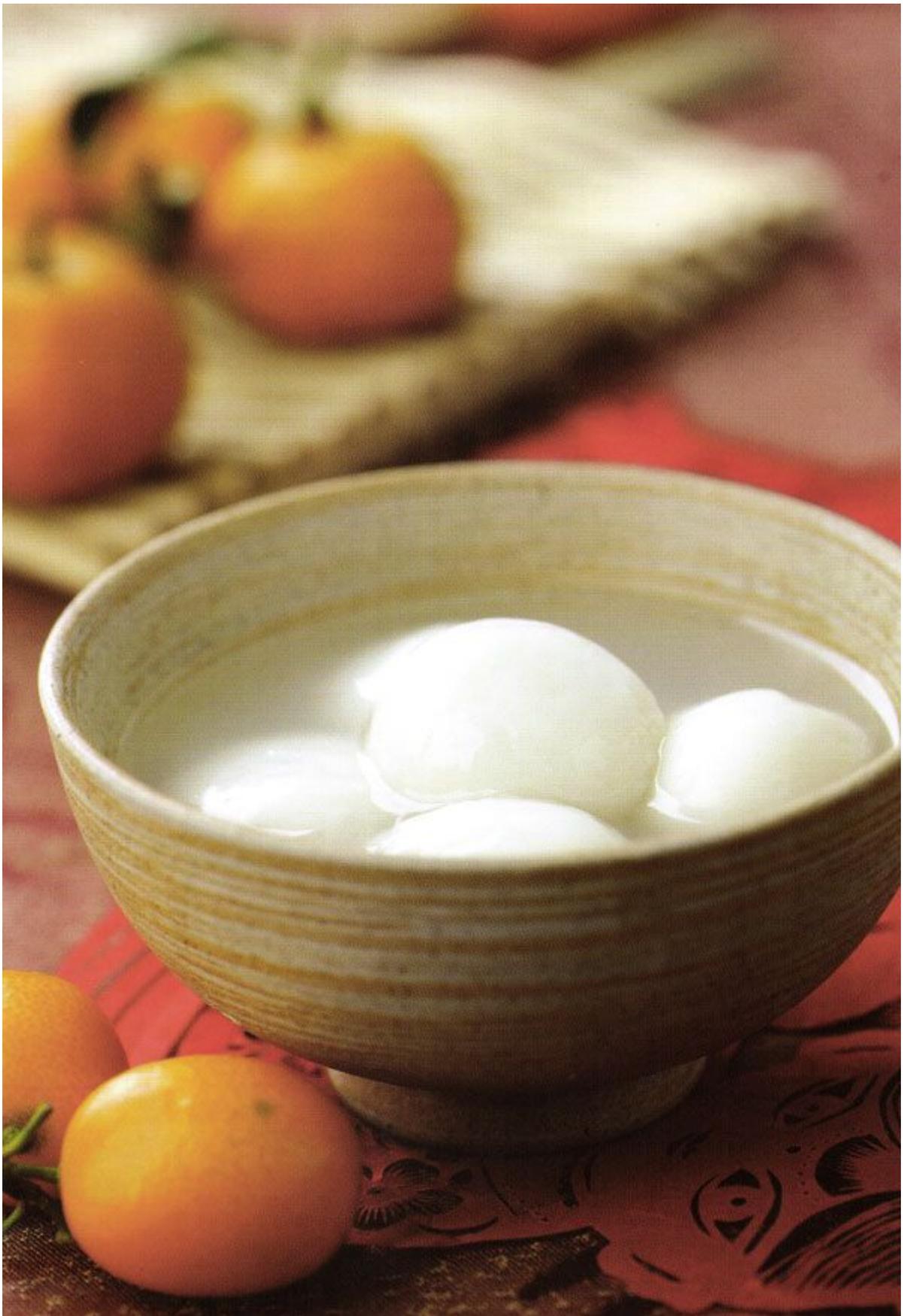
1. 菠菜择洗干净打成菜汁，将渣滓过滤后留绿色汁液备用。
2. 取2/3的面粉，将开水一点点放进去，同时用筷子搅拌至没有干面粉，做成面团。剩下的面粉用烧开的菜汁烫成绿色面团。
3. 将做好的面团饧20分钟。绿面团擀开包住白面，搓成长条，切出小剂子擀成饺子皮，放入白菜馅用手将四边合拢挤成花状，入沸水锅中大火蒸15分钟即可。

妈妈秘诀

老话儿讲大年初一素饺子，求的是一年中没有大起大落，一家人能够平平安安过年。素饺子的馅每家做的都不同，白菜、豆芽、面筋、木耳、炒鸡蛋、粉条、黄花菜切碎了都能入馅，但要让它香，香油、豆腐乳和蘑菇可是不能少。素馅饺子除了煮着吃，也可以包成烫面的蒸饺或是做成锅贴蘸醋吃。



咬出美妙一瞬间——甜蜜元宵



幸福滋味：♥♥♥♥

准备时间：30分钟

烹饪时间：20分钟

特色：

一家人围坐在一起吃元宵的意义，有时甚至大过了元宵本身的味道。所以，在感受团圆和美满的同时，把其余所有精力都集中在享受咬开元宵时、馅料流淌出来那一瞬间的美妙吧！

用料：

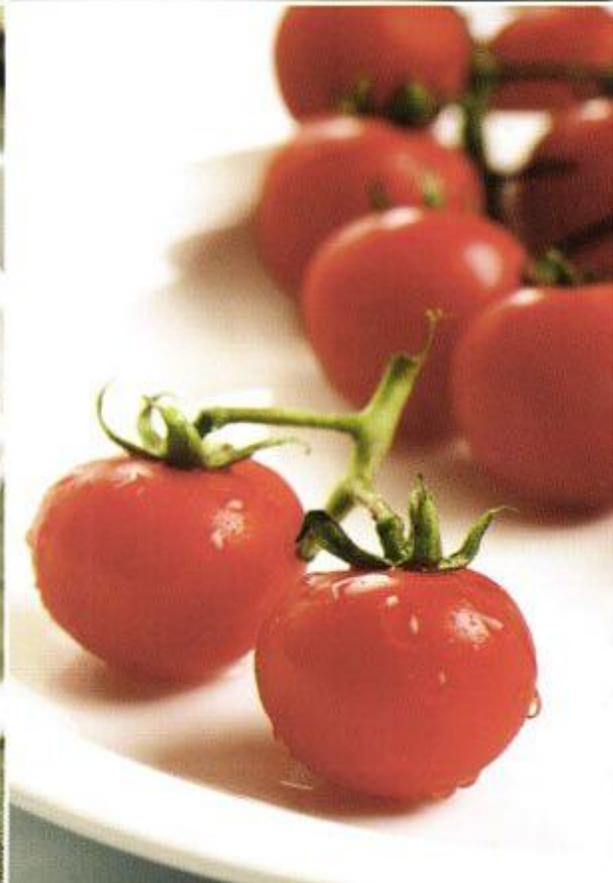
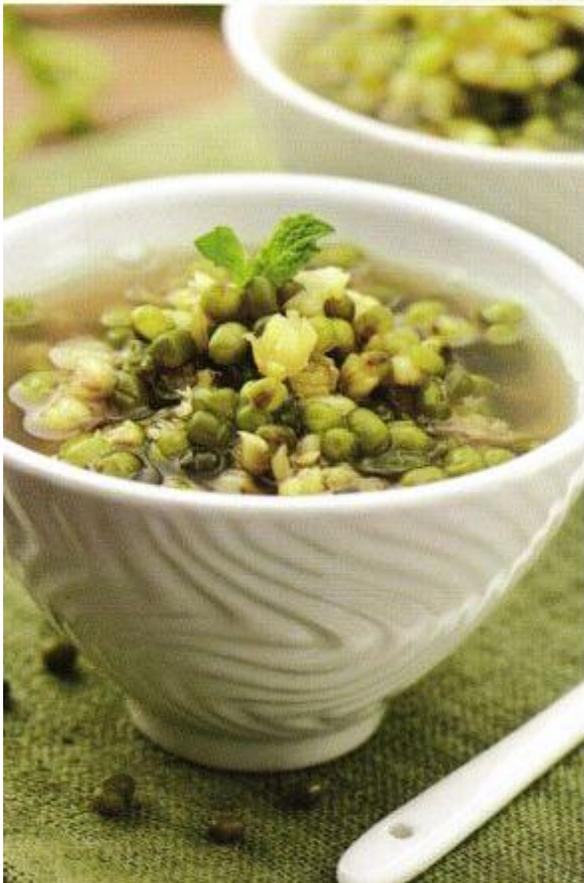
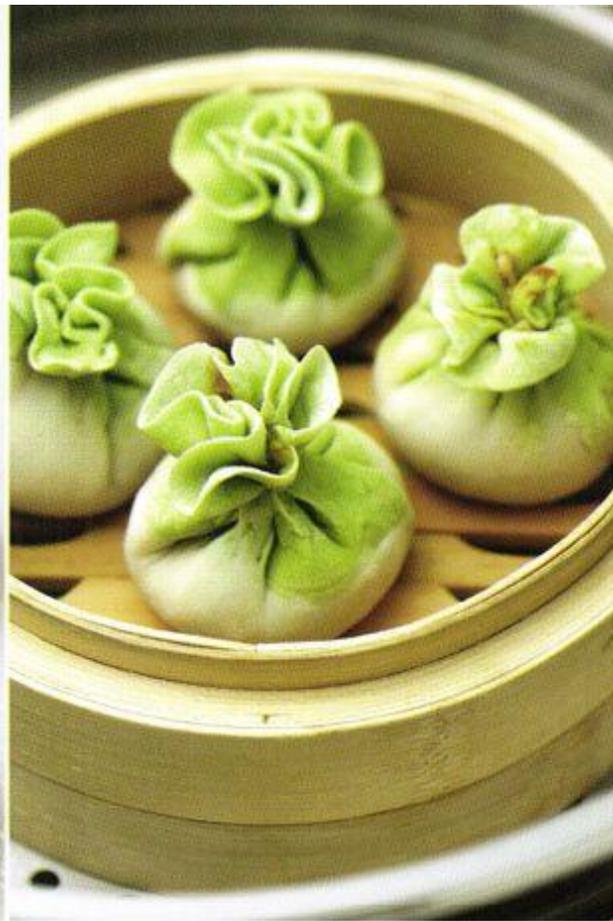
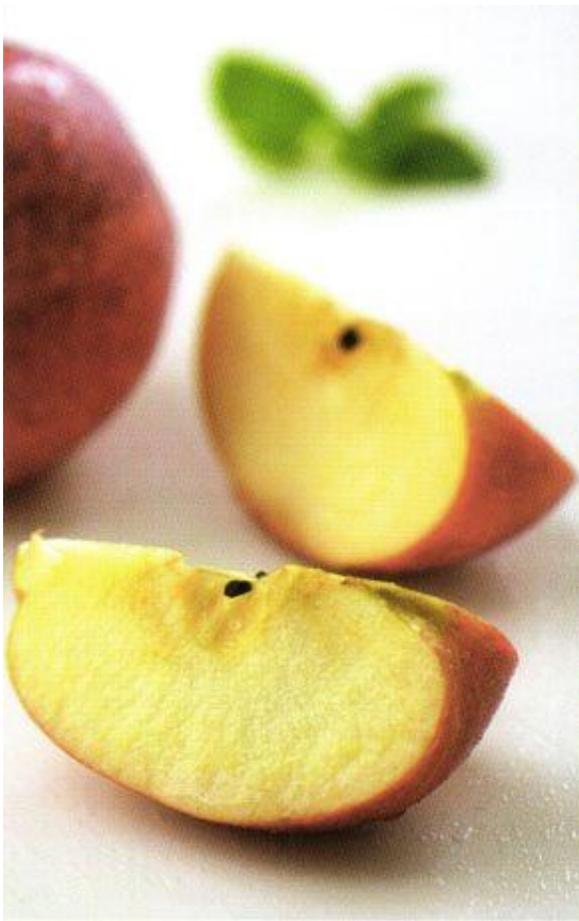
糯米粉	500g
核桃仁	50g
花生	50g
芝麻	50g
白糖	50g
麻酱	1茶匙（5g）
猪油	50g

做法：

1. 核桃仁、花生去皮碾碎，与芝麻、麻酱、白糖、猪油混合拌匀，制成大小均等的小圆馅料待用。
2. 在大碗中放适量糯米粉，将馅料球蘸上水后，在糯米粉中滚几次，均匀地蘸上糯米粉，然后再蘸上水放入糯米粉中，如此反复至摇出大小适中的元宵。
3. 水烧开后下入元宵，开中小火煮至元宵浮上水面，表面略变得蓬松即可。

妈妈秘诀

1. 除了甜馅的元宵，南方的肉汤圆也是一绝。将半肥瘦的肉末炒熟，加入冬菜末、酱油、胡椒、料酒、姜末等翻炒入味，晾凉后放入冰箱冷冻，切成小块做馅心。将汤圆粉加水揉成软硬适度不粘手的面团，取一小块捏扁，包入馅心揉圆即可。
2. 把元宵放入沸水中，大火烧开后，然后转中小火，待元宵全部浮到水面，体积变大略显膨胀即可。
3. 油炸的元宵也很好吃，炸之前在元宵上扎几个小孔防止爆裂，油5成热时放入元宵，中小火轻轻翻动让元宵均匀受热，炸至表面略微变色即可。



妈妈大厨房里的小学问

晚上加班回到自己的小窝，免不了饥肠辘辘。忽然想起高考前，妈妈每晚都笑眯眯地端出肉酱银丝面或鸡蛋饼给我做宵夜……一想起妈妈的肉酱银丝面，任何事物都觉得乏味。煮好面条，打开冰箱找出妈妈炒好装在玻璃瓶里的肉酱佐面。

妈妈用美味把她的爱和关怀传递给我们的，像我们身边的清新空气，自然舒服得感觉不到，但她的确时时刻刻都在那儿。

其实，不必觉得厨房里的锅勺碗盏让人发怵，不要害怕手艺生疏掌握不好火候时间，厨房并不代表无穷无尽的煎炒和弥漫的油烟——我们有妈妈的引导，这是通往美食的最佳捷径。

你可以在清水与蔬果的荡涤中，回忆妈妈在厨房忙碌的身影，重温她做饭的每个步骤，入厨享受生活的乐趣。让每个盘子每只碗都为你舞蹈，让包子饺子分享你心中甜蜜的小秘密。从此爱上瓜果肉蛋，爱上瓶瓶罐罐，爱上厨房，为自己和家人创造更多的幸福和甜蜜。

Go! 跟着妈妈学做菜，真的很容易!

跟妈妈玩转厨房之砧板



砧板是重要的厨具，做出美味健康的菜全靠它。传统的木质案板敦厚老实，用起来特别踏实，不过容易留下刀痕，刷洗比较费力。新潮的竹砧板不容易渗水，所以一般不起屑，清洗较容易。而周围带有凹槽、漂亮轻巧的塑料案板用来切水果最好，多余的水分会流到特制的凹槽里。

砧板是跟我们每天见面的老熟人，不过就算再熟，也会有很容易忽略的地方，那就是它的清洁与消毒。对这一点，妈妈从来不马虎：

（以竹质砧板为例）：

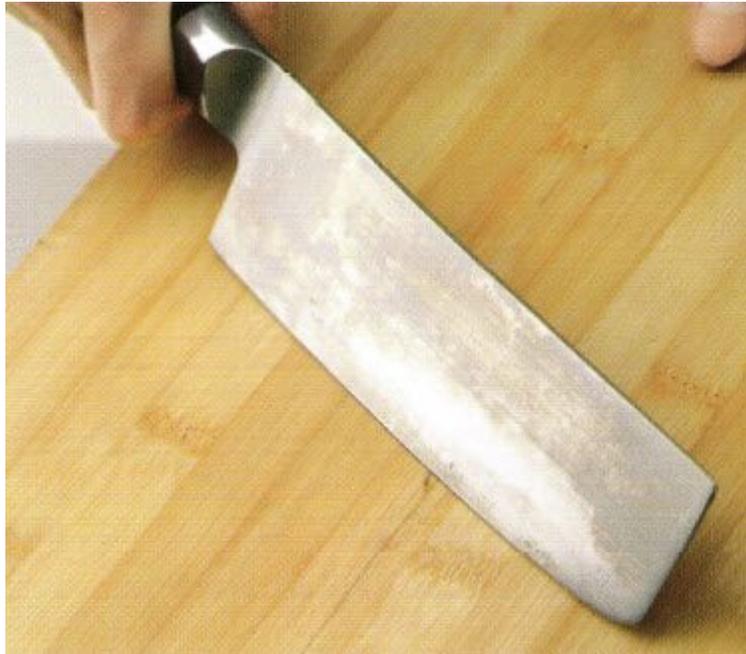
◇砧板使用后，用蘸上洗洁剂的专用刷子刷洗，将污物用流水冲掉，然后刷洗干净。



◇清洗干净的砧板用干净的布擦去水分，竖起来放在通风处晾干。每隔一段时间，可以将洗净、晾干的砧板放在太阳下晾晒消毒。



◇砧板尤其是木质砧板用过一段时间后，用刀将表面的木屑刮一刮，然后冲洗干净。彻底清除污物的同时，让砧板保持平整方便好用。



跟妈妈玩转厨房之玻璃瓶



妈妈其实很前卫，N年前就开始实行环保——家里空置的玻璃罐或饮料瓶，妈妈把它们刷净晾干用来存放食材或调料，整洁透明的瓶子方便选择和使用，再忙也可以一目了然

然，最重要的是还能防潮防虫防串味。只要根据需要存放的食材来选择容器，我们同样能把厨房里的瓶瓶罐罐调教得顺手好用。

◇盐、胡椒粉、辣椒粉、鸡精等调料，应选择不锈钢、不进水的小瓶罐，附带的小框篮将调料罐统一收放在一处，方便取用。



◇黄豆、枸杞、花生、燕麦、绿豆等食物应存放在密封性好的瓶罐中，避免虫蚁侵蚀或是受潮变质。在瓶身上挂上小纸牌标明保质期，食材不会因为塞在某个角落里而被遗忘过期。



◇香菇、木耳、黄花菜等干货可以放进稍大、瓶身稍高的玻璃罐中。用你美丽的指甲油或是油彩在瓶身上画出美妙的图案和绚烂的心情。



妈妈厨事妙招

做为全家人的厨房总管，妈妈做饭的诀窍是用时间和经验一点点累积出来的精粹。经常跟在妈妈后面进出厨房，可以偷学到很多小窍门，少走一些弯路，让做饭不再是难事：

厨房小窍门的二三事

妈妈厨艺课堂讲的是内外兼修。除了厨房干净明亮，掌握各式原料、调料的基本处理方法之外，发掘原材料的多种品性，一物多用也是妈妈的看家本领：

◇加滴醋，生活更美好

娇嫩的绿叶蔬菜放在厨房里，短短半天时间就会因为水分蒸发，叶子发蔫。把绿叶蔬菜清洗干净，放入加少许醋的水盆中浸泡半小时以上，可以让菜叶变回翠绿。



滑腻腻的鱼鳞是不是把你弄得满头大汗？在冷水里加少许醋，把鱼放进去泡一会儿再刮，你会发现鱼鳞很容易就能刮干净。



香浓润滑的八宝粥，滋养容颜的黑米桂花粥都不能少了糖的点缀，但糖放多了，会抢去食材本身的鲜美。在煮甜粥时减少糖的用量，加微量的醋就可以使粥自然香甜。



小时候喝得最多的莫过于各式海带汤了。海带外表看似柔软，其实要把它炖软可不容易。海带清洗干净，泡好，炖煮的时候在锅里滴少许醋，可以让海带尽快变得柔软可口。



◇给点盐，生活更轻松

干蘑菇或黑木耳里经常夹杂着泥沙，想要彻底清洗干净，可以先把表面的灰尘冲掉，再放入加了少许盐的温水中浸泡，泥沙就会慢慢沉入水底，最后用清水冲洗干净即可。



新鲜水果削皮以后，如果不是马上吃，可以浸泡在淡盐凉白开中，不仅不会变色，而且吃的时候，同样和刚削皮时一样新鲜清脆。



在没有微波炉的年代里，快速解冻鸡鸭鱼肉的秘方就是——放到淡盐水里。不仅解冻快，肉肉做出来以后，味道还是那么鲜嫩可口。

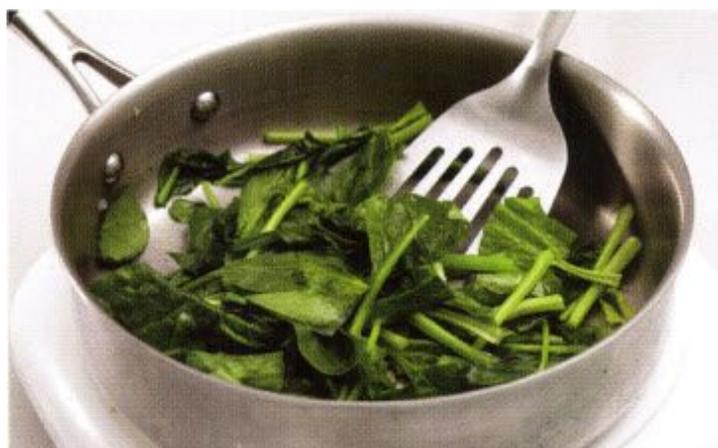


翻炒中的秘密

炒菜，算得上是入厨的重中之重，每次看妈妈将各种荤素的丁、条、丝、块下锅翻炒，看似简单驾轻就熟，但用油的多少、火候的大小、动作的快慢等，非内力深厚者无法自如掌控：

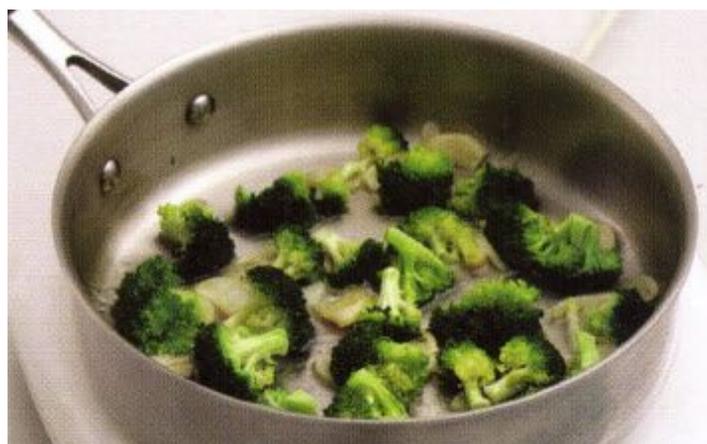
◇生炒

将不挂糊的原料放入油锅中炒至五六成熟，再加配料。如果原料不容易熟，可以在水分炒干后，放少许汤汁翻炒。比如生炒排骨，炒叶类蔬菜等。



◇熟炒

熟炒一般是将原料用蒸、煮、炸等方式，做成半熟或全熟，然后改成片状等，下油锅略炒，再加入辅料、调味品即可。比如回锅肉、蒜蓉西兰花等。



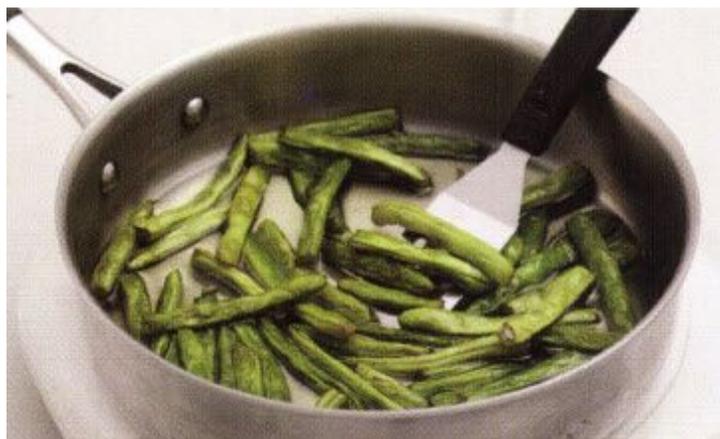
◇滑炒

先将主料切成丝或片，经调味品腌制后，用蛋清、水淀粉等上浆，入油锅滑开，炒至表面变色时出锅。再下配料炒至快熟时投入主料炒匀。比如平时家常炒的韭黄肉丝、木须肉片等。



◇干煸

将不挂糊的原料入热油锅中迅速翻炒至焦黄时，再加配料及调味品翻炒至主料充分吸收了调味料的滋味即可。比如干煸四季豆、酱香茄子等。



烹出美妙鲜味的鱼

一打开家门，浓浓的鱼香味漾满整间屋子，妈妈又做红烧鲤鱼啦！要将这条身怀一跃过龙门本事的灵动活物调教成盘中佳肴，妈妈有不二法门哟：

◇步骤一

将鲤鱼剖洗干净，在鳃后处和尾部横切一刀至脊骨，使筋头从腮边露出，用手指捏住往外拉。处理掉这两条筋，鲤鱼就没有腥味儿了。



◇步骤二

如果剖鱼时不小心碰破了苦胆，可以涂些酒在沾了胆汁的鱼肉上，然后用清水冲洗。



◇步骤三

将鱼身上多余的水分擦干，热锅下油，让油均匀地沾满锅体，将鱼放入锅中，转中小火——千万不要着急翻动，等一面的外皮定型了再翻面，这样才不会出现鱼皮破裂，甚至连鱼肉也被戳得乱糟糟的情况。



妈妈的爱心糖水

小时候最喜欢过夏天，妈妈做的酸梅汤、绿豆沙……各式的冻品冷饮可以没完没了的喝，真痛快！

此外，还有春秋季节的那碗止咳润肺的梨汤，冬天驱寒发热的姜汤，成长中的一碗碗糖水甜润了我们的身体，还给我们定义了幸福的含义。

喝妈妈糖水的幸福，是无人能及的幸福。

润肺清新糖梨汁



用料：

糖梨	2个
水发银耳	1朵
百合、红枣	各10g
冰糖	少许

做法：

1. 糖梨洗净去核，切成小块。银耳、百合择洗干净，撕成小片。红枣洗净。
2. 将梨块、银耳、百合、红枣和冰糖放入炖盅里，盖上盖，放入沸水蒸锅中，用中小火隔水蒸1小时左右即可。

清甜冰爽绿豆汤



用料:

绿豆	50g
白糖	适量

做法:

1. 绿豆洗净，和清水以1:9的比例，盖锅盖大火煮至豆皮浮起，将豆皮捞出，然后用中小火将绿豆煮烂，放白糖调味。
2. 豆沙汤冷却后，灌入模具中，放进冰箱冻成的豆沙冰棍，是童年的馋嘴记忆。
3. 如果是上班族，不妨在早上离家时将洗净的绿豆放入小小的保温瓶中，倒入开水盖好。下午回家倒出，放进冰块，就有好喝的绿豆汤了。

酸甜自知酸梅汤



用料：

酸梅	20g
山楂	10g
红糖	适量
糖桂花	少许

做法：

1. 酸梅、山楂洗净，将酸梅放在凉水中泡3个小时。
2. 山楂切成4瓣，放入酸梅汁中烧开，改小火煮20分钟，根据自己的口味调入适量红糖。
3. 酸梅汤冷却后放入冰箱冷藏，或直接加冰块、糖桂花饮用。

暖胃祛寒姜糖水



用料：

生姜	15g
红糖	10g

做法：

1. 将生姜洗净切丝，注意保留姜皮，不要刮掉。
2. 水烧开后，放入姜丝煮10分钟左右，加红糖即可，也可根据自己的口味，增减红糖的用量。
3. 冬季时，若有感冒迹象，睡前喝一碗红糖姜汤发一身汗，第二天早上又生龙活虎了。

我们的团队

我们是一群热爱生活、热爱美食并热衷烹调的厨师，我们喜欢一切美好的东西。当一道菜肴做出来，并在我们的手下变得美丽动人的时候，那种成就感是无与伦比的。从“贝太厨房”菜谱丛书诞生的那一天起，我们就由衷地希望，美食可以改变您的生活。热爱美食的人都是善良的，都是可爱的，并且，都是快乐的。揭露烹调的秘密是一个多么令人愉悦的过程啊。

策划：Tim Murray陈雅 主编：高瑞珊



主编：高瑞珊

她以一丝不苟的精神，将一本又一本精品美食图书带给了广大读者。为人和善的她，心中创意无限，她爱美食、爱艺术，也同样热爱着她的工作。



资深造型师：刘飞

一个出色的造型师，表现优异。别看他平时大大咧咧，总是乐呵呵的，其实心思细腻着呢。



造型师：刘成

独具慧眼、品味独特的帅哥造型师，各种杯盘碗碟在他的搭配之下变得精美绝伦。



资深编辑：贺天

一个心思细密的人，希望时时能将快乐写入美食，将美食融入生活。



内容编辑：周强

热爱生活的她，用十二分的热情对待美食，好吃不懒做，三句话离不开好吃的，很希望将烹饪美食的经验与大家分享。



资深摄影师：马伊

身为“F5”的他，对于美的视角有着超乎寻常的精妙把握。



资深设计：施建均

一位美学造诣颇高的资深设计师，出自他之手的作品，都是美轮美奂。



美术设计：郭坚

勤奋踏实而又充满想象力的设计师，她的作品总能在不经意间让你眼前一亮。

Table of Contents

[卷首语](#)

[最爱还是家常菜](#)

- [预备！跳——跳水鱼片](#)
- [咸味后面淡淡甜——爱吃地三鲜](#)
- [姜味渗透之姜汁时蔬](#)
- [快乐就像一盘宫保鸡丁](#)
- [猪肉荠菜包，好吃不在褶上](#)
- [温情滋补——葱爆羊肉](#)
- [超级人气早饭——火腿笋干饭](#)
- [口味“至尚”——锅盔回锅肉](#)
- [层层铺开的鲜——青椒干丝](#)
- [清爽入口——肉丝拉皮](#)
- [寻“枣”幸福——栗子面枣糕](#)
- [巧手妈妈做出两吃空心菜](#)
- [京酱百变出美味——京酱鱿鱼丝](#)

[妈妈为我开小灶](#)

- [悠长回味的秘方——麻辣牛肉干](#)
- [爱不爱由你定——凉拌折耳根](#)
- [清甜润心——当归枸杞鸡汤](#)
- [大名鼎鼎的粉蒸排骨](#)
- [天下无双——木耳莴笋肉片](#)
- [我和夏天有约——豆角卤面](#)
- [无法复制“家香”味之腊肉萝卜干](#)
- [恰到好处的鲜——韭菜炒蛭子](#)
- [看似平淡的香滑鸡汁粥](#)
- [幸福的滋味——糊塌子](#)
- [满盘尽带尖尖角——熘肝尖](#)
- [心情复杂的吃乐趣——火爆鸡杂](#)

[美味包不住——三鲜馄饨](#)

[延续的家传美味](#)

[最亲切的家滋味——猪肉炖粉条](#)

[快快趁热吃——门钉肉饼](#)

[当粽子穿越千年而来](#)

[香入骨髓的红烧带鱼](#)

[愿做它的忠实粉丝——虎皮尖椒](#)

[广东人必修课——花生杂豆鸡脚汤](#)

[朴实玩味——羊肉泡馍](#)

[自由随心炒三丁](#)

[小人物的理想——肉末粉丝煲](#)

[和和美美的茄盒](#)

[袅娜的春——香椿拌豆腐](#)

[甜蜜的粘黏——豆面小窝头](#)

[内外兼修——腐乳肉](#)

[我也做妈妈了](#)

[繁花似锦——凤尾豆腐](#)

[至IN味觉组合——豉椒墨鱼仔](#)

[踏踏实实做出一碗西红柿炖牛腩](#)

[诱惑串起来——消暑烤虾](#)

[吃不够的主打菜——酸菜鱼片](#)

[绝对冲击波——芥末春笋](#)

[无所不能的鸡蛋——玉米煎蛋饼](#)

[开始美好生活——番茄鸡蛋面](#)

[愉悦起舞的盛饌——什锦炒饭](#)

[给你妥帖的温暖——虾仁米粉](#)

[闻香下马——口味虾](#)

[平凡美味——葱油蛋羹](#)

[挚爱大餐——香草牛排](#)

[家中有客来](#)

[千娇百媚素什锦](#)

[嫩黄翠绿心向往——蒜香鳝丝](#)

[山之珍味——小鸡炖蘑菇](#)

[无法拒绝的吸引——酸甜樱桃萝卜](#)

[婉约江南——小炒杭椒牛肉](#)

[炸出外焦里嫩锅包肉](#)

[酒香浓郁醉腰花](#)

[温润靓汤——海带老鸭汤](#)

[美味千千结——千张烧肉](#)

[简约却绝不简单的糖醋小排](#)

[混搭出的完美——菠萝古老肉](#)

[餐桌娇客蟹黄豆腐](#)

[酸甜中的秘密——橙汁山药](#)

[超赞的家宴大轴——东坡肘子](#)

[妈妈主厨年夜饭](#)

[绝佳赏味——油焖大虾](#)

[鱼与松鼠兼得——糖醋鱼](#)

[甜美粉糯——芋头扣肉](#)

[大个头出品大美味——四喜丸子](#)

[多彩多福——五彩豆腐](#)

[素雅也能成为焦点——丝瓜桃仁](#)

[细致香滑海参栗子鸡](#)

[别样的清淡——青笋肚条](#)

[丝丝入味——金针菇拌黄瓜](#)

[我自持鳌向天笑——毛蟹炒年糕](#)

[真过瘾！——魔芋啤酒鸭](#)

[沁人心脾什锦八宝饭](#)

[华丽装扮——白菜蒸饺](#)

[咬出美妙一瞬间——甜蜜元宵](#)

[妈妈大厨房里的小学问](#)

[跟妈妈玩转厨房之砧板](#)

[跟妈妈玩转厨房之玻璃瓶](#)

[妈妈厨事妙招](#)

[妈妈的爱心糖水](#)

[我们的团队](#)

目录

卷首语	4
最爱还是家常菜	11
预备！跳——跳水鱼片	11
咸味后面淡淡甜——爱吃地三鲜	14
姜味渗透之姜汁时蔬	15
快乐就像一盘宫保鸡丁	17
猪肉荠菜包，好吃不在褶上	19
温情滋补——葱爆羊肉	21
超级人气早饭——火腿笋干饭	23
口味“至尚”——锅盔回锅肉	25
层层铺开的鲜——青椒干丝	28
清爽入口——肉丝拉皮	29
寻“枣”幸福——栗子面枣糕	31
巧手妈妈做出两吃空心菜	33
京酱百变出美味——京酱鱿鱼丝	36
妈妈为我开小灶	41
悠长回味的秘方——麻辣牛肉干	41
爱不爱由你定——凉拌折耳根	44
清甜润心——当归枸杞鸡汤	46
大名鼎鼎的粉蒸排骨	48
天下无双——木耳莴笋肉片	51
我和夏天有约——豆角卤面	52
无法复制“家香”味之腊肉萝卜干	54
恰到好处的鲜——韭菜炒蛭子	56
看似平淡的香滑鸡汁粥	58
幸福的滋味——糊塌子	60
满盘尽带尖尖角——熘肝尖	61
心情复杂的吃乐趣——火爆鸡杂	62
美味包不住——三鲜馄饨	64
延续的家传美味	68
最亲切的家滋味——猪肉炖粉条	69
快快趁热吃——门钉肉饼	72
当粽子穿越千年而来	73
香入骨髓的红烧带鱼	74
愿做它的忠实粉丝——虎皮尖椒	77

广东人必修课——花生杂豆鸡脚汤	78
朴实玩味——羊肉泡馍	79
自由随心炒三丁	82
小人物的理想——肉末粉丝煲	83
和和美美的茄盒	84
袅娜的春——香椿拌豆腐	86
甜蜜的粘黏——豆面小窝头	88
内外兼修——腐乳肉	89
我也做妈妈了	92
繁花似锦——凤尾豆腐	93
至IN味觉组合——豉椒墨鱼仔	95
踏踏实实做出一碗西红柿炖牛腩	97
诱惑串起来——消暑烤虾	99
吃不够的主打菜——酸菜鱼片	100
绝对冲击波——芥末春笋	103
无所不能的鸡蛋——玉米煎蛋饼	104
开始美好生活——番茄鸡蛋面	106
愉悦起舞的盛饌——什锦炒饭	107
给你妥帖的温暖——虾仁米粉	108
闻香下马——口味虾	110
平凡美味——葱油蛋羹	112
挚爱大餐——香草牛排	114
家中有客来	117
千娇百媚素什锦	118
嫩黄翠绿心向往——蒜香鳝丝	120
山之珍味——小鸡炖蘑菇	123
无法拒绝的吸引——酸甜樱桃萝卜	124
婉约江南——小炒杭椒牛肉	126
炸出外焦里嫩锅包肉	128
酒香浓郁醉腰花	131
温润靓汤——海带老鸭汤	133
美味千千结——千张烧肉	135
简约却绝不简单的糖醋小排	136
混搭出的完美——菠萝古老肉	138
餐桌娇客蟹黄豆腐	141
酸甜中的秘密——橙汁山药	142
超赞的家宴大轴——东坡肘子	143
妈妈主厨年夜饭	146

绝佳赏味——油焖大虾	147
鱼与松鼠兼得——糖醋鱼	149
甜美粉糯——芋头扣肉	151
大个头出品大美味——四喜丸子	154
多彩多福——五彩豆腐	157
素雅也能成为焦点——丝瓜桃仁	158
细致香滑海参栗子鸡	160
别样的清淡——青笋肚条	162
丝丝入味——金针菇拌黄瓜	164
我自持鳌向天笑——毛蟹炒年糕	165
真过瘾！——魔芋啤酒鸭	167
沁人心脾什锦八宝饭	169
华丽装扮——白菜蒸饺	170
咬出美妙一瞬间——甜蜜元宵	173
妈妈大厨房里的小学问	176
跟妈妈玩转厨房之砧板	177
跟妈妈玩转厨房之玻璃瓶	179
妈妈厨事妙招	181
妈妈的爱心糖水	186
我们的团队	191