

# 奶奶的菜——想念老家的味道



[奶奶的菜——想念老家的味道\\_下载链接1](#)

著者:梁阳

出版者:译林出版社

出版时间:2014-7

装帧:Paperback

isbn:9787544748216

《奶奶的菜-想念的老家味道》是新浪美食博主梁阳（yukifood）推出的第一本美食书。本书主打令人想念的“老家味道”，以一种亲切、真挚、怀念的口吻，将自己对奶奶菜的喜爱娓娓道来。书中由家常菜、宴客菜、私房菜、家常养生菜、特色菜和自制酱料

…六部分组成，每道菜都附有详尽的步骤图和独门制作诀窍，做法简单、贴近生活的菜肴，使本书的实用性极高，书中辅以为本书量身绘制的精美插画和文字，更使整本书充满了家乡的怀旧风。

## 作者介绍:

梁阳(yukifood)，朝气活力的80后，国际地域技术开发科学领域，海归博士。曾在国际贸易领域打拼，现为自由美食撰稿人，《美食堂》杂志合作作者。喜欢用相机诠释食物秀色可餐的状态，热衷于游走在拥有异域美食的世界各地，享受用美的心灵寻味食物的乐趣。

## 目录: 家常菜——记忆里那些熟悉的味道

发豆芽/豆芽尖/12  
切西红柿不流汁/13  
西红柿炒鸡蛋/14  
西红柿拌白糖/16  
鱼香茄子/18  
炸茄盒 /20  
松仁玉米/22  
鱼香煎荷包蛋/24  
蒸鸡蛋羹 / 26  
年糕红烧排骨/28  
栗子烧鸡翅/30  
京酱肉丝/32  
冬瓜丸子汤/34  
腊味娃娃菜 /36  
虎皮尖椒/38  
煎焖子/40  
炸酱面/ 42  
西葫芦虾馅饺子/44  
鸡汤鲜肉小馄饨/46  
宴客菜——把饭店带回家  
焖土豆/50  
锤南瓜/ 51  
秘制酱牛肉/52  
木须肉/54  
四喜丸子/56  
圆葱爆炒腰花/ 58  
鱼香肉丝/60  
酸菜氽白肉/62  
熘肥肠/64  
宫保鸡丁/66  
腰果虾仁/68  
韩式凉拌菜/ 70  
麻婆豆腐/72  
干煸豆角 / 74  
地三鲜/76  
酸辣土豆丝/78  
水晶皮冻/80  
蓝莓山药糕/82  
私房菜——奶奶私房菜  
拍黄瓜/86

炸菠菜/87  
猪肉炖粉条/88  
五花肉炖黄花鱼/90  
肉末豆角/92  
铁板孜然羊肉/94  
米香熏鸡腿/96  
小鸡炖蘑菇/98  
老干妈酥辣鱼段/100  
风干虾/102  
豆渣炸素丸子/104  
豆芽炒韭菜/106  
尖椒干豆腐/108  
熏豆皮拌黄瓜/110  
蜜汁红薯/112  
酱肉大包子/114  
茄丁手擀面/116  
辣椒蛋炒饭/118  
养生菜——跟奶奶学养生  
面粉洗碗/122  
清洗蔬菜/123  
木耳清炒莲藕/124  
炒三丁/126  
猪皮咸菜炒黄豆芽/128  
白萝卜炖牛肉/130  
炖肉贴棒子面饼/132  
虎皮豆腐/134  
鲜肉月饼/136  
粗粮花朵馒头/138  
奶黄包/140  
紫菜蛋花汤/142  
老锅崩栗子/144  
五彩凉拌大拉皮/146  
凉拌苦菊/148  
老醋花生/149  
西芹凉拌腐竹/150  
果仁菠菜/151  
地方特色菜——海的味道  
酥焖带鱼/154  
清蒸鳕鱼/156  
三文鱼红薯焖饭/158  
辣白菜牡蛎火锅/160  
姜丝炒蟹/162  
小螃蟹熬倭瓜/164  
油焖虾/166  
香酥虾/168  
茄汁大虾/170  
白灼虾/172  
皮皮虾酱/174  
扇贝西芹炒百合/176  
虾仁鸡蛋炒青椒/178  
虾仁冬瓜球/180  
海米烧油菜/182  
虾皮香菜拌香葱/183  
冰虾萝卜丝汤/184

- 小酱料——忘不掉的小酱料
- 饺子蘸料/186
- 麻酱小料/186
- 香油蒜蓉料/188
- 熏料/188
- 三合油 /190
- 干碟和油碟/190
- 辣椒油/192
- 花椒油/192
- 老虎酱/194
- 花生虾酱/194
- 蜜汁/196
- 炸酱/196
- 鱼香汁/198
- 宫保汁/198
- 糖醋汁/ 200
- 茄汁/200
- 腐乳汁/202
- 卤水汁/202
- • • • • (收起)

[奶奶的菜——想念老家的味道\\_下载链接1](#)

标签

想家的书

美食

好书

乡思

老家

想读

饮食

好吃的书

## 评论

东北口味，算是东北人里比较会吃的，一些小技巧可以学习：切番茄按凹痕切不会淌汁；土豆不是用切还是用剝（借由其生长方向）；南瓜用锤的；鳕鱼解冻要在架子上沥水以防冰水影响口感；虾仁炒前先上浆；蜜汁红薯可以试试；豆渣炸素丸子其实很适合天天做豆浆的我，就是丸子太复杂了；煎焖子能不能好好说说焖子是啥，是不是吉林的那个煎粉那（辽宁叫焖子，吉林叫煎粉，哈尔滨没这东西）；面粉洗碗点子很好，正好把我过期的面粉用了。P186起的酱料不错，不仅仅是东北的一点点酱，这还是蛮全的。

食物照片漂亮，做法清晰，基本是北方大菜，速度看完了

虽然是北方口味，但还是结合了多年经验的家常妙招。喜欢这种有个人印记的书，会有很多有趣的技巧。

跟着做了好几个菜，对自己很无语，可能不对胃口吧。

以一种亲切、真挚、怀念的口吻，将自己对奶奶菜的喜爱娓娓道来。书中由家常菜、宴客菜、私房菜、家常养生菜、特色菜和自制酱料…

题材很好

这本书质量非常好，图片也很精美，有点复古的纸张，整本书是温情+美味结合，特别是里面的菜都是我的最爱啊~~看着就好开胃。。

丰富的美食就从家中诞生。

-----  
以一种亲切、真挚、怀念的口吻，将自己对奶奶菜的喜爱娓娓道来。书中由家常菜、宴客菜、私房菜、家常养生菜、特色菜和自制酱料…

-----  
[奶奶的菜——想念老家的味道\\_下载链接1](#)

## 书评

文：萨巴蒂娜

我是一个对美食有着特殊感觉的人，阴差阳错，十年前从IT行业的开发部项目经理脱身，进入这个行业，不知不觉，竟然也做到了杂志主编。我喜欢现在这个职业，因为可以和我深爱的美食终日打交道。美食传媒这个行业是我永远不会厌倦的，直到我只剩下最后一颗牙齿。更...

-----  
每年冬天，特别是临近年根儿底下，不知道是天冷了就爱忆苦思甜，还是漫天飘雪的日子里街头巷尾的小吃太过暖心，总是叫人不经意间回想起小时候吃过的那些东西。在这些记忆的画面中，有手摇拨浪鼓沿街叫卖的鲜切豆腐，有拿着自家罐头瓶子到酱菜园打来的陈年老醋，有密密麻麻插在...

-----  
看完这本书，想起了自己写过的一篇小文字《腊八粥》，就是奶奶做的好味道。腊八节又到了。我还记得，奶奶小时候给我们熬腊八粥。提前一天，下午把各种豆洗好，泡上水。晚上上过熬。晚上睡在炕上，满窑洞的粥香味。早上醒来，奶奶早就起来了。小...

-----  
品味奶奶菜中的亲情 ——读《奶奶的菜：想念的老家味道》 彭忠富  
婴幼儿时期，我们通常是在祖父母身边生活的，直到上小学了，我们才会离开他们，回到父母身边。那时候，祖父母能起的作用小了，他们只能照料我们的生活起居，却无法辅导我们的学习。其实，老人很想...

-----  
奶奶的味道是我和堂哥、堂姐、堂弟、堂妹们共同记忆的味道，也是我与表哥、表姐、表弟、表妹们共同记忆的味道，只是在他们的眼里，奶奶的味道成了外婆的味道。经历时间的迁徙和洗涤，我们共同的记忆不会磨灭，只有越来越醇香美味，我们也越来越记忆犹新，不时的想念、回味，奶...

-----  
这不仅仅是一本菜谱书了，有家的缩影，乡情的味道！值得一读，值得一做！奶奶的菜——想念老家的味道  
可以照着菜谱，走回童年。找回那一份属于自己的田间炕头灶台饭桌记忆。  
这不仅仅是一本菜谱书了，有家的缩影，乡情的味道！值得一读，值得一做！奶奶的菜——想念老家的味道 ...

-----  
无论是农村还是城市或小镇，大家都有一个家，只是有的是小家，有的是大家，有的大家被分割成小家，有全部在农村，有全部在城市，有部分在城市部分在农村，而奶奶的存在，就是团结这些小家的粘合剂，把很多小家团结在一起，最有效的行为就是奶奶的饭菜。享受这些饭菜的时候， ...

-----  
舌尖上的美食传承——读梁阳《奶奶的菜：想念的老家味道》  
对于奶奶的印象，每个人都有不同的注解。奶奶是搂着儿时自己说故事的人，是低着头给你梳小辫的慈祥老人，更是，在我们贪婪的目光中给我们做好吃的可爱“厨奶”。对于她的怀念，有时就能从一盘菜开始。《奶奶的菜： ...

-----  
奶奶的菜-想念的老家味道》是一本美食书。本书以一种亲切、真挚、怀念的口吻，将自己对奶奶菜的喜爱娓娓道来。书中由家常菜、宴客菜、私房菜、家常养生菜、特色菜和自制酱料…六部分组成，每道菜都附有详尽的步骤图和独门制作诀窍，做法简单、贴近生活的菜肴，使本书的实用性极...

-----  
读了这本书，觉得发掘了很多需要去吃的东西，并回味了，过去吃的普通菜点的大文章。值得阅读的一本美食好书，现在市场上的图书众多，能和这本媲美的经典图书并不常见，做为爱读书的我，碰到了这本书，我爱不释手。值得收藏。

-----  
看名字有读得冲动。奶奶菜的味道...回想才突然发现，很久之前就已经模糊了。。。最狠不过突然发现。。。

-----  
[奶奶的菜——想念老家的味道\\_下载链接1](#)