

创意满分

一人食，一杯搞定： 小杯子烹饪幸福料理

超美味 /



低热量、高营养，既健康又省时，
让你一杯就爱上！

孙晶丹 / 主编

喜欢尝试新奇料理方式的你，看过来吧！

- 新鲜做，新鲜吃，一人食光
- 拒绝外卖可以很简单
- 热量标识，款款低卡
- 满满都是生活赋予的惊喜



手机扫一扫
视频同步做

捧在手心的美味

玩转家常菜

打造快手好味的人气菜肴

轻享暖心汤

一杯好汤，暖心暖胃

创意主食秀

隐藏在小杯子里的大创意

甜品好时光

悠闲午后的小资情调

中国纺织出版社



一人食，一杯搞定： 小杯子烹饪幸福料理

孙晶丹 / 主编



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一人食，一杯搞定：小杯子烹饪幸福料理 / 孙晶丹

主编. — 北京：中国纺织出版社，2016.1

ISBN 978-7-5180-2130-7

I. ①一… II. ①孙… III. ①食谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第258213号

摄影摄像：深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹：深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑：韩 婧

责任印制：王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：10

字数：167千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

Contents 目录

006 Part 1

当美食邂逅杯杯，乐享趣味生活

008 杯料理——当然要先选个好杯子喽

010 食材切法及调料计量方式

012 烹调方法



014 Part 2

小杯玩转家常菜

016 豆豉蒸排骨

018 豌豆蒸排骨

020 鲜椒排骨杯

022 香烤五花肉

024 红烧肉

026 辣白菜烧肉

028 南瓜蒸肉

030 豇豆肉片

032 猪肉白菜粉条杯

033 苦瓜肉丝杯

034 肉末莴笋

036 珍珠丸子杯

038 蔬菜肉饼

040 榨菜香菇蒸肉饼

042 花菜火腿肠

044 粉蒸肚条

046 五香蒸牛肉

048 冬菜蒸牛肉杯

050 香烤牛肉杯

052 黑椒牛柳杯

053 豉汁牛柳杯

054 香菇蒸鸡

056 板栗蒸鸡

058 酒香鸡翅

060 肉松鸡蛋羹

062 双椒带鱼杯

064 葱香鸭块

- 065 剁椒蒸鱼块
- 066 虾仁丝瓜煮
- 068 番茄虾仁
- 070 虾仁蘑菇蒸蛋羹
- 072 粉丝蒸鲜虾杯
- 074 葱香鲜鱿杯
- 076 咖喱海鲜杯
- 078 飘香海鲜汇
- 080 双椒蒸豆腐杯
- 082 香辣豆腐
- 083 奶香西蓝花杯
- 084 醋香包菜
- 085 鸡汤娃娃菜

- 086 蒜香蚝油南瓜
- 088 蒜香茄子杯
- 090 冬瓜球
- 091 蒸四季豆杯
- 092 椒油莴笋丝杯
- 094 葱香土豆杯
- 096 糖醋藕丁
- 098 香菇冬笋杯
- 100 蒸白萝卜杯
- 101 什锦菌菇杯
- 102 糖醋杏鲍菇杯

104

Part 3

轻享一杯暖心汤

- 106 排骨玉米汤
- 108 莲藕排骨汤
- 110 白萝卜肉丝汤
- 112 丝瓜瘦肉汤
- 113 牛肉西红柿汤
- 114 板栗鸡汤杯
- 116 鸡爪笋菇汤



- 118 莲藕板栗老鸭汤
- 120 冬瓜老鸭汤
- 122 萝卜草鱼汤
- 124 杂菌虾仁汤
- 126 紫菜蛋花汤
- 127 什锦蔬菜汤

128

Part 4

创意主食杯中见

- 130 虾仁茶香泡饭
- 132 腊肠蒸饭
- 134 土豆蒸饭
- 135 南瓜肉丁炖饭
- 136 田园焗饭
- 138 彩椒牛肉焗饭
- 139 牛奶燕麦粥
- 140 黑米红糖粥
- 141 紫薯双米粥
- 142 皮蛋瘦肉粥
- 144 香菇肉丝面
- 146 肉丝米粉汤

148

Part 5

一杯甜品的时光

- 150 银耳红枣糖水
- 152 桂圆白果糖水
- 153 红薯板栗甜汤
- 154 菊花苹果饮
- 156 木瓜雪梨杯
- 158 酸奶果冻杯
- 160 朗姆酒水果冻





一人食，一杯搞定：

小杯子烹饪幸福料理

孙晶丹 / 主编



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一人食，一杯搞定：小杯子烹饪幸福料理 / 孙晶丹

主编. — 北京：中国纺织出版社，2016.1

ISBN 978-7-5180-2130-7

I. ①一… II. ①孙… III. ①食谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第258213号

摄影摄像：深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹：深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑：韩 婧

责任印制：王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：10

字数：167千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

Contents 目录

006 Part 1

当美食邂逅杯杯，乐享趣味生活

008 杯料理——当然要先选个好杯子喽

010 食材切法及调料计量方式

012 烹调方法



014 Part 2

小杯玩转家常菜

016 豆豉蒸排骨

018 豌豆蒸排骨

020 鲜椒排骨杯

022 香烤五花肉

024 红烧肉

026 辣白菜烧肉

028 南瓜蒸肉

030 豇豆肉片

032 猪肉白菜粉条杯

033 苦瓜肉丝杯

034 肉末莴笋

036 珍珠丸子杯

038 蔬菜肉饼

040 榨菜香菇蒸肉饼

042 花菜火腿肠

044 粉蒸肚条

046 五香蒸牛肉

048 冬菜蒸牛肉杯

050 香烤牛肉杯

052 黑椒牛柳杯

053 豉汁牛柳杯

054 香菇蒸鸡

056 板栗蒸鸡

058 酒香鸡翅

060 肉松鸡蛋羹

062 双椒带鱼杯

064 葱香鸭块

- 065 剁椒蒸鱼块
- 066 虾仁丝瓜煮
- 068 番茄虾仁
- 070 虾仁蘑菇蒸蛋羹
- 072 粉丝蒸鲜虾杯
- 074 葱香鲜鱿杯
- 076 咖喱海鲜杯
- 078 飘香海鲜汇
- 080 双椒蒸豆腐杯
- 082 香辣豆腐
- 083 奶香西蓝花杯
- 084 醋香包菜
- 085 鸡汤娃娃菜

- 086 蒜香蚝油南瓜
- 088 蒜香茄子杯
- 090 冬瓜球
- 091 蒸四季豆杯
- 092 椒油莴笋丝杯
- 094 葱香土豆杯
- 096 糖醋藕丁
- 098 香菇冬笋杯
- 100 蒸白萝卜杯
- 101 什锦菌菇杯
- 102 糖醋杏鲍菇杯

104

Part 3

轻享一杯暖心汤

- 106 排骨玉米汤
- 108 莲藕排骨汤
- 110 白萝卜肉丝汤
- 112 丝瓜瘦肉汤
- 113 牛肉西红柿汤
- 114 板栗鸡汤杯
- 116 鸡爪笋菇汤



- 118 莲藕板栗老鸭汤
- 120 冬瓜老鸭汤
- 122 萝卜草鱼汤
- 124 杂菌虾仁汤
- 126 紫菜蛋花汤
- 127 什锦蔬菜汤

128 Part 4

创意主食杯中见

- 130 虾仁茶香泡饭
- 132 腊肠蒸饭
- 134 土豆蒸饭
- 135 南瓜肉丁炖饭
- 136 田园焗饭
- 138 彩椒牛肉焗饭
- 139 牛奶燕麦粥
- 140 黑米红糖粥
- 141 紫薯双米粥
- 142 皮蛋瘦肉粥
- 144 香菇肉丝面
- 146 肉丝米粉汤

148 Part 5

一杯甜品的时光

- 150 银耳红枣糖水
- 152 桂圆白果糖水
- 153 红薯板栗甜汤
- 154 菊花苹果饮
- 156 木瓜雪梨杯
- 158 酸奶果冻杯
- 160 朗姆酒水果冻



Part 1

当美食邂逅杯杯， 乐享趣味生活

各种美食铺天盖地，浩瀚如繁星点点，想品尝个遍，却又无能为力。不如从身边着手，从杯子开始，踏上一条杯子料理的美食之路吧！做杯子料理简单、好玩，若再花点心思做做装饰，美美地看一眼，再尽情享受一番，那是多么幸福的一件事。美食邂逅杯杯，享受属于你自己的趣味生活。从本章开始，进入你的杯子料理世界吧！





杯料理——

当然要先选个好杯子喽

女生们都喜欢各种精致可爱的杯子，大大小小、五颜六色，就是不用来喝水，也要一买再买，根本停不下来。今天，我们就给自己闲置已久的杯子来一次小革命吧！用杯子料理出诸如家常菜肴、饭粥、甜品之类的美味。而在开始制作之前，我们还需要先了解一下杯子。



选择什么样的杯子才对呢？

料理绝对不是难事，在自家的厨房，只要有一只杯子，就一切搞定。所以，在制作美食之前，选择一个合适的杯子至关重要。杯子的制材多种多样，下面就来了解一下怎么样的杯子可以制作出美味的料理吧！



陶瓷杯

适用电器：烤箱、微波炉、电蒸锅

杯子的要求：耐高温、壁厚、微波专用、烘焙专用

注意事项：在杯口边沿或者杯子内有金属材质的陶瓷杯不适宜放入这些加热容器中



玻璃杯

适用电器：烤箱、微波炉

杯子的要求：耐高温、壁厚、微波专用、烘焙专用

注意事项：凹凸状的玻璃杯不宜在加热电器中使用



纸杯

适用电器：烤箱、微波炉

杯子的要求：防油、不粘连、耐高温、烘焙专用

注意事项：要选用不含荧光增白剂的纸杯来制作美食

了解杯子的大小很重要哦！

可以根据自己的个人需求，选择大小合适的杯子，来制作专属自己一个人的美味，这样既不会影响成品的美观，也不会浪费，两全其美！

本书中用到的杯子类型有：



NO.1 咖啡杯

[100 ~ 200毫升]



NO.2 马克杯

[100 ~ 500毫升]



NO.3 泡面杯

[600毫升]

食材切法及调料计量方式

杯料理是以杯子为容器制作美食，食材的份量可以依据自己的喜好来斟酌，食材的大小也要切得适中。与此同时，调料的用量决定着菜肴的美味度，一组多用途的量勺就能够让料理变得方便、顺手。



食材怎么切才合适？

俗话说“厨以切为先”，只有把菜切好了，才有可能做出有营养的美味佳肴。食材质地不同，切菜方法也有所差别。对于杯料理而言，轻、薄、短、小这四大原则也是要注意的。



◎各种瓜果以及硬质蔬菜，如苹果、土豆、胡萝卜，最好切成小丁块，不要切成片状，不然不容易在杯中料理。



◎粗长的食材最好先划成细条状，再切成小段，方便进杯料理。



◎如果有切丝的食材，最好不要切得太长；含水较多的蔬菜，如白菜、娃娃菜等，可以切得相对大块一点，以免烹调后食材缩水。



◎特殊的食材，如鱿鱼，可以切成网格状，再用温水稍烫一下，就成了鱿鱼花，好看又好吃。

掌握好调料的用量，美味才能加分哦！

常听人说秘方秘方，对于美食，重要的就是配方了！只有掌握好了调料的用量，才能演绎出“多一分则过，少一分则缺”的绝妙美味！

本书中用到部分量勺类型有：

NO.1 1大勺
[15毫升 / 15克]

NO.2 1/2大勺
[7.5毫升 / 7.5克]



NO.3 1小勺
[5毫升 / 5克]

NO.4 1/2小勺
[2.5毫升 / 2.5克]

NO.5 1/4小勺
[1.25毫升 / 1.25克]