

爱上❤️杯料理

60杯省时方便、健康时尚的美味
8道视频二维码教你如何制作，一看就懂！

16杯量身定量贴心爱
16杯独享甜点幸福满
16罐潮流沙拉轻食乐

孙晶丹 主编

🔍 热搜指南
焖烧罐网友热搜指南
杯料理网友热搜指南
SEARCH




太阳蛋烤意式蔬菜
详见内文第78页做法

本书特别企划单元
焖烧罐料理



- ☑ 免电、免火、省燃气的焖烧杯也可以做出的好料理。
- ☑ 在冬天里来杯暖乎乎的美味吧！

 四川科学技术出版社

爱上♥杯料理

孙晶丹 主编



四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱上杯料理 / 孙晶丹主编. —成都: 四川科学技术出版社, 2016. 2

ISBN 978-7-5364-8290-6

I. ①爱… II. ①孙… III. ①食谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第012931号

爱上杯料理

aishang beiliaoli

主 编 孙晶丹

出 品 人 钱丹凝

策划统筹 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑 肖 伊 陈敦和

责任出版 欧晓春

装帧设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版发行 四川科学技术出版社

成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcb>s

官方微信公众号: sckjcb

传真: 028-87734039

成品尺寸 173mm×243mm

印 张 8

字 数 100千字

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

版 次 2016年3月第1版

印 次 2016年3月第1次印刷

定 价 29.80元

ISBN 978-7-5364-8290-6

■版权所有 翻印必究■

■本书如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换

■如需购本书, 请与本社邮购组联系。

地址: 成都市槐树街2号 电话: (028) 87734055

邮政编码: 610031

目录 Contents

第一章

美味的杯料理 —— 杯子的选择与食材备料

8 杯子的选择

11 烹调方法



第二章

一杯量身定量的美味料理

16 休息一下，来杯活力午餐吧！

19 累了吗？准备晚餐，为自己加油打气……

21 干贝丝瓜煮

23 日式亲子饭

24 老妈风味瓜仔蒸肉

26 沙茶墨鱼小炒

29 泰式海鲜宽粉

31 培根蘑菇蒸蛋

32 烤太阳蛋

35 烤咖喱通心粉

36 烤起司土豆

39 创意麻婆豆腐

40 塔香白酒海鲜杯

42 意式肉酱千层杯面

45 辣豆腐味噌拉面

47 韩式辣酱烧肉

48 鲑鱼茶香泡饭

50 罗勒青酱蕈菇炖饭





第三章

独享一杯甜点幸福

- 54 一个人的下午茶时光
- 56 白酒水果冻
- 57 杯子蒸蛋糕
- 58 杯杯布朗尼
- 59 英伦布丁面包
- 60 花生香蕉巧酥杯
- 61 金薯冰激凌
- 62 香芋椰奶西米露
- 64 香草鸡蛋布丁
- 65 烤布蕾
- 66 茶香梅子冻
- 67 甜蜜柠檬塔
- 68 酥皮苹果派
- 69 经典提拉米苏
- 70 熔岩巧克力
- 71 柠檬冻起司蛋糕
- 72 蓝莓果酱奶酪



目录 Contents



第四章

轻食料理一杯(罐)搞定

76 早餐, 一天美味的开始……

78 太阳蛋烤意式蔬菜

81 和风鲑鱼罐沙拉

82 咖喱沙拉酱鸡肉沙拉

85 柚子鳗鱼沙拉

86 红酒醋甜椒沙拉

89 柴鱼甜洋葱沙拉

91 泰式鲜虾坚果沙拉

92 土豆丁蘑菇沙拉

94 凯撒沙拉

97 西红柿罗勒冷拌螺旋面

99 酪梨虾仁沙拉

101 蒜味辣椒墨鱼

102 墨西哥莎莎酱沙拉

104 蔬菜棒佐味噌酱汁

107 优格水果沙拉

108 熏鲑鱼沙拉杯





第五章 特别企划

闷烧罐也可以做出好料理

112 闷烧罐选择

113 焖烧罐的使用方式

114 焖烧罐的基本烹调法

116 焖烧罐小贴士

118 培根南瓜饭

119 海鲜蔬菜粥

120 鲑鱼味噌乌龙面

121 家常风味什锦面

122 意式西红柿蔬菜贝壳汤面

123 红枣山药鸡汤

124 牛肉寿喜烧

124 老奶奶的炖白菜

125 冬瓜蛤蜊肉片汤

126 养生桂圆红枣茶

127 辣豆芽牛肉

127 黑糖姜汁红薯牛奶



爱上♥杯料理

孙晶丹 主编



目录 Contents

第一章

美味的杯料理 —— 杯子的选择与食材备料

8 杯子的选择

11 烹调方法



第二章

一杯量身定量的美味料理

16 休息一下，来杯活力午餐吧！

19 累了吗？准备晚餐，为自己加油打气……

21 干贝丝瓜煮

23 日式亲子饭

24 老妈风味瓜仔蒸肉

26 沙茶墨鱼小炒

29 泰式海鲜宽粉

31 培根蘑菇蒸蛋

32 烤太阳蛋

35 烤咖喱通心粉

36 烤起司土豆

39 创意麻婆豆腐

40 塔香白酒海鲜杯

42 意式肉酱千层杯面

45 辣豆腐味噌拉面

47 韩式辣酱烧肉

48 鲑鱼茶香泡饭

50 罗勒青酱蕈菇炖饭





- 65 烤布蕾
- 66 茶香梅子冻
- 67 甜蜜柠檬塔
- 68 酥皮苹果派
- 69 经典提拉米苏
- 70 熔岩巧克力
- 71 柠檬冻起司蛋糕
- 72 蓝莓果酱奶酪

第三章

独享一杯甜点幸福

- 54 一个人的下午茶时光
- 56 白酒水果冻
- 57 杯子蒸蛋糕
- 58 杯杯布朗尼
- 59 英伦布丁面包
- 60 花生香蕉巧酥杯
- 61 金薯冰激凌
- 62 香芋椰奶西米露
- 64 香草鸡蛋布丁



目录 Contents



第四章

轻食料理一杯(罐)搞定

76 早餐，一天美味的开始……

78 太阳蛋烤意式蔬菜

81 和风鲔鱼罐沙拉

82 咖喱沙拉酱鸡肉沙拉

85 柚子鳗鱼沙拉

86 红酒醋甜椒沙拉

89 柴鱼甜洋葱沙拉

91 泰式鲜虾坚果沙拉

92 土豆丁蘑菇沙拉

94 凯撒沙拉

97 西红柿罗勒冷拌螺旋面

99 酪梨虾仁沙拉

101 蒜味辣椒墨鱼

102 墨西哥莎莎酱沙拉

104 蔬菜棒佐味噌酱汁

107 优格水果沙拉

108 熏鲑鱼沙拉杯





第五章 特别企划

闷烧罐也可以做出好料理

112 闷烧罐选择

113 闷烧罐的使用方式

114 闷烧罐的基本烹调法

116 闷烧罐小贴士

118 培根南瓜饭

119 海鲜蔬菜粥

120 鲑鱼味噌乌龙面

121 家常风味什锦面

122 意式西红柿蔬菜贝壳汤面

123 红枣山药鸡汤

124 牛肉寿喜烧

124 老奶奶的炖白菜

125 冬瓜蛤蜊肉片汤

126 养生桂圆红枣茶

127 辣豆芽牛肉

127 黑糖姜汁红薯牛奶



第一章

美味的杯料理—— 杯子的选择与 食材备料

您还认为杯子只能用来泡面或是泡饮品吗？

从今天开始，杯料理有了新的变化，

您可以吃到甜点、焗烤菜品以及饭、粥、面等料理，

而且一杯即可包含丰富食材，

分量完全由您灵活决定。

健康、美味、时尚，

轻松满足您的味蕾的各种需求。

但是，在开始制作美味的杯料理之前，

杯子的选择与食材的备料，

都要先了解清楚哦！





杯子的选择

家中总是有多余或是不再使用的杯子，
利用这些不同材质的杯子，
就可以制作出许多美味的杯料理！



材质、耐热度介绍

食材要进烤箱、微波炉或电饭锅烹调的话，必须选择陶瓷或耐热的杯子，而且不能有金属材质在杯口边缘或是杯内。另外，金属类杯子如钢杯、焖烧杯、保温杯等，是不能放进微波炉中加热的；塑料类杯子也需注意其耐热度。

如果制作轻食类的杯料理，可以选择透明材质的玻璃杯或玻璃罐，因为其不耐高温，须避免 85℃ 以上的温度，合适的温度在 5 ~ 85℃ 之间，而且要避免冷热交错使用。在制作轻食类杯料理，如沙拉时，如果有要加热的食材，可将其先放在耐热的杯中加热，再在玻璃杯中制作成沙拉。



