

# 我做你的菜

I AM YOUR APPELITE

赵韵宇  
著



赵歌宇 著

# 我是你的菜

I AM YOUR APPETITE

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

我是你的菜 / 赵歆宇著. -- 北京：电子工业出版社，2016.3

ISBN 978-7-121-28054-2

I . ①我… II . ①赵… III . ①菜谱 IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 007701 号

策划编辑：王秋墨 于 兰

责任编辑：于 兰 QQ1069038421

特约编辑：孙 鹏

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/16 印张：14.5 字数：348 千字

版 次：2016 年 3 月第 1 版

印 次：2016 年 3 月第 1 次印刷

定 价：69.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，  
联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



# 目 录

## 序

### 自序

香草都拿来干嘛 /018

### 非常蛋事

{鸡蛋的N种可能}

蘑菇煎蛋 /025 芦笋荷包蛋 /028 茶叶蛋 /031

蛤蜊蒸蛋 /035 虎皮鸡蛋 /036

### 只想安静地做个美男子

{一人食}

日式豚骨拉面 /044 咖喱猪排乌冬面 /047 石锅拌饭 /051

辣白菜肥牛饭 /052 照烧脆皮鸡排饭 /057 土豆焖饭 /060 紫菜包饭 /063

### 带你任性，带你飞

{两个人的高大上美食}

烤鸡 /073 火腿芝麻菜薄饼披萨 /077 香煎三文鱼 /080

海鲜意大利面 /085 香煎带子 /089

### 不作，不成

{烘焙小白的下午茶小吃}

闪电泡芙 /095 椰子冰淇淋 /099 蓝莓小蛋糕 /103 菠萝芒果沙冰 /104  
樱桃果酱 /107 自制酸奶 /110 草莓酸奶昔 /112 芝士酸奶冻 /119 松饼 /122



## CONTENTS

### 挖掘机技术哪家强

{简单的料理小菜}

香烤肉串 /130 桂香圣女果 /134 辣焖明太鱼 /139 年糕火锅 /143  
麻辣小龙虾 /147

### 会做菜，你家人知道吗

{朋友聚会宴客菜}

鲍鱼红烧肉 /154 蔬菜沙拉 /158 辣白菜焗扇贝 /161 咖喱烤鱼 /163  
薄荷牛排沙拉 /168 西班牙海鲜饭 /172 椰汁鸡片汤 /176  
粉炸肉 /179 三杯鸡 /182

### 不一样的风景

{地方风味菜}

菠萝糯米饭 /189 咖喱香料炒饭 /190 薄荷牛肉卷 /193  
木瓜沙拉 /194 酸辣猪肉末 /199 叉烧肉 /200  
干炸小黄鱼 /203 香茅草炸鸡翅 /204

### 妈妈喊你回家吃饭

{妈妈的味道}

黄金蛋炒饭 /210 糖醋排骨 /212 韭菜盒子 /217 葱油饼 /218  
辣白菜 /223 赵妈辣椒酱 /224

### 后记



赵歆宇 著

# 我是你的菜

I AM YOUR APPETITE

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING























一本食物与情感交融的书：每一种食物都有情感的滋润与浸透，所以更显味美回肠；每一份情感都能找到食物作为寄托，所以一路行走，终将不再孤单。

一本好玩与实用并存的书：顽皮的情愫贯穿其中，让你一会在他的故事里欢笑嗔骂，一会又安安静静地跟着他的步骤，转眼做出一盘好菜端上餐桌。











# 目 录

## 序

### 自序

香草都拿来干嘛 /018

### 非常蛋事

{鸡蛋的N种可能}

蘑菇煎蛋 /025 芦笋荷包蛋 /028 茶叶蛋 /031

蛤蜊蒸蛋 /035 虎皮鸡蛋 /036

### 只想安静地做个美男子

{一人食}

日式豚骨拉面 /044 咖喱猪排乌冬面 /047 石锅拌饭 /051

辣白菜肥牛饭 /052 照烧脆皮鸡排饭 /057 土豆焖饭 /060 紫菜包饭 /063

### 带你任性，带你飞

{两个人的高大上美食}

烤鸡 /073 火腿芝麻菜薄饼披萨 /077 香煎三文鱼 /080

海鲜意大利面 /085 香煎带子 /089

### 不作，不成

{烘焙小白的下午茶小吃}

闪电泡芙 /095 椰子冰淇淋 /099 蓝莓小蛋糕 /103 菠萝芒果沙冰 /104  
樱桃果酱 /107 自制酸奶 /110 草莓酸奶昔 /112 芝士酸奶冻 /119 松饼 /122



## CONTENTS

### 挖掘机技术哪家强

{ 简单的料理小菜 }

香烤肉串 /130 桂香圣女果 /134 辣焖明太鱼 /139 年糕火锅 /143  
麻辣小龙虾 /147

### 会做菜，你家人知道吗

{ 朋友聚会宴客菜 }

鲍鱼红烧肉 /154 蔬菜沙拉 /158 辣白菜焗扇贝 /161 咖喱烤鱼 /163  
薄荷牛排沙拉 /168 西班牙海鲜饭 /172 椰汁鸡片汤 /176  
粉炸肉 /179 三杯鸡 /182

### 不一样的风景

{ 地方风味菜 }

菠萝糯米饭 /189 咖喱香料炒饭 /190 薄荷牛肉卷 /193  
木瓜沙拉 /194 酸辣猪肉末 /199 叉烧肉 /200  
干炸小黄鱼 /203 香茅草炸鸡翅 /204

### 妈妈喊你回家吃饭

{ 妈妈的味道 }

黄金蛋炒饭 /210 糖醋排骨 /212 韭菜盒子 /217 葱油饼 /218  
辣白菜 /223 赵妈辣椒酱 /224

### 后记



