

恋人美食

所谓爱，就是红尘作伴，穿越流年，
陪你看春花秋月，陪你过柴米油盐。

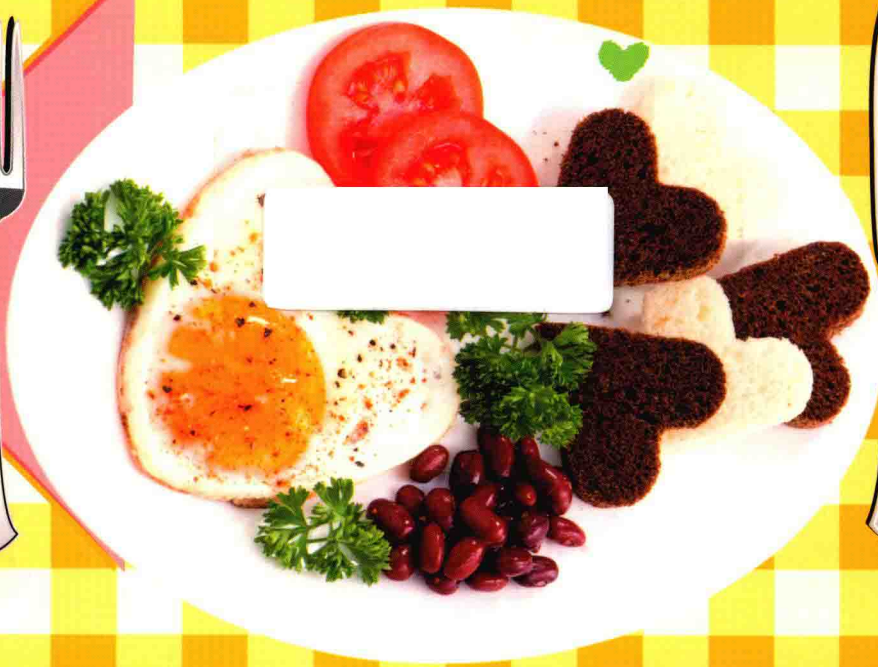


沈

知

味

编
著



四川科学技术出版社

恋人



美



食

沈知味

编著

图书在版编目(CIP)数据

恋人美食 / 沈知味编. — 成都 : 四川科学技术出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5364-8034-6

I. ①恋… II. ①沈… III. ①食谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第311743号

书名: 恋人美食

出品人: 钱丹凝

编著者: 沈知味

责任编辑: 杨晓黎

封面设计: 高婷

版面设计: 高巧玲

责任出版: 欧晓春

出版发行: 四川科学技术出版社

地址: 成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

传真: 028-87734039

成品尺寸: 170mm×230mm

印张: 12

字数: 200千

印刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版次/印次: 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

定价: 32.80元

ISBN 978-7-5364-8034-6

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

前言

相爱总是甜蜜和幸福的。而为心爱的人洗手作羹汤，更是温情和爱意无限。为心爱的人下厨房，亲手烹制一道道美味与恋人共享，是这世间最平凡深刻而又充满烟火味道的爱情。

厨房，是人世间最奇妙的地方，禾麦菽粟、鸡鸭鱼肉、蔬果菌藻、油盐酱醋，各式各样的食材，花样百出的调味料，经一双素手和各色技法，在水与火的变换中成为色香味俱全的美味，吸引着人食指大动、大快朵颐。

爱情是不带烟火气的，融入了生活的爱情是带着烟火气息的，柴米油盐、布帛菽粟、衣食住行，都给爱情平添了一份俗世的热闹。所谓爱情，就是俗世的两个人，穿越万千红尘，历经柴米油盐的平凡，给对方最长情的陪伴。厨房岁月，苦辣甘酸，如有人和你一起品味，那将会是生命中最美的回甘。如果有一个，愿意为你将铅华都洗尽，洗手作羹汤，从今后陪你一起经历琐碎和平淡，人世间最真切的幸福莫过如此。

下厨，是一种乐趣；为爱下厨房，是甜美又温暖的乐趣；看着心爱的人大快朵颐，是一种别样的满足。从爱开始，享受美味，享受厨房。

沈知味



开胃小菜

Kaiwei xiaocai

目录

开胃小菜

橄榄油浸蒜.....	3
桂花糯米红枣	5
厚百叶小点包	7
凉拌千张丝.....	9
麻酱秋葵	11
墨西哥沙拉配玉米片	13
柠檬煮南瓜.....	15
皮蛋豆腐	17
肉末卤蛋	19
蒜泥白肉	21
香辣卤鸭肠.....	23
意式焗甜椒.....	25



花样热菜

奥尔良烤翅.....	29
豉椒炒花蛤.....	31
大碗花菜	33
番茄肉丸	35
干煸四季豆.....	37
老干妈烧豆腐	39
龙井虾仁	41
马桥香干筒骨煲	43
迷迭香小土豆	45
南瓜粉蒸肉.....	47
啤酒牛肉	49
清炒枸杞头.....	51
肉末蒸豆腐.....	53
沙茶金针肥牛卷	55
五彩鸡丁生菜包	57
西兰花芝士焗蛋	59
虾皮韭菜花.....	61
香辣虾.....	63
香辣小炒肉.....	65
豉椒蒸黄鱼.....	67
雪菜豆瓣酥.....	69
炸猪排.....	71

温暖汤羹

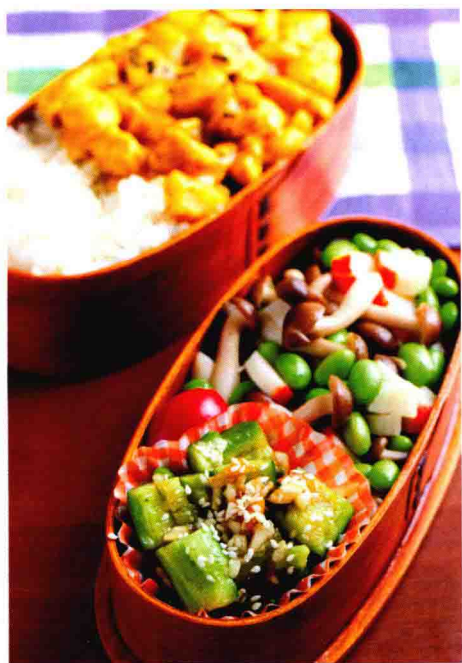
荸荠玉米排骨汤	75
冬瓜老鸭汤	77
法式奶油生菜汤	79
黄豆煲猪手汤	81
鲫鱼豆腐汤	83
菊花叶蛋汤	85
苦瓜陈皮煲腩排	87
绿豆百合籽汤	89
山药枸杞煲鸡腿	91
养生五红汤	93

饱腹主食

白腐乳汁意面	97
藏红花烩饭	99
豉油皇银芽炒面	101
川味炸酱面	103
蛋煎馄饨	105
花生酱烤饭团	107
火腿芦笋卷	109
迷你肉球汉堡	111
蘑菇培根调味饭	113
香菇烧卖	115
瑶柱蛋白炒饭	117
银鱼鸡蛋饼	119

幸福便当

葱油拌面&荷兰豆炒腊肠	122
鸡蛋沙拉可颂&金枪鱼芥末可颂	124
金枪鱼拌饭&韭花炒蛋	126
腊肠香菇油饭&西芹炒虾仁	128
腊味芋头饭便当	130
榄菜肉末四季豆&鸡蛋炒杂菜	132
梅干菜肉末饭团&清炒黑豆苗	134
酸菜热狗&蔬菜沙拉	136
土豆咖喱鸡&蟹味菇炒毛豆	138
洋葱虾盖饭&炒花菜	140





浓情甜点

黑白果仁	145
红豆沙椰汁糕	147
简单香蕉蛋糕	149
巧克力提拉米苏	151
青柠杏仁瓦片	153
酥烤苹果	155
香蕉吐司布丁	157
杏仁梨子蛋糕	159
樱桃碎芝士酸奶	161
炸冻汤圆	163

甜蜜饮品

Mojito	167
黑枣酒	169
黑芝麻香蕉牛奶	171
棉花糖朗姆咖啡	173
金桔桂圆茶	175
咖啡甘露牛奶饮	177
绿色舒缓果昔	179
蜜橘可尔必思雪泥	181
无花果红糖饮	183
养乐多绿茶	185



前菜如同小情趣

有人说恋人之间的小情趣好比甜点，

我认为不妥贴。甜点有些甜腻，

对于小情趣来说，过于隆重。

情趣还是小的好，若有似无，生活才有品头。

小的时候，

老爸每晚都会备一些老妈炒的花生米，当作下酒菜。

炒花生可不简单，

花生得选小颗红衣的，油要不多不少，

恰好滚满每一粒花生。

不慌不忙，文火慢炒，直到花生衣变色，微微有些脱落。

出锅前撒一撮海盐，放凉再吃。

滋味究竟如何，喝酒之人一尝便知。

咪一口白酒，丢几颗花生米，

即便现在看来也是再美不过的情趣。

厚百叶小点包、麻酱秋葵，

夹几筷子小菜，聊一些家常，

悠闲自在，时间仿佛是不存在的。

又或者两个人在一起看球赛，

就着墨西哥沙拉配玉米片，喝上几罐啤酒。

生活和爱，全在正餐之前。



橄榄油浸蒜

烹饪
时间

18
分钟

原料

橄榄油..... 300 ml
蒜瓣 14 个
百里香..... 1 枝
迷迭香..... 1 枝

做法

- ① 蒜瓣去皮。
- ② 锅中倒橄榄油，将蒜瓣、百里香、迷迭香一起放入锅中，最小火煮 15 分钟，至蒜瓣变成黄色即可关火。



小贴士

1. 可以在沙拉、意面、烩饭、比萨中作为配菜，也可以作为开胃前菜直接吃。
2. 将做好的蒜连同油一起倒入玻璃罐中，密封储存可放置 2 个月，如果冷藏可以放 3 个月。
3. 等蒜吃完后把油拿来做菜，会有淡淡的蒜香和香料的气味。



桂花糯米红枣

烹饪
时间

25
分钟

原料

红枣	120 g
糯米粉	100 g
糖桂花	2 大匙

做法

- ① 红枣洗净，在中间竖切一刀到枣核，再沿着枣核的左边和右边切一下，挖出枣核。
- ② 糯米粉中倒热水，用筷子搅成碎屑状，再和成面团。
- ③ 取一小块面团，塞入红枣中，再捏紧。
- ④ 锅中倒水，将做好的糯米红枣放入蒸格，大火蒸 15 分钟。
- ⑤ 取出摆盘，淋上糖桂花即可。



小贴士

1. 如果取枣核困难，可以在切开口子后，用剪刀将枣核夹出。
2. 糯米粉要用热水和面才不容易散开。
3. 蒸糯米红枣比煮的口感更佳，也比较不容易散开。



厚百叶小点包

烹饪
时间

5
分钟

原料

厚百叶	1 片
蘑菇酱	1 大匙
牛肉酱	1 大匙
芝麻酱	1 大匙
牙签	数根

做法

- ① 将厚百叶切成长宽各 4 cm 的小正方形，将牙签从中间剪成两段。
- ② 取少许蘑菇酱放在正方形的百叶中间，将百叶对角线的两个角叠在一起，用牙签插入将它固定住。
- ③ 其余两款酱料也分别依此法操作即可。



小贴士

百叶，又叫百页、千张，传统豆制品，其薄如纸，色黄白，风味甚佳。可凉拌，可清炒，可煮食。



凉拌千张丝

烹饪
时间

10
分钟

原料

千张	2 张	羊角椒	15 g
红柿子椒	15 g	胡萝卜	15 g
生抽	1/2 大匙	白醋	1 大匙
鸡精	小匙	砂糖	1 大匙
盐	1 小匙	芝麻油	1 小匙

做法

- ① 千张对折卷起来，切成细丝；羊角椒和红柿子椒除去籽，切细丝；胡萝卜用刨子刨成细丝。
- ② 锅中烧热水，将千张细丝放入烫半分钟后捞出，入冷水泡一下，再捞出挤干；羊角椒和红柿子椒丝、胡萝卜丝也汆烫一下捞出备用。
- ③ 大碗中放入千张丝和椒丝、胡萝卜丝，加入生抽、白醋、鸡精、砂糖、盐拌匀，最后淋上芝麻油即可。



小贴士

千张要挑薄的，厚的千张丝比较容易断。另外千张丝烫好过冷水后不用挤得太干，这样拌起来容易一些。