

恒星璀璨 / 著

一个人的料理小食光



一个人吃的是安然

不将就，不凑活

一个人吃的是时尚健康

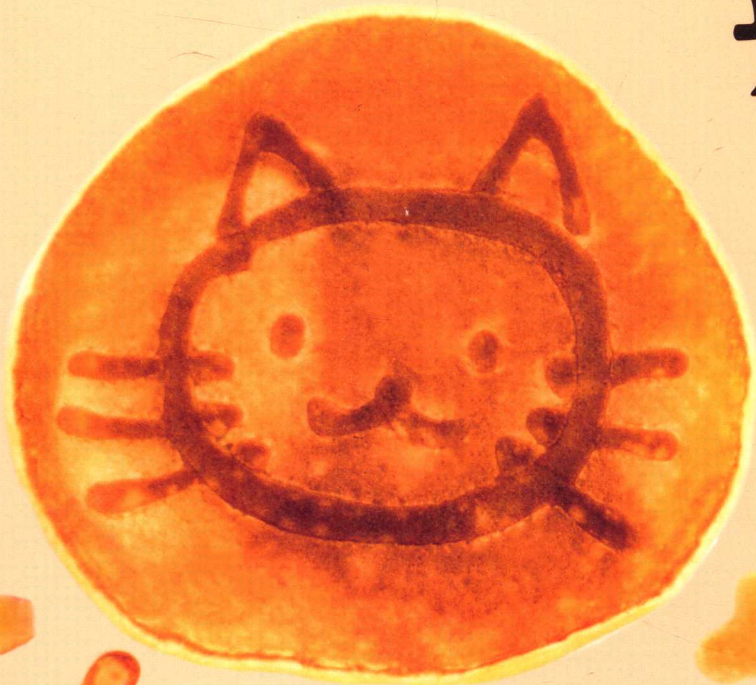
用最简单的食材料理

用最精致的碗碟摆盘

一个人也能收获最高的快乐

把自己照顾好

才能独自面对人生的风雨和彩虹



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

恒星璀璨 著

一个人的料理小食光



化学工业出版社

· 北京 ·

一个人怎么吃饭？很多人认为随便吃点什么就行。其实，一个人也要好好吃饭。一个人也能吃出生活品质，一个人也能吃出花样美食。

本书精心挑选近百种美食，从中餐到西餐，以健康为目的为你量身打造一个人的美食。从买菜教程开始，让你轻松学会如何挑选最新鲜的营养食材，再配以详细的美食制作图文步骤，让下厨再也不是难题。从现在起，抛弃外出吃饭文化，一个人也要好好吃饭，感受食物带来的温暖和甜蜜。

图书在版编目(CIP)数据

一个人的料理小“食”光 / 恒星璀璨著. —北京：化学工业出版社，2015.11

ISBN 978-7-122-25417-7

I. ①—… II. ①恒… III. ①食谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 243118 号

责任编辑：马冰初 李娜 封面设计：尹琳琳
责任校对：吴静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：北京盛通印刷股份有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 12 字数 200 千字 2016 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元

版权所有 违者必究

目录

Chapter 1

开启一个人的料理好食光

- 10 买菜大作战！挑选最新鲜的食材
- 12 多买的食材如何延长它们的保鲜期
- 14 超省力的异形蔬果清理法
- 16 各类肉质处理有诀窍



Chapter 2

一个人吃传统中式美味

- 20 板栗香菇鸡焖饭
- 22 广式煲仔饭
- 24 橄榄菜腊味炒饭
- 26 台湾卤肉饭
- 28 麻酱荞麦面
- 30 泡菜饺子锅
- 32 重庆酸辣粉
- 34 香芋牛肉泡饭
- 36 豆渣窝窝头
- 38 韭菜盒子
- 40 大厨支招：这些小菜是中式餐食的最佳伴侣



Chapter 3

一个人吃优雅情调西餐

- 44 法式红酒榛香煎羊排
- 46 普罗旺斯烩菜配龙利鱼
- 48 德国蒜蓉口蘑焗鸡翅
- 50 意大利玉米浓汤
- 52 茄汁培根焗豆
- 54 鸡腿肉焗饭
- 56 南瓜香肠意面
- 58 西班牙海鲜小米饭
- 60 意式白酱蘑菇鸡腿意面
- 62 香蕉松饼
- 64 美味披萨酱 & 意大利素千层面
- 68 大厨支招：这些酒饮是西餐的最佳佐配

Chapter 4

一个人吃美味创意料理

- 72 大酱汤
- 74 土豆牛肉煲
- 76 柠檬香茅烤猪颈肉
- 78 创意法棍
- 80 清新风春卷
- 82 咖喱土豆泥
- 84 青酱鲜虾芝士饺
- 86 瑞典肉丸
- 88 彩虹三明治
- 90 猫咪松饼
- 92 葱油拌面
- 94 大厨支招：一个人的小冰箱必须常备的食材



目录



Chapter 5

一个人吃异国风情美食

- 98 日式盖饭
- 100 日式栗子饭
- 102 日式味噌海鲜乌冬
- 104 日式茶碗蒸
- 106 韩式辣酱炒年糕
- 108 韩式紫菜包饭
- 110 韩国冷面
- 112 韩式石锅拌饭
- 114 韩国泡菜 & 辣白菜五花肉盖饭
- 118 泰式炒河粉
- 120 泰式鲜虾粉丝
- 122 泰式冬阴功
- 124 越南鸡肉粉
- 126 炸猪排咖喱饭
- 128 新加坡叻沙面
- 130 大厨支招：盘点各国美味的必备调料



Chapter 6

一个人开伙也很健康

- 134 芦笋土豆泥
- 136 椰子三文鱼头汤
- 138 肉骨茶
- 140 牛油果芦笋意面
- 142 牛油果意面沙拉
- 144 猪肝烫粉
- 146 猪肝粥
- 148 罗宋汤
- 150 中式蒸豆腐
- 152 鸡胸肉卷秋葵
- 154 猪脚花生美肤汤
- 156 山药薏米猪骨汤
- 158 芹菜木耳滑虾仁
- 160 大厨支招：根据体质选择食材调理身体

Chapter 7

一个人开伙也不发胖

- 164 半烤三文鱼片
- 166 大蒜蒸蛤蜊与西葫芦
- 168 味噌汤
- 170 虾仁蒸平菇
- 172 洋葱虾泰式酸辣汤
- 174 手撕海带
- 176 奇异虾松
- 178 蛤蜊鲜蔬
- 180 韭菜玉米饼
- 182 杏仁沙拉
- 184 黄瓜奶香饼
- 186 果仁菠菜
- 188 香菇炒豆干
- 190 大厨支招：那些低热高纤的食材



恒星璀璨／著

一个人的料理小食光



化学工业出版社

·北京·

一个人怎么吃饭？很多人认为随便吃点什么就行。其实，一个人也要好好吃饭。一个人也能吃出生活品质，一个人也能吃出花样美食。

本书精心挑选近百种美食，从中餐到西餐，以健康为目的为你量身打造一个人的美食。从买菜教程开始，让你轻松学会如何挑选最新鲜的营养食材，再配以详细的美食制作图文步骤，让下厨再也不是难题。从现在起，抛弃外出吃饭文化，一个人也要好好吃饭，感受食物带来的温暖和甜蜜。

图书在版编目(CIP)数据

一个人的料理小“食”光 / 恒星璀璨著. —北京：化学工业出版社，2015.11

ISBN 978-7-122-25417-7

I. ①—… II. ①恒… III. ①食谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 243118 号

责任编辑：马冰初 李娜 封面设计：尹琳琳
责任校对：吴静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京盛通印刷股份有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张12 字数200千字 2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元

版权所有 违者必究

前言

PREFACE

料理新手也能打造一个精致美食

一个人忙忙碌碌地生活工作，你是否很多时候都只是与外卖为伴、速食为友？其实，每天拿出一点时间好好料理，你就会发现，除了泡面与快餐之外还有很多有趣的食物。也许你是有选择综合征的料理新手，也许你也不怎么会保存多买的食材，或许买回来的生肉如何处理你都无从下手……那么，本书将会从 Chapter1 开始带你慢慢开启一个人料理的美好时光。

为你精心挑选最具代表性的各国美食

从传统的中式美味开始到充满特色的异国美食，近百款的美食教程让你的厨艺直线上升。无论你是钟爱中餐还是偏爱西餐，喜欢芝士的浓郁还是清酒的醇香……都能从本书中找到你喜爱的口味。除了介绍各种美食的制作外，还搭配多种佐餐食品的推荐，让你完善美食细节，跟着舌尖领略各国风情。

制作美味料理的同时也不忘营养健康

在你很少有空停下来关注自己喜欢的美食的同时，是否无形中忽视了饮食的营养与健康？当然，如果你是一个会生活又关注自己健康的单身一族，也不能错过美食的天然疗愈能力，自己动手做美食，才能独自挖掘它的深层魅力。动手制作并用心去热爱料理，一定能让你更享健康，更懂生活，更体会其中的精致之美。

目录

Chapter 1

开启一个人的料理好食光

- 10 买菜大作战！挑选最新鲜的食材
- 12 多买的食材如何延长它们的保鲜期
- 14 超省力的异形蔬果清理法
- 16 各类肉质处理有诀窍



Chapter 2

一个人吃传统中式美味

- 20 板栗香菇鸡焖饭
- 22 广式煲仔饭
- 24 橄榄菜腊味炒饭
- 26 台湾卤肉饭
- 28 麻酱荞麦面
- 30 泡菜饺子锅
- 32 重庆酸辣粉
- 34 香芋牛肉泡饭
- 36 豆渣窝窝头
- 38 韭菜盒子
- 40 大厨支招：这些小菜是中式餐食的最佳伴侣



Chapter 3

一个人吃优雅情调西餐

- 44 法式红酒榛香煎羊排
- 46 普罗旺斯烩菜配龙利鱼
- 48 德国蒜蓉口蘑焗鸡翅
- 50 意大利玉米浓汤
- 52 茄汁培根焗豆
- 54 鸡腿肉焗饭
- 56 南瓜香肠意面
- 58 西班牙海鲜小米饭
- 60 意式白酱蘑菇鸡腿意面
- 62 香蕉松饼
- 64 美味披萨酱 & 意大利素干层面
- 68 大厨支招：这些酒饮是西餐的最佳佐配

Chapter 4

一个人吃美味创意料理

- 72 大酱汤
- 74 土豆牛肉煲
- 76 柠檬香茅烤猪颈肉
- 78 创意法棍
- 80 清新风春卷
- 82 咖喱土豆泥
- 84 青酱鲜虾芝士饺
- 86 瑞典肉丸
- 88 彩虹三明治
- 90 猫咪松饼
- 92 葱油拌面
- 94 大厨支招：一个人的小冰箱必须常备的食材



目录



Chapter 5

一个人吃异国风情美食

- 98 日式盖饭
- 100 日式栗子饭
- 102 日式味噌海鲜乌冬
- 104 日式茶碗蒸
- 106 韩式辣酱炒年糕
- 108 韩式紫菜包饭
- 110 韩国冷面
- 112 韩式石锅拌饭
- 114 韩国泡菜 & 辣白菜五花肉盖饭
- 118 泰式炒河粉
- 120 泰式鲜虾粉丝
- 122 泰式冬阴功
- 124 越南鸡肉粉
- 126 炸猪排咖喱饭
- 128 新加坡叻沙面
- 130 大厨支招：盘点各国美味的必备调料



Chapter 6

一个人开伙也很健康

- 134 芦笋土豆泥
- 136 椰子三文鱼头汤
- 138 肉骨茶
- 140 牛油果芦笋意面
- 142 牛油果意面沙拉
- 144 猪肝烫粉
- 146 猪肝粥
- 148 罗宋汤
- 150 中式蒸豆腐
- 152 鸡胸肉卷秋葵
- 154 猪脚花生美肤汤
- 156 山药薏米猪骨汤
- 158 芹菜木耳滑虾仁
- 160 大厨支招：根据体质选择食材调理身体

Chapter 7

一个人开伙也不发胖

- 164 半烤三文鱼片
- 166 大蒜蒸蛤蜊与西葫芦
- 168 味噌汤
- 170 虾仁蒸平菇
- 172 洋葱虾泰式酸辣汤
- 174 手撕海带
- 176 奇异虾松
- 178 蛤蜊鲜蔬
- 180 韭菜玉米饼
- 182 杏仁沙拉
- 184 黄瓜奶香饼
- 186 果仁菠菜
- 188 香菇炒豆干
- 190 大厨支招：那些低热高纤的食材



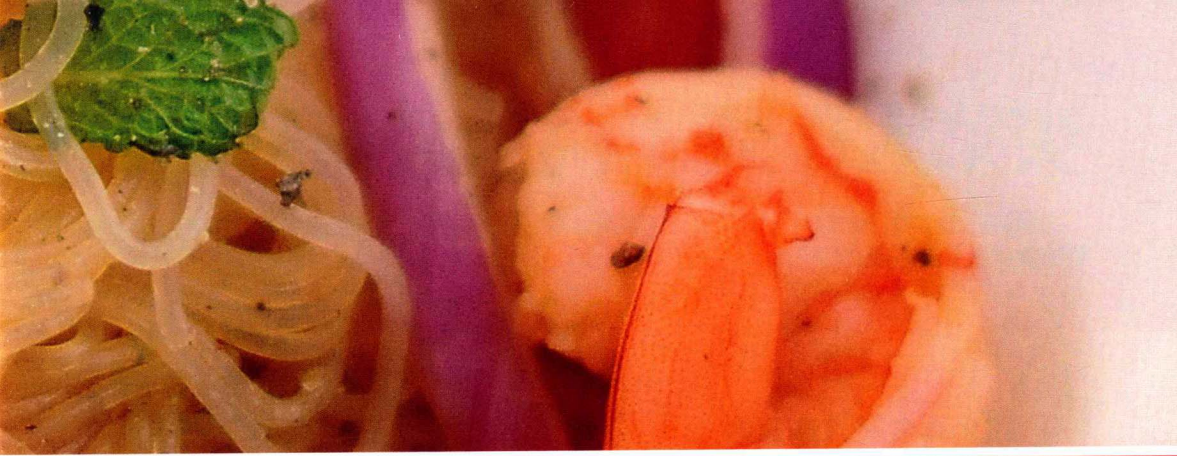


Chapter

1

开启一个人的 料理小“食”光

抛弃毫无营养的速食，从今天起开始享受一个人的料理小“食”光！不会挑选新鲜食材？把控不好食材分量？各种异形蔬菜如何轻松洗净？生肉如何腌制？翻开本章，将会给你最完美的解答。



买菜大作战！挑选最新鲜的食材

新鲜的食材能保证营养流失量小，对健康大有益处。在超市成堆的食物中，如何快速挑选出最新的食材是步入料理之门的基础。

四大类食材挑选原则



水果类

比重量

水果的含水量可以反映其品质的好坏。若是同样大小的水果，用双手掂量一下，比较重的水果含有较多的水分，组织也比较细密，这样的水果相对新鲜。

听声音

挑选水果时，听声音辨别水果新鲜与否的方式也十分常见。将水果放在耳朵旁拍一拍听声音，苹果要轻脆，西瓜要沉稳，菠萝要有肉声，哈密瓜及香瓜则是以不发出声音为佳。

看外形

选购水果大多数都是挑选颜色自然鲜艳、外形饱满、外皮细嫩光滑的为佳。若是瓜类，最好挑蒂头尚未掉落且切口还没变黑的；若有绒毛的水果，则要挑绒毛长一点的比较好；若有纹路的水果，则要挑选纹路明显，且分布均匀的比较好。



蔬菜类

时令性

蔬菜的收获期不同，所以会有时令性。根据时节选择蔬菜，新鲜度会比较高。不仅营养保存完好，价格也相对便宜，所以根据时节选择时令蔬菜是最简单的方式。

看标志

现在有很多有认证的蔬菜都会有有机标志等小标贴，在购买蔬菜时最好认明有绿色食品无公害蔬菜，并分头向多家商店或摊贩购买，以分散风险。

看外观

在选购蔬菜时，应购买饱满脆嫩、颜色较深、外观完整的蔬菜，即使有些被虫咬过的痕迹也无妨；并且，要选择有重量感的蔬菜。