

绘生活

美食菜谱

Appreciations of Life

Seasonal Snapshots of Local Delicacy

——二十四节气美食彩铅绘本

刘小讷 著



绘生活

美食菜谱

——二十四节气美食彩铅绘本

刘小讷 著



图书在版编目(CIP)数据

绘生活·美食菜谱：二十四节气美食彩铅绘本 /刘小
讷著. — 南昌：江西美术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5480-3054-6

I. ①绘… II. ①刘… III. ①铅笔画—绘画技法IV.
①J214.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第218159号

责任编辑：徐 玫 邱 婧

责任印制：谭 勋

书籍设计：郭 阳 + 亢辉设计



书 名：绘生活·美食菜谱——二十四节气美食彩铅绘本
著 者：刘小讷
出 版：江西美术出版社
社 址：南昌子安路66号 邮编：330025
电 话：0791-86566309
网 址：www.jxfinearts.com
经 销：全国新华书店
印 刷：江西华奥印务有限责任公司
版 次：2015年1月第1版
印 次：2015年1月第1次印刷
开 本：787×1092 1/16
印 张：8.25

ISBN 978-7-5480-3054-6

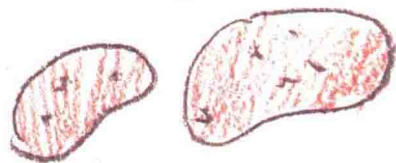
定 价：34.80元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可，
不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

本书法律顾问：江西豫章律师事务所 晏辉律师

版权所有，侵权必究

赣版权登记字 06-2014-418





目录

contents



Part 1 春食苗

白菜饺子 006

春卷 008

雨花石 010

汤圆 010

酒酿元宵 012

腌笃鲜 014

叉烧面 016

千层油糕 018

韭菜盒子 020

蒜泥菠菜 022

猪肝炒荸荠 024

黄桃派 026

凉糕 028

青团 030

扁豆焖饭 032

排骨莲藕汤 034



Part 2 夏食叶

清蒸鲈鱼 038

糕糜 040

菜包子 042

开阳冬瓜 044

馓子 046

粽子 048

盐水鸭 050

馄饨 052

凉拌苦瓜 054

干蒸烧卖 056

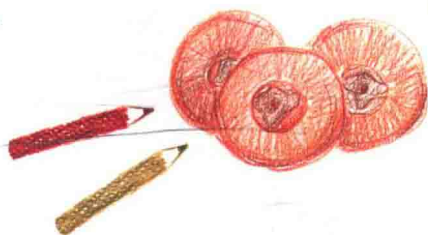
响油鳝糊 058



凉拌茄子 060

排骨山药汤 062

凉拌黄瓜 064



Part3 秋食花

藕粉 068

莲藕煲鸭 070

红烧肉 072

糖葫芦 074

沙参枸杞粥 076

山芋小米粥 078

柚子鸡 080

蛋黄莲蓉月饼 082

五仁月饼 084

萝卜烧肉 086

蜜枣鱼肚鸡汤 088

胡萝卜烧牛肉 090



Part4 冬食根

莜面窝窝 094

红烧羊肉 096

海鲜火锅 098

家常豆腐 100

腊八粥 102

腊八蒜 104

菜饭 106

烧饼 108

八宝饭 110

鸡汤 112

Part5 下厨房

咸鱼烧肉 116

辣椒干子炒肉丝 118

清蒸小黄鱼 120

双臭煲 122

菊叶蛋汤 124

红烧牛肉 126

文蛤蒸蛋 128



绘生活

美食菜谱

——二十四节气美食彩铅绘本

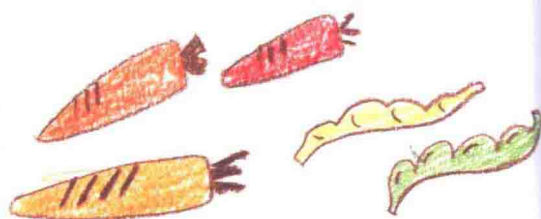
刘小讷 著





目录

contents



Part 1 春食苗

白菜饺子 006

春卷 008

雨花石 010

汤圆 010

酒酿元宵 012

腌笃鲜 014

叉烧面 016

千层油糕 018

韭菜盒子 020

蒜泥菠菜 022

猪肝炒荸荠 024

黄桃派 026

凉糕 028

青团 030

扁豆焖饭 032

排骨莲藕汤 034



Part 2 夏食叶

清蒸鲈鱼 038

糕糜 040

菜包子 042

开阳冬瓜 044

馊子 046

粽子 048

盐水鸭 050

馄饨 052

凉拌苦瓜 054

干蒸烧卖 056

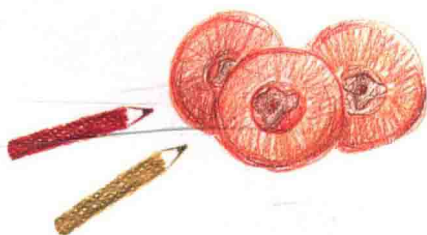
响油鳝糊 058



凉拌茄子 060

排骨山药汤 062

凉拌黄瓜 064



Part3 秋食花

藕粉 068

莲藕煲鸭 070

红烧肉 072

糖葫芦 074

沙参枸杞粥 076

山芋小米粥 078

柚子鸡 080

蛋黄莲蓉月饼 082

五仁月饼 084

萝卜烧肉 086

蜜枣鱼肚鸡汤 088

胡萝卜烧牛肉 090



Part4 冬食根

莜面窝窝 094

红烧羊肉 096

海鲜火锅 098

家常豆腐 100

腊八粥 102

腊八蒜 104

菜饭 106

烧饼 108

八宝饭 110

鸡汤 112

Parts 下厨房

咸鱼烧肉 116

辣椒干子炒肉丝 118

清蒸小黄鱼 120

双臭煲 122

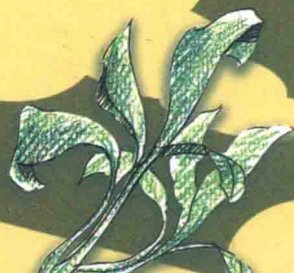
菊叶蛋汤 124

红烧牛肉 126

文蛤蒸蛋 128



素菜 菜 苗



凉拌马兰头：马兰头、春笋、香干、盐、糖、麻油





白菜饺子

立春

立春，正月节。立，建始也，五行之气，往者过，来者续。

（可根据个人口味添加喜欢的原料）



肉馅



饺子皮

（直接到超市或菜场买即可）



大白菜



鸡蛋

（可根据个人口味添加喜欢的佐料）



酱油



麻油



料酒



油



盐



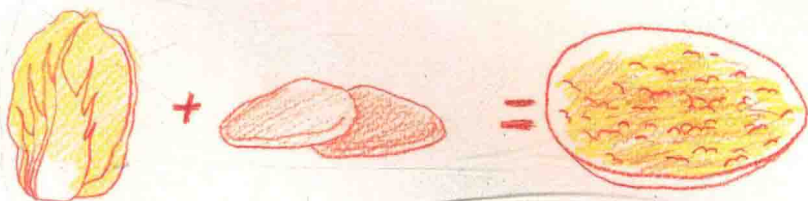
胡椒粉



姜

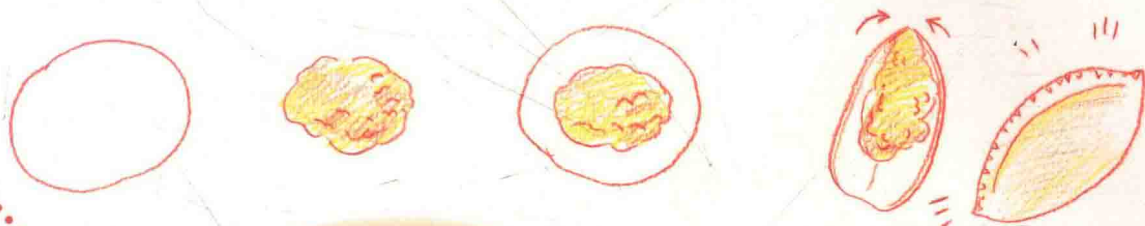


葱



① 大白菜切碎，加盐挤出水分。

② 放入肉馅，加入准备好的佐料，逆时针搅拌直至充分混合。



③ 饺子馅适量放在饺子皮中央，由一边向另一边捏合过去就可以啦。

要有一颗煮妇的心

① 饺子皮太硬不好包合时，可蘸取适量冷水在饺皮四周。

② 在调剂饺子馅时，加入少量白糖，吃饺子时，会感到有鲜香滑米味。

③ 饺子馅的肉与蔬菜比例要恰当，一般以 1:1 或 1:0.5 为宜。饺子馅里适当加些蔬菜，不但味道好，而且营养更全面。



春卷

立春

(可根据个人口味添加喜欢的原料)



春卷皮



肉馅 (直接到超市或菜场买即可)

白菜

(可根据个人口味添加喜欢的佐料)



油



鸡蛋清



盐

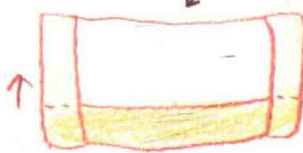
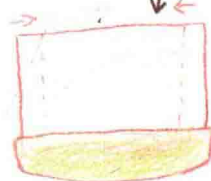
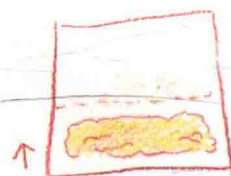
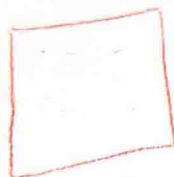


虾仁

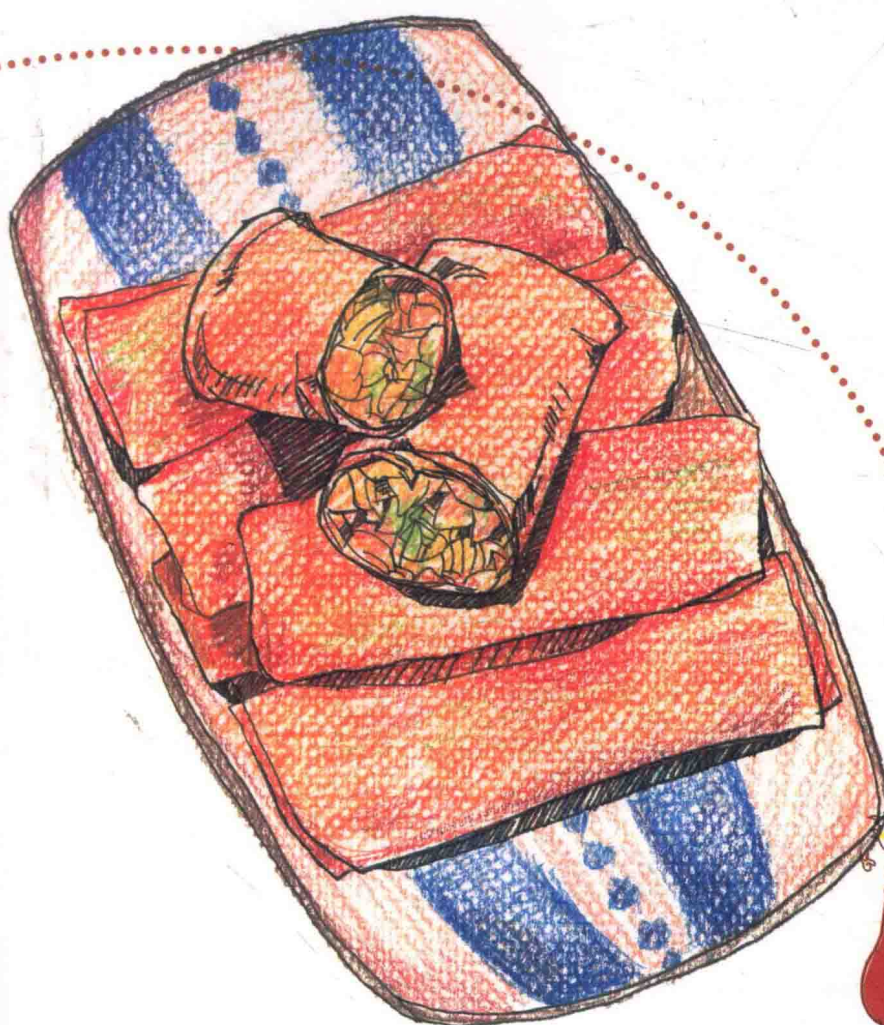


① 取一张春卷皮，在春卷皮的中间放上适量的豆沙馅，从下开始向上卷，卷的时候手劲要轻，再把左右两边的春卷皮向中间折，封住两端的开口，封口处可以用蛋液黏合。

② 放油入锅，待烧热后，从锅边慢慢放入包好的春卷，并用筷子勤翻着炸，锅中的春卷呈金黄色时就捞出，这样炸出来的春卷就会外脆里嫩。



要有一颗素如的心
趁热吃但雪小心馅料会
较烫





圓湯石花雨

立春



糯米粉



可可粉



紅曲粉



糖粉



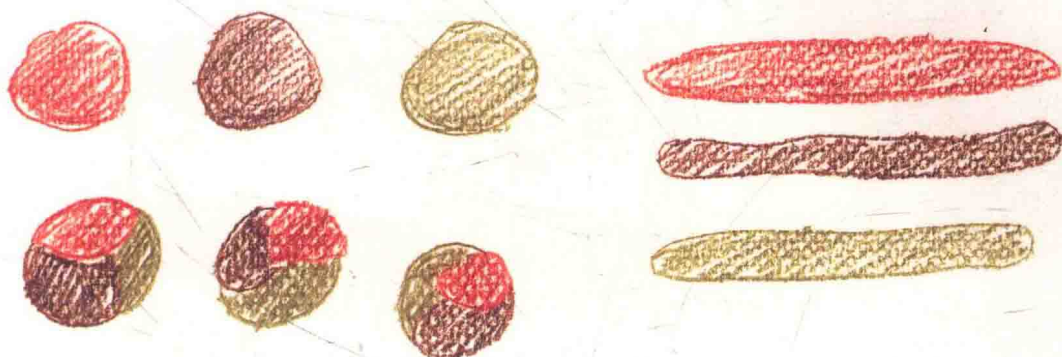
白砂糖



①糯米粉分成等量三等份装入3个小碗中，然后分别撒入可可粉、红曲粉和糖粉，将3个碗中分别加入适量清水，拌匀揉搓成团。

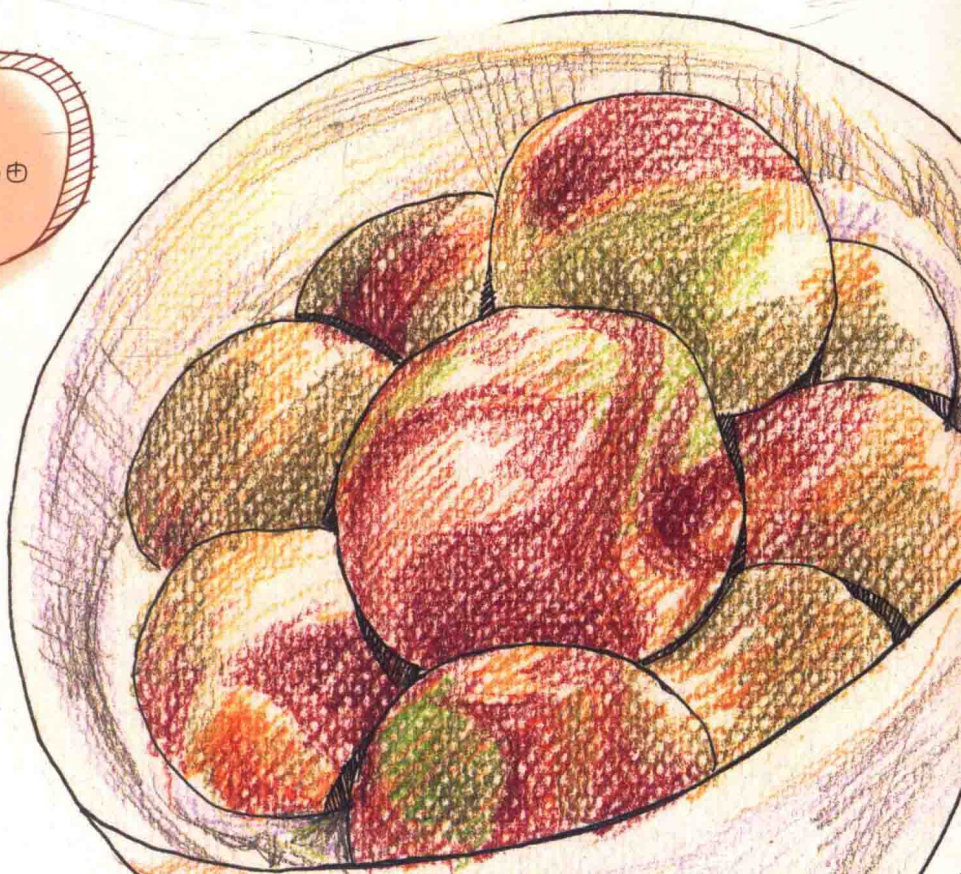
②做成3种不同色彩的米粉混合成团并搓成长条状。

③等分为一个个小团子并搓圆，可以包入馅也可以不包直接煮，锅中倒水烧开，下入汤圆，煮至沸腾时加少量冷水，再次煮沸后用中小火再煮3~4分钟至熟透即可。



要有一颗慈母的心

可根据个人口味自由
选择所包入的馅料。



元宵酿西酒

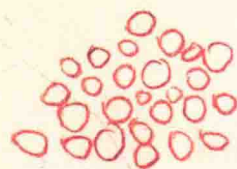
立春



酒酿



枸杞



小元宵

(直接到超市或卖场买即可)



冰糖