

宅女私房菜

花犯 著



御宅一族策动厨房革命 教你十分钟取悦自己的胃
花最少的钱 做最健康可口的佳肴
经济严寒时代 请信赖自家温暖厨房

巧手出品

温暖体验私房菜 邀你来看幸福的模样

小小的房间灯火明亮 锅里煮着米酒和汤
朋友们从四面八方赶来 团聚在我身旁



My cooking
enjoyment

珠海出版社





宅男宅女私房菜

花犯 著



图书在版编目(CIP)数据

宅男宅女私房菜 / 花犯著. —珠海: 珠海出版社,
2008. 9

(巧手系列)

ISBN 978-7-5453-0090-1

I. 宅… II. 花… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 148255 号

巧手系列·宅男宅女私房菜

◎花犯 著

责任编辑: 姜 蓓

特约编辑: 张 朔

装帧设计: 桃 子

内文排版: 地瓜土豆工作室

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市香洲银桦路 566 号报业大厦 3 楼

电 话: 0756-2639330 邮政编码: 519000

网 址: www.zhcbbs.net

E-mail: zhcbbs@zhcbbs.net

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本: 880 × 1230mm 1/32

印 张: 20 字数: 430 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5453-0090-1

定 价: 18.00 元

版权所有 翻印必究

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

目录

CONTENTS



● 小炒皇-----	006
● 鲍汁豇豆酿-----	008
● 别致的手指饼-----	010
● 黄豆小炒-----	012
● 吃素的酿苦瓜-----	014
● 创意豆米-----	016
● 可爱的迭-----	018
● 豆腐的四则运算-----	020
● 豆苗泡菜豆腐花-----	022
● 剁椒蒸鱼腩-----	024
● 珧香虾-----	026
● 紫苏酸梅黄瓜-----	028
● 泛舟湖上-----	030
● 翡翠白玉汤-----	032
● 粉丝寸断-----	034
● 蛤蜊丝瓜-----	036
● 果蓉冬瓜球-----	038
● 好吃佬茄子-----	040
● 黑椒香鲩-----	042
● 红玉萝卜糕-----	044

目录

CONTENTS



● 花雕鸡-----	046
● 家里制的三杯鸡-----	048
● 姜汁芥兰-----	050
● 酱味鸡-----	052
● 脆糯双姝-----	054
● 老醋香菇-----	056
● 玲珑生菜包-----	058
● 流沙糕-----	060
● 美丽的鱿鱼-----	062
● 木耳花菜青瓜盅-----	064
● 木瓜鱼头煲-----	066
● 双色粟米胜-----	068
● 木鱼花炆凉瓜蛋饼-----	070
● 糯米圆子-----	072
● 泡菜年糕简易版-----	074
● 培根蛋卷-----	076
● 培根裙-----	078
● 果香排骨煲-----	080
● 千丝万缕-----	082
● 茄汁黄豆-----	084

目录

CONTENTS



● 青青豆角结	086
● 山药枸杞汤	088
● 酸辣泡虾	090
● 蒜薹青青马蹄疾	082
● 泰式蒸鲈鱼	094
● 土豆薄荷味	096
● 西芹鱼片	098
● 鲜虾香芒杯	100
● 香煎豆腐	102
● 蟹将	104
● 盐水毛豆	106
● 疑似排骨	108
● 薏仁桂花萝卜羹	110
● 鲑花番茄碎	112
● 鱼腐碧生	114
● 炸出来的牛蒡	116
● 张牙舞爪	118
● 竹荪骨头汤	120
● 雪梨羹	122
● 木瓜优格慕斯	124
● 椰汁西米冰品	126

小炒皇



手札：

在广州的每一家潮州菜馆里都有这么一道小炒皇，且，家家都不相同。

有的用海蜇，有的用胡萝卜，有的用虾米，有的用粉皮……

于是，大胆猜测，所谓的小炒皇就把厨房里的边角废料收拢起来的一道菜。

某一次，某人要求我做一个小炒皇。在某人的心目中，这小炒皇应该包括昨日吃到一半的鸡肉、虾米、猪肉、海蜇之类的物品。

20分钟后，我端出这么一道小炒皇，清爽得犹如碧海蓝天。

某人瞬间傻掉了。





准备时间: 5分钟

制作时间: 20分钟

食材: 绿豆芽100克, 韭菜200克, 枸杞30克

调料: 盐少许, 食用油适量

做法:

1. 将绿豆芽择干净, 韭菜洗干净, 枸杞泡水处理。
2. 起油锅, 先将肉丝过油, 依次倒入韭菜、绿豆芽和枸杞翻炒几分钟, 加盐调味即可。

鲍汁豇豆酿



手札：

细心的女人应该能做得一手好菜吧。

比如，生菜包。将韭菜在热水里过一过，然后拿起来打结。比如，将所有颜色的材料切得细碎，然后包起来，小小手托着，入笼去蒸。比如，酿豇豆。将猪肉切碎与香菇混合，再酿入豇豆段内。

若没有十足的爱心与耐心，如何可以成就爱心餐饭的名称？

如是有人不珍惜这耐心包出且捧在怀里的食物，那么你也无须珍惜他。



好吃又好看哦!



准备时间: 25分钟

制作时间: 15分钟

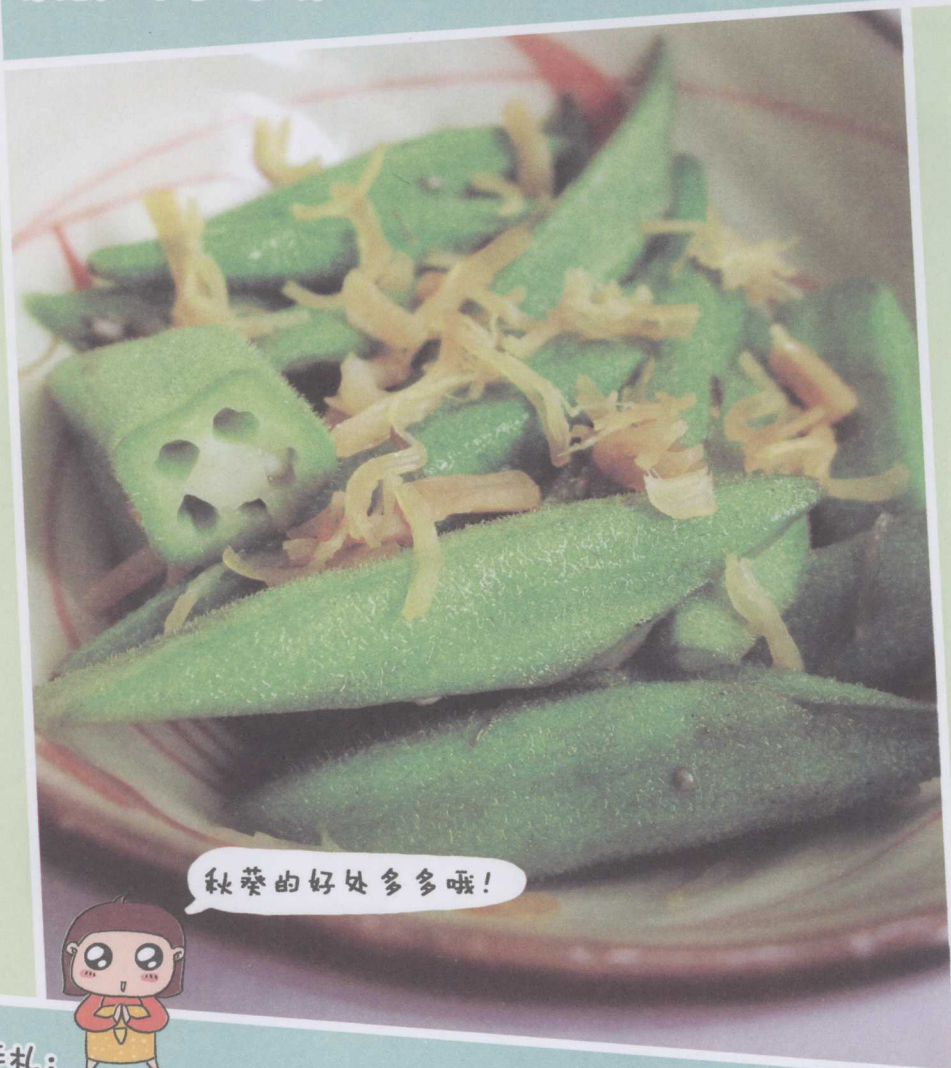
食材: 豇豆200克, 猪肉200克, 香菇20克

调料: 盐少许, 鲍鱼汁适量

做法:

1. 猪肉切碎, 香菇切碎。加入适量的盐, 搅拌均匀。
2. 豇豆切段处理, 每一段的一边用小刀切开, 酿入猪肉香菇馅。
3. 待水烧开后, 将酿好的豇豆放入蒸6分钟即可。
4. 浇适量的鲍鱼汁于其上即可。

别致的手指饼



秋葵的好处多多哦！



手札：

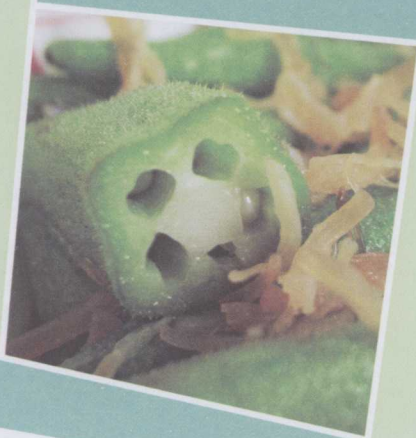
还记得自己孤独的童年，一个人待在草地里，消磨掉所有的时间。

那里是我的百草园，有盛开时间极长的紫色喇叭花，高过头、气味古怪的蓖麻树，低低的辣椒树，还有各种不知道叫什么名字的植物。还有一种蔓延生长的植物，开白花，经常被当做床使用。

吃过奇奇怪怪的植物种子，紫得发黑的辣椒果，桑葚果，还有一种就像这秋葵里的白点点的子一样，有黏液，需外皮整个干后，剥开来一粒粒地吃，有的苦，有的甜，有的木木的……

也许我喜欢秋葵，正是因为这不知所记的童年记忆。

ongbook.com



秋葵！秋葵！
我爱你！

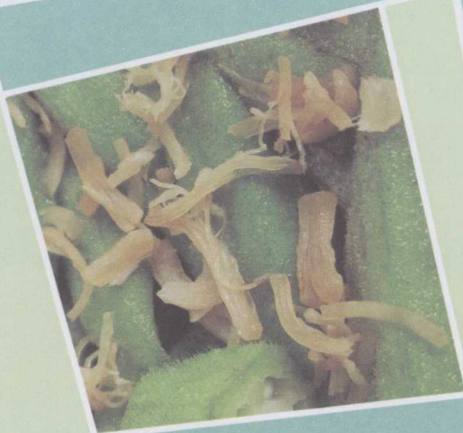


准备时间：4分钟

制作时间：7分钟

食材：秋葵250克

调料：瑶柱100克，
盐、
食用油各适量



做法：

1. 将秋葵洗干净后，切段处理。瑶柱泡水后，剥碎处理。
2. 炒锅内加入少量油烧热后，放瑶柱炒香，加入秋葵，继续翻炒3~5分钟。起锅前，加入少量的盐用作调味。

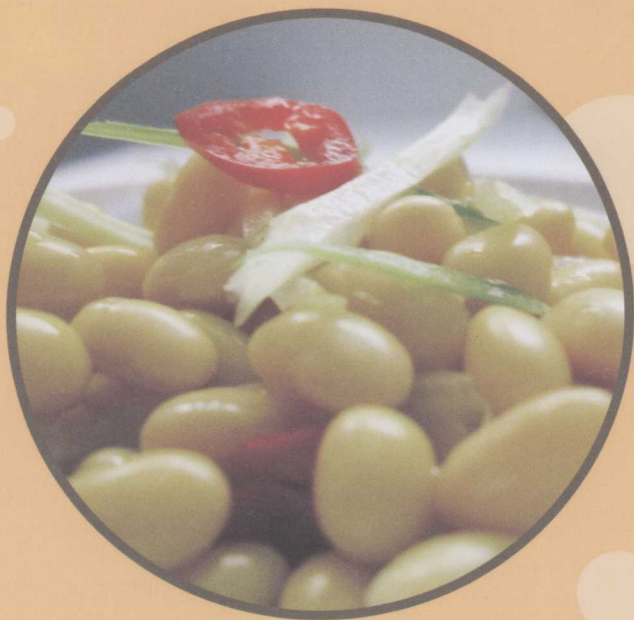
黄豆小炒



手札：

炒黄豆啊炒黄豆，炒好黄豆翻筋斗，炒黄豆啊炒黄豆，炒好黄豆翻筋斗……

你还记得这个童年里玩的游戏吗？



准备时间：4个小时以上

制作时间：15分钟

食材：黄豆200克，红辣椒适量

调料：盐少许，食用油适量

做法：

1. 将黄豆浸泡在水里，至黄豆发软膨胀后即可，随后将其清洗干净。
2. 取一平底锅，不放油，烧热，将黄豆放入锅进去，小火不断地翻炒10分钟以上，切记不要炒焦。
3. 再在锅内加入少量油，油热后加入黄豆略炒后，加适量的水和盐，待水收干即可。

贴士：

有什么，会比黄豆更珍惜女人？

黄豆对于女人来说很有营养的！



吃素的酿苦瓜



手札：

最近爱上客家菜，酿豆腐、酿辣椒、酿苦瓜、酿……

可惜不想吃肉，于是买了土豆、南瓜、紫心番薯添一“叮”成泥来酿，一个一个捏进苦瓜里，倒像个小点心了。

不过，有一点需要坦白的是，紫心番薯在做泥的时候，我失败了，做成了烤红薯。于是我就顺势吃掉了它。不过，也许你试过，就会成功。我的失败原因是：中火时间有点久，也许换小火就可以了。



贴士:

最后一道手续也可以蒸来做。

不喜欢苦瓜的人可以换萝卜等来酿。

准备时间: 10分钟

制作时间: 15分钟

食材: 苦瓜、
土豆、
南瓜各250克

调料: 盐少许



做法:

1. 南瓜去皮切块, 放入一个器皿内放入微波炉里中火6分钟。
2. 土豆去皮切块, 放入一个器皿内放入微波炉里中火5分钟。
3. 苦瓜洗净后切段处理, 去掉内瓤, 并放入盐水中浸泡几分钟。
4. 将南瓜泥与土豆泥分别加入适量的盐后, 酿入苦瓜段里, 然后放进微波炉里中高火4分钟即可。



手札：

在这个年代，创意最为关键。

每次都被人追问“新意”，都被会追到头皮发痛。

连做菜都不例外。最怕被人问，去哪里吃新鲜菜，或者今天又有什么新菜式？

菜场里左右都不过是那些菜，依照时节来更替。再怎么在原材料上出新意，都不可能出个意大利生菜包或者墨西哥仙人掌之类的。

有一天被逼无奈，将蛋清与蛋黄分来做，告诉他，这是蟹肉与蟹黄。请吃吧。

