

幸福， 一手“煲”办

STEW HAPPINESS
IN
YOUR OWN COOKER

蜜思 编著/袁小真 绘

1个电饭煲与66道料理的美味情缘

1份对生活的热爱+1个电饭煲=66道经典美味

幸福就是，想吃就吃，想爱就爱



中国轻工业出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

幸福,一手“煲”办:1个电饭煲与66道料理的美味情缘 / 蜜思编著;袁小真绘.
—北京:中国轻工业出版社,2013.4
(“蜜思”厨房“美食小情书”系列)
ISBN 978-7-5019-9131-0

I. ①幸… II. ①蜜… III. ①食谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第316906号

责任编辑:王巧丽

策划编辑:王巧丽

责任终审:张乃东

封面设计:奇文云海
www.qwyh.com

版式设计:朱静蔚

责任监印:马金路

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京画中画印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2013年4月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:6.25

字数:80千字

书号:ISBN 978-7-5019-9131-0

定价:28.00元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

121194S1X101ZBW

“蜜思”厨房“美食小情书”系列

幸福， 一手“煲”办

1个电饭煲与66道料理的
美味情缘

蜜思——编著
袁小真——绘

 中国轻工业出版社

目
录



8 前言

幸福就是想吃就吃想爱就爱

10 电饭煲小学堂



只想单纯地好好吃饭

14 每个人心中都有一碗腊味饭

16 米饭小学堂

18 香菇鸡肉饭，天生一对

20 “黯然销魂”叉烧饭

22 杂粮米饭，静静生活

24 像咖喱鸡饭一样改变世界

26 咖喱小学堂

28 杂菜焗饭的英雄梦想

30 素抓饭，抓不到一切



2 不是每一道菜 都称得上轰轰烈烈

34 有态度的铁板牛仔骨

36 人生一场红烧肉

38 黑椒茄汁排骨，爱有酸甜苦辣

40 焗鸡丰收沙拉，幸福在哪里

44 咖喱牛肉，坚持就是胜利

46 梅干菜扣鸭，不想让你走

48 肉类小学堂

50 木耳虾皮烧胡萝卜，理智与情感并重

52 山楂可乐炖猪手，以柔克刚

54 虾仁滑蛋，生活就是要新鲜

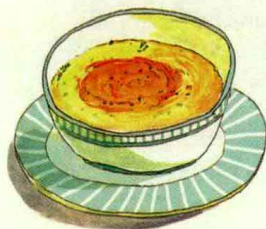
56 香辣洋葱肉末茄子，

总有一人让你忍不住微笑

58 大骨头火锅，心里暖暖的

3 简单的完美

- 62 鸡蛋羹只负责好吃
- 64 清蒸手撕茄子，做自己比较心安理得
- 66 豆豉蒸鲫鱼，快乐很简单
- 68 剁椒蒸豆干，当严肃遇到活泼
- 70 粉丝蒸扇贝，纯真的力量
- 72 肉末蒸丝瓜，偶然相逢
- 74 粉蒸肉在我的歌声里
- 76 向素三蒸学习
- 78 蒸菜小学堂



4 总有些东西只属于你自己

- 82 爱如罗宋汤
- 84 小鸡炖菇汤，温暖你的孤独
- 86 黄豆花生炖猪皮，有些东西永远在那里
- 88 鲫鱼萝卜豆腐汤，让我们相忘于江湖
- 90 莲藕排骨汤，一个像夏天一个像秋天
- 92 蘑菇鹌鹑蛋汤，花遇见小王子
- 94 酸萝卜老鸭汤，梦想的力量
- 96 土豆番茄牛肉汤比写诗重要
- 98 煲汤小学堂



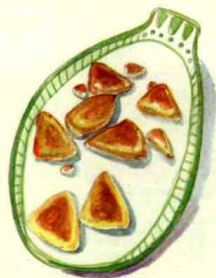


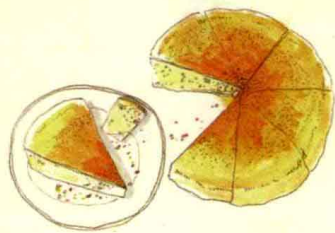
5 电饭煲和闺蜜 创造美好生活和粥

- 102 小清新菜粥
- 104 毛豆鲜虾粥的海鲜梦
- 106 薏仁枸杞白米粥，过自己的生活
- 108 皮蛋瘦肉粥，来之不易
- 110 腊八粥，让我们在一起
- 112 胡萝卜南瓜粥，把阳光盛在碗里
- 114 排骨蟹棒粥，一见钟情
- 116 五彩水果冰粥，和青春一样闪闪发光

6 那些你所抗拒的啊， 终将怀念

- 120 臊子面的味道是家的味道
- 124 豆角焖面，好久不见
- 128 锅贴，我狂热于自己的模样
- 132 萝卜丝饼也有人爱
- 135 面食小学堂 1
- 136 一边做抓果，一边暗恋
- 139 面食小学堂 2
- 140 五香饼里的大乾坤
- 142 方便面如爱情，完美藏在细节里
- 144 披萨，披萨，你知道我在等你吗
- 148 意大利面的美丽人生





7 有一个姑娘， 比爱迪生还伟大

- 152 蛋糕比生命恒常
- 156 玫瑰红酒饼干，爱情很温暖
- 158 西点小学堂
- 160 蜂蜜柚子茶，如此苦涩，如此甜蜜
- 162 红豆煎饼，不说永恒
- 164 红糖金橘，快乐可以加倍
- 166 李子酱不是配角
- 168 双皮奶，遇见另一个自己
- 170 酸奶的初恋味道

8 电饭煲都在跨界， 你还等什么

- 174 五香茶叶蛋是混搭高手
- 176 自由飞翔的奥尔良烤翅
- 178 奶香土豆泥，做好你自己
- 180 五香猪肉干是永恒的
- 182 盐焗核桃和板栗，内心很柔软
- 184 紫薯茶巾绞，一期一会
- 186 索引



想
爱
就
爱

想
吃
就
吃

幸
福
就
是

前言

你心目中的幸福生活，是什么样的呢？一座大房子，一个爱的人，你在宽敞明亮的厨房里，褒一碗温暖的汤？

可生活哪有这么顺意？也许你正一个人，想做饭，却又怕费时间怕做法复杂怕洗好多碗；也许你和你爱的人租住在并不宽敞的房子里，你们想下厨却没有厨房。

生活看上去有无数可能，而你能真正掌控的却并不多。不过，你可以让电饭煲成为幸福生活的开始。

怕费时间？按下开关就开火，不用记挂，也不用照看。

怕吃得单调？米饭、粥、炖菜、蒸菜、面食、甜点、小吃，凡是你嘴馋的，心想的，电饭煲都可以满足你。

怕脏怕累？电饭煲不占地方，没有油烟，也易于清洗。

而最最重要的是，电饭煲让我们看到一种可能。丰盛的饮食，并不取决于华美的厨房和高超的厨艺，而取决于你对美食的热爱，对生活的创意。而这，也是我们选择创作这本书的原因。

我们内心总是存有太多的顾虑和偏见：觉得相对于工作，生活是没那么重要的；觉得生活品质的高低，取决于有没有足够的金钱；觉得做菜是专业厨师和家庭妇女的专利……我们厌倦生活，却不知什么样的生活才是值得追求的？如何才能安抚自己焦躁不安的心灵？

这些难题，当然不是一本食谱可以承载和解决的，却是我们可以从做菜开始探讨的。一只电饭煲也能变身大厨，可见环境和自身条件都不能成为束缚我们发展的理由。很多并不昂贵的食材，也能烹饪得营养美味，那么，我们衡量生活水平的标准，到底该是经济标准还是心理感受？

我们一边做菜，一边思考着这些问题，然后有了这本菜谱。所以，它不是最专业的，但一定是最贴近年轻人内心的。因为，我们和你一样。

我们喜欢新鲜，却又有点怕苦怕累，所以，这里边虽有几十道充满创意的家常菜，却都不难做。我们不喜欢呆板的教条，怕束缚，所以不强调完美的食材用量，只提供各类搭配小贴士，供你自行变化，任意发挥。我们希望生活有正能量，所以每一道菜都有它的独家语录，你做菜时一眼瞟过，也可以会心一笑。我们还都是视觉动物，全书都是精心绘制的养眼水彩插画，每学会一道菜，不妨撕下来贴在墙上，也是一道美丽的风景。

电影《飞屋环游记》里有句台词：“幸福，不是长生不老，不是大鱼大肉，不是权倾朝野。幸福是每一个微小的生活愿望达成。当你想吃的时候有得吃，想被爱的时候有人来爱你。”这看似简单的幸福，却没有别人能够帮你实现。所以，不妨让我们一起，从一个电饭煲开始努力。



电饭煲，又称作“电锅”、“电饭锅”。世界上第一台电饭煲，1950年代由日本东京通信工程公司的井深大发明。这一发明不但缩减了很多家庭花费在煮饭上的时间，还具备了对食品进行蒸、煮、炖、煨等多种操作的功能。电饭煲使用方便，清洁卫生，已经成为了人们生活中不可或缺的好帮手。

选购电饭煲

选择电饭煲最重要的莫过于安全问题。首先，要根据自己的经济实力选择一些优秀品牌产品，不但买得放心，售后也有保证。

购买时，一定要检查产品是否有3C标志，包括插头和电源线也应该具有此标志，再查看产品说明书，正规的说明书上面应该印有产品名称、商标、型号、额定电压、频率、功率、制造商或销售商，说明书印刷清楚，生产厂家、地址、电话、维修事项都应清楚标明，还应配有保修卡、装箱配件单、出厂合格证等。除此之外，还要检查电源线是否为双层绝缘，线芯是否大于等于0.75平方毫米。

检查完以上事项，就要挑选一下电饭煲的外观。最好从不同角度观察外表有无划伤、变形等，以及各零部件的接合处是否光滑，内胆的涂层是否均匀，仔细检查内胆涂层是否会脱落，脱落的涂层有致癌的可能。然后用手上下触动几次功能按钮，看一下磁钢吸合是否良好，正常情况按下去，拔上来时有清脆的“嗒”声。最后接通电源，按下功能选择按钮，看



一下指示灯是否发亮，用手摸发热盘，感受其是否发热。

使用电饭煲

1. 电饭煲的内胆是铝制品，应避免碰撞变形。在使用电饭煲之前，把内胆放入外壳后要左右转动几次，使内胆与电热板能紧密接触。内胆与电热板表面都要保持干净，以免接触不良。如果接触不吻合，可能会烧毁电热板和控温器。内胆变形后须更换，不可用普通铝锅代替使用。

2. 使用时，要先放内胆，再插电源插头。取内胆时也应先将电源插头拔掉，以免触电。

3. 不要煮酸、碱类或太咸的物质，也不宜放在潮湿处以免锈蚀。

4. 如果是没有专门煮汤功能的电饭煲，只有在煮饭时才会自动跳闸，炖其他食物，要煮到水干才会自动断电。所以应掌握火候，适时拔掉电源插头。煲汤、炖肉时应有人在场，防止水外溢流入电器内损坏电热元件。

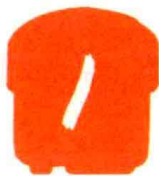
5. 电饭煲的内胆可以用水刷洗，但是它的外壳、电热板和开关等都不能湿洗，可用干布擦净。

6. 电饭煲不宜靠近其他家用电器使用，更不宜与其他家用电器放在一起使用。因为电饭煲加热后，喷出的水蒸气会使电视机、录音机等电子元件的绝缘性下降，使电风扇网罩等金属部件的电镀导层生锈，严重的还会造成电器短路。



好
好
吃
饭

只
想
单
纯
地



这个世界满是晚上七八点才到家的上班女子。一顿平常晚饭，是我们每天遥不可及的期盼。可以不要昂贵的着装，却不能让自己吃不好饭。即使没有宽大敞亮的厨房，没有精致考究的厨具，即使是繁复的蒸、炸、煮、炒的过程已成为每天的一种负担。但亏待味蕾，是件多么罪恶的事情啊。

幸运的是，我们有电饭煲，只需一个按钮，清透的“米”就变成了饱满的“饭”。米饭、米饭，心心念念想着的米饭……

一碗白米饭，清丽雅致，像一位着白裙的女子，但美女尚需华丽的衣裳衬托，有饭岂能无菜呢？只要你在煮饭的时候加入一些想象力，白米饭也可以变得妖娆妩媚起来，不再是酒足菜尽后的替补，而变身成为味蕾挑逗者。

电饭煲烹饪的蜕变，让我们就从这一碗米饭开始……

香菇、腊肠、鸡蛋、香葱、油、盐……一切皆可入饭，一切皆可一次完成。做饭的生活是不是变得丰富多彩又轻松简单呢？

既然煮饭的过程中，心情已变得愉悦而从容，那么，就让我们更充分地享受吃饭的乐趣吧：品尝米粒本身最饱满的口感，觉知吃饭最为原始的喜悦。

其实，生活，并不需要太复杂，我们只是想要单纯地、好好地吃饭而已。

每个人心中都有一碗腊味饭

每个地方的香肠都不一样，

广味儿是甜的，川味儿是辣的。

而最爱的，

还是小时候妈妈亲自动手做的那一种。

每个人的味蕾，都有自己念念不忘的家乡味道。

每个人的心中，也有一碗只属于自己的腊味饭。





广式腊肠
和
四川麻辣肠



大米



油



盐



香葱



- 1 把洗净的大米放在电饭煲里，调入一小汤匙油、少量盐拌匀，像平时煮饭一样加入水。



- 2 将广式腊肠和四川麻辣肠切成薄片，整齐地码放在大米的表面，连接电源开始蒸饭。

- 3 电饭煲跳至保温档，盛出饭，加点香葱就好啦！

TIPS

1. 饭蒸好后，可给自己煎一个鸡蛋或者煮些青菜，那就更丰盛啦。
2. 对口味要求更重的话，就在米饭的水汽收得差不多时加入一些生抽，再盖上盖子焖一会儿，这样会更香。
3. 如果各种腊味备不齐或另有喜欢的口味，均可以对配料做适当调整。同样的方法用来做烧鹅饭、油鸡饭，都很好吃。
4. 一般煮饭加入的水量在米以上一个成人指关节左右，如果喜欢软或硬一点，可适量增减水量。