

 晶心厨艺

AISHANG
JIANDAN

月亮晶晶 / 著

爱上简单菜



喜欢简简单单，喜欢信手拈来，
厨房是我的舞台，
是我无拘无束表达创意的地方……

新浪美食名博，博客点击率突破 8000000



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱上简单菜 / 月亮晶晶著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5341-5424-9

I. ①爱… II. ①月… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 076214 号

书 名 爱上简单菜
著 者 月亮晶晶

出版发行 浙江科学技术出版社

网 址 www.zkpress.com

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85062601 销售部电话: 0571-85058048

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/16 印 张 10

字 数 150 000

版 次 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-5424-9 定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 王巧玲 责任美编 金 晖

责任校对 刘 丹 责任印务 徐忠雷

月亮晶晶 / 著



爱上简单菜



浙江科学技术出版社

厨房对于我来说,是个美好的地方,是个可以沉醉的地方,是个可以放松的地方。我喜欢在厨房一边做饭一边听音乐,看着那些简单的食材在自己的手中变成一道道味道丰富、色彩鲜艳的菜肴,那种亲手创造的成就感和发自内心的喜悦,是任何事情都代替不了的。不得不说,在生活中,做菜是比较容易实现的小成功。

烹饪对于我来说,是一种情感的表达方式,让我能更加真切地感受自己的内心。正是有了对烹饪的热爱,我才会孜孜不倦地寻找新鲜的食材,动手去尝试脑海中的各种奇思妙想,反复试验寻找最适合家人口味的菜谱,在日复一日的烹饪中融入无限激情和热爱。

现代人生活在都市的忙碌与嘈杂之中,平日整天纠缠于工作和琐事,休息时间的买菜做饭实在是必不可少并有益于身心的调节方式。如果下班回家,能穿着洋装系着围裙下厨房,悉心准备食材,潜心研究烹饪的一道道工序,不失为一件令人陶醉并值得骄傲的事情。幸福很简单:是你喜欢我做的每一道菜,是你愿意为我学某一道菜,即使味道不怎么样,可是我们依然觉得,只有彼此烧的菜才是最美味的佳肴!在厨房里,爱是必不可少的调味料,用心烹制,看着爱的人

吃得狼吞虎咽,再没有什么比这更幸福了。最美味的菜肴,爱是一味最重要的作料。

《简单·菜》出版后,我每天又多了一件必做的事情,就是在微博上与参照书实践之后来微博“交作业”的粉丝们交流美食心得。每当看到大家很认真地交作业,很认真地提问,甚至能在我的菜谱基础上改良升级,我就觉得这是一天中最幸福的时刻。是啊,有什么比得到大家的信赖更值得骄傲的呢?我想,当初写《简单·菜》的初衷已经实现了,大家从中找到了入厨的快乐,感受到了自己制作美味的那份有滋有味的怡然自得。我相信越来越多的人,会因为热爱美食而回归到厨房中,系上围裙,抄起锅铲,为自己和家人做出充满爱的食物。

如果我的第一本美食书《简单·菜》让你走进厨房,那么这本《爱上简单菜》会让你爱上厨房。读完这本书,我希望大家能感受到我对生活的那份热情、对家人的那份温情、对美食的那份痴迷,并且希望大家能将这份爱延续传递。爱生活,爱美食,就从这里开始……

注:本书的调味料用量以晶晶常用的工具描述。

1 茶匙约为 5 毫升(或 5 克),1 汤匙约为 15 毫升(或 15 克)。



MU LU

目录



第一章 蔬菜,怎可少了你

008

孜然椒盐小土豆加点料,更滋味! 010

香炒牛蒡最适合春季的养生排毒菜 012

白灼金针菇金针菇最原汁原味的吃法 014 简单出彩

炒五丝一碗让你尝遍酸、辣、脆、软、香、滑 016 强力推荐

南乳芋头让你食欲大增的芋头吃法 018

豉椒辣炒藕丝告诉你切藕丝的窍门 020

鲜嫩手剥笋江浙人都爱的一道冷菜 023

干锅花菜让米饭迅速见底的超级下饭菜 024

美味酱萝卜餐前必不可少的爽口开胃菜 026 强力推荐

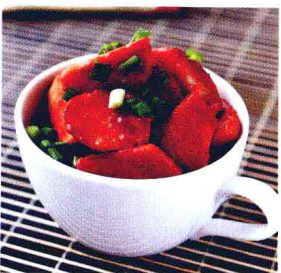
酱烧茄条烧茄子省油法 028

豉椒娃娃菜冬天最给力的石锅菜 031 简单出彩

黑木耳拌西芹远离油烟和热气的简单菜 032

红油茶花菇蔬菜吃出肉味儿 035

酱烧豆腐菇变着花样吃豆腐 036



第二章 鱼与美味,必可兼得

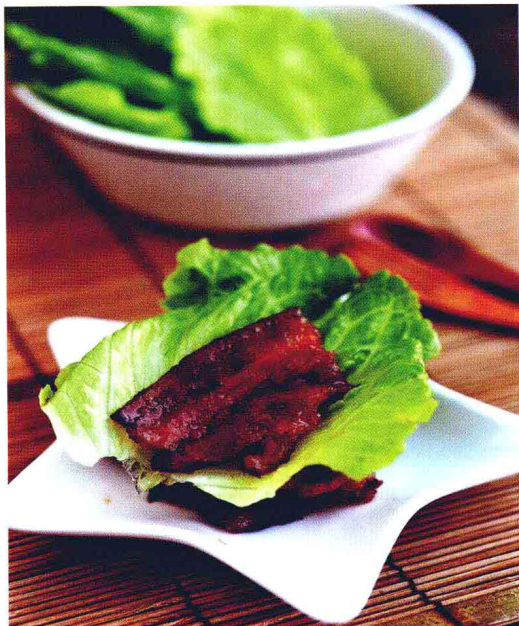
038

蒜蓉粉丝蒸扇贝啦啦一声的美味 040 强力推荐

盐焗蛭子最简单最美味 043

蜜汁煎烧鱼最适合河鱼的红烧鱼做法 044

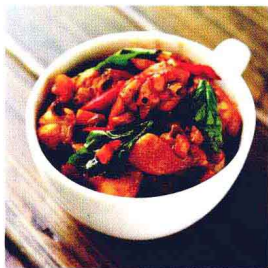
- 微波红烧鲳鱼懒人最爱微波菜 046
- 雪菜冬笋黑鱼片炒出滑嫩鱼片的秘密 048
- 微波虾干鲜美虾干自己做 051 简单出彩
- 微波香辣虾好吃易做的“懒人菜” 052
- 微波番茄虾当番茄酱遇到虾 054
- 椒盐皮皮虾吮指回味的经典 056
- 啫啫三文鱼头煲好吃不在肉 058 强力推荐
- 橙香鱼片吃鱼,换个口味! 060
- 美味烤鱿鱼轻松自制人气烧烤 062 简单出彩
- 醉湖蟹生的,你敢吃么? 064



第三章 就是爱吃肉

066

- 秘制煎烧五花肉爱上这个味儿 068 私家秘方
- 盐煎五花肉简单出好味 070
- 白切鸡简单两步做出鲜香嫩滑的美味 073 私家秘方
- 豉汁蒸排骨广式早茶中最受欢迎的茶点 074
- 油面筋塞肉老底子的经典家常菜 076
- 板栗红烧肉秋天的经典大肉菜 078
- 蚝油香菇鸡翅最适合降温天吃的暖冬硬菜 080
- 菠萝鸡丁水果入菜更美味 082
- 私家烧鸡腿肉用一碗秘制腌料秒杀你的味蕾 084 私家秘方
- 烤里脊巧用平底锅做烤菜 087 简单出彩
- 豆豉花菇鸡天生是绝配 088
- 泰式罗勒鸡翅异域风情的米饭杀手 090
- 葱爆羊肉超级简单的羊肉做法 092



凉瓜炒牛肉牛肉最夏天的吃法 094

XO酱炒牛肉片最经典的味道 096

咖喱牛腩一道必不可少的咖喱菜 098

潮式双丸火锅剩料巧变身 101



第四章 主食的力量最强大

102

广式腊味煲仔饭有饭有菜,营养搭配 104 **强力推荐**

泡菜炒饭让韩国情调在你舌尖跳舞 107

茄子炸酱面最能打动胃口的消暑面食 108

烫面千层葱香肉饼好吃的面饼是烫出来的 110

上海生煎平淡、真实的市井美食 112 **强力推荐**

荞麦面其貌不扬却开胃无比 115

香菇水饺轻松解决蔬菜馅的出水问题 116

海鲜炒米粉炒米粉用筷子才是王道 118

鲜奶油意大利面风情万种 120

牛肉炒米粉美妙好味炒出来 122

番茄奶酪焗饭不需要烤箱就能做 124

酸辣粉酸酸辣辣爽翻天 126

韭黄肉丝炒年糕江南人最钟爱的年糕吃法 128

香菜薄饼摊一张又薄又圆的软饼 130

酸辣汤 让你喝出汗的一碗汤 134 **强力推荐**

日式味噌汤 温暖的快手汤 136

蛤蜊汤 锌钙同补 137 **简单出彩**

花菇炖鸡汤 每个人心底都有一碗温暖的汤 138 **强力推荐**

甘蔗红萝卜猪骨汤 温润解燥汤 140

番茄玉米猪肝汤 解腻降脂明目汤 142

杂骨菌菇汤 鲜上加鲜 144

番茄牛肉丸汤 补气开胃 146

莼菜汤 最杭州的一碗汤 149

山药黄豆肉骨汤 动植物蛋白合理搭配 150

猪肚汤 润燥开胃汤 153

娃娃菜汤 夏日清补汤煲 154

娃娃菜虾干汤 鲜美快手汤 155



第一章

● 蔬菜,怎可少了你



如果你是个爱吃并且懂吃的人，那么你一定不会忽略蔬菜的美好味道。每个季节的菜市场都有各种新鲜的带着露珠的蔬菜挨挨挤挤地排着队伍，像是在迫不及待地告诉人们这个季节的到来。春天充满野趣的马兰、青翠欲滴的芦笋、鲜嫩的香椿芽、香甜的豌豆，最让人喜欢的莫过于还带着一身泥土芬芳的春笋。夏天清凉降火的苦瓜、被称为“爱情苹果”的西红柿。秋天金黄的南瓜、出淤泥而不染的莲藕。冬天水灵灵的大萝卜……作为一餐中必不可少的一员，蔬菜，爱吃的你怎么可以错过。



孜然椒盐小土豆

有人说生活像杯白开水,淡而无味。有人说生活像杯咖啡,醇香却透着些许苦味。有人说生活像杯清茶,清澈却透着淡淡的茶香……我说生活就是只普通的玻璃杯,至于杯中到底装的是白开水还是果汁,就需要靠你自己来往里面装,只要你用心调配,它就会是一杯只属于你、独一无二的美味饮料。椒盐小土豆,这可是饭店里点击率超高的一道菜,因为这道菜,喷喷香,大家都爱啊!其实做菜如生活,做这道菜的时候,我多加了一样调料:孜然粉。如我预期所想,那味道果真比普通椒盐小土豆更上一层楼、更滋味!

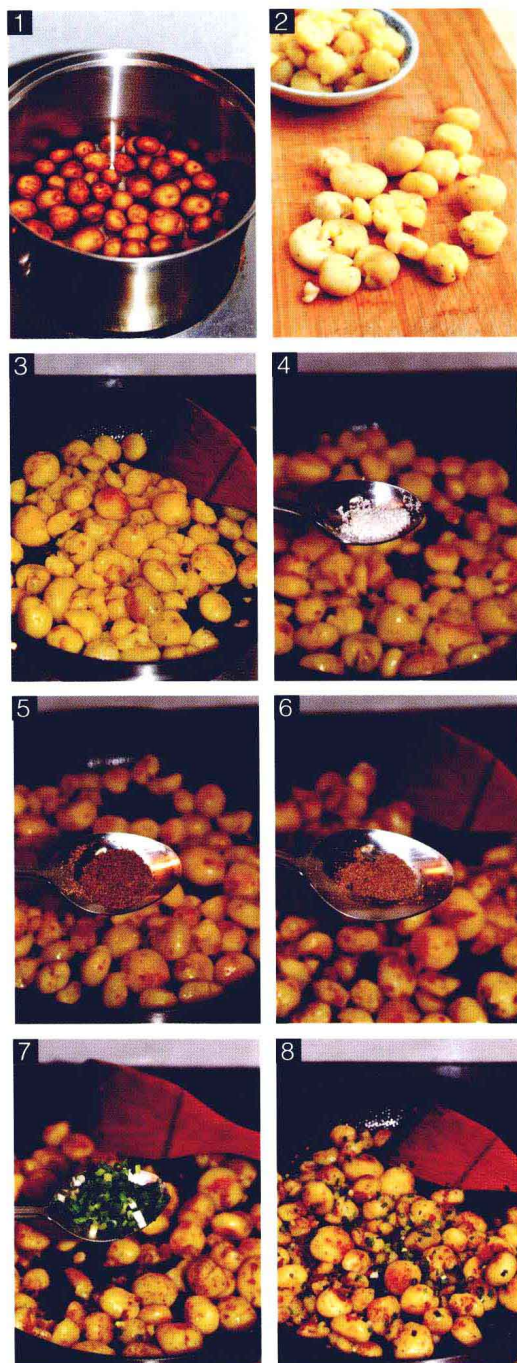


加点料,更滋味!

材料 小个土豆、葱花

调料 孜然粉、椒盐粉、糖

- 做法**
- 1 小土豆清洗干净,放入锅中。加水至没过土豆。煮开后转小火,再煮大约10分钟至熟(能用筷子轻松穿透土豆)。
 - 2 用凉水冲煮熟的小土豆。降温后,剥去小土豆表皮,并用刀背逐个把小土豆压扁。
 - 3 锅中放油烧热,倒入压扁的小土豆。煸炒小土豆至两面焦黄。
 - 4 加入一点点糖。
 - 5 加入一小勺椒盐粉。
 - 6 再加入一点孜然粉(量比椒盐粉要少一点)。
 - 7 倒入葱花。
 - 8 翻炒至调味料均匀裹在小土豆表面即可。



小细节,大提升

- 1 土豆不要煮过头,否则太烂了,一炒就成土豆泥了。用刀背压土豆的时候,也不要太用力,否则也会压成土豆泥。
- 2 饭店里做椒盐土豆的时候,会把土豆放在大油锅中炸至表皮焦黄,家里做的时候没必要用大油锅,用平常炒菜时用的油量煸炒小土豆至表面焦黄即可,这样比油炸更健康。



香炒牛蒡

春天,我们常常会感到身体疲乏,这就是所谓的“春困”。而吃多了油腻的菜更会让人在饭后产生疲惫现象,这时候应该吃得清淡一点,多吃新鲜蔬菜,可以帮助缓解“春困”。春天来了,到处都充满了生机,心情也随之轻松起来。快快摆脱冬日的慵懒,释放蛰伏了一个冬天的身心,我们亲动手做春天的美味,享受春天带给我们的清新!牛蒡这种食材可以减肥、抗衰老,就用它来解一解我们的“春困”吧。



最适合春季的养生排毒菜

材料 牛蒡一整根、胡萝卜1根、干红辣椒3个、熟白芝麻一小把

调料 生抽、料酒、糖

做法 ① 牛蒡刨去外皮,用流动的水冲洗干净。用一把小刀,像削铅笔一样把牛蒡削成小片。

② 削好的牛蒡小片泡入放了白醋的水中,防止变色。

③ 牛蒡小片在醋水中泡10分钟后,捞出沥干水分。胡萝卜去皮,也像削铅笔一样用小刀削成小片。干辣椒取出辣椒籽,切小圈备用。

④ 在平底锅中用小火焙香少许白芝麻,盛出备用。

⑤ 锅中倒入少许油,小火煸香干辣椒圈。

⑥ 倒入牛蒡小片和胡萝卜小片,转大火翻炒两三分钟。

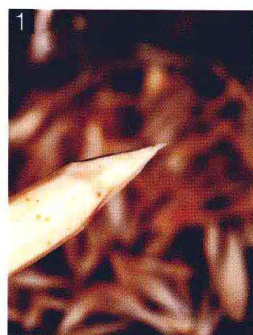
⑦ 倒入1茶匙料酒、一勺糖和1汤匙生抽,快速翻炒均匀。

⑧ 撒上一些焙香的白芝麻,装盘出锅。

小细节,大提升

① 牛蒡用醋水泡10分钟,可以有效防止牛蒡变黑。

② 像削铅笔一样把牛蒡和胡萝卜都处理成削片状,可以缩短食材的烹饪时间。



白灼金针菇

博客里有个妈妈给我留言，说女儿最喜欢吃白灼金针菇，想让我教一下。找时间做了一下，才发现这道菜做法非常简单，吃起来又很美味。用极简单的白灼的方法，再加上鲜美的蘸料，可谓是最原汁原味的做法了。我想这也是我热衷于博客的一个根本原因，在跟大家交流、互动的过程中，我经常会有所收获。这不，由于这位妈妈的留言，我又收获了一道简单美味的快手菜。



金针菇最原汁原味的吃法

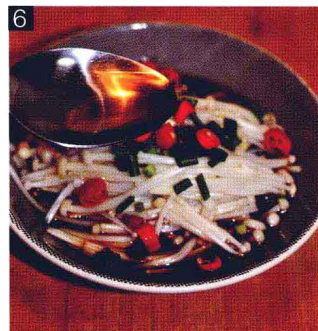
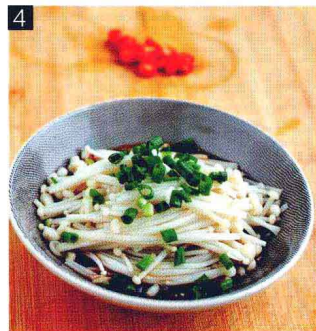
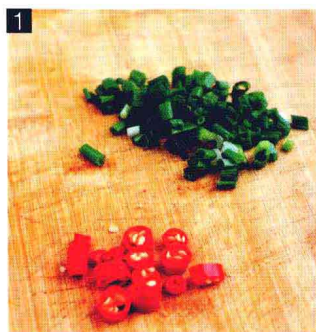
材料 金针菇250克、小红椒2个、葱1根

调料 生抽、糖、盐、食用油

- 做法**
- 1 葱洗净切成葱花,小红椒洗净去蒂切成辣椒圈。(不太会吃辣的把辣椒籽去掉。)
 - 2 金针菇切去根部洗净。锅中水烧开后熄火,入金针菇焯水一分钟,捞出沥干水分。
 - 3 碗里倒入2汤匙生抽,加半茶匙糖调匀。
 - 4 将沥干的金针菇梳理整齐码在碗中,撒上葱花。
 - 5 锅烧热,倒入2汤匙食用油。油温升至八成热时转小火,下辣椒圈爆香,捞出辣椒圈放在盛金针菇的碗中。
 - 6 转大火让锅中油温升高至冒烟,关火,迅速把油浇在金针菇上,激发葱花的香味,吃时拌匀即可。

小细节,大提升

- 1 焯烫金针菇的时候一定要熄火,焯烫过头的金针菇会软塌塌的,没精神。
- 2 酱油最好用平时我们用来蘸着吃的生抽或者鲜味酱油。



AISHANGJIANDANCAI