

FALL IN LOVE WITH
THE KITCHEN

没有复杂的技法和特殊的食材，
简简单单，
就希望你能好好做一顿饭，
好好照顾自己和家人。

爱上厨房

爱上美食的力量

Fall in love with the power of food

翻糖MM

— 著 —

不管你在什么地方，
不管你正遭遇什么，

你只管好好吃你的饭，
喝你的汤。

就算全世界与你为敌，
好吃的，永远站在你这一边。

吃饱了，心暖了，
明天请继续加油！

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



FALL IN LOVE WITH THE KITCHEN



爱上厨房

爱上美食的力量

翻糖MM

— 著 —



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

这是一本与食物有关的美食书，一本探讨怎样为自己、为爱人、为家人做好一顿居家餐的书。

这也是一本充满温情的美食书。它能治愈你的孤独，更能增进你与家人的感情。

本书按照家庭人数和餐食的特点分成了四篇，每篇均按照家庭人数和成员特点准备餐食，记录了近百家家庭大餐，分享了制作者的很多有趣的小故事，描述了煮饭人的心情和情感，丰富了家庭饭桌，提升了生活品质。内容分别为：一个人的好食光——15分钟搞定的简单美味餐；爱就是为她（他）煮好多好多顿饭——浪漫二人餐；有家就有幸福——花样多变的亲子三人餐；四世同堂大团圆——喜庆热闹的团圆餐。

此外，本书中每个菜品的操作步骤均以超高清图片进行记录，图文并茂，操作性极强。希望读者可以从本书中学到制作美食的方法，并且感受到制作美食的乐趣。

图书在版编目（CIP）数据

爱上厨房：爱上美食的力量 / 翻糖MM著. — 北京：
机械工业出版社，2015.10
ISBN 978-7-111-51851-8

I. ①爱… II. ①翻… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第247375号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）
策划编辑：马 佳 责任编辑：马 佳 张馨月
责任印制：李 洋 责任校对：陈立辉
北京汇林印务有限公司印刷

2016年1月第1版·第1次印刷
184mm×260mm·12.75印张·228千字
标准书号：ISBN 978-7-111-51851-8
定价：48.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：（010）88361066

读者购书热线：（010）68326294

（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

教育服务网：www.cmpedu.com

金书网：www.golden-book.com

目 录

第一篇

一个人的好食光——15 分钟搞定的简单美味餐 001

没有复杂的技法和特殊的食材，简简单单。

就希望你能，好好给自己做一顿饭，好好照顾自己。

一分分，一秒秒，时间如流水般在眼前流淌而过。

请不要辜负了生活，哪怕是一顿饭。

我们要珍惜每一餐食物，好好享用它，感受它。

不管你在什么地方，不管你正遭遇着什么，你只管好好吃你的饭，喝你的汤。

就算全世界与你为敌，好吃的，永远站在你这一边。

吃饱了，心暖了，明天请继续加油！

凉 菜

002 一个人的鸡丝凉面

005 凉拌素四样，素食人生

008 五彩蔬菜沙拉塔，简单生活

热 餐

010 微波炉鸡翅，是地狱还是天堂

012 快手三明治，随心随性，好过瘾

014 不想出门的红烧金目鲷

016 辣白菜五花肉炒饭，我是无敌的米饭

018 三文鱼葱饭，深夜的厨房

020 优质懒人版比萨

023 失眠与打卤面

餐后甜品

025 想念蒜香面包的味道

027 减肥时的草莓大福

030 三文鱼鳄梨沙拉，马虎不得的小事情

032 什锦面包塔，混搭的魅力

第二篇

爱就是为她（他）煮好多好多顿饭——浪漫二人餐 035

当围坐餐桌时，我们享受的不仅仅是一顿顿饭，还有我们的爱。
让时光慢下来，让阳光洒下来，让爱萦绕我们，让生活越品越有滋味。
做好每一顿饭、经营好我们相爱的每一天，好好享受、慢慢聊天，
让在一起的时光美好而难忘。

特色餐

- 036 蒜茸粉丝扇贝，美好的相遇
- 039 我记得你最爱吃香菇蒸滑鸡
- 041 低热量鸡肉卷，热恋也需要冷处理
- 044 回忆里的香菇豆芽蒸鸡肉

浪漫西餐

- 046 什锦寿司饭，爱的惊喜饭盒
- 050 志趣相投的奶油烤杂拌
- 053 奶酪焗多士，想到心里的味道
- 056 烟熏三文鱼意面，我的烟熏美人

- 058 当咖喱遇上乌冬面
- 060 圣诞烤鸡，想念你如煎熬
- 063 冬阴功虾汤，原谅我的辛辣
- 065 叉烧肉 - 黯然销魂饭
- 068 意大利千层面，刀和叉的恋爱

餐后

- 071 榴槿千层蛋糕，留恋你的味道
- 074 红丝绒蛋糕，幸福的力量
- 078 黑森林裸蛋糕，裸婚需要勇气

第三篇

有家就有幸福——花样多变的亲子三人餐 081

准备三口之家的菜谱，可不是那么简单的，
要照顾孩子的口味，要让全家一起享受动手的乐趣，
还想给家人尝尝时令菜的新鲜……
边计划一家三口的菜谱，边等着爱人和孩子的赞美声，
这种幸福只有煮饭的人才体会得到。

营养均衡亲子餐

- 082 紫菜包饭，爱你没商量
- 085 卤肉饭，做一个幸福的卤蛋
- 088 三杯鸡，三人时光最美妙
- 091 一张家常肉饼，三人分着吃
- 094 花式蒸饺，在一起就好
- 098 水晶肘花，玻璃心的妈妈
- 100 翡翠虾仁，我们家的光盘行动
- 103 咸蛋黄焗南瓜，幸福满溢的一天

定制儿童餐

- 105 小朋友爱吃系列 1：天鹅泡芙
- 109 小朋友爱吃系列 2：花样馒头
- 113 小朋友爱吃系列 3：蛋包饭
- 116 小朋友爱吃系列 4：华芙饼
- 119 小朋友爱吃系列 5：菠萝饭

- 121 小朋友爱吃系列 6：奶黄、黑芝麻汤圆
- 124 小朋友爱吃系列 7：脆皮炸鲜奶

餐后

- 127 牛轧糖，美好的亲子时光
- 130 覆盆子蔓越莓冰激凌，你们安好，便是晴天
- 133 红豆小圆子，电视中走出的美食
- 135 双味苹果派，娃娃的最爱
- 138 亲子树根蛋糕，分享的乐趣
- 142 三口之家的糖霜姜饼

第四篇

四世同堂大团圆——喜庆热闹团圆餐 145

欢声笑语、其乐融融的景象，永远都离不开一桌丰盛的团圆饭。

一家大小，互敬互爱，共叙天伦，围坐在热气腾腾的饭桌旁，

就是透着那么一股喜庆热闹劲儿。

为家人煮饭，就感觉自己是世界上最幸福的那个人。

主 菜

- 146 梅菜扣肉，妈妈的贴心棉袄
- 149 豉汁盘龙鳝，对味儿
- 151 糖醋排骨，光盘的力量
- 153 手工牛肉汉堡，就喜欢热闹
- 156 来自蒜茸粉丝开边虾的问候
- 159 米粉肉，距离阻断不了亲情
- 162 柠檬蒸鲈鱼，南国的味道
- 164 蟹黄灌汤小笼包，热气腾腾的温暖
- 167 谭家红焖大虾，相亲相爱一家人
- 170 羊油麻豆腐，以文字下酒
- 172 鲷鱼两吃，胃口与幸福
- 174 生煎包，想起了你的城市

养生餐

- 176 团圆大餐 1：葱烧海参

- 180 团圆大餐 2：椰浆燕窝

- 182 团圆大餐 3：养生小米海参

- 184 团圆大餐 4：海参蛋羹

餐 后

- 186 白桃派，好好聚聚
- 190 炒红果，红红火火
- 192 粽子，蒸蒸日上
- 195 甜蜜蜜松饼，头顶头吃的美食

第一篇



一个人的好食光 ——15分钟搞定的简单美味餐

没有复杂的技法和特殊的食材，简简单单。

就希望你能，好好给自己做一顿饭，好好照顾自己。

一分分，一秒秒，时间如流水般在眼前流淌而过。

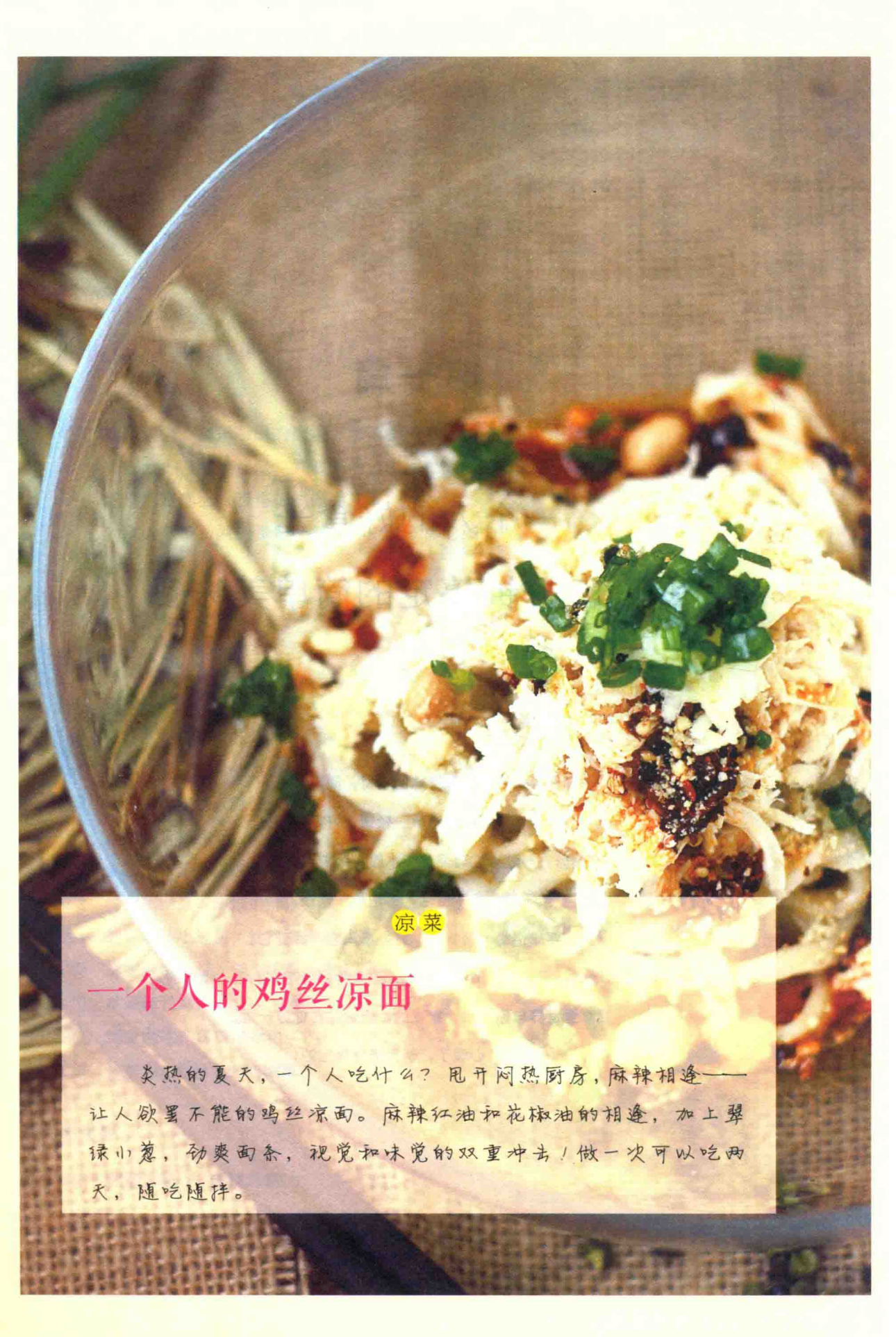
请不要辜负了生活，哪怕是一顿饭。

我们要珍惜每一餐食物，好好享用它，感受它。

不管你在什么地方，不管你正遭遇着什么，你只管好好吃你的饭，喝你的汤。

就算全世界与你为敌，好吃的，永远站在你这一边。

吃饱了，心暖了，明天请继续加油！



凉菜

一个人的鸡丝凉面

炎热的夏天，一个人吃什么？甩开闷热厨房，麻辣相逢——让人欲罢不能的鸡丝凉面。麻辣红油和花椒油的相逢，加上翠绿小葱，劲爽面条，视觉和味觉的双重冲击！做一次可以吃两天，随吃随拌。

🥘 配料

主料:鸡胸脯肉 1 块, 面条 250 克, 黄瓜 2 根, 小葱 4 根。

辅料:青花椒15克, 花椒15克, 干辣椒15克, 芝麻适量, 花生1把, 蒜2瓣, 芝麻酱2勺, 老干妈风味豆豉1勺, 料酒少许, 盐2小勺, 糖1小勺, 鸡粉1小勺, 香油适量, 酱油1小勺, 水适量。

🥘 做法

1. 准备好所有材料。
2. 处理鸡胸脯肉, 放入盐、葱、花椒、料酒, 中火煮大概 20 分钟。
3. 彻底煮熟后, 晾凉, 用手撕成细丝。
4. 可同时用另一灶眼开火煮面条, 以节省时间。

5. 面条煮熟后, 过凉水, 让面条彻底变凉。
6. 放在容器中铺平, 倒入少许油, 用手搓匀, 这样面条保持顺滑不沾, 将处理好的面条备用。
7. 在煮鸡胸脯肉的同时, 可以将黄瓜擦成细丝, 放入容器中备用。
8. 花生磨碎, 备用。
9. 调麻酱: 麻酱加入少许盐、糖、鸡粉、酱油, 调匀备用。
10. 炸辣椒红油: 鸡丝凉面的精髓就在这里。红油好看又香的秘诀是分次加入油。
11. 油烧热, 分三次加入辣椒中, 先加入 1/3, 用筷子搅拌均匀, 再加入 1/3, 搅拌均匀。
12. 最后加入剩下的 1/3, 搅拌均匀后辣椒红油就做好了。



13. 青椒和蒜末放在容器中，同样的步骤炸蒜油。

14. 用普通花椒炸花椒油。

15. 然后炸过的花椒捞出来不用，主要就是要借一点儿花椒的味道。

16. 真正提味的，也是我最喜欢的味道，是青椒的味道。分两到三次加入油，每次加入后都搅拌均匀，蒜油做好后备用。

17. 切葱末，喜欢吃蒜的可以放点儿蒜末，这样就准备好所有的材料了，下面就是按照自己的口味调制自己的鸡丝凉面啦！

18. 取一个大碗，黄瓜丝垫底。

19. 面条放在上面。

20. 撒上麻酱，浇上一勺老干妈，老干妈在这里很提味，老干妈酱中用的各种香料，都是家庭制作的时候不太使用，而且很难凑齐的材料。用老干妈丰富的香料来提香面条是很好的选择。

21. 最上面放上鸡丝。

22. 浇上蒜油花椒油，最后浇上红油提辣。

23. 撒上小葱，完成啦！

24. 喷香喷香的鸡丝凉面。

鸡丝凉面配料一次基本上都吃不完，可以放入冰箱保存。做一次可以吃两天呢，而且随吃随拌不浪费哦！





凉菜

凉拌素四样，素食人生

茹素是一种生活态度，一种时尚，让自己更健康，生活更开心。

嫩绿的颜色，充满大自然气息的一道菜，凉拌素四样，莲藕、莴笋、木耳、荷兰豆蹦蹦跳跳就来到了你的盘子里，美味低热量。

配料

主料：藕半根，木耳（水发）1小把，莴笋1根，荷兰豆2两。

辅料：大葱8厘米一段，干辣椒2根，芝麻5克，盐1克，鸡精2克，生抽2毫升，香油少许，油10克。

做法

1. 食材准备：

所有食材清洗干净，木耳提前用水泡发备用。

藕洗净切片备用。

莴笋洗净去皮，随后切成薄片备用。

荷兰豆清洗干净备用。

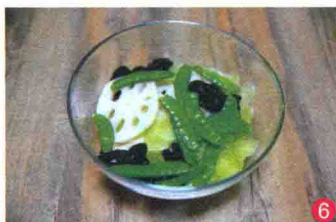
2. 首先将莴笋片放在一个碗中，加入少许盐杀汤，腌制10分钟，将杀出的汤倒掉。

3. 煮一锅滚水，烫熟荷兰豆。荷兰豆只需要稍微烫一下即可，捞出后过凉水，随后沥干水分备用。

4. 同样方法将藕片煮熟，沥干水分备用。

5. 木耳煮熟沥干水分备用。

6. 将杀过汤的莴笋片，以及煮熟的荷兰豆、木耳和藕片放在一个大盆中。



7. 下面开始做凉拌的葱油调料。

8. 锅中将油烧热，将辣椒掰碎放入，小火微煎，待出香味即可。

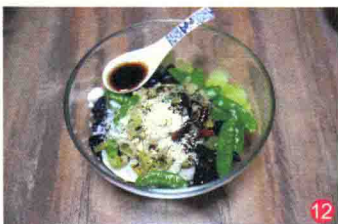
9. 将葱末放入，同样小火微煎，煎至葱香四溢。

10. 最后将芝麻撒入锅中，微煎少许即可，葱油就制作好了。

11. 将制作好的葱油放入步骤6的蔬菜中。

12. 随后加入盐、鸡精、生抽、香油调味。

13. 搅拌均匀装盘即可食用。





凉菜

五彩蔬菜沙拉塔，简单生活

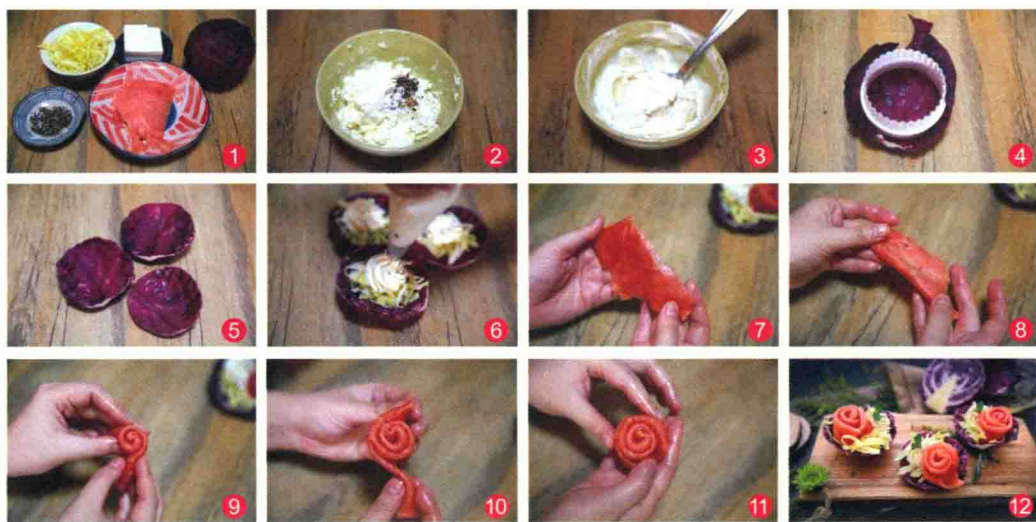
简单生活，也可以多姿多彩。多花点儿小心思，做一顿好看又美味的轻食，照顾好自己。

🌸 配料

烟熏三文鱼 6 片，奶油奶酪 50 克，洋白菜少许，紫甘蓝 3 片，黑胡椒适量，盐适量。

🌸 做法

1. 准备好所有食材，洋白菜切丝备用。
2. 奶油奶酪放至室温软化，用手动打蛋器搅打至均匀无颗粒状态，加入黑胡椒和盐适量。
3. 搅拌均匀成为细腻的糊状。
4. 紫甘蓝剥下来 3 片，使用模具压成圆形。
5. 如果没有模具也可以使用剪刀剪掉边缘，剪成圆形。由于紫甘蓝本身的弧度，可以形成一个碗状容器。
6. 在紫甘蓝中放入少许洋白菜丝，将步骤 3 中做好的奶油奶酪糊放入裱花袋中，挤出花型。
7. 下面将烟熏三文鱼做成三文鱼花，首先取一片三文鱼。
8. 将三文鱼的背部部分向内折叠。
9. 从一头卷起，直至卷到尾端。
10. 另取一片三文鱼，同样折叠后卷在刚才的三文鱼外面。
11. 整理形状后就是一朵好看的三文鱼花了。
12. 将三文鱼花放在步骤 6 中的奶油奶酪旁，这道五彩蔬菜沙拉塔就做好了。





热餐

微波炉鸡翅，是地狱还是天堂

忙碌一天，一个人下班回到家再忙晚饭，是不是觉得很烦琐？这道菜彻底解决了这些烦恼。微波炉15分钟搞定的超快鸡翅，好吃到吮手指。要注意吃相哦。