



疗愈厨房

我家的舒适食物、常备菜、料理的基本与厨房里的大小事

／这是一本看了之后，让人很想进厨房做菜的书／

没有胃口的时候，翻一翻。

没有时间的时候，翻一翻。

没有想法的时候，翻一翻。

在最喜欢的厨房里面，用温柔细腻的火候烹制，

食材便宜，步骤简单，不用挥汗如雨、油烟呛鼻就可以开怀大吃。

就是喜欢这种令人怀念的“我们家的味道”。



疗愈厨房

My Comfort Kitchen

我家的舒适食物、常备菜、料理的基本与厨房里的大小事

暴躁兔女王——著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

疗愈厨房 / 暴躁兔女王著. — 青岛: 青岛出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5552-4861-3

I. ①疗… II. ①暴… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第265091号

《疗愈厨房》中文简体出版权由台湾城邦文化事业股份有限公司麦浩斯出版授权, 同意经由青岛出版社有限公司独家发行中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。本著作限于中国大陆地区发行。

山东省版权局版权登记号: 图字15-2016-233

书 名 疗愈厨房
著 者 暴躁兔女王
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
责任编辑 徐 巍
设计制作 潘 婷
制 版 青岛帝骄文化传播有限公司
印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期 2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷
开 本 16开(710毫米×1010毫米)
印 张 18.75
字 数 200千
图 数 467幅
印 数 1-5000
书 号 ISBN 978-7-5552-4861-3
定 价 49.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 生活类 美食类



Contents

part1

料理的基本

- 012 火候的掌控
- 018 厨房里的顺序
- 024 开立菜单的方式
- 030 调味的练习
- 034 基本的调味料
- 044 只想买好东西
- 050 越基本的越要讲究，家庭料理的三大基础

part2

这是，我们家的味道

- 063 餐桌的风景，就是家的风景
065 在时间充裕的时候，事先准备

疗愈人心的总是，家里的炊烟 ——方便菜

- 069 万用香辣肉臊
072 麻婆四季豆
074 肉末烧豆皮
076 泰风打抛饭
079 意式番茄肉酱
082 奶酪番茄肉酱笔管面
085 毛豆干咖喱
086 乡村肉酱派
089 香烤盐鲑
091 剥皮辣椒烧鲑鱼
092 鲑鱼炒蛋炊饭
094 香草橄榄油渍鲑松
097 清炖牛腱
100 越式牛肉河粉
103 凉拌牛肉老虎菜
104 马铃薯辣牛肉汤
106 昆布酒蒸鸡腿
108 山东风味凉拌鸡
110 椒麻脆皮鸡与蔬菜沙拉
114 鸡饭与白切鸡佐双味蘸酱

- 116 清烫绿蔬：西蓝花、甜豆荚、芦笋
118 鱼风味绿蔬炒蟹肉
121 清烫绿蔬佐鸡蛋沙拉
123 柠香鲔鱼绿蔬蝴蝶面
125 一锅蒸：马铃薯、胡萝卜与地瓜
126 咖喱香葱煎马铃薯
128 胡萝卜地瓜马铃薯沙拉
130 地瓜胡萝卜浓汤
133 盐渍甘蓝
136 香脆培根甘蓝沙拉
139 鸟巢蛋
140 宫保甘蓝
143 水煮五花肉
146 韩风菜包肉
148 香葱红烧肉
150 椒香回锅肉

在料理中获得能量 ——基础必备菜

- 153 泰式凉拌海鲜
156 牛丼风洋葱烧肉
159 莲藕菱角排骨汤
162 羊肉炖豆腐
164 炙烤鲜虾菜花拌柠檬酸豆香菜酱汁
166 番茄蛤蜊辣炖猪
168 泡菜辣炒鸡排
170 千层白菜猪肉蒸锅
172 里芋豆干炖软骨肉
174 意式白酒煮鱼 Acqua Pazza

178 泰式柠檬香茅烤鸡翅

啊！“盗饭贼”——开胃菜与下饭菜

181 韩式醋酱油渍洋葱

182 十香榨菜

184 炙烧青辣椒萝卜干辣酱

186 醉月儿

188 杏菇苍蝇头

190 寿司屋的嫩姜甜醋渍

192 柠檬油渍鲜菇

194 香料醋渍季节时蔬

197 夏日芒果沙拉

199 面筋木耳烧皇帝豆

201 拌一拌韭菜泡菜

203 醋溜脆藕片

204 尼泊尔风味番茄黄瓜莎莎

206 核桃小鱼佃煮

一匙无添加的美味——自制万能调味酱

209 万用香蒜油

212 兔女王老虎酱

214 万能和风柠桔酱（ぼん酢）

216 基本沙拉油醋酱

好简单！小分量的疗愈小甜点

219 兔女王的法国吐司

222 焦糖酒香苹果

224 焦糖酒香苹果的变化：苹果派

226 柔软焦糖布丁

228 鸡蛋奶油小圆饼

232 黑糖芝麻蒸糕

234 完熟香蕉蛋糕

238 酥脆法棍面包饼

240 奶酪棉花糖香烤地瓜

part3

厨房小事

244 我家的小厨房

248 没有洗碗精的生活

252 我的厨房清理术

258 私家冰箱与橱柜收纳术

270 爱用的厨房道具

280 厨房里的气味

284 厨房里的布巾

290 在菜肴里唱着歌，香草与香料

296 褒奖自己的时间

My Comfort Kitchen



疗愈厨房

My Comfort Kitchen

我家的舒适食物、常备菜、料理的基本与厨房里的大小事

暴躁兔女王——著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE





厨房，料理者的修炼道场，主妇的职场与生活舞台，家庭与生活的根本之地。一个家里，再也没有任何一个房间像厨房这样，同时拥有这么多的功能，可以同步进行火热与冰凉夹杂着各种香气及声响的工作。

每天，我都花许多时间待在厨房里。

我每天起床第一件事，就是进厨房烧一壶新的开水，并且趁着烧开水的五六分钟空档，把前晚洗好烘干的碗盘锅具收进柜子里，再从冰箱取出早餐要吃的食材。我一天的开始，就始于厨房里的炊烟。

在厨房里洗洗切切，料理出一盘盘一道道美味的食物，既是一段充满节奏的进行曲，又是一次色香味俱全的疗愈。哗啦哗啦的水流声，刀子与砧板发出的叩叩声，食材下锅时那哗的一声，炖煮时咕嘟咕嘟的声音，还有煎煮炒炸烤的各种美好香味，把一锅排骨汤炖得汤色清澈微白，筷子一夹便骨肉分离的畅快，厨房里的各种声音、滋味、香气，每一样都使人五感愉悦。眼睛看到美味，胃袋获得满足，心灵得到安抚，说厨房里充满疗愈，无误。

下厨的时间，是一段享受单纯快乐的时光，你可以放松心情，静静地揉着面团，也能一边听着喜爱的音乐哼着歌，一边搅拌锅里的食物，放空头脑，只专注在你手底下的食物。

我越来越爱待在厨房，厨房满足了我对一个理想家庭生活的想象，弥补了我自小缺乏的温暖家庭生活的缺憾，使我刚硬如铁的心得到了疗愈抚慰，人竟因此一日一日温柔了起来。

食物本身即已充满疗愈的美味魔力，而来自自家厨房里充满心意与爱情的料理，更是让人感到温暖可靠，也吃得健康安心。

准备料理的过程让煮饭的人得到疗愈，而端出来的料理则让吃的人得到快乐和满足，这就是厨房的疗愈力和厨房里的疗愈魔法。

在自家厨房煮饭做菜最大的好处，就是一切都可以依照自己和家人的喜好来定制，无需迁就他人，并完全掌握饮食的自主权。你完全可以自己决定食物的分量和调味，决定自己想要煮什么、吃什么，想要料理少油少盐低糖也没问题，想要辣一点、甜一点、多加点胡椒、要葱花不要香菜也通通没问题，一切都由你决定。

世上最好吃的食物，往往不是五星级饭店的大鱼大肉，也不是知名餐馆里的招牌菜色，而是母亲料理的家常菜，那些充满家的味道的食物。

在这本书里，没有高贵难寻的食材，没有稀奇特别的调味料，也没有绚丽诱人的秘方或大厨不外传的秘密。我所呈上的，是我们台湾本地当季应时的美好食材，是传统的以古法天然酿造、滋味单纯的调味料，是实实在在按部就班就能做出来的料理。我希望这本书带给你的是日日的生活之味，是四季流转所赐予的大地之味，是只要去做便能拥有的美好生活实践，是一份为深爱的家人付出的关爱与一无二致的心意。

我满心期望，看了这本书，你也想提着菜篮上市场买菜，也想穿起围裙进厨房做菜，也想端出一道道美味的料理，也想享受餐桌的风景，也想把厨房收拾得洁净妥帖，也想要开始学习从新手变高手。我想看见每个人都能去实践自己对生活的向往。在厨房里展开自己的故事，并且希望你能在此得到疗愈。

兔女王 Joy

关于本书食谱使用的说明

1. 书中食谱的分量，是以 2 ~ 3 人一餐能够吃完为基本，或者是以容易制作的分量来进行。
2. 烹调完成的时间，会依各家炉具火力大小不同、烤箱功率不同、锅具材质不同而略有长短差异，请以书中提供的时间为参考基准，再视实际情况调整。
3. 如果缺少食谱材料表中的某些食材或调味料，可以用自己手边所有的或方便取得的来代替。但需要理解的是，所有食谱设计都是环环相扣，食材与调味料之间是相辅相成，以其他材料来代替虽然也没问题，但成品的口感和风味可能会稍有差异。不过，这亦是做料理有趣的地方，一点小变化可能带来完全不同的结果，请不用太过担心，以一种玩游戏的心情来做，好吃就行。
4. 每道食谱的第一个步骤，都会详细说明食材的预处理方法。我是对食材清洁卫生和基本切法特别重视的人，因此大多数食材我都处理得比较仔细。如果你有自己的处理方法，请依自己习惯的方式来处理即可。
5. 食谱所使用的计量单位，皆以标准料理用计量匙或量杯为准。食谱材料表中的重量，是以千克 (kg) 和克 (g) 为单位。

计量单位说明如下：

1 小匙 \approx 5 毫升，1 大匙 \approx 15 毫升

6. 较少分量的食材或调味料，请以手指来作为计量道具取用，例如：
两指捏的 1 小撮：约 1/8 小匙
三指捏的 1 小撮：约 1/3 小匙
一小节的姜：约为手大拇指的长度，10 克左右
适量：指的是你喜欢的分量，即依照你和家人喜欢的口味，斟酌用量或少量地调味，例如胡椒等香料。





Contents

part 1

料理的基本

- 012 火候的掌控
- 018 厨房里的顺序
- 024 开立菜单的方式
- 030 调味的练习
- 034 基本的调味料
- 044 只想买好东西
- 050 越基本的越要讲究，家庭料理的三大基础

part2

这是，我们家的味道

- 063 餐桌的风景，就是家的风景
065 在时间充裕的时候，事先准备

疗愈人心的总是，家里的炊烟 ——方便菜

- 069 万用香辣肉臊
072 麻婆四季豆
074 肉末烧豆皮
076 泰风打抛饭
079 意式番茄肉酱
082 奶酪番茄肉酱笔管面
085 毛豆干咖喱
086 乡村肉酱派
089 香烤盐鲑
091 剥皮辣椒烧鲑鱼
092 鲑鱼炒蛋炊饭
094 香草橄榄油渍鲑松
097 清炖牛腱
100 越式牛肉河粉
103 凉拌牛肉老虎菜
104 马铃薯辣牛肉汤
106 昆布酒蒸鸡腿
108 山东风味凉拌鸡
110 椒麻脆皮鸡与蔬菜沙拉
114 鸡饭与白切鸡佐双味蘸酱

- 116 清烫绿蔬：西蓝花、甜豆荚、芦笋
118 鱼风味绿蔬炒蟹肉
121 清烫绿蔬佐鸡蛋沙拉
123 柠香鲭鱼绿蔬蝴蝶面
125 一锅蒸：马铃薯、胡萝卜与地瓜
126 咖喱香葱煎马铃薯
128 胡萝卜地瓜马铃薯沙拉
130 地瓜胡萝卜浓汤
133 盐渍甘蓝
136 香脆培根甘蓝沙拉
139 鸟巢蛋
140 宫保甘蓝
143 水煮五花肉
146 韩风菜包肉
148 香葱红烧肉
150 椒香回锅肉

在料理中获得能量 ——基础必备菜

- 153 泰式凉拌海鲜
156 牛丼风洋葱烧肉
159 莲藕菱角排骨汤
162 羊肉炖豆腐
164 炙烤鲜虾菜花拌柠檬酸豆香菜酱汁
166 番茄蛤蜊辣炖猪
168 泡菜辣炒鸡排
170 千层白菜猪肉蒸锅
172 里芋豆干炖软骨肉
174 意式白酒煮鱼 Acqua Pazza

178 泰式柠檬香茅烤鸡翅

啊!“盗饭贼”——开胃菜与下饭菜

181 韩式醋酱油渍洋葱

182 十香榨菜

184 炙烧青辣椒萝卜干辣酱

186 醉月儿

188 杏菇苍蝇头

190 寿司屋的嫩姜甜醋渍

192 柠檬油渍鲜菇

194 香料醋渍季节时蔬

197 夏日芒果沙拉

199 面筋木耳烧皇帝豆

201 拌一拌韭菜泡菜

203 醋溜脆藕片

204 尼泊尔风味番茄黄瓜莎莎

206 核桃小鱼佃煮

一匙无添加的美味——自制万能调味酱

209 万用香蒜油

212 兔女王老虎酱

214 万能和风柠桔酱(ぼん酢)

216 基本沙拉油醋酱

好简单!小分量的疗愈小甜点

219 兔女王的法国吐司

222 焦糖酒香苹果

224 焦糖酒香苹果的变化:苹果派

226 柔软焦糖布丁

228 鸡蛋奶油小圆饼

232 黑糖芝麻蒸糕

234 完熟香蕉蛋糕

238 酥脆法棍面包饼

240 奶酪棉花糖香烤地瓜

part3

厨房小事

244 我家的小厨房

248 没有洗碗精的生活

252 我的厨房清理术

258 私家冰箱与橱柜收纳术

270 爱用的厨房道具

280 厨房里的气味

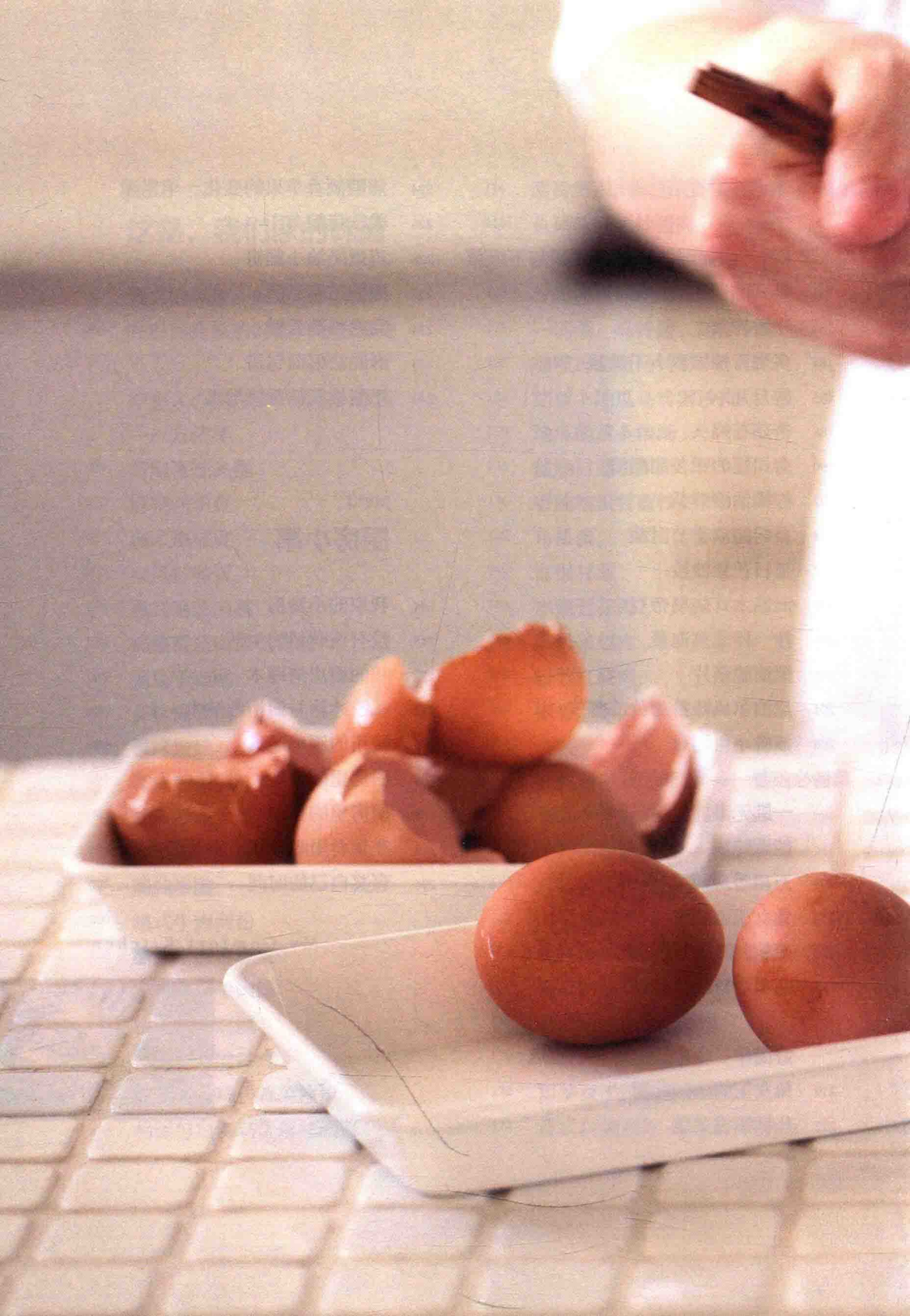
284 厨房里的布巾

290 在菜肴里唱着歌,香草与香料

296 褒奖自己的时间

My Comfort Kitchen







料理的

PART 1

基本