

有趣又死宅的料理书 手册



宅料理

谁说宅人只能吃泡面???

颠覆常理的诚意之作

宅人也能做美食，
用最简单最方便的食材，
做最好吃的料理！

重庆出版集团 重庆出版社

林潇 编绘



11款
美味菜肴
全图解教程

- 木瓜双皮奶
- 草莓双皮奶
- 冰糖红酒酿雪梨
- 红枣莲子银耳汤
- 玉子烧
- 墨西哥鸡肉卷
- 咖喱鸡
- 越南春卷
- 金针菇培根卷
- 心形牛排
- 砂锅鱼头
- 紫薯苦瓜圈
- 咸蛋蒸肉饼
- 糖醋排骨
- 土豆泥
- 可乐鸡翅
- 蛋包饭
- 皮蛋瘦肉粥
- 番茄酿牛肉
- 茄汁猪蹄
- 火腿鸡蛋三明治
- 蒜蓉吐司
- 小比萨

宅人料理手册

林潇 编绘



图书在版编目(CIP)数据

宅人料理手册 / 林潇编绘. —— 重庆 : 重庆出版社,
2012.9

ISBN 978-7-229-05381-9

I. ①宅… II. ①林… III. ①烹饪—手册 IV.
①TS972.11-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第146009号

宅人料理手册

zhairen liaoli shouce

林潇 编绘

出 版 人: 罗小卫

出版策划: 重庆天健卡通动画文化有限责任公司

责任编辑: 邹 禾 刘 倩

责任校对: 何建云

装帧设计: 冰糖珠子



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆新生代印易数码印刷有限公司 制版

重庆豪森印务有限责任公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限责任公司 发行

e-mail: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452



重庆出版社天猫旗舰店
cqpbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1 194mm 1/32 印张: 4

2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

ISBN: 978-7-229-05381-9

定价: 22.80元

如有印装问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有, 侵权必究



浏览过菜单后，就让我们
开始进入制作吧。

开动啦！



目录



双皮奶系列..... 1



冰糖红酒酿雪梨..... 8



红枣莲子银耳汤..... 13



玉子烧..... 19



墨西哥鸡肉卷..... 25



咖喱鸡..... 30



越南春卷..... 36



金针菇培根卷..... 42



心形牛排..... 47



砂锅鱼头..... 53



紫薯苦瓜圈..... 58



咸蛋蒸肉饼..... 65



糖醋排骨..... 70

土豆泥..... 75



可乐鸡翅..... 81

蛋包饭..... 86



皮蛋瘦肉粥..... 92

番茄酿牛肉..... 97



茄汁猪蹄..... 102

火腿鸡蛋生菜三明治..... 109



蒜蓉吐司..... 114

小比萨..... 118

我会辅助大家完成菜品的，请跟好我的步伐哟！

光看目录就好兴奋了。



双皮奶双生姐妹花

木瓜双皮奶姐姐

星座：双子座

血型：O

性格：喜欢装成熟，喜欢照顾妹妹。最大的心愿是胸部一定要比妹妹大。

草莓双皮奶妹妹

星座：双子座

血型：O

性格：喜欢粉可爱，也喜欢可爱的东西。粉红色是她的最爱。





双皮奶系列





请准备如下材料：
鸡蛋清、牛奶、白
砂糖。

还可以按照自己喜
欢的风味准备水
果、龟苓膏、红豆
沙、绿豆沙等。



一边去！



我也要
喝牛奶。

材料很简单吧，做
法也很简单哟。

食疗功效：
有亮发、提高免疫
力、治疗头痛头
晕、健脑、明目、
壮骨的作用。



牛奶营养好味还
美肤助睡眠。

制作 开始!



1. 首先，牛奶倒入锅中煮沸。



2. 烧沸后的牛奶倒入大碗。

稍凉后，靓靓的牛奶表面结起了皱皱的皮。



3. 蛋清打入碗中，加两勺糖。



4. 搅拌至糖溶解。

5. 搅拌好蛋清，牛奶也差不多放凉了，这时候，用筷子把奶皮戳破。



6. 把牛奶慢慢倒进装蛋清的碗中。



7. 把蛋清牛奶搅拌均匀。



8. 沿碗边把蛋清牛奶液倒回装有奶皮的碗中。



10分钟后……

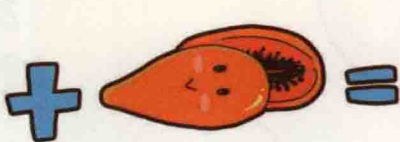
双皮奶大爷我闪亮登场了，哈哈。

蒸好的双皮奶放凉后就可以食用了，放冰箱冰一下口味更好。可以根据自己口味添加各种食物和双皮奶搭配。

例如：



加芒果就是【芒果双皮奶】



加木瓜就成了【木瓜双皮奶】



加草莓则是【草莓双皮奶】



加龟苓膏的自然就是【龟苓膏双皮奶】



我来给大家介
绍两位双皮奶
的近亲。



哟，真美
味，回味
ING……



鸡蛋布丁、
鸡蛋羹

很相似吧？

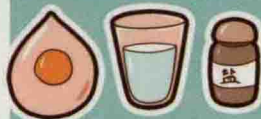
什么亲戚呢？



衍生菜品



鸡蛋羹



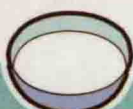
蛋+水+盐油



搅拌均匀



上锅蒸即可



双皮奶



蛋清+牛奶+砂糖



搅拌均匀



上锅蒸即可



鸡蛋布丁



蛋+牛奶+砂糖



搅拌均匀



进烤箱即可



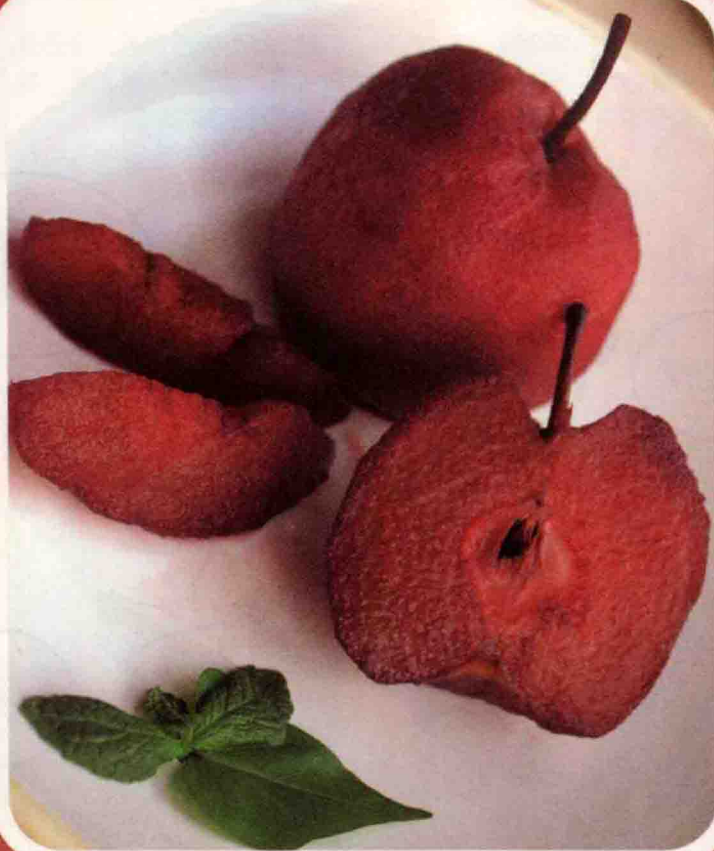
红酒酿雪梨姬

星座：双鱼座

血型：A

性格：可爱的乖乖女，喜欢自然淳朴的东西，讨厌和雪碧一起玩。

冰糖红酒酿雪梨



请准备如下材料：

红酒（最好甜一点的，不要选干红）、梨子（最好选水晶型的香梨，质感细腻点的佳）、冰糖。

红酒雪梨不仅口感香醇，还有暖胃、帮助肌肤补充维生素，促进血液循环等功效。不用担心喝下这一大碗红酒，会醉得不省人事，其实在煮的过程中，酒精会被蒸发掉，留下的只是微微酒香。

