



小家开火

两个人吃饭不随意



厨房里, 二人相互配合,
你洗菜来我做饭



好豆网 编

人民东方出版传媒

东方出版社



小家开火

两个人吃饭不随意

好豆网 编



人民东方出版传媒

 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小家开火：两个人吃饭不随意 / 好豆网 编. — 北京：东方出版社，2014.2
ISBN 978-7-5060-7223-6

I. ①小… II. ①好… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2014) 第024522 号

小家开火：两个人吃饭不随意

(XIAOJIA KAIHUO · LIANGGEREN CHIFAN BU SUIYI)

编 者：好豆网

责任编辑：王 伟

出 版：东方出版社

发 行：人民东方出版传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码：100706

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

版 次：2014 年4 月第1 版

印 次：2014 年4 月第1 次印刷

印 数：1—5000 册

开 本：710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张：7.5

字 数：184 千字

书 号：ISBN 978-7-5060-7223-6

定 价：28.00 元

发行电话：(010) 65210056 65210060

(010) 65210062 65210063

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题，请拨打电话：(010)65210012

某天，夫妻二人去参加朋友的家庭聚会。

每样菜看起来都好好吃噢~
即使凉菜都这样精致可口
凉拌藕片、韩国泡菜.....
她家老公好有口福啊！！



老婆，咱们以后也少下饭店，
多在家做饭吧，其实老婆大
人的手艺很好啊。



嗯，支持老婆大人，
重回厨房！



是呀，就像咱们从前
一起做饭时一样，不仅吃
得健康，而且心情
也很好呢。



那我们明天下班后一
起去超市买菜。



超市里，二人精心挑选，有商有量。



厨房里，二人相互配合，
你洗菜来我做饭。



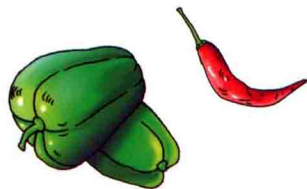
餐桌上，二人欢欢笑笑。



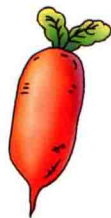
本
当
如
此

和
谐
之
家

目录



吃点什么呢？



餐桌上，二人欢欢笑笑。

和谐之家

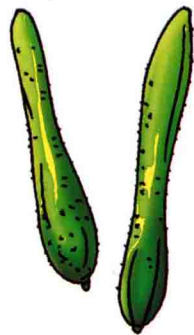


本当如此

风味凉菜



白色恋人 · · · · ·	003
思密达 · · · · ·	005
苏打绿 · · · · ·	007
只对你有感觉 · · ·	009
痴心绝对 · · · · ·	011
鸾凤和鸣 · · · · ·	013

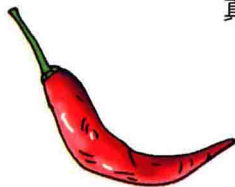


那老公做给我吃吧~



好,没问题,老婆
晚上想吃什么,
咱们还有豆角、白菜、
茄子、萝卜.....

五色鲜蔬



老公下班回家。

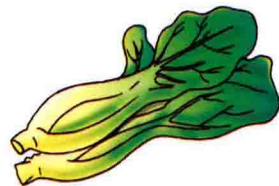


哇,老婆,我没看眼花吧,是不是到饭店了?都是我老婆吃的炒菜啊!~老婆真好~

无肉不欢

醋意 ·····	017
死了都要爱 ·····	019
缠绵 ·····	021
绿色玫瑰 ·····	023
好久不见 ·····	025
真的爱你 ·····	027

紫气东来 ·····	029
偏偏喜欢你 ·····	031
百年好合 ·····	033
江南 ·····	035
怒放的生命 ·····	039



牛气冲天 ·····	043
平平淡淡才是真 ·····	047
红日 ·····	049
敢问路在何方 ·····	051
同甘共苦 ·····	053
溜溜的她 ·····	055
有容乃大 ·····	059

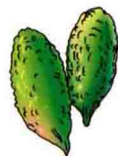
很爱很爱你 ·····	061
满城尽带黄金甲 ·····	063
算你狠 ·····	065
最佳损友 ·····	067
爱很简单 ·····	069
切糕伴侣 ·····	071





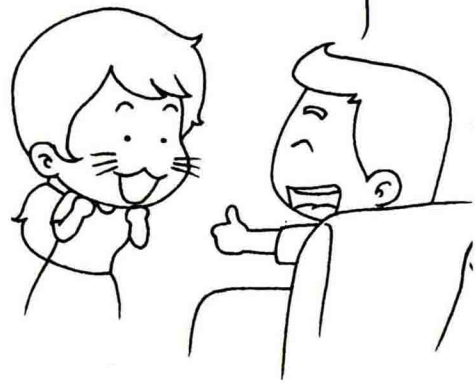
美味海鲜

年年有余 · · · · ·	075
如鱼得水 · · · · ·	077
有虾水灵 · · · · ·	081
似水如鱼 · · · · ·	085
且食蛤蜊 · · · · ·	087
横行公子 · · · · ·	091
但爱鲈鱼美 · · · · ·	093
鱼水和谐 · · · · ·	095



今天先做一个西红柿鸡蛋汤, 给老公开开胃。

好嘞!



无汤不成席

心灵鸡汤 · · · · ·	099
天下第一鲜 · · · · ·	101
人见人爱 · · · · ·	103
喝出男人味 · · · · ·	107
相见恨晚 · · · · ·	109
酸酸甜甜就是我 · · · · ·	111



风味凉菜

不论今天您的主餐是什么，几份风味凉菜总是少不了的。凉菜注重的是，选料精细、口味干香、爽口不腻、色泽艳丽、造型整齐美观、摆盘和谐悦目。



Tips

1. 藕片不要切得太厚。
2. 最后泼油时一定要先把油烧热，这样才可以出辣椒的香味。



白色恋人 (凉拌藕片)

Author ID: 茗月



Materials

主料

鲜藕1根

辅料

油15g

白醋45g

白糖15g

盐3g

干辣椒4g

Steps

1. 鲜藕洗净，用刮皮刀去皮后切成2~3毫米的薄片。
2. 锅中清水烧开后放入藕片，焯熟捞出，放入冰水中冰几分钟。
3. 捞出沥干水分后，放入盆中，加入白醋、盐、白糖调匀。
4. 干辣椒切小段放在藕片上，同时烧热油，在干辣椒上泼一勺热油即可。



Tips

1. 抹辣椒糊时一定要记得戴手套，不仅卫生，而且可以避免辣椒粉对皮肤的刺激。
2. 泡菜盒子的密封性一定要好，否则泡菜的味道很重，放在冰箱里会有异味。
3. 放糯米糊是为了让辣椒粉变稠一些，而且发酵之后味道更醇厚。也可以用面粉代替糯米糊。

思密达 (韩国泡菜)

Author ID: 苹果小厨

Steps

Materials

主料

大白菜1棵

苹果1个

梨1个

辅料

盐30g

辣椒面150g

糯米粉50g

姜5g

蒜10瓣

1. 大白菜去根，去掉外面的老叶子，然后竖向切开。

2. 在盆内均匀地给白菜撒上盐，每半棵白菜放7~10勺盐，盐多少不太要紧，盐多则腌渍时间短，盐少则腌渍时间长，只要能把白菜腌软就可以了。

3. 苹果和梨去皮、去核后，分别在榨汁机中打成汁。

4. 姜和蒜切末备用。

5. 小锅内倒入糯米粉，然后倒入苹果汁、梨汁。

6. 用中火熬成糊状，放凉后，加入辣椒面、蒜末、姜末，并搅拌均匀。

7. 将腌好的白菜挤去水分。

8. 戴上手套，将辣椒糊均匀地抹在每一片白菜叶上。

9. 将泡菜放入无油无水的密封容器里，再放入冰箱，发酵3~5天即可。



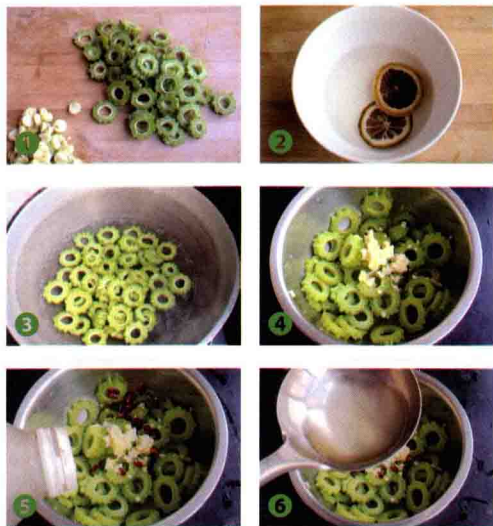
Tips

煮苦瓜的时候放几滴油，会使煮出来的苦瓜变得更绿。



苏打绿 (凉拌苦瓜)

Author ID: 柔蓝水晶



Materials

主料

苦瓜1 根

干柠檬片2 片

辅料

油5ml

盐3g

生抽5ml

蒜3 瓣

干红辣椒5g

味精1g

Steps

1. 苦瓜洗净，切圆圈状，把中间的芯掏掉；大蒜捣成泥。
2. 干柠檬片用开水浸泡15 分钟。
3. 锅中水开后，倒入苦瓜圈，并加入几滴油，煮至苦瓜变软。
4. 将苦瓜捞出，控干水后放入盆中，然后依次加入盐、柠檬水、生抽和蒜泥。
5. 把干红辣椒剪成小段后放入盆中，并加入少量味精。
6. 最后把油烧热，浇到蒜泥和辣椒段上即可。

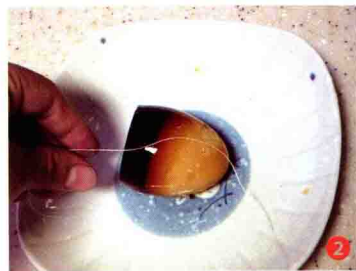
Tips

1. 溏心的皮蛋，蛋心为墨绿色；老一些的皮蛋，蛋心为金黄色。
2. 要用老醋，才能调出松花蛋的独特口感。
3. 白糖是为了中和老醋过酸的味道。



只对你有感觉 (凉拌皮蛋)

Author ID: littlew



Materials

主料

皮蛋2只

辅料

姜末10g

老醋8ml

生抽5ml

白糖3g

香油2ml

Steps

1. 皮蛋去外壳后，用清水清洗干净。
2. 找一根线来分割皮蛋，然后再切成月牙状。
3. 碗里倒适量老醋，加入生抽、盐、白糖和香油，调成碗汁。
4. 将调好的碗汁淋在皮蛋上，或是把皮蛋放入碗汁中。
5. 最后撒上姜末，在冰箱中冷藏10分钟后再食用，味道更佳。

Tips

1. 花生要连外面的红皮一起吃，因为外面那层薄薄的红衣对人体有很多好处。
2. 用淘米水清洗黄瓜是因为淘米水呈弱碱性，能洗掉黄瓜表面残留的农药。
3. 关火后，用锅的余热来翻炒花生；否则，炒过头的花生会变苦。

