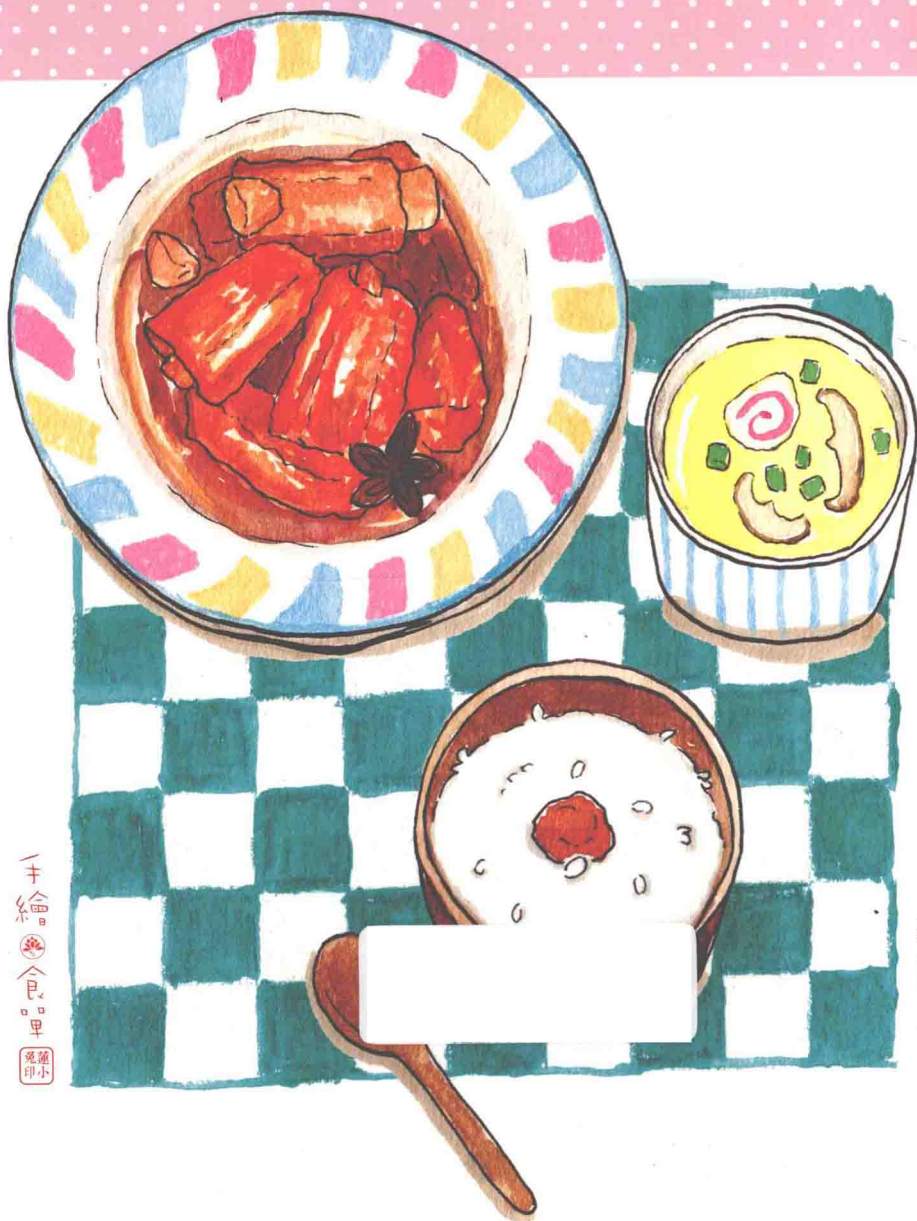


一个人的幸福餐

莲小兔 编绘



一个人的幸福餐
莲小兔 编绘

一个人的幸福餐

莲小兔 编绘

图书在版编目 (C I P) 数据

一个人的幸福餐 / 莲小兔编绘. -- 北京: 北京邮电大学出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5635-3889-8



I. ①一… II. ①莲… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 064850 号

特别鸣谢: 刘 薇 朱鹏飞 袁 也 黄泽婉 史玉洁 兰慧芳
薛存润 朱春怡 方一凡 颜鲁明 朱思泓 章德庆
杨秀凤 杨秀丽 宋少铎 张 希 林游贞

一个人的幸福餐

莲小兔 编绘



责任编辑: 陈 瑶
出版发行: 北京邮电大学出版社
社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号 (邮编: 100876)
电 话: 010-62282185
传 真: 010-62283578
邮 箱: publish@bupt.edu.cn
印 刷: 北京宝昌彩色印刷有限公司
开 本: 720×1000 1/16
印 张: 9.5
字 数: 169 千字
版 次: 2014 年 5 月第一版 2014 年 5 月第一次印刷
书 号: 978-7-5635-3889-8
定 价: 45.00 元

如有印装质量问题, 请与北京邮电大学出版社发行部联系。

一个人的幸福餐

莲小兔 编绘

前言



大家好！这是俺人生中第一次出书，
在这里我要感谢我的爹妈，我的老师，我的
朋友，我的……



哈哈，作为第一本书好羞涩呢，谢谢
大家一直以来的支持，作为一名合格的
吃货，我从吃到做
菜到画菜谱说到
底还是贪吃……

每个漫画作者都有一个自己的漫画形
象，可是我只会画吃的……和贱贱的表情
……那个表情就是我了……

不知道出版社的编辑看到我这
么说会不会吐血，哈哈哈哈哈……
都说没有形象无法让别人记住……
我只好让我每一个菜谱都有一个我内心的表
情……不知道你们会记得我吗？



自然卷



大家好！

表面上

内心



啊呀！好激动！

~\ (≥ ∇ ≤) / ~啦啦啦啦

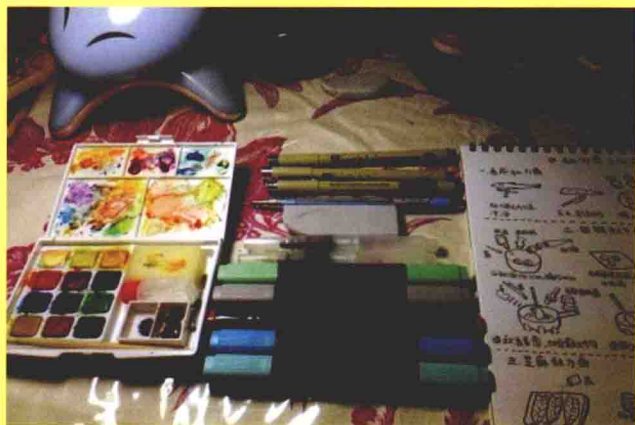


很多人问我菜谱是手绘的还是电脑绘制的？真的是纯手绘，先一遍线稿，然后针管笔描边，把铅笔擦干净再上色，上色用的是固体水彩和马克笔，大面积色块用马克笔上色，水彩当然是画美食用啦~（工具如图）手绘菜谱真心不容易呀，画错就毁了，不像电脑绘制那么便捷，不过真心喜欢这种淳朴的方式，并且要坚持如此！

希望大家会喜欢，我会继续努力把喜欢美食的心情发扬光大的！



在准备出书的时候，我养了一只三个月大的白色柴犬，叫“羊毛钱”。现在书准备好了，它也已经七个月了。时间过得好快呀！



目录



【一个人的幸福餐·一个人也用心】



● 第一周: 各国风味

- 好吃米饭的窍门 10
- 日式简餐高级好味: 牛丼饭+凉拌黄瓜 12
- 不一样的泰国味: 芒果酱炒虾+泰酱拌粉丝 14
- 一菜扫光饭, 便当不用愁: 咖喱牛肉饭 16
- 西班牙风情餐厅级美味: 西班牙海鲜烩饭 18
- 周五晚上华丽韩国大餐: 香川辣炒鸡排+韩式豆芽汤 20
- 蒜炒绿叶时蔬小窍门 22



● 第二周: 如果你也爱吃辣

- 吃了还想吃: 麻辣香锅鸡翅 26
- 就爱麻麻辣辣: 麻婆豆腐+凉拌藕片 28
- 思密达的辣味: 韩式辣酱炒鱿鱼+炒杂菜 30
- 爱辣也爱麻: 口水鸡+蚝油西兰花 32
- 一道菜扒三碗饭: 鱼香肉丝 34
- 万能香菇肉酱 36



● 第三周: 最近想吃素一点

- 帅气杏鲍菇和豆腐小姐组合:
干锅杏鲍菇+大葱烧豆腐 40
手撕杏鲍菇+西红柿烧豆腐 42
- 简单快捷小土豆: 孜然椒盐小土豆+麻酱菠菜 44
- 蔬菜的甘甜: 上汤丝瓜+水蒸蛋 46
- 简单料理高级味: 蒜泥焗口蘑 48
- 自制午餐肉 50



● 第四周: 一个菜搞定一周

- 好邪恶的组合: 腊肠蛋包饭+快手大酱汤 54
- 一大锅思密达: 韩式大酱汤 56
- 美容养颜强强组合: 腐乳花生猪蹄+清炒丝瓜 58
- 中韩合璧: 韩式辣炒年糕+花蛤豆腐汤 60
- 私房下饭神菜: 私房烧排骨 62
- 凉菜集 64



【一个人·周末好时光】

- 感受英式菜的惬意: 牧羊人派 68
- 做面配饭两不误: 番茄牛肉 70
- 开胃养颜好菜: 番茄鱼 72
- 新疆的口味: 美味大盘鸡 74
- 清新开胃: 柠檬煎鸡翅 76

- 就爱这一口: 酸汤肥牛 78
- 辣辣爽爽: 泡椒凤爪 80
- 好吃又养颜: 牛肉豆花 82
- 简单又如意: 糖醋里脊 84
- 披萨解读 86

目录



【一个人的下午茶·零起点的惬意】



- 甜点小可爱：芒果糯米糍 90
- 夏日必备组合：抹茶冰淇淋+西瓜沙冰 92
- 超受欢迎：冰淇淋口感的：北海道戚风蛋糕 94
- 奢侈不是梦想！：零基础芝士蛋糕 98
- 绵密的小蛋糕在招手：烫面轻乳酪蛋糕 100
- 没有烤箱也不怕：免烤芒果芝士蛋糕 102
- 会流心的巧克力蛋糕：熔岩巧克力蛋糕 104
- 美味零嘴，一个人吃异国风味：可乐饼 106
- 谁说下午茶不能自己做：酥炸鱿鱼圈+港式奶茶 108
- 中式甜点：桂花糯米藕+厚多士 110
- 早餐下午茶两相宜：香蕉美式煎饼 112
- 菠萝菠萝耶~：菠萝芒果酱+烤菠萝 114
- 吐司多了怎么办：
 - 面包布丁 116
 - 虾仁吐司卷+蒜香吐司 118
- 疯狂西米露们 120



【电饭煲系列·快准狠没有锅子也能下厨】

- 电饭煲系列之煎饺 124
- 电饭煲系列之鸡翅 126
- 电饭煲系列之叉烧 128
- 电饭煲系列之土豆焖牛腩 130
- 电饭煲系列之戚风蛋糕 132
- 西多士的多种可能 134



【爹爹妈妈那些让你难忘的菜】

- 兔娘的私房豆渣饼 138
- 兔娘的私房拌面 140
- 兔娘的私房鲜肉扁食 142
- 老章私房菜之葱烧鱼 144
- 老章私房菜之辣爽空心菜 146



第 1 章

一个人的幸福餐 一个人也用心

第一周：各国风味

第二周：如果你也爱吃辣

第三周：最近想吃素一点

第四周：一个菜搞定一周



准备好了吗?
跟我一起来!







第一周

各国风味

好吃米饭的窍门

牛丼饭+凉拌黄瓜

芒果酱炒虾+泰酱拌粉丝

咖喱牛肉饭

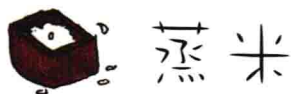
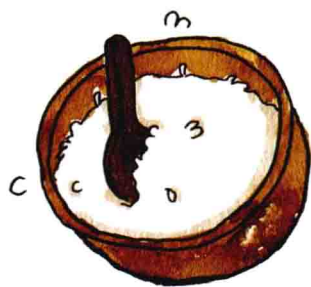
西班牙海鲜燉饭

春川辣炒鸡排+韩式豆芽汤

蒜炒绿叶时蔬小窍门

的好吃窍门 米饭

mǐ fàn
米饭



蒸米

秘诀在此

- 第一大秘籍——洗米：洗米一定不能超过3次，如果超过3次后，米里的营养就会大量流失，这样蒸出来的米饭香味也会减少。记住洗米不要超过3次。
- 第二大秘籍——泡米：先把米在冷水里浸泡1个小时。这样可以让米粒充分地吸收水分。这样蒸出来米饭会粒粒饱满。
- 第三大秘籍——米和水的比例：蒸米饭时，米和水的比例应该是1:1.2。有一个特别简单的方法来测量水的量，用食指放入米水里，只要水超出米有食指的第一个关节就可以。

蒸泰国香米，米和水的比例是1:0.8。

- 第四大秘籍——增香：如果您家里的米已经是陈米，没关系，陈米也可以蒸出新米的味道。就是在经过前3道工序后，我们在锅里加入少量的精盐或花生油，记住花生油必须烧熟的，而且是晾凉的。只要在锅里加入少许就可以。现在，可以插上电，开始蒸。蒸好了，粒粒晶莹剔透饱满，米香四溢。



小妙招

1. 加醋蒸饭法。 蒸米饭时如果担心吃不下剩下，可按1000克大米35克食醋的比列向锅内加一点儿食醋。这样蒸出的米饭并无酸味，相反饭香更浓；而且即使剩些米饭，不放入冰箱内一两天也不会变馊，甚至再次蒸后，剩饭也像新蒸的一样好吃。

2. 加酒蒸法。 此法适用于蒸出半生不熟的夹生饭使用。当发现蒸出的米饭夹生后，尽快向蒸锅内滴加几滴白酒，然后再用文火略蒸一会儿，便可食用。

3. 加盐蒸饭法。 此法适用于陈米作蒸饭原料时使用，在蒸饭前加入少量食盐，然后用筷子将其搅匀，这样蒸出的米饭色泽光亮，似新米蒸的。

4. 加油蒸饭法。 在盖上锅盖之前，向米水中加入少量食油或西餐用的沙拉油，可使做熟的米饭金光灿灿且更加柔软香甜。



5. “斜度”蒸饭法。三代同堂，合家欢乐。可就是蒸饭时不方便，长者想吃软饭，少者爱吃硬饭。有些孝顺的孩子在盛饭时往往给长辈装饭锅中央的饭，以为中央的米饭松软可口，其实不然。如果在蒸饭前有意将入锅的米粒堆出斜度，使厚端浸水少，薄端浸水多，那么蒸出来的米饭便软硬兼顾，即浸水少的部分米饭略硬，浸水多的部分米饭松软，众口不再难调。

日式简餐高级好味



牛丼饭+凉拌黄瓜



牛丼饭

材料

牛肉 200g



洋葱 半颗



A组

高汤 1/2杯



姜丝 1把

酒 酱油 2汤匙

味酉林 糖 各1/2汤匙

做法

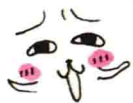


A组调料拌匀



PS: 如果是料理低手, 可以买“寿喜汁”调味酱汁, 直接代替A组就可以做出美味酱汁~

- ①锅热, 下油, 洋葱炒至透明, 下牛肉炒至变色。
- ②再加入A组材料, 慢炖煮熟。
- ③入味后, 倒在饭上, 即可。



凉拌黄瓜

黄瓜 1根

盐 3g

老干妈 10ml



白砂糖 2g

香醋 10ml

鸡精 2g



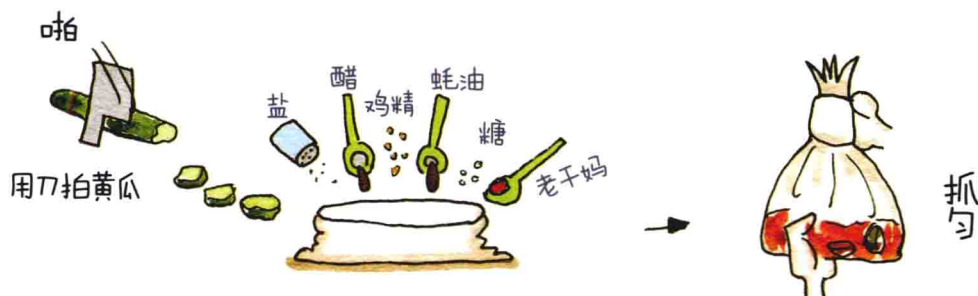
色拉油 5ml

蚝油 15ml

葱、芹菜适量



做法



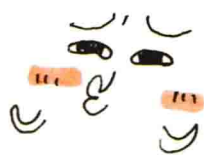
①洗净黄瓜，用刀拍成四条，切小段。

②把所有调料和黄瓜全部倒入保鲜袋中，混合即可。



不一样的泰国味

芒果酱炒虾+泰酱拌粉丝



芒果酱炒虾

大个芒果1个
基围虾10只
青豆,玉米粒

适量

椰浆
白砂糖
淡奶油



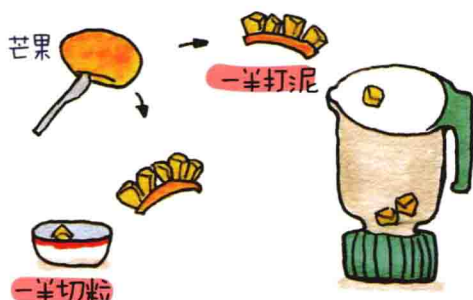
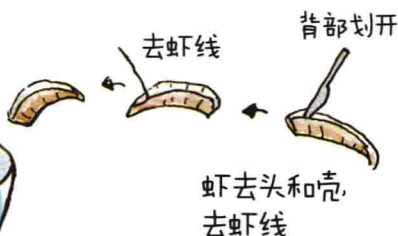
橄榄油
盐,柠檬汁
姜,料酒



做法



① 虾加盐、酒、姜腌片刻。



② 芒果取肉一半切粒备用, 一半打成泥加柠檬汁、淡奶油、糖、少许橄榄油, 小火熬成芒果酱。

