

WOMEN
DOUSHI
MEISHIKONG

我们都是美食控

吃下去的是美食
感觉到的是幸福



燕 七 图文



中国人民大学出版社

WOMEN
BOUNTY
SHI KONG



燕 七 图 文



中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目(CIP)数据

我们都是美食控 / 燕七图文 —北京：中国人民大学出版社，
2012.10

ISBN 978-7-300-16505-9

I. ①我… II. ①燕… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第241573号

我们都是美食控

图文 燕七

Women Doushi Meishi-Kong

出版发行 中国人民大学出版社

社址	北京中关村大街31号	邮政编码	100080
电话	010-62511242 (总编室)		010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网址	http://www.crup.com.cn		
经销	新华书店		
印刷	北京市易丰印刷有限责任公司		
规格	140mm×180mm 32开	版次	2012年11月第1版
印张	3.625	印次	2012年11月第1次印刷
字数	8 000	定价	24.00元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

人物介绍

七七

本书作者，

详情请看作者介绍。≥▽≤

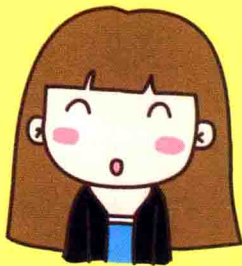


小白

处女座，网络编辑。

住在七七隔壁，是七七的好朋友。

天然呆，对美食充满热情。



荷包蛋

一只小狗，

是女巫大人的宠物。

纯属友情客串。

(荷包蛋：喂！作者，

你忘记说我只是一只帅气的小狗啦！)





前言

可爱的甜点，滋补的靓汤，

繁花似锦的菜品……

你是否流连忘返于美食之间呢？

美食控们行动起来吧，

拿起手中的菜刀，铲子，勺子，

自己来做出一道道美食盛宴。

遵从自己的内心和喜好，

充分发挥想象力，尽情地diy吧！



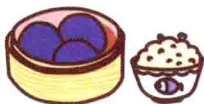


目录



Part 1 ♥ 主菜靓汤

1



Part 2 ♥ 美味主食

30



Part 3 ♥ 甜点饮品

51



Part 4 ♥ 创意小菜

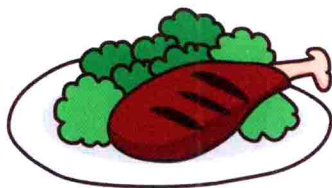
72



Part 5 ♥ 美食赏析

89

Part I ♥ 主菜靓汤





糖醋金鲳鱼

菜市场



美女，买条鱼吃吧~
美容养颜！



嗯？！



老板，
这是神马鱼？
长得真漂亮。

这个是金鲳鱼，
海鱼，高蛋白、
低脂肪，
来条尝尝吧！



戳！





给我来一条吧！

好嘞！

做成糖醋
口味吧！

准备材料

金鲳鱼，生抽，
葱姜蒜，料酒，醋，
盐，白糖，面粉。

制作步骤

1. 金鲳鱼收拾干净，在鱼表面朝两个方向分别斜画上几刀。加入料酒，生抽腌制二十分钟。

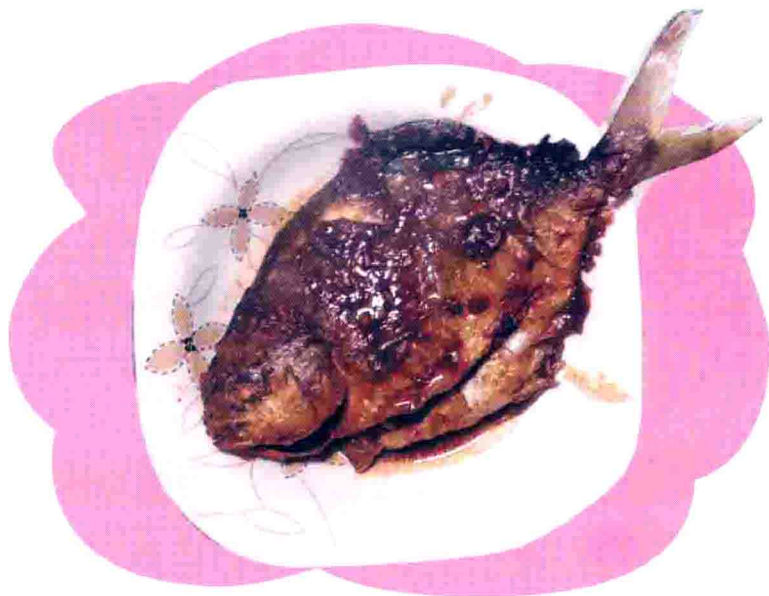




2.油烧热，金鲳鱼裹上面粉放锅内煎至两面金黄，捞出。

3.油烧热，葱姜蒜切成丝下锅，炒出香味，加入生抽、醋、白糖、盐和煎好的金鲳鱼。加水没过鱼即可。

4.直至收汁，盛出就可以吃了。





可乐鸡翅

材料

鸡翅中十五只，可乐一罐，盐，生抽，姜，蒜，料酒。

鸡翅中相对翅尖和翅根来说，它的胶原蛋白含量丰富，对于保持皮肤光泽、增强皮肤弹性均有好处。



步骤

1. 鸡翅中洗净，用刀尖在一面划开约两厘米长的口子，以便入味及快熟。



2. 适量生抽、盐、料酒拌匀，腌半小时左右。





3.油倒入锅中烧热，切姜丝、蒜瓣爆香后，鸡翅下锅翻炒至微黄。

4.加入可乐、水，没过鸡翅即可，大火收汁，装盘。

真是制作简单，
又美味的食物啊！



我们是通杀宅男、
宅女、小清新、
diao丝等人种的
华丽菜式！





红烧带鱼



你好，带鱼君~

材料：带鱼两条，葱姜蒜，面粉，食用油，
盐，生抽，醋。

带鱼切段，放到容器里，裹上面粉。



葱姜蒜切块备用。

七七大人：
是我来切啊
还是你来切啊？



嗯，
你来切。





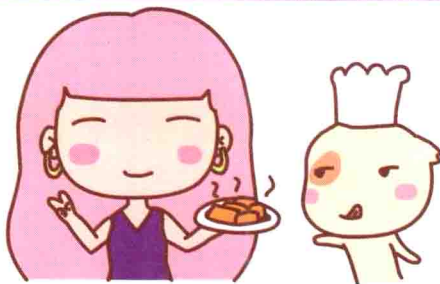
锅烧热，加入食用油，油开后，带鱼段下锅煎。

煎至两面发黄捞出。



加入少量油，加葱姜蒜翻炒，至出香味，加入生抽，

醋，盐。把煎好的带鱼段下锅，加水。焖20分钟。





京酱肉丝

京酱肉丝是传统北京风味菜。

哟！客官，您里面请，
本店的招牌菜京酱肉丝
那可是咸甜适中，
酱香浓郁，风味独特啊。



材料

里脊肉400克，鸡蛋1个，大葱1根，豆皮1张，
姜10克，淀粉、酱油、料酒、甜面酱、白糖适量。

制作流程

1. 葱姜洗净均切成丝，将一半葱丝放入盘中央。
里脊肉洗净，切成丝，将鸡蛋、酱油、淀粉、
料酒加入肉丝中拌匀。



预留！





2. 炒锅预热，放油，油开后将肉丝放入炒散，至八成熟时取出，另找一盘子放在盘中滤干油分。

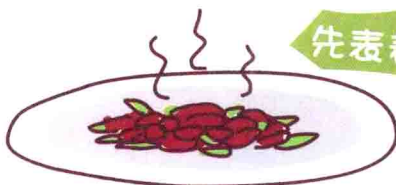


之前放葱丝的盘子！



另取一只盘子

3. 炒锅预热，加少许油，放入切好的葱姜丝爆锅，加入甜面酱炒香，倒入滤干油的肉丝，快速翻炒，加入白糖、老抽翻炒均匀，熟后装入摆好葱丝的盘子里。跟葱丝搅拌一下。



先表着急吃哟~

4. 豆皮切成方形，大约7CM大小，放入一小盘中。

