

还有什么比孩子们
吃得高兴③更让父母
觉得幸福的呢？



三口之家

比饭店还要好吃的私房菜



好豆网 编

人民东方出版传媒
东方出版社

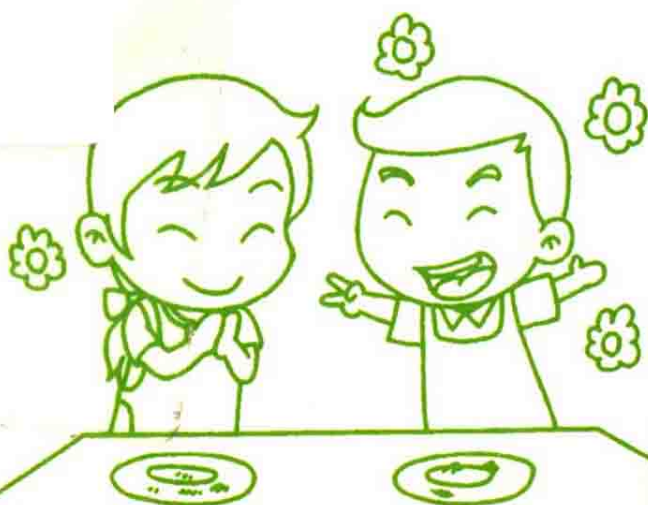


老公我太感
动力了！

生日快乐



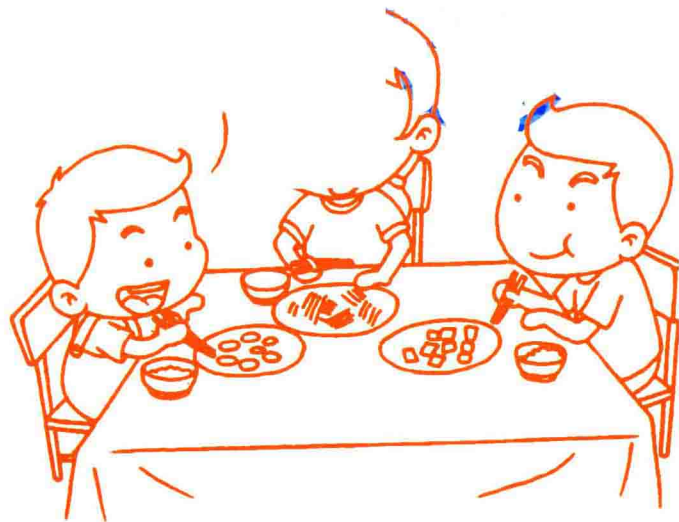
看这些菜是
我和爸爸一
起做的！



三口之家

比饭店还要好吃的私房菜

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

三口之家:比饭店还要好吃的私房菜/好豆网 编.—北京:东方出版社,2014.2
ISBN 978-7-5060-7224-3

I. ①三… II. ①好… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第024521号

三口之家:比饭店还要好吃的私房菜

(SANKOU ZHI JIA: BI FANDIAN HAIYAO HAOCHI DE SIFANGCAI)

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 978-7-5060-7224-3

定 价: 28.00元

发行电话: (010) 65210056 65210060

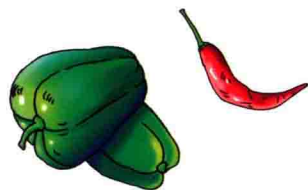
(010) 65210062 65210063

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

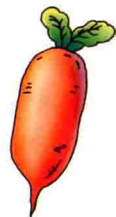
目录

哇！
有我最爱
吃的
黄瓜！

嗯，只要你
爱吃，妈妈
就高兴啦。



吃点什么呢？



风味凉菜



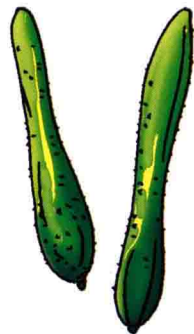
闪闪惹人爱 ····· 003

江南 Style ····· 005

没那么简单 ····· 007

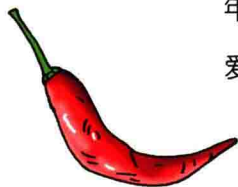
阿里郎的冬天 ····· 009

等待一枚婚戒 ····· 013





五色鲜蔬

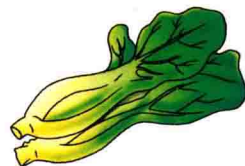


无肉不欢



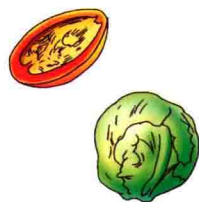
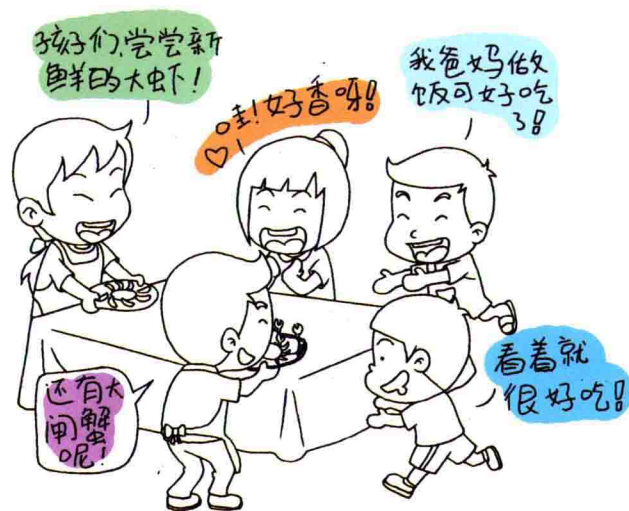
倍儿爽 · · · · ·	017
心酸的浪漫 · · · · ·	019
吉祥三宝 · · · · ·	021
煎熬 · · · · ·	025
包青天 · · · · ·	027
年轻无极限 · · · · ·	029
爱你在心口难开 · · ·	031

鼻青脸肿 · · · · ·	033
一无所有 · · · · ·	035
我叫金三顺 · · · · ·	037
爱情红绿灯 · · · · ·	039
表白 · · · · ·	041
相对无言 · · · · ·	043



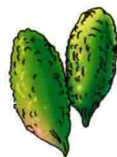
多么痛的领悟 · · ·	047	相见不如怀念 · · ·	065
明月几时有 · · ·	049	浮夸 · · · · ·	067
爱你爱到骨头里 · ·	051	我的爱赤裸裸 · · ·	069
我为自己代表 · · ·	053	冬天的歌谣 · · ·	071
横扫饥饿 · · · · ·	057	梦见铁达尼 · · ·	073
大约在冬季 · · ·	059	我愿意 · · · · ·	075
陪你去看流星雨 · ·	063	梅兰梅兰我爱你 · ·	077





美味海鲜

繁星	083
于心不忍	085
不怕不怕啦	087
我就是我	091
香喷喷	093
你把我灌醉	095
桃花源	097



无汤不成席

故乡的云	103
听海	105
想你的夜	107
萍聚	109
爱琴海	111



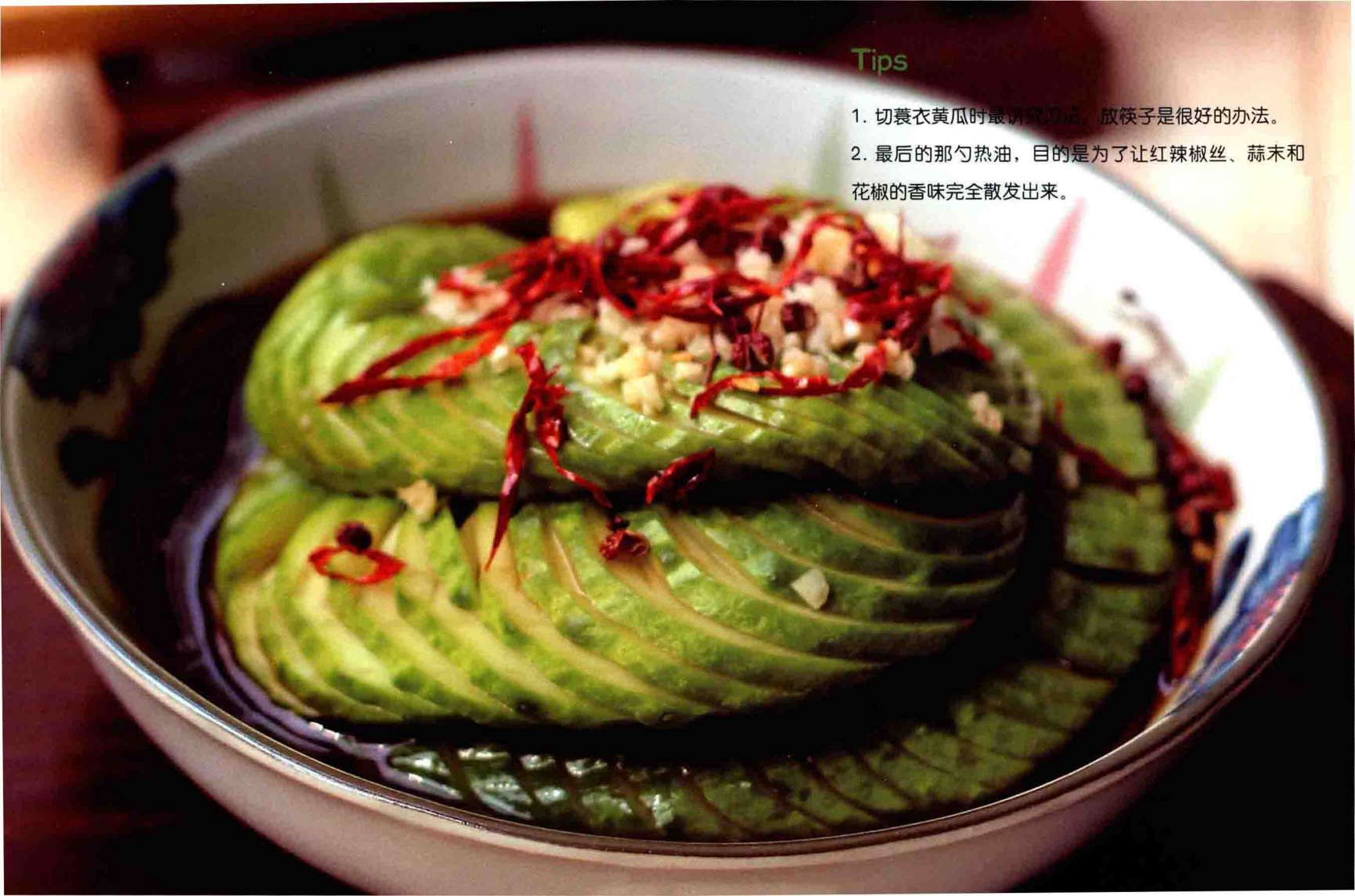
风味凉菜

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. 切蓑衣黄瓜时最讲究刀法，放筷子是很好办法。
2. 最后的那勺热油，目的是为了红辣椒丝、蒜末和花椒的香味完全散发出来。



闪闪惹人爱 (蓑衣黄瓜)

Author ID: 笛子



Materials

主料

黄瓜3根

辅料

盐3g

酱油20ml

醋15ml

白糖5g

红辣椒丝5g

花椒5g

油10ml

蒜末10g

Steps

1. 黄瓜清洗干净。
2. 在黄瓜两侧放2根筷子，刀刃与筷子呈45度角，斜着下刀，切到筷子处即可。
3. 切完一面后再将黄瓜翻身，按同样的方法切完这一面，依次切完剩余的2根黄瓜，然后摆在盘中。
4. 取一个小碗，放入盐、白糖、酱油、醋，搅拌均匀制成碗汁。
5. 将碗汁倒在切好的黄瓜上，然后撒上蒜末、花椒和红辣椒丝。
6. 锅中热油，然后趁热将油浇在红辣椒丝、花椒和蒜末的上面。

Tips

选用任何品种的梨都可以，也可加入苹果。



江南 Style (萝卜泡菜)

Author ID: 苹果小厨



Materials

主料

白萝卜1根

梨1个

韩式辣椒粉50g

辅料

盐3g

葱15g

姜10g

蒜10瓣

白醋25ml

白糖20g

Steps

1. 将白萝卜洗净后去皮，并切成小块，加入盐水中腌制30分钟。
2. 葱、姜、蒜切碎。
3. 将梨切成小块，并加入葱碎、姜碎、蒜碎、辣椒粉和白糖，搅拌均匀。
4. 再加入白醋，搅拌成辣椒糊。
5. 把腌制好的萝卜块沥水后，放入辣椒糊中，搅拌均匀。
6. 将搅拌好的萝卜放在一个无水无油的容器内，并放入冰箱冷藏，腌制1天后口感更好。

Tips

捣蒜泥时可以加少许盐，这样蒜泥会比较有黏性，而且口味较香。



没那么简单 (蒜泥茄子)

Author ID: 柔蓝水晶



Materials

主料

茄子1根

蒜10瓣

辅料

香菜末30g

油10ml

盐3g

生抽5ml

红辣椒圈5g

味精1g

白芝麻3g

Steps

1. 把茄子洗净后切成长条状，放入盘中。
2. 蒸锅中倒水，水开后，大火蒸茄条5分钟。
3. 蒜捣成泥备用。
4. 取一个小碗，放入适量盐、生抽、味精、白开水，搅拌均匀制成碗汁。
5. 将碗汁均匀地浇到蒸好的茄条上。
6. 再把蒜泥浇上。
7. 然后放上香菜末和红辣椒圈，把油烧到九成热时，泼一勺浇到菜上。
8. 最后撒上少许白芝麻即可。

Tips

1. 大白菜在盐水中一定要浸泡到很软时才能继续下一道工序，这样才能去除辣白菜的生菜味道，口感更好。
2. 刚刚腌制好的辣白菜也可以食用，但是经过发酵后的辣白菜口感更好，一般发酵3天后的最好吃。



阿里郎的冬天 (韩国辣白菜)

Author ID: 红豆厨坊

Materials

主料

大白菜1棵

白萝卜1根

洋葱1个

苹果1个

梨1个

辅料

盐50g

蟹子酱30g

辣椒粉30g

糯米粉50g

大葱30g

白糖30g

姜20g

蒜10瓣

韩国辣酱30g

韩国糖稀20g

Steps

1. 将大白菜切成六等份。

2. 在一个无油、干净的盆中，放入50克盐和适量冷水，然后将大白菜放入盐水中浸泡。

3. 可在大白菜上压一个重物，使其更好地吸收盐分，腌制8~10个小时。

4. 将腌制好的大白菜捞出，沥水备用。

5. 在糯米粉中加入清水，调成糯米糊。

6. 锅中倒入适量清水，加入糯米糊，小火加热，煮至浓稠状后关火，晾凉备用。



7. 把辣椒粉倒入晾凉的糯米糊中。

8. 白萝卜切丝，大葱切段，倒入糯米糊中。

9. 苹果、梨去皮后切块，和姜、大蒜、洋葱一起放入搅拌机中搅拌成泥，然后倒入糯米糊中。

10. 然后在糯米糊中依次加入白糖、蟹子酱、韩国辣酱、韩国糖稀，全部搅拌均匀成为辣椒糊。

11. 把辣椒糊均匀地抹在每片白菜上。

12. 把辣白菜放入保鲜盒中密封，在冰箱冷藏3~5天后即可食用。



做菜心得：

