



吃货漫语

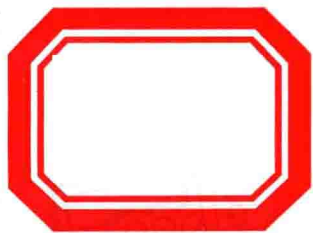
一树 / 著

用心灵感触 烹饪 的乐趣
以画笔再现 幽默 的人生



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



吃货漫语

一树
／
著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

吃货漫语 / 一树著. — 青岛 : 青岛出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5436-9167-4

I. ①吃… II. ①一… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第043286号



- 书 名 吃货漫语
著 者 一 树
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
责任编辑 周鸿媛
特约编辑 肖 雷
装帧设计 宋修仪
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷
开 本 32开 (787毫米 × 1092毫米)
印 张 4
字 数 100千字
书 号 ISBN 978-7-5436-9167-4
定 价 19.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 美食绘本

目录

contents



● 我的最爱

- 10 锅塌豆腐
- 12 红酒炖肉
- 14 红烧牛尾
- 16 啤酒鱼
- 18 苹果西芹虾仁沙拉
- 19 微波烤肉
- 22 糖醋小排
- 24 无敌茄片
- 26 香菇滑鸡煲
- 28 香辣鸡心

● 单身必读

- 32 煮方便面
- 34 炒方便面
- 36 酱油炒饭
- 38 干炒牛河
- 40 咖喱鸡肉盖饭
- 43 卤肉饭
- 46 木须肉
- 48 酸甜豆腐

妈妈拿手菜

- 52 白灼鸡爪
- 54 板栗蹄花
- 56 干煸土豆片
- 58 海米丝瓜
- 60 红烧豆腐
- 62 红烧肉
- 64 鸡蛋酸肉
- 66 酱爆花菜
- 68 辣子鸡
- 71 凉拌密籍
- 72 西红柿炒蛋
- 74 香煎鳔鱼
- 76 蟹黄豆花
- 79 油泼鲤鱼
- 82 腰果虾仁

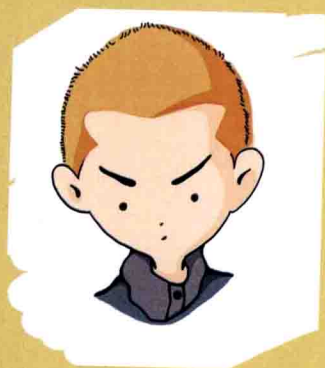
全国人民爱川菜

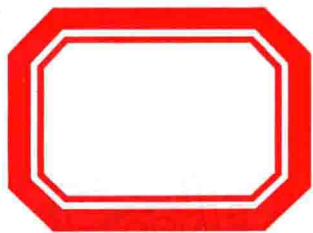
- 86 水煮虾
- 88 水煮鱼
- 90 毛血旺
- 92 干煸辣子鸡
- 94 红油担担面
- 96 回锅肉
- 98 麻婆豆腐
- 100 鱼香茄子
- 102 鱼香肉丝
- 104 香辣牛肉
- 106 香辣茄皮

番外篇

- 111 土豆炖牛肉
- 113 小K土豆泥
- 115 可乐鸡翅
- 118 干烧鲰鱼
- 120 招牌紫菜
- 122 皮蛋瘦肉粥







吃货漫语

一树
／
著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



目录

contents

● 我的最爱

- 10 锅塌豆腐
- 12 红酒炖肉
- 14 红烧牛尾
- 16 啤酒鱼
- 18 苹果西芹虾仁沙拉
- 19 微波烤肉
- 22 糖醋小排
- 24 无敌茄片
- 26 香菇滑鸡煲
- 28 香辣鸡心

● 单身必读

- 32 煮方便面
- 34 炒方便面
- 36 酱油炒饭
- 38 干炒牛河
- 40 咖喱鸡肉盖饭
- 43 卤肉饭
- 46 木须肉
- 48 酸甜豆腐

妈妈拿手菜

- 52 白灼鸡爪
- 54 板栗蹄花
- 56 干煸土豆片
- 58 海米丝瓜
- 60 红烧豆腐
- 62 红烧肉
- 64 鸡蛋酸肉
- 66 酱爆花菜
- 68 辣子鸡
- 71 凉拌密籍
- 72 西红柿炒蛋
- 74 香煎鳕鱼
- 76 蟹黄豆花
- 79 油泼鲤鱼
- 82 腰果虾仁

全国人民爱川菜

- 86 水煮虾
- 88 水煮鱼
- 90 毛血旺
- 92 干煸辣子鸡
- 94 红油担担面
- 96 回锅肉
- 98 麻婆豆腐
- 100 鱼香茄子
- 102 鱼香肉丝
- 104 香辣牛肉
- 106 香辣茄皮

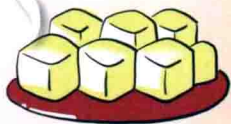
番外篇

- 111 土豆炖牛肉
- 113 小k土豆泥
- 115 可乐鸡翅
- 118 干烧鲳鱼
- 120 招牌紫菜
- 122 皮蛋瘦肉粥





树先生的话



虽然刀工不行，但我是可以做一些菜的。

大部分的菜，我看过吃过后回家总是可以搞得八九不离十，因此时常会得到家人朋友的称赞：“你真是个大厨！”“这种菜你在家也可以做出来？！”“告诉我这是怎么做的？”“以后这种事情都交给你了！！”“要是刀工再好些就可以去做厨师了！”

.....

虽然基础不够，但我是可以画一些图的。

大部分的东西，我看过摸过后总是可以用我的方式表现到别人可以看得懂的程度。而且，看过我画的图的人会说：“画得挺有意思啊！”“你学过？”“这种风格叫什么？”

.....

于是，当第37遍被人问到“快告诉我回锅肉要放什么酱炒，炒到什么程度，放什么菜搭配”的时候，我决定把做菜的步骤画出来给他们看，画了大概得有50个吧，朋友们很喜欢，也照着做了，啊，终于清闲了……

然而，一天，有一个朋友怒气冲冲地问我：“为什么照着你的图做出的菜一点都不咸？？？！！！”

等等我停车先!!



小子!你让我糟大了!
为什么照你的菜谱做
菜不成!!!??



不可能吧?你
看明白了么?



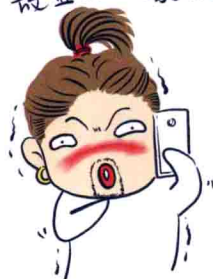
你特么来试试!!
白水一样没味!!!



等一下,你放盐了么?
你个扫把头.....



噢噢噢!做菜要
放盐么? 噢噢噢!



我真想砍死你
啊.....



尼玛!你没放
盐!!!



做菜可以不放盐么.....

“不……不可能吧？”

“你来试试？！”

“……对了，你放盐了么？”

“……”

“喂？”

“……”

“喂？”

“……做菜还要放盐吗？……不对，你没画要放盐！！！！！”

“……”

这些图最大的好处就是参考性和可操作性极强，反复阅读率也会很高，但是，有一句话叫“尽信书不如无书”，盐乃百味之首，人不可一日无盐。你听说过做菜可以不放盐么？！

这是问题一。

第二个问题。有人会问我，为什么你有很多地方没标明调味料的准确使用数量？我以为，不同的调味料在使用前是要尝尝味道的。这个糖有多甜？那个盐有多咸？每个品牌的调味料的滋味是不同的，所以我无法告诉你准确的使用数量。还有，每个人的口味喜好也不同，不尝过怎么会调出你喜欢的滋味？所以，我写“适量”，不是糊弄你。

下一个问题，有好多朋友照着这些图做菜会很好吃，有的人即便是认真地按步骤来也做得不好吃，这时我会说一个很玄的词——用心。你做菜时用心，味道大都差不了，而不用心的时候，味道可能就不尽人意，个中缘由，需要自己慢慢体会吧……

最后，做菜是需要那么一点点的天赋的，不过，更需要坚持不懈地练习，熟能生巧，而用心则能做出爱的味道。

翻开书，一起来创造爱的味道吧。



PORT 1



我的最爱

能吃会做，谓之极品吃货。那做菜之于我们的意义，绝不仅止于填饱肚皮。民以食为天，在精心烹饪的表象之下，是一颗专注于生活的心。人生百味，也许你无法掌控，但盘中百味，却可肆意挥洒、快意恩仇。承认吧，没有不会做饭的人，只有不想做饭的心。希望这些并不复杂的菜式，能给你既有的厨艺增加一点灵感，能为你琐碎的生活添上一抹亮色。用心做菜，用心生活，看看“我的最爱”，也许，你也能找到你的心之所属。



锅塌豆腐



讲究不讲究

锅塌源于鲁菜，指的是将炸过或煎过的食物佐以适当的调味料入小汤中再煨制入味的烹饪方式。

在清乾隆年间，此菜荣升为宫廷菜，当然，原料及做法也随之升级，不是寻常百姓吃得起的。

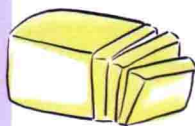
那锅塌就此消失于百姓的食谱中了么？

当然不是。

锅塌的妙处在于对食材的包容性极为宽泛，你将金华火腿与海参鲍鱼置于豆腐箱里锅塌，是此法，只拿豆腐油煎后锅塌，亦是此法。

讲究？不讲究？

你需要准备：



1. 把豆腐切成4cm×4cm的方块状，厚度控制在2cm左右，当然也可以按你的习惯来切豆腐。



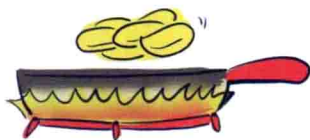
2. 将两个鸡蛋打入碗内，加少许面粉和淀粉以及适量胡椒搅拌均匀成糊。



3. 把豆腐每块均匀地沾上蛋液。



4. 锅里加平日炒菜2倍的油，小火烧热，放入豆腐，煎至两面金黄，一定要小火煎。



5. 煎好的豆腐放在一旁，把蒜头切成薄片，锅里加少许油炒香蒜片。当然，如果各位喜欢葱和姜爆锅也可加入，喜欢辣的还可以加两个干辣椒。



6. 炒香蒜片后，加入香菜段（提前洗净切段），同时加入酱油（不喜欢可以用盐替代）、糖和小半碗清水。



7. 待锅里的汤汁一热，就将煎好的豆腐倒进去，烧制一会，让豆腐入味，待汤汁收干就可以出锅啦！

闲话

我记得在一档节目里有一名人做过这个菜，就是那个抱着吉他和狗唱歌的人……

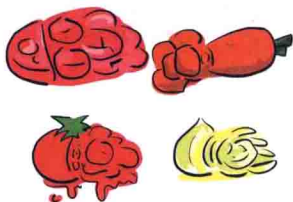
叫什么来着？？叫……



红酒炖肉



你需要准备：



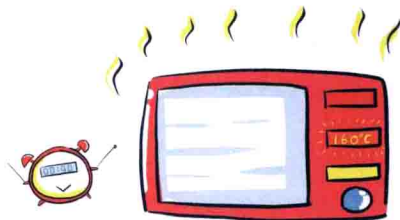
1. 牛肉切成大块，胡萝卜切块，西红柿切块，洋葱切块。



2. 把牛肉放大碗里，倒入一点红酒和黑胡椒，腌制10分钟以上。



3. 用洋葱铺底，上面放上牛肉、胡萝卜、西红柿，倒上半瓶红酒（用量不少）和橄榄油，撒上黑胡椒，有柠檬皮可以放上。噢，还有盐。



4. 160°C，上烤箱烤40分钟。