

我的食尚主义

Wo de Shishang Zhuyi

简单·菜

一碗小菜里蕴藏着的生活主张

月亮晶晶 著



网络人气美食博客点击率突破10,000,000

19楼
19lou.com

月亮晶晶的首次倾心力作

把烧菜当成休闲，做晶晶的简单菜

月亮晶晶的厨房意境：

让厨艺放松身心，让厨艺愉悦眼睛，让厨艺满足味蕾……



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

我的食尚主义

Wo de Shishang Zhuyi

简单·菜

一碗小菜里蕴藏着的生活主张

月亮晶晶 著



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的食尚主义. 简单·菜/月亮晶晶著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5341-4087-7

I. ①我… II. ①月… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 076846 号

丛 书 名 我的食尚主义
书 名 简单·菜
著 者 月亮晶晶

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300-61717

E-mail: sd@zkpress.com

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 杭州下城教育印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 8.25

字 数 120 000

版 次 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-4087-7 定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 宋 东 王巧玲

责任校对 马 融

责任美编 孙 菁

责任印务 徐忠雷

快乐，从这里开始传递

自由职业让我有充足的时间去做自己喜欢的事情，博客记录了我美食生活中的点点滴滴。闲暇之余我喜欢做美食、拍拍照片、写写博客，享受着和网友交流探讨美食带来的愉悦。从一个厨房菜鸟到如今能在厨房游刃有余的美食专栏作者，美食对我而言已经不只是简单的一日三餐。

在我看来，下厨是一件快乐而又随性的事情。将各种原料进行随性但不乏心意的搭配，做出美味的食物，是一件富有创意的工作。我喜欢在厨房中忙碌着，每当灶台上有只锅子在咕嘟着，一阵阵食物的香味弥漫在空气中，我总是会感觉特别温馨。我喜欢享受这种家的感觉，喜欢享受各种各样的美味从自己手中诞生的那份快乐，喜欢享受家人坐在餐桌前满足的笑容带给我的幸福感！

生活的快乐是与家人、朋友一起分享心情。我坚信，食物也是有感情的，可以让我的这份快乐心情随着我亲手制作出来的美食传递给身边的每一个人。写书的初衷也是如此。我想通过这本书和网友以及更多的美食爱好者分享做美食的快乐，让大家都能从美食中找到那份有滋有味的怡然自得。

这本书里没有专业术语，有的只是我这几年来在做美食过程中积累的经验，应该说这些都是博客的精华所在。书中的厨房小妙招和碎碎念，一定要仔细看哦，是我的贴心叮嘱。读完整本书，相信你能和我一样快乐轻松地做出美味，同时也能让你身边的人感受到这份美食带来的快乐！

跟我一起来享受美食所带来的人生第一位的愉悦和幸福吧！

月亮晶晶
2011年3月



目 CONTENTS 录

第一篇

幸福其实很简单

轻松搞定的家常菜

在这一篇中,我给大家介绍了18个家常菜,取材做法都比较简单,不需要花费太多时间和精力,再加上我的一些省时省力的小办法和小技巧,相信定能让你在繁忙之余轻松烹出美味。

- | | |
|-------------|------------|
| 2 懒人版电饭煲手撕鸡 | 17 酱香豆腐 |
| 5 酸辣土豆丝 | 18 沙茶尖椒牛柳 |
| 6 高升排骨 | 20 盐焗猪肝 |
| 7 茄汁花菜 | 21 火腿蛤蜊豆腐汤 |
| 8 虾皮韭菜炒鸡蛋 | 22 红烧豆腐鸡丁 |
| 9 培根土豆 | 25 番茄酱鸡翅 |
| 11 豌豆虾仁 | 27 农家小炒肉 |
| 12 蚝油杏鲍菇 | 28 豉辣苦瓜 |
| 14 酱爆花蛤 | |

第二篇

总是给你不一样的惊喜

绝密拿手的私房菜

这里推荐给大家的是我自己的私房秘笈，让你在周末或者节假日的聚会上也可以轻松地露一手，给大家一个惊喜。

- | | |
|-----------|-----------|
| 32 泡菜虾 | 48 奇妙芥末虾 |
| 35 魔芋啤酒鸭 | 51 鲜虾粉丝煲 |
| 37 鱼香豇豆 | 52 避风塘海虾 |
| 38 干锅鱼头 | 55 马兰拌螺肉 |
| 39 蒜泥蚝油沼虾 | 56 酸菜鸭血汤 |
| 40 番茄猪肝浓汤 | 57 纸包柠香排骨 |
| 42 番茄鱼 | 59 葱香南瓜丁 |
| 44 摇滚沙拉 | 61 韭菜花炒蚬肉 |
| 44 日式烤鳗鱼 | 63 宫保杏鲍菇 |
| 46 烤酿鲜鱿 | 64 梅子排骨 |

第四篇

生活需要用心体会

怡情的零食与甜点

做甜品小零食，是在用心做出甜蜜的感觉。吃甜品小零食，是在用心体会生活的幸福瞬间，是这样吧？看完这篇，快来跟我一起制造甜蜜吧！

- | | | |
|-------------|-----------|-----------|
| 96 奶香南瓜羹 | 106 酸奶红薯泥 | 117 香香茶煮蛋 |
| 97 7分钟微波花生米 | 109 芒果西米捞 | 118 香辣鸭脖 |
| 98 草莓芝士布丁 | 111 水果“糖” | 121 糖不甩 |
| 100 椒盐薯条 | 113 微波鸡肉串 | 123 法式可丽饼 |
| 103 多芒小丸子 | 115 椰汁西米糕 | 125 糖炒栗子 |
| 104 梨蓉酒酿小圆子 | 116 美味猪肉脯 | 127 香蕉小子 |

最是那 37℃ 的温情

温暖好味的主食

这里所推荐的主食，种类丰富，相信不管是南方人还是北方人，都会喜欢的。

- | | |
|-----------|-------------|
| 67 土豆炸酱面 | 81 海苔吐司卷 |
| 69 虾仁炒米粉 | 82 鲜肉发面饼 |
| 71 鲜蔬鸡丝面 | 85 鲜虾青瓜烙 |
| 73 春川拌面 | 86 鲜蔬剪刀面 |
| 75 片儿川 | 89 南瓜香肠焖饭 |
| 77 番茄肉酱意面 | 91 薯香彩椒鸡肉烩饭 |
| 79 虾仁蛋炒饭 | 92 果蔬能量卷 |
| 80 葡萄干发糕 | 94 泡菜煎饼 |

第三篇



第一篇

幸福其实很简单

轻松搞定的家常菜

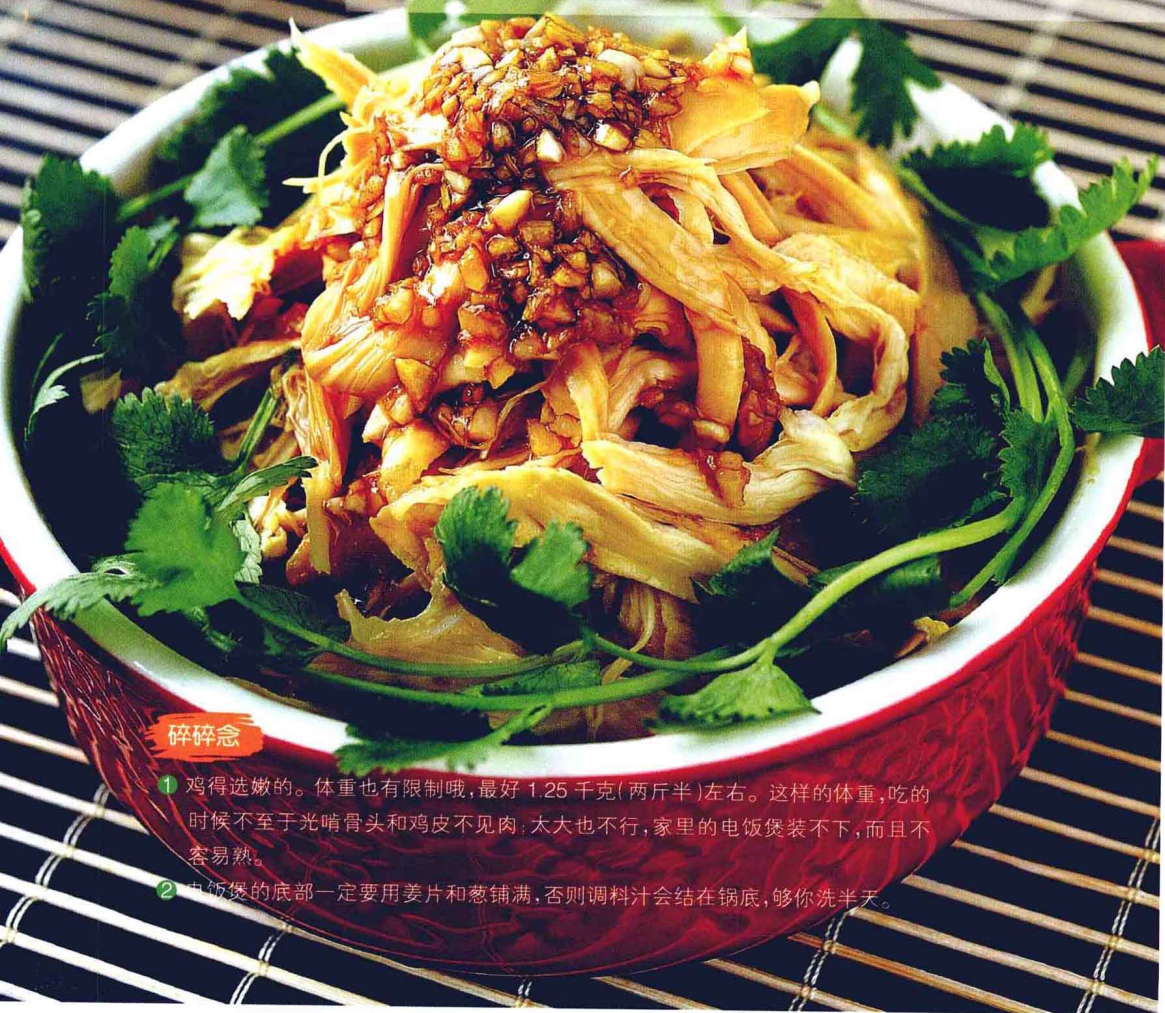
幸福是一种感觉。我眼中的幸福其实很简单：做你想做的事，爱你想爱的人！不需要想得太复杂。做饭同样也是如此，不是一定要花很大精力、很长时间、很多步骤才能做出美味。在我看来，美食的最高境界就是轻松自然、简单随意、原汁原味。在这一篇中，我给大家介绍了 18 道家常菜，取材、做法都比较简单，不需要花费太多时间和精力，再加上我的一些省时省力的小办法和小技巧，相信定能让你在繁忙之余轻松烹出美味。



懒人版电饭煲手撕鸡

不要以为做手撕鸡就得把鸡放锅里用水煮，其实用家家都有的电饭煲也可以做，我称它为不需要水煮的懒人版电饭煲手撕鸡。别以为电饭煲里做不出好味道，这款电饭煲手撕鸡，好吃而且肉质嫩滑。制作过程也非常简单，把鸡稍微处理下，放入电饭煲，按下煮饭键，你就可以去上上网，听听音乐，超级简单。

不需要复杂的程序，带来无穷的成就感，这就是厨房最吸引我的地方。



碎碎念

- 1 鸡得选嫩的。体重也有限制哦，最好 1.25 千克（两斤半）左右。这样的体重，吃的时候不至于光啃骨头和鸡皮不见肉；太大也不行，家里的电饭煲装不下，而且不容易熟。
- 2 电饭煲的底部一定要用姜片和葱铺满，否则调料汁会结在锅底，够你洗半天。



嫩鸡 1 只,葱段,姜片,老抽,生抽,盐,糖,料酒,色拉油



做法

- 1 准备一只嫩鸡,洗净备用。
- 2 在鸡身上薄薄地抹一层盐,在鸡肚子里塞上两片姜,静置 5 分钟。
- 3 准备一个容器,放入 1 汤匙老抽、1 汤匙生抽、一点点盐、1 汤匙糖、1 瓶盖料酒,拌匀。
- 4 把步骤 3 中的调料均匀地抹到鸡身上,腌制 20 分钟。
- 5 在电饭煲底部放上 1 块鸡肚子里的鸡油(没有就不要了),把葱和姜片平铺在上面,防止结底。
- 6 把腌制好的鸡放进铺好姜片、葱和鸡油的电饭煲里,同时把腌制的调料也一起倒进去,最后在鸡身上淋 1 勺色拉油。
- 7 插上电源,按下煮饭键,待电饭煲跳起 10 分钟后开锅,取出鸡。
- 8 等鸡稍稍放凉后戴上一次性手套,把鸡肉撕小。吃的时候可以配上你喜欢的蘸料(我将姜末、蒜末、姜汁、几滴生抽、一点点糖和稍多量的麻油拌在一起,淋在撕好的鸡上,非常好吃)。

土豆丝不粘锅的窍门

经常会有人问我：“为啥我炒的土豆丝会粘锅，而且炒好后压根就没那种爽脆的口感？”其实炒土豆丝不粘锅有两个诀窍：

- ① 土豆切成丝后要用水把土豆丝表面的淀粉洗去，再放入淡盐水中浸泡，这样土豆丝表面就基本没有淀粉，也就不容易粘锅了。为啥我用淡盐水而不用清水呢？因为淡盐水能使土豆丝不变色。
- ② 土豆丝入锅后，要马上加醋翻炒，醋包裹在土豆丝表面，也可以起到防止粘锅的作用。



碎碎念

炒土豆丝是快手菜，要大火快炒。如果在锅中停留的时间过长，前期再怎么处理，还是会粘锅，而且土豆会失去脆爽的口感。

酸辣土豆丝

有时候做一件事,明明感觉应该是很简单的,但就是做不好,怎么回事呢?其实,有些事,表面看似简单,其实还是有一些小窍门在里面的,当你知晓了这些小窍门,所有问题就会迎刃而解。这些偶尔收集的小窍门总是让我兴奋不已,就好像自己拿到了仙女的魔法棒,轻轻点一下,很多问题都豁然开朗了。

那做酸辣土豆丝的窍门是什么呢?

材料

土豆,青椒,红椒,花椒,干辣椒,白醋,盐,鸡精



把土豆洗净,去皮切成丝,用流动的水冲洗几遍。



把土豆丝浸泡在淡盐水中至少 20 分钟,然后捞出沥干水分备用。



将青椒、红椒切成丝。



锅烧热,放油,把花椒用小火煸香后,捞出扔掉(你不想吃的时候咬到花椒吧)。



放入剪成小段的干辣椒,煸出香味。



倒入土豆丝,加 1 勺白醋快速翻炒片刻。再放入青、红椒丝快速煸炒,最后加入少量的盐和鸡精即可出锅。



很开胃的一个菜，现在已经成了我家里的保留菜式，基本上每周都会做一次。名字非常讨巧，缘于调味料的比例，1、2、3、4、5 递增，寓意高升。喜欢这道菜是因为这吉利的名字，还有其酸酸甜甜的口感以及超级简单的做法。最喜欢做这样美味又有寓意的菜，一道菜不再只是一道菜，既有美味的口感，又有美好的寓意。将美好的愿望融入一道菜中，从此食物便有了味觉之外的生命力。

高升排骨

碎碎念

- ① 此道高升排骨又称一二三四五排骨，亦称为“步步高升”，是以其调味料的用量顺序而命名的。
- ② 排骨要用小火慢烧，才会肉质软滑香嫩且入味。

材料

猪小排或者肋排 500 克，料酒，醋，白糖，生抽，清水

做法



将小排或者肋排剁成小块，洗净沥干。热锅温油，入排骨煸炒两三分钟。



待肉泛些许金黄色时，加 1 汤匙料酒、2 汤匙醋、3 汤匙白糖、4 汤匙生抽、5 汤匙水，使汤汁与排骨齐平。



加盖旺火煮开后，转小火焖 30 分钟左右。



待汤汁浓稠，刚刚可以挂住排骨即可出锅。



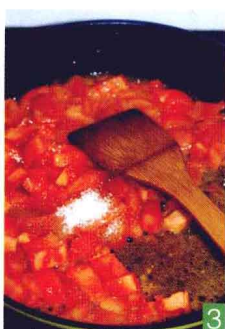
花菜 1 个, 番茄 2 个, 盐, 鸡精



1



2



3



4

- 1 将花菜在淡盐水里浸泡后, 用手瓣成小朵, 冲洗干净。
- 2 将番茄去皮切成小丁。
- 3 烧热油锅, 加入番茄丁煸炒至软, 再加一小勺白糖翻炒至番茄出沙。
- 4 加入花菜翻炒片刻后加水至与材料平。最后中小火焖煮至花菜软糯, 开盖收汁, 加适量盐和鸡精调味。

当我们习惯了用一种惯有的思维方式来思考问题时, 也就自然而然地会变得墨守成规。其实有时候打破传统思路, 不经意间就会有新的收获。这道茄汁花菜来源于我家小朋友, 有次带他逛菜市场时, 他选了花菜和番茄, 并且建议我把这两种蔬菜煮在一起。于是小哲的这样一个颠覆传统的简单搭配, 给了我一个大大的惊喜。

茄汁花菜



碎碎念

- ① 煸炒番茄的时候要加一小勺糖同炒, 糖能让番茄的汁水更浓郁。
- ② 花菜也可以先在开水中焯熟后再跟番茄一起煮, 这样可以节省番茄和花菜一起煮的时间。但是焯熟的花菜吸饱了水分, 可能会不入味, 所以我还是用生的花菜跟番茄一起煮, 这样花菜能更好地吸收番茄酸酸甜甜的味道。

虾皮韭菜炒鸡蛋



碎碎念

- 1 鸡蛋要顺一个方向打。蛋液要尽量打散，这样炒出来的蛋体积才会较大。
- 2 这个菜的调味料需要全部在打鸡蛋液的时候就加好，否则炒出来的鸡蛋就没味道啦。

厨房小妙招

炒鸡蛋滑嫩的两小招

- 1 蛋液中加入少许白砂糖，可以提高蛋白热变性的凝固温度，延缓蛋白的老化，而且白砂糖的保水性可以使炒蛋变得蓬松柔软，同时也让口味更鲜美。但糖的量不宜过多，除非你喜欢吃甜炒蛋。
- 2 在打好的蛋液中加入适量水再打匀（凉水或温水都可以），可以有效减少蛋液遇热油后的收缩，不会炒得老、硬、干瘪。

我小时候有次到农村去，看到人家地里种的大片韭菜，兴奋地叫家人看：“地里种着好多好多的葱啊！”由此被家人当笑柄嘲笑了好多年，笑话我在家里餐桌上明明看到过韭菜，真到了地里居然把它当成葱。如今这个桥段已经成为留在我脑海中的有趣回忆。话说回来，韭菜炒鸡蛋，几乎是每家的餐桌都会出现的一个菜。我的家的餐桌上就常常出现虾皮韭菜炒鸡蛋，但不知道儿子小哲的童年里，分不得分得清韭菜和葱呢？

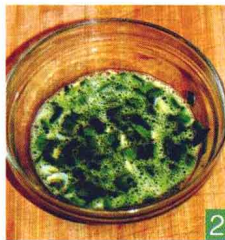
材料

韭菜 1 把，虾皮 1 把，鸡蛋 2 个，盐、白砂糖适量

做法



韭菜摘去老叶，洗净后切成 1 厘米长的碎。虾皮洗净沥干。鸡蛋加适量盐调味，用筷子打散。



在打散的鸡蛋中加一点白砂糖、几小勺凉水。把虾皮和切好的韭菜放入鸡蛋液中搅匀。



锅烧热，放油烧至大约七成熟。把虾皮韭菜鸡蛋液倒入锅中，待蛋液要开始凝结时，用筷子快速把蛋液搅散成小块，继续翻炒至蛋液完全凝固即可出锅。

培根土豆

这道菜做法超级简单,有中西合璧的气质,能上中餐桌也能上西餐桌,适合在特别的日子,做给特别的人吃。带着满心欢喜来做这样充满爱的菜,我想吃的人应该能够体会到其中的情感吧。



材料

培根 2条, 中等大小土豆 2个,
洋葱半个, 芹菜叶几片, 黄油一大
匙, 盐、胡椒粉适量

1 土豆洗净放入锅中,加水至没过土豆,再加入少量盐煮 15~20 分钟至土豆熟。

2 土豆放凉后去皮切成厚片,培根切小块,洋葱切丝。

3 烧热锅,放黄油化开。

4 加入培根,中火煸炒至出香味后盛出。

5 锅中加入洋葱煸炒片刻。

6 再加土豆煸炒,待洋葱变软、土豆外表金黄时加少许盐和胡椒粉。

7 放入培根炒匀,出锅,装盘,撒芹菜叶。

碎碎念

- 1 土豆只要煮到筷子可以穿透即可,不要煮得太熟,否则后面炒的时候会散掉。
- 2 一定要用黄油才能体现出这个菜西式的味道,千万别自作主张用其他油代替。



厨房小妙招

豌豆保鲜的方法

不是豌豆上市的季节,能不能吃到这么新鲜的豌豆呢?其实不难哦,教你一招:新鲜豌豆买回来后剥出豆子,放在保鲜袋中,再放入冰箱冷冻保存。以后想吃的时候,随时从冰箱取出一包,常温解冻后洗干净就能做菜啦,味道和新鲜的豌豆没多大差别。同理,蚕豆也可以用这个办法保存。



豌豆虾仁

记得我很小的时候,物资还很匮乏,每次饭桌上如果有虾的影子,那顿饭我肯定吃得眉飞色舞,至少有一大半虾会进我的肚子。长大后,虾成了很常见的食材,但我对它还是一如既往地保持着热爱。豌豆鲜嫩甜美、清新油亮、饱满圆润,做菜的时候一碗汤、一匙菜中加上几粒豌豆,立马会眼前一亮。我把这两种食材简单搭配在一起,白胖圆润的虾仁和清新翠绿的豌豆,美味双倍,清爽可人,吃到这个菜的人的愉悦也会加倍吧。

材料

新鲜豌豆,活虾,盐,料酒,鸡精,水淀粉

做法



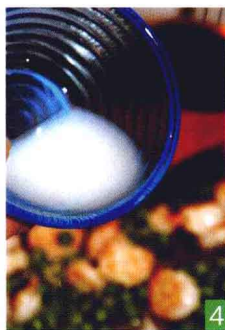
新鲜豌豆放开水锅中氽烫至熟,捞出沥干。虾去头,剥壳,开背,去肠泥,用少量盐和料酒腌制一会儿。



在炒锅中放适量橄榄油,把腌制好的虾仁倒入锅中翻炒至表面变色。



加入焯过水的豌豆一起翻炒片刻。



加适量盐和鸡精调好味,倒入一点点水淀粉,勾个薄薄的芡即可出锅。

碎碎念

豆类一定要煮熟才能食用。豆类食物如果烹制不当,不仅没有营养,而且还会对身体有害。因为未煮熟的豆类中含有皂素、抗胰蛋白酶因子和植物血球凝集素,可以使人出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等消化道症状。因此,食用豆类食品时,一定要烧熟煮透、使有毒物质被破坏分解后才可食用。