

品味生活

女友爱下厨

爱心料理世界

或许你对自己的厨艺没信心，也许刚开始的时候因为技巧生疏，煮出来的成品不够完美，但是，只要是真情料理，爱你的男人自然会乖乖地吃光光！



6972. .82
377

中国轻工业出版社

小米
著

华北水利水电学院图书馆



209109935

TS972.182

X377

品味



女友爱下厨

小米 著

 中国轻工业出版社

910993



序

爱下厨主张

我不是餐厅名厨，也不是烹饪老师，我只是一个常常煮饭给男人吃的女人。

十几年前，我唯一的拿手菜是——泡面，但是现在的我，已经可以轻轻松松地在半小时里做出五菜一汤，可以大方地请朋友来家里吃饭，这一切，都要归功于一路陪我走来的男朋友。

也许你也和我一样，遇上喜欢在家吃饭胜过出外觅食、上馆子的情人。尤其是，当他看见眼前现成的饭菜就皱眉头，常会不经意地对你说着哪个人的女朋友多会下厨，再怎么不擅长厨艺的你，也会和我一样忍不住想学点什么吧！

婆婆妈妈的谆谆教诲说：“要抓住男人的心，就要先抓住他的胃。”虽然你愈来愈发现周围很多是不“远庖厨”的男人，也请不必以为这种手段已经过时，若你有好的厨艺，好处自然会降临。譬如，家有好吃的饭菜，男人自然乐意天天回家吃晚饭，自然乐意把朋友带回来坐坐而不是上酒店狂欢，尤其是两人经济拮据或是大环境不景气的时候，亲自下厨料理，少了败家机会又能掌控健康，还可以培养同甘共苦的情感。

下厨其实不难，要打动男人的胃，也不一定需要精致华丽的料理。为了所有“想学点什么”的你，这本书里所设计的菜的作法都是简单易学的，不需要昂贵难买的材料，就能吃到美味的中餐，西洋食物更等你大显身手。

也许你对自己的厨艺没有信心，或者刚开始的时候因为技巧生疏做出来的成品不够完美，但无论做什么，只要是用心做出来的，他一定会乖乖地吃光光！动手了。

2018/10/07



目录

Contents

下厨的第一天.....	6
9/Chapter 1 两人厨房 幸福不变味	
才把口红放进包包里,突然接到老板电话,晚餐泡汤后做的 缤纷炒饭	11
它的香气是谁都不会拒绝的 香烤蒜香培根马铃薯	13
如果他早知道蛋炒饭是怎么一回事,你就要会更厉害的伎俩 蛋包饭	15
当外面烩饭味道都快要分不出差别时,赶紧来份 奶油烩鸡	17
吃不完的饭菜拿来做爱心便当,会得到称赞的 咖喱牛肉	19
从他的嘴里听到一句“真是太过瘾了!”,不是什么难事 红烧牛肉	21
23/Chapter 2 三人以上的贿赂术	
把平凡米饭变成芭比的盛宴,他的好哥们儿会见识到你独特的创意 什锦蒸饭	25
吆喝宾客发挥DIY精神,一边做一边传递感情 圆白菜水饺	27
自家厨房就能做出的异国风味餐,男友想开美食home party时可献艺 意大利海鲜面	29
维持优良传统,炖煮一锅爱心猪脚当作祝福 红烧猪脚	31
讲究技巧和手法,花工夫包出来的,好心有好报 圆白菜卷	33
轻轻松松端出一道不俗气的虾料理让他大啖一场 炸虾球	35
37/Chapter 3 纯爱烘焙乐园	
不过就是一个甜甜圈,吃在男友嘴里更是甜蜜得不行 甜甜圈	39
下午茶时端出一盘亲手做的饼干,别人会跟他称赞你很贤惠 芝麻饼干	41
做个蛋糕表明你身手不凡,刚出炉热呼呼的还会冒出美味的奶油香气 水果蛋糕	43

拼命学习打鲜奶油的技术，培养好耐心做成的 波士顿派 ·····	45
不爱吃甜点的男生也被它吸引住 老姆葡萄松糕 ·····	47
既然决心下厨，一定要学会做 乳酪蛋糕 ·····	49

51/Chapter 4 野餐情趣的懒人餐

家庭风味的汉堡一点也不输给快餐店 潜艇堡 ·····	53
营养丰富并且分量充足的早餐 煎猪排三明治 ·····	55
周末替两人准备早午餐的优质品 马铃薯沙拉 ·····	57
不需要专业烤箱做出来的迷你匹萨，告诉他你有多厉害 土司匹萨 ·····	59
男朋友不喜欢吃青菜没关系，这里有妥协的空间 鸡肉青蔬沙拉 ·····	61
做起来快速的懒人餐，心意不小气 汉堡 ·····	63

65/Chapter 5 爱情酿的酒

和男朋友吵架陷入苦恋，给自己和他一杯 柳橙酒 ·····	66
恋情最甜蜜炽热时喝的 草莓酒 ·····	67
又酸又甜五味俱全的口感，适合庆祝认识周年纪念日 樱桃酒 ·····	69
关系仍旧暧昧不清，可以考虑邀他喝杯 金橘酒 ·····	70
感到日子有平淡的幸福时就酿 杨桃酒 ·····	71
让他见酒如睹伊人红唇 葡萄酒 ·····	73
蜜枣味道清甜，任何时候你都能和他一起共享 蜜枣酒 ·····	74
红西洋梨的香味能帮助男友释放工作压力哟 红西洋梨酒 ·····	75
必修基本刀法·····	76



下厨的第一天

他喜欢吃什么？到底讨不讨厌马铃薯？青椒呢，怎么样，茄子、洋葱可不可以？饭量不小耶！喜欢热菜还是冷盘呢？好像蛮讨厌吃面的。喜欢中餐还是西餐？干脆直接问算了！但不管怎么样，事先弄清楚男友的口味，才能让你的料理更容易被接受喔！



男生吃东西喜欢分量充足的感觉吧，要不然会觉得好像没吃饱。所以在下厨的时候，除了主菜之外，最好再搭配一些容易吃饱的材料，比如煎牛排可以搭通心粉或面包吃，卤猪脚可以放进一把拉面，吃咖喱牛肉肯定要配上热腾腾的白米饭。



他要吃重口味，有没有可能放了太多调味料最后反而会吃不到材料的原味，还破坏了料理的风味？

也许可以加强某些香料的使用，特别强调某一部分的气味，这样吃起来感觉味道很重，但实际上调味却一点也不复杂。好，就这样做。



我决定今天不吃肉，只吃青菜，大概不会得到什么好称赞。

一定要想个办法解决!!! 也许可以做生菜沙拉，然后多准备一份香烤鸡肉，喜欢吃肉的人配着肉吃，不想吃肉的可以挑出生菜吃，要不然把他恨死了的胡萝卜切碎放在汉堡里藏起来，一样可以补充营养。



甜点呢？不知道还有没有时间烤个派来吃。

要用的鲜奶油就是在“摩卡奇诺”咖啡上面的那种，可以挤成一圈一圈很漂亮的那种？做蛋糕要打蛋白，跟平常煎蛋之前要打蛋白有什么差别？



Chapter 1

两人厨房 幸福不变味



变身做贤惠女，在家自己掌厨，担心两个胃装不下四菜一汤，孤零零的一两碟菜配白饭，餐桌上的气氛也很难幸福下去。何况煮饭烧菜哪有分量每次都能算到刚好一点都不剩？学会缤纷炒饭、香烤蒜香培根马铃薯和蛋包饭，饱肚又可口，像奶油炖鸡、咖喱饭还有红烧牛肉这种菜色，也不怕吃不完，剩下的带便当一样受欢迎。

*tips **

- * 这世界上的人大概都觉得自己要弄出一盘炒饭来绝对没问题，但现实中做出来的炒饭就是长得漂亮的跟丑的，别跟煮好的白饭过意不去，拿隔夜的冷饭作素材，这样盘子里的饭粒才会“粒粒皆清楚”哟。
- * 想变花样，可以将冷饭拌入打散的蛋汁里，让每一粒米饭都裹上蛋汁，炒出来的饭就会变成金黄色的，样子很特别。



才把口红放进包包里，突然接到老板电话，晚餐泡汤后做的



缤纷炒饭

才把口红放进包包里，偏偏这时候老板来了一通紧急电话要你处理事情怎么办？菜还没买，冰箱只有一点剩饭剩菜，早上出门前你才向男友拍胸脯保证今天可以回家吃晚餐，而他现在应该已经走向打卡机准备打卡了……

早知道生活中像这种雷同的保证跟意外事件会不断发生，匆匆忙忙赶回家里已经晚上八九点，要下厨弄四菜一汤真是太麻烦，男友也可能早就饿扁了，眼睛紧紧地看着你小声问：“会有东西吃吗？”

想在十分钟内解决饥肠辘辘的办法不是没有，请你一定要想到拿剩饭做炒饭是天经地义的事。不需要另外买食材，身手利落地打开玉米罐头，锅里放进一个鸡蛋、一点火腿……，别错过冰箱里昨夜的剩菜、冷冻蔬菜、新鲜青菜，马上余食变佳肴，一道色彩缤纷的炒饭来了，不论当作晚餐或宵夜都合适。



【材 料】

蛋	2 个
虾仁	100 克
综合冷冻蔬菜	半碗
葱，切成细粒（葱花）状	
色拉油	3 大匙
盐	少许
胡椒粉	少许
酱油	少许
米饭	3 碗

【作 法】

1. 虾仁买回来的时候，记住要检查虾仁的背部，把虾仁背部泥线用牙签剔掉。
2. 蛋打散，将油烧热后，倒入蛋汁拌炒至半熟状态，取出盛入碗中。
3. 锅中再倒一匙油加热，放入葱、虾仁、综合冷冻蔬菜等材料炒香。
4. 转小火，将米饭放入锅里和菜继续炒，然后加入炒好的蛋。
5. 加入盐、胡椒粉、酱油调味，炒匀，这样就完成喽。

*tips **

- * 如果担心马铃薯烤不熟，可以切薄一点，这样比较容易成功。
- * 最好用旋风式烤箱来烤马铃薯，一般烤土司用的家用小烤箱，任凭你怎么千打万捶烤出来的始终是不如人意。



它的香气是谁都不会拒绝的



香烤蒜香培根马铃薯



你男朋友也喜欢马铃薯吗？小米周围的男生不知道为什么都很喜欢吃马铃薯，薯条、薯饼、牛排旁边附上的整个烤马铃薯、面包里的马铃薯沙拉……只要和马铃薯沾边的，他们都喜欢。

小米猜想，这或许是因为男生的胃口比较大，而马铃薯吃起来很容易有饱足感，才会特别受到他们的欢迎。通常女生吃一个烤马铃薯就觉得饱了，而男生还可以再来一份。

马铃薯是一种方便取得又价廉的食材，这道料理的作法很简单，根本不需要用到油锅，再说纷纷从烤箱里奔走而出的烘烤香气，是谁都不会拒绝的，先用香气贿赂他，铁定很快就能让他食欲大振！



【材 料】

马铃薯	2 个
培根	150 克
蒜粒，去皮	10 粒
奶油	50 克
盐	少许
胡椒粉	少许
干酪粉	少许
芹菜叶	少许

【作 法】

1. 马铃薯洗干净之后切片，平铺在烤盘上。
2. 培根切碎，平铺在马铃薯上面，然后撒上蒜粒与奶油、盐、胡椒粉、干酪粉。
3. 烤箱预热 180 摄氏度，将准备好的材料连同烤盘放进烤箱，大约 40 分钟即可取出，大快朵颐之前可以撒上一点芹菜叶做装饰。

*tips **

- * 煎蛋的时候火不要太大，小心焦糊。
- * 如果你不讨厌吃生的东西，煎蛋皮的时候可以同时搅拌以免过熟，蛋皮煎至半熟的状态也很好吃。



如果他早知道蛋炒饭是怎么一回事，你就要会更厉害的伎俩



蛋包饭

想做一个优质女友，光会蛋炒饭是不够的，况且有些男生早在小学时代就已经学会这个饱肚的伎俩了，身为女朋友的你，当然不能比他逊！别小看蛋炒饭跟蛋包饭只差一个字，会了后面那个，身价只有往上没有往下的道理。

这道蛋包饭，除了蛋皮之外，炒饭的内容物随你怎么变都行，可以是虾仁、火腿、胡萝卜，想吃到青豆、圆白菜、肉馅也行，材料就根据你们的喜好玩组合。很多妈妈都做过蛋包饭给小朋友吃，香Q的米饭拌上酸酸甜甜的番茄酱，是小朋友们喜欢的味道，再加上红、黄、绿多种材料颜色的变化，更是赏心悦目。



【材 料】

蛋	2个
米饭	1碗
火腿，切成细丁	1块
洋葱，切成细丁	1/6个
蘑菇，沥干水分之后切成薄片	10克
番茄酱	适量
盐	少许
胡椒粉	少许
色拉油	1大匙



【作 法】

1. 蛋加盐和胡椒粉打匀。
2. 油加热后，依次加入洋葱、米饭、火腿、蘑菇等材料翻炒。
3. 加入两大匙番茄酱拌炒至颜色均匀，加盐和胡椒粉调味后盛起备用。
4. 油加热后倒入蛋汁，以小火煎成蛋皮状，再将煎好的蛋皮平铺在炒饭上。
5. 盛入盘中，淋上一点番茄酱作装饰，可以准备上桌了。

