



因为爱， 所以在厨房

小麦
小葵 著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

因为爱，
所以在厨房

小麦 小葵 著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

因为爱,所以在厨房 / 小麦,小葵著. -- 南京:江苏文艺出版社,2012.12

ISBN 978-7-5399-5797-5

I. ①因… II. ①小… ②小… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第278630号

书 名	因为爱,所以在厨房
作 者	小麦 小葵
选题策划	张园雅
特约监制	张国辰
责任编辑	刘佳 王一冰
装帧设计	姜唐
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号,邮编:210009
出版社网址	www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	小森印刷(北京)有限公司
开 本	870毫米×1240毫米 1/32
字 数	20千字
印 张	5.5
版 次	2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5399-5797-5
定 价	32.00元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换



星光溢彩 汇之成河

表达你的态度

星·概念

前言

/ 小麦

/ 小葵



家的味道，就是这样

结婚前，从来没想过自己会成为一个在超市散步，在菜市场比较，在家掌勺的煮妇。

妈妈做菜的时候，我就躲在客厅看电视、吃零食，开饭了只负责吃，吃完最多帮忙洗碗。至于做饭的过程，我一点都不关心。做饭什么的太麻烦，弄得满身油烟不说，光是油盐酱醋什么时候放，煎、炒、焖、煮、蒸，需时多少分钟，简直就是一部比中学物理还难的天书。

所以，我和小麦约法三章——“结婚了别指着我做饭，我就是一做饭白痴。”“什么？你也不会做饭？真巧，我也不会。”“！！！！那吃什么！”“船到桥头自然直，去爸妈家蹭饭、吃泡面、下馆子，都可以啊！”“好吧……实在不行你做饭，多难吃我也啃！”

当我们真真实实地踏进了婚姻，亲手整理自己的厨房，铺着好看的饭桌布，点亮一盏饭厅灯时，突然感觉：不自己做饭吃，实在太对不起这样

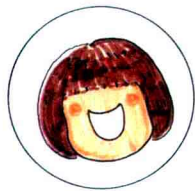
一个，属于我们自己、美好又温馨的小饭厅了。

我还记得新居开伙的第一天，我们特意去超市买了漂亮的花围裙，然后手牵手去菜市场买菜。小麦说，你怕做饭的话，第一次就交给我好啦。结果，我的救世主挑了脆肉皖鱼和圆椒，炒了我们人生的第一道菜。

想不到小麦做得如此毫不犹豫，没有半点笨手笨脚。那么的香，那么的爽脆，那味道，让我终身难忘。原来，家的味道，就是这样。

从那以后，害怕做饭的我，就像打了鸡血，夺过了小麦手中的锅铲，开始了小煮妇的漫漫生涯。从研究味道，到研究营养，学父母的拿手菜，学在饭店吃过的菜——为自己的嘴，也为了喜欢的人的胃。

我只想，记录这每一个奇妙幸福的细节，以此来鼓励我们继续做饭的人生，坚持我们独立的人生。



小葵

一起做饭的乐趣

你做饭，满头大汗；我画你，煎炒煮炸。

刚结婚的时候，我们商量谁做饭。你说，当然男人煮，油烟什么的，我可不沾。

结果不到三个月，你成为了厨房的主人，我变成了助手。

一开始你主要负责煲汤，我负责炒菜。你说我口味太重，要吃些清淡的才健康。你买了书，学着做，从那以后便爱上了做菜。

虽然你总说，做得时间久、吃得时间快，但我还是看得出你是很享受这烹饪的过程的。

每道菜上台，人们大多只注意其色、香、味，往往忽略了厨师做菜的过程。我觉得，最精华的部分，就是那不起眼的过程。所以，我要把这短

暂的过程记录下来，好好回味——更何况记录的主角是我亲爱的太太？

在画的过程中，我会更了解你的内心世界。

你煮的每一道菜，首先考虑的不是味道，而是有什么益处。例如：脸色差了喝什么汤，身子虚了吃什么补……

我喜欢这样有益的菜！

你多么的可爱，食物多么的可爱！

两夫妻除了一起看电视一起睡觉，最容易忽略的是一起做饭。一起做饭是多么有乐趣——分工合作，目标一致，共同努力，享受成果！



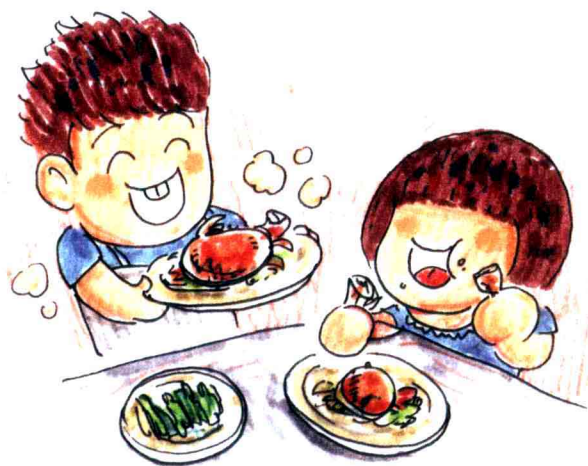
小麦

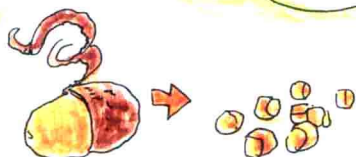
目录

小炒	/ 001
焖煎蒸炸焗	/ 027
汤, 煲	/ 061
粥粉面饭	/ 081
甜食, 轻食	/ 097
附: 麦葵私家小厨大曝光	/ 107
后记	/ 163

Chapter.1

小炒





A 首先将土豆去皮，然后切成小块备用；



B 洋葱切碎；



C 腌好瘦肉；

黄金炒肉片

②

这次的菜材料好多，而且都要切成小碎粒，需要三头六臂哦~~~！！

①



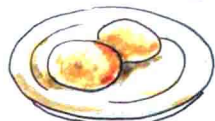
土豆2个



洋葱半个



瘦肉300克



鸡蛋2只



香菜适量

TIPS:



把蛋打好;

把香菜切碎。



开锅后，将土豆炒好，待用。



把蛋倒入锅中，炒至半熟后盛出。



然后把肉放入，炒2~3分钟。



土豆要先放些盐上去，把水分逼出来后再炒。这样比较快熟。



这时候把土豆也放进去，加上百里香与胡椒粉。



盖上盖子焖30秒左右。



最后撒上香菜，放入鸡蛋再炒10秒左右，大功告成！



泰"色"五花肉

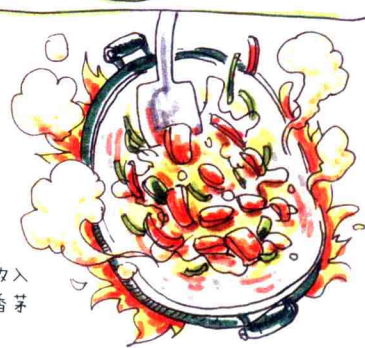


完成!!

15秒



盖上锅盖15秒（让香气挥发出来）



放入
香茅

泰国菜颜色鲜艳，
感觉让人愉悦，彩椒正是
这种可爱的材料~♥



1



需要半个红椒

半个绿椒

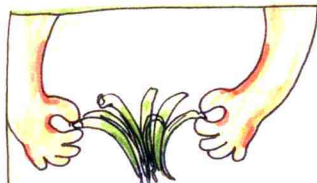
然后把它们
切成丝条状

2

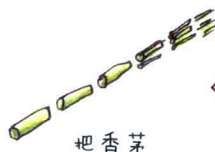
准备我们的
菜色“最佳
配角”——



香茅一条!



每段撕开



把香茅

切成一段段

3

准备一块主角，不是，
是猪肉。
五花
猪肉!



(大概250克吧)



将主角切薄片



把调味料倒入腌半小时

然后...



放入彩椒一起翻炒至
五花肉熟透



认真观察看到肉开始变色!



用蒜头加油热锅
至七成熟，倒入
材料(肉)

沁香萝卜丝炒肉



TIPS:

- ① 虾米爆香前可先浸泡15分钟，口感更软；
- ② 滴白醋可让萝卜丝更爽脆，沁人心扉。

材料



白萝卜半个



猪肉200克



虾米30克



葱1根



鸡汁2茶匙



酱油1汤匙



白醋1茶匙



盐1茶匙



生粉1茶匙



熟油1茶匙



糖少许