

好菜有谱

一学就会的
萌萌食料理
手绘食谱



好菜有谱

——一学就会的萌食料理手绘食谱

七芽◎图文



北京联合出版公司

图书在版编目(CIP)数据

好菜有谱 / 七芽编绘. —北京: 北京联合出版公司, 2013.1

ISBN 978-7-5502-1348-7

I. ①好… II. ①七… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第021068号



图文: 七 芽

选题策划: 北京禹田翰风图书有限责任公司

责任编辑: 崔保华 刘冰远

项目策划: 董 明

项目编辑: 李 琳

装帧设计: 辰 子

内文设计: 常 跃

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京京都六环印刷厂 印刷 新华书店经销

字数 40千 145mm×210mm 1/32 6.5印张

2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-1348-7

定价: 22.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容 版权所有, 侵权必究
本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010—88356825



第一章 果腹正餐

2 黄金豪华韩式拌饭

4 山药鸡丝粥

6 海凉煎饼

8 碎碎香炒饭

★ 10 彩虹小团 

12 泡菜炒饭

14 白玉咖喱饭

16 和风照烧鸡腿饭

18 茶泡饭

★ 20 茄片咖喱饭 

22 泰式绿咖喱鸡肉饭

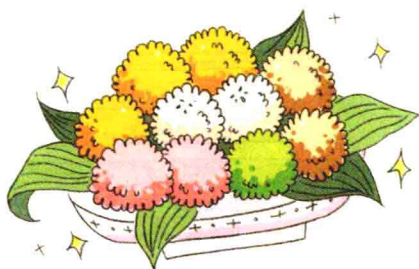
24 五谷饭团

26 老北京炸酱面

28 千层饭塔

★ 30 腊肉煲仔饭 

32 孤独不寂寞之番茄蛋包饭



34 傣家凤梨饭

36 DIY 迷你比萨

38 肉丝扁豆焖面

40 茶色炒饭

41 田园红薯粥

42 胡萝卜牛腩盖浇饭

★ 44 韩风浓酱汤 

46 牛奶玉米饼

47 浓浓京味儿之粘时扇子

48 海鲜捞面

50 雪花煎饺

52 韭菜盒子

54 什锦海鲜散寿司

★ 55 健康家庭版肉夹馍 

56 番茄肉酱意面



第二章 自制零食

58 口口留香蜜黑豆

60 酸酸甜甜山楂糕

62 双皮鲜奶

63 消暑绿豆沙

64 莉莉沙拉

★ 65 红枣核桃糊



66 养颜花式粥

68 公主奶黄角

70 椰奶章鱼鸡蛋羹

72 迷你葱香法棍汉堡士

★ 74 免烤葡萄牛奶焦糖布丁



75 三文鱼手卷

76 法式蛋糕舒芙蕾

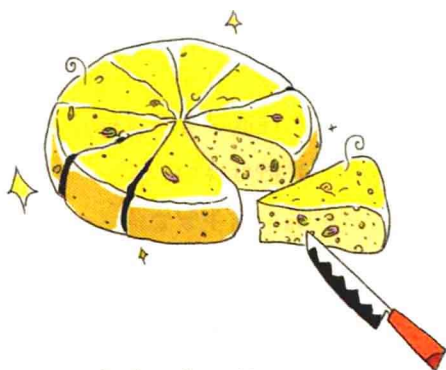
78 椰奶三角发糕

80 IQ 煎饼

★ 82 紫薯蛋挞



84 暗丁米粽



86 免烤冰皮月饼

87 香蕉奶昔

★ 88 全城热恋之酸辣粉



90 京式奶酪卷

92 红豆铜锣烧

94 朱古力魔法火山

96 港味儿甜品之芒果班戟

98 香草黄油曲奇

100 睡美人冰激凌

101 柠檬橙沙冰

102 经典土豆泥

★ 103 木瓜冻鲜奶



104 蓝莓山药

106 泡椒花生



目录



第三章 花吃花菜

108 香酥小丸子

110 浓情鲍汁黄豆炖猪蹄

★ 112 招牌红烧肉 

114 暖心暖手罗宋汤

116 蒜蓉粉丝日月贝

118 清蒸抢手梭子蟹

119 清蒸武昌鱼

120 日本豆腐蒸虾仁

122 正宗麻婆豆腐

★ 124 海贼狂欢夜 

126 砂锅豆腐

128 沙茶培根小卷

130 萝卜粉丝娃娃菜汤

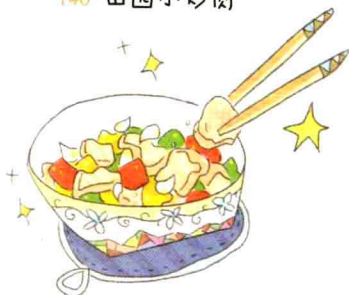
132 干锅花菜

134 咸蛋黄焗南瓜

★ 136 小土豆烧蒜薹 

138 糖醋茄片酥

140 田园小炒肉



第四章 瘦身小食

142 番茄花菜

144 海鲜菇炒蒜黄 

145 三鲜蛋堡

146 松仁玉米沙丁鱼

148 金枪鱼三明治

150 虾仁滑冬瓜

152 野百合也有春天

153 彩虹水果酸奶杯

★ 154 健康豆腐卷 

156 茭白芦笋

158 水果家族

160 蚝油生菜

161 青芥黑木耳

162 蟹味菇炒丝瓜

164 青笋三文鱼小卷

166 滋补扇贝菌菇石锅煮

168 三鲜香菇煮

★ 170 荷塘小炒 

172 桂花杏仁豆腐

173 缤纷沙拉



第一章

果腹正餐



若想让米饭不孤独，
就为它找些伴儿，
咖喱鸡肉，番茄鸡蛋……
我的正餐，
从来都是一个舞会……



黄金豪华韩式拌饭



——省时·省事·省料的三省佳肴



原料



做法

1 熟米饭用蒸锅加热。



2 打散鸡蛋!



3 起火，架锅，倒油!



4 油热啦! 马上倒入鸡蛋液，中火迅速翻炒! 翻炒! 翻炒!



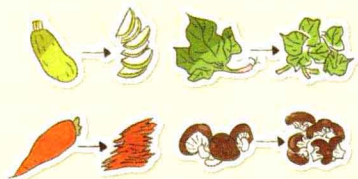
5 盛出炒好的鸡蛋备用，然后把蔬菜洗干净!



在水里放1勺盐可以杀菌，喵!



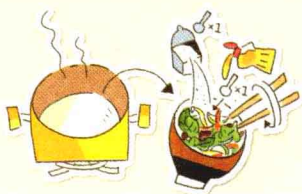
6 接下来，把洗好的蔬菜根据个人喜好，切成各种形状。



7 烧一锅开水。把切好的蔬菜、黄豆芽和玉米粒一起放入开水中烫熟。

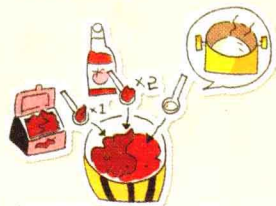


8 烫好后沥干水分，加1勺盐、1勺香油，充分拌匀调味料！



然后我们来制作特别的甜辣酱！

9 1勺韩式辣酱，2勺番茄酱，再加一点开水，浓稠度要刚刚好。



最后就是华丽丽的一拌啦！



10 把所有的食材倒入温热的熟米饭中，加入适量的甜辣酱汁，就大功告成喽！



点睛之笔：
撒上些肉松或鱼松，
会香上加香哦！



嗯唔！
好香！

好香！

哦也！

山药鸡丝粥



——懒人养生必学滋补美味

其实生活中处处
充满着创意哟!



山药
半根

鸡胸肉
100g

隔夜米饭
300g

葱

原料

花椒粉

香油

枸杞

盐

姜

做法

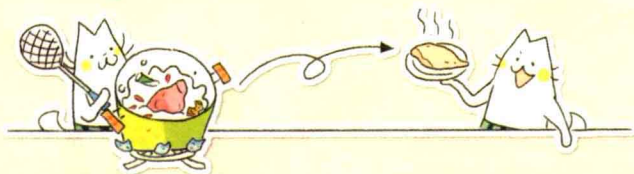


- 1 在一盆清水中放一块姜，一段葱，少许枸杞，泡10分钟。

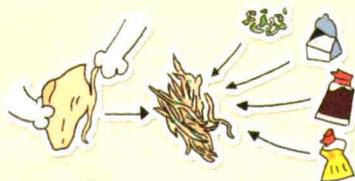


- 2 把洗净的鸡胸肉放入葱姜水中，大火加热。

- 3 水开后，小火煮熟鸡肉，捞出晾凉。



- 4 撇去浮沫，鸡汤晾凉备用。



- 5 鸡胸肉撕成均匀的细丝，加入葱末、盐、花椒粉、香油调味并抓匀。



- 6** 将隔夜米饭、清水和洗净切好的山药块一起倒入砂锅中，大火烧开后转小火。



- 7** 这时，倒入少许刚才的鸡汤，并将鸡汤中的枸杞都加进来。

- 8** 不断画圈搅拌，直到食材变成粘稠的粥。



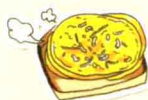
- 9** 把拌好的鸡丝倒入粥里，小火再煮1分钟，关火，盛入漂亮的碗里。



- 10** 最后，撒上少许盐拌匀，再撒上香葱末，就完成喽！



海滨煎饼



——来自海底的诱惑

平底锅午餐来喽!



原料

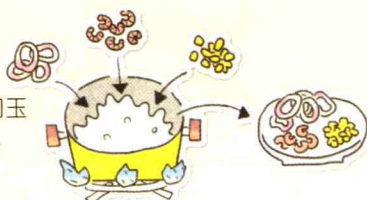


工具:
油刷



做法

- 1 将解冻好的鱿鱼圈和玉米粒用开水烫至半熟。



其实用刀也没问题，熟能生巧嘛！
YOU CAN DO IT!
(你能做到！)



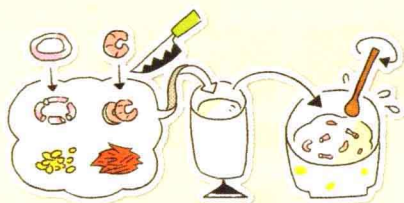
- 2 胡萝卜洗净，用擦丝器擦成丝。

3 调面糊

将面粉、鸡蛋、水、2勺盐和牛奶，用搅拌机搅拌成黏稠状。

用打蛋器也行，不过一定要搅匀，不建议用筷子搅拌哦！



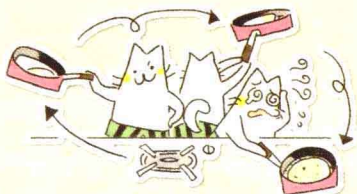


4 将步骤 1 和 2 中的材料统统倒入 3 的面糊里, 搅拌成“终极饼糊”!

5 用刷子在平底锅里抹少许油, 小火热锅。



6 稍热后, 用中号汤勺舀 1 勺“终极饼糊”, 缓缓倒入锅子正中央。

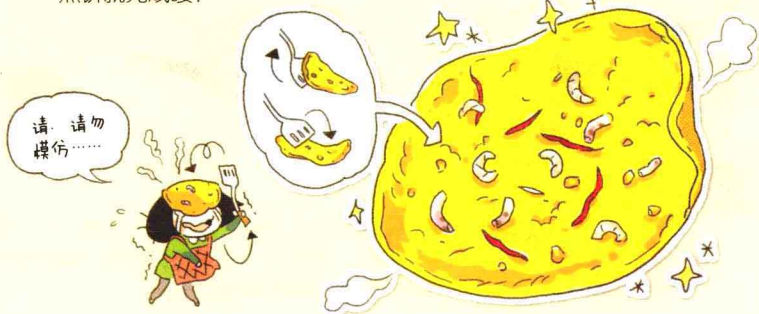


7 转动平底锅, 使面糊摊平。



8 始终小火加热, 不时转动, 使其均匀受热。

9 翻面煎至两面呈金黄色, 香喷喷的海滨煎饼就完成喽!





碎碎香炒饭



——打开冰箱就能找到食材

家里就2朵香菇、半根胡萝卜了……

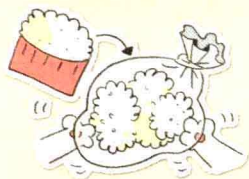
有啦！就做炒饭吧！！

原料



做法

- 1 把熟米饭装进保鲜袋，系好口，用手捏散。



- 2 鸡蛋打散；猪肉馅加1勺料酒、少许盐，拌匀；洋葱、蒜薹、胡萝卜和香菇切小丁。



- 3 大火起锅热油。



- 4 倒入2/3的鸡蛋液，迅速炒散后盛出。



- 5 依次倒入肉馅、洋葱丁、胡萝卜丁、蒜薹丁、香菇丁、玉米粒，每倒一样材料之后都要略微炒数秒。



6 把松散的米饭和炒好的鸡蛋倒入锅内迅速弹开，马上撒一把盐。

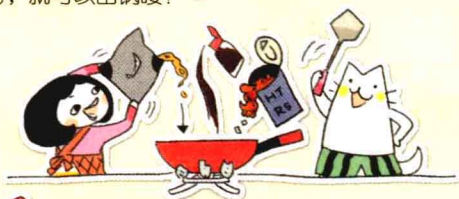


这样米饭更容易散开。

7 在余下的蛋液中加入 1/4 勺淀粉，搅匀后倒入锅中翻炒。



8 最后，倒入少许海米、海苔肉松和花椒粉，翻炒均匀，就可以出锅喽！~



彩虹小团



——人见人爱的派对美食人气王

原料

熟米饭 1000g

冷冻什锦蔬菜

菠菜

番茄酱

寿司酱油

鸡蛋

火腿

2个

2个

豌豆粒

玉米粒

胡萝卜丁

盐

糖

黑芝麻

白醋

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

BC

饭团的准备工作

1 先把三样冷冻什锦蔬菜烫熟，捞出晾凉，火腿切丁备用。

2 1勺白醋，2勺糖，倒入温热的熟米饭中，拌匀，晾凉后分成5等份。



做法

1 红色小饭团

少许番茄酱和米饭拌匀，包入熟豌豆和火腿丁，借助保鲜膜捏成球形饭团。



2 黄色小饭团

把加盐的熟蛋黄碎和米饭拌匀，包入熟豌豆和火腿丁，同样捏成球形饭团。



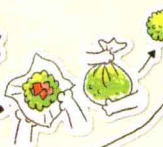
熟蛋黄的做法：

将2个全熟的水煮蛋剥去蛋白，取出蛋黄，捣碎，加少许盐拌匀即可。

3 绿色小饭团



菠菜烫熟切段，剁成泥，和米饭拌匀，包入胡萝卜丁和火腿丁，同样捏成球形饭团。



4 茶色小饭团

将1小勺寿司酱油和米饭拌匀，包入玉米粒和火腿丁，同样捏成球形饭团。



5 白色小饭团

米饭里直接包入豌豆粒、玉米粒、胡萝卜丁和火腿丁，捏成球形饭团，在顶端沾些黑芝麻。



五彩缤纷的彩虹小团就做好喽！

{{ 完成! }}



其实，米饭中还可以加入各种杂粮，这样会更健康！

再为大家奉上其它馅料参考。



金枪鱼罐头



蟹棒



三文鱼



黄瓜



芹菜