

厨具不丰富

食材不高端

菜式不稀奇

满足你的胃

味道不粗糙

粗粗米造 食家

A central illustration featuring a white and blue checkered apron with a pocket and a matching oven mitt. Surrounding the apron are various kitchen items: a small bottle of dark sauce, a brush with a wooden handle and a blue and white checkered head, a blue pot with a lid, a cracked egg with a yellow yolk, a blue and white patterned bowl, and a white rice ball with a dark filling.

莲小兔
著绘

粗
糙

AN EASY LIFE

食
堂

图书在版编目 (CIP) 数据

粗糙食堂 / 莲小兔著绘. -- 北京: 中信出版社,
2018.1 (2018.5重印)

ISBN 978-7-5086-2511-9

I. ①粗… II. ①莲… III. ①食谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 246346 号

粗糙食堂

著 绘: 莲小兔

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 5.75 字 数: 133 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 5 月第 3 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-2511-9

定 价: 45.00 元

版权所有 · 侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

序 简单的美味不简陋

嗨！大家好！我是莲小兔。

一直以来，我都没有一个像样的厨房，但这并不影响我对美食的追求。以前租的房子没有单独的厨房，最早是在阳台做菜，后来在餐桌上做——做完菜把桌子整理干净再吃。今年6月，才终于换了一个有独立小厨房的房子。虽然我的做菜环境比较简陋，但是吃货不会为环境所困。而且，正是因为厨房环境的限制，我开始研究电饭煲系列，研究制作方法简便的料理，慢慢地累积，到现在有了这本书。

这些年来，我一直在成长。画画在进步，厨艺在进步，对菜谱的记录也越来越详细，各方面都在成长。可能因为我是“野路子”——因为贪吃而对厨房充满好奇，从小学开始就跟着电视节目自己随便做，或者跟着爸妈有样学样；是个爱实践，又不喜欢开口问的人，所以自己捣鼓的时间比较多。作为一个“野路子”，一个喜欢自己琢磨的人，我更理解厨房菜鸟，更懂得如何把自己学到的东西表达给厨房菜鸟。

这本书呢，主要围绕“懒”和“粗糙”。粗糙的画风，不粗糙的风味。懒人也能用简单的厨具、简单的方法做出美味。书里既有用简单的厨具做出的美味料理，也有用简单的食材做出的美味料理。嗯！简直太适合又懒又贪吃的你了！

出书一直以来都是我的愿望，感觉就像给自己的努力留下痕迹一样，特别美妙。我希望自己能坚持画下去，能出很多很多的书。

我觉得“吃”是饱含个性的一件事。每个人的口味都不一样，是有个性的。做料理也是很有个性的事情，每个人都可以按照自己的口味去改良一道道菜。

之前看电影《小森林》，我感触最深的是煮糖水栗子的片段：A把栗子用糖水煮软了以后分给大家吃，大家觉得好吃，便问了做法后回去做；B加了自己喜欢的酱油，C加了老公珍藏的红酒，D加了自己喜欢的白酒……大概是这样一个桥段。料理这件事，过程没有绝对的对错，也不是单一的，更不是复制，电影中的人物在糖水栗子这个简单的食物里增加了自己喜欢的风味，而这个片段，就是我对“料理”的理解——在制作的时候，注入自己的个性。

最后，希望这本“画风粗糙，风味不糙”的料理书，你们会喜欢。

目 录

粗糙食堂，不粗糙的厨具 VII

高颜值餐具，粗糙食堂里的心情调味剂 X

第一章 电饭煲搞定一切

1. 简单美味，从电饭煲早餐开始

煎蛋和蛋饼 / 4

土豆泥煎饼 / 5

茶叶蛋 / 6

10分钟搞定的煎饼两吃 / 7

2. 电饭煲也能煮出元气满满

红烧肉 / 10

蜜汁排骨 / 12

酒香牛肉 / 13

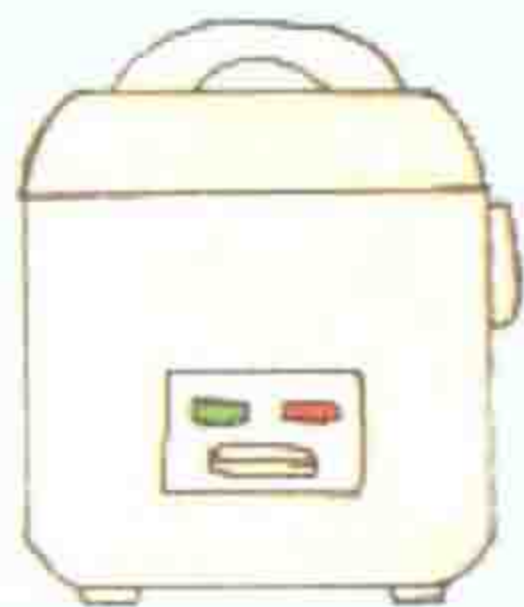
玫瑰露豉油鸡 / 15

3. 煲出来的中式下午茶

牛轧糖 / 17

糖炒栗子 / 19

蜜红豆 / 20



4. 疲惫的晚餐，交给电饭煲吧

盐焗鸡 / 22

三杯鱿鱼 / 23

照烧鸡排 / 24

啤酒鸡翅 / 26

5. 煲一锅慵懒的周末

腊肠煲仔饭 / 28

黑椒肥牛炒乌冬 / 29

兔式咸饭 / 30

▲ 专题 1: 摆盘

周末摆盘攻略 / 31



第二章 一只平底炒锅的简单料理

1. 炒锅当煎锅

土豆丝饼 / 36



黄金玉米烙 / 38
虾虾豆腐饼 / 39
香蒜蜂蜜煎鸡胸肉 / 40
韩式辣酱炸鸡翅 / 41
柠檬鸡翅 / 42

2. 炒锅当炖锅

懒人番茄炖牛腩 / 44
番茄奶酪炖鸡肉 / 46
懒人咖喱鸡 / 47
话梅排骨 / 48
可乐糖醋排骨 / 50
沙茶排骨 / 51
兔妈牌猪肉炖粉条 / 52
番茄肉末盖浇面 / 54

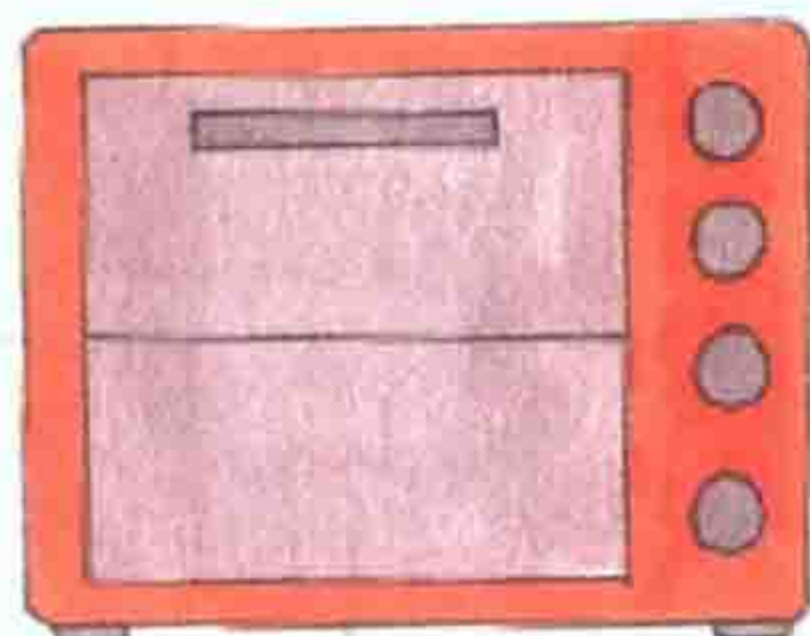
3. 炒锅当汤锅

番茄疙瘩汤 / 56
皮蛋苋菜煲 / 57
三文鱼味噌汤 / 59
冬瓜瑶柱汤 / 61

4. 当炒锅终于成为炒锅

宫保虾 / 63
宫保鸡丁 / 64
家常版三杯鸡 / 65
蚝油牛柳炒海鲜菇 / 66
辣白菜炒五花肉 / 67
麻婆豆腐 / 68
京酱肉丝 / 70

地三鲜 / 71
卤肉饭 / 72
韩式拌饭 / 74



第三章 方盒子里的神奇魔法

1. 烤箱篇

红枣玛芬蛋糕 / 78
蔬菜咸蛋糕 / 80
奶酪焗番茄 / 81
蜜汁棒棒槌 / 82
牛肉杏鲍菇烤奶酪 / 84
蜜汁猪颈肉 / 85

2. 微波炉篇

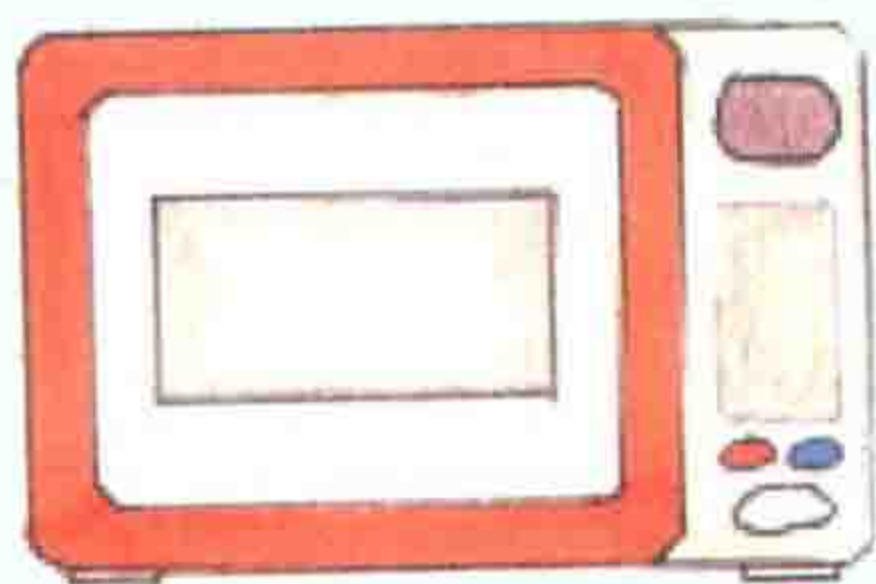
微波炉蒜香五花菇 / 88
微波炉版炸鸡翅 / 89

▲ 专题 2: 燕麦

烤燕麦 / 91
过夜燕麦 / 93

▲ 专题 3: 吐司

煎吐司 / 94
烤棉花糖吐司 / 95



- 懒人烤吐司 / 96
- 泥石流奶酪烤厚片 / 97
- 培根鸡蛋吐司杯 / 99
- 蒜香吐司边 / 101
- 西多士 / 102
- 虾仁吐司卷 / 104
- 半熟蛋液烤厚片 / 105
- 香蕉和吐司 / 107
- 爆浆奶酪吐司卷 / 108
- 奶酪烤厚片 / 109
- 吐司比萨 / 110



第四章 蒸和煮，原始的味道

1. 蒸的很美味

- 秋葵蒸蛋 / 114
- 凉拌手撕茄子 / 115
- 蒸肉饼 / 116
- 豉椒蒸排骨 / 117

- 芋头蒸鸡 / 118
- 山药蒸丸子 / 119
- 鱿鱼蒸豆腐 / 120
- 木瓜牛奶 / 121



2. 煮煮更健康

- 酸辣粉 / 123
- 韩式部队锅 / 125
- 韩式辣鲜菇肥牛汤锅 / 126
- 番茄炖排骨 / 127
- 广式鸡腿炖白菜 / 128
- 虾鸡煲 / 129
- 萝卜牛腩煲 / 131
- 日式寿喜烧锅 / 133
- 水煮牛肉 / 135
- 麻辣鸡丝 / 136
- 三汁焖锅 / 137
- 懒人卤牛肉 / 139



▲ 专题 4: 小奶锅

- 冰镇话梅小番茄 / 141
- 焦糖奶茶 / 142
- 薄荷奶茶 / 143
- 木瓜奶冻 / 144
- 童年回味之夏日冬瓜茶 / 145

第五章

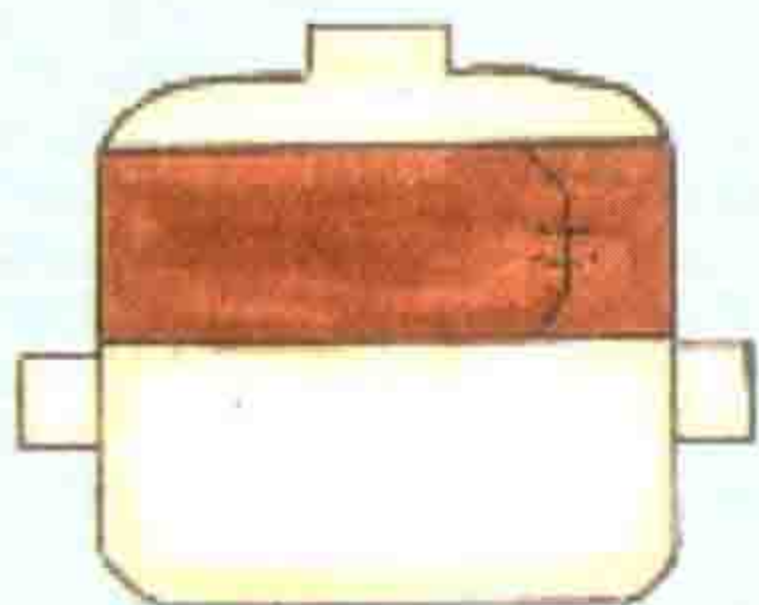
搅拌机是夏天的星

杨枝甘露 / 149

酸奶冰棒 / 150

芒果冰沙 / 152

木糠蛋糕 / 153



第六章

粗糙食堂终极秘籍

1. 化腐朽为神奇的万用酱汁

葱油 / 158

夏日必备红油 / 159

番茄酱 / 161

无花果酱 / 163

自制甜酱油 / 165

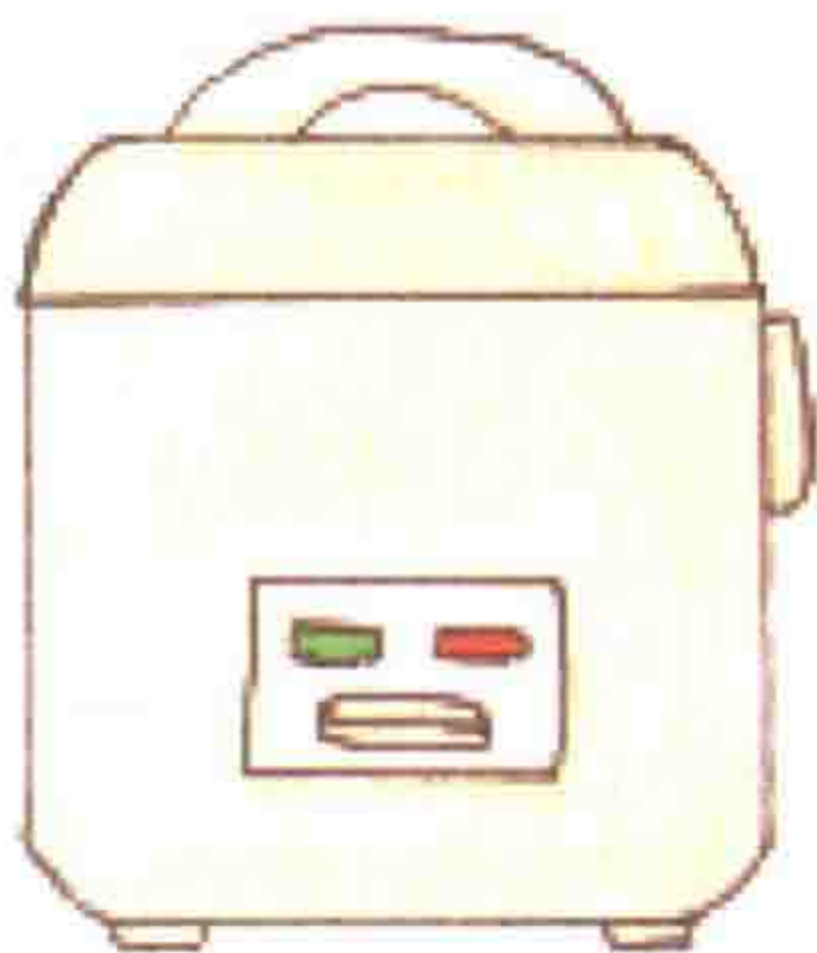
2. 粗糙“神器”，勤快一次，偷懒半年

百变鸡肉丸君 / 167

专属你的鱼饼 / 169

芋圆 / 171

第一章 电饭煲搞定一切



1~32

1. 简单美味，从电饭煲早餐开始



煎蛋和蛋饼



茶叶蛋



10分钟搞定的煎饼两吃（甜口）



10分钟搞定的煎饼两吃（咸口）

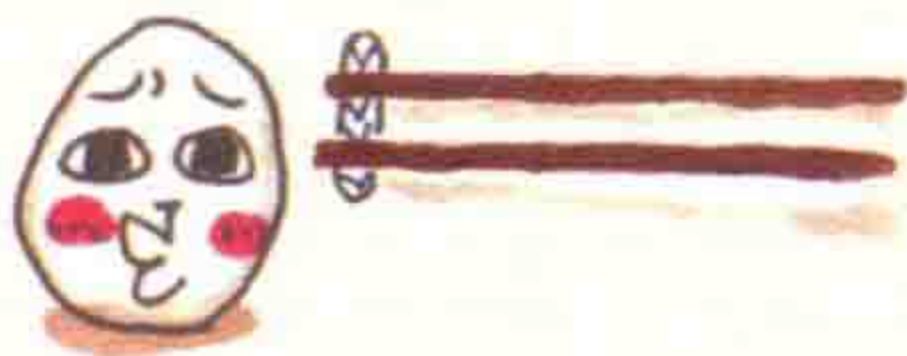
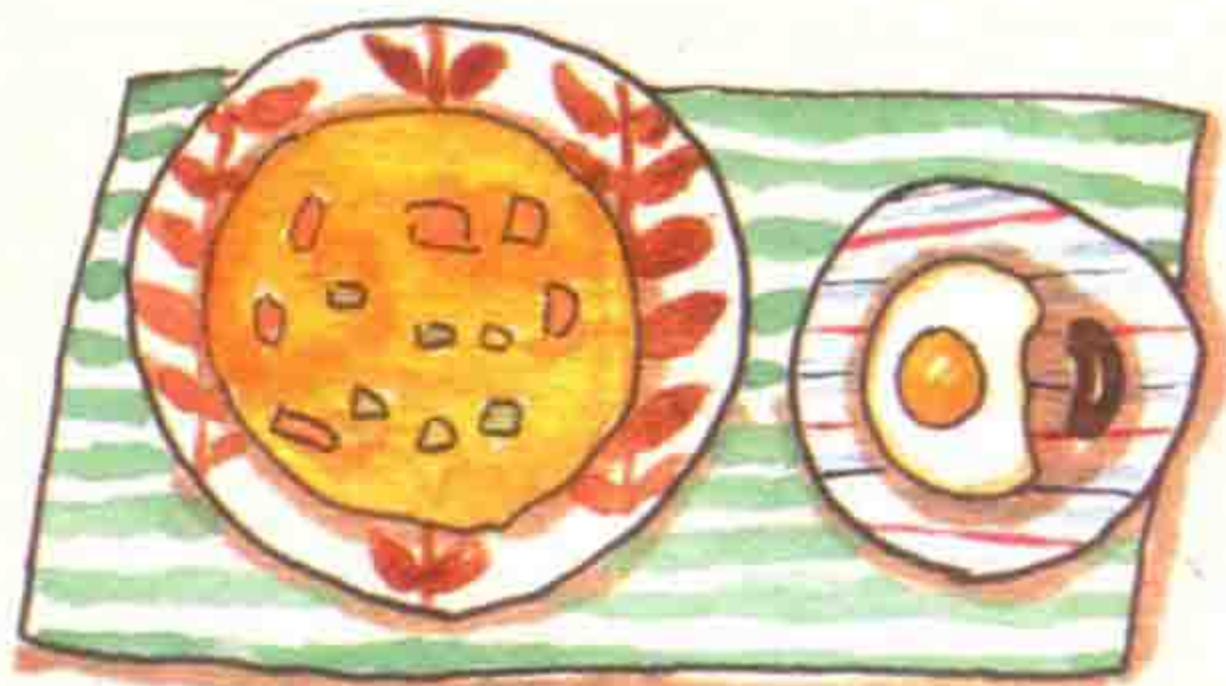
煎蛋和蛋饼

刷油



▲ 煎蛋

电饭煲锅底刷油（也可以不刷），打入一个鸡蛋（如果电饭煲很大就放两个，不然鸡蛋边缘容易糊），按下煮饭键，等它跳起来就做好了！



▲ 蛋饼

把左图中的材料混合均匀，倒入电饭煲，按下煮饭键，等它跳起来，蛋饼就做好了！

土豆泥煎饼

食材

土豆  400g
(1个大的或2个中、小的)
面粉  1大勺
火腿肠  1根
盐、黑胡椒 适量

[本书单位]

1大勺=15ml

1勺=10ml

1小勺=5ml

1茶匙=5ml



1. 用电饭煲把土豆蒸熟，筷子能顺利插进去即可。

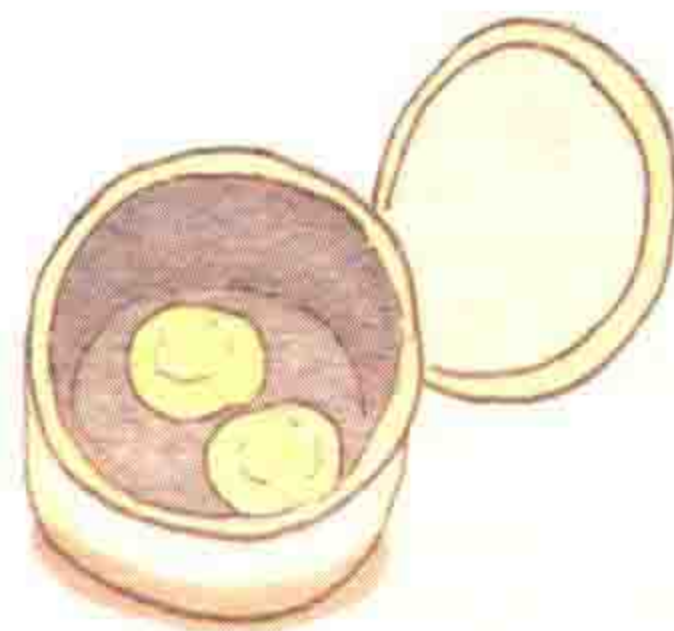


2. 取出去皮，压成泥。

3. 趁热加盐、黑胡椒和切丁的火腿。尝一下，如果咸淡合适，再加面粉，搅拌均匀。



4. 放凉，用手抓一球，在两手间抛来抛去，最后压成饼。



5. 电饭煲锅底加一点油，按下煮饭键，把土豆饼放进去，盖上盖子。翻面，待两面煎到金黄就可以了。

提示：电饭煲的内胆相当于不粘锅，不要用铁铲，会刮坏表面的涂层，用木铲就不用担心了。

茶叶蛋


食材

鸡蛋  10~20个
(数量根据电饭煲大小定)

[A组]

茶叶 10g
(根据煮的量增减)

八角  2个

香叶  2片

桂皮  1根

[B组]

生抽 3勺

老抽 2勺

糖 1勺

盐 适量

提示

茶叶部分，很多人用铁观音，我个人喜欢用红茶，我妈妈给我做的茶叶蛋特别好吃，就是用的普通的红茶叶。调味料的量也按你自己的口味调整，这里的用量比我平时吃的咸一些。

1. 电饭煲里加水没过鸡蛋，加一点点盐，盖上盖子，按下煮饭键。水烧开之后再煮5分钟。

2. 把煮好的鸡蛋用冷水过一下，捞出，把蛋壳敲出裂缝，这样更入味。



3. 把带裂缝的鸡蛋放回电饭煲，加入A组（可以把材料用纱布包起来）和B组，盖上盖子，按下煮饭键。

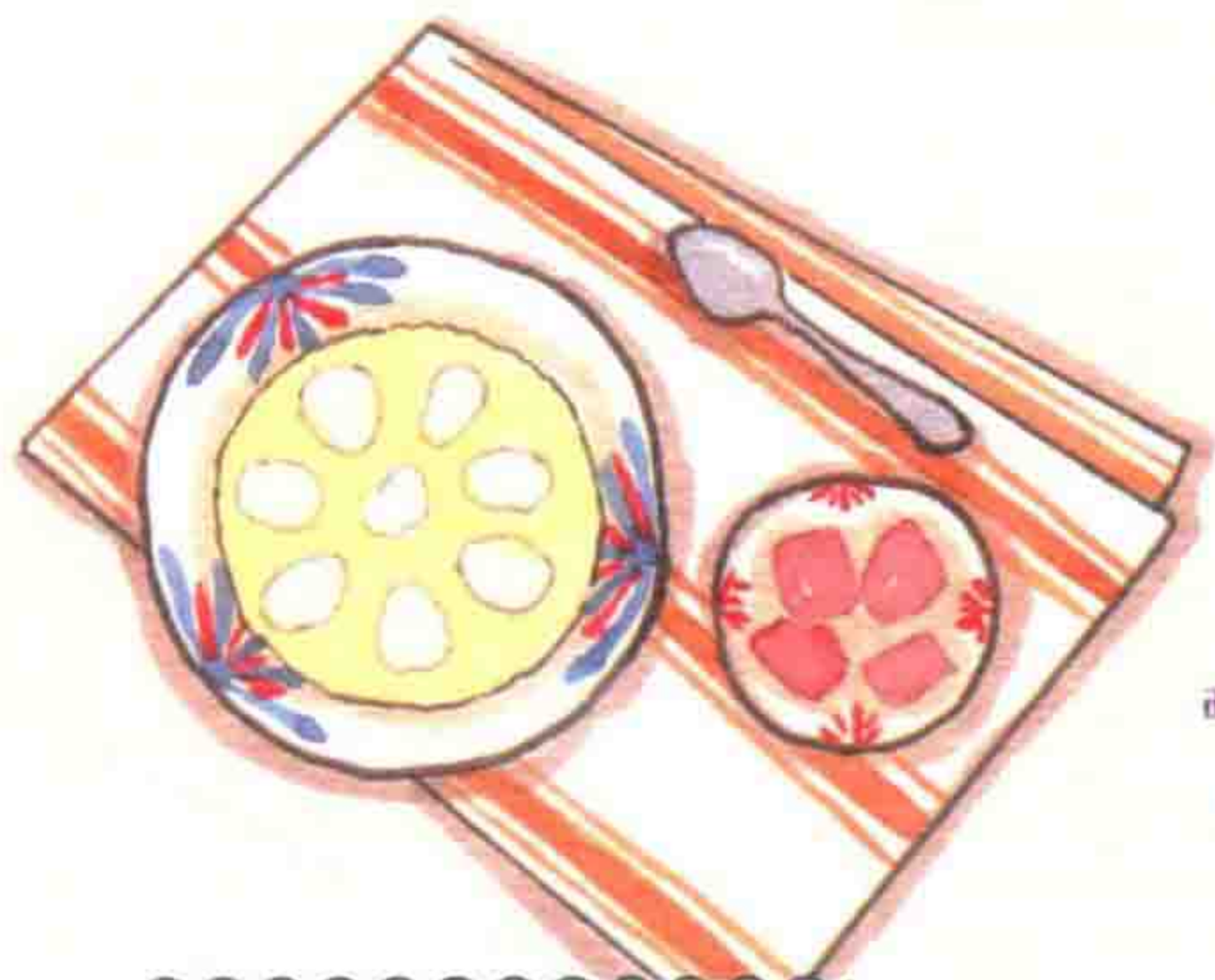


4. 等煮饭键弹起，拔掉插头，自然放凉。一定要让茶叶蛋再浸泡一晚，这样才会入味。天气热的话，自然放凉后再放冰箱冷藏存储。（如果用一般汤锅，水开后还要用小火煮30分钟以上，同样要浸泡一晚。）

提示：入味以后要捞出来存放，不然会越来越咸，最后变成“咸蛋”！



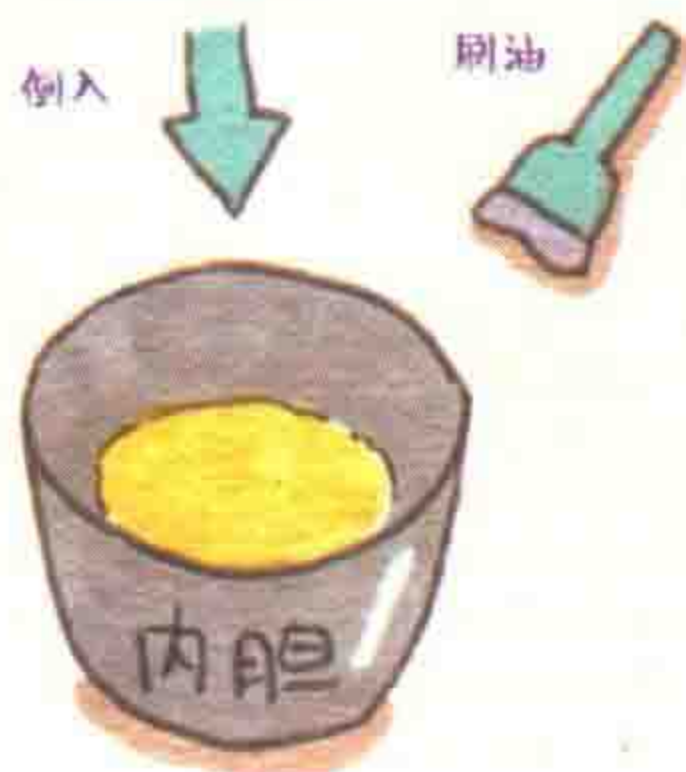
10分钟搞定的煎饼两吃



1. 面粉里加糖，加温水。搅匀，再加蛋液，搅至没有明显的粉块。



2. 在电饭煲锅底刷一点油，再倒入搅拌好的面糊。



食材

鸡蛋	1个
中筋面粉	1勺
温水	1勺
糖	半勺
香蕉	1根
黑芝麻	若干
植物油	1/4勺

注

本食谱源于 @ 晚安的棉花城的配方。

3. 在面糊上摆好香蕉片，撒一点黑芝麻。按下煮饭键，就可以去忙自己的事了。等待开餐吧！



甜

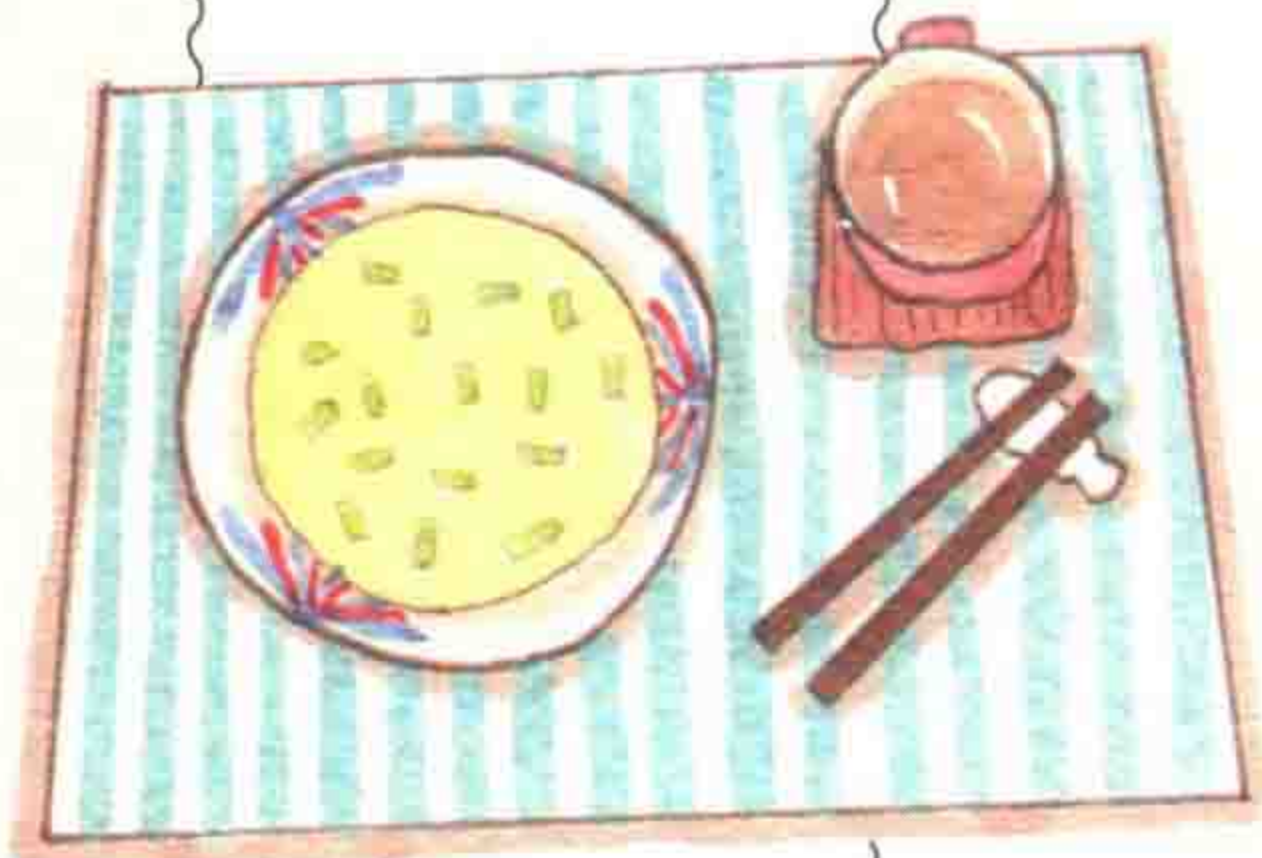


1. 面粉加盐，加温水，先搅匀，再加蛋液，搅至没有明显的粉块。

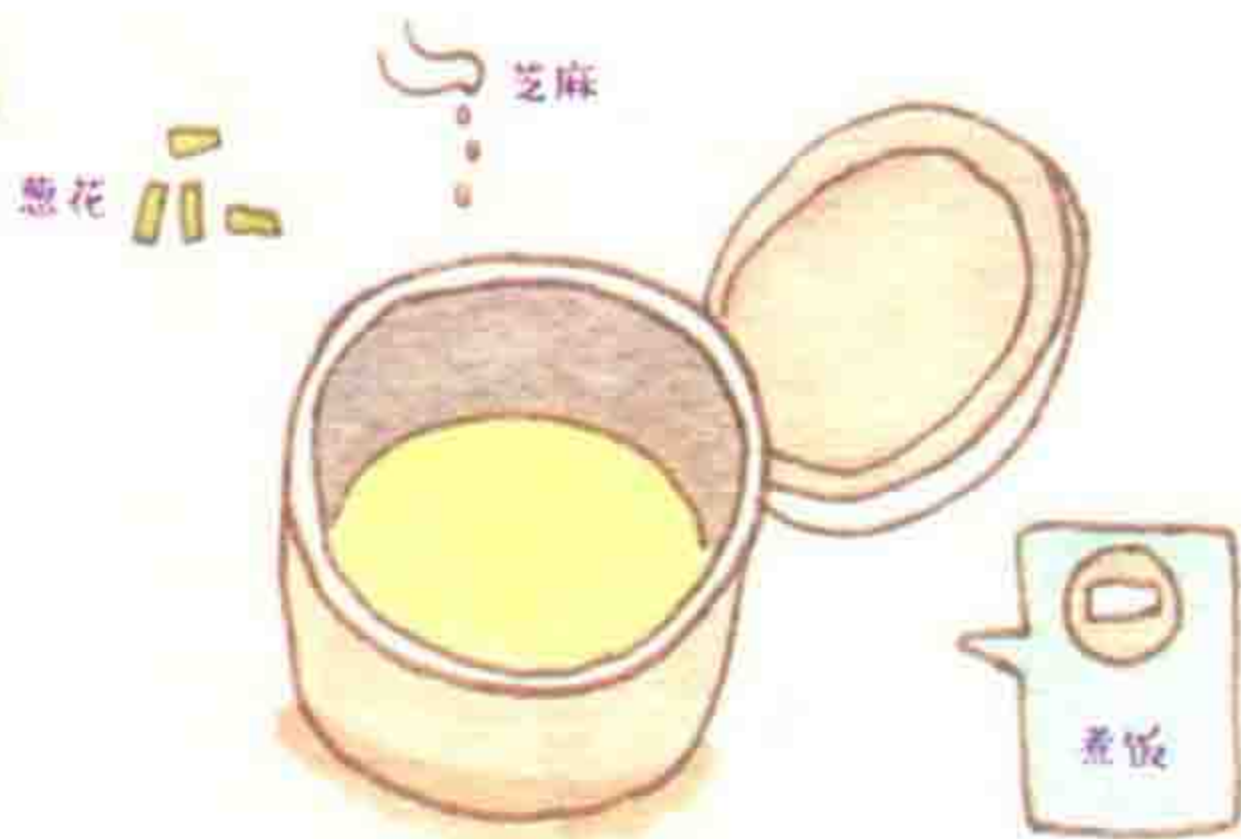
咸



2. 在电饭煲锅底刷一点儿油，再倒入搅拌好的面糊。



3. 在面糊上撒葱花，撒一点白芝麻。按下煮饭键，就可以去忙自己的事了。



食材

鸡蛋	1个
中筋面粉	1勺
温水	1勺
葱	若干
白芝麻	若干
盐	少许
植物油	少许