

家家美食系列

刘令仪 著

做菜老公吃

小两口简便省钱健康浪漫餐 99 道

Two Lovers Menu



福建科学技术出版社

家家美食系列

做菜老公吃

小两口简便省钱健康浪漫餐99道

刘令仪 著



福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字13-2001-33

原书名：《做菜给老公吃》

本书由中国台湾朱雀文化事业有限公司正式授权出版，限在大陆地区发行

图书在版编目(CIP)数据

做菜老公吃 / 刘令仪著. — 福州：福建科学技术出版社，2002.2

(家家美食系列)

ISBN 7-5335-1938-8

I. 做… II. 刘… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第001522号

- | | |
|------|----------------------------------|
| 书 名 | 做菜老公吃——小两口简便省钱健康浪漫餐99道
家家美食系列 |
| 作 者 | 刘令仪 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社（福州市东水路76号，邮编350001） |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 印 刷 | 深圳中华商务联合印刷有限公司 |
| 开 本 | 889毫米×1194毫米 1/24 |
| 印 张 | 4.5 |
| 字 数 | 140 千字 |
| 版 次 | 2002年2月第1版 |
| 印 次 | 2002年2月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-5335-1938-8/TS·174 |
| 定 价 | 29.00 元 |

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

家家美食系列

做菜老公吃

小两口简便省钱健康浪漫餐99道

刘令仪 著



福建科学技术出版社

一件浪漫又有成就感的事

我告诉朋友，这本新书的书名是《做菜老公吃》！

女士们纷纷大声抗议：“为什么一定是由女人做菜给老公吃？为什么不叫男人做菜给老婆吃？”

其实，谁做给谁吃，何必太计较呢？如果你真地、深深地、用力地爱着对方，除了亲密的拥抱热吻，浪漫的月下花前，爽快的一掷千金……这些比较容易轻松做到的表达之外，至爱的最高表现，应该是让心爱的人和你快乐地生活在一起吧？热烈的激情渐渐地会成为“习惯”，惟有越来越多的默契，某些共同的兴趣，互相照顾，更加体贴，才能让彼此之间依旧保留舒适的温度。

有没有常常听到“婆妈辈”这样的谆谆教诲：“想拴住男人的心，先要拴住他的胃！”不要以为这种“手段”已经过时，在大家高唱“回归家庭”主义，视“家”为繁忙社会都市里“最后的个人安宁堡垒”的时代，懂妆扮会撒娇却视烹饪为畏途的俏美眉，既聪明又有才干在厨房却完全无用武之地的女强人，在情场上未必能够战胜会做一手好菜的聪慧女子，甚至也未必能比“肯下厨房为爱人煮碗汤面”的平凡女性占优势。心爱的人所珍惜的，不是菜肴点心一定是多么精致可口，而是做菜的人一番缠绵无尽的心意。为心爱的另一半弄点好吃的东西，同时照料到两个人的胃口、健康与“荷包”，这应该是一件既浪漫又有成就感的事嘛！除非大家都认为“下厨”是一件很不好受的苦差事，所以“做”的一方当然比“吃”的一方来得辛苦。否则，如果是个懂得享受“洗手做羹汤”乐趣的人，搞不好还不想让别人占据自己进厨房玩耍的机会呢！

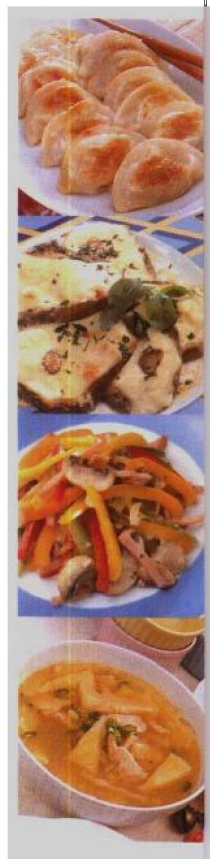
为了所有“想做菜给老公吃”的你，这本书里所设计的菜色做法都很简单，材料也容易取得，更不用花费太多的金钱。无论你厨艺颇佳，或者初学乍练，都可以依照自己的需求从书中“找灵感”：有做起来方便快速的“懒人





餐”，也有超级小气但还是能够保持营养均衡的“省钱餐”，更有补充体力体力增进活力的“功能餐”；要是想花点精神做一顿最有情调的大餐和他共享，从前菜到甜点头尾五道样样俱全的“浪漫餐”等你大显身手，绝对让他食指大动之余，对善解人意的你更为心动！

做菜给老公吃就做菜给老公吃，真的没什么好计较！要是身为新时代女性的你，心里还有一丁点小小的“不平衡”，叫他出菜钱、叫他去买菜、叫他帮忙切菜打杂、叫他去洗碗、叫他打扫厨房、叫他.....叫他一定要乖乖地，全部吃光光！否则.....





两人厨房 轻松开伙

省时又省钱的做菜原则

两个人组成的小家庭，要掌控食物采购的分量，又要兼顾预算与营养的均衡，的确不是件容易的事。现代人生活忙碌，平日可能都要上班，等下了班再想：今天晚上要吃什么？然后去买菜、再回家做饭……我想很少有人能够长期维持这样的精神与毅力！不过，在家自己下厨的确要比长期外食省钱，而且营养的摄取比较均衡而健康，在卫生方面也会多加注意。何况小两口在家吃饭，不用打扮，不用等位；而且不必顾忌别人的眼光，轻轻松松，卿卿我我，爱怎么吃，就怎么吃，多自在啊！

如果利用周末休假，一起花一点点时间，规划下周的菜单，然后手牵手一起到市场去把本周所需要的食物一次买齐全，分项处理好；只要善加管理食物的选购和储藏，不但可以节省每天的采购下厨时间，有效地均衡营养，控制预算，也可以当成在假日中两人共同完成的一项有趣的“小娱乐”！

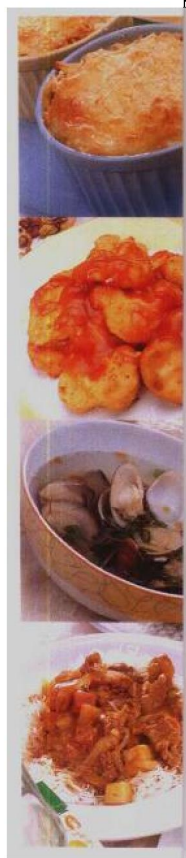
首先，应该列出每个月的“食物预算”，再除以4周，大约算出每周的菜钱。如果没有什么特别的聚会或是请朋友吃饭，两个人每天花在“吃”上的费用应该是蛮固定的。选择食物时，五谷类、蔬菜类、水果类、肉类、海鲜类、奶蛋类都要摄取均衡，千万不要“偏食”喔！既然只有两个人吃饭，口味上就得好好地协调一下了。不要对某些没吃过的，或是不常吃的食物或味道抱有偏见，还没去试就先拒绝，错失了发现新美味的机会是很可惜的哟！何况还有可能影响到健康。

一周采购一次，要从各种角度考虑购买的品项：比如蔬菜水果，无论从品质或价格考虑，都应该尽量购买当季的产品；种类上要分为“当天食用”、“隔天食用”或“可以放几天不会有问题”的蔬果。例如茼蒿菜、豌豆苗、小白菜等蔬菜，最好当天就吃掉，放到第二天也许还能吃，但鲜脆的口感可就差多了。黄瓜、番茄、包心菜等就能冷藏两三天，不过还是要用保鲜膜或报纸保护一下，以免水分被冷空气抽干。马铃薯、南瓜、胡萝卜、洋葱等，都是可以保存较长时间

的蔬菜，所以可以一直“撑”到下一次买菜日，甚至更久。水果之中，柠檬很耐放，既可以做饮料，又可以当调料，柠檬皮还可以除去异味，妙用无穷。猕猴桃、苹果、葡萄柚、柳橙，冷藏几天问题都不大。但是西瓜、木瓜、梨、成熟的香蕉或水蜜桃，最好快点放进肚子里比较保险。此外烹调常常要用到的葱、姜、蒜、辣椒等，只要做好适当的储存处理，保证一个星期都不会“断货”：材料买回来的时候先不要过水，葱和蒜苗要用纸包好冷藏；姜与蒜头在短时间内不一定要放进冰箱，可是同样要收存在干净且干燥的地方，否则容易发霉腐坏；辣椒要是一次买多了，用塑料袋包好冷冻，使用时依然辛辣鲜艳。

至于肉类、鱼鲜、奶蛋类和豆类制品，买回家之后一定要赶快放进冰箱，不能在常温下放太久，以免变质。此外更要注意“先进先出”的原则。所谓“先进先出”，就是指购买日期较早的物品要先吃完，特别是奶类与豆类制品，要特别留意“保质期”。如果食物过了保质期，宁可浪费一点把它扔掉，也不要冒着生病的危险把它吃进肚子里！海鲜鱼虾等最好在每周的前几餐先拿出来烹调，贝类更要趁鲜食用。肉类鸡鸭买回来一顿当然用不完，所以要用干净的小塑料袋把每餐准备使用的分量分包冷冻，到时候再拿出来解冻料理；千万不要把肉类拿出来解冻之后，再把没有用完的部分冷冻回去，那是绝不符合卫生要求的喔！算准每天大约的食物使用量，随时留心家里的“库存”，自然少有浪费的情形发生。

刚开始掌控厨房，也许会有些小小的“失误”，不过凡事熟能生巧，不要嫌麻烦，不要怕失败，在实际操作的每一步中，一定可以很快找到小两口都适合又方便的工作方式与默契！两个人既然因为爱而生活在一起，踏踏实实地过日子才是长久之计。同心协力规划的“两人厨房”，烹调出来的无论是佳肴美味或粗茶淡饭，都会充满了甜蜜隽永的好滋味，让人回味无穷！





王子与公主的剩菜童话

剩菜剩饭变佳肴的诀窍

王子公主都讨厌吃剩菜剩饭，一道菜一热再热，从初一吃到十五，再好吃的东西也会使人没了胃口。可是煮饭烧菜哪有每次都能算到分量刚刚好一点都不剩呢？特别是两个人组成的小家庭，要抓准分量更是难上加难。一次又一次的大小争执之后，王子开始拒绝回城堡吃晚餐；公主为了不要浪费食物，只好把每餐吃不完的东西拼命塞进自己的肚子里，一个月肥了好几千克。

他们终于受不了了，所以去找“剩菜专家”请教解决剩菜剩饭的妙方，希望不但不要再浪费金钱和食物，也不需要勉强忍受已失去原味的菜肴，还可以“老菜翻新”，创造出另类新口味呢！这样，也许两个人就有机会回到开始共同生活时，那个餐餐都充满新鲜感与惊喜的厨房。

专家一开口就滔滔不绝，王子公主赶快拿出笔记本用功记录：

煮好的白饭吃不了，裹入酸梅、鲑鱼、紫菜、肉松等，用手蘸着盐水把饭揉成饭团，再把表面烤得焦黄香酥，当正餐、做点心都不错。剩饭用来做炒饭也是“天经地义”的用法，炒冷饭时洒点米酒，炒出来的饭就会又香又爽口。就算是电锅里粘在锅边的一些饭粒，泡上水或高汤，又能煮出小半锅稀饭，第二天当成早餐吃，饱肚又落胃。

一般家庭常做的红烧肉，可以配饭，汤汁也可以拌面，加点酸菜花生粉夹馒头又是一味；把肉剁碎成肉酱加生菜拿来夹面包片就是“红烧肉三明治”；吃剩的红烧肉加笋、加马铃薯、加山药、加胡萝卜，味道都不错，还可以用来烧豆腐。

另外一种给剩菜“变身”的好材料就是豆腐。很多吃不完的菜肴加了豆腐再煮，味道搞不好比原来的菜肴还香哟！无论剩下的是炒虾仁还是烧鱼头，炒猪肉丁或是烩牛肉片，连吃剩的炒冬菇、笋片等素菜，加上豆腐“再制”都很精彩！

买回来的烧腊卤味没吃完又该怎么办？叉烧肉切丁炒饭，比火腿还棒；或是用来炒皮蛋，更是地道的广式家常菜。烧鸭肉撕成条，和剁碎的雪里红一起煮

“雪里红烧鸭丝米粉”，在广东酒楼单点还不便宜呢！卤的猪耳朵切丝凉拌大白菜，下酒也下饭；熏鸡去骨切丁，跟水果一起拌色拉，这个吃法很棒吧？卤豆干切薄片炒胡萝卜、芹菜，鲜红翠绿更添食欲。卤大肠跟酸菜心放点辣椒、蒜头回锅再烧，香得让人又多吃两碗白饭！香肠腊肉更好用，煮腊味饭、炒蒜苗，都会在餐桌上再度受到欢迎。

通常蔬菜料理都会在一餐内吃完，尤其是炒青菜。可是万一忙中有错分量炒多了，下一顿再回热，叶子都黄了，保证谁都不肯捧场！既然回锅后菜叶一定会变黄，干脆把蔬菜连叶带茎全部剁碎，煮菜饭或咸粥，好吃就行。

做一次咖喱，也不怕一大锅吃不完。吃不完的部分也可以用干净的塑料袋分包冷冻起来啊！隔一两顿再拿出来热，不一定配白饭、配葱油饼、拌面，或者加点汤水煮咖喱米粉，搭些不同的配菜，只要口味有变化，就不容易吃腻。

没吃完的白面条，以网状漏勺垫住，在油锅中炸成面饼，淋上勾芡的什锦料，就是很另类的炒面。包多了的饺子，除了煮来吃，也可以做煎饺或放在汤里变成汤饺，要不然拌上葱蒜红油酱醋等作料，又成了红油饺子；包饺子时馅太多、皮太少，剩余的肉馅做成肉丸，炸得香香的，炖白菜真好吃；要是饺子皮买多了而馅料不够，剩下的饺子皮切成菱形，随使用什么高汤煮一锅“片儿汤”，下肚热乎乎的，也很过瘾。大半张葱油饼切丝，炒鸡蛋韭黄肉丝，就是营养丰富又美味的肉丝炒饼。春卷除了现包现吃，吃不完就冷冻起来，要吃以前再用油炸，更加酥脆可口。

喘口气，喝杯茶，“剩菜专家”告诉他们：“以上仅是提供给你们一些简单好用的处理剩菜方法实例，其实只要发挥想像力，厨房里每一样剩余食物都可以再度变成佳肴！”从此以后，王子与公主过着幸福快乐的生活，两个人不再为王子不肯吃剩菜而争吵，公主不再把剩饭剩菜全部填进早该减肥的肚子，王子天天回城堡吃晚饭，因为无论公主做的是新鲜菜还是“再制餐”，王子都觉得这才是天下最美味的食物！



目录

一件浪漫又有成就感的事 2

两人厨房 轻松开伙 4

——省时又省钱的做菜原则

王子与公主的剩菜童话 6

——剩菜剩饭变佳肴的诀窍

Part 1 Lazymen's Meals by Utilizing Ready-made Ingredients

善用速食懒人餐

鲑鱼蛋炒饭+速成黄瓜泡菜+紫菜银鱼羹 14

香酥煎饺+凉拌菠菜+番茄蛋花汤 16

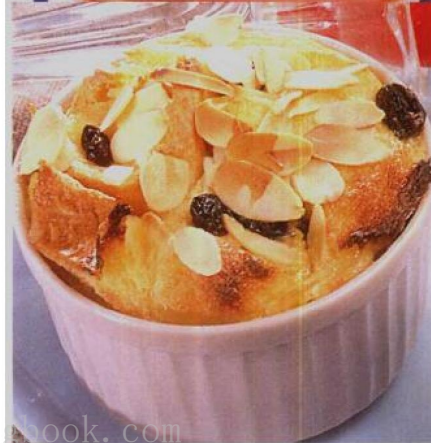
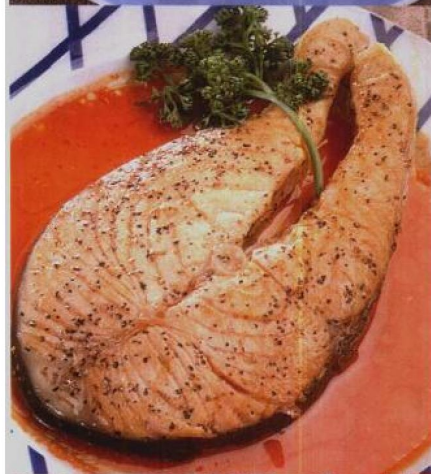
麻辣馄饨+酒香青江菜+酸笋肉片汤 18

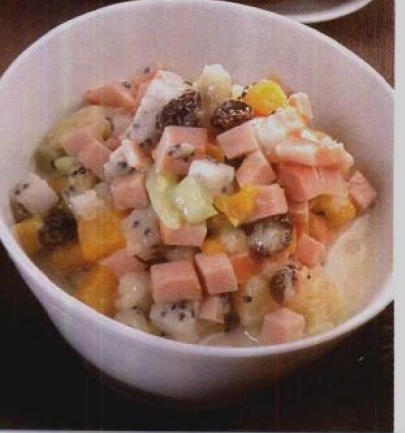
夏威夷比萨饼+简易马铃薯色拉+牛奶玉米汤 20

肉酱夹馒头+蒜味四季豆+泡菜豆腐汤 22

蔬菜速食面+橙香鸡块+蛤蜊清汤 24

加味咖喱牛肉米粉+鲑鱼鸡蛋色拉+青瓜燕饺汤 26





Part 2 Economical Meals of Meat and Vegetables

有荤有素省钱餐

香酥马铃薯饼+蒜香包心菜+芹菜贡丸汤 30

麻婆豆腐+清炒豆芽+开阳蔬菜汤 32

咸蛋蒸肉饼+虾皮大黄瓜+萝卜关东煮 34

酱烧花枝条+青椒炒肉丝+鸡骨蛋花汤 36

酱瓜炒鸡丝+雪菜毛豆+腊肉蔬菜汤 38

腊肉蛋饼+芹菜炒豆干+头尾酸菜汤 40

番茄鱼片+胡萝卜炒蛋+青菜大骨汤 42

Part 3 Nutritious & Energetic Meals

营养活力功能餐

苹果西芹虾仁色拉+蟹肉芦笋意大利面+鳄梨牛奶 46

杏桃炖牛腩+芝麻香菇糙米饭+综合蔬果汁 50

山药红烧肉+九层塔蛤蜊绿藻面+柑橘柠檬酸奶汁 54

五色鸡腰+杂粮米糕+绿豆百合汤 58

绿茶炒羊肉+牛蒡胡萝卜炒米粉+银耳红枣汤 62

番茄蒜头鸡腿+蔬菜薏米饭+自制杏仁豆腐 66

枸杞活鱼蒸豆腐+茶油线面+南北杏冰糖炖木瓜 70

Part 4 Romantic Cheers

情趣飧宴浪漫餐

前菜：蒜香烤茄子 76

汤：蔬菜肉丸汤

色拉：彩椒蘑菇色拉

主菜：红椒汁鱼排

甜点：面包布丁

前菜：蟹肉薄饼卷 80

汤：奶汁蛤蜊汤

色拉：火腿水果色拉

主菜：锡箔纸包豆酱鸡

甜点：橙香咖啡冻

前菜：鸡肝酱面包 84

汤：黄金南瓜汤

色拉：洋梨通心粉色拉

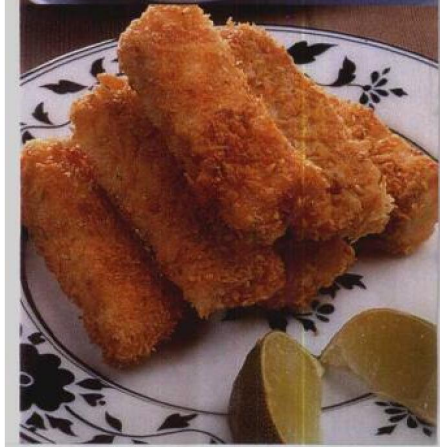
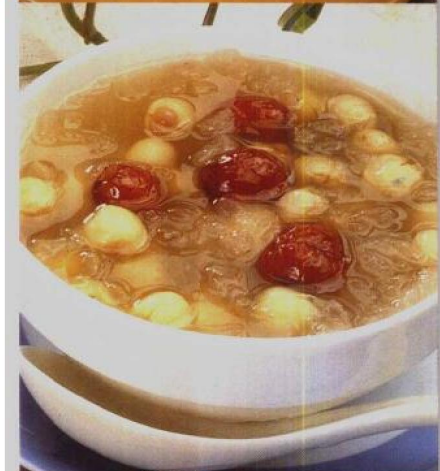
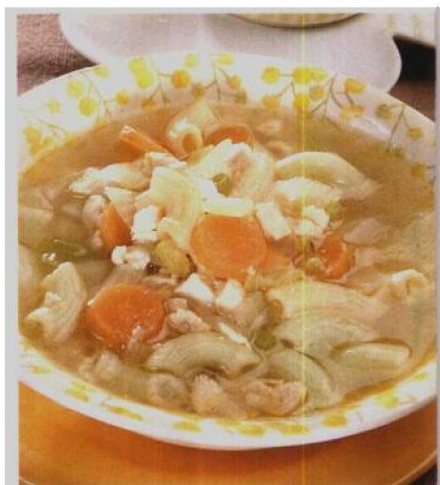
主菜：椰香炸明虾

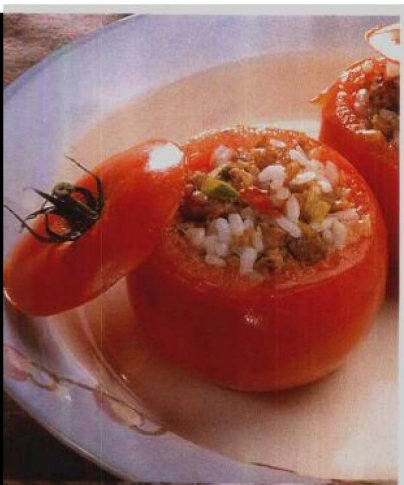
甜点：奶油烤香蕉

前菜：凉拌生鲑鱼 88

汤：鸡面清汤

色拉：鲜虾芦笋色拉





主菜：拿波里牛排

甜点：咖啡泡泡

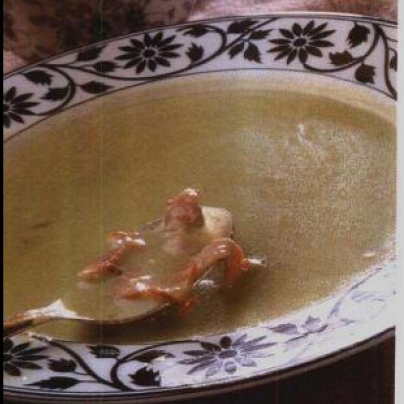
前菜：辣烤填番茄 92

汤：酸辣鱼片汤

色拉：青瓜辣色拉

主菜：咖喱焖嫩鸡

甜点：椰汁菠萝蜜西米露



前菜：腌牛肉酸瓜卷 96

汤：香蒜面包汤

色拉：鳄梨海鲜色拉

主菜：酱汁烤肋排

甜点：红豆酥皮

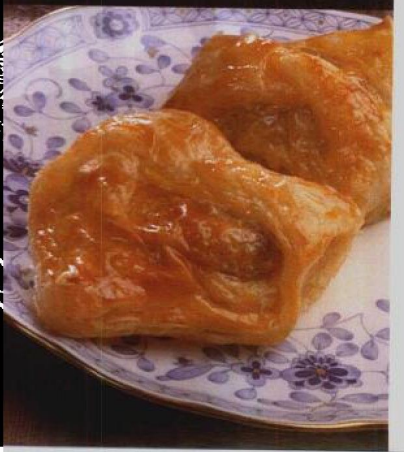
前菜：黄金炸鱼条 100

汤：青豆腊肉汤

色拉：马铃薯香肠色拉

主菜：红酒烩牛舌

甜点：香瓜冰砂



压卷秘方：自制甜蜜苹果酱 104

分类索引 105

Lazymen's

■ Lazymen's Meals by Utilizing Ready-made Ingredients ■ Lazymen's Meals by Utilizing Ready-made Ingredients



Lazymen's Meals by Utilizing

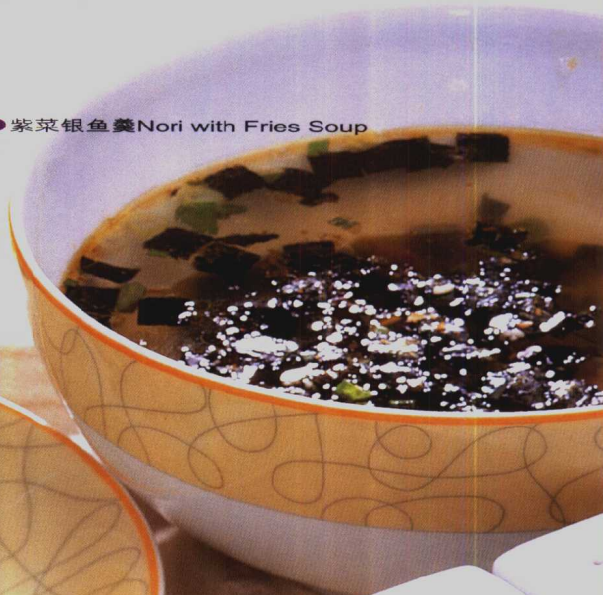
如果真地爱我，
你一定会同意：
少花一点时间待在厨房里，
多留一点时间亲亲你！

善用速食懒人餐



ing Ready-made Ingredients

● 紫菜银鱼羹Nori with Fries Soup



● 速成黄瓜泡菜Quick Pickled Gherkin



● 鲔鱼蛋炒饭Stir-fried Egg & Rice with Tuna

