

刻美食美

梅子的写食日记

自己动手做食物，不仅仅是出于烹饪的乐趣，

更重要的是可以控制原材料的使用，

让自己和家人吃得更健康。

亲手为心爱的人煮一餐饭吧，

然后看着他吃得很满足的样子，
体味简单的幸福。

梅子
编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

梅子的写食日记/梅子著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5384-3742-3

I. 梅… II. 梅… III. 菜谱-简介-中国 IV. TS972. 182
中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第201715号

美食美刻——梅子的写食日记

编 著: 梅 子

责任编辑: 刘代婕

插图设计: 孙明晓 张 丛 周鸿雁 张海霆 张 虎
王 舒 侯 隽 吴凤泽 赵 婷 于 通
艾明娜 赵美玉 刘静思 张晓娟 王大伟

出版发行: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷厂

版 次: 2008年2月第1版第1次印刷

规 格: 880×1230毫米 24开本

印 张: 8

字 数: 150千字

书 号: ISBN 978-7-5384-3742-3

定 价: 29.80元

社址: 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-85635177 85651759 85651628 85677817

邮购部电话: 0431-84612872

编辑部电话: 0431-85635176 85629318

传真: 0431-85635185

网址: <http://www.jlstp.com>

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。



个人简介

梅子，家庭主妇，现居美国。

因为不能像在国内生活时那样随时随地享用到可口又价廉的食物，无奈中只能告别“十指不沾阳春水”的“君子”生活，于是乎开始自己做饭，并逐渐沉迷于煮食。不知道是煮食会让人越来越嘴馋，还是嘴馋会让人越来越爱煮食，反正，越来越爱煮、越来越嘴馋。

因为喜欢煮食，也因为喜欢分享，从 2003 年开始，在网上开辟了“梅子的写食日记”这个独特的分享空间，记录日常做的饭菜和一些生活中的琐事，竟意外地得到了好多同样热爱煮食的朋友们的赞赏，于是便沉迷于此，不能自拔。

2004 年底建立以美食为主打的女性论坛——梅子咖啡 ([HTTP://WWW.PLUMCAFE.COM](http://www.plumcafe.com))。目前已有《恋人食谱》、《温情煮意》、《食心食意》结集出版。



自己动手做食物，不仅仅是出于DIY的乐趣，更重要的是可以让自己和家人吃得更健康

美食美刻

梅子的 写食日记

梅子 编著



吉林科学技术出版社



- ❁ 20070319 芹菜牛肉卷.....8
- ❁ 20070320 芝士焗蚝.....10
- ❁ 20070404 芝麻三文鱼饭团.....12
- ❁ 20070403 凉调萝卜西葫芦和梅李红薯.....14

- ❁ 20070409 芝士贝果.....16
- ❁ 20070411 便当之葱烧三文鱼 + 芥末腐皮黄瓜丝 + 炒馒头.....18
- ❁ 20070413 便当之芥末三文鱼 + 蘑菇饭 + 香菇菠菜 + 黄瓜萝卜.....20
- ❁ 20070416 孜然辣味猪扒.....22

- ❁ 20070418 芝士焗意饺.....24
- ❁ 20070419 凉调佛手瓜.....26
- ❁ 20070423 眉豆沙拉.....28
- ❁ 20070424 芝麻红薯圈.....30

- ❁ 20070425 椰丝杏仁.....32
- ❁ 20070426 芦笋肉饼.....34
- ❁ 20070427 麻婆西兰花.....36
- ❁ 20070514 蔬菜百叶蛋皮卷.....38

- ❁ 20070515 油豆皮包饭.....40
- ❁ 20070516 拌饭寿司卷.....42
- ❁ 20070517 酱浇三色蔬菜卷.....44
- ❁ 20070518 西红柿红椒烩饭.....46



20070522 煎鱼与沙拉盖饭.....48

20070524 青柠糙米饭.....50

20070525 意式烤虾.....52

20070530 金枪鱼批萨.....54

20070601 牛肉蘑菇球.....56

20070604 蒜香番茄.....58

20070605 简易炒煮肉.....59

20070606 便当之糙米饭 + 虾仁香菜炖蛋 + 腐乳杏
仁酱调四季豆 + 麻辣芦笋胡萝卜松仁.....60

20070607 便当之紫苏鸡肉饼 + 麻油纳豆 + 煮杂蔬 +
西红柿沙拉 + 无花果.....62

20070611 便当之芝士美乃滋烤三文鱼 + 黑豆糙米饭 +
炒菠萝 + 凉调杂蔬.....64

20070612 便当之日式双色饭 + 麻辣芦笋香干丝 +
桃仁胡萝卜丝.....66

20070613 松仁菠菜葡萄干.....68

20070617 面包与青口.....70

20070619 黑巧克力与红薯球.....72

20070621 素调圆白菜丝.....74

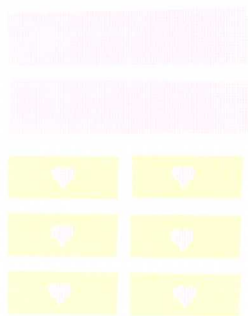
20070623 简易腌蘑菇.....76

20070626 青芥青豆松仁玉米.....78

20070627 毛豆玉米饼.....80

20070630 辣味海苔鱼干.....82





- 20070702 菠菜芝士饺.....84
- 20070705 简易好做的外郎糕.....86
- 20070706 西红柿虾仁沙拉.....88
- 20070709 手撕猪肉(Pulled Pork).....90

- 20070710 花生酱饼.....92
- 20070712 味噌沙拉酱烤三文鱼.....94
- 20070714 豆豉辣酱.....96
- 20070716 辣味黑豆.....98

- 20070718 意式肉丸.....100
- 20070719 肉丸意粉和肉丸三明治.....102
- 20070723 便当之油菜糙米饭 + 香肠丁煮眉豆 + 简易煎牛肉片 + 香菇油菜丝 + 芝士醋李子.....104

- 20070724 便当之桃仁三文鱼 + 芝士西兰花糙米饭 + 凉调豆芽菠菜 + 无花果 + 夏威夷果 + 芒果蜜瓜.....106

- 20070725 松仁沙拉酱烤香菇.....108
- 20070731 草莓白玉团子.....110
- 20070806 香肠茄酱意粉.....112

- 20070809 黑豆饼.....114
- 20070816 蔓越莓反转玉米糕.....116
- 20070822 坚果葡萄干麦片.....118
- 20070823 虾仁西红柿卷饼.....120



❁ 20070827 便当之玉米甜面包 + 芝士烤虾仁红薯 +
甘蓝玉米粒 + 蛋皮黄瓜丝.....122

❁ 20070829 芝士松仁西兰花.....124

❁ 20070905 便当之素炒菠萝糙米饭 + 桃仁毛豆 +
西红柿烧冻豆腐 + 尖椒炒甜玉米.....126

❁ 20070906 便当之毛豆芝士煎饺 + 蘑菇蛋饼 + 黄瓜橄榄.....128

❁ 20070907 燕麦巧克力饼干.....130

❁ 20070911 便当之木耳菠菜糙米饭 + 烤蘑菇青口 + 烤花生米 +
梅李果脯 + 味噌三色椒丝.....132

❁ 20070921 便当之酱炒虾仁西葫芦年糕 + 沙茶豆干 +
杏仁 + 梅李 + 煮杂蔬.....134

❁ 20070922 便当之叉烧三文鱼 + 烤芦笋 + 燕麦白米饭 +
浇汁南瓜球 + 木耳炒菜花.....136

❁ 20070926 批萨 Rustica.....138

❁ 20070928 金枪鱼三色盖饭.....140

❁ 20071015 孜然香干干儿.....142

❁ 20071016 苦瓜虾仁.....144

❁ 20071017 腊肠香菇虾皮糙米饭.....145

❁ 20071018 芹菜葡萄干沙拉.....146

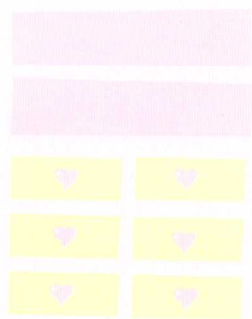
❁ 20071019 双菇糙米饭.....147

❁ 20071025 炒制的营养麦片.....148

❁ 20071029 北极虾土豆盖.....150

❁ 20071030 青酱芝士条.....152





❁ 20071031 洋葱苹果甘蓝丝.....154

❁ 20071101 虾仁蘑菇培根卷.....156

❁ 20071104 酸奶麦片橙.....158

❁ 20071105 柠檬鲕鱼.....160

❁ 20071106 皮蛋腊肠糙米饭.....162

❁ 20071107 芦笋西红柿沙拉.....163

❁ 20071108 虾仁豆皮煎.....164

❁ 20071109 猪蹄冻咯~猪蹄冻.....166

❁ 20071112 酱糖焗三文鱼.....168

❁ 20071113 培根葱头糙米饭.....169

❁ 20071115 虾仁葱油面.....170

❁ 20071119 红糖芝麻发面大饼.....172

❁ 20071120 银鱼鸡蛋.....174

❁ 20071121 虾仁乐芝小点.....176

❁ 20071123 简易香酥三文鱼.....178

❁ 20071128 虾仁面轱辘.....180

❁ 20071129 孜然辣炒红薯丁.....182

❁ 20071130 香酥烤鸡翅根.....184

❁ 20071206 培根卷蛋.....186

❁ 20071218 乐芝鸡蛋三明治.....188

❁ 20071228 蛋老鼠.....190



说起来惭愧，其实，我并不是专业的厨师，也不是专业的营养师，我只是一个喜欢煮饭、同时也比较关注健康饮食的家庭主妇而已。

可是，我生活中认识的朋友们，以及我在网上通过写关于食物的一个博客而认识的那许多的朋友们，都给我以鼓励，并且，她们说，感谢我的分享。

这些鼓励，对我来说，是一抹绚丽的亮色，让我这个普通主妇的生活变得灿烂许多，也让我更有变着花样煮食的劲头和写下来分享的热情，所以，我很感谢我的这班朋友们，无论是见过面亦或是未曾谋面的。也正因如此，最应该说感谢的人，是我。

年少的时候，完全依据自己口味上的好恶来判定一样食物是否是美食，其他因素一概不考虑进去。现如今，年岁渐长，越来越觉得，健康是生命中最重要的因素，健康是一切快乐和幸福的基础。而饮食，是为健康打底的基本要素。也因此，真正的美食，其实，不仅仅是只靠色香味俱美就好了，更要紧的，是健康。

自己动手做食物，不仅仅是出于DIY的乐趣和爱好的考虑，更重要的一点，是可以控制原材料的使用，可以让自己和心爱的家人吃得更健康。

愿每一个下厨的人都“食尚健康”！





梅子的写食日记
MeiZiDeXieShiRiJi



芹菜牛肉卷

过去的这个周末，我想打游戏玩儿，很想很想，心痒难耐地想，手痒难耐地想。

不过，我不敢装到我的机器里，那样的话，就意味着我又会整天耗在机器面前玩儿，肯定又会累得头疼眼花，所以，坚决不能装。可是怎么这么想玩儿呢？想来想去，趁着俺猪专注地看球赛，我乍着胆子把游戏装到他的笔记本里，躲在角落里，关了声音，偷偷玩儿。

然后就坏了事儿，这倒不是指被俺猪发现我敢往他电脑里偷偷乱装东西这事儿，他是发现了，可他又能把我咋地呀，也不过就是骂我胆儿越来越肥而已。坏事儿坏在打完游戏，我这脑袋瓜子疼得要命，一跳、一跳、一跳地疼，好像有锤子在里头敲，疼得没法睡觉。

睡前吃了两片药，药效太大了，头倒是不疼了，可早晨起来以后还觉得晕晕乎乎，迷瞪着给俺猪做了便当，爬回床上想着去睡一个小时的回笼觉，结果一下回笼了4个小时，睡到12点半才醒，其间做梦无数，不过，一个也没记住。

有时候喜欢买一盒涮火锅用的牛肉片，做汤或者卷蔬菜吃，都不错。



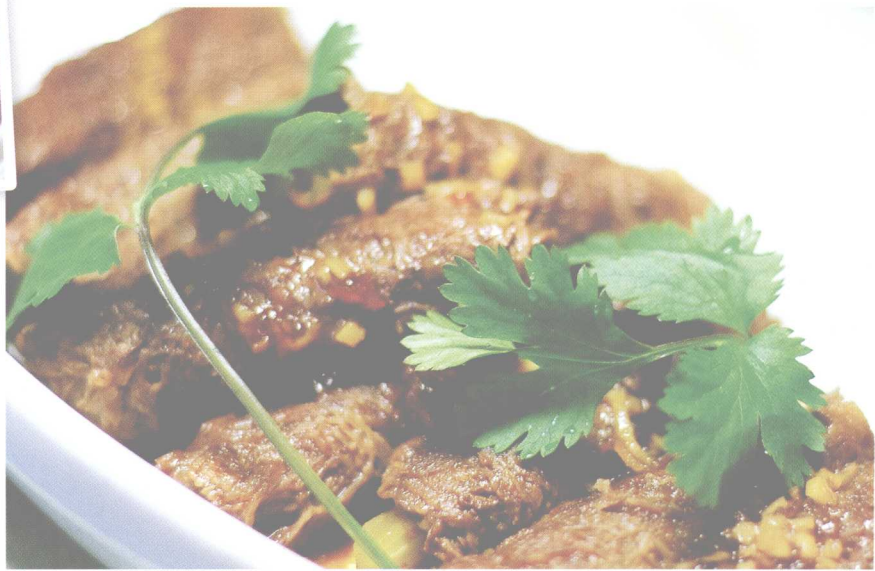
做法

STEP 1

西芹切成跟肉片宽度差不多一样长的段儿，然后切成粗丝。牛肉片上放一小撮西芹丝，卷起来。这肉片实在太薄，只用一片的话，千疮百孔卷不住，所以我用的是两片。放到锅里(我用的无水烹饪锅，没加油，用普通锅的话，可加少许油)，两面煎变色。

STEP 2

把酱油、料酒、生姜碎、蜂蜜和少许水调成汁儿，浇在锅里煎好的牛肉卷上，翻面煮煮，让肉卷都蘸上酱汁，盛出肉卷。把锅里剩下的汁水加一点点淀粉水勾芡，浇在肉卷上即可。



2007 3 月

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

梅子的写食日记
MeiZiDeXieShiRiJi



芝士焗蚝

今天风雨大作。每一个风雨大作的天气里，起床对于我来说就成为一件艰难无比的事儿，需要动用很大的意志力才能爬起来。

雨下得极大，天都要漏了似的，忽然想出去撅哒一圈儿，顺便看看这些天一直在我家附近的一个屋檐下孵蛋的那只鸟，于是就出去，裤子和鞋顷刻湿透。真是没事儿找事儿啊，回了家，就觉得我这老寒腿得暖暖，别回头又疼起来，怀揣这样一个重要的理由，只能爬回床上。

俺猪怕辐射，不让在家里用无线上网，卧室又没有网线，所以我趴在床上打开电脑，能做的事儿也就是整理整理里头的文件，这事儿实在太催人眠了。要说这电脑里清得一穷二白，啥好玩儿的好看的都没有也真是不行，一旦不能上网不能玩儿，对着电脑就跟对着教室的黑板似的，没一会儿就迷糊了。一迷糊，就迷糊到下午。

爬起来一边写这个日志，一边吃一包青豆，酥酥脆脆真好吃，左一把右一把，停不下嘴。忽然不小心撒了一颗，捱摸半天也没看见到底掉在哪儿，就不找了吧，就当埋了个定时炸弹，俺猪发现它的那一刻，就是它炸响的时间，到时候，我就再听一回蟑螂蚂蚁如何入侵民宅的演讲就是了。

写到蟑螂蚂蚁，忽然我自己也害怕了（被俺猪长期洗脑的结果），又开始撅着找，从电脑桌下的空档里爬出来，一回头，发现那豆儿掉在刚才坐的椅子上，怪不得刚刚坐在椅子上出溜着满地找都怎么也找不见呢！

总之，这一天就这么迷糊过去了，睡觉可真是个耽误功夫的活儿啊。俺那聪明美丽的女主编老乡刚刚还教我做“美人啤酒红茶露”，说是好喝又治失眠，我想喝，不过，不知道喝完了以后，我这个本来就爱迷糊的人得睡成啥样儿呐？



做法

STEP 1

把蚝(也叫牡蛎、海蛎子)放煮锅里,稍微加点儿料酒,中火,盖上锅盖,煮到冒气,关火,把蚝取出,锅里的汁水保留备用。

STEP 2

锅热橄榄油,炒香洋葱碎和蒜末。炒香洋葱碎和蒜末以后,倒入刚才煮牡蛎出来的汁儿,加一点点面粉和奶粉,加盐和黑胡椒粉,煮煮,成酱汁。一般的做法,是用黄油炒,加鲜奶油,我家现在不配备这类高脂肪的东西,所以就用橄榄油和脱脂奶粉代替了。

STEP 3

烤盘铺一层烫过的西兰花,上面铺煮过的蚝,浇上酱汁,最上面撒芝士。

STEP 4

烤箱开上面的火力(Broil),烤至芝士金黄即可。





梅子的写食日记 MeiZiDeXieShiRiJi



芝麻三文鱼饭团

我唱“要买榨汁机呀要买榨汁机，要买榨汁机呀要买榨汁机”，俺猪不明白，说买那干吗？又占地方又不常用，买果汁喝不就行了？

买的和现榨的，那哪能一样呢？所以我说那可不一样，买的当然没有新鲜的好喝有营养，而且，蔬菜汁儿也难买到啊！

俺猪说，那你用搅拌机打碎多好，还有纤维可以一起喝下去（这小子现在居然也知道纤维了，还不都是跟我这儿贩来的，还显摆上了呢）。我说，那哪能一样啊，喝汁儿排毒的原理呢，就是“利用人体自身修复的能力去排垃圾，平常人体的大部分能量都花费在消化我们吃的那些饭菜上，所以一般吃过饭会犯困，因此没有多余的能量来自我修复，喝果汁就可以解决这个问题，果汁是浓缩的营养，是最高效清洁的燃料，不需要消化系统工作，又能提供足够的能量。”他不信。

我急了，说，喝汁儿皮肤好！你不信，就是你不舍得让我买！他说，担不起这罪名，快赶紧买，快赶紧买。所以当场就上网查了，买了，过几天就能寄到了。先说句，查看了网上对榨汁机的评价，发现大家都推荐 Champion 这个牌子的，所以就买了这个，等收到以后，感觉一下再详细介绍哈。

买了归买了，可我心理不平呢，这人咋就不信呀？所以买完后我继续掰扯这个蔬果汁儿的事儿，可咋说人家也不信，还不耐烦，说：“买也买了，你咋还嘟囔，还不让人耳根清净呢？”我嘟囔归嘟囔，可我也没想咋地啊，我不就是希望他对买榨汁机这事儿心服口服嘛？睡觉前我说，最后问你一遍，你到底信不信？得到一个坚决响亮的回答，不信！

让人糟心的是，他不光不信榨汁的独特好处，还不信我能坚持榨汁喝，说我肯定就是图个一时新鲜，回头又塞柜子里不用了！

要说我之前也一直抵触榨汁机，觉得这机器吧，长得又不好看又占地方，而且只喝汁儿，还要丢掉那么些纤维，多可惜啊（咱可是会过日子的人啊）！这回忽然想买，是看笨鸟给我的留言，尤其打动我心的，是笨鸟在她的喝汁心得里说的这段话：“坚持每天上午喝1.5升果蔬汁，到现在有一个月了。这一个月来最明显的改善就是皮肤状况空前地好，在北京如此寒冷干燥的气候条件下，皮肤却非常滋润光滑，比用保湿霜效果要好得多，皮肤的含水量明显增加，脸上原有的小细纹不见了，而且皮肤也比以前绷紧了，这个效果大概是每个女人都想要的吧。且不说排除毒素、修复身体，单是皮肤变好这一点就足以支撑笨鸟每天一大早就乐颠颠地从温暖的被窝里爬出来。说实话，笨鸟从小到大都是只懒鸟，典型的‘无利不早起’，但是现在却心甘情愿地每天早起一小时榨果蔬汁，让皮肤喝饱水，变得水水嫩嫩地，争取今年二十，明年十八。”

这段话真是一把就揪住了俺这不太爱美的老心灵，这么好的事儿，说啥也得试试哇，就算这招对俺也许不管用，那俺也得试试，不试咋知道哇，呵呵~~~

做法

把煮好的米饭拌上切碎的烟熏三文鱼和黑芝麻，放到保鲜膜上，把保鲜膜的四边儿掀起，拧成团儿即可。

烟熏三文鱼本身已有咸味，所以我没有额外放盐，不想吃太咸的东西。

如果买不到烟熏三文鱼的话，可以用炒好的肉糜、加芝麻油调味的榨菜碎等材料来代替，都可以。





梅子的写食日记
MeiZiDeXieShiRiJi



● 凉调萝卜西葫芦和梅李红薯

过去的一周里，一直没有怎么正式吃饭，主要以蔬果为生。今天中午的时候，忽然想，这个周末是长周末，俺猪不上班，肯定要出去玩儿的，出去玩儿的话，总免不了要吃吃喝喝，而且，榨汁机也应该快要收到了，等到了以后又要实行几天全天不吃饭只喝汁的“汁儿法”，那现在也该吃点儿东西了。这么想着，就去给自己煮了一小把面做午饭，加了些青菜，拌了辣酱吃。

正吃得高兴，有人敲门，出去一看，哦，榨汁机到了。你说说，咋这么快就到了呢？从下单到收到，这还不到两天呢。让不让人歇口气儿啦？

想我前天晚上跟俺猪掰扯“喝汁儿好、喝汁儿好、喝汁儿就是好”，这要是刚到手就搁置不用吧，怕俺猪的大嘴会笑得咧到耳朵根儿，又该说他早就知道是这结果，这要是马上就开始“汁儿法”吧，唉，我刚刚吃面的时候，还想呢，可以吃饭的感觉可真好啊。

思前想后，决定还是不要奢求一开始就100%汁儿法吧，就按照笨鸟说的，先实行半天就好了。啥时候全天实行，以后看情况再定吧。咋一收着榨汁机，我的热情哗啦啦就消了不少嘞？难道真被俺家俺猪说着了，也被俺的小青同学给预言准了？

看看小青咋么笑话的俺。

“今天看到有个同学闹着要买榨汁机，差点没把我给乐死。因为当初这个同学跟我说的关于榨汁机的话，俺记得实在是太清楚了。俺当时分不清榨汁机(JUICER)和搅拌器(BLENDER/MIXER)的区别，就想要一个能把菜打碎做馅用的东西，KK去给我买了一个回来，发现出来的是汁，没法弄碎，KK到是很喜欢这个东西，他觉得那些渣喝起来不爽，纯汁很好喝。但是达不到俺的目的呀，俺还是有点不满足，后来看有个同学那会儿喝糊糊玩，很动心，而且那个同学说榨汁机把果蔬的纤维都分离出来，感觉很浪费。我一听，觉得，太有道理了呀，就一心想再整个搅拌器回来，磨蹭到现在还没买呢。那个同学可好，一转眼就把榨汁机给整回来了，哈哈，乐得我，这人的主意变得可真快呐……我可以想像出来，过一段时间，那个同学的榨汁机肯定会收进柜子。”

