

|木果|

日日好食光： PUPPY 的幸福家庭料理

一家人，一张桌，百味食。

puppy◎著

只要用心你就会发现，吃饭原来是这么幸福的一件事。



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

这是一个热爱生活人的简单日常，因为热爱，一切繁琐都变成了享受，为家人烹制简单温暖的一日三餐，挑选有趣的餐具，坚持在餐桌放一束鲜花，也许微不足道，却真实用心。一直坚信，只要挤点时间，为生活多花点心思，那每个小家都是一处独特的风景。

日日好食光：
PUPPY 的
幸福家庭料理

puppy 著



图书在版编目 (CIP) 数据

日日好食光：puppy的幸福家庭料理 / puppy著. —北京：
北京联合出版公司，2016.9

ISBN 978-7-5502-8018-2

I. ①日… II. ①p… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第147949号

日日好食光：puppy的幸福家庭料理

选题策划：北京日知图书有限公司

责任编辑：咎亚会 夏应鹏

策划编辑：李琳琳

美术编辑：吴金周

封面设计：何 琳

版式设计：吴金周

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)

北京艺堂印刷有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 印张：9

2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8018-2

定价：45.00元

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：010-82082775

目 录 *contents* ...

Chapter 1

1 再忙也要好好吃早餐

- 香煎米饼.....15
- 法式吐司.....16
- 芝士火腿三明治.....17
- 蒜香法棍.....18
- 南瓜汤.....20
- 牛油果酱抹面包.....22
- 芝士鸡蛋牛油果面包.....23
- 香蕉花生酱吐司.....25
- 胡萝卜莲藕煎蛋.....26
- 红烧牛肉炒饭.....27
- 牛肉夹馍.....29
- 吐司pizza.....32
- 烤鸡腿蛋饼卷.....34
- 香煎猪肉汉堡.....36
- 田园鸡肉汉堡.....38

Chapter 2

2 周末brunch，睡个懒觉，吃顿美食

- brunch 01*: 深色系欧包早午餐.....42
- 芝士焗蘑菇酿肉.....43

brunch 02: 把田园带到餐桌来.....45

培根烤杂蔬.....46

豌豆浓汤.....47

brunch 03: 简约西式早午餐.....49

蘑菇芦笋意面.....50

金枪鱼牛油果鸡蛋沙拉.....51

蜂蜜柠檬茶.....51

brunch 04: 藏起来的幸福滋味.....53

蛋包饭.....55

南瓜杂粮糊.....55

brunch 05: 彩虹般明媚的早午餐.....56

吐司.....57

培根炒蛋.....57

百香果汁.....57

brunch 06: 周末起床，总有一个理由.....58

西多士.....60

油醋汁蔬菜沙拉.....61

养乐多smoothie.....61

brunch 07: 最爱通心粉配烤鸡翅.....62

烤鸡翅.....63

芝士焗番茄通心粉.....64

奶油西蓝花.....65

雪梨银耳露.....65

brunch 08: 等阳光洒进餐桌.....66



煎炒蘑菇芦笋.....68

烤奶酪面包.....69

牛油果奶昔.....69

Chapter 3

3 puppy的经典私厨料理

自制沙拉酱.....72

酸甜黄瓜.....73

胭脂藕.....75

可乐饼.....77

香煎土豆饼.....79

紫薯发糕.....81

茄子肉丁打卤面.....82

荷叶鸡腿饭.....84

照烧鸡肉饭.....87

日式牛肉饭.....89

蚕豆腊肠焖饭.....90

炸猪排&猪排饭.....93

椰香杂粮饭.....95

排骨汤.....96

酸甜排骨.....97

棕香糯米排骨.....99

孔雀开屏鱼.....101

黑椒培根土豆丁.....104



菠菜酪·····106
 豌豆鸡丁·····109
 塔吉锅土豆焖鸡翅·····110
 冬瓜蒸鸡·····112
 香菇蒸鸡·····115
 酸甜番茄豆腐·····116
 香酥鳕鱼块·····116
 家常烧豆腐·····119
 红烧萝卜香菇·····120
 蒜泥茄子·····121



Chapter 4

4 从未改变的，是妈妈味道

肉饼·····125
 蒸懒笼·····129
 炸香椿鱼·····130
 原味玉米饼·····132
 奶香玉米饼·····133
 糊塌子·····135
 烋饼·····136
 炸排叉·····137
 鸡刨豆腐·····138
 蛋羹·····141





日日好食光：
PUPPY 的
幸福家庭料理

puppy 著





自序

上大学之前，我是个不会做饭的人，因为我妈做事利索，即便很忙，也能在短时间内张罗出一顿既饱腹又美味的饭菜，从不让我搭手。所以我也没机会了解自己是否有下厨的兴趣或天赋。

后来亲自下厨竟是缘于别人做的饭菜不合口味。自己动手后才发现，厨房之于我，不仅仅是出产美味的一方天地，而且好似个小小的实验室，五颜六色的食材和五花八门的调料随意组合，煎炒烹炸后竟然会变幻出一道道美味，真是令人享受，所以我把自己的博客和微博都命名为“puppy在厨房”（puppy是小狗的意思，因为我喜欢狗）。本来下厨的初衷是满足自己的口腹之欲，而非出于“贤妻良母”的动力，但当我把自己“出品”的美味端上桌，看着家人享用我做的菜品并露出满足的神情时，那种成就感远远超越了所谓的初衷。老公说：“每次回家出了电梯，在楼道里就能闻到咱家飘出的香气。”孩子放学回家的第一句话往往是：“妈妈，今天吃什么呀？”哈哈，每次听完心里就想着——一定不辜负。

有机会把自己的厨房笔记整理成册，分享给大家，内心其实是忐忑的。因为我并非料理专家，做菜时喜欢跟着感觉走，也不拘泥于是否正宗。主要本着好吃、好做的原则，基本都是家庭普通料理，但都是我家餐桌常见和喜欢的菜式，也尽量会考虑到营养的均衡。如果此书能丰富您家的餐桌，给您下厨带来一点启发，我将备感荣幸。

另外要强调的是，书中的材料和调料比例仅供参考，不一定符合每个人的口味，很多时候我也是随手凭经验放料，大多数可根据个人口味调整。但有些菜式，比如“鸡肉饭”“牛肉饭”等，建议第一次做的时候严格按方子称量，这样做出的味道会比较正宗。

幸福滋味，厨房传递。

让我们一起在小厨房努力吧！

puppy







目 录 *contents* ...

Chapter 1

1 再忙也要好好吃早餐

- 香煎米饼.....15
- 法式吐司.....16
- 芝士火腿三明治.....17
- 蒜香法棍.....18
- 南瓜汤.....20
- 牛油果酱抹面包.....22
- 芝士鸡蛋牛油果面包.....23
- 香蕉花生酱吐司.....25
- 胡萝卜莲藕煎蛋.....26
- 红烧牛肉炒饭.....27
- 牛肉夹馍.....29
- 吐司pizza.....32
- 烤鸡腿蛋饼卷.....34
- 香煎猪肉汉堡.....36
- 田园鸡肉汉堡.....38

Chapter 2

2 周末brunch，睡个懒觉，吃顿美食

- brunch 01*: 深色系欧包早午餐.....42
- 芝士焗蘑菇酿肉.....43

brunch 02: 把田园带到餐桌来·····45

培根烤杂蔬·····46

豌豆浓汤·····47

brunch 03: 简约西式早午餐·····49

蘑菇芦笋意面·····50

金枪鱼牛油果鸡蛋沙拉·····51

蜂蜜柠檬茶·····51

brunch 04: 藏起来的幸福滋味·····53

蛋包饭·····55

南瓜杂粮糊·····55

brunch 05: 彩虹般明媚的早午餐·····56

吐司·····57

培根炒蛋·····57

百香果汁·····57

brunch 06: 周末起床，总有一个理由·····58

西多士·····60

油醋汁蔬菜沙拉·····61

养乐多smoothie·····61

brunch 07: 最爱通心粉配烤鸡翅·····62

烤鸡翅·····63

芝士焗番茄通心粉·····64

奶油西蓝花·····65

雪梨银耳露·····65

brunch 08: 等阳光洒进餐桌·····66



煎炒蘑菇芦笋.....68

烤奶酪面包.....69

牛油果奶昔.....69

Chapter 3

3 puppy的经典私厨料理

自制沙拉酱.....72

酸甜黄瓜.....73

胭脂藕.....75

可乐饼.....77

香煎土豆饼.....79

紫薯发糕.....81

茄子肉丁打卤面.....82

荷叶鸡腿饭.....84

照烧鸡肉饭.....87

日式牛肉饭.....89

蚕豆腊肠焖饭.....90

炸猪排&猪排饭.....93

椰香杂粮饭.....95

排骨汤.....96

酸甜排骨.....97

棕香糯米排骨.....99

孔雀开屏鱼.....101

黑椒培根土豆丁.....104

