

朵颐 幸福的味道

The Taste of Happiness 朵朵 著

72道简单易做的健康美食

感受美妙生活中的闲情逸致

品味平淡朴实的幸福味道



图书在版编目(CIP)数据

朵颐幸福的味道 / 朵朵 著. —北京: 华艺出版社,

2007. 12

ISBN 978-7-80142-955-1

I. 朵… II. 朵… III. 饮食—文化—通俗读物 IV.

TS971-49

设计: 陈景

封面: 李文

装帧: 付强

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第191137号

朵颐幸福的味道

作者: 朵朵

责任编辑: 薇薇 大方

华艺出版社出版发行

地址: 北京海淀北四环中路229号海泰大厦10层

邮政编码: 100083 邮购电话: 010-82885151

北京兰星球彩色印刷有限公司印刷

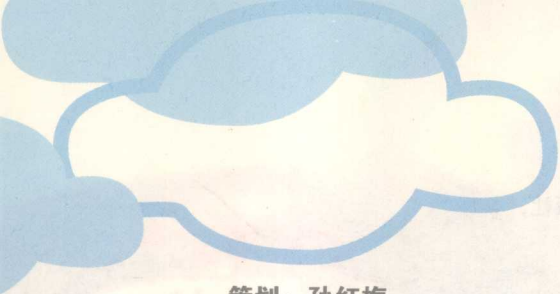
开本: 787×1092 1/24 印张: 6.5 字数: 80千字

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80142-955-1 / Z · 483 定价: 26.00元

华艺版图书, 版权所有, 侵权必究

华艺版图书, 印装错误可随时退换



策划：孙红梅

文字：陈秀梅

设计：姜柏含

图例在附录(910)

附录(910) 目录附录(910)

2007.12

1287 978-7-309-07271-1

附录(910) 目录附录(910)

1287 978-7-309-07271-1

附录(910) 目录附录(910)

附录(910) 目录附录(910)

附录(910) 目录附录(910)

附录(910) 目录附录(910)

附录(910) 目录附录(910)

附录(910) 目录附录(910)

附录(910) 目录附录(910)

附录(910) 目录附录(910)

附录(910) 目录附录(910)

附录(910) 目录附录(910)

附录(910) 目录附录(910)

附录(910) 目录附录(910)

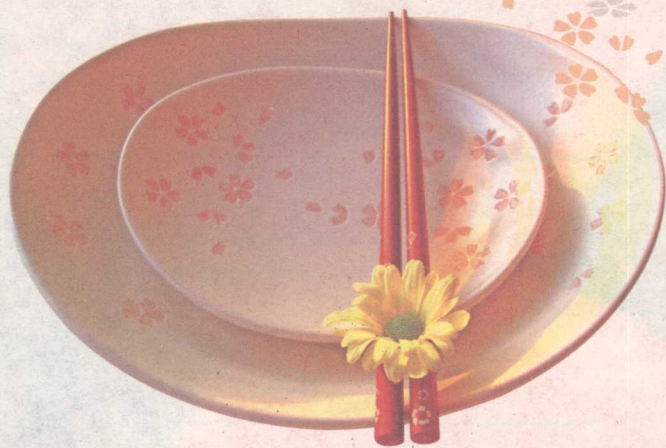
附录(910) 目录附录(910)

附录(910) 目录附录(910)



朵颐 幸福的味道

The Taste of Happiness 朵朵 著



華藝出版社
HUA YI PUBLISHING HOUSE



序

目录

时光不居，写“美食博客”已很长时间了，回忆起2003年初识博客，带着股新鲜劲开始了网络日记，期间曾有数次想放弃的念头，庆幸最终坚持下来，才有了今天《朵颐幸福的味道》。从初踏厨房的那一刻起，就定下了用简洁、朴实的文字叙述生活点滴，呈现日常菜肴和温情甜品的目标。作为朝九晚五的上班族，每天两点一线的生活状态，写博确实给平淡的生活点缀了许多色彩，日子从此不再波澜不惊。可一旦成为“开门第八件事”，就有些力不从心了。博客要常更新、勤打理，做菜，拍照，到最后整理成文字，花费的时间往往是几个小时，没有足够的耐心和毅力是绝对做不到的。

每一种心行，都是逐渐积累起来的，周旋在繁歌密弦中者，昙花一现，再回首时，才知道“平平淡淡才是真”。每回只要进厨房做料理，瞬间不开心的情绪就被扫地出门，我可以把面粉、白糖和鸡蛋混在一起魔术般地做成糕点，还可以用色拉油和盐的基本组合变化出不同的菜肴，用现成的食材和平常的调味品，追求无添加剂、纯天然的健康主张，随意地做出美味，俨然是天赋，口味已经不重要，咀嚼的是家乡的味道和食物本身具有的意义。对待美味，我从不计算卡路里，更不去关心脂肪含量，为什么非要等到风烛残年时才感慨：享受美食也是一种幸福啊！

人生就是一次旅行，聆听自己的心，你的心就是你的方向，你的兴趣就是你的资本，只要我们因此而变得开心了，这样的选择就是正确的。

愿每个人都能找到乐趣，做喜欢的事……

愿每个人都能在如水的生活中或多或少地品尝出幸福。

朵朵 

2007年冬

目录

冰激如水 酸梅圣女果 6

亦汤亦菜 金沙冬瓜 8

豆渣的妙用 双味早餐包 10

养生之道 凉拌马兰头 12

一见钟情 杏仁豆腐 14

简单百变 蛋包肉 16

泰式美食 椰味柚子沙拉 18

果子的语言 红豆双皮奶 20

素食或不素食 椒盐洋葱圈 22

秋味 鸽蛋炖藕梨 24

有一种美味叫凉糕 南枣野山果糕 26

婚姻中的相处之道 大酱汤 28

平平淡淡才是真 香菜豆腐羹 30

家的感觉 酱鸭 32

收藏的快乐 油条蔬果沙拉 34

要吃出营养健康 香糯南瓜饭 36

期待假期 酸辣串烤 38

给老爸的健康小点 意大利鲜辣香脆棒 40

悟 姜汁金菠萝 42

幸福和做菜一样简单 糟卤翅尖 44

八月桂花飘香 桂花烤翅 46

鸡翅三部曲 盐焗翅根 48

华丽的转身 平民版提拉米苏 50

情有独钟 酱豆 52

关键是健康 西芹虾仁 54

甜蜜的礼物 双色芝士蛋糕 56

美味关系 翡翠牛肉卷 58

爱是从“喜欢”开始的 面筋肉圆 60

后知后觉 金钱面包 62

夏日的凉爽 牛肉粉丝汤 64

香脆小食 煎春卷 66

遗传决定爱好 红葱鳕鱼 68

泰迪熊的传说 泰迪熊小烤饼 70

尝试改变 清爽手擀面 72



老年的享受 金枪鱼寿司 74

午后的闲适 芝麻薄脆 76

要学会满足 果茶吐司 78

酸甜的味道 糖醋排骨 80

情人节感悟 巧克力蛋糕 82

家常小炒 雪菜鱿鱼 84

冬日的温暖 番薯糖水 86

品《随园食单》 三鲜汤 88

怀念松饼 酥炸茄条 90

一物两用 蔬菜浓汤 92

秋天的果子 烤栗子 94

行走在路上 山药排骨汤 96

栀子花开了 椰蓉香蕉 98

吃粽子了 端午枣粽 100

顺其自然 摩卡坚饼 102

天使在人间 蔓越莓蛋糕 104

第一次的意外 柠檬乳酪派 106

梅雨时节 糟毛豆 108

我也馋了 起士条 110

浓香浓情 椰蓉芝麻糊 112



每逢佳节倍思亲 中秋月饼 114

童年 豆豉鲮鱼 116

坚持就是胜利 迷你小南瓜 118

立秋 酸梅汤 120

秋风起，蟹儿肥 清蒸大闸蟹 122

慢工出细活 丹麦羊角面包 124

别具一格 元宵吃汤圆 126

挡不住的诱惑 红酒水晶梨 130

补血补气的简易甜品 红枣糖水 132

减肥的态度 蓝莓乳酪蛋糕 134

好吃停不了口 焦糖布丁 136

温情 芒果冰淇淋 138

春天的脚步近了 椰奶芋茸 140

我爱你，老爸 红薯蛋糕 142

一日之计在于晨 糍饭团 144

秋惹玲珑心 蜂蜜糖藕 146

近翠者碧 炆虾丝 148

只羨鸳鸯不羨仙 大豆核桃露 150

小贴士 152

冰澈如水 酸梅圣女果

中国的女子天生属于玉女子。《诗经》中早就有“巧笑之瑳，佩玉之傩”般的女子，佩玉的女子亦淡若无痕，闲坐芭蕉庭院，听玉箫悠悠，那婉约的风韵就从骨子中透散出来。

喜欢玉，是因为它的纯净、委婉、不造作、不奢华。玉的滋蕴光润，玉的含蓄雅致，静静栖于一处，如遇知己。佩玉的女子该是不谙世事的，禅茶氤氲下，濡墨挥毫，抚琴弈棋，浓浓的书香顷刻洒满一地，沉醉于淡定风清的宁静里，仿佛真的与世无争。她最懂相思，惹得深深浅浅的忧郁，才下眉头，却上心头。

我有着温凉如玉的性情，今生就是小家碧玉的传统女子。左手腕佩着的翡翠玉镯，玲珑剔透，莹莹的白，镶嵌了柔润的淡紫，轻点几处浑厚的碧绿，映得肌肤如雪，举手抬足间，摇曳生姿。在与肌肤的日夜相亲相随中，渐渐变得更加细致、更加温润，终将与玉共为一体。

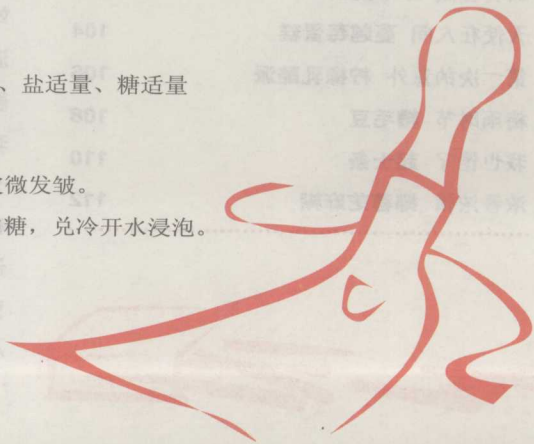
于闷热的午后，禅定心境，拾起与碧玉一般沁凉的圣女果，那些没有沾染一点杂质、娇俏可爱的小红果，浑身上下散发着果香。盐水浸泡后吹弹可破的红衣下腹藏着酸甜适中的果肉，纤纤十指，一抬首，一入口，平息心中的躁热，感受清澈如水般的心灵悸动。是一道非常适合盛夏食用的清爽开胃凉菜。

原料：

圣女果500克、梅馅馆酸梅6颗、梅粉5大匙、盐适量、糖适量

做法：

1. 圣女果洗净，加适量细盐拌匀，腌至外皮微发皱。
2. 将圣女果冲洗干净，放入梅子、梅粉和白糖，兑冷开水浸泡。
3. 冷藏3天后食用。







亦汤亦菜 金沙冬瓜

有时计划完备、充满期待地做一件事，最后的结果却不是当初设想的，难免会有些失落。就像热恋后憧憬美满的婚姻，但现实中并没有像童话般的结尾——王子与公主从此开始了幸福的生活。刚开始会嗔怪、埋怨，时间长了便会想明白，这才是真实的生活，日复一日地在柴、米、油、盐中老去。

对待生活的态度要像阿Q一样，简单自乐。就像这道菜，原来想做成冬瓜外裹着蛋黄的沙口口感，现在虽没有沙沙感，但仍有蛋黄的咸香，因为冬瓜的出水量较多，成了这副模样，不过亦汤亦菜，同样好吃，而且更下饭。古人云：“塞翁失马，焉知非福？”做菜没有唯一的衡量标准，做人亦如此，得失、利弊是相依相存的。

原料：

冬瓜300克、咸蛋黄1个、白蘑菇10朵、清盐适量

做法：

1. 咸蛋黄捣碎，冬瓜去皮切片，蘑菇切片。
2. 热油锅下咸蛋黄煸炒片刻，再放入蘑菇片，煸至蘑菇变软，加入冬瓜翻炒，撒清盐，然后炒至冬瓜软熟即可。

Tips:

1. 咸鸭蛋是妈妈亲手腌制的，用了白酒和香料，没有腥味，非常好吃。如果用市场上买的鸭蛋黄，需用黄酒稍拌合一下去腥。
2. 这道菜的特点是没有放其他的调料，用了莫顿清香盐，由胡椒粉、大蒜粉和西芹粉、盐等配制而成，味道很独特。如没有，也可用普通的这些粉类替代。

豆渣的妙用

双味早餐包

喜欢这样的清晨，推开窗户，空气有些凉但很清新，虽然已经入冬，但稍稍回暖的气温让人感觉身心放松。

打开蒸锅，热气腾腾。绛紫色的果酱卷裹在健康的小麦色面皮里，一圈一圈，看上去很调皮。个子不大，正好一口一个。另一边是圆嘟嘟的小可爱，鹅黄色的奶黄包经双手轻轻一掰，显露出暖暖的色调，面皮很筋道，闻着浓浓奶香，喝着豆浆，吃得热乎乎的。

冬天最喜欢喝热乎乎的豆浆，现磨现煮，原汁原味。每次留下的豆渣扔掉太可惜了，就和在鸡蛋面粉里摊成饼，或者做成豆渣馒头，最大限度地利用起来。放了很多豆渣的馒头发酵程度并不好，但却惊喜地发现这样的馒头虽口感不松软，却特别有劲道。擀成薄薄的面皮，涂上果酱，顺势卷起，或挽成花，或盘成圆，一个一个码上蒸笼，蒸熟揭开，热气腾腾，如小鸭般胖胖地盘坐一起，煞是惹人喜爱，豆香弥漫，飘浮……别有味道。

果酱卷

原料：

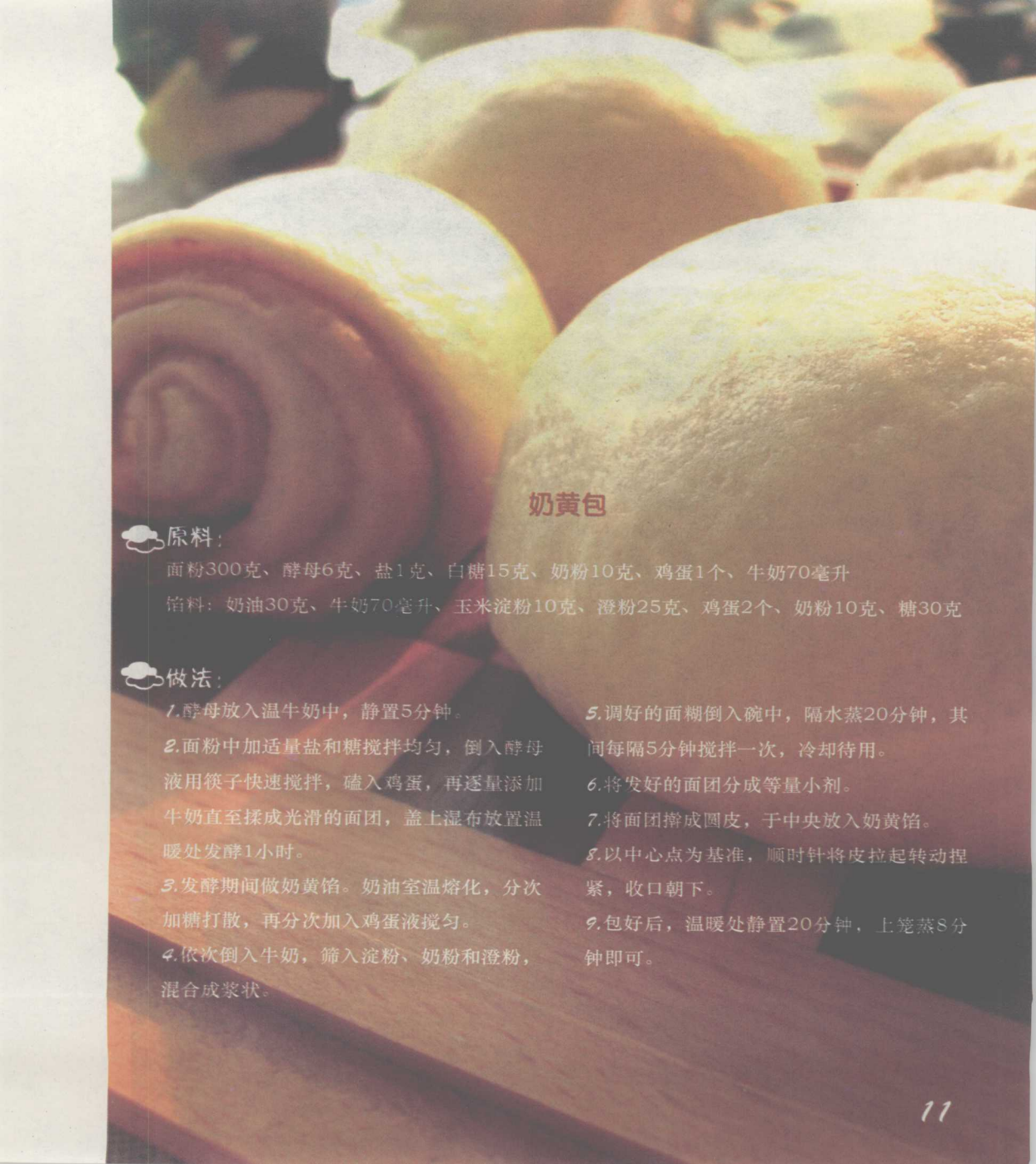
中筋面粉300克、豆渣100克、干酵母7克、盐1克、白糖8克、色拉油5毫升、黑樱桃果酱适量

Tips:

1. 豆渣比较湿，所以替代了牛奶，拌面团时要逐量添加，不要一次性加入。
2. 我用的是果酱，主要是消耗家里的存货，可换其他如葱花、肉松、花生酱等替代品。

做法：

1. 酵母温水静置，面粉中放少许盐和糖。
2. 将酵母水倒入面粉中混合，再慢慢倒入豆渣，揉成光滑的面团。
3. 面团盖湿布在温暖处放置2小时，取出。以少许干面粉铺底，将面团揉匀。
4. 面团分成两大份，一份擀开成薄面皮，另一份加2小匙果酱揉成淡紫色，再擀开成同样大小的薄面皮。
5. 纯色面皮铺底，刷上樱桃果酱，盖上淡紫色面皮。重叠卷起，切小块。
6. 再静置10分钟，上笼蒸8分钟即可。



奶黄包

原料：

面粉300克、酵母6克、盐1克、白糖15克、奶粉10克、鸡蛋1个、牛奶70毫升

馅料：奶油30克、牛奶70毫升、玉米淀粉10克、澄粉25克、鸡蛋2个、奶粉10克、糖30克

做法：

1. 酵母放入温牛奶中，静置5分钟。
2. 面粉中加适量盐和糖搅拌均匀，倒入酵母液用筷子快速搅拌，磕入鸡蛋，再逐量添加牛奶直至揉成光滑的面团，盖上湿布放置温暖处发酵1小时。
3. 发酵期间做奶黄馅。奶油室温熔化，分次加糖打散，再分次加入鸡蛋液搅匀。
4. 依次倒入牛奶，筛入淀粉、奶粉和澄粉，混合成浆状。
5. 调好的面糊倒入碗中，隔水蒸20分钟，其间每隔5分钟搅拌一次，冷却待用。
6. 将发好的面团分成等量小剂。
7. 将面团擀成圆皮，于中央放入奶黄馅。
8. 以中心点为基准，顺时针将皮拉起转动捏紧，收口朝下。
9. 包好后，温暖处静置20分钟，上笼蒸8分钟即可。



养生之道 凉拌马兰头

孔子是一位深谙养生之道的长寿老人。他主张“德润身”、崇尚“中庸”、重视养性、讲究饮食，直到晚年仍遵从“八不食”的习惯。“食不厌精，脍不厌细。食殍而竭，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。沽酒市脯，不食。不撤姜食，不多食。”

在当时，能提出这么多的观点，着实不简单。而且他一生几乎都在遵从这个原则，他真正将美食进一步提高到了养生的高度。

偶然在菜场看到老婆婆提着小挎篮装满翠绿绿的马兰头，带着露珠，特别惹人爱。听老婆婆说早上刚从地里挑出，新鲜着呢。喜欢之余称上1斤，做个凉拌马兰头，清清火，配上清粥一碗，适合夏末初秋的季节享用。

原料：

马兰头500克、五香豆干100克、盐1小匙、橄榄油1汤匙、糖1小匙、香油适量

做法：

1. 马兰头洗净，锅里加水，烧开，放入马兰头烫一下。
2. 五香干洗净切成碎末。
3. 捞起马兰头，剁成细碎末，然后用纱布挤去汁水。
4. 锅烧热关火，倒入橄榄油，加盐与糖，再放入马兰头与五香干拌匀，最后淋香油拌匀即可。

Tips:

1. 马兰头3份加五香干1份拌匀，否则会盖过马兰头的清香。
2. 马兰头一定要挤去汁水。
3. 五香干有咸味，盐要少放。



一见钟情 杏仁豆腐

喜欢杏仁的味道，如同喜欢一件精美瓷器的感觉。常常用它来冲茶喝，加些鲜奶，倒不是为了养颜，只为了在口中弥留着久久散不去的浓郁的坚果油香，沉醉其中。第一次吃杏仁豆腐是在一家甜品店，它如雪皎洁、如玉凝脂、如瓷细腻、芳馥沁人，一勺下肚，便爱不释口，如同突如其来的爱情，还未来得及准备好就莫名地喜欢上她。不知怎的，想念起这味道来，便尝试着做了，果然好味，在炎热的夏天特别清爽怡人。

希腊神话里有这样一则故事：美丽的公主菲莉斯在结婚之日遭到心上人戴摩方的遗弃。菲莉斯在神坛上年复一年地苦等戴摩方回心转意，但终于心碎神竭而死。大悲大悯的上帝让菲莉斯化作了一棵杏树，使杏树成为了希望的象征。迷途知返、忏悔不已的戴摩方见到的菲莉斯只是一棵花叶全无的树木，但还是深情地拥抱了杏树。说来也奇，杏树突然就花繁叶茂了，似乎在象征着连死神也无法阻隔的爱情，它是浪漫和健康的代表。

杏仁豆腐，就是要做给爱的人吃。

原料：

杏仁粉80克，牛奶200毫升，鱼胶粉15克，
冰糖15克，水蜜桃1个、芒果1个，梅粉3匙

Tips:

1. 鱼胶粉不能直接用热水化开，会有腥味，影响口感。
2. 加了梅粉，更加开胃爽口，没有也可加少许柠檬汁。

做法：

1. 牛奶加杏仁粉加冰糖小火煮至沸而不腾，冷却。
2. 鱼胶粉先用少许凉水化开，再将整个碗放置在热水中搅拌，使鱼胶粉全部融化。
3. 把融化后的鱼胶液慢慢地倒入牛奶杏仁露中混合均匀。
4. 把混合好的原料倒入长方形模具中，放入冰箱冷藏1小时凝结。
5. 扣出杏仁豆腐，切成小块。
6. 桃与芒果切小块，与杏仁豆腐拌匀，撒梅粉食用。