

ONE 一人 DISH

美



餐

烹饪高手要诀

COOKING

● 一人独享美食，体味有家的感觉

● Knacks for proficient cooking

● The delicious food for singles, having the tastes of home

营养 美味 省时
单身一族 人手一册

nutritious, delicious,
time-saving
for bachelordom,
each book for each one



TS 972.1/32

本书献给
所有热爱生活、
品味生活、
善待自己的单身一族们！



The book dedicates to
all the bachelordom
who love life, taste life and
are kind of themselves!

东映文化系列产品

East Dragon Products Series



休闲健身操



减肥塑身操



美丽形象



如何训练你的男友



健身瑜伽



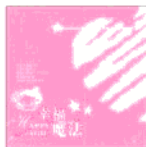
轻松减压



妆扮靓颜



水晶真颜



幸福魔法



魔羯座



金牛座



双子座



序

都市生活的节奏越来越快，越来越多的年轻人选择一个人独居的单身生活。有人说“单身生活什么都好，唯独做饭难”，这的确道出了许多单身一族的心里话。出外就餐自然是一个办法，但终究不是长久之计，一个人的单身生活怎么可以亏待自己呢？

其实，一个人在家，简简单单，也可以享受诱人的美食。本书所设计的菜色作法都很简单易学，中式口味，西洋食物，应有尽有，从十分钟上菜饱肚的主食到浪漫甜点，通通轻松搞定。自己动手，不但可以省下一大笔金钱，那种心灵上的满足感觉恐怕也不会亚于工作上取得的成就。从厨房端出香喷喷的菜肴，或一个独自享有那份难得的悠然与从容，或邀三五朋友在家中小聚，那种成功的陶醉感更是油然而生。

目录

粥

(Porridge)

- 3 潮州珊瑚蟹粥配鲜奶炸蟹 (Crab & Milk)
- 5 菠菜鸡茸粥配香脆鸡棒 (Spinage & Chicken)
- 7 西湖牛肉粥配牛肉烧卖 (Beef)
- 9 黄金元贝粥配木瓜炖蛋白 (Pumpkin & Egg)
- 11 雪耳红豆粥配鸿运糯米糍 (Soybean Rice & Red Bean)

饭

(Rice)

- 15 上汤酒菜配花雕滑鸡煲 (Chicken & Green Soybean)
- 17 番茄鱼汤饭配香煎鱼块 (Fish & Tomato)
- 19 物超所值的猪肉薄片咖喱 (Pork)
- 21 超便宜煎牛肉片盖饭 (Beef)
- 23 辣肉燥荷包蛋盖饭 (Pork & Egg)
- 25 甜辣酱鸡肉盖饭 (Chicken)
- 27 麻婆茄子豆腐盖饭 (Eggplant & Bean curd)
- 29 什锦炒饭 (Assorted Rice)
- 31 猪肉泡菜炒饭 (Pork & Pickled Vegetable)
- 33 滑蛋面包饭 (Egg & Rice)
- 35 印尼炒饭 (Indo Rice)

汤

(Soup)

- 39 广东千层云吞配西班牙冻汤 (Wonton & Spain Soup)
 41 梨汁啤酒烩鸡扒配香甜蜜枣雪梨露 (Pear & Chicken)
 43 三茆奄列配杂菌浓汤 (Zag & Fungus)
 45 好味烧, 日式烧薄饼配面豉汤 (Fish & Pancake)

粉面

(Noodles)

- 49 墨汁天使面配薯茸鲜鱿花 (Shrimp & fish)
 51 杂菜味噌拉面 (Vegetable Ramen)
 53 担担风炸酱面 (Chicken Noodle)
 55 王牌猪骨拉面 (Pork and Chicken & Egg)
 57 酥炸猪肉凉面 (Pork & Tomato)

甜品

(Sweetmeat)

- 51 苹果·鸡翼配水晶苹果 (Apple & Chicken)
 53 芝麻照烧鸡肉三明治 (Onion & Chicken)
 55 炸鲑鱼汉堡 (Fish & Egg)
 57 奶火腿坟米吐汉堡 (Egg & Pineapple)
 59 咖喱蔬菜大亨堡
 马铃薯芥末粒大亨堡 (Vegetable & Sausage)

果蔬汁 (Fruit & vegetable Juice)

- 73 柳橙汁 (Orange Juice)
 75 木瓜牛奶蛋汁 (Papaya & Milk with Milk)
 77 水蜜桃汁 (Peach Juice)
 79 凤梨芹菜汁 (Pineapple and Celery Juice)
 81 爱琴海果汁 (Orange and Watermelon Juice)

小窍门

(Tips)

- 83 最适合用来搭配一盅式料理 (One Dish)
 速成速速上桌的小菜
 86 最适合用来搭配一盅式料理
 简单汤品 (Simple Soup)
 88 让一盅式的料理看起来更好吃
 饭碗 & 盘子 (Bowl & Dish)

沾面酱

淋汁

附录

(APPENDIX)

- 92 单身厨房用具 (Tools)



一个人的生活什么都好 唯独只有吃饭这事例外



一个人的伙食难做？

非也。

自己动手，在劳动中享受美味
一个人！

简简单单，也能吃出家的感觉



One Dish Cooking

粥

PORRIDGE



PDG



潮州珊瑚蟹粥配鲜奶炸蟹

制法

材料 (Materials)

肉蟹	1只
芫荽	1棵
白饭	1/2碗
水	500毫升(2量杯)
蛋白	2只(70毫升)

调味料 (蟹肉用)

姜汁	1/4茶匙
盐	1/4茶匙
胡椒粉	少许
麻油	少许

脆浆料

面粉	75克
粟粉	40克
发粉	1茶匙
盐	1/4茶匙
蛋	1只
熟油	1汤匙
淡奶	80毫升

材料准备 (Preparations)

- 1 蟹洗净，原只蒸8分钟至熟，蟹钳起肉，加入调味料，蟹身连脚切件。潮州珊瑚蟹粥
- 2 芫荽洗净切碎。
- 3 水煮沸，加入白饭以中火煮15分钟，加入蟹肉及芫荽煮5分钟，离火，拌入蛋白。

鲜奶炸蟹

- 4 面粉、粟粉、发粉及盐一起筛匀，加入蛋、淡奶及油，拌成脆浆。
- 5 蟹身蘸上脆浆，中火炸至金黄色，熟食。



40 分钟

Porridge

心得 (Tips)

昨天有白饭吃剩，不想浪费，不妨考虑煲碗潮州粥，既方便又快捷。如果没有白饭，只要用沸水加米，煲至米开花即可。

寻根究底

煲潮州粥应用粘米

煲潮州粥宜选用粘性较强的米，才会甘香软滑，如粘米便是其中一种。潮州人非常注重工作效率，甚至煲粥也是煮得较浓稠，带有粘性的稀饭，潮语称为“糜”。





菠菜鸡茸粥配香脆鸡棒

制法

材料

(Materials)

鸡全腿	2只
菠菜	240克(6两)
米	1/4量杯
水	500毫升(2量杯)
茄汁	(伴食用)

调味料(鸡腿用)

盐	1/2茶匙
糖	1/2茶匙
生抽	1茶匙
胡椒粉	少许

脆浆料

面粉	45克
发粉	1茶匙
粟粉	15克
蛋	1只
水	60毫升



1 小时

材料准备

(Preparations)

- 1 鸡腿洗净抹干，上鸡腿起肉剁茸，下鸡腿则从幼端部位向横剁开，将鸡肉连皮沿骨向下翻成鸡棒形。鸡棒与鸡茸一起调味。

菠菜鸡茸粥

- 2 米洗净沥干，拌入少许盐及油腌15分钟。
- 3 水煲沸，用慢火煲30分钟。
- 4 菠菜洗净剁茸，与鸡茸同放粥内，煲至滚沸即成。

香脆鸡棒

- 5 面粉、发粉及粟粉一起筛匀，加入蛋及水拌成脆浆。
- 6 鸡棒先蒸熟或用微波炉弄热，才蘸上脆浆。

Porridge

心得 (Tips)

鸡棒先蒸熟或用微波炉弄熟，才蘸上脆浆

寻根究底

菠菜真的是 补血妙品？

菠菜铁质含量高，许多人认为此乃补血佳品，然而菠菜中的铁质，只有1%能被人体吸收，其余99%会与本身草酸结合，不易被吸收。此外，菠菜的草酸会与钙质结合生成不溶解的草酸钙，形成结石症，更会影响人体对锌和钙吸收，故不宜与豆腐等高钙食物同吃。那么，如何是好？其实可先灼软菠菜，便可降低其草酸含量。



(Beef)



西湖牛肉粥配牛肉烧卖

制法

材料

(Materials)

免治牛肉	200克(5两)
蛋白	1只
葱粒	3汤匙
姜	3片
芫荽	1棵
米	1/2量杯
水	500毫升(2量杯)
水饺皮	5块

调味料(免治牛肉用)

生抽	2茶匙
糖	1/2茶匙
粟粉	1/2茶匙
油	1茶匙
胡椒粉	少许



材料准备

(Preparations)

- 1 免治牛肉加入调味料捞匀，拌入葱粒，分成2份。

西湖牛肉粥

- 2 姜切丝，芫荽留起8片叶作装饰用，其余切度。
- 3 米洗净，沥干水分，拌入少许盐及油腌15分钟。
- 4 水煲沸，加入米，用慢火煲30分钟成粥。

- 5 加入姜丝、芫荽及1/2份量免治牛肉，以慢火煲10分钟，离火后拌入蛋白。

烧卖

- 6 余下牛肉分成8等份，用水饺皮包成烧卖状。架在粥上蒸10钟，与汁伴食。

Porridge

心得 (Tips)

烧卖架在粥上蒸熟
会更省时间。

寻根究底

西湖牛肉羹

西湖牛肉羹始于何时，其名由来，无从稽考。据坊间传说，西湖水清如镜，四时皆有可观处，游人均感赏心悦目。这道菜因选用蛋白入羹，蛋白经灼煮，颜色清明，美若西湖，亦似美人脸，配以嫩滑牛松和香荬，入口滑溜清香，肉味浓郁，营养丰富，具养颜护肤之效，其卖相美丽，仿如西湖，让人欣赏赞叹，故借取西湖二字命名云云。





黄金元贝粥配木瓜炖蛋白

制法

材料

(Materials)

夏威夷木瓜	1个
瑶柱	3粒
蛋白	3只(150毫升)
米	1/2量杯
水	6量
杯	(1500毫升)

调味料(蛋白)

糖	1/2茶匙
姜汁	1/2茶匙
水	50毫升

材料准备

(Preparations)

- 1 夏威夷木瓜开边，去籽，其中1/2个切粒，备用。

黄金元贝粥

- 2 瑶柱浸软，撕碎。米洗净浸15分钟，沥干，拌入少许盐及油腌15分钟。
- 3 水煲沸，加入米及瑶柱煲30分钟后加入木瓜粒熄火。

木瓜炖蛋白

- 4 蛋白散，加入调料拌匀，滤入木瓜内，盖锡纸，架在粥面慢火蒸15分钟。



Porridge

心得 (Tips)

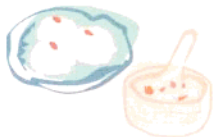
炖蛋白时盖上锡纸，可确保蛋白的表面平滑。

寻根究底

瑶柱

瑶柱即江珧的闭壳肌，俗写作江瑶柱，又名元贝，以日本品种最佳，选择时应以色泽鲜明，没有点点白雪霜为佳，越大粒，食味越佳。它含丰富蛋白质及碘质，能滋阴降火，降低血压，有止咳之功效。其品种包括：宗谷元贝—产于日本北海道，是瑶柱中的佼佼者，大粒味浓，色泽浅棕黄，食味鲜甜。清心元贝—产于北海道，金黄透明，食味鲜香，但不及宗谷元贝香浓，较细粒。中国元贝—山东省渤海的产量最多，小粒味淡，可用煲汤煮粥。





雪耳红豆粥配鸿运糯米糍

制法

材料 (Materials)

雪耳	2朵
红豆	160克(4两)
龙眼干	2汤匙
米	1/2量杯
水	1000毫升(4量杯)
冰糖	50克(1两2钱)
椰茸	2汤匙

粉团

糯米粉	50克
粟米	25克
油	1茶匙
温水	70毫升



材料准备 (Preparations)

- 1 水煲沸，加入冰糖及红豆煲15分钟。取出其中1/2份量红豆，沥干后放在平底铁烘干，加少许油，搓成豆沙。

雪耳红豆粥

- 2 米洗净。雪耳浸软，洗净，撕成细朵。龙眼洗净。
- 3 把米、雪耳及龙眼干放入红豆水内，用文火煲30分钟，煮成粥状。

鸿运糯米糍

- 4 糯米粉与粟粉一起筛匀，加入油及温水，拌成粉团。
- 5 把粉团及豆沙各分成6份，将每份粉团压平，包入豆沙，搓成球形。架在粥上蒸15分钟，取出后略浸热水，再粘上椰茸即成。

Porridge

心得 (Tips)

用易洁镬烘干豆沙，可避免烧焦。

寻根究底

银耳

银耳，俗称雪耳，属银耳科植物银耳的实体，为担子孢菌类胶菌科寄生菌之一，以依附木体而生，色白似人耳而得名。银耳的子实体由多片茸生瓣组成，直径达4-10厘米，鲜货柔软呈透明状，具弹性，宜在6-10月采撷。干燥后，色泽白中带微黄，清香兼有酸涩味，一经浸发，回复柔软度，变回白色，然而坊间白色干货，可能经过人工漂染。购买时，以漳州货色最好，色尚黄，小朵。待浸发，会变成白色又大朵的银耳。

