

为爱

For

下

love

厨房

孔瑶 / 著



唯有美食和爱情不可辜负
80后男人的厨房让你享受幸福的味道

上海文化出版社
SHANGHAI CULTURE PUBLISHING HOUSE

为爱

For

下

love

厨房

字图书馆
书章

孔瑶/著



上海文化出版社
SHANGHAI CULTURE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

为爱下厨房 / 孔瑶著. —上海: 上海文化出版社,
2013.12

ISBN 978-7-5535-0191-8

I. ①为… II. ①孔… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第269271号

出版人: 王刚

策划: 陈春艳 曹福双

作者: 孔瑶

图书监制: 刘峰

责任编辑: 周雯君

特约编辑: 曹福双

版式设计: 睿佳工作室

封面设计: 艺海晴空

书名: 为爱下厨房

出版、发行:  上海文化出版社
SHANGHAI CULTURE PUBLISHING HOUSE

地址: 上海市绍兴路74号

网址: www.cshwh.com

印刷: 小森印刷(北京)有限公司

开本: 720×960 1/16 印张: 12

版次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

国际书号: 978-7-5535-0191-8/TS.018

印数: 1—10000册

定价: 38.00元

告读者: 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科 电话: 010-80215076

序言 为爱下厨房

“唯有美食与爱不可辜负”这句话最早是在一个朋友空间中偶然看到的，然而这么简单的一行字却深深的打动了我。

常听人说，爱吃的人爱生活，平时的生活中喜欢下厨房的人一定也是热爱生活，享受生活的人，无论你是厨房新手还是美食达人统统都能与美食零距离。现在的我只要一拿到某种食材就会下意识的去想能够有多少种烹饪的可能，那些暖心又美味的搭配，让我可以在厨房里消磨大量的时间，只是为了能给我的家人做一顿营养健康的家常便饭。

一直很喜欢做菜，大概从初中开始就在家瞒着爸妈偷偷开始独立操作，一碗清汤面或是一盘蛋炒饭，虽然当时会做的不多，味道也不怎么样，但依然乐此不疲。随着年龄的增长，每年遇上爸妈生日，也会主动做上一桌“卖相不好看”的家常饭菜来表达自己的感恩之情，在家人眼里，爱才是他们最想收到的礼物。与其在琳琅满目的礼品中精挑细选，真的不如付出自己的时间和劳动为他们送上一顿爱心大餐，这样更能表达自己的孝心和敬意。

毕业后与几位大同学一起合租在一起，在南京这座城市认真地打拼着，也因为喜欢做菜与记录男人之间的在这座城市中发生的小故事，所以才有了—一个

让很多人喜欢的“80后男人厨房”。在工作之余为了可以吃上放心的饭菜，于是正式开始了我的厨艺之旅。那时每天就是想着该做什么样的饭菜来慰劳一下忙碌工作一天的自己和室友。

成家以后就更喜欢研究怎样把菜做的更上一层楼，为了家人的健康，合理搭配每日膳食，努力做到均衡营养。特别是后来有了女儿，那更是想要精益求精，每天就是想着做些什么给女儿吃，怎样才能吃的好，吃的营养。这些汇成一个字，那就是“爱”。因为心里有爱，每天在厨房里与柴米油盐打交道才不会那么的乏味，因为有爱，才知道天下最美味的是自己用心做的饭菜。

如果你也想和我一样，甘愿“为爱下厨房”，那为你爱的人做一次饭吧！给家人一份爱，一份幸福，一份快乐，用美食来表达一下你对他们的感情。

美食达人孔瑶：



他是新浪网“80后男人的厨房”的风云博主，美食名博排名第六，迄今向网友详解了600多道家常美食的烹饪技法，点击率累计超过3900万。他是网络美食媒体“菜肴之家”的创办者，网站每日访问量超过40000。他还是江苏电视台《食尚天天乐》、南京电视台《标点美食》《人气美食》等多档美食节目的人气嘉宾及金牌主厨。

目录





26 香菇蒸鳊鱼



02 Part

有肉
任你点



30 经典红烧肉



32 糖醋排骨



34 海带红烧肉



36 红烧大排



38 红烧羊排



40 红烧狮子头



42 豆豉蒸排骨



44 鹌鹑蛋烧肉



46 菠萝咕咾肉



48 干豆角红烧肉



50 黄豆焖猪蹄



52 梅菜扣肉



56 水煮牛肉



58 茄汁牛腩



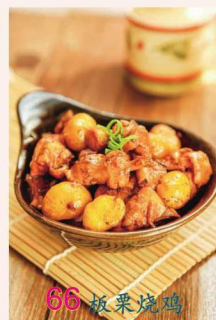
60 咖喱牛腩

03 Part

小鸡小鸭 桌上摆



64 可乐鸡翅



66 板栗烧鸡



68 宫爆鸡丁



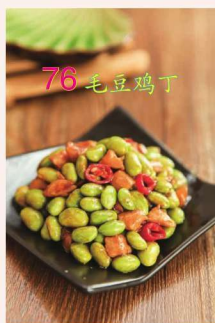
70 红烧鸭翅



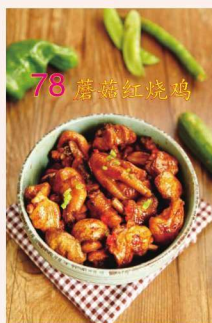
72 椒香鸡翅



74 卤鸡腿



76 毛豆鸡丁



78 蘑菇红烧鸡



80 啤酒鸭



82 酸豇豆炒鸭胗

04 Part

伴侣小菜 两三盘



86 葱油金针菇



88 豉椒辣炒藕丁



90 醋溜白菜



92 大煮干丝



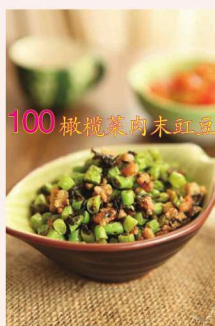
94 地三鲜



96 番茄炒豆腐



98 干煸四季豆



100 橄榄菜肉末豇豆



102 蚝油生菜



104 荷兰豆炒腊肉



106 红烧茄子



108 虎皮青椒肉



110 茭白炒肉片



112 开洋冬瓜



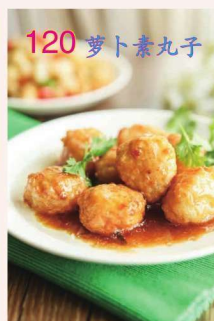
114 腊肉茶树菇



116 辣椒炒皮蛋



118 老干妈煎肉



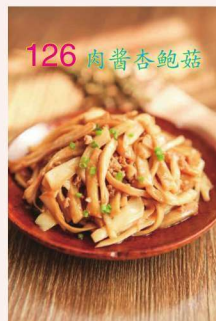
120 萝卜素丸子



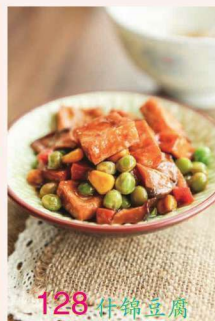
122 麻婆豆腐



124 蚂蚁上树



126 肉酱杏鲍菇



128 什锦豆腐



130 手撕包菜



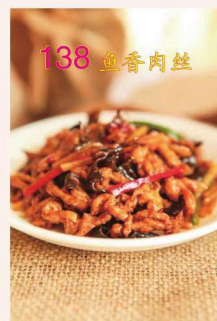
132 酸辣土豆丝



134 蒜薹肉丝



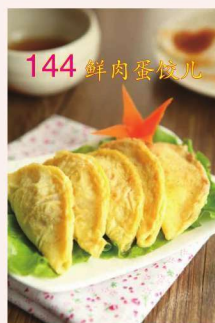
136 糖醋素鸡



138 鱼香肉丝



140 香干回锅肉



144 鲜肉蛋饺儿



146 椒盐土豆条



148 干炸小黄鱼



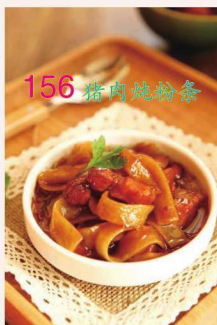
150 酥香鸡米花



152 上汤娃娃菜



154 白菜牛肉粉丝



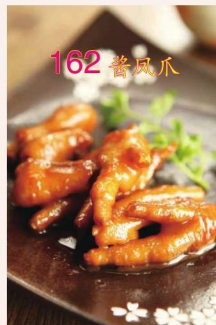
156 猪肉炖粉条



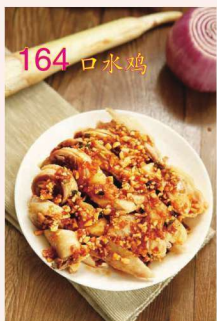
158 清蒸螃蟹



160 蒜蓉粉丝蒸扇贝



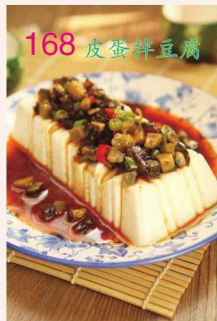
162 酱凤爪



164 口水鸡



166 盐水鸭胗



168 皮蛋拌豆腐



170 老醋海蜇丝



172 咸鸭蛋



容量对照表:

固体调料:

盐1大勺 (tsp) = 15克 1小勺 (tsp) = 5克

糖1大勺 (tsp) = 12.5克 1小勺 (tsp) = 4克

液体调料:

1大勺 (tsp) = 15毫升 1小勺 (tsp) = 5毫升

1/2小勺 (tsp) = 2.5毫升 1/4小勺 (tsp) = 1.25毫升

1碗 = 250毫升

有鱼
自锅中来

01
Part



香辣小龙虾

原料：剥好小龙虾500克，葱姜蒜、干辣椒、花椒适量

调料：油1大勺、生抽1大勺、老抽1大勺、蒸鱼豉油1大勺、醋1小勺、料酒2大勺、盐1小勺、糖1小勺





1. 锅内入油烧至七分热，葱姜蒜、干辣椒、花椒一起放入锅内爆香。



2. 倒入洗净去须的小龙虾。



3. 调入生抽、老抽、蒸鱼豉油、料酒、糖。



4. 调入少许醋、加入一小碗清水。



5. 大火烧开后转中小火焖煮20分钟。



6. 调入盐，翻炒匀。



7. 最后大火将汤汁收尽即可。

小贴士

1. 如果家有豆豉类的辣酱，放入后，味更为香辣浓郁。
2. 小龙虾一定要洗刷干净，去除头部脏物和肠线。
3. 本菜品除此做法外，作者还教你用另一种做菜方法，同样鲜美。详情见附录177页。

酸菜鱼

材料：草鱼片500克，酸菜300克，葱段、姜片、蒜头、泡椒、小红辣椒、花椒适量

调料：辣椒油50毫升、辣椒酱少许、盐1小勺、淀粉适量、蛋清1个



做法



1. 草鱼片洗干净，一手按着鱼片，一手用刀斜切将草鱼肉片成薄鱼片。



2. 片好的鱼片放置一边备用。



3. 鱼片好后剩下的鱼骨，洗净放置一边。



4. 片好的鱼片，放清水泡5分钟。



5. 鱼片沥干水，放入容器，加入淀粉、盐、蛋清。将鱼片抓匀后腌制10分钟。



6. 酸菜和少量小红辣椒切成1-2厘米的小段。



7. 锅内入油烧至七分热，葱、姜、泡椒倒入锅中爆炒香。



8. 倒入酸菜和小红辣椒段翻炒数下，闻到香味即可。



9. 加入适量的开水，大火烧沸。



10. 将鱼骨放入锅中，水开后小火慢熬10分钟。



11. 煮鱼骨时，可以将余下的小红辣椒、蒜头切小碎备用。



12. 鱼骨和酸菜煮好后用漏勺捞出。



13. 放入干净的大碗中。



14. 锅里汤水再次烧开加入鱼肉。



15. 煮1分钟后待鱼肉煮成型不易散后，拿勺背轻推鱼肉搅拌数下。



16. 煮至鱼肉发白没有血色，即可关火装汤。



17. 连汤带鱼全部倒入刚才装酸菜的大碗中。



18. 码上小红辣椒碎、花椒、蒜泥碎。

小贴士

1. 鱼肉刚入锅时不要搅拌，因为有淀粉会混汤。待煮1分钟后淀粉包裹好鱼肉，肉片定型不易散之后方可以搅拌。
2. 腌制鱼片时，因为我们是用辣椒盖腥味，所以基本不用料酒。
3. 最后烧热辣椒油这一步，如果你买的辣椒油够红



19. 将锅洗净擦干，倒入辣椒油、少量的辣椒酱烧热。



20. 烧热的辣椒油直接浇在蒜粒辣椒上即可。

够辣，可以不用另外加入辣椒酱。

4. 做酸菜鱼必须用鲜活的草鱼或黑鱼之类的鱼肉，这样做出来的鱼才会格外美味。