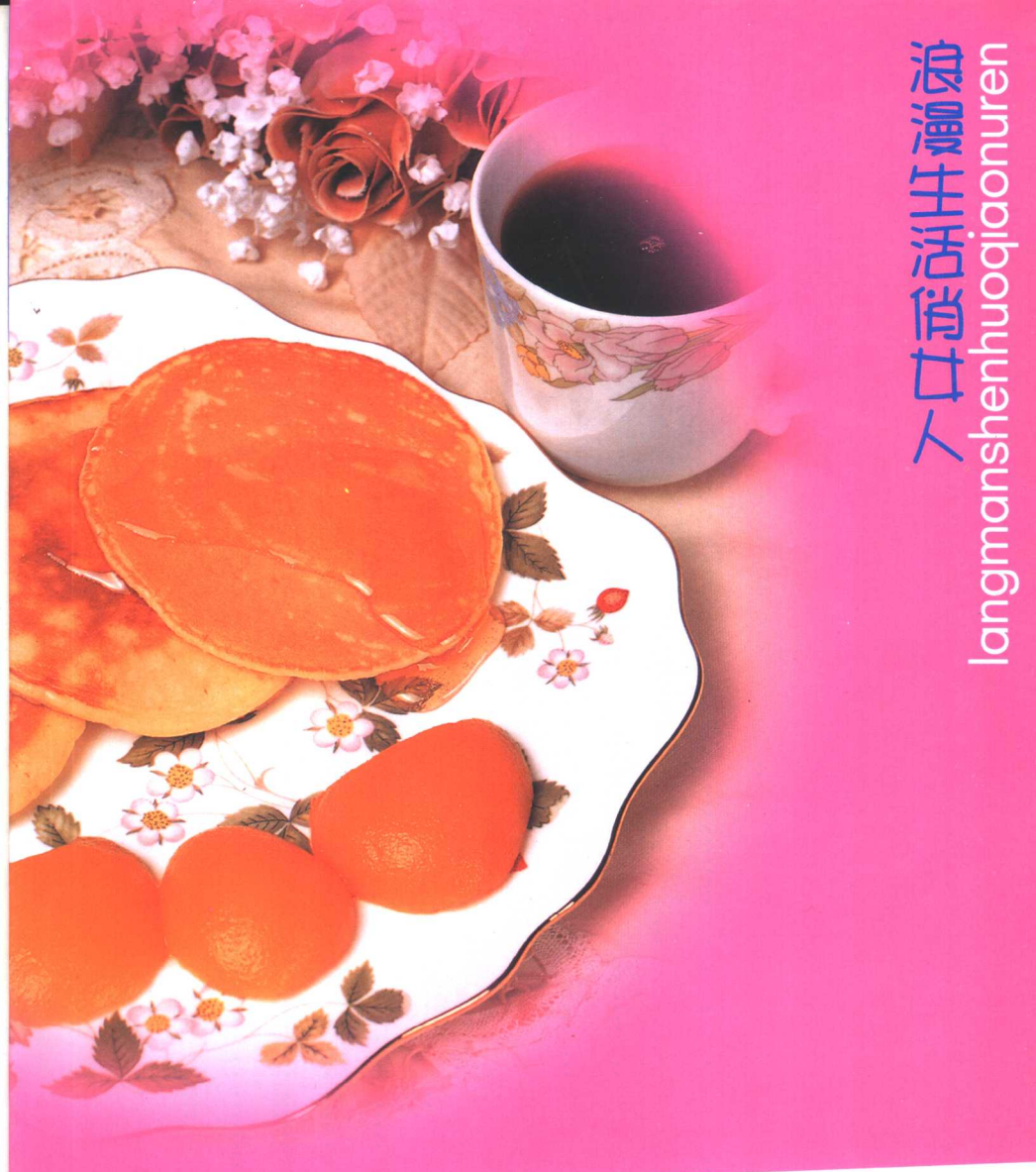


女人爱读开澜苑
langmanshenhuoqiaoren



QINGDIAOCHUYI

情调厨艺



海
langmanshenhuoqiaonuren
女人爱海



QINGDIAOCHUYI
情调厨艺



图书在版编目 (C I P) 数据

情调厨艺 / 松尾菜月编著. — 杭州: 浙江人民美术出版社, 2003.9

(浪漫生活俏女人)

ISBN 7-5340-1711-4

I. 情... II. 松... III. 烹饪—基础知识
IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 081971 号

著 者: 松尾菜月

摄 影: 高盛奎

撰 文: 盛诗澜

责任编辑: 洪 奔

吴 敏

情调厨艺

浙江人民美术出版社出版·发行

(杭州市体育场路 347 号)

<http://mss.zjcb.com>

全国各地新华书店经销

杭州余杭人民印刷有限公司印刷

2003 年 9 月第 1 版·第 1 次印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 3

印数: 0,001—3,000

书号: ISBN 7-5340-1711-4/J·1504

定价: 20.00 元

如有印装质量问题, 请与本社发行科联系调换

松尾菜月

1974 年生于日本名古屋。母亲擅料理、茶道、花道种种，自幼受母亲熏陶，尤其喜爱料理。“幸福可以每天做给自己”——这正是从这“色”“香”“味”中咀嚼出的另一份感动。





俏女人絮语

民以食为天。虽然我们总是无比艳羡T型台上的瘦骨嶙峋，也时不时地会减一下肥、瘦一下身，但对于绝大多数美眉来说，美味可口的食物毕竟无法彻底割舍，每天只吃水果也到底不是长久之计。

喜欢吃，就得会做。有一种说法是，做饭乃家庭主妇的专利，现在，不会下厨才叫时髦。其实不然。老妈的口味总是偏油偏重，吃得太多，脸上长痘痘，腰上长赘肉；特别的日子想与心爱的人一起吃烛光晚餐，出去吃非但不划算，人挤人也谈不上情调；一个人在家倒也悠闲自在，吃方便面则太委屈自己，叫外卖又总难免有吃厌的时候。凡此种种，无不说明会做饭的重要。

其实，做饭并不总是与油烟相伴，真正做起来也并不总如想像的那般复杂。有时候，我们所需要的仅仅是一点慧心，一丝闲情。女人总有温柔如水的时候，外表再坚强，心思偶尔也会如云层翻卷，特别在细雨淅沥的清晨，或闲适淡然的午后。总有一些时候，会拿起这本小书，做一例风味独特的点心，或调一杯美丽浪漫的甜酒……更重要的是，即使从未下过厨，也能有一如行云流水般的做派。

厨房新语

扑鼻饭香

- | | |
|----|-------|
| 06 | 三色饭 |
| 08 | 金枪鱼饭 |
| 10 | 炒饭蛋卷 |
| 12 | 肉蛋盖饭 |
| 14 | 咖喱饭 |
| 16 | 干咖喱饭 |
| 18 | 鸡肉菜饭 |
| 20 | 青豆饭 |
| 21 | 天妇罗饭团 |
| 22 | 饭团 |
| 24 | 寿司 |

小菜一碟

- | | |
|----|-------|
| 28 | 天妇罗 |
| 30 | 苏格兰蛋 |
| 32 | 炸肉排 |
| 34 | 炸肉排串 |
| 35 | 芦笋培根卷 |

沙拉风情

- | | |
|----|-------|
| 38 | 南瓜沙拉 |
| 40 | 通心粉沙拉 |
| 42 | 水果沙拉 |

异域面条

- | | |
|----|--------|
| 46 | 冷面 |
| 48 | 贝壳意大利面 |



只要稍稍花些心思，就可以做出不同口味的烤饼来。巧克力味的？奶油味的？还是水果味的？圆圆的烤饼里满蕴着女人的纤细和聪慧。

这一款法国吐司，我们必须选择白而柔软的吐司做底，然后，再让它锦上添花。你看，爱情也有它浪漫华丽的一面，宛如月光下如水流淌的梵铃铃声。

美味靓汤

奶油浓汤	52
蔬菜芝麻汤	54
玉米羹	56

知心点心

南瓜片	60
三明治	62
烤饼	64
铜锣烧	66
团子串	68
香蕉薄饼	70
法国吐司	72
冻奶酪饼	74
牡丹饼	76
橙子果冻	78
水果洋粉	80

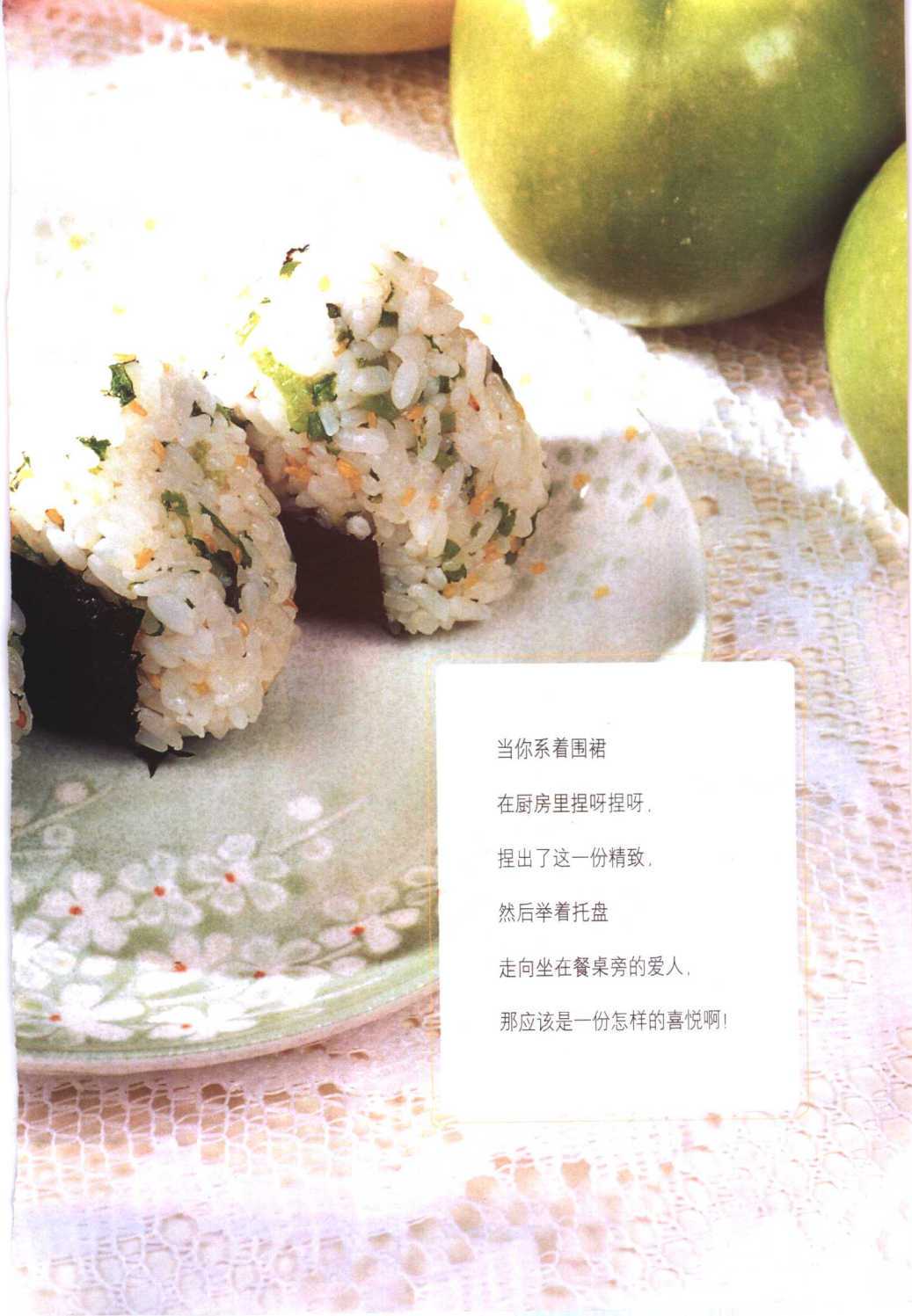
甜蜜饮品

热红葡萄酒	84
canomile 苹果茶	85
拉铁咖啡	86
西梅红茶	87
皇家奶茶	88
洋酒薄荷茶	89



扑鼻
「饭」
香





当你系着围裙
在厨房里捏呀捏呀，
捏出了这一份精致，
然后举着托盘
走向坐在餐桌旁的爱人，
那应该是一份怎样的喜悦啊！

这绝对是令人惊艳的美食。鸡蛋的金黄、荷兰豆的翠绿以及肉末的红褐，各自为政，保持着最纯粹、最明亮的本色。将它们摆放在一起，会让你在眼前一亮的同时，心情顿时舒畅晴朗起来。然而三色饭的过人之处更在于它不但色美，而且味美。与色彩的强烈对比相对应的，是将三种质感、口感截然不同的原汁原味浑然天成地组合在一起的一种协调。



三色饭

制作方法

1. 炒肉。将肉倒入锅中，加入 $1\frac{1}{2}$ 大匙生姜末、2大匙糖、2大匙酒、1大匙酱油，炒到没有汁即可。



2. 炒鸡蛋。取3个鸡蛋打散，不放油，倒入锅里，加入2小匙糖、2小匙酒和少许盐，用好几双筷子搅一下，再进行翻炒。



3. 荷兰豆用开水焯一下，焯好以后马上用冷水浸一下，然后切成细条。



4. 白米饭上面放一层做好的配料。

材料

大米	600 克	糖	2 大匙和 2 小匙
肉末	200 克	米酒	2 大匙和 2 小匙
鸡蛋	3 个	酱油	1 大匙
荷兰豆	200 克	盐	少许
生姜末	$1\frac{1}{2}$ 大匙		

提示

3种颜色怎么放最好看呢？想一想哦。

在需要用到米酒的时候，请都选用 15° 左右的米酒。



在制作以下所有的美食时，用龟甲万天然酿造酱油口味更正！

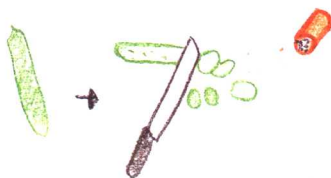
金枪鱼饭

制作方法

1. 把洋葱切碎，在水里泡一下，拧干水分。



2. 在切好的黄瓜片上放点盐，腌5分钟左右，用清水洗一下，然后拧干水分。



3. 在金枪鱼和洋葱里加入5大勺沙拉酱拌匀。
4. 在做好的白米饭上放一层黄瓜片，然后浇上拌好的料。

材料

洋葱	$\frac{1}{4}$ 个	沙拉酱	5 大匙
黄瓜	4 根	荷兰芹	1 小匙
金枪鱼	1 罐	米饭	3 碗

提示

非常简单，非常快哦。



阳光明媚的日子，与三五闺中好友在家中小聚，怎样才能既不费太多神，又让大家吃得有味呢？那就试试这一款吞拿鱼饭吧！它做起来非常简单，即使你再不擅长厨艺，也不会让你出丑。而且最后的成品清爽可口，不含油和高脂肪，希望保持身材的美眉也可以吃得放心哦。



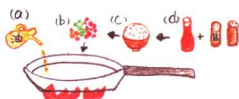
炒饭蛋卷

制作方法

1. 青椒、洋葱和香肠切成丁。



2. 放油，将青椒、洋葱和香肠炒一下，熟了以后把米饭放进去。米饭炒好了以后，放点番茄酱、盐和黑胡椒粉。炒饭做好了！



3. 把鸡蛋做成薄薄的蛋饼。



4. 用蛋饼将炒饭包起来。



材料

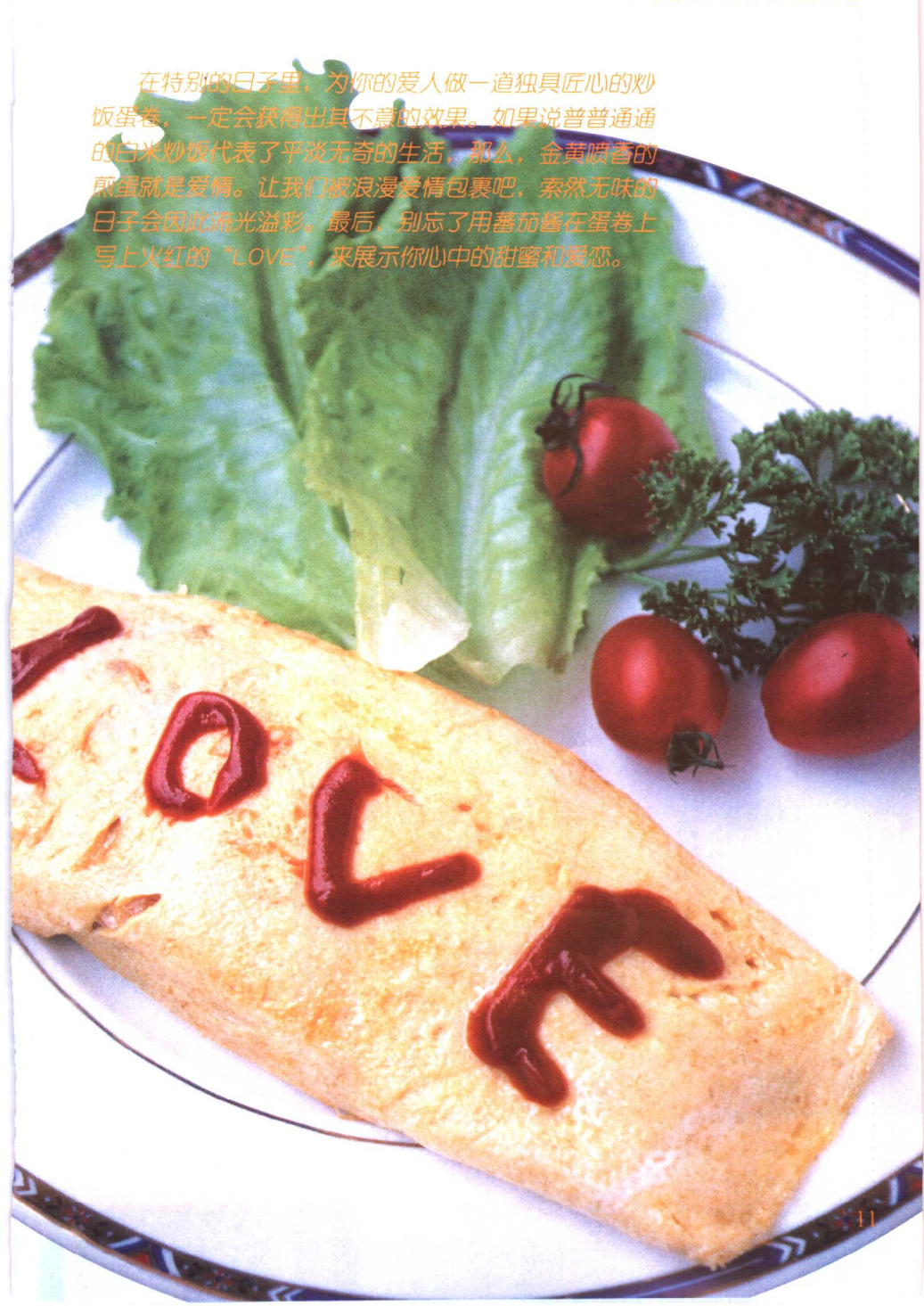
青椒	1 个	番茄酱	4 大匙
洋葱	$\frac{1}{2}$ 根	盐	少许
小香肠	4 根	黑胡椒粉	少许
鸡蛋	4 个		

提示

最后，用番茄酱在上面写文字，用小包的番茄酱比较方便。



在特别的日子里，为你的爱人做一道独具匠心的炒饭蛋卷，一定会获得出其不意的效果。如果说普普通通的白米炒饭代表了平淡无奇的生活，那么，金黄喷香的煎蛋就是爱情。让我们被浪漫爱情包裹吧，索然无味的日子会因此流光溢彩。最后，别忘了用蕃茄酱在蛋卷上写上火红的“LOVE”，来展示你心中的甜蜜和凝恋。



肉蛋盖饭

制作方法

1. 做小鱼干提取汤汁：

在1000毫升水里面放进30克的小鱼干(小鱼干要去头去尾)，用小火煮沸10分钟左右就可关火，滤渣待用。

2. 洋葱切成薄片。胡萝卜切成细条。用剪刀将鸡腿骨头去掉，取鸡肉切小块，放一点酒。



3. 将洋葱、胡萝卜、鸡肉放入锅中，加200毫升小鱼干汤、1大匙糖、1大匙酒同煮。等鸡肉熟了以后，倒入1个打散的鸡蛋，盖好盖子，等鸡蛋半熟了时关火，焖1至2分钟再拿出来。



4. 将做好的配料放在米饭上，就好了。

材料

鸡腿	2个	酱油	1½大匙
鸡蛋	3个	糖	1大匙
洋葱	2个	米酒	1大匙
胡萝卜	½根	米饭	3碗
小鱼干	30克		

提示

用小一点的锅，一人一份做更好看。



这就是小鱼干。

