

幸福食客



——  后男人的厨房

XINGFU SHIKE-80HOU NANREN DE CHUFANG

孔瑶◎著

年轻的我们,有着工作的压力、有着情感的困惑、有着人生的不解……
但这又有什么关系? 我们依然热爱生活、热爱美食,并无比地向往幸福……

湖北长江出版集团
崇文书局

目录

Part 1

至少我们还有家常菜 [001]

- 酸辣土豆丝 [003]
- 土豆烧平菇 [003]
- 青椒炒面筋 [004]
- 表面深沉但内心多情着 [005]
- 口蘑面筋 [005]
- 糖醋炸香骨 [006]
- 冬瓜排骨汤 [007]
- 生活在网络时代 [008]
- 黑耳鸡汤 [008]
- 黑耳炒鸡蛋 [009]



Part 2

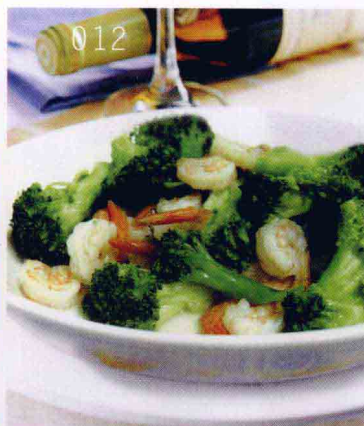
更美丽的下一站 [010]

- 牛肉白菜粉丝煲 [011]
- 白菜丸子 [011]
- 西兰花虾仁 [012]
- 蒜蓉西兰花 [013]
- 冬瓜海带汤 [014]
- 曾经美好地痴迷着 [015]
- 冬瓜丸子汤 [015]
- 番茄炖牛腩 [017]
- 玉米番茄羹 [017]
- 无须懂戒指太多的顶梁柱 [018]

Part 3

继续前进着的小梦想

- 可乐鸡翅 [020]
- 腐乳鸡翅 [021]
- 蒜蓉娃娃菜 [022]
- 上汤娃娃菜 [023]
- 芦蒿炒香干 [024]
- 芦蒿炒肉丝 [024]
- 喜欢只是一个好的开端 [025]
- 枸杞酒酿蛋 [026]
- 桂圆酒酿圆子 [027]
- 曾经的锐气你还有多少 [028]



80后男人的厨房

80 HOU NAN REN DE CHU FANG

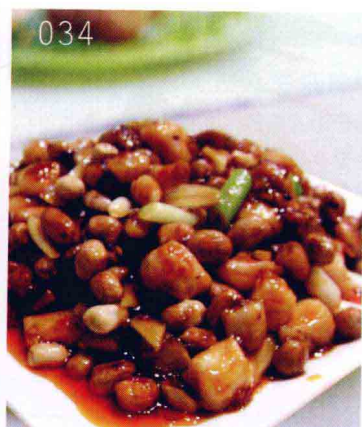
Part 4

与青春有关的日子 [029]

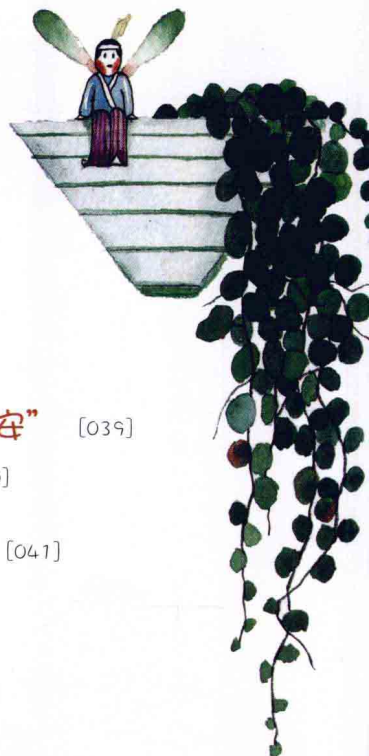
- 红烧大虾 [030]
- 清蒸大虾 [031]
- 雪菜肉丝 [032]
- 雪菜肉丝面 [033]
- 宫保鸡丁 [034]
- 老醋花生米 [035]
- 黄瓜皮蛋汤 [036]
- 男人下厨是对自己好的一种表现 [037]
- 香菜皮蛋 [037]
- 让男人下厨的可爱理由 [038]



030



034



Part 5

无须迷茫的“不安” [039]

- 果珍橙味冬瓜 [040]
- 水果西米露 [040]
- 找寻让自己心静的方法 [041]
- 红烧肉 [042]
- 东坡肉 [043]
- 清蒸鲈鱼 [044]
- 干烧鲈鱼 [044]
- 豆芽粉丝 [046]
- 豆芽肉丝汤 [047]

Part 6

有温柔的声音让你不孤独 [048]

- 松仁玉米 [049]
- 炒松子 [049]
- 大学食堂里的别样笑话 [050]
- 胡萝卜烧牛肉 [051]
- 双色萝卜丝 [051]
- 相亲的大无畏精神 [053]
- 韭菜炒螺丝 [054]
- 韭菜盒子 [055]
- 苋菜豆腐汤 [056]
- 蒜香苋菜 [056]

Part 7

自己的生日,妈妈的受难日 [057]

潜意识里的想念 [058]

茄子西红柿 [059]

咸鱼炖茄子 [059]

糖醋带鱼 [060]

清蒸带鱼 [061]

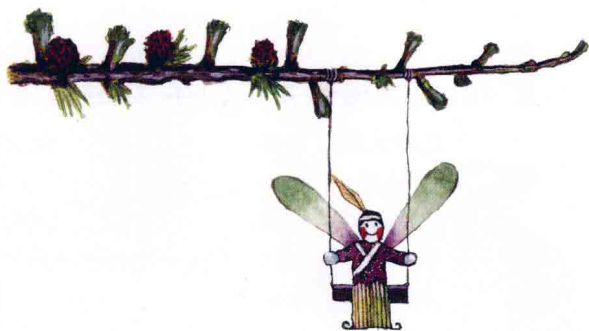
奶香南瓜羹 [062]

南瓜银耳粥 [063]

记忆里与照片有关的回忆 [064]

玉米花菜 [065]

花菜烧肉 [065]



Part 8

36年的相遇 [066]

手撕包菜 [067]

包菜炒粉丝 [068]

简简单单的“小”情感 [069]

土豆鸡腿 [070]

麦辣鸡腿 [071]

青椒豆瓣肉丝 [072]

虎皮青椒 [073]

爆炒腰花 [075]

泡椒腰花 [075]

穿越时空去和你说话 [076]

Part 9

秀秀你的小资情调

红烧青鱼块 [078]

炖青鱼 [079]

萝卜烧肉 [081]

虾皮粉丝萝卜汤 [081]

倾听身体和心灵的需求 [082]

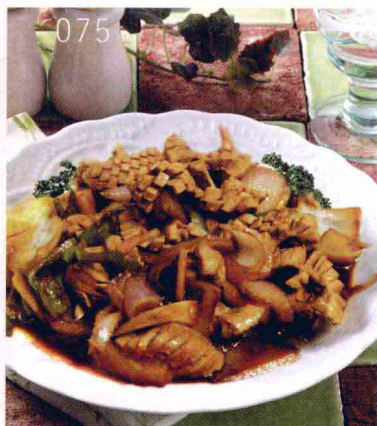
虎皮蛋素鸡 [082]

口蘑鹌鹑蛋 [083]

蒜泥黄瓜 [084]

虾仁烧黄瓜 [085]

相信自己,并做好准备 [085]



Part 10

这个世界我们都不是多余的 [086]

辣子鸡 [087]

口水鸡 [087]

豇豆肉丝 [088]

黑木耳拌豇豆 [089]

香菇菜秧 [091]

香菇酿豆腐 [091]

等待三天 [091]

蚂蚁上树 [092]

丝瓜炖粉丝 [092]

生活的色彩 [093]

Part 11

面子、爱情，孰轻孰重？ [094]

鱼香肉丝 [095]

素鱼香肉丝 [095]

麻婆豆腐 [097]

鲫鱼豆腐汤 [097]

相濡以沫的幸福 [098]

紫菜蛋汤 [099]

银耳紫菜汤 [099]

柳枝拂水红荷传情 [100]

莴苣炒银耳 [102]

莴苣拌白肉 [102]

Part 12

值得一来的城市 [103]

毛豆焖鸡块 [104]

普通人也可以做高尚的事儿 [105]

野山椒毛豆 [105]

黄豆烧猪蹄 [106]

猪蹄瓜菇汤 [107]

豆豉萝卜丁 [108]

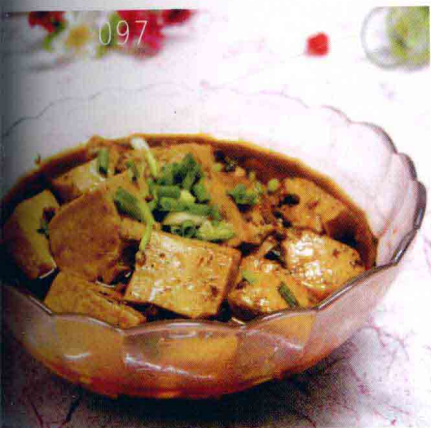
认真工作，快乐等待未来！ [109]

豉汁排骨 [109]

芙蓉鸡羹 [110]

玉米萝卜大骨汤 [110]

目录

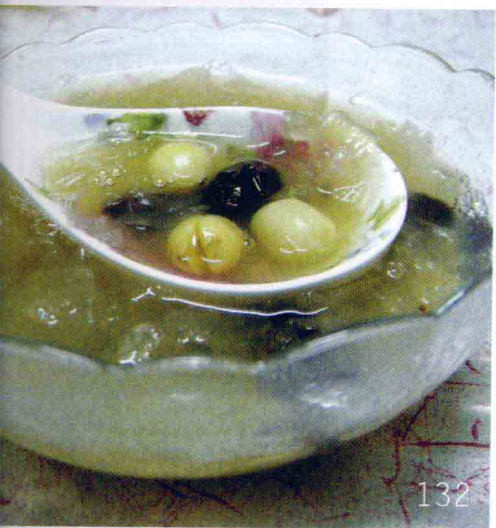


后男人的厨房

80 HOU NAN REN DE CHU FANG



125



132



123

Part 13

意外之喜有时需要提前埋藏 [112]

豆芽油豆腐 [113]

鱼头油豆腐煲 [113]

藕片炒牛柳 [114]

杭椒牛柳 [115]

蚝油生菜 [116]

蚝油双菇 [117]

“找”市身就有“找”的快乐 [117]

黑耳鱼肉丸 [119]

鱼丸菠菜汤 [119]

心疼为你做饭的人 [120]

Part 14

简单的美食小常识 [121]

咖喱土豆牛肉 [123]

咖喱鸡块 [123]

最家常最懒人高汤制作方法 [124]

面筋包塞肉 [125]

丝瓜面筋汤 [125]

干煸四季豆 [126]

四季豆烧肉 [127]

娱乐与身材哪个更重要? [127]

凉拌海蜇 [128]

海蜇冬瓜汤 [129]

Part 15

带着午餐去上班 [130]

霉干菜烧肉 [131]

霉干菜蒸鸭 [131]

银耳莲子汤 [132]

银耳八宝粥 [133]

幸福的颜色是多彩的 [133]

简单版炸鸡柳 [134]

芒果鸡柳 [135]

香辣小鱼干 [136]

辣酱鱼干和花生鱼干 [136]

能力越大责任也越大 [137]

ZHISHAO WOMEN
HAIYOU JIACHANGCAI



至少我们还有家常菜

在新浪上写博客也快三年时间了，一直在博客上传着简单的菜式和敲击着简单的文字。可能你曾无意间浏览过我的博客，那么，当你看到“80后男人的厨房”这几个字的时候希望你不会觉得陌生。

关于我自己，我在博客的公告栏里写下了这样一段文字：“一个有着女孩般名字的82年生男人便是我。听母亲说，生下来后，只有在摇篮里才能入睡，所以本准备取名为孔摇，后觉得‘摇’不如‘瑶’，就改成了孔瑶。大学时被同学亲切地称呼为瑶哥，喊着喊着就成妖哥了。现在在南京和几个大学同学住一起，一起生活与工作。因为都是80后，所以给博客取名为‘80后男人的厨房’。”

摘取了曾经写过的一小段自我介绍，好像是有点偷懒吧。其实真的很喜欢自己这个歪打正着得来的名字，好像沾了孔子光的同时也沾了琼瑶的光。

有些人会经常来我的博客转一转，他们关注我的菜，关注我的文字，关注我的生活。他们也会给我留下一些他们的生活感悟，与我交流，给我共勉。这些人，是我的朋友。一个80后男人，凭着一些简单的家常菜，一些简单的记录，能在网络世界里得到他们像朋友般真诚地支持，是我写博之初没有想到的。我是幸运的，正因为这些幸运，让我的生活有了另一种丰富的色彩。

此时的你，是否愿意跟着一个80后男人去看看他为你准备的简单家常菜，是否愿意听他为你讲述他的简单生活呢？在这些记录中你会看到，不管生活怎样的变迁，至少我们还有家常菜！

Part

营养小叮咛

土豆脂肪含量少、热量低，含有丰富的膳食纤维，所以是理想的减肥食品。但须注意的是，油炸过的土豆是绝对增肥的；并且晚上要少吃。

除了能减肥，土豆还提供了人体每日必需的维生素和矿物质，被营养学家誉为“十全十美的食物”。

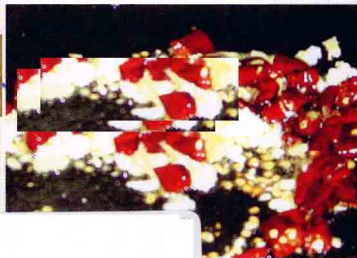
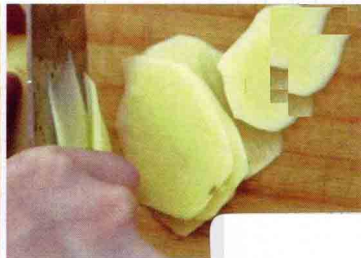
简简单单的，口味很不错的酸辣土豆丝就可以上桌了！

酸辣土豆丝

SUANLA TUDOUSI

原料 土豆两个,干辣椒、花椒若干

- 步骤**
- ① 土豆丝切好,加入少量盐并泡入冷水中,以防止土豆丝变色。
 - ② 换几次水去除土豆丝的淀粉,这样炒出的口感会比较脆。
 - ③ 热油锅,油温热时,把花椒粒放进去,炸出香味后把花椒捞出。
 - ④ 再把干辣椒、葱段、姜丝放入爆出香味。
 - ⑤ 倒入沥过水分的土豆丝,炒至八成熟时加入精盐调味,再淋上香油和白醋,炒熟即可。



家常小搭配

土豆烧平菇

原料 土豆,平菇,胡萝卜,番茄

- 步骤**
- ① 土豆、胡萝卜去皮洗净,切滚刀块;番茄用开水烫一下,剥皮切小块;平菇洗净后撕成小块待用。
 - ② 锅中底油,加热后放入番茄,加盐翻炒,直至化成汁后再加入土豆、胡萝卜、平菇。
 - ③ 加盐、适量生抽调味,翻炒均匀,加水没过菜,盖锅盖焖烧,直至土豆熟软即可。

青椒炒面筋

营养小叮咛

面筋是面粉经过再加工后形成的一种产品，它含有丰富的蛋白质。面筋的无机盐、钙、磷、铁等的含量虽低于黄豆，但高于猪、牛、羊肉和其他谷类食品。

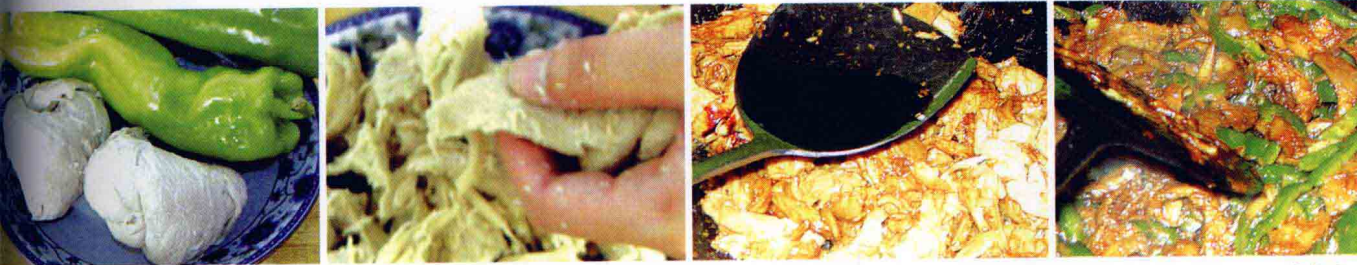


表面深沉但内心多情着

在写博客的头一年里，曾有不少出版社来找我约稿，但我都一一婉拒了，一来我认为自己的人生阅历及积累还不够丰富，二来我真的是一个喜欢安静、不喜欢张扬的人，也一直认为只有安静的心才能更好地去做点事。

对吃的要求我还真的不高，好像酸辣土豆丝这样的菜就能满足我的胃口，看来正如朋友所说的，水瓶座的男人是个好伺候的人。通过博友我知道了自己是水瓶星座的，据分析，这个星座的男人生活中没有大鱼大肉也照样满足，并且性格上过于理智。

我觉得容易满足倒是那么回事儿，性格过于理智好像没有，熟悉我的人都会说：妖哥是一个表面深沉但内心多情着的人！



原料 面筋 2~3 个，青椒两个

- 步骤**
- ① 面筋洗干净，然后用手撕成段，不用切（切的没有撕的好吃）；青椒洗净切丝。
 - ② 锅中底油，油热倒入面筋，翻炒 1 分钟，然后倒入酱油继续煸炒 1~2 分钟。
 - ③ 倒入青椒翻炒，加些盐，并加一些白糖翻炒几下，稍微加些水，盖锅盖焖两分钟。
 - ④ 关火，加点鸡精就可以起锅了。

家常小搭配

口蘑面筋

原料 口蘑适量，面筋 1.5~2 个

- 步骤**
- ① 把干口蘑用清水泡 40 分钟，洗净泥沙，片成斜片。
 - ② 面筋用沸水煮过，随后片成厚点的斜片，待用。
 - ③ 炒锅置旺火上，油烧至六成热时，下口蘑片炒出香味，随即放入面筋合炒，再加酱油、精盐、胡椒粉，淋入肉清汤。
 - ④ 烧开后，下葱段，用湿淀粉调稀勾芡，再淋入香油即成。

糖醋炸香骨



营养小叮咛

排骨除含有人体生理活动必需的优质蛋白质、脂肪以及维生素外，还含有大量的磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白，适宜幼儿和老人食用。其有很高的营养价值，具有滋阴壮阳、益精补血的功效。

原料 排骨 1斤

- 步骤**
- ① 将排骨斩段洗净，装入碗内，加精盐搓捏，再加湿淀粉调匀挂糊。锅中油烧至七成热，将挂糊的排骨条下锅，炸约4分钟捞起。
 - ② 锅中油保持七成热，再次将排骨条下锅稍炸1分钟，呈金黄色时捞出。这里有个说法：第二次炸的目的是“逼油”，意思是能把排骨里吸收的油逼出来，吃起来时就不太油腻了。这可是我看很多饮食节目得到的经验哦！
 - ③ 将酱油、醋、白糖、高汤（没有高汤的话就放凉水）、湿淀粉放入碗内，调成浓芡汁。
 - ④ 锅中留点油，放入姜片、葱段爆香，倒入炸好的排骨翻炒几下，然后倒入浓芡汁。大火收汁就可以出锅了。

家常小搭配

冬瓜排骨汤

原料 冬瓜1块，猪颈骨或腔骨1斤左右

- 步骤**
- ① 猪骨洗净，锅中加水，放入猪骨、葱段、姜块、蒜瓣、八角（大料）、花椒、盐翻炒，煮沸后撇沫。
 - ② 冬瓜去皮去瓢，洗净，切片。
 - ③ 将煮好的骨头放到煲中，放入冬瓜片，加水漫过即可。
 - ④ 小火慢炖，时间越久骨头越烂，汤味也越浓，根据口味放盐即可。



爱吃肉的你，
是否喜欢这道菜呢？

生活在网络时代

接触博客快三年了,不管多忙,我每天都会抽点时间在新浪博客上找一些吸引自己的文字去看。很多人都说我们这一代离开电视可以生活,但离开了电脑好像就不知道接下去的生活该怎么办了。仔细想一想,好像真是这样!

在学生时代,我非常热衷 QQ 聊天,每天两点一线的生活很是单调,所以网络成了最简单也最省钱的外交流途径。凌晨时分还能在网上见到我的身影一点儿都不奇怪,现在想想当时真是太“沉迷”了……如今的我,也会偶尔 QQ 聊天,偶尔玩玩网络游戏,但时间却是自己可以把握的。毕竟,虽然工作很重要、娱乐也很重要,但有什么比我们的健康更重要呢?你说对吗?

写博已经成了我每日的“必修课”,写博之余,我也关注着新浪美食频道上其他的博主们,比如:胖星儿、杨猫、YOYO、珊珊、5354、文怡、时尚小米等。他们的博客都有自己的独特之处,从中既可以学到一些烹饪技巧,又可以感受到一种生命状态或生活感悟……能坚持去写博客,分享美味、记录心情,是一件既艰辛又快乐着的事情!想想在网络的另一端还有许多的朋友关注着自己、支持着自己,每每留下鼓励之言,抑或分享他们的心情故事及烹饪经验,这我们的生活,是一笔多么丰富的馈赠。因为这些可爱的博友们,我想我会继续敲打着键盘,延续我的写博之路……



黑耳鸡汤

HEIER JITANG

原料 小公鸡一个,干木耳适量

- 步骤**
- ① 公鸡切块后洗干净。木耳用冷水预先泡开,然后洗干净,去蒂切小块。
 - ② 锅中倒冷水,放入鸡块,加花椒粒 20 颗左右,不要太多。再加入姜片、葱段、料酒。
 - ③ 大火烧开,捞去浮沫。转小火把鸡块烧至八成烂,大概要 20 分钟。
 - ④ 倒入洗好待用的木耳,小火约 10 分钟后加盐,捞出葱段,加点葱花就可以出锅了。

营养小叮咛

黑木耳含有丰富的蛋白质、铁钙、维生素、粗纤维以及多种有益氨基酸和微量元素,有润肺补脑、益气补血的功效。古时为帝王独享之佳品,有“素中之荤”的美誉。



家常小搭配

黑耳炒鸡蛋

原料 鸡蛋3个,水发木耳适量

步骤 ① 木耳洗净去蒂;鸡蛋液中加入少许生抽和盐打散备用。

② 锅中底油,油七成热时,沿着锅的边缘一圈将搅匀的鸡蛋液倒入锅中,让其形成一张尽量大点的鸡蛋饼。转小火炒散,时间不要长,15秒左右,不然蛋花会变焦。

③ 锅中留底油烧热,下葱花爆锅,加入木耳,调味并炒熟后加入鸡蛋花,淋一些香油,倒一点点水,盖锅盖焖约1分钟就可以出锅了。



GENGMEILIDE
XIAYIZHAN

更美丽的下一站

我在写今天这篇文章的时候是2009年夏末的一个晚上，不知道你们看到这本书的时候，我们这个“80后男人”的宿舍是否已经解体？

在后面的文章中，我会简单地写下我们这个“80后男人”宿舍的成员们。因为即便是解体了，他们的故事还会留在我这里，叙述成文字，与大家一起分享他们的酸甜苦辣……

老赵喜欢留着小胡子，他说这会让自己觉得很成熟、很有内涵。他在没有离开南京之前，一直帮我拍做菜的过程图，有时他也会指出我做菜过程中的不当之处。

老赵这几年成长得很快。这也可以从他的工资中看出，以前拿两千多的工资，现在翻了好几倍了。朋友聚会聊天时他经常同我们说：像我们这些外地人大学毕业后能在南京坚持下来的就是成功者了。虽然这句话是他的自嘲，但看得出他是有着自己的坚持的。

换过几次工作的他这次被外派到宿迁做一个房地产的总策划，一个月只能回南京两次。我曾问过他在外面苦不苦，他说不苦，只是暂时不适应，另外也有点无聊和寂寞，不像在南京有我们这几个大男人可以一起高谈阔论。

他第一次去宿迁回来后告诉我们，在宿迁的一个饭店里吃饭时，他恨不得带个苍蝇拍去，那饭店的卫生条件不是一般的差，苍蝇满天飞。我说他有点夸张了，饭店再差也不至于带个苍蝇拍去。他笑着说我没有见过世面，而且还向我绘声绘色地描述了饭店老板怎样不干不净地去做菜，最后有点拍马屁地说无比怀念我做的菜……^_^！

现在他在宿迁已经习惯了，只是我们几个不能经常在一起聊天且相互慰藉了。但真正的“天堂”可能会是他现在所工作的城市，而且能终身陪伴他的也只有他以后的另一半，在生活辗转之中，下一站的风景也许会更美丽。

牛肉白菜粉丝煲

NIUROU BAICAI FENSIBAO

原料 干切牛肉，大白菜，粉丝

- 步骤**
- ① 在熟食店即可买到干切牛肉，切好片；白菜洗净切片；粉丝用温水泡软冲净。
 - ② 锅中底油，油热倒入白菜大火翻炒，让白菜出水。
 - ③ 下入牛肉片，加水没过白菜，加姜片、八角、酱油、白糖和盐，烧开。（调料可依个人口味酌情变化）
 - ④ 10分钟后加入粉丝，烧1分钟，最后撒些葱花就可以出锅了。

家常小搭配

白菜丸子

原料 大白菜，猪肉

- 步骤**
- ① 将猪肉剁成末；姜切末；白菜切4厘米长、2厘米宽的片。
 - ② 将猪肉末放入碗内，加鸡蛋、姜末、酱油10克及淀粉，搅拌成馅，用六成热的油炸成小丸子待用。
 - ③ 锅内留少量油烧热，倒入白菜煸炒几下，加入料酒、酱油、精盐、丸子，转小火炒透入味，然后转旺火收汁即成。

