



现代人食谱

单身开伙

梁琼白 著

一个人也能吃出家的感觉

Feasts For Singles



中国轻工业出版社

《现代人食谱》系列

而是一
 一块餅
 巧吃豆腐
 包餃子
 美味小菜
 醋蒜菜
 川辣子
 拿手煲仔菜
 好食鸡
 冰壳
 用習做菜
 拿手好粥
 懶人家
 兩人快食
 快手家常菜
 巧手做羹湯
 新手食港
 家庭燒肉與火鍋
 快手家常菜
 家常青菜
 三人套餐
 愛吃肉



现代人食谱

单身开伙
 好菜一鍋煮
 海鮮
 四季時菜
 都是牛肉
 營養早餐
 就吃上海菜



ISBN 7-5019-3741-9



9 787501 937417 >

ISBN 7-5019-3741-9/TS · 2223

定价: 18.00 元

现代人食谱



单身开伙

Feasts for Singles

梁琼白 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

单身开伙 / 梁琼白著. —北京: 中国轻工业出版社, 2002. 8
(现代人食谱)
ISBN 7-5019-3741-9

I. 单… II. 梁… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 048249 号

版权声明

原书名: 单身开伙

作者: 梁琼白

©台湾膳书房文化事业有限公司 2002

本书中文简体版本由台湾膳书房文化事业有限公司授权出版

责任编辑: 陈思燕	责任终审: 孟寿堂	封面设计: 赵小云
版式设计: 张 颖	责任校对: 燕 杰	责任印制: 吴 京

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.clp.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 北京园彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002年8月第1版 2002年8月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字 印数: 1-10100

书 号: ISBN 7-5019-3741-9 / TS · 2223

定 价: 18.00元

著作权合同登记: 图字: 01-2002-2707

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

现代人的生活

现代人的食谱

新



现代人食谱



全彩印刷，每册18.00元 全国各大书店有售

此为试读，需要完整PDF请访问：www.erton.com



现代人食谱 丛书 每册定价:18元

全彩印刷 全国各大书店有售 邮购电话:010-88390671



现代人食谱



单身开伙

Feasts for Singles

梁琼白 著

 中国轻工业出版社

目录 CONTENTS

浪漫日本风

Romantic Japanese Dishes

牛肉盖饭+味噌汤 6
BEEF COVER RICE + MISO SOUP

烤饭团+鱼片蒸豆腐+山药肉片汤 28
BAKED RICE ROLLS + TOFU WITH FISH +
CHINESE YAM SOUP

鳗鱼饭+芝麻拌菠菜 6
EEL RICE + SPINACH WITH SESAME SEEDS

炒乌龙面+山药芦笋汤 28
FRIED UDON NOODLES + YAM ASPARAGUS SOUP

日式凉面+炸虾+芝麻海带 28
SOFA + FRIED SHRIMP + SESAME SLAW/VEG

日式炸猪排+圆白菜沙拉+香菇汤 28
JAPANESE PORK CHOP + CABBAGE SALAD +
MUSHROOM SOUP

烤奶油蟹+蟹汁稀饭+醋拌山药 28
BAKED BUTTER FRIED CRAB + CRAB CONGEE +
POKED YAM

照烧鸡腿+炸豆腐 6
TERIYAKI CHICKEN + FRIED TOFU

牛肉锅 28
BEEF STEW

白肉拉面 24
JAPANESE LA NOODLES WITH WHITE MEAT

温馨中国菜

Warm Chinese Dishes

雪菜炒年糕+酱冬瓜蒸排骨汤 28
NEW YEAR CAKE WITH MUSTARD GREENS +
STEAMED RIBS WITH WINTER MELON

腊味煲仔饭+酸辣小黄瓜 28
PORK JERKY RICE + SOUR AND CHILI
CUCUMBER

萝卜干炒饭+味噌小黄瓜 6
FRIED RICE WITH DRIED RADISH +
MISO CUCUMBER

姜丝炆目鱼肚+怪味鸡丁 28
MILKFISH WITH GINGER + SEVEN FLAVOR CHICKEN

XO 酱蒸鲑鱼+味噌大头菜 36
STEAMED COD WITH XO SAUCE +
MISO KOCHI RABI

盐酥白鲳+黄豆芽豆腐汤 38
FRIED CRISPY POMFRET +
SOYBEAN SPROUT TOFU SOUP

香煎鲑鱼+素炒丝瓜 36
FRIED SALMON + FRIED SQUASH

可乐猪脚+咸蛋芥菜汤 38
PORK SHANK WITH COKE + MUSTARD WITH EGG SOUP

魔芋烧肉+芥菜汤 44
PORK WITH KONNYAKI + MUSTARD PILAFT SOUP

三杯牛柳+银鱼炒苋菜 46
THREE CUP BEEF +
AMARANTH WITH MINIATURE SILVER FISH

什锦牛肉锅 28
MIXED BEEF STEW

镶豆腐煲+蒜泥茄子 28
STUFFED TOFU + EGGPLANT WITH GARLIC

精選台式美食 Delicious Taiwan Dishes

- 蘑菇小牛排 + 番茄玉米汤
STEAK WITH MUSHROOM SAUCE +
TOMATO AND CORN SOUP 54
- 奶酪牛排 + 罗宋排骨汤
CHEESE STEAK + KIEB AND TOMATO SOUP 56
- 小洋葱焖鸡 + 蒜蓉甜豆
CHICKEN WITH ONION +
SNOW PEA POD WITH GARLIC 58
- 酥炸鸡翅 + 蘑菇汤
DEEP-FRIED CHICKEN WINGS + MUSHROOM SOUP 54
- 海鲜通心面 + 牛肉清汤
MACARONI WITH SEAFOOD + CLEAR BEEF SOUP 62
- 意大利海鲜饭 + 南瓜汤
ITALIAN SEAFOOD RICE + PUMPKIN SOUP 64
- 哈密瓜鲜虾沙拉 + 香蒜蘑菇 + 百合菠菜汤
SHRIMP AND CANTALOUPE SALAD +
MUSHROOMS WITH GARLIC +
CILY WITH SPINACH SOUP 56



南洋风味情 Tropical South Sea Dishes

- 椰汁鸡柳 + 菠菜炒番茄
CHICKEN WITH COCONUT MILK +
FRIED SPINACH WITH TOMATO 70
- 海南鸡饭 + 生拌木瓜丝
SOUTH SEA CHICKEN RICE +
COLD SHREDDED PAPAWA 70
- 鲜牛肉河粉 + 甘蔗虾
BEEF NOODLE + SHRIMP ON SUGAR CANE 74
- 柠檬蒸鱼 + 炸虾片
STEAMED FISH WITH LEMON +
FRIED SHRIMP CRACKERS 76
- 蛋汁明虾 + 越式酸汤
PRAWN IN EGG + VIETNAMESE SOUR SOUP 58
- 南洋咖喱鱼 + 法国面包
SOUTH SEA CURRY FISH + FRENCH BREAD 80
- 韩式泡菜锅
KOREAN PICKLE HOT POT 82





浪漫日本風

ROMANTIC JAPANESE DISHES



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertong.com

牛肉盖饭 + 味噌汤

BEEF OVER RICE + MISO SOUP

牛肉盖饭 / BEEF OVER RICE

● 材料

嫩牛肉片 150 克、洋葱半个、甜豆荚 10 片

● 调味料

(1) 酒 1 大匙、酱油 2 大匙、糖半茶匙

(2) 日式高汤半杯

● 作法

1. 将牛肉片弹入调味料 (1)，腌 10 分钟，使其入味。
2. 洋葱切丝，甜豆荚撕去筋膜。
3. 锅内放少许油炒香洋葱，再加入调味料 (2) 烧开，放入牛肉片拌炒至汤汁稍收干时，盛入装有米饭的碗内。
4. 甜豆荚以开水烫熟，盛出放在肉片旁即可。

◆ 味噌汤 / MISO SOUP

● 材料

嫩豆腐 1 小块、鲜菇 10 朵

● 调味料

日式高汤 1 碗、味噌 1 大匙、味淋 (一种日本甜米酒)

1 大匙

● 作法

1. 先将高汤放锅内，再将鲜菇洗净，放入同煮。
2. 嫩豆腐切粗条加入汤内，再放味噌调味，最后淋入味淋，煮匀即成。

● INGREDIENTS

5.5 oz. tender beef, 1/2 onion, 10 snow peas/pods

● SEASONINGS

(1) 1T cooking wine, 2T soy sauce, 1/2t sugar

(2) 1/2C Japanese soup broth

● METHODS

1. Marinate beef in seasoning (1) for 10 minutes until flavor is absorbed.
2. Shred onion, tear strings off peas/pods.
3. Heat a little oil in wok, stir-fry onions until fragrant, add seasoning (2), bring to boil, add beef, stir-fry until liquid is absorbed, remove to top of bowl filled with rice.
4. Blanch peas/pods until done, place next to meat.

● INGREDIENTS

1 small tender tofu, 10 golden needle mushrooms

● SEASONINGS

1 bowl Japanese soup broth, 1T miso, 1T wei lin (Japanese seasoning)

● METHODS

1. Rinse mushrooms, add to soup broth in pot and cook.
2. Cut tofu in pieces, add to soup, add miso to taste, drizzle wei lin in, serve.



TIPS

1. 牛肉片可直接选用超市切好的火锅牛肉片。
2. 亦可将洋葱炒香后，放入牛肉片拌炒，再随汤加入高汤，炒至汤汁浓稠时倒入锅内。
3. 味噌加入之前要先用清水化开再加入，或以筛网慢慢流入，以免结块。
4. 食用时一般为低热量，为常备常用材料，在随后的“材料”介绍中不再提及。
5. 日式高汤的作法是将海带 150 克切成长方片，用抹布洗净吸干，放入沸水中熬煮 1 小时，再倒入 40 克鲣鱼片再煮，2 分钟后过滤捞出即成。

1. Pressed beef for hot pot is also convenient.
2. Fry onions until fragrant; add beef, drizzle in broth, then cook until moist and place on rice.
3. Dissolve miso in water first or sieve to remove clumps.
4. Oil is vegetable's oil.
5. Japanese soup broth: chop 5 oz seaweed in half, wipe clean with cloth, place in water and cook for one hour, add bonito flakes, let cook for two minutes, remove and discard bonito flakes.



牛肉盖饭 + 味噌汤

BEEF OVER RICE + MISO SOUP

烤饭团 + 鱼片蒸豆腐 + 山药肉片汤

BAKED RICE ROLLS + TOFU WITH FISH + CHINESE YAM SOUP

烤饭团 / BAKED RICE ROLLS ◆

● 材料

白米 1 杯、金枪鱼罐头 1 罐、洋葱半个

● 调味料

(1) 白醋 2 大匙、白糖 2 大匙、盐半茶匙

(2) 盐半茶匙、蛋黄酱 5 大匙

● 作法

1. 白米洗净，加水 1 杯先浸泡 10 分钟，然后入锅煮成饭，趁热拌入调味料 (1)，摊凉。

2. 洋葱切丁，拌入盐半茶匙，腌 5 分钟，倒掉汁液，加入弄碎的金枪鱼内，与调味料 (2) 拌匀。

3. 将白米饭包入金枪鱼后，放入模型中，压出三角形造型的饭团，放入烤箱以 180℃ 火力烤 10 分钟，待外皮变黄即可取出。

● INGREDIENTS

1C rice, 1 can tuna, 1/2 onion

● SEASONINGS

(1) 2T white vinegar, 2T white sugar, 1/2t salt

(2) 1/2t salt, 5T mayonnaise

● METHODS

1. Rinse rice, add 1C water and soak for 10 minutes, cook in rice cooker until done, stir in seasoning (1) while still steaming, spread out to cool.

2. Dice onion, add 1/2t salt, let rest for 5 minutes, discard liquid, add crushed tuna and seasoning (2), stir until well-mixed.

3. Wrap tuna mixture in rice, press into a triangular shape with a mold, bake in oven at 180 degrees for 10 minutes until brown on surface.



TIPS

1. 饭团可以一次多做一些，放冰箱冷藏，食用时再入烤箱加热，蛋黄即可。

2. 鲔鱼片下鱼肉后的鱼架，可留下汤煮汤。

1. prepare a large number of rice rolls beforehand, chill in refrigerator, bake in oven until brown on surface before serving.

2. Fish bones can be used to cook soup broth.

鱼片蒸豆腐 / TOFU WITH FISH ◆

● 材料

鲷鱼 1 条、嫩豆腐 1 小块、葱 1 根

● 调味料

酱油 1 大匙、盐半茶匙、酒半大匙、白胡椒粉少许

● 作法

1. 将鲷鱼洗净，片下两面鱼肉，斜切大片。

2. 豆腐切片，和鲷鱼片间隔排入锅内，另将调味料调匀，淋在鱼肉上，入锅蒸 8 分钟取出。

3. 放入洗净切碎的葱花即可。

● INGREDIENTS

1 brahm, 1 small tender tofu, 1 scallion

● SEASONINGS

1T soy (Japanese soy sauce) soy sauce, 1/2t salt, 1/2T cooking wine, white pepper as desired

● METHODS

1. Rinse fish, remove meat and cut diagonally in slices.

2. Slice tofu, arrange alternating with fish slices in bowl; combine seasonings well, drizzle on fish, steam for 8 minutes, remove.

3. Rinse scallion; chop and sprinkle on top.

◆ 山药肉片汤 / CHINESE YAM SOUP ◆

● 材料

山药 1 小块、瘦肉 75 克、芦笋 1 根

● 调味料

高汤 (或开水) 2 碗、盐 1 茶匙、胡椒粉少许、淀粉少许、酒少许

● 作法

1. 瘦肉切片，拌少许淀粉和酒略腌。

2. 山药去皮切片，芦笋剥去粗皮，斜切段。

3. 高汤 (或开水) 烧开后，加入山药和芦笋煮熟，再放肉片及盐、胡椒粉调味，再度煮沸即可。

● INGREDIENTS

1 small Chinese yam, 2.5 oz. Lean pork, 1 asparagus

● SEASONINGS

2 bowls soup broth (or boiling water), 1t salt, white pepper as needed

● METHODS

1. Slice pork, marinate in a little cornstarch and wine for a short while.

2. Peel yam, slice; peel asparagus, cut diagonally into sections.

3. Put broth (or water) in pan, add yam and asparagus, cook until done, add pork, salt and pepper to taste, bring to boil again, then remove from heat.



烤飯团 + 鱼片蒸豆腐 + 山药肉片汤

BAKED RICE ROLLS + TOFU WITH FISH + CHINESE YAM SOUP

鳗鱼饭 + 芝麻拌菠菜

EEL RICE + SPINACH WITH SESAME SEEDS

鳗鱼饭 / EEL RICE ◆

● 材料

米饭1碗、真空包装的鳗鱼1条、白芝麻1茶匙

● 调味料

鳗鱼汁15克

● 作法

1. 米饭煮好先保留。白芝麻干锅小火炒香。
2. 鳗鱼由真空包装取出，放入垫有铝箔纸的烤盘，以200℃火力烤10分钟。
3. 米饭盛入碗内，鳗鱼切小段排在饭面上，另将鳗鱼汁淋在鱼片上，最后撒上白芝麻即成。

● INGREDIENTS

1 bowl rice, 1 vacuum-packed eel, 1t white sesame seeds

● SEASONINGS

liquid from 1" package vacuum-packed eel

● METHODS

1. Cook rice until done, set aside; dry-fry sesame in wok over low heat until fragrant.
2. Remove eel from package, line baking sheet with aluminium foil, top with eel, bake in oven at 200 degree for 10 minutes.
3. Remove rice to bowl, cut eel into sections, arrange on rice, drizzle eel liquid over fish, sprinkle with sesame seeds.

◆ 芝麻拌菠菜 / SPINACH WITH SESAME SEEDS ◆

● 材料

菠菜2棵、白芝麻少许

● 调味料

芝麻酱2大匙、花生酱1大匙、麻油1大匙、糖半大匙、醋半大匙

● 作法

1. 菠菜洗净，切除根部，整棵放入加有少许盐的开水内烫熟捞出，冲凉，挤干水分，切小段。
2. 将所有调味料调匀，放入菠菜拌匀后排在盘内，并撒上白芝麻即成。

● INGREDIENTS

2 stalks spinach, white sesame seeds

● SEASONINGS

2T sesame paste, 1T peanut butter, 1T sesame oil, 1/2T sugar, 1/2T vinegar

● METHODS

1. Rinse spinach, discard stems, blanch whole in salted boiling water until done, remove, rinse under cold water, squeeze out excess water, cut into small sections.
2. Mix all seasonings until well-mixed, dip spinach in and arrange on plate, sprinkle with sesame seeds.



芝麻酱拌菠菜亦可将调味料一次多调些放入冰箱，每次食用时取出淋上，或放小碟内蘸食，直接拌匀比较方便，但只适合一次吃完。

Seasonings for the sesame spinach may be prepared in advance and chilled for reuse. Dizzle over spinach or serve on side as dip.



鳗鱼饭 + 芝麻拌菠菜

EEL RICE + SPINACH WITH SESAME SEEDS