

2

我的料理 小时代

60道最贴心的**家常菜**

凌尔尔 著



化学工业出版社

我的料理 小时代

2

60道最贴心的家常菜

凌尔尔 著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书中，凌尔余将通过 60 道家常菜的创意做法，轻松教会你在不同的场合烹饪出一桌“叫好叫座”的家常菜。在二人世界，以小心思制造小浪漫；不忘家人时光，让爸妈的味蕾惊喜一下；以不一样的营养餐，增加亲子乐趣；朋友小聚，不能错过的创意下酒菜；还有最受期待的闺蜜小聚小点……每道家常菜都有创意灵感的表达，有详尽的制作步骤，从材料到准备工作再到具体制作，步步到位，还有贴心的“凌尔余说”，提醒你在制作过程中要注意的各种小问题。

图书在版编目 (CIP) 数据

我的料理小时代 2：60 道最贴心的家常菜 / 凌尔余著.
北京：化学工业出版社，2015.1(2015.2重印)
ISBN 978-7-122-21667-0

I. ①我… II. ①凌… III. ①家常菜肴 - 菜谱 IV.
① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 198424 号

责任编辑：张 曼 龚风光
责任校对：程晓彤

装帧设计：谷声图书

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司
710 mm×1000 mm 1/16 印张 12 $\frac{3}{4}$ 字数 150 千字 2015 年 2 月北京第 1 版第 2 次印刷

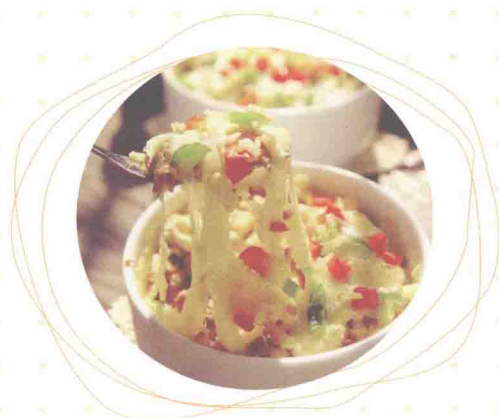
购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元

版权所有 违者必究



- 蛋奶素意面 -



- 彩椒牛肉焗饭 -



- 绿蔬蛤蜊奶油浓汤 -

part 01

二人世界

小小心思，制造浪漫



蛋奶素意面

-002-



番茄鸡丁通心粉

-003-



创意版辣炒鸡

-008-



彩椒牛肉焗饭

-011-



绿菠菜蛤蜊奶油浓汤

-014-



泡菜培根炒年糕

-017-

part 02

家人时光

让爸妈的味蕾惊喜一下



蜜汁蒸仔排

-022-



蚝油双菇炒牛柳

-025-



沙茶酱手撕包菜

-028-



沙茶千叶豆腐蛤双鲜

-031-

目录

Contents



咸蛋黄辣炒馒头丁

-034-



萝卜干红烧肉

-037-



泡菜辣椒炒肉丝

-040-



香菇虾仁油豆腐

-043-



芝士奶油焗山药

-046-



豆腐卤

-049-



咖喱双瓜

-052-



豆豉蒸鲈鱼

-055-



三杯鸡煲豆腐

-058-



素斋

-061-

part 03

三人餐桌

亲子乐趣，从不一样的营养餐开始



玉米糖醋番茄蛋

-066-



葱油盐拌土豆角

-069-



酱瓜肉圆

-072-



丝瓜蚝干粥

-075-



香芹坚果虾仁

-078-



雪菜虾皮炒肉末

-081-



蔬菜排骨粥

-084-



沙茶白玉菇烩鸡丁

-087-



丁丁葫芦瓜酸辣炒牛肉

-090-



京葱香焖鸡

-093-



奶香肉末焗花菜

-096-



胡萝卜腐乳肉

-099-



泰式甜辣肉末茄子

-102-



黄金肉酱

-105-

目录

Contents

part 04

朋友小聚

小食 + 小酒，美哉！



干煸空心菜杆

-110-



花生米炒五丁

-113-



椒盐鹌鹑蛋香面筋

-116-



韭菜虾皮小煎饼

-119-



泡椒杏鲍菇香鱿鱼卷

-122-



麻酱煮肉片

-125-



五香巴浪鱼

-128-



香酥孜然煎鱼卵

-131-



香蒜干煸四季豆

-134-



豆豉辣椒炒鸡丁

-137-



风味香烤羊肉丸

-140-



酒烹腰花

-143-



凉拌腐竹

-146-



私房番茄小醋肉

-149-

part 05

闺蜜小聚

一起天马行空吧!



南乳酱豆腐

-154-



香酥小虾饼

-157-



菠萝烧鸡翅

-160-



鸡蛋辣炒萝卜糕

-163-



苦瓜豉油鸡

-166-



茄汁黄豆烩鱼柳

-169-



酸辣羊肉炒茄子

-172-



鲜爆双鱿

-175-



小咸菜炒豆皮

-178-



咖喱培根葱炒蛋

-181-



香辣杂蔬炒豆干

-184-



葱香辣鸡丝

-187-

Small World
Between You And Me

* 二人世界 *

小小心思，制造浪漫

两个人的小世界，就餐往往是件令人烦恼的事。人数少，菜不可做多。菜量多，有剩饭，隔夜吃不健康；菜量少了，又影响营养均衡。怎样合理安排两个人的餐食呢？香气扑鼻，风味搭配合理，看起来有食欲，还不失小浪漫——是不是有点儿愁眉莫展呢？

其实很简单。一份有创意的套餐，立刻能让你眉开眼笑。所谓“套餐”，与时下一些简餐餐厅喜欢推出的套餐饭相似，可以是饭，可以是面，亦可以是粥，主旨在吃饱、吃好，营养均衡。当然，色香味俱全的巧思，才是最大惊喜。

二人对坐，轻嚼慢食，啾啾细语，一份简单却意义非凡的套餐，也可以成就一种浪漫哦！不信，看我的！♥

· 蛋奶素意面 ·





· 蛋奶素意面 ·

让意面“素”起来

意面，酱汁浓稠，面条Q弹，是全世界人民都推崇的美食。海鲜意面、番茄肉酱意面、奶油培根意面等，都是大家常见的意面口味。我身边有一些朋友是素食者，面对这些明显“沾着荤腥”的意面菜单总是有些却步。有一天和一位食蛋奶素的姐姐聊天，忽然对她的素食饮食很感兴趣，想着意面也许也可以素起来，于是当天中午在家做出了这道面食，味道还很不错哦。

材料

袖珍菇 160 克	西葫芦 200 克	鸡蛋 2 个	意大利面 100 克
淡奶油 100 克	牛奶 200 克	色拉油 10 克	盐、黑胡椒各适量

准备

1. 西葫芦洗净切片。
2. 意大利面放进沸水里，加入 10 克色拉油和 1 克盐，煮到意面软身，取一条掐断，面芯中间尚有一点儿未煮熟的白色状面芯为止，约八分熟状态。
3. 将意面用漏勺捞出沥干水，放入冰水中浸泡 2 分钟。
4. 先用水洗净袖珍菇，放入煮意面的锅中焯水至熟，捞出沥干水备用。





制作过程



图 1



图 2



图 3

1. 锅中放入适量色拉油，加入西葫芦和焯好水的袖珍菇翻炒，放适量水让其微煮 1 分钟左右。（图 1）
2. 加入 100 克淡奶油和 200 克牛奶煮至微沸关火。
3. 慢慢加入 2 个打散的鸡蛋，一边倒入一边用勺子划动，直至所有的鸡蛋全加完，继续搅拌，至鸡蛋和淡奶油、牛奶都融合均匀。
4. 加入焯好水的意大利面，将所有原料拌匀。再次开火，待液体重新煮至微沸时即可关火。（图 2）
5. 最后再加入适量盐、黑胡椒调味。
6. 盛盘装出。（图 3）



凌尔尔说

素其实还有区别，大致可分为以下几种：

全素：只食用纯植物性食物。

蛋素：除了食用植物性食品外，还包括蛋类。

奶素：除了食用植物性食品外，还包括乳制品。

蛋奶素食：食用乳制品、蛋制品及植物性食品。

佛教素食：可能是纯素、蛋素、奶素或蛋奶素者，但同样避免吃洋葱、蒜头、韭菜等“辛味”。❤



· 番茄鸡丁通心粉 ·





· 番茄鸡丁通心粉 ·

中西食材碰撞新美味

意大利通心粉是意大利面的一种，是欧洲最早的面食之一。

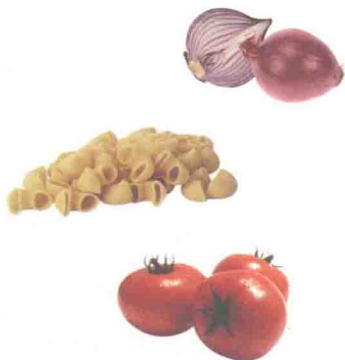
本篇教大家做的番茄鸡丁通心粉，需要用中餐中常用的原材料——番茄来熬茄汁。吸饱中式酸甜番茄酱汁的西式面条会是怎样的一种美味呢？赶快动手试试吧！

材料

番茄鸡丁通心粉	鸡腿 3 个	意大利通心粉 200 克	番茄 2 个
	洋葱 70 克	黄油 25 克	番茄酱 25 克
	色拉油 10 克	黑胡椒粉、盐、鸡精、欧芹各适量	
鸡肉调料	黑胡椒 1 克	盐 2 克	糖 10 克
	香醋 5 克	生粉 5 克	

准备

1. 鸡腿洗净，剥去外皮，剔骨取肉，切成鸡丁。
2. 鸡丁加入鸡肉调料，抓匀，入味备用。
3. 番茄洗净去皮，洋葱洗净，切成丁状备用。
4. 欧芹洗净切碎。
5. 意大利通心粉放入沸水里，加入 10 克色拉油和 1 克盐，煮到意粉软身。



制作过程



图 1



图 2



图 3

1. 锅中下一半黄油，把调好味的鸡丁入锅翻炒，至鸡丁八成熟时盛出备用。
2. 再加入另一半黄油，把洋葱丁入锅煸炒出香味。
(图 1)
3. 加入切好的去皮番茄同炒，加适量水慢熬。
4. 把煮好的通心粉沥干水，加入锅中翻炒均匀。
(图 2)
5. 加入番茄酱炒匀。
6. 加入鸡丁，把所有原料翻煮均匀，再加适量黑胡椒粉。
7. 最后加入适量盐调味，盛盘时可再加入适量黑胡椒碎和欧芹碎点缀。(图 3)



凌尔尔说

如何快速完整地去除番茄外皮，有个小诀窍：用汤锅把水煮沸，放入洗干净外皮的番茄，转小火慢煮，番茄经过沸水一烫，表皮会自动爆开一条口子，沿裂口撕皮，能快速、干净地剥下整张皮。❤



· 创意版
· 饕餮炒鸡 ·

