



無月

好时光·暖心；
好食光·暖胃。

著

一个人的 好食光

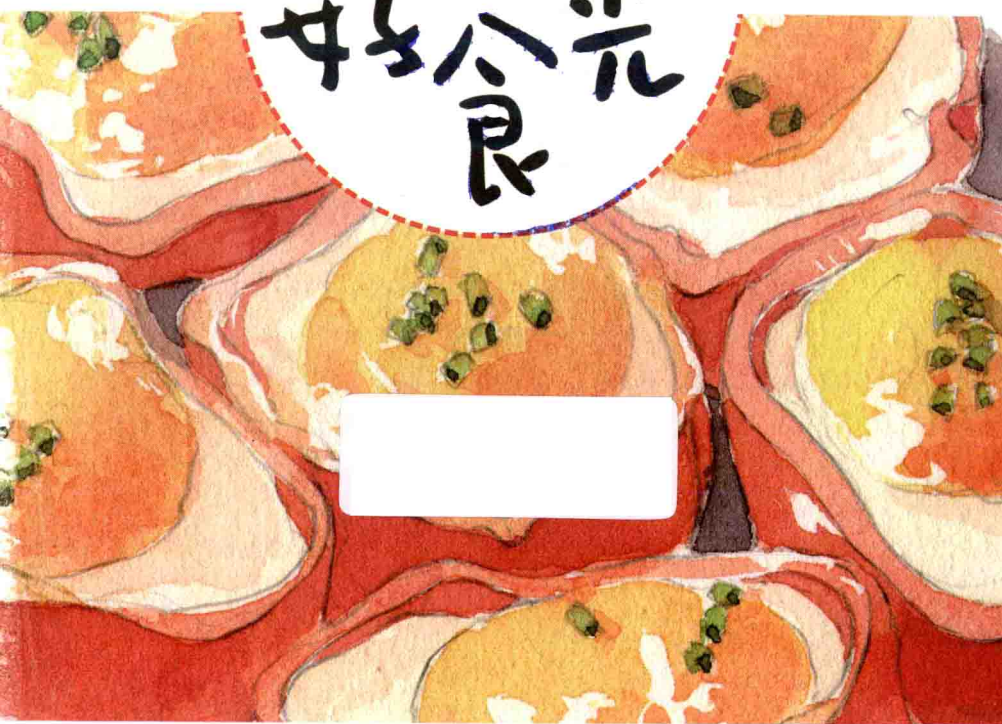




無月

著

一个人的 好光良



版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

一个人的好食光 / 無月著. — 北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5122-0668-7

I. ①一… II. ①無… III. ①菜谱 IV.

① TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 279082 号

书 名: 一个人的好食光

作 者: 無月

责 编: 张宇 吴叹

出 版: 中国民族摄影艺术出版社

地 址: 北京东城区和平里北街 14 号 (100013)

发 行: 010-64211754 84250639

网 址: <http://www.chinamzsy.com>

印 刷: 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

开 本: 32k 880mm×1230mm

印 张: 7.5

字 数: 60 千

版 次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5122-0668-7

定 价: 35.00 元

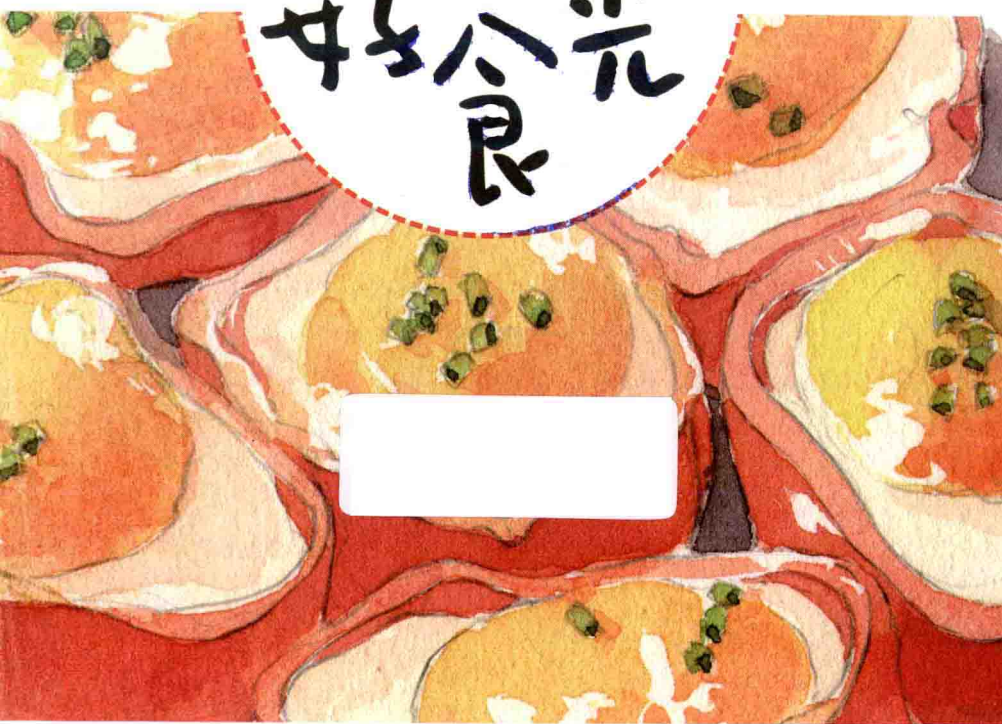
如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336。



無月

著

一个人的 好光良



序 REFACE



远古时期，大地荒芜，人类在名为“物竞天择”的夹缝中诞生。武器粗劣，凶猛动物凭借一人之力无法猎取，生存环境极其恶劣。尽管祖先们被逼迫到生存的墙角，几乎没有喘息的机会，但考古学家发现，在各大文明发源地的山洞、石壁上留下了各种各样的涂鸦。

请别怀疑这是别册书的序。上面这段轶闻，从很早以前听到的时候开始，就成为一个概念潜伏在我的脑中，并生根发芽。人类用绘画涂鸦的方式，或是娱乐自我，或是传承着想要留给后代的东西。

制作这本《一个人的好食光》的时候，我就被这个概念贯穿了。料理书籍，可能以摄影就能真实地记录，但是对我来说，这还不够。用传统的绘画，一笔一笔地把每次制作中的点点滴滴，以及完成时充满成就感的喜悦和料理的美留下来，这才是本书最想呈现的形态。

当完成一道菜，或者提着菜篮到市场为下一道料理寻找新鲜材料时，走在路上，我时常会想，这本书将会诞生怎样的故事。现今快节奏的工作日以外，找个悠闲的休息日，做几味小菜与亲人、好友分享、品尝，边吃边闲话家常，周遭发生的快乐事，不尽如人意的无奈，突如其来的打击，还有那意外的惊喜。人生百味，亦如做菜。吃着吃着，负面的情绪随着料理的酸甜苦辣被消化，所有的不快乐不知不觉在谈笑风生中消失，留下好情绪的沉淀。

美味的料理让人恢复体力，美好的情绪让人精神百倍，祝大家烧得开心、吃得满足。

——無月



在一个论坛的涂鸦板认识了無月，从她画的东西中总可以感受到一种生命力，交往久了，更感觉画如其人。

做菜亦是。

曾有幸到她家做客。無月做菜时超欢乐，而且是速度行动派。某天下午说起想吃章鱼烧，于是第二天她就买工具、买材料、买各种调味品，然后风风火火地开工，绝对的拖延症杀手。吃到料理时我就觉得，这水平——真心可以开店。因为尝试很多，她会做的菜也越来越多，才诞生了这么特别的小店和书本。

無月这本书上的菜品，每做完一道就会和我分享图片和制作过程。有时候标题语会马上浮出来，但经常是绞尽脑汁地要写得有趣。比如“亲子丼”就有好几个过程版本。

亲子丼——

黑色幽默版：麻麻，我们一起上天堂吧

恐怖版：方寸之间体验鸡的一生

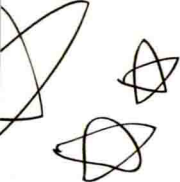
跟风版：舌尖上的鸡丼

.....

但最后采用的，通常是被我们称作强迫症版的版本，请在书内观赏。

日剧《萤之光》里面，部长对小萤说过——想让我认可的话，就先想出能打动我的广告语吧。莞尔一笑也好，希望本书的标题君们能够让你会心开怀。

——涂鸦发烧友 萤竹



初次进入無月琅轩这家小店，是因被离店十米外的猫咪看板吸引，当然，字体可爱，配图清新的菜单也是重要因素。走进那窄窄的小巷，在微亮着的招牌指引下，我移开了那扇木质的店门。店中的装饰、餐具、器皿颇具日式风格，简单干净又不乏温馨。第一次来不知该吃些什么，就参考了店内套餐，因为我不爱吃猪肉就点了份鱼丸汤和印尼炒饭。鱼丸软糯鲜美，汤里因加了些蒜，透着股独特的香味。印尼炒饭米饭闪闪发亮，配料十足，最感动的是内藏几只超大虾仁，使我空空如也的胃得到了极大的满足。用餐时，無月不时从厨房跑出来问味道如何，狼叔是尽职尽责地倒茶送菜。不知不觉，天色已暗，我到了赶火车的时间。离店时，無月和狼叔热情地招呼着“有空来玩”。在巷口，我望了望那微亮的招牌，它在这静谧的小巷中显得格外温柔。

再去已是国庆长假过后，一日闲来无事，就与好友一起去吃了顿午餐。两人点了一份套餐加年糕炒螃蟹，一吃完便觉得撑，直接瘫坐在了椅子上，连刚剥完螃蟹那双油腻的手都懒得洗，抽了两张湿纸巾擦擦了事。于是無月让我们去榻榻米上休息，顺便给我的小伙伴画了头像，绝对萌萌哒，这让好友欣喜不已。

俗话说：一回生，二回熟。我成了店里的熟客，想吃什么就直接和無月微信交流。她很乐意教我些烹饪小技巧，店内的厨房大门也随时敞开供我学习。随着菜品的不断增加，我渐渐发现，有些食材从未出现在配料单上。無月对这个问题的回答是：“对不喜欢的食材怎么会有爱，对没有爱的食材怎么能做得好！”于是，她堂而皇之地不做那些她不喜欢的菜，真是可恶极啦！

记得一位时尚名人说过，爱就是在一起吃好多好多顿饭。食物是展现爱的最直接的表达，那么传递爱的最直接方式在于分享。分享料理的烹调过程，分享料理出锅时的喜悦，分享料理的美好滋味。

我偷偷看过这本书的一些插图文字，插图是無月手绘，看似随手涂鸦，但绝对是诚心之作。爱与分享是無月这本书的创作初衷。

喜欢不如带走这本书，带给自己满满的温暖。

——网友 Esfelle



Chapter 1

主食

- 土豆排骨焖饭 // 009 咖喱乌冬面 // 015
吐司小比萨 // 021 亲子丼 // 027
卷寿司 // 033 辣炒年糕 // 039
咸肉菜饭 // 045 印尼炒饭 // 051

Chapter 2

汤类

- 冬阴功汤 // 059 玉米浓汤 // 065
番茄炖牛肉 // 071 腌笃鲜 // 077
干贝冬瓜汤 // 083

Chapter 3

点心

- 大阪烧 // 091 香煎馒头 // 097
焦糖布丁 // 103 红豆水羊羹 // 109
椰奶冻 // 115



Chapter 4

家常菜

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 酸菜鱼 | // 123 | 鱿鱼大虾干锅 | // 129 |
| 西蓝花肉圆 | // 135 | 莲藕丸子 | // 141 |
| 蚝油草菇 | // 147 | 泡椒鸡爪 | // 153 |
| 橙子鸡丁 | // 159 | 芦笋培根卷 | // 165 |
| 茶碗蒸 | // 171 | 上汤娃娃菜 | // 177 |
| 香酥鸡 | // 183 | 芝士焗土豆 | // 189 |
| 黑椒花蛤 | // 195 | 羊角椒太阳蛋 | // 201 |
| 腰果西芹百合 | // 207 | | |

Chapter 5

特别制作

- | | | | |
|-----|--------|-----|--------|
| 青梅酒 | // 215 | 鸡肉松 | // 221 |
| 温泉蛋 | // 227 | 豆腐花 | // 233 |



主食

有时候一个人在家，肚子饿了看见什么都想吃，但又不想烧一大堆菜。这个时候我就会翻一遍冰箱，看看有什么存货，拿出来拼拼凑凑，总能折腾出一份有菜有肉有米面的食物。一个人宅在家里，手中抱着一份这样的食物边吃边看电视剧，身边还滚着一只萌猫呼呼大睡，人生如此美好！



土豆排骨焖饭

便捷又美味

容易上手的主食，不仅美味还营养丰富，米饭、蔬菜、肉类统统都有，在繁忙的时候轻松就能完成，可谓是一道十分便捷的美食。

难易度：★★

一

个

人

的

好

食

光



准备材料

主料



肋排 500 克



大米 300 克



小土豆两三个



香菇三四个



茭苳笋一小段



胡萝卜半根

辅料



糖一勺



酱油适量



盐适量



食用油适量



大蒜 2 瓣



姜 2 片



葱段几根



料酒少许

HOW TO MAKE



01 香菇切片，莴苣笋和胡萝卜切丁，土豆切块备用。

>>



02 锅里放油烧热，加大蒜、葱段、姜片爆香。

03 放入排骨翻炒，变色后加料酒、白糖、盐和生抽。

04 放入香菇炒一会儿后加水，水放和平时煮饭差不多的量。



>>



>>



05 大火烧开后，转小火烧10分钟左右。

06 电饭锅里放入淘好的米，依次放入土豆、莴苣笋和胡萝卜。

07 将排骨连汤汁一起倒入电饭锅，按正常煮饭煮熟。

08 电饭锅跳掉后略焖片刻，拌匀后即可享用。



小贴士

香菇、茭苳笋、胡萝卜，可按照喜好不加或选择性添加。喜欢香葱的，可以最后在饭上撒一点葱花。



土豆排骨焖饭

步骤：

- 1 / 香菇切片，莴苣笋和胡萝卜切丁，土豆切块备用。
- 2 / 锅里放油烧热，加大蒜、葱段、姜片爆香。
- 3 / 放入排骨翻炒，变色后加料酒、白糖、盐和生抽。
- 4 / 放入香菇炒一会儿后加水，水放和平时煮饭差不多的量。
- 5 / 大火烧开后，转小火烧 10 分钟左右。
- 6 / 电饭锅里放入淘好的米，依次放入土豆、莴苣笋和胡萝卜。
- 7 / 将排骨连汤汁一起倒入电饭锅，按正常煮饭煮熟。
- 8 / 电饭锅跳掉后略焖片刻，拌匀后即可享用。



