

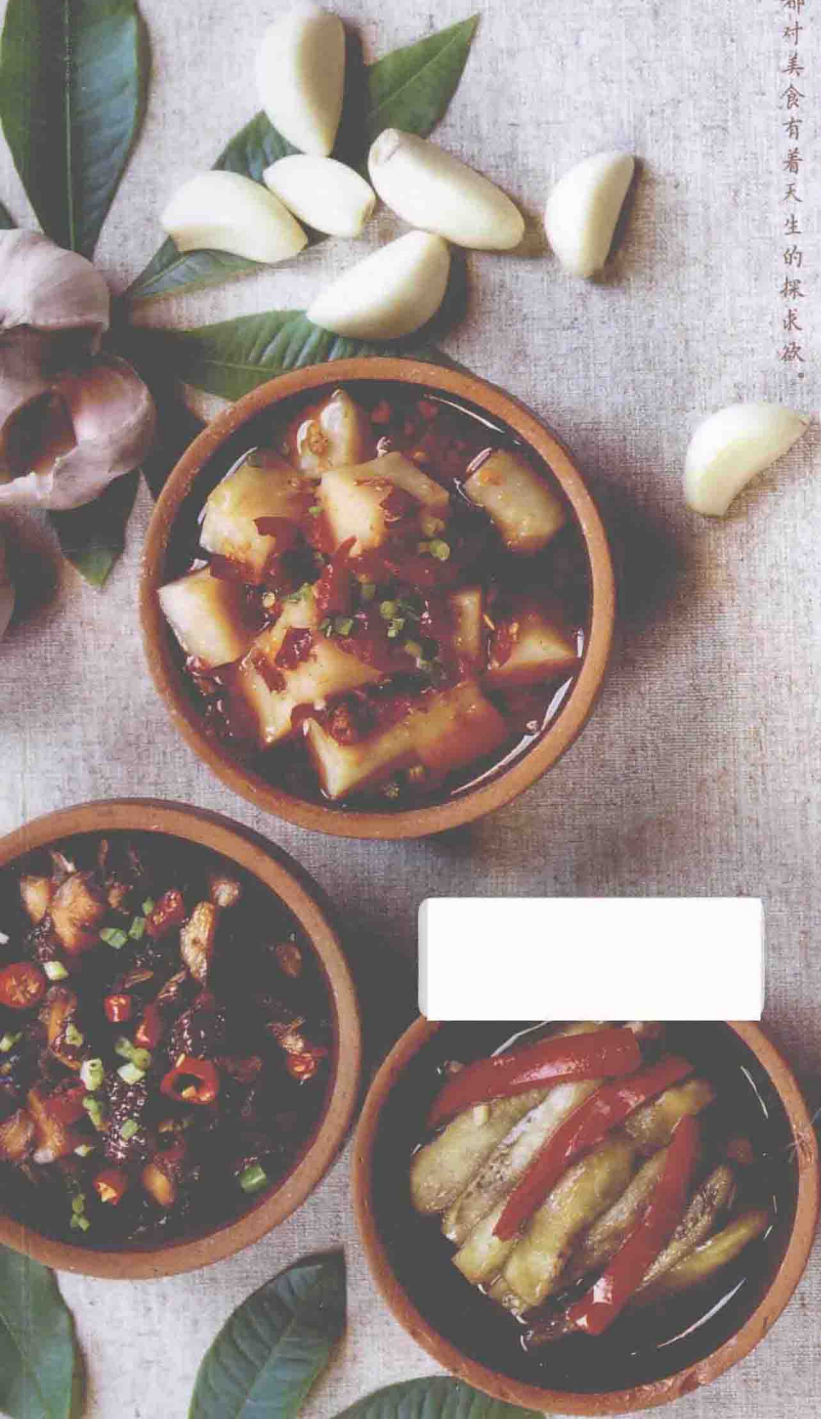


新浪超人气美食博主 孔瑶 编著

40,000,000 人次点击率

无敌下饭菜

让味蕾去探寻一碗饭瞬间见底的秘密！
每一个吃货都对美食有着天生的探求欲。



汉竹主编 ● 健康爱家系列

80后男人厨房：

无敌下饭菜

孔瑶 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

80后男人厨房：无敌下饭菜 / 孔瑶编著. -- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2015.1（2015.2重印）
（汉竹·健康爱家系列）
ISBN 978-7-5537-0579-8

I. ① 8… II. ① 孔… III. ① 菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 248654 号



80 后男人厨房：无敌下饭菜

编 著	孔 瑶
主 编	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀 编 辑	王 杰 李 静
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京艺堂印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	60千字
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年2月第2次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-0579-8
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。

目录

Contents

Part 1 80后男人的十道招牌下饭菜 //

香辣小龙虾	16	爆炒腰花	27
糖醋排骨	19	干煸四季豆	28
宫保鸡丁	20	滑蛋虾仁	31
鱼香肉丝	23	麻辣牛里脊	32
杭椒牛柳	24	辣子鸡	35

Part 2 无辣不欢的开胃菜 //

蚂蚁上树	40	辣椒烧黄鳝	51
辣白菜炒肉片	43	麻婆豆腐	52
辣炒蛭子	44	青椒炒面筋	55
香辣藕片	47	香辣鸡丁藕	56
虎皮青椒肉	48	香辣小鱼干	59

Part 3 肉：没有它，简直吃不下饭 //

红烧肉	64	蒜薹炒腊肠	84
回锅肉	67	培根秋葵	87
农家小炒肉	68	扁豆肉丝	88
京酱肉丝	71	莲子鸡丁	91
茄丁炒鸡丁	72	猪油花菜	92
毛豆烧鸡	75	毛豆榨菜肉丝	95
芦笋炒肉丝	76	茭白炒猪腰	96
茭白炒鸭胗	79	娃娃菜炒肉丝	99
肉末茄子	80	荷兰豆火腿炒藕片	100
芹菜炒猪肝	83	芹菜炒肚丝	103

Part 4 蔬菜：下饭的新花样、新惊喜 //

腐乳空心菜	108	地三鲜	124
干锅花菜	111	四色山药	127
清炒扁豆	112	包菜粉丝	128
酸辣土豆丝	115	素炒萝卜片	131
蒜蓉香辣娃娃菜	116	色彩西蓝花	132
蚝油茭白	119	蚝油生菜	135
回锅土豆片	120	炒南瓜丝	136
菠菜核桃仁	123	茭白橄榄菜	139

Part 5 蛋：搬个鸡蛋当救兵 //

木须肉	144	圆白菜粉丝炒鸡蛋	159
剁椒鸡蛋	147	青椒炒鸡蛋	160
什锦炒鸡蛋	148	蛋黄苦瓜	163
秋葵煎蛋	151	鲜虾韭菜炒鸡蛋	164
鸡蛋皮	152	葱花鸡蛋	167
黄花菜炒鸡蛋	155	平菇炒鸡蛋	168
苋菜蛋黄	156		

Part 6 鱼、虾、贝：“鲜”香停不了 //

糖醋带鱼	174	开洋冬瓜	189
酸豇豆炒鱼干	177	葱爆文蛤	190
炒墨鱼仔	178	海米烩葫芦	193
豆瓣炒鱿鱼	181	开胃目鱼卷	194
油爆小河虾	182	茄子烧黄鳝	197
宫保虾球	185	豉香目鱼仔	198
干烧虾	186		

Part 7 最鲜的下饭素食 //

蚝油杏鲍菇	206	素鸡杂蔬	222
椒油金针菇	209	雪菜炒豆干	225
笋炒木耳	210	茄汁海鲜菇	226
辣子干张	213	香干炒韭菜薹	229
香芹炒木耳	214	花菇炒南瓜	230
茄汁家常豆腐	217	腐竹黄瓜	233
丝瓜炒木耳	218	蚝油花菇菜秧	234
紫甘蓝炒豆皮	221	什锦豆腐	237

Part 8 下饭好搭档：汤、小菜 //

藕片瘦肉汤	240	皮蛋豆腐	244
鱼头豆腐汤	240	酥炸小黄鱼	244
土豆肉丸汤	241	凉拌海蜇	245
双冬豆皮汤	241	咸蛋黄焗南瓜	245
鸡杂汤	242	芹菜拌腐竹	246
腰片豆腐汤	242	老醋花生米	246
银耳莲子汤	243	凉拌藕片	247
萝卜排骨汤	243	尖椒鸡胗	247

附录：花样主食 配着小炒吃

红豆糯米饭	248	薏仁红枣百合饭	250
牛肉焗饭	248	腊肉糯米饭	250
什锦果汁饭	249	新疆手抓羊肉饭	251
粟米饭	249	紫米红枣饭	251







汉竹主编 ● 健康爱家系列

80后男人厨房： 无敌下饭菜

孔瑶 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



唯有美食与爱不可辜负

一直很喜欢做菜，大概从初中开始，就在家瞒着爸妈偷偷开始独立操作，一碗清汤面或是一盘蛋炒饭，虽然当时会做的不多，味道也不怎么样，但依然乐此不疲。

随着年龄的增长，每年遇上爸妈生日，也会主动做上一桌“卖相不好看”的家常饭菜来表达自己的感恩之情。在家人眼里，爱才是他们最想收到的礼物。与其在琳琅满目的礼品中精挑细选，不如送上一顿爱心大餐，这样更能表达自己的孝心和敬意。

毕业后与几位大学同学一起，在南京认真努力地打拼着，也因为喜欢做菜与记录男人之间在这座城市中发生的小故事，所以才有了一个让很多人喜欢的“80后男人厨房”。那时每天就是想着，该做什么样的饭菜来慰劳一下忙碌工作一天的自己和室友们。

成家以后，就更喜欢研究怎样把菜做得更上一层楼，为了家人的健康，合理搭配每日膳食，努力做到营养均衡。特别是后来有了女儿，那更是想要精益求精，每天就是想着做些什么给女儿吃，怎样才能吃得好，吃得营养。这些汇成一个字，那就是“爱”。

因为心里有爱，每天在厨房里与柴米油盐打交道，才不会那么的乏味。

因为有爱，才知道天下最美味的是自己用心做的饭菜。

唯有美食与爱不可辜负，如果你也想和我一样，甘愿“为爱下厨房”，那你爱的人做一次饭吧！给家人一份爱，一份幸福，一份快乐，用美食来表达一下你对他们的感情。

孔瑶

2014年10月

目录

Contents

Part 1 80后男人的十道招牌下饭菜 //

香辣小龙虾	16	爆炒腰花	27
糖醋排骨	19	干煸四季豆	28
宫保鸡丁	20	滑蛋虾仁	31
鱼香肉丝	23	麻辣牛里脊	32
杭椒牛柳	24	辣子鸡	35

Part 2 无辣不欢的开胃菜 //

蚂蚁上树	40	辣椒烧黄鳝	51
辣白菜炒肉片	43	麻婆豆腐	52
辣炒蛭子	44	青椒炒面筋	55
香辣藕片	47	香辣鸡丁藕	56
虎皮青椒肉	48	香辣小鱼干	59



Part 3 肉：没有它，简直吃不下饭 //

红烧肉	64	蒜薹炒腊肠	84
回锅肉	67	培根秋葵	87
农家小炒肉	68	扁豆肉丝	88
京酱肉丝	71	莲子鸡丁	91
茄丁炒鸡丁	72	猪油花菜	92
毛豆烧鸡	75	毛豆榨菜肉丝	95
芦笋炒肉丝	76	茭白炒猪腰	96
茭白炒鸭胗	79	娃娃菜炒肉丝	99
肉末茄子	80	荷兰豆火腿炒藕片	100
芹菜炒猪肝	83	芹菜炒肚丝	103

Part 4 蔬菜：下饭的新花样、新惊喜 //

腐乳空心菜	108	地三鲜	124
干锅花菜	111	四色山药	127
清炒扁豆	112	包菜粉丝	128
酸辣土豆丝	115	素炒萝卜片	131
蒜蓉香辣娃娃菜	116	色彩西蓝花	132
蚝油茭白	119	蚝油生菜	135
回锅土豆片	120	炒南瓜丝	136
菠菜核桃仁	123	茭白橄榄菜	139

Part 5 蛋：搬个鸡蛋当救兵 //

木须肉	144	圆白菜粉丝炒鸡蛋	159
剁椒鸡蛋	147	青椒炒鸡蛋	160
什锦炒鸡蛋	148	蛋黄苦瓜	163
秋葵煎蛋	151	鲜虾韭菜炒鸡蛋	164
鸡蛋皮	152	葱花鸡蛋	167
黄花菜炒鸡蛋	155	平菇炒鸡蛋	168
苋菜蛋黄	156		



Part 6 鱼、虾、贝：“鲜”香停不了 //

糖醋带鱼	174	开洋冬瓜	189
酸豇豆炒鱼干	177	葱爆文蛤	190
炒墨鱼仔	178	海米烩葫芦	193
豆瓣炒鱿鱼	181	开胃目鱼卷	194
油爆小河虾	182	茄子烧黄鳝	197
宫保虾球	185	豉香目鱼仔	198
干烧虾	186		

Part 7 最鲜的下饭素食 //

蚝油杏鲍菇	206	素鸡杂蔬	222
椒油金针菇	209	雪菜炒豆干	225
笋炒木耳	210	茄汁海鲜菇	226
辣子干张	213	香干炒韭菜薹	229
香芹炒木耳	214	花菇炒南瓜	230
茄汁家常豆腐	217	腐竹黄瓜	233
丝瓜炒木耳	218	蚝油花菇菜秧	234
紫甘蓝炒豆皮	221	什锦豆腐	237

Part 8 下饭好搭档：汤、小菜 //

藕片瘦肉汤	240	皮蛋豆腐	244
鱼头豆腐汤	240	酥炸小黄鱼	244
土豆肉丸汤	241	凉拌海蜇	245
双冬豆皮汤	241	咸蛋黄焗南瓜	245
鸡杂汤	242	芹菜拌腐竹	246
腰片豆腐汤	242	老醋花生米	246
银耳莲子汤	243	凉拌藕片	247
萝卜排骨汤	243	尖椒鸡胗	247