

超人气料理绘本，
我们俩的幸福蜗居生活！



我的烧煲生活



快乐蜗居



牛小蜗编著 赵珍绘

重庆出版集团 重庆出版社

我的烧煲生活

超人气料理绘本，
我们俩的幸福蜗居生活！

编著：牛小蜗
绘：赵珍





快乐蜗居
Kuaile Woju

图书在版编目 (CIP) 数据


我的烧煲生活 / 牛小蜗编著; 赵珍绘. — 重庆: 重庆出版社, 2010.9


ISBN 978-7-229-02969-2

I. ①我… II. ①牛…②赵… III. ①烹饪—基本知识
IV. ① TS972.113

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 169851 号

我的烧煲生活

出版人: 罗小卫 特约编辑: 冷寒风
策 划: 夏 鹏 华章同人 封面设计: 夏 鹏
责任编辑: 陈建军 制 作:  (www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)
北京瑞禾彩色印刷有限公司 印刷
重庆出版集团图书发行公司 发行
邮购电话: 010-85869375/76/77转810
E-MAIL: tougao@alpha-books.com
全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/16 印张: 9 字数: 150千字
版印次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷
定价: 24.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有 侵权必究

版权页就像是结婚证, 不同的是, 版权宣布的是对图书的所有权, 而结婚证是对人的!



前言

牛小蜗

牛小蜗，女，26岁，办公室职员。典型的宅女，虽然不算漂亮，但却很聪明，喜欢开动脑筋，发觉生活中的各种妙招，也就是为自己的“小懒”找个借口，因此也总结了各种“战斗”经验，让她成为家里上上下下的一把好手。聪明的头脑和美丽的心灵让这个小丑姐快乐地并井有条地生活着。在她的生活中也有很多尴尬的困境，但都被她奇妙的点子、精明的方法迎刃而解。

猪猪

猪猪，男，30岁，IT工作者。2009年与牛小蜗结婚，过上了没羞没臊、无烦无恼的幸福生活。猪猪同学虽然是搞“挨踢”的，但是大脑是相当的灵光，总会冒出让人意想不到的点子来帮助牛小蜗，也因此让牛小蜗总是瞪着大眼睛钦佩地看着他，而猪猪却也总牛牛地回答一句：“不要崇拜哥，哥只是个传说。”





Menu 目录

Wode Shaobao Shenghuo



我的烧煲生活



◆ Part 01

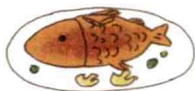
中式料理

——颠覆传统品味私家菜·7

做独门掌勺人，你也可以

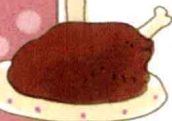
♥ 好吃家常菜 / 8

- 8 韭菜炒虾仁
- 9 夫妻肺片
- 10 腊肉荷兰豆
- 11 芹菜炒腰花
- 12 金针菇烧肥牛
- 13 三椒鸡片
- 14 清蒸带鱼
- 15 麻辣酥鱼
- 16 西芹百合
- 17 松仁玉米
- 18 青椒南瓜
- 19 小笼蒸包
- 20 肉丝汤面
- 21 银耳莲子羹



♥ 美味节日大餐 / 22

- 22 盐酥虾
- 23 红烧肉
- 24 豉汁凤爪
- 25 日月沙拉
- 26 肉蟹番茄豆腐煲
- 27 五香肘子



- 28 香麻猪肚丝
- 29 鸿运猪手
- 30 火爆荔枝腰花
- 31 豉汁南瓜蒸排骨
- 32 水煮牛肉
- 33 红酒醉翅中
- 34 酱爆蟹
- 35 葱烧小黄鱼
- 36 腰果虾仁
- 37 风味炒蛤蜊
- 38 栗子焖羊肉
- 39 红油肝花

◆ Part 02

西式料理

——在家感受美酒蜡烛的浪漫·41

吃的不是“菜”，是感觉

♥ 经典开胃菜 / 42

- 42 奶酪土豆碗
- 43 炒土豆
- 44 法式洋葱圈
- 46 炒薯角
- 47 鸡汁土豆泥
- 48 天妇罗炸虾
- 49 烤果仁
- 50 炸薯条



- 51 炸鸡柳
- 53 蜜汁烤鸡翅
- 54 扒香肠串
- 55 酥炸鱿鱼圈

♥ 鲜美浓汤 / 56

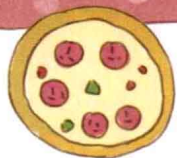
- 56 土豆芥末浓汤
- 57 意式蔬菜汤
- 58 西蓝花奶酪浓汤
- 59 香草烤番茄汤
- 60 鸡蓉蘑菇汤
- 61 大虾椰奶汤
- 62 玩转“洋”节

♥ 喷香主菜 / 66

- 66 小洋葱鸡肉卷
- 67 扒海鲜串
- 68 香煎牛排
- 69 鸭肝酱
- 70 烤鸡腿配柠檬土豆泥
- 71 意大利炒蘑菇
- 72 烤番茄挞
- 73 白酒文蛤
- 74 香草猪排配咖喱汁
- 75 香橙鸭脯
- 76 香煎鳕鱼
- 77 匈牙利烩牛肉
- 78 铁扒金枪鱼



79 香蒜虾



♥ 最爱主食 / 80

- 80 萨拉米香肠意面
- 81 意大利肉酱面
- 82 印尼炒饭
- 83 小奶酪三明治
- 84 金枪鱼小汉堡
- 85 大虾面包
- 86 至尊比萨

♥ 挚爱甜品 / 87

- 87 甜橙天使蛋糕
- 88 芒果布丁
- 89 富士山蛋糕球
- 90 曲奇奶酥
- 91 戚风蛋糕
- 92 杏仁巧克力棒
- 93 蓝莓鲜奶油慕斯



◆ Part 03

日韩料理

——STOP!别再对着日韩剧流口水了·95

与日韩料理的“一见钟情”

96 戏说“日韩”料理

♥ 美味主食 / 98

- 98 喷香牛肉石锅拌饭
- 99 什锦金枪鱼泡菜炒饭

- 100 朝鲜荞麦冷面
- 101 韩式肉丁炸酱面
- 102 韩式拉面炒年糕
- 103 泡菜饼
- 104 紫菜包饭
- 105 海味鳗鱼粥
- 106 日式照烧鸡排饭
- 107 风情北极贝寿司
- 108 辣味芥末鸡肉粒沙拉饭团
- 109 和风鲑鱼炒饭
- 110 日式牛肉乌龙面



♥ 开胃主菜 / 112

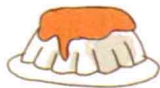
- 112 三文鱼刺身
- 113 纳豆拌鲭鱼
- 114 安东炖鸡
- 116 海鲜天妇罗
- 117 日式炸猪排
- 118 韩式烤肉
- 119 风味烤鳗鱼
- 120 鳗鱼炒蛋
- 121 牛蒡石狩锅



♥ 浓香汤品 / 122

- 122 泡菜汤
- 123 大酱汤
- 124 豆芽菜蛤蚧汤

- 125 牛肉海带汤
- 126 饺子年糕汤
- 127 萝卜片明太鱼汤
- 128 日式味噌豆腐汤
- 129 什锦蔬菜海鲜味噌汤
- 130 裙带豆芽汤
- 131 炖牛尾汤



♥ 经典小菜 / 132

- 132 白菜泡菜
- 133 苏子叶
- 134 拌桔梗
- 135 香果魔芋
- 136 鲑鱼卵拌豆腐
- 137 和风沙拉
- 138 鲷鱼野菜沙拉
- 139 和风山药泥

♥ 特色饮料 / 140

- 140 大枣茶
- 141 蜂蜜柚子茶
- 142 红糖生姜茶
- 143 和风抹茶奶昔





Part

01

中式料理

——颠覆传统品味私家菜

做独门掌勺人，你也可以

从小就爱吃妈妈做的家常菜，然而似乎已成为童年的味道，让我朝思暮想。自从自立门户，独掌菜勺之后，就很难再尝到那些美味了。

然而小女子要想玩转这一把菜刀、一个炒锅确真非易事，但是要想让你的老公下了班闻着你炒菜的香味立刻回家的话，就细心钻研，不断创新吧，相信很快就能摇身变为独门私家菜的掌勺人，到那时家人的赞许、朋友的叫绝都不在话下啦！



这味道真的是一
档不住啊!



韭菜炒虾仁

♥ 原料

虾仁200克、韭菜100克；植物油、姜丝、盐、料酒各适量

♥ 做法

1. 虾仁洗净，去沙线；韭菜择洗干净，切段。
2. 锅置火上，放植物油烧热，炒香姜丝，放入虾仁、料酒翻炒，加入韭菜段、盐，大火快炒至熟即可。



Dishes Life

“菜”品人生

以前只知拿韭菜来包饺子，却没想到它其实也可以成为菜品佳肴。这或许是自己心思过于愚钝所致吧。

很多时候，身边的诸多事物似乎早与我们形成了某种默契，而这种默契却也导致了我们的思维停步不前。然而，在这个颠覆规则的时代，不思创新的人岂不等于将自己直接推入了“古墓派”？因此，要想成为思维自由、打破常规的潮人，就要将传统的元素和风格，经过重新设计和组合之后再创造完美，就如同这韭菜与虾仁的搭配，虽不能成为经典，却也别致些不是？考量的其实就是你的大脑有没有转动。

老婆，虾仁太好吃了，让我奖励你一吻吧！

嘿嘿，奖励换成奖金好了！



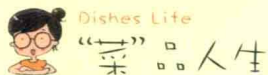
夫妻肺片

♥ 原料

牛肉500克，牛杂（牛心、牛肚、牛舌、牛筋）200克，盐炒花生仁、卤水各适量；酱油、白酒、辣椒油、白芝麻、花椒粉、香料包、盐、味精各适量

♥ 做法

1. 将牛肉、牛杂洗净后放入沸水锅内煮净血水，捞起后放在另一锅内，加入卤水和香料包、盐、白酒，再加清水，用大火烧沸约30分钟后，改用小火煮90分钟，捞出凉凉备用。
2. 卤水烧沸约10分钟后倒入碗中，将酱油、辣椒油、花椒粉、味精放入调成味汁。
3. 将盐炒花生仁拍碎备用；再将凉凉的牛肉、牛杂切成薄片，混合在一起，淋上调好的味汁，拌匀盛盘，分别撒上白芝麻和花生仁末即可。



Dishes Life

“菜”品人生

很久以前，成都郭氏夫妇以小摊为生，他们制作的凉拌肺片风味独特，有位客商尝后赞叹不已，送上一块金字匾，上书“夫妻肺片”四个大字，从此便有了名号。

故事让人读过后品出了几许温情。细想，真正的爱情依靠的是什么？房子？名车？虽然都知道不是，却少有人敢站直了，大声地说出来。记得电影《非诚勿扰》结尾处，女主人公摔下崖后，男主人公只淡淡说了一句：“无论摔成什么样，我都接着”便招来了无数热泪。不知世俗中的男女爱情有多少经受得起那一“摔”？爱需要条件，但爱上后，能与爱人同风同雨才是真正的爱。





腊肉荷兰豆

♥ 原料

荷兰豆500克、腊肉200克；植物油、蒜末、盐、料酒、味精、香油、水淀粉各适量

♥ 做法

1. 将荷兰豆洗净，焯水备用；腊肉洗净，切片。
2. 锅内倒植物油烧热，下入蒜末烹出香味，加入腊肉片炒熟，然后加入荷兰豆、盐、料酒、味精翻炒，用水淀粉勾芡，淋上香油出锅即可。

美味悄悄话

在选用荷兰豆时需要选翠绿新鲜、籽粒饱满的，荷兰豆一定要熟炒，否则是有毒的，因此可在炒荷兰豆前提前用开水焯一下，或者在炒菜过程中，用小火慢炒，这样能让荷兰豆熟透了，也会受热均匀，颜色保持鲜亮。



哇塞！看着就好诱人啊！





芹菜炒腰花

♥ 原料

芹菜300克、鲜猪腰1对、黑木耳10克；植物油、盐、料酒、酱油、味精、水淀粉、姜片各适量

♥ 做法

1. 芹菜去根、去筋及老叶后洗净，切成3厘米长段；黑木耳用温水泡发，去除根蒂，洗净，用手撕成小块。
2. 猪腰洗净后对剖，去净筋膜，切十字花刀，放入碗中，加入盐、酱油腌渍片刻。
3. 锅内放植物油加热，放入姜片爆香，再下入腰花煸炒数下。
4. 加黑木耳、芹菜段、料酒、味精翻炒，最后用水淀粉勾芡即可。



Dishes Life

“菜”品人生

猪腰是最平常不过的食材，用来做主肉或做衬菜“吊味”都很适宜，而且烹饪方法不复杂，越是简单越能体现出其鲜香的本味。就比如这芹菜炒腰花，无论是名抑或是形，都只不过是平凡之中的普通家常菜。但就是这种平凡之美，却最是让人难忘。即使是最不谙厨艺之人，也能将其炒得有模有样。

所以，我们如果总是批评某事某人不够独特、不够突出，那有没有试着反过来想，无特点其实也是一种特点！这不是强词，因为凡事都有两面，就看你愿意从哪一面去看去想了。





金针菇烧肥牛

♥ 原料

肥牛肉400克、金针菇100克、红椒1个；植物油、姜末、葱末、盐、鸡精、酱油、水淀粉、白糖、清汤各适量

♥ 做法

1. 肥牛肉洗净，切片，用盐、鸡精腌渍10分钟；金针菇洗净；红椒去蒂、去子，洗净切末。
2. 锅中放植物油烧热，下姜末、红椒末、肥牛肉片、金针菇略炒，倒入清汤，加适量盐、鸡精、酱油、白糖，用小火烧透入味，再用水淀粉勾芡，撒上葱末即可。



Dishes Life

“菜”品人生

金针菇不含叶绿素，不进行光合作用，在黑暗中生长，但是依然能带给人们营养和美味。它没有因为黑暗而荒废、错过每一分钟的快乐。

忽然想起俄罗斯诗人巴尔蒙特的诗：“我来到这世上是为了见到太阳和高天的蓝辉，我来到这世上是为了见到太阳和群山的巍巍，我来到这世上是为了见到大海和谷地的多彩……”人生有童年、少年、青年、壮年、老年，每一个年龄段都有其绚丽灿烂的风景，而每一个阶段也都会一去不回头。因此，体验幸福，体验点滴感动，即不枉此生了吧。



三椒鸡片

♥ 原料

鸡脯肉250克，青椒、红椒、黄椒各半个；植物油、盐、白胡椒粉、料酒、香油、淀粉各适量

♥ 做法

1. 鸡脯肉洗净，切薄片，加入料酒、盐、淀粉腌10分钟。
2. 青、红、黄椒去蒂及子，洗净，各切滚刀块，放入沸水中焯烫一下，捞出放入凉水中漂凉，沥干水分。
3. 锅内倒植物油烧热，放入鸡片炒至色白，再加入三种椒块及盐、白胡椒粉翻炒，出锅前淋入香油即可。



Dishes Life

“菜”品人生

本来，如果单从味道考虑，青、红、黄椒中的任意一色都可与鸡片共炒，口感决不会有丝毫影响，为什么偏偏要费了心力去凑齐了这椒的所有同门呢？当然是为了应那“色、香、味”中的“色”。闭了眼都能想到那青、红、黄、白四色汇聚一盘的景致，未及下筷，早已被“美色”所征服。

所以，有时候如果循规蹈矩地一味坚持正统路线，难免会使生活有了单调之感。但是，在不变的过程中，只需稍稍注意一些细节，便能让我们与众不同！



找到老公的秘诀，
就是要主动出击哦。
中意的人：游过自己
的窗口，千万不要错过。

三猪就是
在
茫茫网络中
扒到的~



清蒸带鱼

♥ 原料

带鱼250克、冬笋15克、红椒丝少许；香菜段、葱丝、姜丝、酱油、植物油、料酒、白糖、盐各适量

♥ 做法

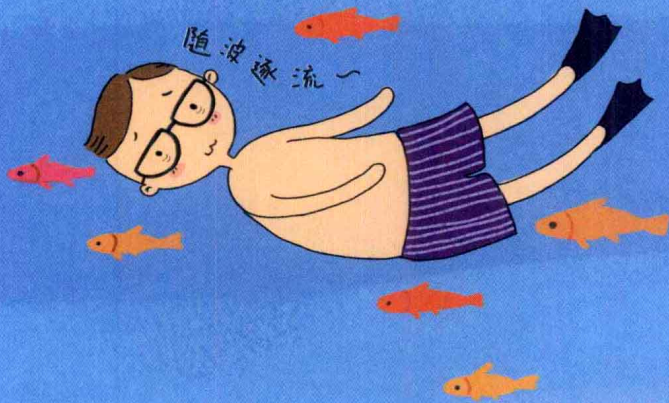
1. 将带鱼去头、尾，收拾干净，切成长8厘米的段；冬笋洗净，切片备用。
2. 将带鱼段码在盘中，放入冬笋片、红椒丝、葱丝、姜丝、植物油、料酒、白糖、盐，上屉蒸20分钟，取出淋入酱油、撒入香菜段即可。



Dishes Life

“菜”品人生

带鱼，一种较凶猛的肉食性鱼类，牙齿发达且尖利，常以毛虾、乌贼及其他鱼类为食。更甚者，有时还会同类相残。捕鱼时常常会出现钓一条，后面便一条咬一条，一提一大串；捕一网，网外的会咬着网内的跟上来的“喜人”情景。据说正是由于带鱼的互相残杀和人类的捕捞，所以它们中若能出现寿命超过4岁的老带鱼，就已算是寿星了。这“争”的结果便是惨淡收场。不由想起那句很哲的经典：不争就是争！舍即是得！无须多解，内中含义随人去领悟吧，但是老子的那句“人之道，为而不争”（一个人做事，要做，不要争）却是要记牢的。



麻辣酥鱼

♥原料

小黄鱼500克；植物油、盐、料酒、葱姜汁、味精、白糖、花椒粉、红油辣椒、芝麻、香油各适量

♥做法

1. 将小黄鱼去鳞、去鳃及内脏，洗净，在鱼身两侧各片几刀，用盐、料酒、葱姜汁腌渍入味。
2. 用盐、味精、白糖、花椒粉、红油辣椒、芝麻、香油调成味汁。
3. 锅内倒植物油，烧至六成热，放入小黄鱼煎至酥脆，捞出沥油，浇上味汁即可。



Dishes Life

“菜”品人生

炸鱼的要诀之一便是要静心炸好一面，再去炸另一面。否则，非生即烂。但是，世事繁杂，太多的选择、太多的想法，却唯独缺少了一份安然面对的心境。曾几何时我们开始变得不安和躁动，甚至连条鱼都煎不好了吗？急于求成难道成了这个时代的节奏？想不随从可不可以？难！难！难！花花世界的丰富，让欲望如同吸食了可卡因一般摆不脱，甩不掉。那份端然定坐的超然该需要怎样的定力才能办到？只能希望我们能成熟长大到那一天——静下心来安坐于此，煎好一面，再煎另一面，有序而来，博得圆满。

美味悄悄话

这道菜炸鱼是关键，鱼下锅前一定要确认油要够热，这样鱼肉不容易炸散，鱼下锅炸至外层结壳时捞起，待油温回升至230℃时，复将鱼入锅，煎至深棕色即可。



西芹百合

♥ 原料

芹菜500克、百合50克、红椒块适量；植物油、清汤、盐、白糖、料酒、姜汁、味精、水淀粉、蚝油各适量

♥ 做法

1. 芹菜洗净，切成长段；百合掰开，洗净备用。
2. 锅内倒植物油，烧至六成热，放入芹菜段、红椒块翻炒，然后烹入料酒，加入清汤、盐、姜汁煨透。
3. 加入白糖、味精、百合翻炒均匀，最后用水淀粉勾芡，放入蚝油炒匀即可。



Dishes Life

“菜”品人生

西芹与百合的搭档，生机昂然的绿，配着一片纯净的白。明明白白的色泽，清清爽爽的脆，恰似我们这光鲜靓丽的年轻生命。成长于这个以时尚、明快为主色调的国际化潮流中，我们的气质迥异于以往任何一个时代。走上街头，你会发现即使素面朝天，我们也永远是一个神采奕奕、清爽干净的活力潮人。而我们也就是凭着这股激情四射的劲儿，扛起了房贷、车贷，却仍能让让自己潇洒自如地游走于凡尘之间，不懈不怠，尽情绽放自己的生动。