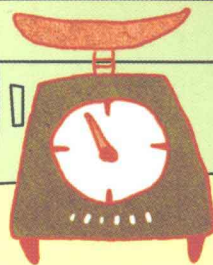


小厨大爱

梅子◎编著



吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社



博客点击率突破**2500万**
超级网络美食达人倾情力作
与您分享小小厨房中凝聚的大爱

图书在版编目(CIP)数据

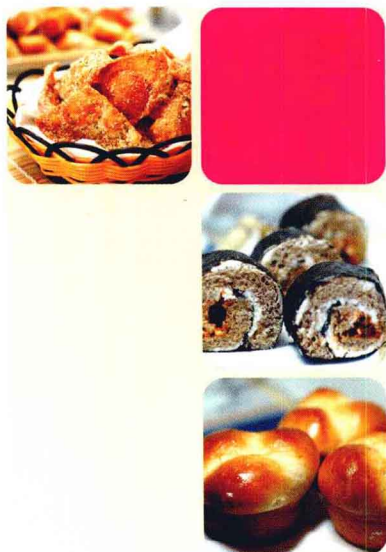
梅子的写食日记：小厨大爱 / 梅子编著. -- 长春：
吉林科学技术出版社，2010.11

ISBN 978-7-5384-5009-5

I. ①梅… II. ①梅… III. ①菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第184681号



•梅子的写食日记•

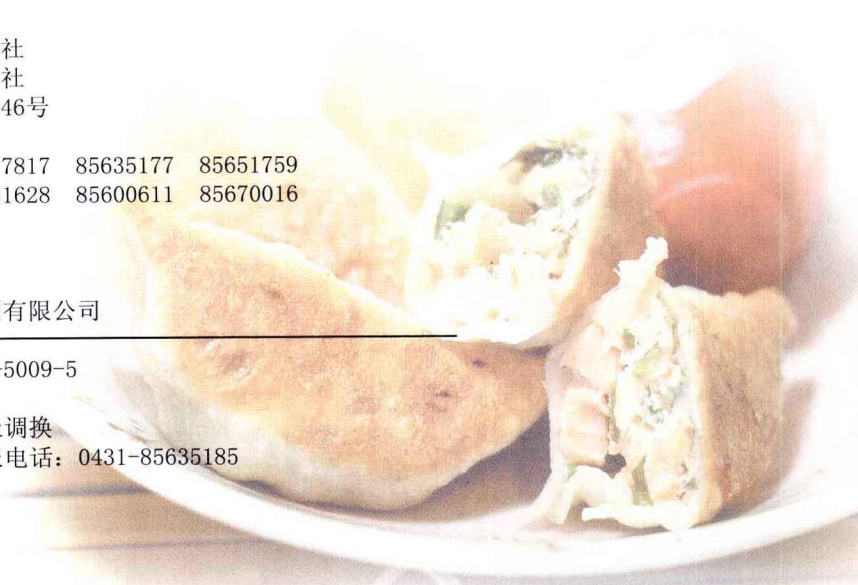
小厨大爱

编 著 梅 子
责任编辑 刘代婕
封面设计 张 跃
制 版 董芳芳 张 丛 周鸿雁 史红斌 林 凡
汪 润 齐海红 迂 雷 张 虎 李 雷
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 10
印 数 1—8000册
版 次 2010年12月第1版
印 次 2010年12月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5009-5
定 价 26.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85635185



小厨大爱

梅子◎编著

梅子的
写食日记



吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社

梅子

作者简介

梅子，全职主妇，**豆豆他娘**。吉林人，现居美国。**爱好做饭，喜欢交流和分享**。出国后开始学着下厨，不意成为爱好，喜欢在厨房里鼓捣一些自认为好吃易做的食物。**爱吃东西**，没什么出息也没什么理想，一辈子都能**“吃香的喝辣的”**算是最具体的人生愿望之一。

自己爱吃，也喜欢看别人津津有味地吃自己煮的东西，更乐意美滋滋地听家人朋友的表扬。下厨的日子久了，居然混得了一个**“善煮”**的好名声，并且因为“善煮”，常被人认为是个好妻子好主妇（其实并没有多么好，全都是借了爱煮饭的光）。

2003年，开始在网上写博客，记录日常做的饭菜和一点生活中的琐碎事情。后来，写的时间久了，知道的人越来越多，原本是一个人在博客上的**自我唠唠叨叨**，也变成了跟网友们热热闹闹的互动交流。

2004年底建立以美食为主打的女性论坛——梅子咖啡（<http://www.pluncafe.com>）。

目前有《恋人食谱》、《温情煮意》、《食心食意》、《美食美刻》结集出版。



序

母亲在世的时候，每次我回老家，总有母亲天天不厌其烦地张罗着我爱吃的饭菜。其中，父母亲合作蒸的大包子是我的最爱。大学时代的我，曾经因为吃家里的包子而撑到躺下来一动也不想再动。现在想来，在北方寒冷的冬夜里，在爹妈的笑容和目光下，吃自己最爱吃的食物，吃饱后一头躺倒在热乎乎的炕上满意地打着饱嗝，这应该是一个孩子能够享受到的最纯粹最美好的幸福了吧。

母亲不在以后，再回家时，我的嫂子成了一心惦念着为我张罗好吃的吃食的那个人。曾经，在我要离开老家返回美国的前一天傍晚，她冒雨长途奔波，带回家一条近10千克的镜泊湖畔头鱼，那天的晚饭主角就是用这条远道而来的大鱼做的鱼汤和鱼肉饺子。鱼汤和饺子的鲜美让我难忘，可是更让我难忘的是嫂子的嫂子跟我说的一句话，她跟我说：“你临走之前吃到了这条大鱼，你嫂子就安心啦。”听了这话不禁开始感慨，很多时候，一粥一饭里承载的是不言自明的爱和亲情啊。

我喜欢下厨，能用心做饭给自己爱的人吃，在我看来，是一件无比幸福的事情，我对他们的爱，应该也渗在我做的饭菜里了。我想，我的孩子长大以后一定也会明白我的饭菜里承载的爱，就如我明白我父母及嫂子的饭菜里承载的爱一样。

愿我们的爱能传递给身边的每一个人，也祝愿所有的朋友家庭幸福。



小厨大爱

梅子的写食日记

目录



● 香脆芝士片儿..... 8

● 鲜虾小猪包..... 10

● 虾仁酿法棍..... 12

● 梅花寿司..... 14

● 简易烤鸡腿..... 16

● 排骨冻..... 17

● 便当之：麻油牛肉+酱油鲜贝+酱油
青豆红椒豆干丁+蚝油杏鲍菇... 18

● 甜辣南瓜子..... 21

● 味噌烤翅..... 22

● 甜味松仁玉米..... 24

● 鱼片煎蛋..... 25

● 玉米与煎鱼片..... 26

● 玉米杏仁三文鱼..... 27

● 孜然薯泥酿甜椒..... 28

● 蜜枣地瓜卷..... 30

● 香肠猪耳卷..... 32

● 麻辣香肠烤鱼..... 34

● 虾仁黄瓜盅..... 36

● 虾仁酥皮包..... 38

● 简易苹果派..... 40

● 巧克力芋头球..... 42

● 杏仁牛肉芝士烤芦笋..... 44

● 巧克力草莓..... 45

● 煎烧萝卜排..... 46

● 虾仁魔鬼蛋..... 47

● 好吃又健康的牛油果..... 48

● 红烧牛筋面..... 49

● 橙香三文鱼..... 50

● 酸菜香肠煮..... 51

● 肉糜酿虾..... 52

● 简易无水红烧肉..... 53

● 红烧鱼饺子一锅出..... 54

● 肉糜酿西芹..... 56

● 鸡腿香肠卷..... 58

● 芝士洋葱乐芝饼..... 60





● 培根圣女果卷·····	62
● 复活节的蛋小鸡·····	64
● 玉米火腿酱汤·····	66
● 芝士牛油果·····	67
● 可可红薯蜜枣蛋·····	68
● 酱炖猪肘贴饼子·····	70
● 全麦馒头·····	72
● 卤鸭掌·····	73
● 自制酸奶·····	74
● 啤酒小鱼干·····	75
● 便当之：咖喱炒虾+照烧汁煮青豆+ 照烧豆腐+橄榄蛋卷·····	76
● 黑米面馒头与蜜枣卷·····	78
● 郁金香寿司·····	80
● 双色糯米肉粽·····	82
● 鹌鹑蛋酿西葫芦·····	84
● 杂豆粥·····	85
● 便当之：海参炒胡萝卜+橄榄菜红椒 蛋卷+多味坚果仁+鱼干炒圆白菜+ 蘑菇调黄瓜·····	86
● 简易虾丸汤·····	88
● 香煎三文鱼饺子·····	89
● 小鸡炖蘑菇贴饼子·····	90

● 鸡肉虾仁馄饨·····	92
● 酱汁蘸蒸鱼·····	93
● 肉片豆角饺子一锅出·····	94
● 蘑菇酿大虾·····	96
● 简易蒸虾丸·····	98
● 黑米卷与炖猪耳·····	100
● 小白菜豆腐汤·····	102
● 鸡蛋橄榄菜糙米饭团·····	104
● 五香黄豆·····	105
● 酱桃仁·····	106
● 健康又漂亮的帕菲·····	107
● 带鱼饭·····	108
● 甜辣小鱼干·····	110
● 果仁三角面包·····	112



目录

●地瓜糕·····	114
●牛筋冻·····	116
●皮蛋豆豉胡萝卜·····	117
●红油猪耳片·····	118
●虾酱煎蛋·····	119
●三叶草夹馅儿包·····	121
●蒜茄子·····	122
●烤椒盐胡萝卜·····	123
●健康烤薯条·····	124
●自己炸油条·····	126
●黄花鱼炖豆腐粉条·····	128
●鸡肉蘑菇粥·····	130
●炆拌萝卜丝·····	131
●橄榄菜与胡萝卜·····	132
●腌蛋·····	133
●肉碎盖浇饭·····	134
●蒸茄盒·····	135
●泡椒小鱼干·····	136
●牛肉萝卜叶糙米粥·····	137
●排骨饭与蒸虾酱蛋羹·····	138

●培根胡萝卜羊栖菜·····	140
●鸡蛋土豆饼·····	141
●烤奶酪桃仁面包·····	142
●海苔全麦面包卷·····	143
●葱油卷饼·····	144
●小雪人·····	146
●草莓圣诞老人·····	148
●土豆三明治·····	150
●牛肉鸡蛋堡·····	152
●沙拉饺皮盏·····	154
●生薑鸡肉饭·····	155
●玫瑰花粥·····	156
●脆煎香肠卷·····	157
●便当之：鱼子炒饭+牛蒡青口蚝+香 椿豆腐玉米+肉糜红椒+水果·····	158





我喜欢下厨，能用心做饭给自己爱的人吃，在我看来，是一件无比幸福的事情，我对他们的爱，应该也渗透在我做的饭菜里了。



01月08日 天气



都说新一年新希望新起点，我的2008年，却是糊里糊涂开始的，整个人也觉得不开心，索性就这样破罐子破摔，继续糊涂地过完这一个月吧，希望到2月份的时候状态能好起来。

闷闷不乐的原因之一，是好几个旧友说我“少了以前上班时候的那种气质”，上班时候的气质是什么样的呢？必须上班才能有什么？可是我又实在不想上班呢？俺猪给我两条妙计：第一，多读书，读好书，就算不能“腹有诗书气自华”，可是多读书总不是坏事儿。第二，要保持好心情，要更加宽容大度、不发邪火，大度的人，面相上看起来也必定有气度。

这第一条计么，我还真该听听，很久都不怎么读书了，读读书，其实真的挺好啊。至于这第二条么，明显他是有为了给自己谋好处的嫌疑。想想吧，像我这种“耗子扛枪窝里横”的人，也就只敢在家对他发邪火而已了，我不发火的话，他是最大受益人啊！不过，我决定也听从这个建议，毕竟，一想到自己要努力做个大度的人，感觉上就挺来劲儿，呵呵……



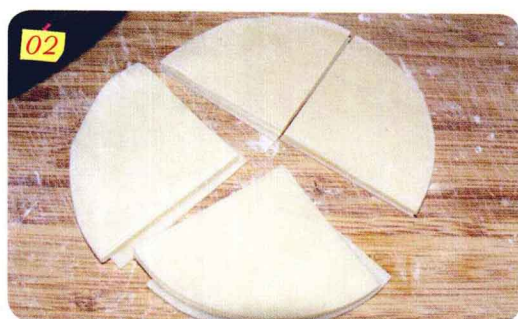
香脆芝士片儿



做法 step By step



先准备调料：芝士粉、黑胡椒粉、盐、洋香菜碎放到一起搅匀。调料可根据自己的口味调整，比如喜欢孜然味道的，可加一点孜然，喜欢咖喱味道的，可用咖喱，喜欢椒盐味道的，就只用椒盐。



饺子皮一小叠，摺在一起，纵横各切一刀，使其四等分。



找个最小号的小锅，里面倒入一层油，不必倒太多油，大约1厘米深即可。中火把油加热以后，逐片放入切好的饺子皮来炸。



一面炸成金黄色后翻面炸另一面，待两面都呈金黄色的时候，取出。



把之前准备好的调料搅匀，倒入保鲜袋里，再把炸好的面片分批放入袋里晃匀后取出（用塑料袋来晃，会更容易蘸匀调料）。



装盘即可。



吃完石榴，坐在电脑椅上往后溜，站起来后发现地上有一个鲜红的石榴籽儿。

幸好及时发现，如果没发现，不小心给碾碎了的话，又得听那个爱干净的人嘟囔。

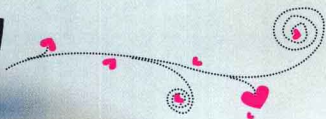
俺猪昨天在我电脑前一坐，就开始唠叨：“婆子啊，你能不能讲究点儿？你一个女的，咋就那埋汰呢？”谁说不是呢，真的是挺埋汰的，屏幕上斑斑点点隐约可见，大都是吃面条的时候溅上的，还有鲜红的小点儿，那是吃石榴时溅上的。键盘里还有瓜子皮，那是吃瓜子时掉里的。

这电脑不光表面埋汰，里面也乱糟糟，堪称“表里如一”。俺猪给装新买的防毒软件的时候，被吓一跳——电脑桌面上的临时文件已经快摊满了整个屏幕。

听他质疑：“才买了半年多的电脑，你咋就能给整成这样？”
我也不知道啊！莫名其妙地它就成了现在这个邋遢样。



鲜虾小猪包



做法 step by step



鲜虾仁剁碎后加盐、胡椒粉、葱花、酱油、芝麻油调匀成馅料；发好的面团切成小剂子，按扁后擀成中间略厚的圆片，放一匙馅料在圆片上。



包成圆包子，接口向下，放在案板上。另取一点面，分别做成猪耳朵和猪鼻子，粘在包好的生坯上。



把黑芝麻按在生坯上做眼睛，同时用牙签在猪鼻子上戳两个窟窿，即成小猪模样的生坯。



室温下松弛20分钟左右，放入蒸锅中。



蒸熟即可。



关于发面

每个人都有自己习惯用的发面方子，我习惯用的发面配方如下：温水1又1/4杯，菜油2大匙，糖2大匙，盐将近1小匙，奶粉2大匙，普通面粉4杯，干酵母2小匙。

如果用面包机和面的话，就按照上面列出的顺序把材料倒入面包机里，选择“发面”（Dough），然后等着面包机给完成就可以了。

如果是用手和面的话，就把上述的干酵母和糖一起放到温水里，同时把其他材料准备好，放到一个面盆里。等几分钟，待酵母完全溶化后用酵母水和面。揉光滑后盖好，发酵至两倍大就可以用了。

01月12日 天气



在超市办会员卡,人有点多,要排队,办卡排队的旁边,还另外排着一队,这一队,是退货的人。

看到一个50岁左右的美国妇女,拿着一束已经皱巴巴的鲜花去退货,负责退货的两个工作人员互相对视了一眼,没说什么就给她退了。还有一个亚裔,拿着一箱已经打开的方便面,也在排队退货。还有一个美国人,拿着GPS去退,居然都没有把东西放到包装盒里,拖着一截线在排队,看起来可像是刚在车上用完,然后直接拿到店里去退的样子。

俺们买东西的时候,一直是那种考虑好了才买,买完以后如果没有质量问题就绝不会去退货的古板做派,所以真是看不惯这样的行为啊。俺猪说,这些人太过分了吧,这么做也不怕伤了自己的人品。俺死党说,这样的人,属于人品不好的人,得离这样的人远点儿。哎,谁知道这样是不是就算人品不好呢?都是超市退货制度许可范围下的退货,这类人应该只是属于擅长钻空子的吧。

虾仁酿法棍



做法 step By step



熟虾仁一小碗，法棍一根，洋葱1/4小块，蒜两瓣，西芹一枝半，红尖椒一个，马苏里拉芝士半小碗。

洋葱、尖椒、芹菜、蒜分别切成小丁。

法棍纵向切开，切成两半，用勺子挖出内瓤。



锅热油少许，炒香蒜、葱、尖椒，然后倒入芹菜丁，加入盐和黑胡椒粉。

炒匀后，倒入解冻的虾仁和刚刚挖出的法棍瓤，再炒匀（这一步不要炒太久，把虾仁炒热即可）。

把掏了瓤的法棍放在烤盘上，切面向上，然后放入炒好的材料。



撒一层芝士。

把烤盘放入烤箱中，开上火，烤至芝士融化变色即可。

吃的时候可切成段，也可直接吃。如果不喜欢这种“敞口”的话，也可以把两半儿法棍扣在一起烤。

01月14日 天气



看到别人吃面条，自己也忍不住要吃，所以，今天我的午餐就是一碗面。

就是很简单的水煮荞麦面，加了菜花和金针菇，拌了辣酱柠檬汁、花生酱，也吃得津津有味。我想我应该是“面条命”，只要一碗面摆在面前，简直就是不吃不快，鱼啊肉啊的摆在面前倒是不吃。证据？那天用小锅炖鸡翅两只，我一口都没吃，给俺猪一个人吃了。

这个梅花海苔卷其实做起来不复杂，不过，描述起来好像怪费劲的，所以拍了一大堆过程图。

首先要准备基本的白寿司米饭——在煮好的米饭里加米醋、盐、糖，拌匀。我用的比例是：3杯生米加3杯水煮熟，煮好以后加6大匙米醋、2大匙糖、2小匙盐拌匀。当然，这是我喜欢味道，大家自己动手来做的时候，可根据自己的喜好来调，咱们自己做饭的一大好处，不就是可以按照自己的口味来调味吗？



梅花寿司



做法 step by step



把一张做寿司用的海苔剪成五条，再取一碗拌好的白寿司米饭，加韩国辣酱和几滴芝麻油，拌匀成红色米饭。



把海苔小条平铺在寿司帘上，上面铺一薄层辣酱米饭，再将两边向上略提，卷成一个未完全封闭的小筒。



将剩下的四条海苔小条用同样的方法卷成小筒；另取一张海苔，铺上白寿司米饭；煎好的蛋皮卷放在手边备用。



把两个卷有辣米饭的小筒摆在铺了米饭的海苔中央，两个小筒中间放一个鸡蛋皮卷。



另外剩下的三个小筒扣在蛋皮卷的两侧和中间，海苔面朝外。



用手托起寿司帘，把铺了白米的海苔两端朝中间铺了小巷的地方靠拢。



待两端拢在一起的时候，用寿司帘卷紧，整形后切成小段即可。切时可用寿司帘卷着，只露出要切的部分，会比较容易切。



蛋皮卷的做法及注意事项

- ① 蛋液加盐调匀。锅热油少许，倒入薄薄一层蛋液，成形后用筷子顺势卷起成圆筒。我用的是方形锅，圆锅也可，做出来的蛋皮卷如果太长，用刀切成跟海苔同样的长短即可。
- ② 那五个小圆筒以及蛋皮卷都不要卷太粗，以免最后合起来的时候太粗，用一张完整海苔把它们卷合在一起的时候就会卷不过来了。如果一不小心做得实在太粗，用一张海苔皮实在难以卷住它们的话，也不能功亏一篑地放弃，可以在“缺口”处添一层寿司米饭，然后剪一块跟缺口大小差不多的海苔贴上去“打补丁”即可。

