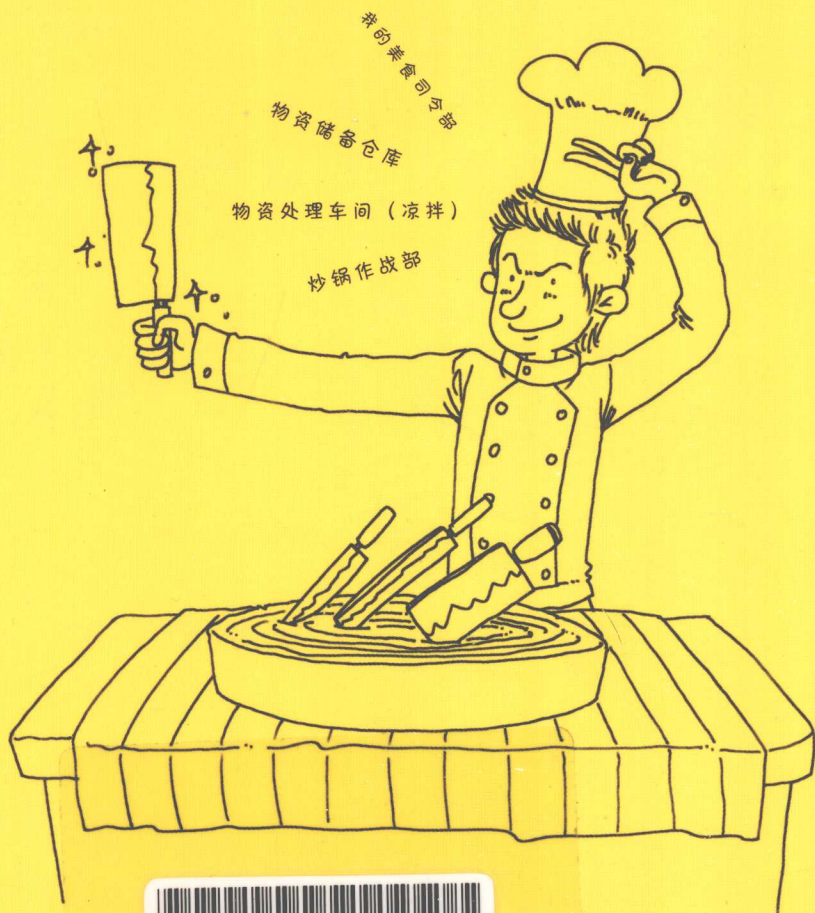




非的美食司令部

物资储备仓库

物资处理车间（凉拌）

炒锅作战部



YZLI0890079213

ZHAINANMEISHI

DAZUOZHAN

宅男美食大作战

林欣浩 著

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
春风文艺出版社

© 林欣浩 2010

图书在版编目(CIP)数据

宅男美食大作战 / 林欣浩著. — 沈阳: 春风文艺出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5313-3773-7

I. ①宅… II. ①林… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 141051 号

宅男美食大作战

责任编辑 寿天舒 肖云峰

责任校对 陈 杰

装帧设计 冯晓驰

幅面尺寸 146mm×210mm

字 数 160 千字

印 张 6.375

插 页 2

版 次 2010 年 10 月第 1 版

印 次 2010 年 10 月第 1 次

出版发行 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
春风文艺出版社

地 址 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编 110003

网 址 www.chinachunfeng.net

购书热线 024-23284402

印 刷 沈阳市博益印刷有限公司

ISBN 978-7-5313-3773-7

定价: 25.00 元

常年法律顾问: 陈光 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284391
如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 024-62237222

目录



零 引言 001P



一 我的美食司令部 004P

工欲善其事，必先利其器，厨房好帮手的介绍 004P

司令部的布局篇 005P

冰箱是宅男的厨神宝库 006P

炉灶是大显身手的法宝 009P

厨具如果“烧”，宝马不够造 011P



厨房里的刀影暗光 014P

本章小结 017P



二 物资储备仓库（采购） 019P

粮是百食之基 020P

区别陈大米和新大米 020P

学会选择好面粉 022P

好油才有好味道 024P

水产美食面面观 030P

无肉不成席 038P

选好蛋，吃好味 041P

调料是神厨的“秘密法宝” 043P

奶制品的精挑细选 044P



挑选优质的菌类 045P



三 物资处理车间（凉拌） 050P

不是一个人战斗——凉拌海带 050P

谁都可以成厨神——西红柿出击 054P

无敌拼盘圣品——蔬果沙拉 057P

何以解忧——泡椒凤爪 060P

吴盐胜雪切清风——冷切牛肉 063P

透明爱情我的心——香辣蹄花 065P

男人的心——老醋蜇头 067P

通俗易懂——蒜拌茄子 069P



宫廷御膳——西瓜盅 071P

淡看人生一境界——老醋花生 073P

金牌省钱大王——卤鸭头 076P



④ 炒锅作战部（炒、炸） 078P

烟蓑雨笠卷单行——炒猪肝 078P

清口甘苦——芥蓝炒腊肠 080P

云卷云舒——培根炒豆角 081P

旧日时光——西芹百合 083P

一剑封喉笑大侠——香酥虾 085P

难道一遇错终身——番茄烧蘑菇 088P

明月几何——孜然羊肉 090P

家的味道——油炸青菜丸子 093P



俗人雅士——笋干炒鸡蛋 095P

川菜高手容易做——辣子鸡丁 098P

国色天香——香辣蟹 100P

五 平底锅警卫团（烧烤） 104P



鬼斧神工——煎酿红灯煲 104P

神厨高手——煎带鱼 106P

君子菜——煎藕荷 107P

月夜留香——黑椒小嫩鸡 110P

香煎小排 112P

香魂钩——油焖大虾 116P

心心相印——雪花荷包蛋 118P

天下至鲜——肉三松 121P

温柔的心——脆皮豆腐 123P

六 汤锅指挥中心（炖、煮） 125P



万能夜宵——煮汤圆、速冻饺子 126P

波澜不惊的高手——清蒸鱼 128P

顶级鲜香——毛血旺 131P

浓缩的精华——番茄牛肉汤 133P



水煮肉片 135P

健康大将军——盖菜豆腐羹 138P

帅哥打饭必选——蜜汁排骨 140P

最温柔的爱情——皮蛋瘦肉粥 142P

呵护中的浓情——黄豆猪蹄汤 143P



七 微波研发处（微波炉食物） 145P

老少平安——蛋羹豆花 146P

有内涵的菜——三鲜白菜卷 147P

苦中作乐——蚝油芥蓝 149P

巴适入川——麻辣豆腐 150P



鲜族味道——牡蛎豆腐 152P

锦绣荟萃——碎米鸡丁 152P

一招鲜的厨房高手——微波烤鸡翅 153P

满腹才华——肉馅柿子椒 155P

广菜新煮艺——咸蛋肉饼 156P

闭着眼睛都能做的——盐水虾 157P

新意生活之微波烤肉串 158P

给身体一点呵护——粥 159P

卷饼的美味——京酱肉丝 160P

千年美食简约版——东坡肉 162P

东西精华的婚配版——意大利微波饭 163P



春深锁二乔——双菇豆腐 164P

最简单的做，最容易的吃——红烧带鱼 165P

酒香不散腻入骨——三杯鸡 166P

圆圆满满——清炖狮子头 167P

香嫩小炒客——青椒肉丁 169P



八 甜品休息室（西餐） 171P

围绕浪漫香氛——法式土豆烩 171P

给灰姑娘的献礼——奶油南瓜煲 173P

五线谱——黑椒牛柳意大利面 174P

用来表达爱——蔬菜吐司卷 175P

绿色美味——奶油口蘑浓汤 176P

THAT'S GENTLEMAN——茄汁牛扒 177P

像加菲一样惬意——肉酱意大利面 178P

快乐的周末——香煎猪扒 179P

九 清洁保障大队（饭后处理） 181P



油烟机是男人摆在明面上的袜子 182P

懒人浸泡大法 184P

秒杀异味尖兵 187P

随手带着两块布 188P

十 作战经验总结 191P



十一 结语 198P

〔零 引言〕

宅男美食大作战是一本写给单身男生的美食书，虽然有句老话叫什么“君子远庖厨”，可时代在飞速发展，如果你今天还抱着找个女人来给自己做饭的理念，那就准备好一辈子打光棍吧。新时代女人的口号是：过让自己幸福的生活。这个幸福，绝对不是来给男人做饭的。

所以新时代的男人更要自给自足，学会动手做饭，只有这样才能外不受困于人，内不受饿于己，自给自足丰衣足食，实现美好人生的起点。为啥这么说呢，因为做饭实在是一件关系到人生的大事，就算宅男可以蓬头垢面，就算宅男可以忍受乱七八糟的居住环境，但是宅男一定没有办法可以连续三天不吃饭。吃饭是人生第一件大事！

宅男精通厨艺好处多多，从小老师就说好的习惯受益终生，这些话一直不理解，直到胖子开始自己赚钱自己花，并且光荣地成为一名宅男后，才深刻地理解了当年老师的苦心。习惯其实就是生活的选择，好习惯会让你走向幸福，精通厨艺，是个超级好的习惯。不信，听胖子给你仔细数数宅男做饭的优点。

首先是省钱。如果不做饭，无论你是天天吃泡面还是顿顿叫外卖，哪怕你都点最便宜的，以现在的生活水平，每天的伙食费总要20元。不要妄想5元的盒饭，那种标准的盒饭不仅吃不饱，而且在城市里已经逐渐绝迹了。做饭其实要省得多，不仅晚餐要自己做，而且第二天的早餐也要自己做，午饭自带便当，无论你在哪个城市，这种做法都会让你每月最低省出500元，有时候甚至可以节省上千元。而这笔储蓄将成为你买房最大的一笔保障金！

其次是健康。现代人本来就缺乏锻炼，整天坐在电脑前，如果继续吃麦当劳、油炸等高热量、高盐分的快餐，那么距离高血脂、高血压和高胆固醇的三高亚健康状态就不远了。要想保持健康，首先就要吃得健康，而自己动手做是最好的办法，材料有保证，用料也安全。健康无价，好身体是吃出来的！

第三就是可以提高个人魅力。以前有句老话，要留住一个男人首先要留住他的胃。如今男女平等，这句话就换成要吸引一个女人，首先要吸引她的胃。现代的男人，你可以没有钱，那你一定要英俊；如果你不英俊就一定要温柔；如果你不温柔那么你一定要精通厨艺；如果你连厨艺都不精通，那你就一辈子打光棍吧。要知道厨艺可是现在女性考查一个男人是否有责任感的重要指标之一啊。



最后，也是最重要的一点。通过做菜，你会有很丰富的生活经验的累积，因为做菜，要学会选材、烹饪以及理财。也更能体会到男人的责任感以及对家庭的支撑和付出。也许这些，才是身为宅男厨神的终极奥义吧。

〔
我的美食司令部
〕

工欲善其事，必先利其器，厨房好帮手的介绍

我的美食司令部并不大，只有不到10个平方米，这还是兼并了饭厅和一部分走廊后的改建成果。对于胖子来说，这是我的美食司令部，它要有很舒服的操作平台，要有很方便的上下水，要有自由操作的燃气灶，要有很强劲有力的油烟机，要有很干净的餐具和很锋利的厨具，最重要的——它们要以很合理的需求，占据最有效率的最优空间位置。所有这一切，都是胖子能在这个操作空间里自由发挥的基础。

中国有句老话，叫做“工欲善其事，必先利其器”，这句话



简直太真理了，一个不舒服和蹩脚的厨房，会让人对做饭产生抵触情绪，根本没有做美食的心情和愿望。

去年胖子的哥们儿搬家，请大家去燎锅底庆祝一下，胖子自告奋勇地要去掌勺露一手。结果在做饭的时候苦不堪言，哥们儿的厨房装修得很好，明亮的整体橱柜，不锈钢的洗槽，大理石的台面。可是他们家所有的锅子都放在提拉式的柜橱里，所有的调料都放在远离灶台2米外水槽的壁橱门里，所有的碗碟都放在冰箱上面的吊柜里，而油桶放在水槽下面的暗格里——还是5升的整桶油。就胖子这种体格，做完一次饭就累出一身汗，绝对不想再进这个厨房第二次。可以想象，未来这位仁兄家的吃饭问题，将成为一个具有挑战性的考验。

胖子在很多不同的厨房里帮忙做过饭，有的人的厨房安排得非常合理，让你做饭的时候工具都在一左一右，调味品都在眼前周边，做起来非常舒服、畅快。但更多的家庭，厨房装修得也许很漂亮，但要从实用性来说——别扭。

司令部的布局篇

很多男士大概和胖子以前一样，很少走进厨房，很少操作过烹饪，第一次做饭的时候手忙脚乱，干了油，糊了锅。如果各种调料、器皿以及洗切菜的位置不合理，会更加加重这种混乱的局面。

即便是今后做饭的技能很熟练，一个不好的厨房布局，也会大大地降低效率，浪费很多时间，增加很多无用功。

高效的厨房布局应该是具有一个流程化的概念。一个厨房必须具有切菜、剁肉、搅拌材料的预备中心；炉灶周围的烹煮中心；清洗水槽的洗刷中心。如果你很细心，可以看看各种整体橱

柜的样板，难道设计师们都不用做饭吗？为什么厨房里都没有标出调料位置和热水管的位置？！

胖子的厨房不大，但是它的安排是从左到右的，左边是门，然后是冰箱，然后是洗碗槽，然后是可以切菜的平台，然后就是炉灶。这样胖子烹饪的时候从左到右顺序操作，省时省力比较高效率地操作。而胖子所有常用的调味品，都放在操作台下面的一排小抽屉中。在厨房里，抽屉是永远不够用的。

冰箱是宅男的厨神宝库

冰箱是宅男厨神必须拥有的一件利器，它可以帮你大量囤积食材，免于每天购物的苦恼，而且对于很多材料在处理后可以一次性冰在冰箱里，在一周内分开使用。例如买2斤芸豆不必要一次煮完，但是在周末大采买的时候可以一次性择弦，洗净，控水，切段后，分成4小份分别用塑料袋包好，然后放入冷冻室里，可以分开在半个月内拿出来烹煮，方便快捷，可以节省很多时间。

其实经常做饭的都知道，做饭的时间，真正烹饪的过程只占全部吃饭的时间不足1/4，而采购、整理、备料，以及后期清洁厨房、厨具和处理垃圾的时间，要比真正烹饪的时间还多，过程也更加啰嗦。要想提高效率、节省时间，就要掌握便捷的方法。

有很多哥们儿大概不知道，热的食物不能放入冰箱里，因为蒸汽变成水分后，容易滋生大量细菌，会破坏冰箱里其他的食物，也会降低冰箱的使用寿命。

冰箱是“食物魔橱”，不是垃圾桶，不能什么东西都往冰箱



里塞，有的哥们儿不太注意冰箱卫生，把冰箱塞得满满的，在里面翻翻，前年买的番茄酱，上个月吃剩的排骨都存在其中，这是非常错误的方法。冰箱里面的食物要装得适量，只储备一周或者半个月的食物，这样，不仅有利空气流通，减轻冰箱负担，还能延长冰箱使用寿命，节省电量。

食物的储藏要生熟分开，鲜鱼、肉要用塑料袋封装，在冷冻室贮藏。蔬菜、水果要把外表面的水分擦干，放入冰箱内最下面，以零上温度贮藏为宜。

一般来说，冰箱门上的温度比较高，适宜放开了包装但短期不会变质的东西。如番茄酱、沙拉酱、芝麻酱、海鲜酱、奶酪、黄油、果酱、果汁等，以及鸡蛋、咸鸭蛋等蛋类食品。

放在冷藏室最上层的，应该是熟食、酸奶、甜点等。因为储存这些食品时，应避免温度过低，并防止生熟食品交叉污染，所以不宜放在下层。

放在冷藏室中层的，应该是一些剩饭菜、剩豆浆、包装豆制品等。由于这些食物容易滋生细菌，稍低于0℃的温度最合适。下面放一些蔬果，而且要用保鲜袋装好，以免因温度过低而导致冻坏。

下面冷冻室里要放一些排酸冷藏肉，半化冻的鱼、鲜虾等海鲜类。不过记得肉和鱼都要简单处理一下，要切成小块后，再分开冷冻。因为反复拿出来解冻再冷冻，会让食物迅速变质，而分割成小包装后，每次只取用一部分，这样会延长冷冻食品的保鲜期。

最后需要注意的是，不能把液体饮料放进冷冻室内，以免冻裂包装瓶。应放在冷藏箱内或门挡上，以4℃左右温度贮藏为最好。同时存贮食物的电冰箱不宜同时储藏化学药品。



炉灶是大显身手的法宝

以前厨房有灶神，大概意思是主理老百姓一年平安和顺的护家神，这一方面说明民以食为天的道理，另外一方面也说明了火候是食物烹饪的重点。其实做饭的食材就那么多，可是同样的事物每个人做出来都有不同的味道，主要就是在于烹饪的顺序和火候。所以炉灶在烹饪中是最精微准控的法宝！

现代家庭的炉灶和几十年前完全不同，随着科技应用的发展，自动控火、节能环保炉具、电磁炉以及微波炉、电饭锅等等的产生让烹饪变得更加简单，适合各种不谙厨艺的懒人。在经过从菜鸟到业余高手的过程里，胖子的灶具也经过了各种变化。

最初胖子喜欢用微波炉，因为它简单方便，然后是电饭锅食谱，相信很多人都用过这招，安全好上手，但是到了真的烹炒阶段，还是要回归最普通的明火灶具，只有这个控火方式最灵活，硬急火适合热炒，软慢火适合乱炖，中间的火候用高压锅蒸煮，百种食材，万种滋味，怎一个惬意了得……

如今的锅子也经过了各种人性化的变革，无烟的、不粘的、圆底的、平底的等等。因此各种明火灶台都会有自己的支架，它们是用来支撑锅底，调节火苗与锅底之间距离的。不要小瞧这些小家伙，它们无论对于烹饪效果，还是你家里各种锅的健康都是非常重要的。

由于中式炊具中圆底炒锅非常普遍，因此传统的独立式支架通常会形成凹形的内槽，可以比较大幅度地让锅底与火眼接近，适合中式大火的爆炒。而这种灶台如果用平底锅烹饪，四周高高

的几个支点，使得火苗距离锅底的距离就会相对远些，容易造成能源的浪费。

一般，常见的灶台上的支架主要分为独立式和组合式两种。前者比较传统，每个火眼上都有一个独立的、带有几个触角的铁圈；后者则大都源自欧式灶台，三四个方形铁架子满满地占据了整个灶台。

组合式支架的灶台常常会在灶台上面架起一片高度相同的空间，非常适合欧洲人常用的平底锅。但是，由于这种大规模的支架几乎都是用铸铁制造的，如果长时间用圆底的炒锅，就很容易造成锅底的划伤，锅的寿命也会大受影响。

因此两个火眼最好按照“一平一坡”的支架设计，适合不同的锅子，也能延长使用寿命哦。

不论是中式还是欧式，通过支架也好，“扭曲”自身造型也好，总之，“生硬”的欧式灶台并不适合中国家庭的大部分锅。胖子建议大家可以自备一个常用的圆底锅去卖场测量、体验，看看到底哪种尺寸的更适合自己。

现在的灶具都带有自动定时的功能，这个还是非常便利的。机械定时有点类似于机械闹钟。拧起来的手感也很像给闹钟上弦。不过，这功能毕竟还是简陋些，只要它的计时一到，灶台上的火就会统统熄灭，不论你是不是只想关闭它们其中的一个。这定时其实也很简陋，只有两个按钮，最精确也就是控制到分钟，单独按下时开启，同时按下时关闭

通常，灶台上都会有两个火眼，可以同时实现两种烹饪过程。但是，不少新型灶具都有意把两个火制作成“一个大、一个小”——一个文火、一个爆火。当然，实际上从外观上是看不出两个火眼有多大的差别。这样做，既可以为不同的烹饪习惯提



供更丰富的功能，另外也节约了不少能源。

有些灶台其实是“阴阳火”，是由一个天然气火和一个电磁炉（或者是电烤炉）组成的，也就是一个明火，一个暗火。这样，即使燃气管道出故障，也同样不耽误晚餐。暗火的好处是做饭的同时不会造成室内氧气浓度的下降，也不会产生有害气体；缺点是火力比较小，适合涮羊肉，无法实现爆炒。

值得提醒的是，电磁炉和电烤炉从外观上很相似，它们之间却有本质的区别。电磁炉必须使用铁锅，而且炉子本身不会发热，铁锅通体都会很热；电烤炉有点类似于电路炉子，可以通过热辐射加热各种金属质的锅，还可以通过铁架实现烧烤，而使用时炉子表面的发热区内温度会很高。

为了满足更多烹饪过程的需要，不少双眼炉灶都出现了“第三者”。这位于中间的第三个火眼是专门用于热牛奶、煮鸡蛋的，火眼小，热力集中，节约能源。

其实，到底有多少个不同种类的火眼，还是按照实际需要来选择为好。如果家里还在用煤气罐，就不如选择“燃气+电”的阴阳火灶台；如果家里人口比较多，最好选择三个火眼的灶台才能应付；如果家里有了刚刚出生的小宝宝，选择中间带有专用加热小锅的灶台会更为贴心……

厨具如果“烧”，宝马不够造

以前胖子在天涯看一个帖子，叫做“会飞的锅”，还有一个叫做“把宝马开进厨房”，大意是一个厨房的厨具总价，够买一辆宝马车的，于是有人就开玩笑说，这种锅不用放菜就能做好吧？这种锅是不是会飞啊？其核心就是不理解为啥会有这么贵的