

幸福的料理箱

Sweet Kitchen

李冰·图文



人民文学出版社



李冰·图文

幸福的料理箱

Sweet Kitchen

人民文学出版社



图书在版编目(CIP)数据

幸福的料理箱/李冰著. —北京:人民文学出版社

ISBN 978-7-02-007807-3

I. 幸… II. 李… III. 漫画-作品集-中国-现代

IV. J228.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第211914号

责任编辑:文 珍

责任印制:王景林

幸福的料理箱

李冰 著

人 民 文 学 出 版 社 出 版

<http://www.rw-cn.com>

北京市朝内大街166号 邮编:100705

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店经销

字数40千字 开本880×1230毫米1/32 印张6.25 插页2

2010年1月北京第1版

2010年4月第2次印刷

印数8001—12000

ISBN 978-7-02-007807-3

定价25.00元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:01065233595



料理的季节到了



目录 | CONTENTS



004 前言

Chapter 1

006 学习家常料理基础

- 008 1:01 第一次去上料理课
- 018 1:02 八宝饭的实践之旅
- 028 1:03 会飞的清蒸鱼
- 033 1:04 学做蜜汁烧排
- 038 1:05 秋日的西芹百合
- 041 1:06 学习到新的料理态度
- 046 1:07 夏日的清爽——啤酒焖牛肉
- 052 1:08 玉树临风金华鸡
- 060 1:09 平淡而不平凡——双皮奶
- 070 1:10 铃儿响叮当——圣诞节沙拉
- 080 1:11 黑森林蛋糕的真谛



Chapter 2

090 食物的禁忌

- 092 2:01 讨厌的冬储大白菜
- 103 2:02 忍受不了的大葱和大蒜
- 109 2:03 食物的禁忌真麻烦

Chapter 3

124 最温暖的食物

- 126 3:01 夏日豆角饭
- 129 3:02 妈妈发明的超级汉堡
- 130 3:03 节日特餐：溜肉段
- 132 3:04 饭前休闲小食
- 138 3:05 爸爸的土豆宴

Chapter 4

142 静一静·咖啡时光

- 144 4:01 从手摇咖啡磨豆机开始
- 154 4:02 咖啡的力量



Chapter 5

162 飞机火车便当

- 164 5:01 飞机便当温暖了旅程
- 168 5:02 秋风吹不凉火车便当

Chapter 6

174 美之境·难忘美食

- 176 6:01 大同·好快刀·刀削面
- 179 6:02 西安·古都·回民巷
- 187 6:03 成都·串串·潮湿小巷
- 190 6:04 重庆·山城·麻辣趣

200 后记

前言 | PREFACE



品尝美食让人喜悦，而亲手制作料理的过程更使人着迷。

什么样才是幸福的料理呢？

是《美味情缘》里专业冷静的女主厨，每天亲自在清晨5点钟的市场上精心挑选最新鲜的食材的过程；并在出售上等松茸的小贩来店里时，用手拾起一块松茸，深深嗅闻来自大地的珍贵芬芳；

是《料理鼠王》里天才的小老鼠为苛刻的食评家准备的晚餐：不过一道最家常的普罗旺斯蔬菜杂烩，却把食评家带回了幸福的童年，尝到了妈妈做的味道；

是独自一人带着女儿生活的贵子在小上海饭店里面对晶莹剔透的蟹粉烧麦，轻轻咬下去的那一口《幸福的馨香》；

是《料理仙姬》里，参加比赛的半田仙想着如何为宿醉的评委暖胃的反复思量……简单的食材加入了体贴心思之后，就不再平凡；

而浮现在我脑海里最幸福的料理场景，却是在某个星期天的假日里，被妈妈“噎噎噎”切菜的声音叫醒的清晨；是爸爸搬来又重又大的面板、全家

围坐在一起包饺子的宁静黄昏——话说家里包饺子真是非常麻烦的一件事，由于爸爸和我不吃葱，姐姐不吃牛羊肉，所以妈妈经常要准备三种馅料……不过，全家还是乐此不疲，在四下轻扬的面粉末里，妈妈揉出一个圆圆的面团儿，爸爸忙着擀皮儿，我和姐姐包着“东倒西歪”的站不住的饺子，厨房里开了一锅水，咕嘟咕嘟地冒着气泡……

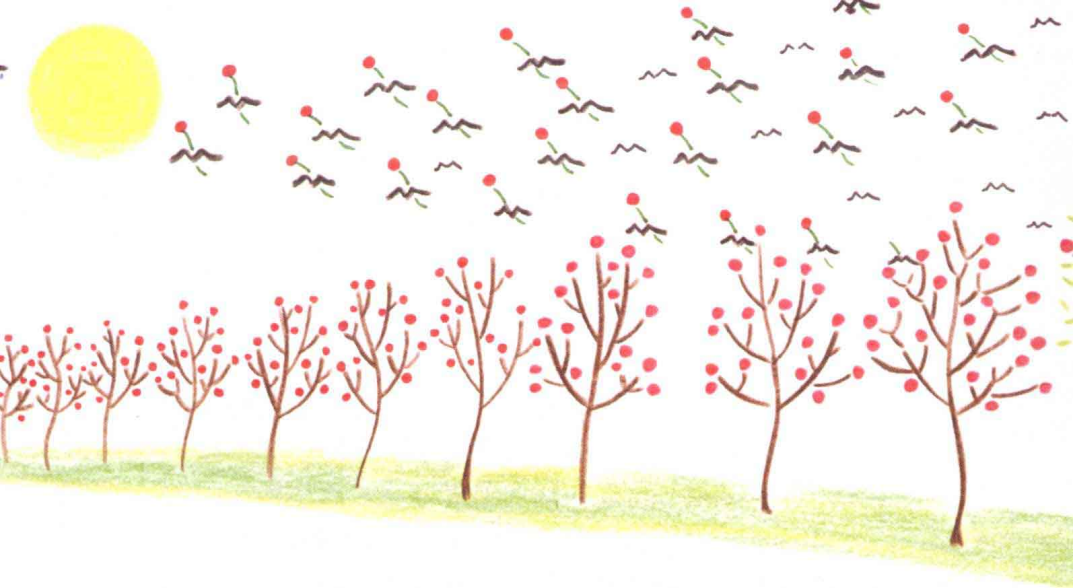
幸福的定义各不相同，说到底，我认为只有在亲手制作料理的过程中，才能亲自感受食材的美好；只有和与亲人一起品尝，才能真正体会到食物的温暖。

好吧，为了爱你和你爱的人们，就请带上全套料理工具，准备好最新鲜的食材，最靠谱的菜谱，以及最温暖的情意……把它们统统收进料理箱，然后和我一起向幸福出发吧！

李冰

2009年12月





学习家常 料理基础



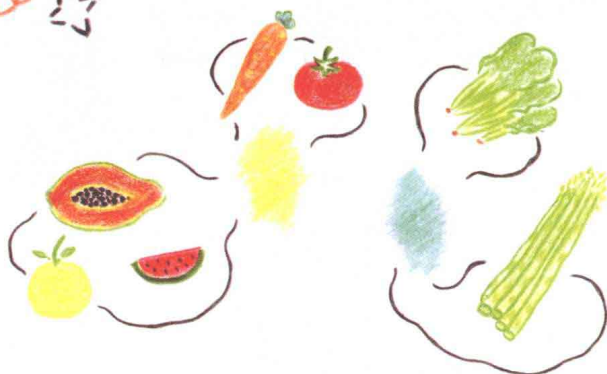


第一次去上料理课



在“爱上厨房”时尚厨艺培训班进行学习。

☆ 新鲜度很高咧！



◇ 通风孔

◇ 明黄色和果绿色涂料的墙壁，很容易让人联想起蔬菜以及可以入菜的水果。

popcooking

◇ 可以写字的玻璃板

◇ 用来放映课程PPT的液晶电视

◇ 盆栽更能体现生机勃勃。

前面的布置是这样子哟。

◇老师的灶台。
◇电脑在这里。 案板及洗菜池。



◇两边是学员的灶台、案板及洗菜池。

一般可以同时容纳10个学员学习上课。



◇这便是课堂布置，同时也是可供学员操作的料理台！



虽然没有家里的用具多，不过已经很齐全了。

◇料理工具都平铺摆放在第一层抽屉里。



◇不过，据工作人员介绍，在学员多或遇团队学习时，这间教室可以同时容纳40人以上。

◇用来盛放和搅拌食物的大碗，以及盛放调味汁的小碗，都带给人一种



◇调料碗

春天的感觉

难道……这就是制作料理的感觉？



这样的话，我真的会爱上厨房了哦……



◇搅拌碗



跟我学！

全身洁白哟！



这个大兜可以装很多东西呐。

◇交叉穿过来！



怎样才能成为厨艺高超的人呢？去上料理课吧！！

◇后面是这样的。



讲师装束是标准的厨师装束。

◇而学员则配以橙黄色的围裙。

最后介绍主要学员



旁听生

¥ 50 元 / 块



学员证

该轮到出场了吧？！



◇其实报名料理课的人是对食物拥有无比热爱的ww，而我只是个旁听生而已哦……

料理课的学习篇!

◇ 虽然只是旁听生，不过由于认真听讲，还是学到了很多平时不知道的料理知识。



汤色呈现深棕红色是由于之前用老抽上色啦!



花生猪手煲

◇ 我们学习的第一道菜是

这三种很相似的调味品，该如何区分使用呢?

料理知识 Tip

出场!



◇ 酱油：味道偏咸，用来加味!



◇ 生抽：以鲜味为主，用来提鲜!



◇ 老抽：用来上色，咸味轻!



◇ 身为专业学员的ww也是不太了解的……

◇ 二人难免慨叹一番……

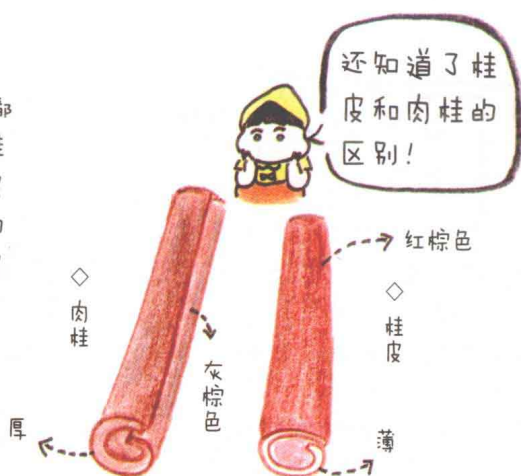


哇喔，原来是这样的不同用处。

以前真是太不求甚解了哦，惭愧。



◇ 肉桂和桂皮外形相似，都呈卷筒状或槽状。不过肉桂略厚，颜色偏灰棕色，桂皮略薄，呈红棕色。最重要的区别是：肉桂宜入药，桂皮宜入菜肴。



做肉类菜的秘诀篇

否则，肉自身的味道便会失去了！



调味配料虽然很重要，但一定要少放！

◇ 令人想起美丽的丁香花……



◇ 比如这种叫做“丁香”的调料，虽然体积很小，炖肉时却只能放1~2个。

◇ 像是历经岁月干枯的小花。



又认识了一种新的配料！

哇喔！难怪
你做的肉类菜
总是带着浓烈
的调料味道。
放太多料啦！



◇ 八角鸡？！

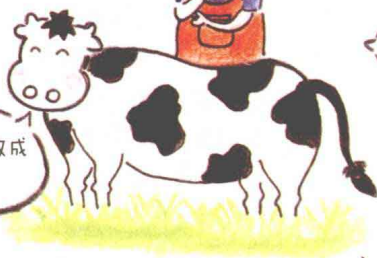


◇ 花椒猪排？！



✧ 分清主次的重要性！

可别把我做成
丁香牛哦！



你是奶牛吧？！

特殊的酱料篇！

◇ 爱上厨房的讲师
苏老师是粤菜厨师
出身！



下面给大家介绍
两种酱料！它们
是广东菜的底酱，
其地位相当于

北方菜中的
底酱



大
黄
酱
！

闪亮登场!



闪亮登场!



◇ 好丰富的复合味呀!!

- ◇ 源于广东佛山。
- ◇ 是广东菜里不可缺少的调味酱。
- ◇ 色味鲜美，带有芬芳的豉味。

- ◇ 盛行于广东、福建等地的混合型调味品。
- ◇ 有大蒜、洋葱、花生米的复合香味，虾米和生抽的复合咸鲜味，以及轻微的甜辣味!

特色

真是十分有用的酱料!!



◇ 除了花生猪手煲这道菜，后面教授的多道菜肴里也都常用到这两种酱。

◇ 在接下来的课程中，苏老师又介绍了“糖”的不同使用。



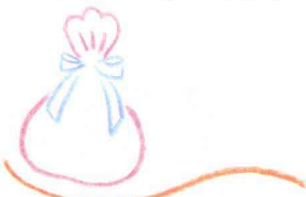
◇ 白砂糖：颗粒整齐，糖质坚硬，易于保存。在食糖中，纯度也较高。



◇ 绵白糖：颗粒细小绵软，含水分多，溶化快，适于直接洒于食物上食用。



◇ 配料使用的细分化，也是制作料理的精髓吧。



◇ 冰糖：冰糖的纯度最高，味道柔和而性温，亮度高，能够提升菜肴的光泽度!



在菜肴中放入少量的糖不会有明显的甜味，反而会有提鲜的效用!



哇喔!



这样啊!