

天
营养

两个人的

Food

庖厨六君子 / 编著 摄影

私房菜

暮春三月情花绽放：两个人心心相印：来一顿甜蜜的晚宴：
就这样浪漫没有理由：爱情照耀下每一天都是新鲜：
你就是我最美的那朵花

当代世界出版社



两个人的 私房菜品

庖厨六君子 / 编著 摄影

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

两个人的私房菜品 / 庖厨六君子编著. — 北京:
当代世界出版社, 2006.4

ISBN 7-5090-0067-X

I. 两… II. 庖… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 025369 号

两个人的私房菜品

庖厨六君子 / 编著 摄影

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京复兴路 4 号 (100860)

网 址: www.worldpress.com.cn

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 5

字 数: 60 千字

版 次: 2006 年 5 月第 1 版

印 次: 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1-20000 册

书 号: ISBN 7-5090-0067-X/TS : 003

定 价: 28.00 元

幸福就是

做一道好菜



幸福就是。。。。。。。



从小就爱吃。

俗话说，民以食为天，食以味为先。不过色香味固然是品评一道菜好坏的标准，但说一万道一千，人吃这些干嘛呀，还不都为了补充我们需要的营养嘛！倘若一日三餐所食连基本的营养都不能保证，还谈什么劳什子的色香味呢？所以，营养永远是一道好菜的第一要律。

但是，像我们这样每天穿梭在钢筋水泥楼群中的忙碌者，怎么吃、吃什么才能营养健康？才能养颜瘦身？工作的重压、经济的负担、相夫教子、照顾妻儿。在重重压力下，我们的笑容越来越少。我们好像只知道不停地赶路，而忘记了幸福的终点在哪里，忘记了生活的目标在哪里，甚至忘记了厨房里的那一缕烟火的香味。

于是，这套关于美食的书便在我们的讨论中构思并形成。简单地说，这就是三本饭菜谱，一个人、两个人、全家人，都可以用到它。对于没有时间安排自己生活的人们来说，它又好像是一本处方，可以在很

短的时间里将一个一进厨房就可能会摔锅砸碗儿的人变成一个美食专家；或者也可以像是一部诀窍秘笈，所传授的就是如何烹出一款款既营养而又不失情调的美味。单身的教他如何在最短的时间获取最大的营养，所以取名《一个人的健康快餐》。恋爱的让他和她能在食物中领略到浪漫，因此定为《两个人的私房菜品》。全家人的嘛，一定要从老到小都能找到想吃的和该吃的，故而就叫《全家人的幸福美味》。我们选取的菜都在注意营养搭配和色香味味的同时，注意可操作性，绝对没有家庭厨房里难找的食材和普通人难做的步骤。

最后想说的是，罗曼·罗兰曾这样定义幸福，他说：“幸福是灵魂的一种香味。”对于我们每一个人，幸福其实真的可以很简单，简单到它可以是我们为自己、为恋人、为家人做的一道好菜。

愿天下所有的人都能越吃越年轻、越吃越健康、越吃越幸福！

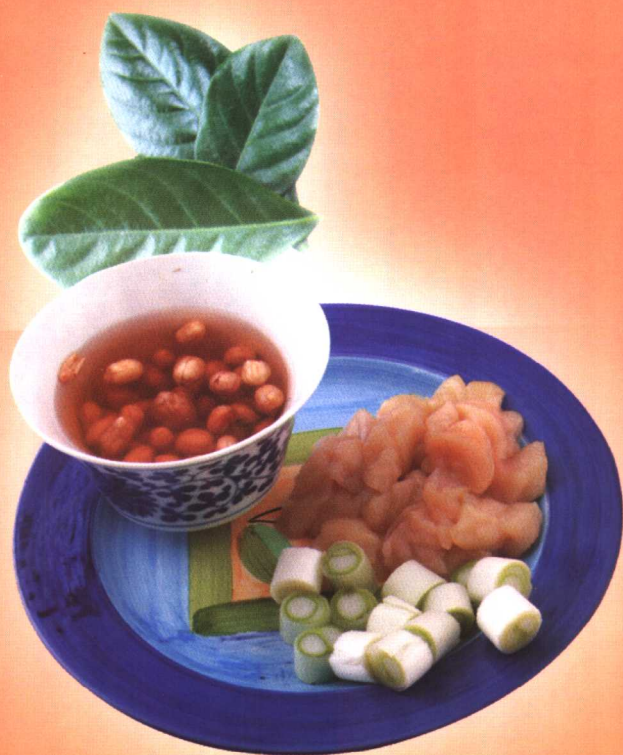
幸福就是。。。。。。。



从今天开始

吃好 喝好 健康快乐







目 录

香喷喷的荤菜 垂涎欲滴

- | | | |
|----|----------|-------|
| 2 | 暮春三月情花绽放 | 煎熘鱼片 |
| 4 | 甜蜜的晚宴 | 啤酒肉 |
| 6 | 心心相印 | 吉利虾球 |
| 8 | 暖暖的关怀 | 椒盐鸡腿 |
| 10 | 有滋有味 | 泡菜鸭煲 |
| 12 | 幸福的香气 | 香菜皮蛋 |
| 14 | 火辣辣的热情 | 辣子鸡丁 |
| 16 | 相敬如宾 | 苦瓜镶肉 |
| 18 | 甜蜜的生活 | 蜂蜜排骨 |
| 20 | 款款情深 | 大蒜卤鸡腿 |
| 22 | 卿卿我我 | 清蒸螃蟹 |
| 24 | 水样柔情火样热情 | 水煮牛肉 |
| 26 | 热烈果敢 | 香辣毛肚 |
| 28 | 君子好逑 | 孜然羊肉 |
| 30 | 爱情的火花 | 枸杞鲫鱼 |
| 32 | 一片芳心化菜香 | 大蒜鲢鱼 |
| 34 | 酸酸甜甜就是我 | 荔枝排骨 |
| 36 | 天天情人节 | 清蒸鲈鱼 |



荤素搭配 百吃不厌



- | | | |
|----|---------|---------|
| 40 | 天长地久 | 河虾炒韭菜 |
| 42 | 酸甜女人菜 | 柠汁鸡蛋冻豆腐 |
| 44 | 爱煞情浓 | 奶汤白菜 |
| 46 | 真爱如斯 | 炒三鲜 |
| 48 | 另类滋味 | 苦瓜炖鸭 |
| 50 | 钟爱一生 | 腰果鸡丁 |
| 52 | 香喷喷 | 萝卜干腊肉 |
| 54 | 清清爽爽谈爱情 | 豆豉鲮鱼油麦菜 |
| 56 | 由内至外美起来 | 蒜苔炒五花肉 |
| 58 | 因为爱，所以爱 | 虾米炒黄瓜 |
| 60 | 冰雪下的食物恋 | 酸菜汆白肉 |
| 62 | 闻香识爱 | 干贝茼蒿 |
| 64 | 新意盎然 | 腊肉炒茼蒿 |
| 66 | 多姿多彩 | 肉丝茼蒿炒皮蛋 |
| 68 | 轻松减肥 | 酥肉爆海带 |
| 70 | 清新一夏 | 嫩茄烧鱼片 |
| 72 | 百年好合 | 百合烧肉 |
| 74 | 两好加一好 | 双蛋拌生菜 |
| 76 | 就这样浪漫 | 香芒芦笋鱼柳 |

素心素口 时下最流行

- | | | |
|----|------------|---------|
| 80 | 既情调又美味 | 栗子烧白菜 |
| 82 | 似水柔情 | 翡翠茭白 |
| 84 | 甜得像蜜糖 | 桂花糯米藕 |
| 86 | 明送秋菠 | 凉拌菠菜 |
| 88 | 美丽心情 | 水果拌豆腐 |
| 90 | 魔幻厨房 | 麻辣黄瓜魔芋片 |
| 92 | 说不尽的“茄茄私语” | 家常茄子 |
| 94 | 爱心大餐 | 什锦素菜煲 |
| 96 | 激情燃烧 | 雪菜腰果 |
| 98 | 简单爱 | 炆辣黄瓜条 |



- | | | |
|-----|---------|--------|
| 100 | 每一天都是新鲜 | 西瓜皮炒毛豆 |
| 102 | 温柔滋味 | 红烧腐竹 |
| 104 | 美丽荟萃 | 炒三丝 |
| 106 | 性福美味 | 芝麻脆菇 |
| 108 | 味苦心甜 | 豆豉苦瓜 |
| 110 | 金玉之合 | 绿豆芽拌干丝 |
| 112 | 爱情的味道 | 煮葱头 |



我爱汤、粥 喝一碗心暖肚暖



- | | | |
|-----|----------|-----------|
| 116 | 生猛鱼汤 | 黑鱼煲圆白菜汤 |
| 118 | 补血靓汤 | 木耳田七红枣汤 |
| 120 | 平常之中见真情 | 榨菜粉丝汤 |
| 122 | 十全十美 | 红薯牛肉汤 |
| 124 | 情人蜜汤 | 老黄瓜煲赤小豆腐豆 |
| 126 | 最美的花朵 | 金银菜排骨汤 |
| 128 | 补肾祛湿 | 响螺鸭肾健脾汤 |
| 130 | 幸福就是这么美好 | 百合汤 |
| 132 | 美丽从汤开始 | 黄豆猪蹄汤 |

一定要吃的主食

- | | | |
|-----|---------|-------|
| 136 | 贴心晚餐 | 牛肉盖浇饭 |
| 138 | 快速美食 | 干拌面 |
| 140 | 别样吃情 | 豌豆饭 |
| 142 | 柔情心境 | 自制金苹果 |
| 144 | 忘忧草 | 黄花草饭 |
| 146 | 爱的胸怀 | 小笼包 |
| 148 | 对你表白我的心 | 小馒头 |





香喷喷的荤菜

垂涎欲滴

1

暮春三月情花绽放

煎熘鱼片

鲤鱼富含蛋白质和多种维生素、酶、氨基酸。中医认为，鲤鱼滋补健肾、利尿消肿、清热解毒。鲤鱼不仅营养丰富，而且肉质鲜嫩，可以说怎么做都好吃。在吃惯了红烧鱼后，换上这道软滑香甜的鱼片，一定会让口舌获得惊喜。而且漂亮的鱼片衬托着木耳，恰似爱的花朵片片绽放。

· 用什么料 ·

鲤鱼1条（约750克），水发木耳100克，高汤半杯，鸡蛋清1个，水淀粉1汤匙，料酒、淀粉、葱花、姜末各1茶匙，盐适量。

· 怎么来做 ·

- 1、鲤鱼剖洗干净，去头尾、脊骨，将鱼肉斜切成片，厚约半厘米。
- 2、锅内加水，水沸腾后加入木耳，焯熟后捞出沥干，码放在盘中间。
- 3、将鱼片放入盐、料酒、鸡蛋清及少量淀粉，搅拌均匀腌渍。
- 4、将葱花、姜末、盐、高汤、水淀粉放入碗中，兑成调味汁。
- 5、炒锅置大火上烧热下油，油至五成热时，将鱼一片一片地放入煎熟，再将调味汁倒入，和鱼片搅匀后，将汁和鱼片一同倒入有木耳的盘中即可食用。

独门秘笈

不可将鱼片煎得过老；也不可使鱼片上色；汤汁要求能够流下来，不要将汁全部挂在鱼片上。



甜蜜的晚宴

啤酒肉

五花肉营养丰富，容易吸收，有补充皮肤养分、美容的效果。以啤酒入菜，使肉的味道更鲜美，且去除了肉腥味。此菜色泽亮丽，酒香味浓，并带有些许甜味，是一款简单易做的大众菜，虽然需时较长，但不需人照看，且无油烟，无论是请客或是自家食用都很适宜。把这么别致的菜肴做给心爱的人吃，则更有一番甜蜜滋味在心头。

· 用什么料 ·

猪五花肉 1000 克，啤酒 1 听，生抽 2 汤匙，冰糖 5 粒，葱丝、姜片各适量。

· 怎么做 ·

- 1、将五花肉修成一个方形，把肉皮这面放到火上烧或放到烧烤炉上烤，至皮起泡、焦黄，再放入冷水中泡软取出，刮净烧黑的部分。
- 2、将五花肉清洗干净，放入砂锅中，皮朝上，加啤酒至刚刚没过肉，然后加生抽、冰糖、葱丝、姜片，用小火炖至全烂。
- 3、将葱丝、姜片捞出，转大火收汤，并不断用勺子把汤汁浇到肉皮上，收到汁浓、肉皮呈枣红色即成。
- 4、将肉盛入盘中，放凉后切成扣肉大小的片，皮朝上放入盘中即可上桌。

独门秘笈

烹制时一定要不要放盐和水；也可以用电饭锅炖，需炖4~5小时（时间从冷啤酒倒入时开始计算），它耗时虽长，但比用砂锅安全，且不需看管、照料。



心心相印

吉利虾球

虾仁肥嫩鲜美，既无鱼腥味，又没有鱼刺，老幼皆宜，还有开胃补肾补钙的功效，真是一道无懈可击的好菜呀。喜欢吃海味儿的你们，也许没有时间到餐馆去吃上一顿美味的大餐，不过，如果学得这道菜以后，在他的他或是她面前好好的表现一番，献献殷勤肯定会得到更多的赞美，金黄可爱的小虾球，就像是你们感情里快乐的细胞一样，充满在你们幸福的晚餐里。

· 用什么料 ·

虾仁 500 克，面包糠 300 克，鸡蛋 2 个，淀粉 100 克，紫甘兰 2 叶，盐适量，料酒少许。

· 怎么来做 ·

- 1、虾仁挑去泥线，用盐、料酒腌 20 分钟入味。
- 2、虾仁蘸淀粉，再蘸鸡蛋液，最后裹上面包糠，盛入盘中备用。
- 3、炒锅置大火上烧热下油，油至五成热时，放入虾球，炸至金黄色捞出沥干。
- 4、将虾球错落在紫甘兰上即可。