

99道
美味

菜品精致

满足你的味蕾，惊艳你的眼睛。

百种滋味

99道菜品，多种味道，厨房不
只有五味。

操作简单

菜品操作简单，让你真正做到吃
饭不将就。

一个人 更要好好吃饭

瑞雅 编著

单身也要吃饱饭

生活是美好的，一个人生活，
做饭吃饭更应该讲究精致。

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

99道美味系列 

一个人 更要好好吃饭

YIGEREN
GENGYAO HAOHAO CHIFAN

瑞雅
编著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

一个人更要好好吃饭 / 瑞雅编著. — 青岛: 青岛出版社, 2016.8
(“99道美味”系列)

ISBN 978-7-5552-4463-9

I. ①—… II. ①瑞… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第178886号

- 书 名 一个人更要好好吃饭
编 著 者 瑞 雅
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
选题策划 周鸿媛 贺 林
责任编辑 贺 林
责任校对 李靖慧
装帧设计 瑞雅书业·付世林
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 荣成三星印刷有限公司
出版日期 2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷
开 本 32开(889mm×1194mm)
印 张 5
字 数 60千
图 数 600幅
印 数 1-10000
书 号 ISBN 978-7-5552-4463-9
定 价 15.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食类 生活类

序

如何让人们在最短的时间里学会做菜？如何让人们在忙碌之中同样能够体验到食物的美味和营养？

怀着这样美好的初衷，青岛出版社携手瑞雅，一个专业从事生活类图书的策划团队，邀约众位专业摄影师和厨师，精心推出“99道美味”系列。

“99道美味”系列共分20册，里面既包括简单易做的家常菜，又包括主食、烘焙、沙拉、茶饮、蔬果汁等各色美食。系列中每一道菜式的烹饪，都经过厨师亲自现场制作、工作人员现场试吃、现场拍摄。我们从精心选购食材开始做起，精雕细琢菜肴的每一个制作工序，不厌其烦地调换哪怕一个很小的隐现在画面中的道具，只为用照片留住令人垂涎的美味和回忆，与您共享令人感动的色香味。希望您的厨房从此浓郁芬芳，生活从此活色生香！

目录

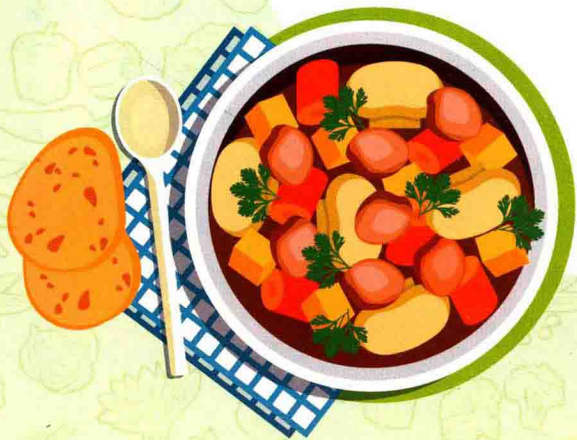
Contents



第一章

菜品——油火升温， 温暖一个人的厨房时光

- 白玉卷——陌上花开 / 2
- 芥末拌山药——给自己的惊喜 / 4
- 拌紫甘蓝——浪漫颜色 / 6
- 腐乳腌黄瓜——神仙也爱的味道 / 7
- 土豆搅团——享受你的梦想 / 8
- 寿喜鲜菇——菌菇晚宴 / 10
- 葱油莴笋——莫负好时光 / 12
- 凉拌笋块——翠堤春晓 / 13
- 豆豉鲑鱼油麦菜——朴实的惊喜 / 14
- 老醋黑木耳——自由呼吸 / 16



- 海米油菜——美味跨界 / 17
- 味噌白萝卜——每个人都是一块璞玉 / 18
- 烧茄子——你值得最好的 / 20
- 鱼香茄子——美味接力 / 22
- 酱爆茄子——放手去爱 / 24
- 剁椒炒藕片——甜与辣的纠缠 / 25
- 桂花糯米藕——水边诗意 / 26
- 鸡蛋菠菜团——惊鸿一瞥 / 28
- 玉米炒蛋——彩色黄金 / 30
- 奶酪炒蛋——中西方的优雅 / 31
- 五香豆腐丝——溢出来的幸福 / 32
- 清新海蜇丝——清爽一刻 / 34
- 蜀香酸菜鱼——如影随形的家乡味 / 36
- 剁椒双味鱼头——最幸福的事莫过于不用取舍 / 37
- 风味烤鱼——厨房之歌 / 38
- 火腿蒸鲈鱼——休闲时光 / 40
- 黑木耳炒鱼肉——那一低头的温柔 / 41
- 清蒸大虾——简单的快乐 / 42
- 碧玉鲜虾卷——满天湖色 / 44
- 香草酥炸螃蟹——鳌封嫩玉 / 46



- 麻辣虾——有些事并不是无可代替 / 48
- 菊花肉丝——花香染青丝 / 49
- 剁椒排骨——热情的火 / 50
- 风味排骨——突破自己的桎梏 / 52
- 豉汁排骨——女王的风采 / 54
- 蒜香烧烤里脊——轻时尚 / 55
- 烤牛小排——得体的优雅 / 56
- 酱香杏鲍牛肉——话家常 / 58
- 咖喱拌牛柳——今日我当家 / 60
- 香辣炒牛肉——哈！过瘾 / 62
- 爆炒牛柳——每天一种火花 / 63
- 糯米荷叶鸡——多坚持一秒的美味 / 64
- 木瓜炒鸡丁——心灵之舟 / 66
- 炒桃仁鸡丁——隐藏的味道 / 68
- 苹果鸡丁——美妙心情 / 69
- 芝香辣子鸡——梦想圆一点 / 70
- 玉米炖猪蹄——调味料也疯狂 / 72
- 南煎肝——念念不忘 / 74

第二章

汤品——温火慢炖， 成为独处时最好的陪伴

- 虾仁冬瓜鲜汤——小清新 / 76
- 油菜鱼丸汤——珍珠翡翠 / 78
- 鲜美白蛤汤——温柔如水 / 79



- 豆腐炖鲫鱼——追求不简单 / 80
- 木耳鱿鱼汤——柔弱无骨 / 82
- 豆腐煲蛤肉——3刻钟的惊喜 / 83
- 菠菜鱼头汤——厚重的馈赠 / 84
- 苦瓜山药汤——人生一味 / 86
- 玉米排骨汤——乐享好心情 / 88
- 意式蔬菜汤——意域雏菊 / 90
- 五色菜汤——属于自己的色彩 / 91
- 果香猪肉汤——朴实的礼物 / 92
- 时蔬煲排骨——花花世界 / 94
- 玫瑰肉片汤——花动一山春色 / 95
- 栗子猪蹄汤——美人膳 / 96
- 牡蛎煲猪骨——汤品也阳刚 / 98
- 红薯牛肉汤——哪有一蹴而就的好事 / 100
- 菌菇猪肚汤——笑口常开 / 102
- 牛肉蛋花汤——速度与激情 / 103
- 口蘑牛肉汤——凝脂白玉 / 104
- 萝卜牛肉煲——守护心中的玫瑰 / 105
- 哈密瓜牛肉煲——水果来参与 / 106
- 头脑——美味传承 / 107
- 参须煲羊腩——不腻歪的爱 / 108
- 清香羊肉煲——蹙眉浅笑 / 110
- 羊骨羊肉煲——宁愿蹉跎这时光 / 111
- 奶汤炖羊脊——独坐冥想 / 112
- 茶树菇炖乌鸡——嘘，静候 / 113
- 榴莲炖土鸡——热带国王来助兴 / 114
- 牛蒡煲土鸡——我愿为你倾倒 / 116





- 猪肉炖乌鸡——不经意间给你力量 / 118
- 鲜莲冬瓜鸭汤——烟雨蒙蒙 / 120
- 薏米蜜枣鸭汤——夏日消暑 / 122
- 上汤菠菜——想象不到的简单 / 124
- 罗汉果银耳羹——怀旧的小情怀 / 125
- 胖大海雪梨汤——美妙的声音是润出来的 / 126
- 枯草雪梨煲——坚强的后盾 / 128
- 酒酿小元宵——优雅也可以信手拈来 / 130
- 清新银耳汤——一片冰心 / 132
- 奶香粟米羹——极简主义 / 133
- 松子南瓜汤——做你的忠实粉丝 / 134
- 玉米红薯汤——勇敢走出第一步 / 136
- 红薯橙子羹——给自己不一样的甜品 / 138
- 西蓝花番茄汤——蔬菜 party / 140
- 双蛋玉米羹——极致的缠绵 / 142
- 鲜海带汤——每个人都是独一无二的 / 144
- 雪菜豆腐汤——雪中独青 / 145
- 西葫芦萝卜羹——一枝春欲放 / 146
- 豆腐薄荷汤——一池春水 / 148
- 玫瑰红枣豆乳——春心动 / 150
- 花香芋头汤——迷恋温暖 / 152

计量单位换算：

1 小匙 ≈ 3 克 ≈ 3 毫升

1 大匙 ≈ 15 克 ≈ 15 毫升

少许 = 略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

适量 = 依自己口味，自主确定分量。

烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。



菜品

油火升温

温暖一个人的厨房时光

一个人独处时，你会发现做饭有着超乎寻常的治愈能力，它温暖了整个时光。

CAPIN YUHUOSHENGWEN
WENNUANYIGERENDECHUANGSHIGUANG

现在，人们对美的要求越来越严格了。大家在锻炼人鱼线、马甲线时，不要忘记食物是最好的美容师。在天气干燥的时候，不妨吃吃白菜，其丰富的维生素可以起到很好的护肤养颜效果。

白玉卷

陌上花开



动手、动心，
成就一个人的温馨时光。



材料

白菜叶、鸡胸肉片各100克，豆腐条200克，葱末、姜末各适量，胡萝卜粒20克。

调料

A. 料酒、白糖、白胡椒粉、水淀粉、生抽、盐各适量；B. 蚝油1小匙，白糖、水淀粉各适量。

做法

- 1 备齐所需材料。用沸水氽烫白菜叶和豆腐条，捞出过凉。（图①）
- 2 鸡胸肉片加入调料A抓匀，腌渍20分钟，然后均匀地包裹在每条豆腐上。（图②、图③）
- 3 将胡萝卜粒和包好的豆腐条包入白菜叶，入蒸屉中大火蒸5分钟。（图④、图⑤）
- 4 油锅烧热，煸葱末、姜末，加入蚝油、白糖和水淀粉搅匀，淋在蒸好的豆腐卷上即可。（图⑥）

食材物语

白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，和肉类同食，可以增加肉的鲜美程度。

快节奏的生活让饮食也乱了节奏，饮食不规律，胃也会跟着受罪。如果你感到食欲不振、体乏疲倦，可以食用适量山药。山药含有的淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于增强脾胃的消化吸收功能。

芥末拌山药

给自己的惊喜



生活从不会自己泛起涟漪，
除非你自己加些味道。



材料

山药300克，黄瓜1根。

调料

A.沙拉酱3大匙，日式芥末酱、料酒各1小匙，盐、白胡椒粉各少许；B.海苔香松1小匙。

做法

- 1 备齐所需材料。山药去皮，洗净，切条；黄瓜洗净，切条。（图①、图②）
- 2 黄瓜条加入盐后拌匀，洗净，沥干。
- 3 将调料A拌匀至日式芥末酱化开，调成酱汁，备用。（图③、图④）
- 4 将山药条与黄瓜条拌匀，浇上酱汁调匀，最后撒上海苔香松即可。（图⑤、图⑥）

食材物语

芥末的主要辣味成分是芥子油，其辣味强烈，能促使唾液和胃液分泌，有开胃之功效，可增进食欲；且芥末有杀菌的功效。

拌紫甘蓝

浪漫颜色



1



2



3

你所谓的点缀,也可以是主角。

材料

紫甘蓝500克, 香梨4个, 松子60克。

调料

橄榄油3大匙, 苹果醋4大匙, 白胡椒粉、盐各少许。

做法

- 1 备齐所需材料。紫甘蓝洗净, 切块; 香梨去籽, 切块。(图①)
- 2 将紫甘蓝块和香梨块同时放入沸水中余烫约5分钟, 捞出, 沥干。(图②)
- 3 将橄榄油、苹果醋、白胡椒粉、盐和松子一同装入碗中, 拌匀调制入味汁。
- 4 将煮好的香梨块、紫甘蓝块倒入装有味汁的碗中, 拌匀即可食用。(图③)

腐乳腌黄瓜

神仙也爱的味道



①



②



③

异乡独处，最渴望的味道。



材料

黄瓜3根，蒜2片，辣椒适量，白芝麻少许。

调料

辣豆腐乳2块，酱油1小匙，香油2大匙，盐、白胡椒粉各适量。

做法

- ① 备齐所需材料。黄瓜洗净去籽，切菱形块状，用盐腌制20分钟，并沥干汁水。（图①）
- ② 将辣豆腐乳和其余的调料混合拌匀，调成味汁。（图②）
- ③ 将腌制好的黄瓜和其余的材料拌匀，倒入味汁，腌渍约1小时即可。（图③）

想保持好身材，不一定要「歧视」所有食材。土豆中含有大量的膳食纤维，且淀粉、脂肪含量极低，食用后具有很强的饱腹感，是大家保持身材的优选食材。

土豆搅团

享受你的梦想

