

粗糙食堂 II

工作餐、周末餐、常备菜、
一个人的食谱规划指南



莲小童 LIAN XIAO TONG 著绘

中信出版集团

粗糙食堂 II

一个人的幸福餐

莲小兔 著绘



中信出版集团 · 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人的幸福餐 / 莲小兔著绘. -- 北京 : 中信出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5086-8912-8

I. ①—… II. ①莲… III. ①食谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 089053 号

一个人的幸福餐

著 绘: 莲小兔

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 5.75 字 数: 133 千字

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

印 次: 2018 年 6 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-8912-8

定 价: 49.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

序 一个人，幸福的起点

大家好！我人生中出版的第一本书——《一个人的幸福餐》升级啦！除了部分内容有更新以外，还增加了一些新内容：一个人做饭的食材准备以及储存方式。

说到这本书，我想起了自己当初确立的人生梦想（好像还没有和大家说过）：

坚持不懈地创作，然后出很多很多的书。

为什么说这是人生梦想呢？因为这是需要坚持不懈，用我一生的时间去实现的大梦想。之前一直不好意思说，总怕哪天被“打脸”（哈哈），但是我一直在坚持努力。这样，很多很多年以后，等我老了，不在了，我的书还能替我留在世上，有一种“我来过这个世界，好歹留下了些什么”的感觉（请不要说我幼稚）。

当然，我也有很多很多小小的梦想，在为人生梦想努力的时候，给自己定一些小目标、小追求，实现了会特别满足。

我热爱我的生活，喜欢美食，喜欢画画。而把我最喜欢的东西结合起来，还能出书，实现人生梦想，我真的觉得特别满足（又说了一遍满足，我是真的很满足了）。

好了，说回这本书吧。

这本书的第一版是2014年6月上市的。当时刚毕业的我住在小出租屋里，通过做美食来丰富自己的生活。现在都市的生活忙忙碌碌，很多人会选择下班以后将就着吃饱了过。但我觉得，生活不能将就，就像你不能因为忙碌而让自己的嘴和胃将就。曾经有个朋友说，生活要有仪式感，因为你不去为自己的生活张罗，很多美好的东西会慢慢地被日复一日的生活埋没。我觉得对待食物也是一样。

周围的朋友大部分和我一样，大学毕业后在自己喜欢的城市打拼，同时喜欢着美食，不因为生活太忙碌而将就。《一个人的幸福餐》出版之后这些年里，我这个“野路子”也累积了更多经验。一个人也好，上班忙碌也罢，我都能一次性整理好一周的食材，用更简便快捷的方式做出各种各样的美味，让自己的嘴巴满足。

因此决定再版这本书的时候，我决定给它升级一下，就像现在的我比起2014年也升级啦！每一本书都见证着我的成长。

最后，希望即使是一个人吃饭的你，也能吃出满满的幸福感。

莲小兔



目录

序 一个人，幸福的起点

i

1 开始一个人的幸福餐

一个人的厨房	2
做出好吃米饭的窍门	6
炒绿叶时蔬的小窍门	9
处理虾的小窍门	11
食材的保存	14

2 我家的常备菜和百搭酱

番茄卤肉	18
自制午餐肉	20
干炸带鱼	22
万能香菇肉酱	25
凉拌菜你吃了么？	26

3 工作日的四季食谱

做好每周食谱计划	30
----------	----

◆ 春

元气满满的周一	33
电饭煲牛丼饭 凉拌黄瓜	
渐入佳境的周二	36
芒果酱炒虾 泰酱拌粉丝	
努力加油的周三	40
手撕杏鲍菇 虾头炖豆腐	
黎明之前的周四	44
孜然椒盐小土豆 麻酱菠菜	
超级开心的周五	48
麻辣口水鸡 蚝油西蓝花	

◆ 夏

元气满满的周一	53
奶酪番茄亲子丼 味噌虾米汤	
渐入佳境的周二	56
豆腐烧肥牛 蟹肉棒鸡蛋汤	
努力加油的周三	59
麻辣香锅鸡翅	
黎明之前的周四	62
上汤丝瓜 炖蛋	
超级开心的周五	65
番茄龙利鱼	

◆ 秋

元气满满的周一	69
无敌么么哒酱烤肉饭 韩式豆芽汤	
渐入佳境的周二	72
沙茶豆腐 番茄鸡蛋汤	
努力加油的周三	75
好吃不正宗的干锅肥肠 凉拌藕片	
黎明之前的周四	79
开胃茄汁金针菇 快手鸡蛋杯	
超级开心的周五	82
板栗烧排骨 拌豆芽	

◆ 冬

元气满满的周一	86
番茄肥牛锅	
渐入佳境的周二	88
一锅辣鸡饭	
努力加油的周三	91
辣味海鲜锅	
黎明之前的周四	94
蒜泥焗蘑菇 酒蒸蛤蜊	
超级开心的周五	98
腐乳花生炖猪蹄 凉拌白菜	

4 周末好食光



◆ 睡够了吃个早午餐

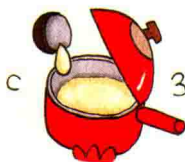
奶酪吐司厚蛋烧	105
乌冬肉饼	107
土豆培根烘蛋	108
沙茶大阪烧	110
韩式海鲜葱饼	112
烤奶酪薯饼	114
简易版平底锅松饼	116
可乐饼	118
椒盐麻酱千层饼	121

◆ 做顿大餐犒劳自己

泡菜炒虾仁	123
英式牧羊人派	124
美味大盘鸡	126
水煮三鲜	128
糖醋鸡爪	130
扇贝两吃	132
鲜虾烧年糕	137
了不起的鸡肉卷	138
比萨解读	142

◆ 一个人的下午茶

吐司虾球	145
酥炸鱿鱼圈	146
港式奶茶	147
芒果糯米糍	148
糯米红枣	150
花样厚多士	152
北海道戚风蛋糕	154
零基础奶酪蛋糕	158
烫面轻奶酪蛋糕	160
免烤芒果奶酪蛋糕	162
熔岩巧克力蛋糕	164
简易版冰激凌	166
西瓜冰沙	167
疯狂的西米露	168



书中计量参考

1 大勺 = 15ml

1 勺 = 10ml

1 小勺 = 5ml

1 茶匙 = 5ml



开始一个人的 幸福餐

一个人的厨房



大学毕业以后我来到厦门，开始自己租房子住。最早租的房子没有独立厨房，但是有个大阳台。在阳台的一头，房东围了半圈铁皮，供做饭用。所以刚开始我都是在阳台上做饭的。因为阳台光线不好，还叫朋友帮忙，接了个灯泡。

即使身处这样简陋的厨房，我也买了烤箱、微波炉、炖锅、紫砂锅和电饭煲。

烤箱 ···

沥水架 ···

再后来租的房子，有个比较大的餐厅，却依旧没有独立厨房，连大阳台也没有了，于是就在饭桌上做饭，做完收拾好再吃。



电陶炉 ···

2017年，我终于有独立的厨房啦，好开心！虽然房子不大，甚至连灶台都没有，但是我可以自己规划厨房布局。我把之前买的旧书架用作香料柜，旧的厨房置物架拿来作灶台……旧的东西都规划到新的厨房里，刚刚好！现在我的厨房也是五脏俱全，开心！

旧的厨房置物架 ···
用作灶台



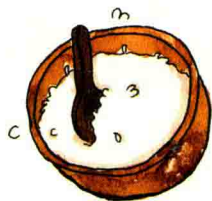




左页图 旧书架改作香料架。

上图 餐具和烹饪工具都整齐地收在这两组小柜子里。

做出好吃米饭的窍门



蒸饭的窍门

● 第一大秘籍——洗米

洗米一定不要超过 3 次，否则米里的营养会大量流失，蒸出来的米饭香味也会减弱。记住，洗米不要超过 3 次。

● 第二大秘籍——泡米

先把米在冷水里浸泡 1 个小时，让米粒充分吸收水分。这样蒸出来的米饭会粒粒饱满。

● 第三大秘籍——米和水的比例

蒸米饭时，一般米和水的比例应该是 1 : 1.2。有一个特别简单的方法来测量水量，将食指放入水里，米面上的水没过食指的第一个关节就可以。泰国香米和水的比例是 1 : 0.8。

● 第四大秘籍——增香

如果您家里的米已经是陈米，没关系，陈米也可以蒸出新米的味道。就是在经过前三道工序后，在锅里加入少量精盐或花生油，记住，花生油必须烧熟且晾凉，在锅里加入少许即可。插上电，开始蒸。蒸好的米饭，粒粒晶莹剔透、饱满，米香四溢。