

朗妈◎编著



一个人也要好好吃饭



The title '一个人也要好好吃饭' is written in large, bold, orange brush-stroke characters. It is surrounded by various white line-art illustrations of food items: a potato, a carrot, an eggplant, a fish, a mushroom, and a bunch of berries.

食物是能量，是治愈
好好吃饭，好好生活
不畏未来风雨，期待美好将来

ENJOY
EACH MEAL
EVEN WHEN ALONE



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

朗妈◎编著



一个人也要好好吃饭

ENJOY
EACH MEAL
EVEN WHEN ALONE

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人也要好好吃饭 / 朗妈编著. -- 北京: 中国
纺织出版社有限公司, 2021.3

ISBN 978-7-5180-8055-7

I. ①一… II. ①朗… III. 食谱—中国 IV.
① TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 205352 号

责任编辑: 韩 婧 责任校对: 高 涵 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2021 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 11.5

字数: 118 千字 定价: 58.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

Foreword

一个人看电影
一个人吃火锅
一个人去 KTV 唱歌
一个人搬家
一个人做手术
……

你在孤独等级表中位列第几级？

一个人的时光，在日复一日的站台、餐厅、房间内兜兜转转，日子波澜不惊，有人感到孤独、力不从心，有人享受自由、乐在其中。对于很多人来说，一人居早已是一种惬意的生活状态，成为一种主动选择的生活方式。但无论是否喜欢，人生总要有一个阶段会是一个人。

“食物是能量，是治愈，是珍贵”，好好吃一顿饭，对于独自生活的人来说，能带给我们的能量远远比吃饭本身多得多。然而我们却总是给自己灌输太多理由，好麻烦啊，我太忙了！不知道吃什么！我根本不擅长下厨！也因此，我们贴心准备了这本专为初学者准备的料理指南。简单日常的食谱，简洁明了的配图，事无巨细的步骤，关注细节的小贴士。只需下定决心，想象的困难永远比实际的多。

跟随本书，你可以不必迁就任何人的口味，选一份炒饭、烩饭、盖饭，在明火的热烈下，翻腾出一锅花样米饭；也可以煮一碗面，添一点浇头，倚在沙发上嗦上一口，满肚的怨气得以蒸发，酣畅淋漓；还可以拌馅、揉面，在一片叮叮当当中，将生活的五色五味都揉进这面前，咽在心头，皆是生活的馈赠；更或者，你今天什么也不想做，那就给自己煲一碗粥吧，细火熬煮，人窝在床上，氤氲着的是粥的热气与香气，更是独属于你的难忘时光……

从今天起，开始你的“一人份”美食之旅吧。妥帖照顾自己，才会增加莫大的勇气，不畏未来的风雨，期待美好的将来。

目录

CONTENTS



第一章



花样米饭 料理心情



10 鲜虾饭

12 什锦素菇烩饭

13 杂粮炒饭

14 扬州什锦蛋炒饭

15 鸡米虾仁盖饭

16 新疆手抓饭

18 韩式石锅拌饭

20 橄榄奶酪焗饭

21 坚果饭

22 青瓜寿司卷

24 意大利红烩饭

25 日本红豆饭

26 蛋包火腿香饭

27 煎牛肉米汉堡

28 鲷鱼煎虾饭

29 翡翠白菜饭卷

30 酱汁鸡翅高粱饭

31 盐焗鸡燕麦米饭

32 酸豇豆排骨二米饭

34 板栗仔鸡薏米饭

36 大虾圆白菜饭

37 鸡蛋土豆牛肉饭

38 糟汁排骨二米饭

40 狮子头二米饭

42 大虾小米饭

43 煲仔酱饭

第二章



面面俱到 满碗关怀



- 46 京味打卤面
- 48 武汉热干面
- 50 肉片卤蛋面
- 52 牛肉炒面
- 53 虾仁面
- 54 豌豆番茄肉酱拌面
- 55 虾皮云吞面
- 56 宜宾燃面
- 57 红烧排骨面
- 58 老北京炸酱面
- 60 鸡丝凉面
- 62 韩国冷荞面
- 64 双色虾仁贝壳面

- 65 上海阳春面
- 66 清炖牛腩面
- 67 豆浆拉面
- 68 番茄海鲜意大利面
- 69 干炒牛肉意粉
- 70 培根酸菜酱面
- 72 鲜蔬干拌面
- 73 泡菜炒面
- 74 沙茶羊肉面
- 75 蚝油菇丁拌面
- 76 三鲜煨面
- 77 匈牙利牛肉焗面

第三章



就爱吃馅 吃情十味



- 80 水晶虾饺
- 82 鸳鸯饺
- 83 四色蒸饺
- 84 鲜虾元宝饺
- 85 翡翠干贝蒸饺
- 86 韭菜盒子

- 88 虾仁韭菜盒子
- 90 鲜虾馄饨
- 92 鲜肉馄饨
- 93 蛤蜊馄饨
- 94 锅贴
- 95 三丁烧卖

- 96 上海生煎包
- 98 三鲜包子
- 99 水煎包
- 100 鸡肉汤饺
- 101 牛肉水饺
- 102 炸春卷
- 103 菠菜水饺
- 104 羊肉饼

- 105 馅饼
- 106 玉米糊饼
- 107 鱼香肉丝卷饼
- 108 糊塌子
- 109 鲜肉茄子饼
- 110 韩式海鲜红葱煎饼
- 111 山药煎饼

第四章



一杯豆浆 抚慰身心



- 114 花生豆浆
- 115 黑芝麻豆浆
- 116 青豆豆浆
- 117 黑豆豆浆
- 118 红豆豆浆
- 119 黄豆豆浆
- 120 绿豆豆浆
- 121 红枣莲子豆浆
- 122 红薯山药豆浆
- 123 核桃花生豆浆
- 124 红枣绿豆豆浆
- 125 枸杞菊花豆浆
- 126 桂圆山药豆浆
- 127 百合安神豆浆
- 128 红枣枸杞豆浆
- 129 雪梨黑豆豆浆

- 130 苹果燕麦豆浆
- 131 薏米荞麦豆浆
- 132 木瓜豆浆
- 133 玫瑰豆浆
- 134 山楂大米豆浆
- 135 红豆小米豆浆
- 136 米香豆浆
- 137 桂圆红枣豆浆
- 138 蜂蜜绿豆豆浆
- 139 腰果豆浆
- 140 薏米百合豆浆
- 141 牛奶开心果豆浆
- 142 核桃燕麦米浆
- 143 西米豆浆
- 144 高粱红豆豆浆
- 145 酸奶水果豆浆



营养好粥 慰贴肠胃



- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 148 | 南瓜雪耳粥 | 167 | 桂花红豆紫米粥 |
| 150 | 椰香紫米粥 | 168 | 荷叶百合茯苓粥 |
| 152 | 绿豆小薏仁粥 | 169 | 绿豆百合菊花粥 |
| 153 | 红豆桂圆紫米粥 | 170 | 南瓜杂粮粥 |
| 154 | 荷叶冰粥 | 171 | 乳酪蘑菇粥 |
| 155 | 红豆大薏仁粥 | 172 | 燕麦油菜粥 |
| 156 | 花生仁粥 | 173 | 细味清粥 |
| 157 | 红枣燕麦粥 | 174 | 竹笋粥 |
| 158 | 首乌红枣粥 | 175 | 窝蛋牛肉粥 |
| 159 | 桂圆燕麦粥 | 176 | 紫米蔬菜粥 |
| 160 | 清心粥 | 177 | 鱼片粥 |
| 161 | 浓稠甘栗小米粥 | 178 | 虾球粥 |
| 162 | 鲜玉米粥 | 179 | 鸡丝虾仁青椒粥 |
| 164 | 黑芝麻粳米粥 | 180 | 生滚猪肝粥 |
| 166 | 牛奶红糖粳米粥 | | |


附录 营养豆浆对症保健速查表

- | | | | |
|-----|------|-----|------|
| 181 | 减脂健康 | 183 | 补钙 |
| 181 | 改善睡眠 | 183 | 改善贫血 |
| 181 | 护发乌发 | 183 | 滋润皮肤 |
| 182 | 清热降暑 | 184 | 健脑 |
| 182 | 排毒清肠 | | |



第一章

花样米饭 料理心情



小小一粒米，种类却是五花八门。平凡普通的米饭，巧遇各种食材，加以不同的烹饪方法就能摇身一变，成为一道时尚、健康、营养的美食，让美食不再单调，餐桌上的美食花样百出，给你一份味觉享受。



鲜虾饭



原料

米饭…1碗
大虾…150克

调料

盐…适量
白糖…2大匙（30克）
醋…2大匙（30毫升）
料酒…1大匙（15毫升）
蒜末…1大匙（15克）
葱花…25克
水淀粉…2大匙（30克）
高汤…200毫升
植物油…300毫升
（实耗20毫升）

做法

1 虾去头去壳，除去杂质，取出虾线，洗净，将肉稍稍拍平，装碗，加料酒、盐浸泡5分钟。

2 取一只碗，将白糖、醋、料酒、高汤、水淀粉兑成汁。

3 将锅烧热，倒入植物油烧至六成热，将虾放入，稍炸捞出，待油温上升，再入锅，翻炸至表面酥时捞起。

4 倒去锅中余油，留少许底油，放入葱花、蒜末，炒出香味，烹入做法2兑好的汁，炒匀，再放入虾段，翻炒均匀。

5 装入便当盒后，搭配米饭一起食用。

小贴士

第一次将虾放入时，油一定不能过热，否则容易一下就把表面炸焦了，而里面还是生的。

START >>





主料

米饭…150克
口蘑…50克
蟹味菇…50克
金针菇…40克

辅料

青菜…25克
奶酪…15克

调料

植物油…适量
生抽…1/2大匙（8毫升）
盐…1/4小匙（1克）
胡椒粉…1/4小匙（1克）



什锦素菇烩饭

做法

1 将口蘑、蟹味菇、金针菇、青菜洗净，去蒂，口蘑切片，青菜切碎；奶酪切小丁，备用。

2 将锅烧热，倒入适量植物油烧至五成热，放入口蘑、蟹味菇、金针菇翻炒均匀，加入奶酪丁、生抽、盐、胡椒粉，继续翻炒均匀，最后撒入青菜碎，熄火，将蒸熟的米饭拌入其中即可。

小贴士

奶酪丁可以在炒制的过程中加入，也可在出锅前加入。在炒制过程中加入的奶酪丁会融化在蘑菇里面，成品会溢满奶香。

START >>



1



2-1



2-2



主料

香米…100克
紫米…50克
黄米…30克
绿豆…20克

辅料

红柿子椒…30克
黄柿子椒…30克
绿柿子椒…30克
鸡肉…100克

调料

植物油…适量
盐…1/4小匙（1克）
白胡椒粉…1/2小匙（3克）



杂粮炒饭

做法

- 1 将香米、紫米、黄米、绿豆淘洗干净，蒸熟。
- 2 鸡肉洗净，切成小丁；红、黄、绿柿子椒洗净，去子，去蒂，切成小丁备用。
- 3 炒锅烧热，倒入植物油烧至三成热，放入鸡丁翻炒，待鸡丁变白后放入柿子椒丁翻炒均匀，然后加入盐、白胡椒粉调味，最后放入蒸好的杂粮米饭翻炒出锅即可。

小贴士

这款杂粮炒饭不要过于油腻，主要是借助鸡肉的香味为杂粮饭增色，二者相互融合为一体最好，所以，鸡丁可以切得尽量小，油也要少放，达到不油不腻、浑然一体为最佳。

START >>





主料

米饭…150克
鸡蛋…2个
虾仁…15克
火腿丁…15克
香肠丁…15克

辅料

青豆…15克
水发香菇丁…15克
嫩笋丁…15克

调料

植物油…适量
盐…1/4小匙（1克）
胡椒粉…少许

扬州什锦蛋炒饭

做法

1 锅中倒入植物油烧至四成热，放入虾仁、火腿丁、香肠丁、青豆、嫩笋丁、水发香菇丁滑炒至熟，捞出沥油备用。

2 将炒锅刷洗干净，倒入适量植物油烧至五成热，将打散的鸡蛋液倒入锅中，炒至八成熟盛出备用。

3 将米饭炒散，加入刚才炒熟的原料，撒入盐、胡椒粉调味即可。

小贴士

炒米饭的要诀是一定要干、散、油。米饭最好煮硬一些，而且是隔天的剩米饭。炒米饭时一定要舍得放油，充足的油量，才能使米饭粒粒分明、油光锃亮，但也不要太过油腻。

START >>





主料

香米…60克
紫米…30克
黄米…30克
大麦米…20克
绿豆…10克
虾仁…50克
鸡肉…50克

辅料

红、黄、绿柿子椒…各适量

调料

番茄酱…1大匙（15克）
橄榄油…适量
鸡汁…1大匙（15毫升）

START >>



1



2



3



4



鸡米虾仁盖饭

做法

1 香米、紫米、黄米、大麦、绿豆淘洗干净，放入电饭煲内，加入适量水和鸡汁的混合溶液，将米饭蒸熟。

2 虾仁洗净，去虾线；鸡肉洗净，切丁；红、黄、绿柿子椒洗净，去子、去蒂，切丁，备用。

3 锅中倒入适量橄榄油，烧至五成热时，放入虾仁、鸡丁，翻炒至变色，放入红、黄、绿柿子椒丁继续翻炒，并加入番茄酱，待炒匀熄火。

4 将蒸熟的米饭与炒好的大虾一同食用即可。

小贴士

番茄酱中会有盐分，所以在烹炒鸡米虾仁的时候，就不要再添加盐了。另外，在焖煮米饭的时候加入1大匙鸡汁，能够令米饭更香更油亮。



新疆手抓饭

