

咖喱鸡饭.....	1
海鲜寿司的做法.....	5
爱心便当的做法.....	6
简单爱心便当.....	9
爱心便当的做法.....	12
DIY 美味便当的做法.....	14
照烧鸡腿饭.....	15
“吉野家”牛肉饭.....	17
香辣豆豉肥牛盖饭.....	19
炸酱千层面的做法.....	21
黑椒培根烤蛋饭的做法.....	23
韩版寿司蛋糕的做法.....	25
美味叉烧包便当的做法.....	29
便当的做法.....	30
卡通饭团便当的做法.....	31
营养便当——蹄筋版烧什锦的做法.....	33
一款简单的上班族便当的做法.....	35
户外便当 A 计划的做法.....	36
爱心便当的做法.....	38
给母亲做个便当的做法.....	40
适合做便当的菜——脆骨土豆盖饭的做法.....	42
卤肉的做法.....	45
10 分钟快手孜然羊肉饭的做法.....	47
麻婆茄子饭.....	50
心里美寿司的做法.....	54
红酒牛肉盖饭.....	55
日式盖饭始祖亲子丼.....	57
奶香鸡肉意面的做法.....	60
蒜香芽菜炒冻笋的做法.....	62
咖喱牛肉（饭）的做法.....	64
猪排饭	66
烤肉饭	68

咖喱鸡饭

咖喱酱鸡饭

美食材料：鸡肉 350 克 马铃薯 250 克 洋葱 130 克 胡萝卜 80 克 四季豆 100 克 大蒜 5 瓣 姜片 5 片

调味料：食用油 1 大匙 料酒 1 大匙 李锦记咖喱酱 4 大匙 蜂蜜 1 又 1/2 茶匙 水淀粉 小半碗（用咖喱粉，咖喱酱煮都需要加，用现成的日式咖喱块就不需要加）

准备工作：

鸡洗净斩成大块，马铃薯，胡萝卜去皮切小块，四季豆切成小段，洋葱切小块



1. 锅内放 1 大匙油，冷油爆香蒜头及姜片
2. 倒入鸡块，及料酒，保持中火煸炒鸡块。
3. 直至鸡块表面变微黄色，并爆出油脂。
4. 放入洋葱块，煸炒至出香味。
5. 再放入胡萝卜及马铃薯块。
6. 继续翻炒至胡萝卜及马铃薯块表面变微黄色。
7. 加入 1 又 1/2 杯清水，水量是刚没过所有材料的量，盖上锅盖大火烧开。
8. 水开后，放入 4 大匙咖喱酱。
9. 混合均匀后，转小火慢慢熬煮，直至汤汁变浓稠。途中要不时翻动一下，以免糊底。如果觉得不够浓稠，此时可以加小半碗水淀粉
10. 煮至快好时，可以加入四季豆了，不用煮太长时间，煮至表皮有些起皱即表示熟了。
11. 最后熄火，加入蜂蜜 1 又 1/2 茶匙再混合均匀即可。
12. 最后装好一碗白碗倒扣在盘上，淋上咖喱酱汁即可。



1. 锅内放1大匙油，冷油爆香蒜头及姜片



2. 倒入鸡块，及料酒，保持中火煸炒鸡块。



3. 直至鸡块表面变微黄色，并爆出油脂。



4. 放入洋葱块，煸炒至出香味。



5. 再放入胡萝卜及马铃薯块。



6. 继续翻炒至胡萝卜及马铃薯块表面变微黄色。



7. 加入1又1/2杯清水，水量是刚没过所有材料的量，盖上锅盖大火烧开。



8. 水开后，放入4大匙咖喱酱。



9. 混合均匀后，转小火慢慢熬煮，直至汤汁变浓稠。途中要不时翻动一下，以免糊底。



10. 煮至快好时，可以加入四季豆了，不用煮太长时间，煮至表皮有些起皱即表示熟了。



11. 最后熄火，加入蜂蜜 1又1/2茶匙再混合均匀即可。



12. 最后装好一碗白碗倒扣在盘上，淋上咖喱酱汁即可。

制作心得：

1. 放咖喱酱时，不要一次放入，基本上看到锅里菜都上色了。先尝尝汤汁是否够咸，再确定是不是再要放。
2. 放蜂蜜前记得要熄火，蜂蜜加温后的营养成份就流失了。量也不能太多，综合一下咖喱的咸味就可以了。



海鲜寿司的做法

寿司不仅色彩丰富、形状多变，又是低卡路里、低脂肪的健康食物，它可以用各种新鲜的海鱼、河鱼和贝类自由组合，搭配出充满想象力的美味，看到鱼生的艳丽色彩，就可以让人胃口大开了。

每样食物都有根和叶脉，每种**美食**也都有精彩和乐趣。追随自然季节的交替、适时的享用，一定可以精彩万分、乐趣无穷。

美食材料：热米饭、鲑鱼刺身、紫海胆、腌渍好的鳗鱼肉；

做法：

1、烧热平底锅，锅内刷薄薄一层油，用中小火慢慢把鳗鱼烤熟。（鳗鱼的做法，迟些时候再发）

2、饭团做法：100 克糯米+400 克大米+500 克水，焖好米饭；米饭降到 40℃左右时，加 10 克盐、50 克白糖、100 克醋，拌匀。（一直以来做饭时，也从没用过量杯或称，只是有的朋友要求尽量精确些，可别以为俺是学化学的哈，呵）吃的时候，可以用手握出饭团，象俺手指头不太灵光的，可以用这个做饭团的工具。



菜肴之家
www.haozuol23.com

- 3、最后在饭团上，盖上自己中意的海鲜，就可以吃了。
- 4、鳗鱼饭团直接吃就可以了，三文鱼和海胆饭团，要沾上辣根和海鲜酱油吃，味道才地道。



爱心便当的做法

新鲜的罗勒叶烧菜还是第一次吃，味道没有干罗勒碎那样浓郁，不会抢了三杯酱汁的鲜美。即使把炒好的罗勒叶吃进嘴里，也仍然是淡淡的香味，真是用语言无法描述的美妙香草啊！

美食食材：鸡腿，洋葱，青椒

制作调料：蒜，罗勒叶，盐，糖，胡椒粉，料酒，生老抽
制作过程：



1. 鸡腿肉去骨，切成小块，用盐，胡椒粉和料酒玛味
2. 淋入少许调和油，用手抓均匀防止粘锅
3. 新鲜罗勒摘下来在洗米水中洗净



4. 洋葱，青椒切块
5. 红辣椒切丝，蒜切块
6. 调三杯汁：两大勺生老抽，两大勺白糖，两大勺料酒



7. 热锅热油下蒜粒和辣椒爆香

一个菜外加一碗米饭，搞定一餐，非常适合便当的一款菜肴！



简单爱心便当

美食材料（两人份）

鸡腿 2 只，西兰花 10 朵，菜花 0 朵，胡萝卜半根，水煮蛋 1 个

腌制鸡腿肉需要的材料：盐少许，白胡椒粉少许

凉拌蔬菜需要的材料：盐少许，黑胡椒碎少许

调味汁：蚝油 3 汤匙（普通的白瓷汤匙），生抽 2 汤匙，老抽半汤匙，白糖 1 汤匙，料酒 1 汤匙，高汤或清水 6 汤匙，盐加不加都可以，一点点就好

做法：

1. 鸡腿洗净，用剪刀去骨，再用刀稍稍用力剁几下，放在大容器中，加盐和白胡椒粉腌制 30 分钟。然后取平底锅，用少许油把腌好的鸡排煎一下，两面金黄了就行。
2. 西兰花、菜花洗净掰小朵；胡萝卜洗净切圆片，把它们都焯熟，蔬菜的软硬自己把握吧，焯好后放入大碗，加盐和黑胡椒碎调味拌匀。
3. 在刚刚煎过鸡肉的锅中，加入 3 汤匙蚝油，2 汤匙生抽，半汤匙老抽，1 汤匙料酒，1 汤匙白糖，6-7 汤匙的高汤或清水（或者舀几勺刚刚焯烫蔬菜的水），最后再加一点点盐，或者不加盐都可以。把这个汁边加热边搅匀，煮开后放入煎过的鸡排。
4. 中小火慢慢收汁让鸡排充分入味，可以再丢水煮蛋或鹌鹑蛋进去一起吸收汤汁的味道。
5. 汤汁收的差不多就可以了，留一点浇在米饭上。

图：



1. 鸡腿洗净，用剪刀去骨，再用刀稍稍用力剁几下，放在大容器中，加盐和白胡椒粉腌制30分钟。然后取平底锅，用少许油把腌好的鸡排煎一下，两面金黄了就行。





2. 西兰花、菜花洗净掰小朵；胡萝卜洗净切圆片，把它们都焯熟，蔬菜的软硬自己把握吧，焯好后放入大碗，加盐和黑胡椒碎调味拌匀。



3. 在刚刚煎过鸡肉的锅中，加入3汤匙蚝油，2汤匙生抽，半汤匙老抽，1汤匙料酒，1汤匙白糖，6-7汤匙的高汤或清水（或者舀几勺刚刚焯烫蔬菜的水），最后再加一点点盐，或者不加盐都可以。把这个汁边加热边搅匀，煮开后放入煎过的鸡排。



4. 中小火慢慢收汁让鸡排充分入味，可以再弄水煮蛋或鹌鹑蛋进去一起吸收汤汁的味道。也很适合加在饭盒中。

<http://blog.sina.com.cn/meishiqingshu>



5. 汤汁收的差不多就可以了，留一点浇在米饭上。

简单爱心便当就这样做好了。



爱心便当的做法

牙疼不是病，疼起来真要命。LG 的牙齿隐裂了，做了根管治疗仍然在疼，喝糖水或者吃稍微硬的东西都不行。排骨的脆骨我觉得是排骨最精华的部分，LG 却

吃不得。所以我改良了一下，把五花肉包在年糕上变成的他最爱的排骨。口感意外的好，并且要一口吃下去一个“小排骨”，两种口感交相辉映，还真不错。

上今天的爱心便当——私家秘制韩式排骨+卤豆腐干炒韭菜

美食材料：洋葱、青椒、年糕、五花肉、盐、黑胡椒、韩式辣酱、糖、水
制作过程：

1. 将洋葱，青椒切块，年糕切成粗条状备用
2. 五花肉在平底锅里煎至变色，撒少许盐和黑胡椒
3. 将五花肉平铺好，中间放年糕棍并卷起来
4. 热锅热油下洋葱块和青椒块爆香锅底
5. 下韩式辣酱，糖和少许盐调味，并加入少许水焖煮片刻
6. 将五花肉年糕用牙签固定住，并下锅焖煮 5 分钟即可



PS:

1. 五花肉一定要新鲜五花肉，解冻过后的五花肉容易散掉，不好包年糕
2. 年糕第二顿吃的时候会失水发硬，所以微波炉加热一定要多加热几分钟才能回软



DIY 美味便当的做法

上班族的午餐多是草草解决了事。要是公司食堂一成不变的循环食谱，要么是快餐店标志性气味的外卖。

刨去周二到周五，休息了两天后的第一个工作日，动手 DIY 一份清新健康的周一便当吧！把周末里有闲暇做的中意的食物，收纳进适合自己胃口的盒子，让身心逐渐适应加快的工作节奏，也给自己一个缓冲的机会。

不到万不得已别带剩饭剩菜，因为便当空间有限，容易滋生细菌。尽量保证各种食材的新鲜，可以在周日做好放进冰箱。这样既能保持食物的水分和干净，早晨也不用手忙脚乱咯。

喜欢食物斑斓的颜色，更喜欢制作便当难得的悠闲。

美食材料：

寿司饭团若干，熟鸡蛋一只，大杏仁适量、小番茄 200 克、生菜叶几片；

做法：

- 1、生菜叶铺底，装进寿司饭团；
- 2、装入小番茄；
- 3、最后装入鸡蛋，塞满杏仁，就可以了。



搭配一瓶牛奶或一杯咖啡，营养均衡的午餐便当就做好了。



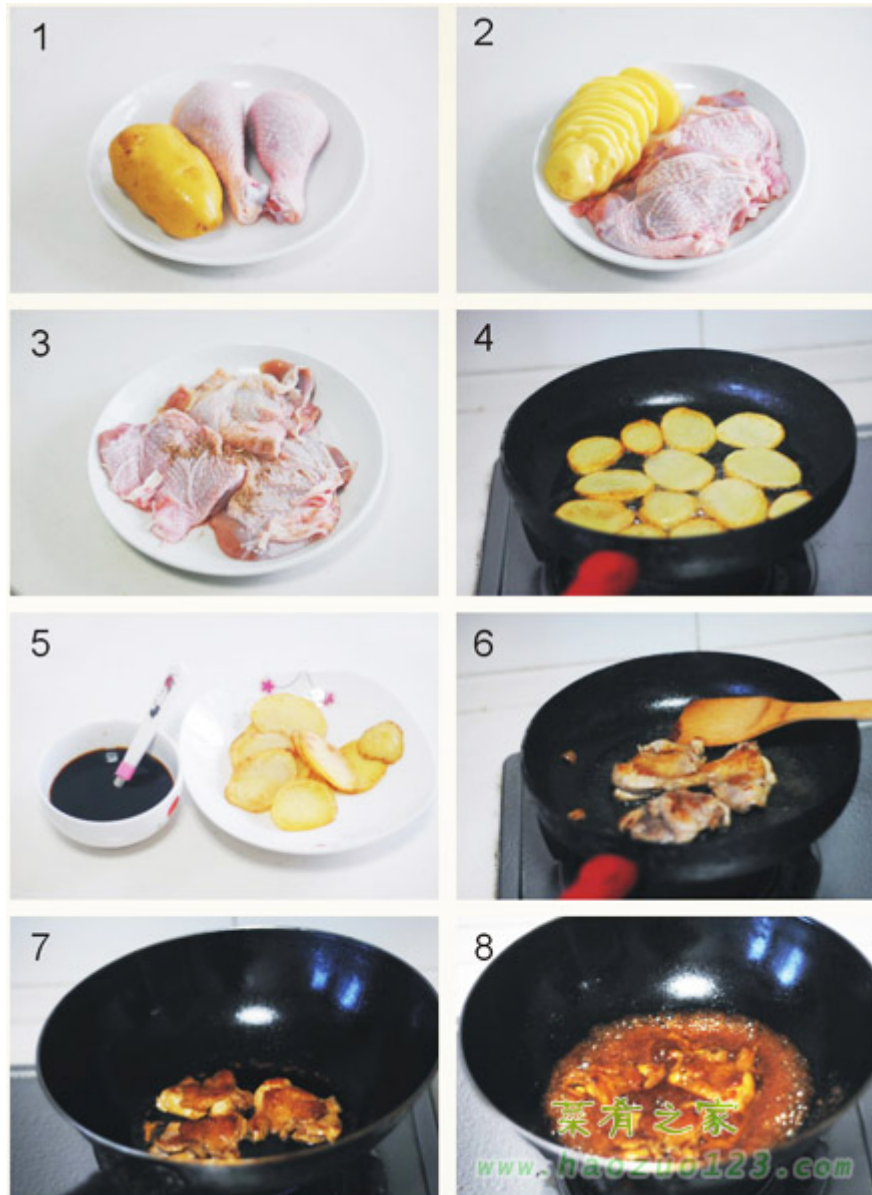
照烧鸡腿饭

照烧鸡腿很适合做为自带便当的菜，因为再次加热也基本不会影响口味。照烧汁源自日本，味道醇厚，色泽光亮感极好，如太阳照耀般明亮，故名照烧汁。

【照烧鸡腿饭】

- 1、**美食**材料：鸡腿 3 只、土豆一个。照烧汁（蜂蜜，清水，酱油，白糖，盐、蚝油）
- 2、土豆切 3 毫米薄片，鸡腿剔去骨头并用叉子叉一些小洞防止鸡皮煎时回缩
- 3、鸡腿用盐，料酒，少许五香粉腌制 20 分钟

- 4、平底锅中热油，放入土豆片煎至两面金黄，土豆发软
- 5、蜂蜜，清水，酱油，白糖，盐、蚝油调兑成照烧汁待用
- 6、腌好的鸡腿放烧热的油锅煎，注意鸡皮先朝下煎至鸡皮表面金黄，翻面煎至表面金黄（煎的时候要不停用铲子压鸡肉）
- 7-8、倒入调好的照烧汁，中火煎鸡肉，中途注意用铲子不停搅拌照烧汁防止烧糊，最后汤汁收至浓稠即可



TIPS:

◎煎制鸡腿时注意首先要皮朝下下锅，这样有益于鸡腿肉的定型，煎好后翻面倒入酱汁，在炖煮一会即可完成。

◎煎好的土豆撒少许盐或者蘸烧好后剩余的汤汁很好吃，等到我拍照的时候，只有3片土豆了。



“吉野家”牛肉饭

目前，市场上的奶粉种类很多，中老年奶粉、学生奶粉、婴幼儿奶粉……由于奶粉具有较高的营养价值，所以深受一些消费者的喜爱。在此，介绍简易“五法”教您鉴别真假奶粉。

一是手捏鉴别法：用手捏住袋装奶粉的包装来回摩擦，真奶粉质地细腻，发出“吱吱”的声音。假奶粉因掺有葡萄糖、白糖等较粗颗粒，发出“沙沙”的声音。

二是色泽鉴别法：真奶粉呈天然乳黄色，假奶粉颜色较白，细看呈结晶状，并有光泽，或呈漂白色。

三是气味鉴别法：真奶粉有牛奶特有的奶花味，而假奶粉几乎没有乳香味。

四是品尝鉴别法：真奶粉细腻发黏，溶解速度慢，无糖的甜味。假奶粉入口后溶解快，不粘牙，有甜味。

五是溶解速度鉴别法：真奶粉用冷开水冲时，需经搅拌才能溶解成乳白色混悬液；用热开水冲时，有悬浮物上浮现象，搅拌时粘住调羹。假奶粉用冷开水冲时，不经搅拌就会自动溶解或沉淀；用热开水冲时，溶解迅速，没有天然乳汁的香味和颜色。

【**美食材料**】（3人份）

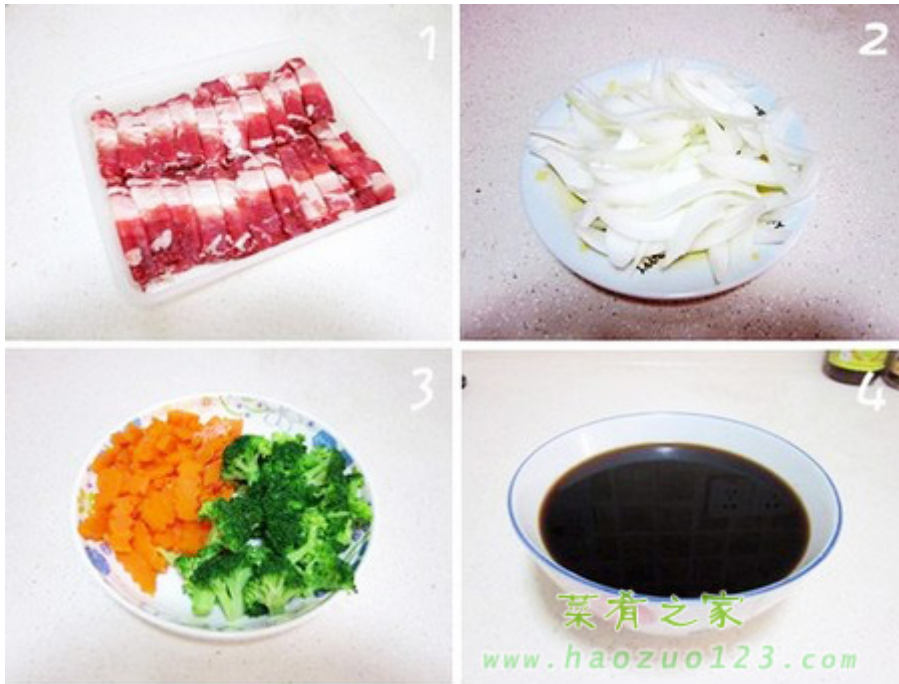
牛肉片 400 克、洋葱 150 克、西兰花、胡萝卜随意

【**调料**】

味咻、生抽、料酒各 150ml 水 90ml

【**做法**】

1. 选用肥瘦相间的火锅用肥牛片；
2. 洋葱撕去内层的薄膜后洗净，切成丝；
3. 胡萝卜去皮切片，西兰花掰成小朵，入沸水中快速焯烫后捞出，用凉水冲净沥干；
4. 调汁：所有“调料”兑在一起，调匀即可；



5. 牛肉片入沸水中快速飞一下水，变色后立即捞出，控干水分；
6. 煮汤汁：取兑好的调味汁少许（约 180ml），倒锅中小火煮开。然后调入少许淀粉水，制成浓稠的汤汁，以用来一会儿拌饭吃；
7. 剩下的调味汁再次入锅中煮开，之后倒入洋葱丝，中大火煮开；
8. 再次煮开后倒入牛肉片，大火煮开后立即关火。然后把煮好的牛肉片和洋葱丝夹到米饭上即可。旁边摆上胡萝卜和西兰花，再淋上适量第 6 步中做好的汤汁，即可享用。



【Tips】

1. 牛肉片不要太瘦，否则口感会很柴；
2. 牛肉片先飞一下水，目的是除去血沫，使其更干净，但一定要快，牛肉变色

后立即捞出！

3. 煮好的牛肉片中的汤汁还是有沫子，看着不太干净，所以吃的时候不要用其中的汤儿，还是单独煮一下“汤汁”吃着更安心。



香辣豆豉肥牛盖饭

人在最饿的时候想吃的不是多么讲究的饭菜，需要的仅仅是一碗饭。最好配一些好嚼的菜，希了呼噜一吃，甜甜唇抹抹嘴，满足感油然而生。如果在一个人饿了几顿的情况下，端上盘带鱼或者是小龙虾，估计要活活急死吃食儿的人吧。

我想也有很多人跟我一样，从幼儿园起，就被阿姨们培养了饭和菜混在一起吃的习惯，最好再带一点菜汤，哈哈。自打知道有盖饭以来，我就尤为热衷。不过不喜欢搭配那种很湿软的米饭，喜欢一些利落口感的米饭。配上喜欢的菜一起吃，不仅刷碗刷的少了，饭食也激增了，算一举两得嘛？如果搭配点辣味一起，那恐怕就要“食途无量”了。

今天这个菜对我的口，经常拿来糊弄一个人时候的伙食。不论是我一个人，还是老公一个人时的餐食。一般两人的时候就不这么做了，忒费肉。糟践了方便时才吃的肥牛餐，要不明个一个人伙食的时候再吃就该重复无味了吧。反正我是这样的，不能连着吃两顿一样的饭。家里的冰箱不是很大，但冰室里面会储存一些肉馅或者鸡胸什么的，入了秋更是少不了羊肉片和肥牛片了，北方人大多有天冷吃火锅的习惯，所以如果没时间做丰盛的晚餐，会直接选择肥牛盖饭。

美食原料：肥牛 100 克，洋葱半个，柠檬半个，豆豉香辣酱 1 汤匙，盐 1/2 茶匙，生抽 1 汤匙，料酒 1 汤勺，植物油 1 汤勺。

制作：

1. 清水入锅，水开后氽烫一下肥牛，不要过久，久了会影响口感，断生即可。
2. 肥牛变色后立刻捞出控干水分。
3. 中火锅中倒入植物油，放入豆豉香辣酱，放入洋葱一起炒香锅底。
4. 待洋葱微微变软后，放入焯过水的肥牛，此时锅会比较干，而且热，烹入少许料酒。

5. 挤入半个柠檬的柠檬汁，在淋入生抽，翻炒均匀。
6. 最后可以用盐调味出锅，如果口淡的也可以不放盐，因为豆豉酱和生抽里面会有一定的咸味。



TIPS:

1. 这道菜是个快手菜，肥牛很薄，会很容易进味，所以肥牛不要久炒，影响口感。
2. 在放入肥牛后，锅热的同时烹入料酒，可以用酒的挥发带走肉腥。
3. 挤上柠檬汁一个提香，一个还是是为了辅助去腥。
4. 此菜无需放水，用的液体调料足以支撑菜的用水量。如果喜欢稍微带一点汤汁的话，可以适当放一些。但我感觉不放汤的味道更好。



炸酱千层面的做法

其实我还是觉得千层面和番茄肉酱，芝士是最搭的，毕竟能流传下来的永远是经典。不过我LG这个半东北人，完全不在乎你搭配的是啥面，炸酱永远是他的最爱。上今天的爱心便当——炸酱千层面

美食食材：千层面，猪肉馅儿，藕，青椒，胡萝卜，鸡蛋，蒜

制作调料：欣和甜面酱，豆瓣酱，

制作过程：



1. 藕切丁状，青椒切粒，胡萝卜切花片

2. 蒜切茸

3. 沸水将胡萝卜花片焯熟，加盐将千层面煮八分钟左右，捞出沥干水分晾凉（最好过一次凉开水，防止粘连）



4. 热锅少油下蒜蓉爆香锅底

5. 下猪肉馅翻炒至变色

6. 加入三大勺六月香豆瓣酱翻炒均匀



没有完全熟透的鸡蛋，过夜容易滋生细菌，所以鸡蛋要么全烤熟，要不就是第二天早上起来再烤。有条件带个鸡蛋去公司，中午吃的时候打进饭里也不错。



黑椒培根烤蛋饭的做法

上今天的爱心便当——黑椒培根烤蛋饭

美食材料：培根，洋葱，青椒，胡萝卜，鸡蛋

制作调料：黑胡椒，耗油，白糖，盐

制作过程：



1



2



3

1. 洋葱和一部分青椒分别切块
2. 胡萝卜和剩下的一小部分青椒切碎末
3. 培根从冰箱里拿出来室温解冻，切成方的小片



4



5



6

4. 锅内放一点点油润锅，下培根煎至培根出油
5. 下青椒块翻炒均匀
6. 下洋葱翻炒出香味



7



8



9

7. 放少许黑胡椒翻炒均匀
8. 放两大勺蚝油翻炒均匀

不盖在饭上，也是一道非常简便的快手好菜！鸡蛋如果头天烤，稍微烤熟一点。如果鸡蛋第二天早上起来打到饭里就小烤一下，反正中午还要再次加热，所以烤到表面稍微凝固就好了。



韩版寿司蛋糕的做法

这个便当是LG生日我做的寿司蛋糕，因为LG不喜欢寿司醋，说寿司醋像洗脚水味道，所以我改进了寿司中间的夹层，将韩式拌饭的料理加到里面了。非常漂亮的一个便当，在母亲节到来之际，送给天下所有妈妈：祝你们母亲节快乐，身体健康，越来越年轻漂亮。

美食材料：

土豆，紫薯，盐，酸乳酪，沙拉酱，胡萝卜，菠菜，虾，鸡蛋，湿淀粉
鱿鱼，花椒，洋葱，年糕，油，韩式辣酱，盐，糖水，米饭

做法：

冷菜制作过程：

1. 将土豆，紫薯蒸熟捣烂成泥，加入盐和酸乳酪沙拉酱拌匀
2. 胡萝卜切花片，和菠菜一起焯水备用
3. 虾焯盐水，一部分去壳备用
4. 鸡蛋打散，加湿淀粉拌匀，煎成蛋饼并切丝备用



热菜制作过程:

1. 鱿鱼在加了花椒的沸水中焯水，切丁备用

2. 洋葱，年糕切丁备用
3. 热锅热油下洋葱丁爆香，下鱿鱼年糕翻炒均匀
4. 下韩式辣酱，盐和糖调味，并加入少许水焖煮片刻



寿司蛋糕制作过程：

1. 将米饭平铺一层在底部，并压紧

2. 铺一层炒好的韩式鱿鱼辣年糕在上面

3. 再盖一层米饭，再铺上焯熟的菠菜

4. 再盖一层米饭，并铺上冷菜料



菜肴之家
www.haozuol23.com

PS:

1. 紫薯泥和土豆泥用可塑性很强，可以用来做很多喜欢的形状
2. 韩式辣炒年糕味道可以重一点，因为整个寿司蛋糕全靠它提味
3. 这个寿司蛋糕用圆形便当盒做，效果还要好很多，更像蛋糕



美味叉烧包便当的做法

苏格拉底和拉克苏相约，到很远很远的地方去游览一座大山。许多年以后，两人相遇了。他们都发现。那座山太遥远太遥远。拉克苏颓丧地说：“我用尽精力奔跑过来，结果什么都不能看到，真太叫人伤心了。”苏格拉底掸了掸长袍上的灰尘说：“这一路有许许多多美妙的风景，难道你都没有注意到？”职场上的人何尝不是如此，为达到个人的目标，只顾朝着前面奔跑，却忘记了欣赏沿途美丽的风景。其实奋斗的过程就很美妙，对于身边的事跟人都懂得珍惜，才不会在将来留有遗憾。可爱又家常的叉烧包，普普通通，周末蒸几屉，上班时揣些带走，午间休息有闲暇细细品尝，也是一种愉悦的感受。

美食材料：叉烧包 6 个、小番茄 100 克、猕猴桃 1 个、大杏仁 50 克；

做法：

- 1、生菜叶铺底，装进叉烧包；
- 2、塞进小番茄；
- 3、最后装入大杏仁，可口的叉烧包便当就做好了。



午饭时给包子微波加热 2 分钟就可以了。



便当的做法

上今天的便当——手撕牛肉饭+茶叶蛋

做法：洋葱、青椒、香菜、香菇、卤牛肉

配料：油、老卤水、盐、糖、淀粉

做法：

1. 洋葱切丁，青椒与香菜一起切成岁末待用
2. 香菇提前泡好，泡香菇的水留着待用
3. 卤牛肉用手撕成丝

4. 热过热油，下洋葱丁爆炒出香味
5. 下香菇丁翻炒，再下卤肉翻炒均匀
6. 加 2 勺老卤水，并将泡香菇的水加入没过肉丁，文火焖煮 5 分钟
7. 加少许盐和糖调味，并淀粉勾芡出锅
8. 撒上切好的香菜末即可



PS: 饭好吃的关键就在于第 1 步和第 6 步



卡通饭团便当的做法

可爱的卡通，是孩子的现实世界，成年人的精神童话。这些熟悉的漫画人物面孔，越来越多的出现在我们的身边，从飞机上硕大的皮卡丘，到信用卡上可爱的KITTI，从T恤上TOTORO的微笑，到签字笔上顽皮的STITCH史迪仔……只要拥有足够的想象力，随处都可以看到它们的身影。

这不，在美味的便当里，也可以发现蹙眉傻笑的老朋友呢，呵呵。

美食材料：

寿司米饭一碗、雁蛋 1 只、苹果一个、海苔一张、四季豆 100 克、火腿 200 克；

做法：

- 1、海苔剪成需要的形状；
- 2、寿司米饭握成团；
- 3、用剪好的海苔，包入饭团；



4、再根据需要在饭团上装饰上各种海苔片，把炒熟的四季豆、雁蛋、苹果一起装进便当盒；

5、最后塞满自己中意的坚果就可以了。



营养便当——蹄筋版烧什锦的做法

牛蹄筋中含丰富的胶原蛋白，脂肪含量也比肥肉低，并且不含胆固醇，能增强细胞生理代谢，使皮肤更富有弹性和韧性，延缓皮肤的衰老。

鸡肉蛋白质含量较高，且易被人体吸收入利用，有增强体力，强壮身体的作用。但是鸡胸肉的口感太柴，我将猪肉和肌肉以 1:1 的比例混合，利用了猪肉里的脂肪滋润鸡肉，两种肉混合起来的不仅口感上得到了改善，而且营养也更丰富了。香菇含有维生素 C，能起到降低胆固醇、降血压的作用。香菇汁完全可以代替降压剂，而且没有副作用。香菇中有一种一般蔬菜缺乏的麦淄醇，它可转化为维生素 D，促进体内钙的吸收，并可增强人体抵抗疾病的能力。正常人多吃香菇能起到防癌作用，癌症患者多吃香菇能抑制肿瘤细胞的生长。香菇食疗对腹壁脂肪较厚的患者，有一定的减肥效果。

上今天的爱心便当——蹄筋版烧什锦

美食食材：

牛蹄筋，香菇，鸡胸肉，猪肉馅，青椒，红椒

佐料：

姜，海米，盐，鸡精，老抽，李锦记秘制红烧汁

制作过程：



1. 将鸡肉和猪肉分别剁成肉末（鸡肉和猪肉比例为1：1）
2. 加入剁碎的葱末，海米末，盐和淀粉
3. 朝一个方向搅拌均匀



4. 烧一锅沸水，将肉末做成丸子，煮熟捞出备用
5. 洋葱，青椒，红椒切块
6. 香菇提前泡水，并祛蒂（香菇水留用）



7. 蹄筋切成小段
8. 放入高压锅内，倒入泡香菇的水，上汽后中火压10分钟
9. 捞出压好的蹄筋待用



这款菜品非常适合做盖饭，也非常适合带饭一族。无论是口味还是营养方便都大大满足了上班族的需要。



一款简单的上班族便当的做法

揣上便当去上班，对于很多上班族，这不再是意味着节省跟简陋，有时间 DIY 便当，早就成了健康跟时尚的标志，而且对于贪睡的懒虫们，有时间动手做便当简直近乎奢侈。午餐吃的营养健康就好，吃的过饱反倒令下午没了工作的劲头，只剩困意了。一份甜甜圈，碳水化合物基本就够充沛了，再搭配上抗氧化美味大杏仁、富含维生素的健康水果——苹果，如果喜欢吃肉，还可以再来一块火腿或者半个咸蛋，最后加几条酸黄瓜，这么丰盛的便当，相信午餐一定会又饱足又营养了。

美食材料：甜甜圈一个、大杏仁 50 克、苹果 100 克、火腿一块、鸭蛋半个、酸黄瓜几条

甜甜圈蔬果便当做法：

1、取一段火腿，横三刀、竖三刀切一下，进微波炉加热 30 秒；



- 2、苹果去核切成块，也可以切成可爱的小草形；
- 3、把这些食材装进便当盒，再装上甜甜圈，就可以上班了。



户外便当 A 计划的做法

山顶不同于海边，玩累了还可以钻进海鲜大排档美餐一顿。登山前，除了准备基本的工具，就是带些轻便的食物和干净的水了。从山脚到在山顶，穿再少的衣服，也会口干舌燥头顶冒烟，如果能有清爽的午餐，再来瓶爽口的饮料那是最好了。出发前自，自己动手准备些美味的食物带上吧，如果是当下的季节，可以在前一天，把冰袋放在冰箱里冷冻一下，第二天放在冰袋便当包里，所有的食物就可以

保持新鲜清新。等到寻径向远山，荡胸生层云之时，也可以吃上爽口的鱼片、喝上凉爽的饮料了。

美食材料：干果（比如核桃仁和大杏仁）、巧克力或糖果、卤煮鱼虾丸、鱼片

做法：

- 1、在登山前一天晚上，把冰袋放在冰箱的冷冻室。
- 2、出发前，装上些干果（比如核桃仁和大杏仁）、巧克力或糖果，一来重量轻，二来可以快速补充能量。



- 3、再就是自己中意的食物了，卤煮鱼虾丸、鱼片，爱吃什么就塞满。
- 4、最后把冰袋装进便当盒隔板里，放在食物上盖好，就可以装包了。记得带一点酱油辣根或者喜欢的芥末辣酱，配着吃。



爱心便当的做法

四川人吃回锅肉，啥都可以当作肉的配菜，衍生出来的回锅肉系列包括：蒜苗回锅肉，蒜薹回锅肉，干豇豆回锅肉，锅魁回锅肉，莲花白回锅肉等，根据四季分明的天气搭配当季的蔬菜。秋季应该吃干豇豆回锅肉的时候，看到市场上有卖高价反季蔬菜蒜苗的时候，心里还是痒痒的。即使不是吃蒜苗的好时候，也毫不犹豫买回来混搭我的干豇豆回锅肉。

叨完，上便当——干豇豆蒜苗回锅肉+红萝卜烧肉

美食材料：干豇豆，蒜苗，猪肉，青椒，大蒜

制作调料：豆瓣酱，老干妈豆豉，白糖，盐，鸡精

制作过程：



1



2



3

- 1.干豇豆提前半天用温水泡软
- 2.猪肉冷水下锅，水沸后煮五分钟，洗去血沫
- 3.猪肉切片



4



5



6

- 4.青椒，蒜苗切斜刀
- 5.豆瓣酱剁茸，蒜切片
- 6.热锅少油下肉片煸炒至出油，捞出待用



7



8



9

- 7.另起锅热锅少油，下豆瓣酱和蒜片翻炒出香味，加一大勺老王妈豆豉

干豇豆即晒干的豇豆，需要事先用温水泡软后做菜用，吃起来比较干香有嚼头，增加菜品的口感层次。



给母亲做个便当的做法

美食材料：

半肥猪肉、胡萝卜、盐、料酒、胡萝卜、油、冰糖、白糖、老抽、大料、

制作过程：

1. 半肥猪肉洗净切小块，用盐和料酒玛味
2. 胡萝卜洗净去皮，切滚刀
3. 热锅热油下猪肉块下去煸炒至变色出油后，捞出待用



4. 锅底留少许油，加入冰糖和白糖炒糖色
5. 下肉块下去翻炒上色，加老抽和大料，并加水没过肉块，盖盖子中火焖煮
6. 待水快收干时候，下胡萝卜块焖煮 10 分钟左右即可



适合做便当的菜——脆骨土豆盖饭的做法

户主仗着自己五大三粗、脂肪层够厚，觉得亏上一顿两顿没啥问题。我的应对方法就是给他准备丰盛的早饭，比如牛肉汉堡和鸡腿汉堡，让他中午不至于太饿，少吃一点也没问题；晚上给他准备点简单的小菜和汤水，能暖暖在单位冻了一天的身体。还有一个方法就是带着饭上班。不过，现在不是都说绿色蔬菜二次加热后会释放致癌物质，对人体不好么，我就不敢给他带青菜了，只能带点含土豆、胡萝卜和肉类的菜。

美食材料：脆骨、葱段、姜块、盐、鸡精、糖、八角、香叶、桂皮、生抽、老抽、干辣椒。

白白的就是脆骨，不是大肥肉啊，每个脆骨上都带着小肉肉，挺匀称的。



做法:

1、为了省事，也为了好消化，我还是用高压锅炖的肉。将肉洗净放入锅中，另外放入葱段、姜块、盐、鸡精、糖、八角、香叶、桂皮、生抽、老抽、干辣椒。



2、然后倒入适量的水。因为一会儿还要炖土豆，水可以放多一点。



3、肉炖好后，连汤倒入普通的锅中，烧开后放入切成小块的土豆。



4、土豆炖面之后，放入青椒，炖出香味，出锅前可以再加盐调味。



高压锅炖过的脆骨比较酥软，好消化，适合我吃~~不过，比起肉来，我还是更喜欢面面的土豆~~~



卤肉的做法

美食 食材：猪肉

制作调料：桂皮，大料，香叶，老卤水

制作过程：

1. 猪肉焯水洗去血沫
2. 将老卤水中从冷冻室提前拿出来解冻，卤水里继续添加香叶，桂皮，大料等卤料，猪肉放进卤水里小火卤制五十分钟左右

3. 捞出晾凉并切片



1. 猪肉焯水洗去血沫

2. 将老卤水中从冷冻室提前拿出来解冻，卤水里继续添加香叶，桂皮，大料等卤料，猪肉放进卤水里小火卤制五十分钟左右

3. 捞出晾凉并切片

小贴士：

1. 没有老卤水的可以用李锦记卤水汁和清水以1:2调和，炒糖色开始第一次卤制。

2. 卤水卤完以后，等凉了以后，立刻放进冷冻室里，待下次卤的时候提前从冷冻室里拿出来解冻。放冷藏室时间久了，会长毛。

小贴士：

1. 没有老卤水的可以用李锦记卤水汁和清水以 1:2 调和，炒糖色开始第一次卤制。

2. 卤水卤完以后，等凉了以后，立刻放进冷冻室里，待下次卤的时候提前从冷冻室里拿出来解冻。放冷藏室时间久了，会长毛。



10 分钟快手孜然羊肉饭的做法

于又难吃，又吃不饱。我决定给自己带便当。要是不加班的时候还好，5 点下班，有得是时间买菜、洗菜、炒菜、收拾，可是万一晚上加班到家都 9 点多了，那怎么办呢？

那就需要那种很快就能做好的菜。今天的这道菜，很适合需要加班没有太多时间慢慢准备便当的人。从准备到出锅只要十分钟，就可以全部搞定的便当——营养能均衡是必须的。

美食原料：

孜然粉、洋葱半个、青椒两个、干辣椒 5 个、辣椒粉、姜末、羊肉片一盒、芝麻少量、盐、味精、淀粉、生抽

做法：

- 1、准备好材料，把洋葱、青椒切成小块。姜切成姜末。辣椒剪成段。
- 2、锅里水烧开，放入羊肉片焯水。
- 3、到羊肉片全部变色后，捞出。
- 4、沥干水分后备用。
- 5、准备一个小碗，倒入凉水，少量生抽，淀粉，搅拌均匀成淀粉水用。
- 6、锅烧热，热锅滑油，到入姜末、干辣椒翻炒至出香味。



7、倒入洋葱、青椒块，要翻炒到洋葱的香味完全溢出，再进行下一步。

8、倒入羊肉片翻炒

9-10-11、倒入已经调好的淀粉水、孜然粉、干辣椒分、盐、味精迅速翻炒均匀。

放上些芝麻拌匀即可起锅。



菜肴之家
www.haozuol23.com

tips:

- 1、羊肉片要先用沸水焯过，把血水焯过之后再炒。这样我觉得更卫生，而且肉味会更好。
- 2、因为羊肉片已经焯过水了，再炒的过程中就要动作快点，才能保持肉质的鲜嫩，不要一直在锅里炒，肉会变老的。
- 3、材料里的辣椒粉可以不放，孜然粉也可以根据自己喜欢多放点或者少放点。
- 4、调淀粉水的时候，喜欢吃汁的就多调些，我喜欢吃有酱汁的饭，所以炒了多一些的酱汁，就多放了些淀粉水。
- 5、同样的做法，也可以换成肥牛片哦。那就成了孜然肥牛了。



麻婆茄子饭

我喜欢和吃饭特别香的人相处，心里也一直认为，吃饭香的人断然是个好脾气又容易相处的人。与吃饭香的人打交道，是最不需要虚伪掩饰，小心翼翼，只管敞开心扉就成。

缘何这样认为？吃饭香又怎能看出人的性格？我想，这是必然有联系的。一个人对待事物的态度，总能反映出心中的想法，这其中自然包括食物。在一碗饭面前，埋头呼呼大吃的人，纵然味道或淡或咸，一样能把它吃出珍馐之味来。这样对待食物宽容的人，内心一定是随和的。

面对简单饭食不挑剔，面对外人吃饭不拘谨，这样的人心在我看来就是透亮的。没有过度的苛求，也没有刻意的态度，有的只是那份最容易打动人心的自然。

跟我一样喜欢吃饭香的，还有我家大厨。他最爱看我拿勺子大口大口吃饭，一是觉得他做的菜有人捧场而很得意，还更觉得，会这样吃饭的人很容易满足，这样才最适合做家人。介绍一款我家大厨的拿手好菜吧，每次做这道菜，我都要吃到死撑也不肯罢手，连菜带饭带汤汁，一滴也绝不肯剩下。

软糯的茄子，粒粒香浓的肉末，再配上有些辣，但酱香浓郁的豆瓣酱，末了还要淋上香气四溢的花椒芝麻油，再和喷香的米饭一拌，那滋味，简直可以用“顶级”来形容。也为你心爱的人做上一道这样的下饭菜吧，好好欣赏一下他（她）吃到无比满足的表情，我想，你的心里会更满足，也会被那纯真的表情深深打动……又，最后淋上的花椒芝麻油是让这碗饭更好吃的点睛之笔，最好不要省略哦。

美食原料：肉末 茄子 葱 姜 蒜 花椒 米饭

调料：郫县豆瓣酱 花雕酒 生抽 糖 水淀粉 芝麻油



事先准备：

1. 茄子切小段。
2. 葱姜蒜切末。



制作过程：

1. 锅内热油，加入茄子炸制（茄子变得稍软即可）。
2. 捞出茄子沥去油。
3. 锅内热少许油，加入葱姜蒜末爆香。
4. 加入肉末略翻炒。
5. 加入适量郫县豆瓣酱炒匀。
6. 加入适量花雕酒。
7. 加入少许生抽。



菜肴之家
www.haozuol23.com

8. 加入少许糖。
9. 加入适量水，煮开。
10. 加入炸好的茄子，翻匀后略煮一会儿。
11. 加入少许水淀粉勾芡即可。
12. 取一个干净的小锅，加入少许芝麻油烧热。
13. 加入花椒爆香后关火。
14. 碗内盛入米饭，铺上茄子肉末，将少许花椒芝麻油淋在表面，吃时拌匀即可。



菜肴之家
www.haozuol23.com

TIPS:

加了郫县豆瓣酱和生抽，咸味已足够，无需再加盐。
茄子也可以不炸，直接炖煮也可；炸过的口感更软糯些。
花椒芝麻油能使味道更香，建议不要省略。



心里美寿司的做法

健康小提示：心里美萝卜富含维生素 C、维生素 A 和 B 以及钙、磷、铁等，此外还含有一种有助于消化的淀粉酶和多种营养素，能分解食物中的淀粉、脂肪，以利人体充分吸收。萝卜中的芥子油能促进胃肠蠕动，帮助消化，顺气解郁。心里美萝卜中还含有菜青素和花青素，有改善血液循环，保护心脏，延缓衰老防癌的作用。

美食材料：500g 心里美萝卜、白糖、白醋、柠檬汁、盐

做法：

- 1、500g 左右的心里美萝卜刨成丝；加入 2 勺白糖，2 勺白醋、1/2 勺柠檬汁、1/3 茶匙盐拌一下；
- 2、半小时后，把心里美里泡出的甜醋汁，倒入两碗 40℃ 左右的米饭里拌匀；
- 3、海苔放竹帘上，然后把米饭蓬松的码 1cm 厚，海苔周围留边，心里美萝卜铺在 1/3 处；
- 4、再用竹帘轻轻地卷起，定型 2 分钟，不要把米饭摁扁；



快点的刀粘着热水切，一个个主食寿司就做好了；



红酒牛肉盖饭

中西合璧的做法，先中式炖，再西式烩，哈哈，很香~

美食材料：牛肉 2 斤, 胡萝卜半根, 西芹 1 根, 洋葱 1/4 个, 米饭适量

调料：

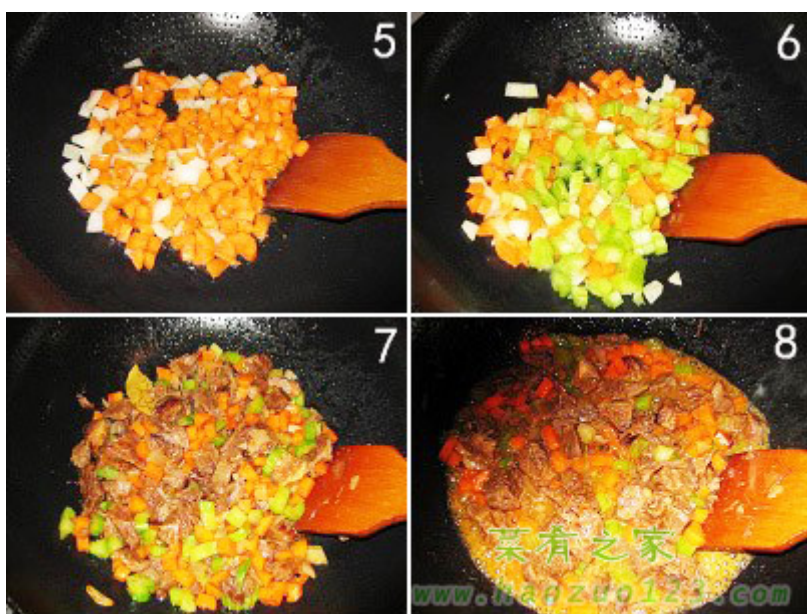
1. 炖牛肉：料酒 3 大匙, 冰糖 5 粒, 老抽 1 大匙, 生抽 2 大匙, 大料 1 粒, 花椒 5 粒, 香叶 1 片, 干辣椒 2 根, 盐适量
2. 盖饭：红酒 3 大匙, 番茄酱 2 大匙, 白糖 1 小匙, 生抽 1 大匙, 鸡精 1/2 小匙, Tabasco 辣汁 1/2 小匙（可省）, 盐少许

做法：

1. 2. 牛肉洗净切成块，飞水后冲净，放入高压锅中。调入“炖牛肉”中的所有调料，并加入没过牛肉的热水，开火，上气后中火 25 分钟；
3. 气阀降下后将牛肉取出，去除里面的调料；
4. 胡萝卜去皮切丁，西芹和洋葱也洗净切丁；



5. 6. 炒锅中放少许油，先放入胡萝卜和洋葱煸炒，然后放入西芹翻炒；
7. 倒入炖好的牛肉块，调入“盖饭”中除“盐”外的所有调料，炒匀；
8. 然后倒入适量热水，大火快速煮至汤汁浓稠，滴入 Tabasco 辣汁，再加少许盐调味。出锅后连汤汁一起倒在热米饭上，即可享用美味的盖浇饭了。



Tips:

1. 牛肉一次可多炖些，吃不完的放在冰箱里，可以随时取出做盖饭。
2. 西芹等蔬菜不宜久煮，时间太长颜色发暗，口感也不佳。
3. 胡萝卜比西芹不容易熟，而且因为胡萝卜素是脂溶性的，所以先炒胡萝卜可以使胡萝卜中的营养成分更容易被人体吸收，味道也更香甜。



日式盖饭始祖亲子丼

这个“丼”，在表示日式盖饭时念“dong”，四声。初识这个字，是在日式的餐厅里，面对一份写满“丼”字的菜单有些一头雾水，虽然明白肯定是日式盖饭，可这字不在学习过的范畴内，赶紧请教了店内的人，原来是念“dong”。

第一次吃这个“亲子丼”，也不明白鸡肉和鸡蛋的组合为什么叫“亲子”，原来鸡肉是“亲”，鸡蛋是“子”就这么简单。在日式盖饭的悠久历史里，这款“亲子丼”堪称始祖，它诞生于明治年间，有100年以上的历史。以前是做成将蛋汁淋在鸡肉上的料理，后来由于鸡蛋价格昂贵，客人们舍不得料理的汤汁，就将米饭拌入汤汁一起食用，后来就慢慢演化成鸡肉蛋汁盖饭，也就是“亲子丼”了。虽说是日式盖饭的始祖，但制作起来十分简单。从原料到调料，直至整个烹饪过程，只是简单的切配和煮制，没有需要耐心细致的繁琐步骤，十分适合厨房新手。由于主料是鸡肉和鸡蛋，都是十分易熟的材料，所以烹煮时间只需要十分钟左右，也十分适合忙碌的人们。

制作这样一款盖饭过程是极简单的，味道却很特别。日式食物的清爽不油腻特点在这款主食上充分体现，虽没有一滴额外的油脂，吃起来却不寡淡，湿润的蛋汁与米饭拌合，再有了洋葱和京葱的提香，口感滑嫩喷香，可谓是人见人爱的一道主食。

好吃的食物不一定需要复杂的烹饪过程才能制成，简单的食材和简便的制作一样也能造就令人惊喜的回味。

美食原料：鸡腿（或鸡胸）、鸡蛋、洋葱、京葱、米饭

调料：日式米酒（清酒）、味霖、日式酱油



事先准备：

1. 鸡腿去骨切一口大小；鸡蛋打散。
2. 洋葱切丝；京葱切斜片。



制作过程：

1. 1/8 杯米酒加入锅中。
2. 加入 1/8 杯味淋。
3. 加入 1/8 杯酱油，小火煮滚，继续煮 2 分钟。
4. 将鸡肉加入煮好的汁中。



5. 加入京葱。
6. 加入洋葱小火煮滚（煮至食材均已煮熟的程度）。
7. 加入蛋液，盖上锅盖，焖煮约 15 秒后熄火（若不喜欢鸡蛋太生，可再多焖一会儿）。
8. 准备好一碗米饭，将煮好的材料倒在米饭上即可。



TIPS:

以上使用的各 1/8 的杯的调料，约可煮两人份的盖饭，请根据实际需要调整；只要米酒、味淋、酱油按等比例放入就可以。

鸡肉和洋葱很容易煮熟，小火煮开后差不多就都熟了，不要久煮。
比较正宗的亲子丼，蛋液的程度是半生的，可根据自己的喜好调节一下。



奶香鸡肉意面的做法

便当第二天吃的时候，意面吸收了奶汁口感变得饱满，白菜也非常脆嫩，因为加了小米辣和泰式甜辣酱，整道菜变得酸辣可口。加热不要超过 3 分钟，夏天到了，本身就可以当凉菜吃。

美食材料：

意面、洋葱、圆白菜、鸡胸肉

黑胡椒、盐、湿淀粉、料酒、鸡蛋、淡奶油、黄油、小米辣、甜辣酱、奶酪粉

制作过程：

1. 洋葱切碎，圆白菜切丝
2. 鸡胸肉用黑胡椒，盐，湿淀粉和料酒玛味
3. 一个鸡蛋打散后加入淡奶油搅拌均匀成蛋奶油液（淡奶油加至鸡蛋液颜色变浅，多加一点也没有关系）
4. 煎锅内融化一小块黄油，将鸡肉煎至变色
5. 放入洋葱粒翻炒出香味，再加入白菜丝
6. 倒入淡奶油液小火翻炒均匀，并加入黑胡椒碎和盐调味（一定是小火，不断翻动菜和肉，以防蛋液煮熟）
7. 沸水中下意面并加盐煮 8 分钟，煮好后焯一遍凉开水让意面迅速降温
8. 将小米辣切碎，撒在意面上
9. 吃的时候上面淋上少许泰式甜辣酱和奶酪粉



小贴士:

1. 不喜欢吃辣的朋友可以不放小米辣

2. 泰式甜辣酱里面含有大蒜粒，没有加热，蒜味儿非常浓烈。建议吃的时候再淋在菜上面，如果淋在菜上放冰箱过夜，第二天打开饭盒，味道会相当浓烈，影响食欲。
3. 怕蒜味影响下午工作的，可以将甜辣酱换成番茄酱



蒜香芽菜炒冻笋的做法

美食 食材：青椒，冻竹笋，大蒜，芽菜

制作调料：耗油，盐

制作过程：

1. 青椒切丝，蒜切粒
2. 冻竹笋提前拿出来解冻
3. 热锅少油下蒜末爆香锅底，再下芽菜翻炒均匀



1.青椒切丝，蒜切粒

2.冻竹笋提前拿出来解冻

3.热锅少油下蒜末爆香锅底，再下芹菜翻炒均匀



4.下冻竹笋翻炒几分钟（竹笋上的冰碴融化成水，可以不添加水翻炒）

5.下青椒丝翻炒片刻

6.加蚝油和盐调味

菜有之家

www.haozuol23.com

4. 下冻竹笋翻炒几分钟（竹笋上的冰碴融化成水，可以不添加水翻炒）

5. 下青椒丝翻炒片刻

6. 加蚝油和盐调味



咖喱牛肉（饭）的做法

很喜欢咖喱那种有别于辣椒的香辣味，无论是和猪肉鸡肉还是牛肉搭配，都非常好吃，家里炖了红烧肉或牛肉鸡肉，吃剩下的我一般就爱放些咖喱粉再加些蔬菜做成带着浓汁的咖喱肉菜，浇在米饭上，就成了咖喱盖饭，不但省时省事，而且非常美味，朋友的孩子吃完后，对我说：“太好吃了，阿姨你教教我吧~~~~”

美食主料：牛肉 600 克

配料：土豆 200 克 胡萝卜 100 克 洋葱 100 克

调料：

咖喱粉 50 克（根据自己的口味放） 洋葱末生姜末蒜末各 15 克 盐适量 植物油 30 克水淀粉 1 汤勺（喝汤的白瓷勺）香叶 3 片

做法：

1. 将牛肉切成 2 厘米见方的块，放入沸水中烧开，捞出
2. 锅烧热放植物油关小火放入葱姜蒜末煸炒发黄出香味
3. 放入咖喱粉煸炒出浓烈的咖喱味
4. 倒入牛肉开大火将咖喱和牛肉炒匀



5. 倒入热水，水量要多些，再放入香叶
6. 这时将土豆胡萝卜元葱都切成 2 厘米见方的块
7. 大火烧开后小火将牛肉炖至熟但不太软烂的程度，倒入土豆胡萝卜元葱
8. 大火烧开后小火炖到土豆熟了加盐调味，然后倒入水淀粉大火收汁，汁要浓一些，不要收的太干，多留点拌饭吃非常好吃



唠叨一下：

如果家里有熟肉（猪肉鸡肉都可以），可以先炒香葱姜蒜末和咖喱粉，然后倒入蔬菜炒匀放水烧开再放熟肉，然后调味，炖熟收汁



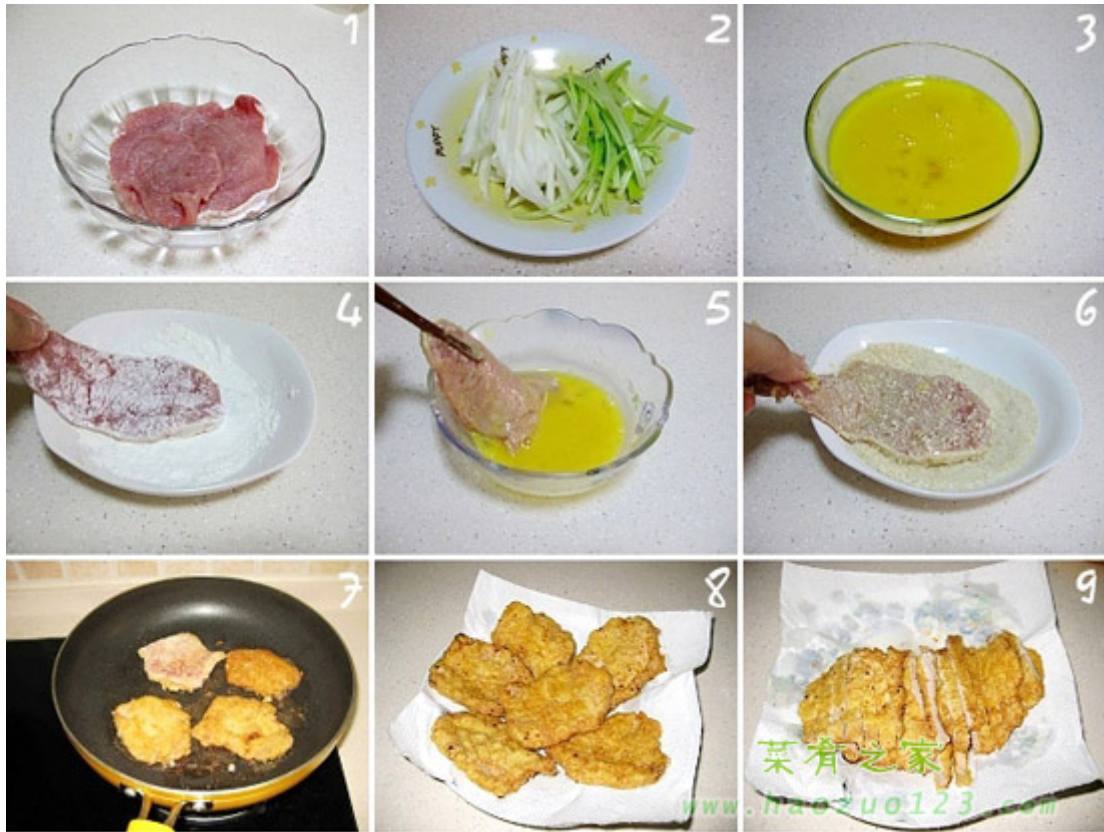
猪排饭

【**美食材料**】（3 人份）猪通脊 250 克 盐 1/4 小匙 白胡椒粉少许 洋葱 60 克 大葱半根 蛋 3 个（其中 3 大匙用来沾裹肉片） 低粉 2 大匙 面包屑适量

【**调料**】生抽、料酒、味霖各 60ml（味霖可用米酒加少量糖代替，如果米酒也没有就只能用酱油、料酒和少许糖代替了）

【**做法**】

1. 通脊洗净沥干，切成约 0.5cm 厚的大片，用刀背轻轻拍松，然后用盐和胡椒粉抓匀腌制 10 分钟；
2. 洋葱洗净去膜，切丝；大葱洗净切丝；
3. 蛋打散成蛋液，舀出三大匙用来一会儿沾裹肉片；
4. 5. 6. 腌好的肉片分别沾裹低粉、蛋液和面包屑；
7. 8. 9. 平底锅入油（油要稍微多一些）小火将肉排煎至两面微黄上色（也可将肉下油锅炸，这样成品出来更好看更挺括）；然后切成粗条；



10. 11. 将生抽、味霖、料酒混合调匀，入锅中煮开；
 12. 煮开后倒入洋葱和大葱丝，略煮片刻；
 13. 14. 15. 放入猪排，再快速倒入蛋液，盖盖儿煮至蛋液基本凝固。



最后将烹调好的猪排倒在米饭上就可以尽情享用啦！



烤肉饭

什么是家啊？人们常说，“此心安处是吾乡”，其实也可以讲，“此心安处是吾家”。

我没有个豪华的大房子，飘散着一点点油烟味的就是我家，即使我有个装修的美轮美奂的豪华大房子，如果有一天，我的丈夫或孩子到了远方，说不定我也会舍弃这大房子，千里迢迢地追去，守在夫君子女身边。

同样的道理，有形的家算什么？这家再好，也不如“那人”来得好。只要他（她）身体健康，只要他（她）事业顺利。

于是，我的心豁然开朗了——原来这世上真正的家，是你爱人所在的地方。守一个人，就是守一个家！

朋友的厨房干净的没有一丝杂物，像是杂志上拍照用的样版间，漂亮的让人有点发冷。但我总感觉，有点烟火气的厨房才会给人温暖。

今天介绍一款非常好吃的烤肉饭，一口电饭锅也可以把米饭做的活色生香。

美食材料：土豆，烤肉，青豆和玉米

做法：

- 1、将土豆，烤肉切丁，如果是冻的青豆和玉米要提前解冻；
- 2、炒锅内加橄榄油，放入葱花爆香，加入菜翻炒至6成熟；
- 3、将菜盛入电饭锅内铺开；
- 4、加入淘洗好的大米和水；
- 5、按平时煮饭的程序开始煮饭

等电饭锅跳转至保温状态时，打开锅盖，翻拌一下米饭，再盖上锅盖继续保温状态5分钟左右即可。

过程图：



烤肉：我使用的济南特产“黄家烤肉”这种肉都是用各种香料腌渍过的，味道很醇厚，无需再加其它调料。（济南的统一银座有专柜）
如果买不到这种烤肉，可用腊肉或烤肠代替，但需要再加盐和五香粉等调料调味。

