

原味小厨
168

菜肴步骤图

二维码视频

一个都不能少

时尚简餐

原味小厨编委会◎编



名厨笔记

大师制作
多年经验的累积



大V点评

拒绝专家
只听自己的声音



营养窍门

食材技巧
我们倾情告诉你

时尚简餐

原味小厨编委会◎编



图书在版编目(CIP)数据

时尚简餐 / 原味小厨编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 2

(原味小厨168)

ISBN 978-7-5384-8738-1

I. ①时… II. ①原… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302151号



时尚简餐



编 原味小厨编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 250千字

印 张 12

印 数 1-8 000册

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8738-1

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

PART 1 开胃小菜

珊瑚苦瓜	11
酱油萝卜皮	12
椒油萝卜丝	13
黄瓜拌螺片	14
西芹拌香干	15
炆拌三丝	16
多味黄瓜	18
三丝黄瓜卷	19
爽口萝卜卷	20
珊瑚白菜	21
辣酱黄瓜卷	23
糟香莴笋	24
盐水芥蓝	25
绿豆芽拌粉丝	26
冰镇芦笋	27
多味沙拉	28
红油耳丝	30
香卤猪蹄	31



香糟猪肘	32
辣汁卤排骨	33
肉皮冻	35
黄瓜拌肘花	36
肉丝四季豆	37
五香酱肉	38
香卤豆干茄脯	39
烟熏素鹅	40
芹菜拌腐竹	42
美极椒盐鸭舌	43
兰花豆腐干	44
卤味猴头菇	45
鲜虾炆豇豆	47
两味醉虾	48
香油蜇头	49
苦瓜拌海蜇	50
红酒螺片	51
温拌蜇头蛭子	52
苏式熏鱼	54
生卤海螺	55

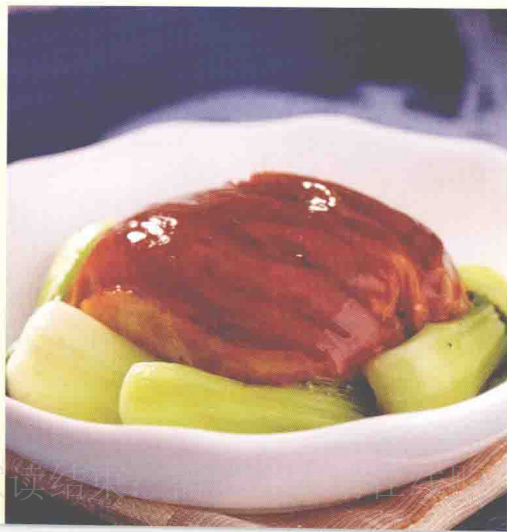
酱汁鲍鱼片·····	56
卤味鲜鱿·····	57

PART 2 快捷热菜

丁藕丸子·····	61
芥菜里脊丝·····	62
如意白菜卷·····	63
彩椒山药·····	64
炒白菜三丝·····	65
糖醋素排骨·····	66
青椒炒蛋·····	68
海鲜番茄烙·····	69
鲜奶炸柿排·····	70
腐衣银芽卷·····	71
金沙蒜香骨·····	73
什锦里脊·····	74
萝卜酥肉·····	75
菠萝牛肉松·····	76
烧蒸扣肉·····	77
发菜猪手·····	78
大蒜烧牛腩·····	80



芥蓝爆双脆·····	81
香煎牛仔骨·····	82
红烧牛蹄筋·····	83
红焖羊腿·····	85
辣子羊里脊·····	86
麻辣羊肝·····	87
清蒸羊肉·····	88
香煎羊扒·····	89
酒香红曲脆皮鸡·····	90
炸烹仔鸡·····	92
当红炸仔鸡·····	93
软炸鸡条·····	94
白蘑炖野鸡·····	95
梅干菜烧鸭腿·····	97
清蒸莲子鸭·····	98
老鸭烩土豆·····	99
蒜香鹅翅·····	100
虫草炖乳鸽·····	101
香焖腐竹煲·····	102
葱烧豆干·····	104
烧冻豆腐·····	105
豆腐蒸排骨·····	106
杏仁蒸蛋·····	107





避风塘带鱼·····	109
丰收鱼米·····	110
干煎黄花鱼·····	111
糖醋黄河鲤鱼·····	112
水煮草鱼·····	113
麻辣虾·····	114
双白炒虾片·····	116
爆炒鲜贝·····	117
锅煎虾饼·····	118
炸凤尾大虾·····	119

PART 3 西餐甜点

烟熏三文鱼·····	123
菜头拌橙子·····	124
意式番茄奶酪·····	125
法式鲜虾咯嗲·····	126
法式鹅肝批·····	127
金甲黄金蟹·····	128

香煎神户牛肉·····	130
BBQ牛仔骨·····	131
培根鸡肉卷·····	132
吞拿鱼沙拉·····	133
蟹肉青苹果冻汤·····	135
奶油杂菌汤·····	136
蓝花忌廉汤·····	137
藏红花海鲜汤·····	138
意式蔬菜浓汤·····	139
普罗旺斯西红柿面·····	140
意式香草酱面条·····	142
牛肉盖饭·····	143
牛柳炒意粉·····	144
虾仁罗勒意面·····	145
柠檬瓦夫饼干·····	147
杏仁薄脆片·····	148
杏仁面包·····	149
蜂蜜夹心饼·····	150
牛眼酥·····	151
迷你芝士派·····	152
辣味酥条·····	154
帕玛森芝士派·····	155
草莓慕斯·····	156
哈密蛋糕卷·····	157



PART 4
健康饮品

- 番茄柳橙汁····· 160
- 马铃薯蜜汁····· 161
- 菜根红参汁····· 162
- 胡萝卜橘子汁····· 163
- 青椒番茄汁····· 164
- 萝卜美白汁····· 165
- 南瓜生菜汁····· 166
- 甘蓝木瓜汁····· 167
- 芦荟苹果汁····· 168



- 红参西瓜汁····· 169
- 香蕉柳橙汁····· 170
- 梦幻冰饮····· 171
- 凤梨杂果汁····· 172
- 苹果醋梨汁····· 173
- 红糖山楂汁····· 174
- 凤梨芒果汁····· 175
- 栗果红枣饮····· 176
- 薏米红白饮····· 177
- 杏仁苹果糖水····· 178
- 白果紫薯糖水····· 179



- 草莓西米露····· 180
- 红提花生糖水····· 181
- 百合花生露····· 182
- 腰豆莲子饮····· 183
- 清热绿茶饮····· 184
- 大黄绿茶饮····· 185
- 陈皮姜茶饮····· 186
- 柠檬红茶····· 187
- 花果健胃茶····· 188
- 水果冰咖啡····· 189
- 果酒冰咖啡····· 190
- 冰激凌咖啡····· 191

时尚简餐

原味小厨编委会◎编





原味小厨编委会（按拼音排序）

蔡 雷（网名：吃货宝） 郭 莹（网名：烘焙宝贝）
高 峰（网名：好煮意） 高玉才 郭鸿飞（网名：郭私房）
韩密和 蒋志进（网名：我是煲汤王）
郎树义（网名：创意小厨房） 刘凤义（网名：老妖）
马长海 马萱钺 夏金龙 张明亮

“饮食”对不同的人有着不同的意义和感受。对厨师而言，“饮食”是对厨艺的探索；对食客而言，“饮食”是一种品位和生活享受；对家庭主妇（夫）而言，“饮食”有时候会是一种责任与负担。

在我们日益精致的生活中，“饮食”所要承载的内容越来越丰富，人们对“饮食”的要求也越来越高。于是更多的人们热衷于到餐馆中品尝各种美味，有时候这样的确能够满足人们对“饮食”以及“美味”的追求，但无论是从健康，还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们的最佳选择。那么，能不能在家里做出既经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了《原味小厨168》系列饮食图书，希望能帮助喜爱“饮食”的朋友提高烹饪水平，并且在美味中享受无穷的乐趣。

《时尚简餐》中的每道菜式，首先由烹饪大师精心烹制，讲解菜式的制作心得；然后由网络达人按照自己的实操，根据个人的喜好而说出自己的声音；最后我们还邀请营养专家为读者介绍菜式的营养及窍门，使您对菜式有进一步的理解。

《时尚简餐》中介绍的每款家常菜式，取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美，一些菜式中的关键步骤还配以多幅彩图并加以分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。最后，对于一些重点的菜式配以二维码，您可以用手机或平板电脑扫描二维码，在线观看整个菜品制作过程的视频，真正做到图书和视频的完美融合。

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是人们的减压方式。虽然我们在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨暂且抛下俗务，走进家庭厨房的小天地，用适当的原料、简易的调料、快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一起来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

PART 1 开胃小菜

珊瑚苦瓜····· 11
酱油萝卜皮····· 12
椒油萝卜丝····· 13
黄瓜拌螺片····· 14
西芹拌香干····· 15
炆拌三丝····· 16
多味黄瓜····· 18
三丝黄瓜卷····· 19
爽口萝卜卷····· 20
珊瑚白菜····· 21
辣酱黄瓜卷····· 23
糟香莴笋····· 24
盐水芥蓝····· 25
绿豆芽拌粉丝····· 26
冰镇芦笋····· 27
多味沙拉····· 28
红油耳丝····· 30
香卤猪蹄····· 31



香糟猪肘····· 32
辣汁卤排骨····· 33
肉皮冻····· 35
黄瓜拌肘花····· 36
肉丝四季豆····· 37
五香酱肉····· 38
香卤豆干茄脯····· 39
烟熏素鹅····· 40
芹菜拌腐竹····· 42
美极椒盐鸭舌····· 43
兰花豆腐干····· 44
卤味猴头菇····· 45
鲜虾炆豇豆····· 47
两味醉虾····· 48
香油蜆头····· 49
苦瓜拌海蜆····· 50
红酒螺片····· 51
温拌蜆头蛭子····· 52
苏式熏鱼····· 54
生卤海螺····· 55

酱汁鲍鱼片····· 56

卤味鲜鱿····· 57

PART 2 快捷热菜

丁藕丸子····· 61

荠菜里脊丝····· 62

如意白菜卷····· 63

彩椒山药····· 64

炒白菜三丝····· 65

糖醋素排骨····· 66

青椒炒蛋····· 68

海鲜番茄烙····· 69

鲜奶炸柿排····· 70

腐衣银芽卷····· 71

金沙蒜香骨····· 73

什锦里脊····· 74

萝卜酥肉····· 75

菠萝牛肉松····· 76

烧蒸扣肉····· 77

发菜猪手····· 78

大蒜烧牛腩····· 80



芥蓝爆双脆····· 81

香煎牛仔骨····· 82

红烧牛蹄筋····· 83

红焖羊腿····· 85

辣子羊里脊····· 86

麻辣羊肝····· 87

清蒸羊肉····· 88

香煎羊扒····· 89

酒香红曲脆皮鸡····· 90

炸烹仔鸡····· 92

当红炸仔鸡····· 93

软炸鸡条····· 94

白蘑炖野鸡····· 95

梅干菜烧鸭腿····· 97

清蒸莲子鸭····· 98

老鸭烩土豆····· 99

蒜香鹅翅····· 100

虫草炖乳鸽····· 101

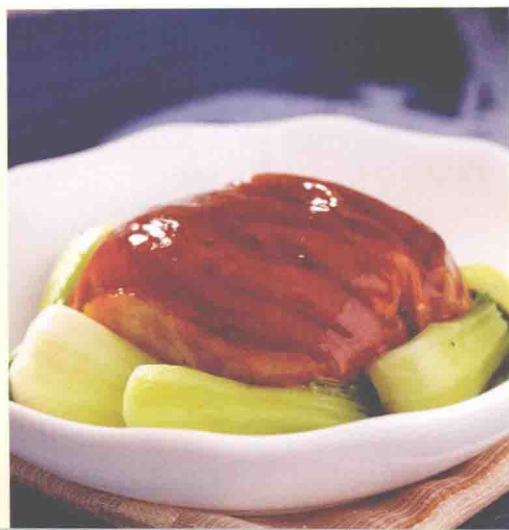
香焖腐竹煲····· 102

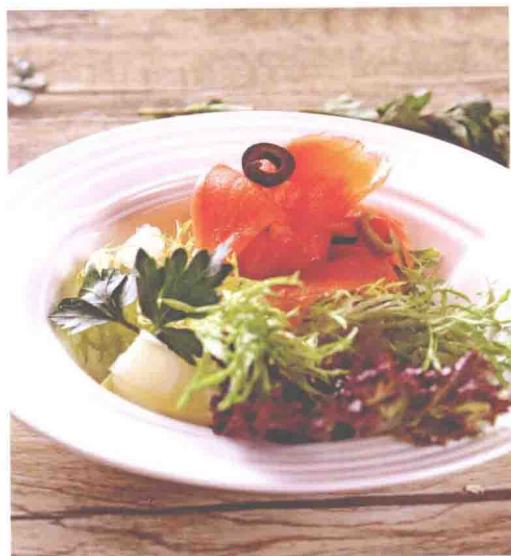
葱烧豆干····· 104

烧冻豆腐····· 105

豆腐蒸排骨····· 106

杏仁蒸蛋····· 107





避风塘带鱼·····	109
丰收鱼米·····	110
干煎黄花鱼·····	111
糖醋黄河鲤鱼·····	112
水煮草鱼·····	113
麻辣虾·····	114
双白炒虾片·····	116
爆炒鲜贝·····	117
锅煎虾饼·····	118
炸凤尾大虾·····	119

PART 3
西餐甜点

烟熏三文鱼·····	123
菜头拌橙子·····	124
意式番茄奶酪·····	125
法式鲜虾咯嗒·····	126
法式鹅肝批·····	127
金甲黄金蟹·····	128

香煎神户牛肉·····	130
BBQ牛仔骨·····	131
培根鸡肉卷·····	132
吞拿鱼沙拉·····	133
蟹肉青苹果冻汤·····	135
奶油杂菌汤·····	136
蓝花忌廉汤·····	137
藏红花海鲜汤·····	138
意式蔬菜浓汤·····	139
普罗旺斯西红柿面·····	140
意式香草酱面条·····	142
牛肉盖饭·····	143
牛柳炒意粉·····	144
虾仁罗勒意面·····	145
柠檬瓦夫饼干·····	147
杏仁薄脆片·····	148
杏仁面包·····	149
蜂蜜夹心饼·····	150
牛眼酥·····	151
迷你芝士派·····	152
辣味酥条·····	154
帕玛森芝士派·····	155
草莓慕斯·····	156
哈密蛋糕卷·····	157



PART 4
健康饮品

- 番茄柳橙汁····· 160
- 马铃薯蜜汁····· 161
- 菜根红参汁····· 162
- 胡萝卜橘子汁····· 163
- 青椒番茄汁····· 164
- 萝卜美白汁····· 165
- 南瓜生菜汁····· 166
- 甘蓝木瓜汁····· 167
- 芦荟苹果汁····· 168



- 红参西瓜汁····· 169
- 香蕉柳橙汁····· 170
- 梦幻冰饮····· 171
- 凤梨杂果汁····· 172
- 苹果醋梨汁····· 173
- 红糖山楂汁····· 174
- 凤梨芒果汁····· 175
- 栗果红枣饮····· 176
- 薏米红白饮····· 177
- 杏仁苹果糖水····· 178
- 白果紫薯糖水····· 179



- 草莓西米露····· 180
- 红提花生糖水····· 181
- 百合花生露····· 182
- 腰豆莲子饮····· 183
- 清热绿茶饮····· 184
- 大黄绿茶饮····· 185
- 陈皮姜茶饮····· 186
- 柠檬红茶····· 187
- 花果健胃茶····· 188
- 水果冰咖啡····· 189
- 果酒冰咖啡····· 190
- 冰激凌咖啡····· 191



PART 1

开胃小菜





营养·窍门 Tips for others

苦瓜中除含有蛋白质、脂肪和碳水化合物以外，其粗纤维、维生素B₁和维生素C的含量比一般瓜果高许多，有清热祛暑、明目解毒等功效，可治疗热病烦渴、中暑发热、小便短赤等症。

