

輕鬆煮就好吃，
200道停不了口的美味秒殺料理！

布魯媽媽的幸福食堂

Blue Mama's Kitchen : Cooking 101

Lina／布魯媽媽一著

作家/美食達人 張珣庭

藝人夫妻 阿建&楊羽霓

體育台陽光主播 簡政光

李錦記國際公司太平洋區總經理 余應駒

小豬小羊的媽媽 大羊媽媽

吮指回味大推薦

BRUNCH

PICKLING

FAST COOK

VEGETABLE

DINNER

SEA FOOD

SNACKS

YAMI TAIWAN

NOODLE

CHICKEN

EGGS

SWEETIE

SOUP

FOR KIDS

TOFU



布魯媽媽的 幸福食堂

Blue Mama's Kitchen : Cooking 101

Lina／布魯媽媽一著

布魯媽媽的幸福食堂：輕鬆煮就好吃,200道
停不了口的美味秒殺料理！/ Lina 作 -- 初版
-- 臺北市：布克文化出版：家庭傳媒城邦分公
司發行，民 104.01 面；公分 ISBN
978-986-5728-30-4(平裝) 1. 食譜 427.1
103027354

布魯媽媽的幸福食堂：

輕鬆煮就好吃，200道停不了口的美味秒殺料理！

作者 / LINA
美術設計 / Chris' office
企畫選書人 / 賈俊國

總編輯 / 賈俊國
副總編輯 / 蘇士尹
行銷企畫 / 張莉榮、廖可筠

發行人 / 何飛鵬
法律顧問 / 台英國際商務法律事務所 羅明通律師
出版 / 布克文化出版事業部
台北市民生東路二段141號8樓
電話：02-2500-7008
傳真：02-2502-7676
Email：sbooker.service@cite.com.tw
發行 / 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
台北市中山區民生東路二段141號2樓
書虫客服服務專線：02-25007718；25007719
24小時傳真專線：02-25001990；25001991
劃撥帳號：19863813；戶名：書虫股份有限公司
讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

香港發行所 / 城邦（香港）出版集團有限公司
香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓
電話：+86-2508-6231 傳真：+86-2578-9337
Email：hkcite@biznetvigator.com
馬新發行所 / 城邦（馬新）出版集團 Cite (M) Sdn.
Bhd. 41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Peta
ling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia
電話：+603- 9057-8822
傳真：+603- 9057-6622
Email：cite@cite.com.my
印刷 / 韋慈實業有限公司
初版 / 2015年（民104）01月
售價 / 380元

©本著作之全球中文版（繁體版）為布克文化版權所有，翻印必究

城邦讀書花園

www.cite.com.tw



布克文化

WWW.SBOOKER.COM.TW

CONTENTS

目錄



PART 1

早午餐輕食風

- 法式吐司 / 010 免揉麵速成蛋餅 / 011
法式起司火腿三明治 / 012 蔥油餅 / 013
庫克太太三明治 / 014 鮭魚小黃瓜佐法棍 / 015
雞蛋沙拉三明治 / 016 肉醬馬鈴薯泥 / 017
香煎馬鈴薯餅 / 018 馬鈴薯沙拉 / 019
綜合蔬菜煎餅 / 020 薯餅 / 021 吐司烤蛋船 / 022
馬鈴薯烤蛋盅 / 023

PART 2

今晚飯怎麼吃

- 香蔥麻油雞燉飯 / 026 海鮮燉飯 / 027
蝦仁黃金蛋炒飯 / 028 高麗菜飯 / 030
皮蛋瘦肉粥 / 031 荷包蛋奶油飯 / 032
南瓜燉飯 / 033 古早味油飯 / 034 肉排蓋飯 / 035
海鮮粥 / 036 牛肉蓋飯 / 037 瓜仔肉燥 / 038
鹹蛋蒸肉 / 039



PART 3

麵食大集合

- 沙茶醬拌麵 / 042 日式炒烏龍麵 / 043
紅燒牛肉麵 / 044 南瓜麵疙瘩 / 045
奶油南瓜鍋餅 & 南瓜蔥油餅 / 046 炸醬麵 / 047
香腸炒餅 / 048 木須炒麵 / 050
高麗菜煨麵 / 051

PART
4

暖心暖胃的湯品與鍋物

- 海鮮巧達濃湯 / 054 玉米濃湯 / 055 羅宋湯 / 056
 奶油燉菜 / 057 蒜頭香菇雞湯 / 058 南瓜濃湯 / 059
 洋蔥嫩雞湯 / 060 和風味噌雞肉什錦湯 / 061
 韓式辣味大醬湯 / 062 泡菜味噌豬肉湯 / 063
 蓮子薏米排骨湯 / 064 咖哩麻辣魚片鍋 / 065
 香蒜麻辣手打丸子鍋 / 067 檸檬雞湯 / 068
 台式酸辣湯 / 069



PICKLING



PART
5

開胃的拌菜漬物料理

- 涼拌小黃瓜 / 072 台式泡菜 / 073 黃金泡菜 / 074
 涼拌黑木耳 / 075 蜂蜜醃檸檬 / 076
 蘆筍醬拌雞絲 / 077 涼拌塔香茄子 / 078
 香辣魚露四季豆 / 080 涼拌海帶芽 / 081
 蜜紅蘿蔔 / 082 梅漬嫩薑黃瓜薄切 / 083

PART
6

入門海鮮料理

- 清蒸鱸魚 / 86 檸檬胡椒蝦 / 087
 涼拌五味魷魚 / 088 三杯中卷 / 089
 鮮蝦粉絲煲 / 090 蒜味醬蒸魚片 / 092
 鳳梨蝦球 / 093 蒜香奶油蝦仁 / 094
 味噌烤鮭魚 / 095

SEA FOOD





CHICKEN

PART
7

怎樣都好吃的百變雞肉料理

照燒雞腿排 / 098 三杯雞 / 099 蒜頭燒雞 / 100
左宗雞 / 101 蜂蜜檸檬小雞腿 / 102 口水雞 / 103
養樂多糖醋雞柳條 / 104 宮保雞丁 / 105
可樂雞翅 / 106 簡易版麻油雞 / 107 香蒜嫩雞 / 108
香菇蒸雞 / 109

PART
8

燒滷一鍋好味道

可樂滷肉 / 112 洋蔥燒五花 / 113 馬鈴薯燉肉 / 114
冰糖紅燒肉 / 115 糖醋排骨 / 116 啤酒燒肉 / 117
鳳梨紅燒肉 / 118 咕咾肉 / 119 蜜汁小排 / 120
橙汁排骨 / 121 番茄牛肉煲 / 122
清燉洋蔥牛肉湯 / 124 泡菜燉牛肋 / 125
紅燒甜軟骨 / 126 蔥薑牛肉煲 / 127



STEWING



FOR KIDS

PART
8

卡滋卡滋齒頰留香 收買小朋友愛的料理

免炸豬排 / 130 蝦泥可樂餅 / 131 火腿起司小豬排 / 132
咖哩雞米花 / 133 起司香蔥鮭魚飯 / 134 餃子皮 Pizza / 135
醬燒漢堡排 / 136 番茄醬焗烤飯 / 137
脆皮雞腿排 × 蒜味醬拌飯 / 138 優格咖哩雞飯 / 139

PART
10

15 分鐘快速上菜系列

- 蔥爆豬肉 / 142 薑汁燒肉 / 143
沙茶蔥爆雞柳 / 144 香辣杏鮑牛小排 / 145
蒜香沙茶薄片 / 146
蒜苗炒五花 / 147 木耳快炒肉片 / 148
沙茶空心菜炒牛肉 / 149 京醬肉絲 / 150
香酥吮指薄片 / 151



SNACKS

PART
11

小酌怡情這樣吃 - 必備下酒菜

- 酒蒸蛤蜊 / 154 香辣烤腿翅 / 155 蒜香豆干 / 156
螞蟻上樹 / 157 蒼蠅頭 / 158 泡菜蘆筍肉卷 / 159
深夜食堂風日式炸雞 / 160 風味糖熏五花薄片 / 161
香辣快炒臭豆腐 / 162 韓式炸雞 / 163



PART
12

經選配菜系列 千變萬化的蛋家族

- 培根馬鈴薯烘蛋 / 166 番茄炒蛋 / 167 超軟嫩茶碗蒸 / 168
起司玉米蛋卷 / 169 茶葉蛋 / 170 高麗菜蛋卷 / 171
西班牙烘蛋 / 173 三色蛋 / 174 起司花園荷包蛋 / 175

EGGS





PART
13

經典配菜系列 豆腐

- 麻婆豆腐 / 178 金沙豆腐 / 179 蠔油洋葱豆腐 / 180
紅燒蝦仁豆腐 / 181 腐皮粉絲煲 / 182 茄汁豆腐 / 184
薑燒時蔬豆腐 / 185

PART
14

經典配菜系列 菇類蔬菜

- 鹹蛋炒秋葵 / 188 手撕醬拌茄子 / 189
三杯菇 / 190 蜜汁杏鮑菇 / 191



PART
15

上餐廳必點中式特色料理及巷弄小吃

- 簡易版蜜汁叉燒 / 194 花雕醉雞 / 195 百花油條 / 196
芋頭鹹粥 / 198 鹹酥雞 / 199 白菜滷 / 200
火燒蝦仁飯 / 201 豆乳雞 / 202 鹹水雞 / 203

PART
16

異國料理簡單重現

泰式打拋豬 / 206 手風琴馬鈴薯 / 207

免油炸椒麻雞 / 208 紅酒燉牛肉 / 209

韓式韭菜煎餅 / 210 親子丼 / 211

韓式泡菜豬肉 / 212 簡易大阪燒 / 213

香酥蔥香馬鈴薯 / 214 月亮蝦餅 / 215

泰式涼拌秋葵 / 216 日式烤肉丼 / 217

義式鮮蝦炒什菇 / 218 番外篇 I 萬用的番茄底醬 / 219

番外篇 II 經典白醬 / 220 番外篇 III 香料麵包粉 / 221



PART
17

中式甜點

QQ地瓜球 / 224 黑糖糕 / 225 炸鮮奶 / 226

三色鮮奶凍 / 227 綠豆涼糕 / 229 地瓜餅 / 231

蜜紅豆 / 230 紅豆燕麥糯米粥 / 232 焦糖紅豆派 / 233

PART
18

西式甜點

蒸焦糖布丁 / 236 日式輕乳酪蛋糕 / 237

奶油巧克力餅乾 / 238 烤麵包布丁 / 239

簡易巧克力蛋糕 / 240 免烤檸檬起司蛋糕 / 241

海綿雞蛋糕 / 242 蔓越檸檬水蒸蛋糕 / 243

蘋果派 / 244 奶酥棉花糖吐司 / 245 原味鬆餅 / 246

香蕉鬆餅 / 247 焦糖蘋果派 / 248 杏仁瓦片 / 249

杏仁酥條 / 250 草莓舒芙蕾 / 251 電子鍋版蜂蜜蛋糕 / 252

優格司康 / 253 優格奶油磅蛋糕 / 254 大理石紋瑪芬 / 255



布魯媽媽的 幸福食堂

Blue Mama's Kitchen : Cooking 101

Lina／布魯媽媽－著

CONTENTS

目錄



PART 1

早午餐輕食風

法式吐司 / 010 免揉麵速成蛋餅 / 011

法式起司火腿三明治 / 012 蔥油餅 / 013

庫克太太三明治 / 014 鮭魚小黃瓜佐法棍 / 015

雞蛋沙拉三明治 / 016 肉醬馬鈴薯泥 / 017

香煎馬鈴薯餅 / 018 馬鈴薯沙拉 / 019

綜合蔬菜煎餅 / 020 薯餅 / 021 吐司烤蛋船 / 022

馬鈴薯烤蛋盅 / 023

PART 2

今晚飯怎麼吃

香蔥麻油雞燉飯 / 026 海鮮燉飯 / 027

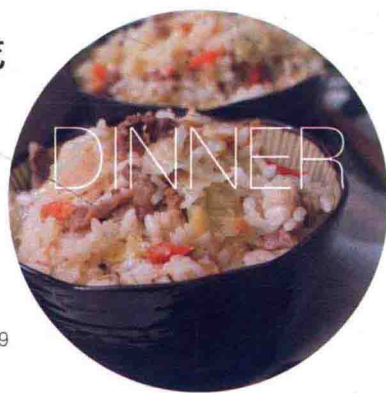
蝦仁黃金蛋炒飯 / 028 高麗菜飯 / 030

皮蛋瘦肉粥 / 031 荷包蛋奶油飯 / 032

南瓜燉飯 / 033 古早味油飯 / 034 肉排蓋飯 / 035

海鮮粥 / 036 牛肉蓋飯 / 037 瓜仔肉燥 / 038

鹹蛋蒸肉 / 039



PART 3

麵食大集合

沙茶醬拌麵 / 042 日式炒烏龍麵 / 043

紅燒牛肉麵 / 044 南瓜麵疙瘩 / 045

奶油南瓜鍋餅 & 南瓜蔥油餅 / 046 炸醬麵 / 047

香腸炒餅 / 048 木須炒麵 / 050

高麗菜煨麵 / 051

PART
4

暖心暖胃的湯品與鍋物

- 海鮮巧達濃湯 / 054 玉米濃湯 / 055 羅宋湯 / 056
 奶油燉菜 / 057 蒜頭香菇雞湯 / 058 南瓜濃湯 / 059
 洋葱嫩雞湯 / 060 和風味噌雞肉什錦湯 / 061
 韓式辣味大醬湯 / 062 泡菜味噌豬肉湯 / 063
 蓮子薏米排骨湯 / 064 咖哩麻辣魚片鍋 / 065
 香蒜麻辣手打丸子鍋 / 067 檸檬雞湯 / 068
 台式酸辣湯 / 069



PICKLING



PART
5

開胃的拌菜漬物料理

- 涼拌小黃瓜 / 072 台式泡菜 / 073 黃金泡菜 / 074
 涼拌黑木耳 / 075 蜂蜜醃檸檬 / 076
 蘆筍醬拌雞絲 / 077 涼拌塔香茄子 / 078
 香辣魚露四季豆 / 080 涼拌海帶芽 / 081
 蜜紅蘿蔔 / 082 梅漬嫩薑黃瓜薄片 / 083

PART
6

入門海鮮料理

- 清蒸鱈魚 / 86 檸檬胡椒蝦 / 087
 涼拌五味魷魚 / 088 三杯中卷 / 089
 鮮蝦粉絲煲 / 090 蒜味醬蒸魚片 / 092
 鳳梨蝦球 / 093 蒜香奶油蝦仁 / 094
 味噌烤鮭魚 / 095

SEA FOOD





CHICKEN

PART
7

怎樣都好吃的百變雞肉料理

- 照燒雞腿排 / 098 三杯雞 / 099 蒜頭燒雞 / 100
左宗棠雞 / 101 蜂蜜檸檬小雞腿 / 102 口水雞 / 103
養樂多糖醋雞柳條 / 104 宮保雞丁 / 105
可樂雞翅 / 106 簡易版麻油雞 / 107 香蒜嫩雞 / 108
香菇蒸雞 / 109

PART
8

燒滷一鍋好味道

- 可樂滷肉 / 112 洋蔥燒五花 / 113 馬鈴薯燉肉 / 114
冰糖紅燒肉 / 115 糖醋排骨 / 116 啤酒燒肉 / 117
鳳梨紅燒肉 / 118 咕咾肉 / 119 蜜汁小排 / 120
橙汁排骨 / 121 番茄牛肉煲 / 122
清燉洋蔥牛肉湯 / 124 泡菜燉牛肋 / 125
紅燒甜軟骨 / 126 蔥薑牛肉煲 / 127



STEWING



FOR KIDS

PART
8

卡滋卡滋齒頰留香 收買小朋友愛的料理

- 免炸豬排 / 130 蝦泥可樂餅 / 131 火腿起司小豬排 / 132
咖哩雞米花 / 133 起司香蔥鮭魚飯 / 134 餃子皮 Pizza / 135
醬燒漢堡排 / 136 番茄醬焗烤飯 / 137
脆皮雞腿排 × 蒜味醬拌飯 / 138 優格咖哩雞飯 / 139

PART
10

15 分鐘快速上菜系列

- 蔥爆豬肉 / 142 薑汁燒肉 / 143
沙茶蔥爆雞柳 / 144 香辣杏鮑牛小排 / 145
蒜香沙茶薄片 / 146
蒜苗炒五花 / 147 木耳快炒肉片 / 148
沙茶空心菜炒牛肉 / 149 京醬肉絲 / 150
香酥吮指薄片 / 151



PART
11

小酌怡情這樣吃 - 必備下酒菜

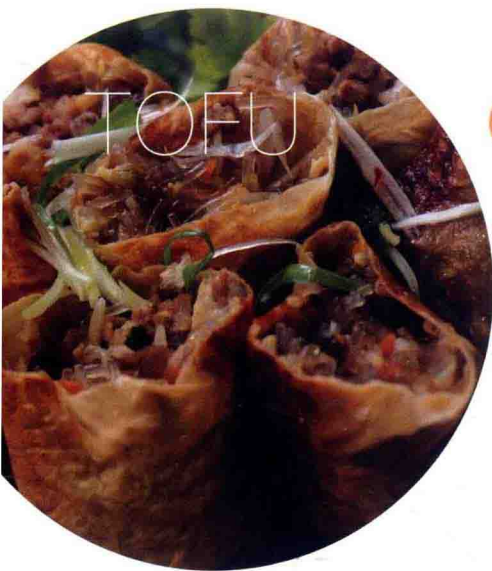
- 酒蒸蛤蜊 / 154 香辣烤腿翅 / 155 蒜香豆干 / 156
螞蟥上樹 / 157 蒼蠅頭 / 158 泡菜蘆筍肉卷 / 159
深夜食堂風日式炸雞 / 160 風味糖熏五花薄片 / 161
香辣快炒臭豆腐 / 162 韓式炸雞 / 163

PART
12

經選配菜系列 千變萬化的蛋家族

- 培根馬鈴薯烘蛋 / 166 番茄炒蛋 / 167 超軟嫩茶碗蒸 / 168
起司玉米蛋卷 / 169 茶葉蛋 / 170 高麗菜蛋卷 / 171
西班牙烘蛋 / 173 三色蛋 / 174 起司花園荷包蛋 / 175





PART
13

經典配菜系列 豆腐

- 麻婆豆腐 / 178 金沙豆腐 / 179 蠔油洋葱豆腐 / 180
紅燒蝦仁豆腐 / 181 腐皮粉絲煲 / 182 茄汁豆腐 / 184
薑燒時蔬豆腐 / 185

PART
14

經典配菜系列 菇類蔬菜

- 鹹蛋炒秋葵 / 188 手撕醬拌茄子 / 189
三杯菇 / 190 蜜汁杏鮑菇 / 191



PART
15

上餐廳必點中式特色料理及巷弄小吃

- 簡易版蜜汁叉燒 / 194 花雕醉雞 / 195 百花油條 / 196
芋頭鹹粥 / 198 鹹酥雞 / 199 白菜滷 / 200
火燒蝦仁飯 / 201 豆乳雞 / 202 鹹水雞 / 203

PART
16

異國料理簡單重現

- 泰式打拋豬 / 206 手風琴馬鈴薯 / 207
免油炸椒麻雞 / 208 紅酒燉牛肉 / 209
韓式韭菜煎餅 / 210 親子丼 / 211
韓式泡菜豬肉 / 212 簡易大阪燒 / 213
香酥蔥香馬鈴薯 / 214 月亮蝦餅 / 215
泰式涼拌秋葵 / 216 日式烤肉丼 / 217
義式鮮蝦炒什菇 / 218 番外篇 I 萬用的番茄底醬 / 219
番外篇 II 經典白醬 / 220 番外篇 III 香料麵包粉 / 221



PART
17

中式甜點

- QQ地瓜球 / 224 黑糖糕 / 225 炸鮮奶 / 226
三色鮮奶凍 / 227 綠豆涼糕 / 229 地瓜餅 / 231
蜜紅豆 / 230 紅豆燕麥糯米粥 / 232 焦糖紅豆派 / 233



PART
18

西式甜點

- 蒸焦糖布丁 / 236 日式輕乳酪蛋糕 / 237
奶油巧克力餅乾 / 238 烤麵包布丁 / 239
簡易巧克力蛋糕 / 240 免烤檸檬起司蛋糕 / 241
海綿雞蛋糕 / 242 蔓越檸檬水蒸蛋糕 / 243
蘋果派 / 244 奶酥棉花糖吐司 / 245 原味鬆餅 / 246
香蕉鬆餅 / 247 焦糖蘋果派 / 248 杏仁瓦片 / 249
杏仁酥條 / 250 草莓舒芙蕾 / 251 電子鍋版蜂蜜蛋糕 / 252
優格司康 / 253 優格奶油磅蛋糕 / 254 大理石紋瑪芬 / 255



