

我爱厨房 清新果蔬

附赠光盘

刘仪伟 编



 中国劳动社会保障出版社

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

清新果蔬 / 刘仪伟编. — 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2003.1
(我爱厨房)

ISBN 7-5045-3892-2

I. 清… II. 刘… III. ①水果—菜
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(200

中国劳动社会保障出版社

(北京市惠新东街1号 邮编 100029)

出版人: 张

*

北京印刷三厂印刷 新华书店

889毫米×1194毫米 24开

2003年1月第1版 2003

印数: 1000

定价: 25.00元

读者服务部电话:

发行部电话: 64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>



刘仪伟

曾从事流行音乐创作，以作词与制作为主。

1991年6月开始电影创作。

1994年4月参与投资组建大藏唱片公司，出任企划总监。

1995年5月参与企划组建中央电视台电影频道(CCTV-6)。

1996年8月加盟美国PPI影视广告公司，出任创意总监。

1998年5月脱离PPI，再次成为自由人，写专栏、写随笔、写歌词、写广告创意、拍MTV。

1999年2月主持中央电视台《天天饮食》节目。

1999年11月作为编剧与制片人身份，拍摄电影《小说》。

2002年1月担任《食品信息》杂志《我爱厨房》执行主编。

2002年4月离开《天天饮食》，主持《我爱厨房》电视节目。

无论您是厨房菜鸟或是烹调高手，

在家就可以做出五星级饭店的中西佳肴！

美

我爱厨房

食



我爱厨房系列图书首批共三种，全彩印刷，每册定价 25.00 元。全国各大新华书店均有销售。



我爱厨房

清新果蔬

刘仪伟 编

 中国劳动社会保障出版社

439483

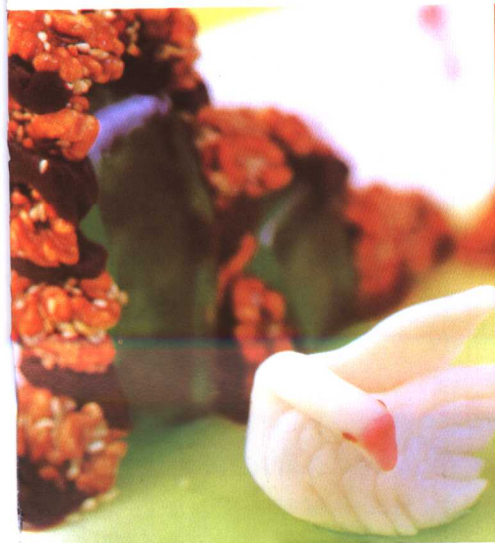
Contents

目 录



玉树挂金钱	4	双蛋豆酥	32
湖光好春色	6	菠菜田园芝士	34
木瓜沙拉	8	日式蔬菜咖喱	36
泰式柚子沙拉	10	冰雪佳人	38
泰式荷兰豆炒鲜虾	12	鸭血羹	40
泰式春卷	14	酸辣蒸日式豆腐	42
柠汁粉丝沙拉	16	日式炸鲜奶	44
什锦素烩	18	玉米炒蛋	46
八宝烩饭	20	菜脯蛋	48
鲜贝蘑菇沙拉	22	南瓜露	50
番茄油醋蔬菜批	24	蔬菜沙拉	52
东京蛋卷寿司	26	杞子黄瓜	54
蓝莓蜂蜜寿司	28	蜜汁小枣	56
八宝菜	30	三色杏仁	58

康乃馨鲜味汤	60	圣女李仔糖	72	红烧日本豆腐	84
黄金鱼翅年糕	62	冷冻青芒果	74	鸳鸯卷	86
四宝灵芝菇	64	葡萄柚沙拉	76	金银双蔬	88
香椿脆鸭卷	66	三色布丁杯	78	玫瑰莲香	90
丝网香芋饼	68	夏威夷拌奇	80	菠萝饭	92
蔬菜比萨	70	清炒荷兰豆	82	鲜味西芹	94





玉树挂金钱

可操作指数 ★★☆☆

主料

芥蓝、北菇

配料

葱、姜、鸡汤

调料

盐、味精、糖、蚝油、生粉、胡椒粉



制作

1. 芥蓝开水焯透摆放在盘中，北菇泡开，加葱、姜蒸透，做成铜锣状放芥蓝上。
2. 在锅中放少许油，入鸡汤烧开，加盐、糖、蚝油、水淀粉勾芡，淋在菜上面即可。

点评

制作过程十分简单，而且材料便宜，口感清爽。在吃过了大鱼大肉后，来一道清口菜一定会大受欢迎的。



特别关照

芥蓝用芦笋代替也很不错。做这道菜要保证绿色蔬菜的鲜脆口感。



湖光好春色

可操作指数 ★★★★★

主料

澄面（用来做面点或虾饺的材料）

配料

豆沙馅、炸熟的桃仁、巧克力、琼脂

制作

1. 澄面加水和好，包豆沙馅做成饺子状，将有馅的部分用牙签压出花纹。把边缘的外边煎出一段（不要剪断），捏成天鹅的脖子和头状。
2. 将剩余的面团分成几份，用竹签和筷子压成花朵状。
3. 将“天鹅”及“花朵”蒸15分钟，至熟透。
4. 用巧克力、桃仁和豆沙团成堤岸状，锅



入水加热，把琼脂化开，浇在盘子底，直到冷却。

5. 把“天鹅”及“花朵”放在盘子上造型。

点评

这道甜点难在了构图上，做得形象逼真，造型独特，集观赏和美食为一体是不容易的。



特别关照

一定要事先构思好再做，否则反复修改就不好看了。



木瓜沙拉

可操作指数 ★★★★★

主料

木瓜

配料

洋葱丝、紫天椒、花生碎

调料

鱼露、柠檬汁、味精、糖

制作

1. 将木瓜切成丝。
2. 将木瓜丝、鱼露、紫天椒、糖、柠檬汁、洋葱丝、味精、花生碎放在捣沙拉的容器内。
3. 搅拌2分钟后即可盛出装盘。



点评

清脆爽口，开胃解腻。



特别关照

青木瓜成熟以后，就是我们在市场上常见的黄色木瓜。



泰式柚子沙拉

可操作指数 ★★★

主料

柚子

配料

胡萝卜丝、洋葱丝、紫天椒

调料

糖、柠檬汁、味精、鱼露

制作

1. 将柚子去皮剥开。
2. 将柚子、鱼露、紫天椒、糖、柠檬汁、胡萝卜丝、洋葱丝、味精放在捣沙拉的容器内。
3. 搅拌2分钟即可盛出装盘。



点评

清火化痰，苦中带咸。



特别关照

紫天椒可用青红椒代替，照样可以保证鲜亮的色泽。



泰式荷兰豆炒鲜虾

可操作指数 ★★★★★

主料

荷兰豆、鲜虾

配料

紫天椒

调料

鱼露、糖、味精

制作

1. 将荷兰豆、鲜虾洗净，焯好。
2. 把油烧热放入荷兰豆炒3分钟，加鱼露、紫天椒、糖、味精调味。
3. 最后放入鲜虾翻炒。



点评

脆、嫩、鲜。



特别关照

鱼露可以用虾油代替，紫天椒可以用辣椒代替。