



好太太好妈妈必备 —— 家庭美食宝典

嘟妈·家的幸福滋味

—— 100道人气美食

嘟妈 著



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

嘟妈·家的幸福滋味

——100道人气美食

嘟妈 著



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

嘟妈·家的幸福滋味:100 道人气美食 / 嘟妈著. —
杭州: 浙江科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5341-6499-6

I. ①嘟… II. ①嘟… III. ①食谱 IV. ①
TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 037302 号

书 名 嘟妈·家的幸福滋味——100 道人气美食
著 者 嘟 妈

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006

联系电话:0571-85058048

浙江出版联合集团网址:<http://www.zjcb.com>

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 浙江新华数码印务有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本	710 × 1000	1/16	印 张	14.25
字 数	230 000			
版 次	2015 年 4 月第 1 版		2015 年 4 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-6499-6		定 价	48.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 余旭伟

责任美编 金 晖

责任印务 徐忠雷

责任校对 李亚学

嘟妈·家的幸福滋味

——100道人气美食

嘟妈 著



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



写在书的开头……

早在几年前，我做梦也没有想到，有朝一日我还会出版自己的美食图书，当然也不会想到自己会如此地喜欢厨房，喜欢美食，这一切真的是个奇迹！

我是个普通的上班族妈妈，跟很多妈妈一样，每天两点一线地上班下班，在城市里的某个角落，规矩而又平淡地生活着……生活中，我没有太多的欲望，也没有过多的追求，只是安于现状，只求家人平安健康，孩子快乐成长。但有一天，我家那逐渐长大的小嘟宝对我的早餐发起了抗议：“妈妈，早餐太不丰富了！”作为妈妈的我，第一次意识到对于家庭美食，我还需要多花点精力和时间。从此，日复一日，年复一年，我付出了我全身心的热情，制作出了各种各样的家庭健康美食。从最初的一天一变给孩子做营养早餐，到全面升级我家餐桌美食，从家常菜到创新菜、从中餐到异国美食、从传统面食到烘焙西点……在孜孜不倦的追求过程中，我发现做美食已经变成了我生活的一个重要部分。学习美食、设计美食、制作美食、拍摄美食、分享美食……所有的一切都让我感受到了美食的魅力！每当有满意的美食作品诞生时，我都倍感成就！我的生活也因此而改变了，美食让我的生活变得丰富多彩，生活中的每一天对我来说都是快乐的收获的一天！

如果说我对美食的热爱动力来自于女儿的抱怨，而守护家人的健康是每个妈妈需要努力的目标。在食品安全问题此起彼伏的年代里，诸多的因素都让我们感到“不放心”！不放心路边摊的卫生，不放心饭店的重油，不放心快餐店的营养……唯有妈妈做的饭菜是最值得全家人信赖的！妈妈做的菜，都是妈妈用心挑选的上好的健康食材；妈妈做的菜，可以保证让家人品尝到原汁原味的健康滋味，拒绝任何



不健康的添加剂；妈妈做的菜，都是妈妈用爱心精心烹制的，这是外面任何地方都吃不到的幸福滋味。

所以，为了家人的健康，我家饭菜我做主！不管你是新手厨娘还是超级大厨，只要怀着一颗快乐的心，走进厨房，挽起袖子的瞬间，你就是家里的“食神”了！

这是一本一应俱全的家庭美食图书，包含我最近几年精心烹制的100道人气家庭美食。涉及的领域分为6个：既有简单精致的家常品质菜，不分国界的洋气美食，宝宝爱吃的诱惑美食，也有家庭自制的各种果酱和甜品，各种传统又创新的花样主食，还有潮妈达人们必修的烘焙西点！但凡是家人需要的健康食品，我统统把它们搬上了家里的餐桌！今天再把它们搬进了书本里，希望能给大家的生活带来一定的帮助！

人生在世，美食当先！最好吃的食物永远出自妈妈的双手，家里的饭菜是最值得家人回味一辈子的滋味！当我们怀着愉快的心情，在爱的厨房里，为家人烹制幸福的家的滋味时，收获的也将是一家人的幸福和健康！



妈咪

2015.3

目录

第一部分

家常品质菜

家常品质菜 / 009

▶ 清爽健康菜

桂花糖藕 / 010

凉拌多味笋干 / 012

蒜拍黄瓜牛肉 / 014

凉拌南极冰藻 / 016

有机抱子甘蓝 / 018

▶ 开胃下饭菜

嫩姜炒肉酱 / 020

鱼香茄子 / 022

咸鸭蛋 / 024

咸肉蒸春笋 / 026

秘制五香酱萝卜 / 028

▶ 大快朵颐菜

红曲黄豆炖蹄膀 / 030

豉油鸡 / 032

美味蒸鱼 / 034

西湖醋鱼 / 036

肉末菌菇蒸梭子蟹 / 038

孜然香草烤牛肉串 / 040

▶ 过新年的菜

爆竹迎春卷 / 042

杭州酱肉 / 044

自制麻辣腊肠 / 046

▶ 家庭汤煲火锅

虫草花菌菇筒骨火锅汤底 / 048

党参红枣枸杞老母鸡汤 / 050

松茸蒸鸡 / 052

吉祥金银满盆 / 054

虾滑 / 056

第二部分

洋气厨房

洋气厨房 / 059

▶ 懒人塔吉锅菜

养颜鱼头煲 / 060

塔吉锅蚝油南瓜鸡翅 / 062

韩国参鸡汤 / 064

秘制羊肉煲 / 066

煲仔饭 / 068



A Family Brimmed over with Taste
嘟妈·家的幸福滋味
—— 100 道人气美食

▷ 异国风情洋气美味

- 韩国烤肉 / 070
- 香芹海鲜酱烤鸡 / 072
- 辣白菜花蛤 / 074
- 黑椒香草羊排 / 076
- 香烤芝士小土豆 / 078
- 韩国冷面 / 080
- 番茄大虾蛤蜊意粉 / 082
- 韩国辣白菜 / 084

第三部分

诱惑宝贝菜

- 诱惑宝贝菜 / 087

▷ 漂亮、营养的菜

- 草菇鸡蛋海绵豆腐 / 088
- 照烧鸡腿串饭 / 090
- 紫苏炒河虾 / 092
- 春色满盘 / 094
- 鹌鹑蛋酿豆腐 / 096
- 叉烧排骨 / 098
- 金不换三杯鸡翅 / 100
- 鲜虾肉末鹌鹑蛋盅 / 102

▷ 诱惑的羹

- 贝贝南瓜羹 / 104
- 宝宝蒸蛋羹 / 106
- 松茸蒸蛋羹 / 108

▷ 健康的小零食

- 猪肉脯 / 110
- 咖喱牛肉干 / 112
- 喷香酥脆的大薯棒 / 114

第四部分

果酱甜品饮料

- 果酱甜品饮料 / 117

▷ 果酱

- 枇杷果酱 / 118
- 番茄酱和糖番茄 / 120
- 杨梅果酱 / 122
- 草莓果酱 / 124

▷ 甜品

- 香草冰淇淋 / 126
- 蓝莓优格冰淇淋 / 128
- 五彩甜品船 + 花朵八卦 / 130

目录

黄桃罐头 / 132

芋圆仙草冻 / 134

五彩健康棒冰 / 136

▶ 饮料

麦苗汁 / 138

番茄银耳露 / 140

第五部分

精致花样主食

精致花样主食 / 143

▶ 馒头包子

刀切馒头 / 144

双色花卷 / 146

香菇大肉包 / 148

生煎包 / 150

玫瑰花馒头 / 152

▶ 油条大饼面条

香菜肉酱饼 / 154

碧绿色饼 / 156

韭菜鸡蛋煎饼 / 158

放心油条 / 160

洋葱包桧 / 162

鸡蛋手擀面 / 164

▶ 精致日式小点

生八桥 / 166

草莓大福 / 168

▶ 养身的米类食物

金银花朵烧麦 / 170

迷彩汤圆 / 172

桂花金块 / 174

白雪蒸糕 / 176

海参粥 / 178

红枣豆子杂粮粽 / 180

花蟹炒年糕 / 182

第六部分

甜蜜家庭烘焙

甜蜜家庭烘焙 / 185

▶ 吐司披萨

豆渣吐司 / 186

汤种吐司 / 188

五彩花样吐司 / 190

芝心大虾披萨 / 192



A Family Brimmed over with Taste

嘟妈·家的幸福滋味

—— 100 道人气美食

面包

黄金牛角面包 / 194

毛毛虫面包 / 196

香葱培根芝士排包 / 198

牛肉汉堡 / 200

蛋糕饼干

美味巧克力磅蛋糕 / 202

纸杯海绵蛋糕 / 204

芭比娃娃蛋糕 / 206

双色玛德琳蛋糕 / 208

轻乳酪蛋糕 / 210

黑森林生日蛋糕 / 212

推推乐蛋糕 / 214

圣诞饼干 / 216

维也纳可可曲奇 / 218

特别奉上

关于美食周边

锅中神器——塔吉锅 / 220

关于果酱 / 222

学做面食很简单 / 223

关于家用面包机 / 225

家庭烘焙需要买的工具 / 226

本书计量单位



1 大勺 = 10g (一般用于生抽、老抽、黄酒、白糖等常规调料)

1 小勺 = 1g (一般用于食盐)

适量: 根据个人口味添加的意思。

第一部分

家常品质菜

Traditional Daily Cuisine

清爽健康菜 > 010

开胃下饭菜 > 020

大快朵颐菜 > 030

过新年的菜 > 042

家庭汤煲火锅 > 048

家常品质菜

TRADITIONAL DAILY CUISINE

民以食为天！吃，在一个家中占有最重要的位置！在家里，最能给家人带来幸福感的就是我们平常吃的食物，家里的一日三餐不光是为了果腹，更是一种家的味道，家的情感，家的依恋……

家常品质菜用五个部分介绍我们身边最熟悉的四季美味

1 清爽健康菜：

清爽健康菜是夏日人们最喜爱做的菜，或凉拌或清蒸，把家里的菜做得既清爽健康又清凉简便，是煮夫厨娘的第一选择！



2 开胃下饭菜：

下饭菜是家常菜肴。美味的下饭菜能让你食欲大增，迅速扫光碗里的米饭……学做几个简单的开胃下饭菜来安抚自己和家人的胃吧！



3 大快朵颐菜：

忙碌了一个星期后，双休日给家人准备一顿丰盛的饭菜吧！能大快朵颐地吃肉类，也是人生的口福之乐。



4 过新年的菜：

快过年的时候，江南人家，家家户户都要做点酱制品，这个时候，大街小巷，满眼都是酱制品，酱鸭、酱鸡、酱肉……喷香的酱油加上五香香料酱出来的各种酱制品，真是太诱人了！我们也可以学着简单做！



5 家庭汤煲火锅：

味道鲜美、营养丰富的养身汤煲，是给家人滋补身体的营养佳品。对于身体虚弱的人来说，喝一些滋补的汤水会有很好的强健身体的功效。



家常品质菜在抚慰家人的胃的同时，也给全家带去了一种美好的品质生活……



A Family Brimmed over with Taste

嘟妈·家的幸福滋味

—— 100 道人气美食



手机扫描二维码，
介绍更详细！



舌尖上的美味 桂花糖藕

桂花盛开的季节里，人们收获清香迷人的桂花，再加工成甜的或咸的桂花酱，就能将桂花迷人又短暂的芳香延续到四季来享用！腌制好的桂花无论是做馅还是调料，都能让食物极有风味！

桂花糖藕是江浙一带的家常菜，是一道既营养又简单易做的香糯甜品。



材料

全藕 3 节，糯米 200g。

调料：糖桂花少量，黄冰糖 3 块。



做法



- ① 糯米洗净，提前浸泡 2 小时，莲藕洗净削皮，切下顶部约 3 厘米，作为盖子备用。



- ② 把浸泡好的糯米灌入莲藕的洞内，轻轻敲打，用筷子将糯米捅实。使糯米填满洞中，盖上盖子，再用多根牙签固定。将所有藕逐个全部灌好糯米。



- ③ 将灌好糯米的莲藕放进压力锅里，加水没过莲藕再加盖，开火，压力锅煮 50 分钟炖酥莲藕。



- ④ 开盖后，加入桂花糖开盖煮 20 分钟，煮到汤汁黏稠即可。



娜妈制作心得

- 选择莲藕，要选择全藕，就是藕的头尾节都在，粗细均匀，尽量粗一点，长一点，不过长度不能超过家里煮锅的直径。
- 糯米清洗过后，一定要先浸泡，否则不容易把糯米炖酥软。
- 往藕孔里塞米，要用筷子将糯米捅实，糯米塞得严实了，最后炖出来的糯米会和莲藕紧密地粘在一起，吃起来口感才会好。
- 桂花糖可以外面买，也可以在桂花成熟的季节自己做，将收获的桂花清理干净，一层桂花一层白糖铺在密封罐子里，放冰箱冷藏一段时间就是完美的糖桂花哦！



A Family Brimmed over with Taste

嘟妈·家的幸福滋味

—— 100 道人气美食



手机扫描二维码，
介绍更详细！



上班快手菜——减肥佳品 凉拌多味笋干

春天，笋干上市的季节，家里都会囤几包笋干，用新上市的笋干搭配蔬菜做凉拌菜，吃起来美味清香，是非常适合上班族的快手菜！凉拌笋干不光颜色鲜艳夺目，口味更是鲜美！夏天吃这菜很下饭！早餐吃泡饭的时候，用它做小菜也很不错！



材料

新上市的笋干 4 ~ 5 根，胡萝卜半根，香菜几根，超市买的裙边海带 1 根（海带要买那种沾了盐的绿油油的薄薄的裙边带）。

调料：盐 1/2 小勺，糖 1/2 大勺，芝麻油 1 大勺，黑芝麻和花生碎少量。



做法



- 1 笋干先洗干净，剪去老根，然后放在凉开水中泡发，再用手撕成笋干丝，撕好的笋干切成 2 段。



- 2 胡萝卜去皮切丝，香菜切末，海带清洗泡发后也切成细丝。



- 3 海带用滚水焯一下，捞出后，放进凉开水中放凉，再捞出沥干水分待用。



- 4 将所有其他材料混在大碗里，然后往大碗里加入所有调料，一起搅拌均匀就可以了！



嘟妈制作心得

- 笋干比较咸，所以盐可以放少点。
- 笋干比较干，所以可以搭配海带、胡萝卜之类比较滑嫩湿润的蔬菜来调和味觉。
- 香菜在这个菜里有画龙点睛的功效，很清香！当然不喜欢这个味道的可以不放。
- 芝麻和花生米有点缀增香的作用，也可以不放。
- 笋干还是减肥的佳品。



A Family Brimmed over with Taste

嘟妈·家的幸福滋味

—— 100 道人气美食



手机扫描二维码，
介绍更详细！



3 分钟出品——夏日清凉小菜

蒜拍黄瓜牛肉