

美味精选细做，道道都是回家的理由

涓涓 幸福小厨

涓涓小厨 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

涓涓幸福小厨 / 涓涓小厨编著. —南京: 江苏科学技术出版社,
2013.7

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-1153-9

I. ①涓… II. ①涓… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 088280 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

涓涓幸福小厨

主 编 汉 竹
编 著 涓涓小厨
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑 侯魏魏 孙 静
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 12
字 数 100千字
版 次 2013年7月第1版
印 次 2013年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1153-9
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹●健康爱家系列

涓涓 幸福小厨

汉竹 / 主编 涓涓小厨 / 编著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>

读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹





前言

总买现成的食品不安全，总在餐厅吃饭太可怕，父母、爱人、孩子健康都得不到保证，还是自己在家做饭好。但是就有一件事叫人发愁——吃什么？如何让餐桌上的菜品花样翻新，每周的菜谱都不重复，做起来又快又方便。现在，把涓涓的幸福小厨搬回家，这个难题解决了。

涓涓的私家菜谱里，制作过程简单清楚，一步一图，手把手教你做美食，关键点是什么，原料怎么选，每一个细节、每一个成功的要素全部告诉你，只要严格按照步骤一步一步来，零基础也能做好饭。

以前觉得好多食品只能在超市买或者在餐厅里吃，涓涓就把它全部列入幸福小厨的菜单。自制肉松，营养从早餐就开始；自制凉粉，让夏日的餐桌更清爽；自制月饼，家的味道永留心间……

谢谢涓涓的分享，让大家时刻都忆起妈妈的味道和记忆中的美食！

涓涓的减肥关键食物大公开

每年一到夏季，两个迫切的问题急待解决：一是众多美女急着减肥，穿上自己心爱的衣服；二是高温影响食欲，怎样才能香香地吃饭呢？让涓涓讲讲她的减肥经历吧！

我本身属于易胖体质，只要稍不注意就会疯狂长肉，怀孕那会儿，胖了整整35千克，宝宝出生后，由于哺乳加懒惰，一直等到宝宝3岁的时候才开始正式减肥，用了3个月的时间，只靠跳绳加少食，减去了26千克，后来体形一直保持得挺好。

可是去年不知道怎么回事，突然不能跳绳了，只要跳绳就会小腹痉挛，这下对我最有用的减肥运动不能进行了。就在这一年里，又做了很多的烘焙食物，这下可好，肉肉疯长，竟又胖了15千克。但是，经过努力我又找到了合适的运动方法，加上自创的饮食方法，这次在4个月内减去了20千克，终于恢复了最佳状态！

现在，就来公开一下我在减肥过程中的关键食物——“奶香五谷特色米糊”。

米糊配方中的银耳和木耳发挥了减肥的重要作用，让我很轻松地度过了减肥平台期，体重稳步下降，加上各式五谷，让我在减肥期间吃得很饱，皮肤状态也比以前更好，下面就仔细说一下我常用的两款米糊配方。

奶香五谷特色米糊



主料

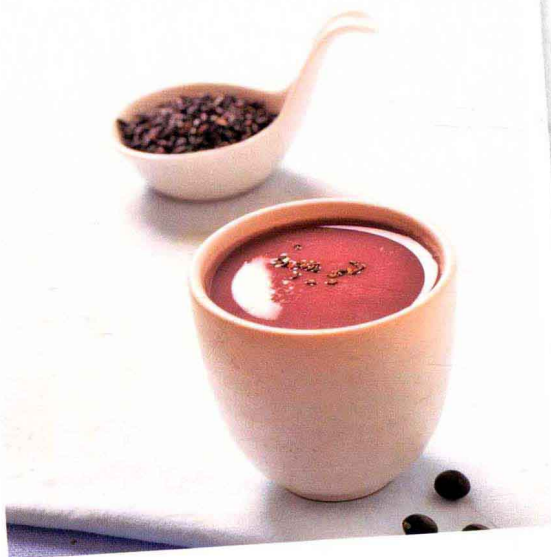
黑米 1/3 杯，糯高粱 1/5 杯，
燕麦仁 1/5 杯，黄小米 1/5 杯，
核桃仁 2 块，枸杞子 10 粒，
荔枝干 4 个，银耳 3 克，清水
800 毫升，牛奶 200 毫升

需要说的是，制作米糊时用到的各种豆类、银耳、木耳都要提前浸泡，其他五谷直接洗净放入就可以，选择豆浆机的“米糊”功能就可以做出香浓细滑的特色减肥米糊啦！在夏季喝上这么一碗香浓的米糊是相当不错的选择。

主料

绿豆 1/3 杯，糯高粱 1/5 杯，
燕麦仁 1/5 杯，北杏仁 10 粒，
黑芝麻 1/5 杯，枸杞子 10 粒，
莲子 4 粒，木耳 3 克，清水
800 毫升，牛奶 200 毫升

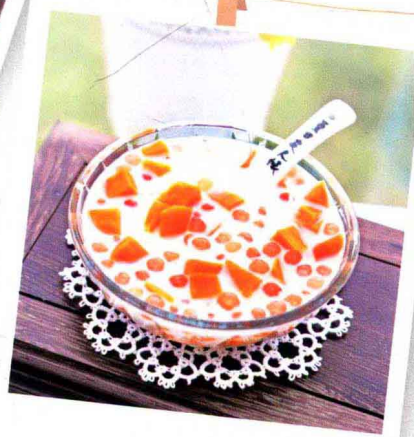
配方里说到的计量杯，是豆浆机自带的量杯，我的豆浆机最大容量为 1 升，如果大家的豆浆机跟我的大小不一样，配方量可酌情添加。



目录

第一章 健康饮品

红豆奶香西米露	14
椰汁兰香子冻饮	15
芒果西米露	16
草莓蜜汁奶昔	17
老酸奶	18
枇杷糖水	19
柠香双皮奶	20



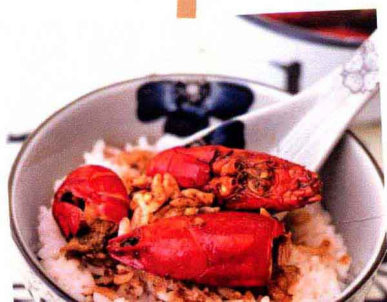
第二章 开胃凉菜

自制肉松	24
咸鸭蛋	26
台湾铁蛋	28
油泼辣子	30
素拌香菜	31
果酱山药	32
盐水鸭腿	33
香辣鸭脖	34
脆皮熏肠	36
牙签肉	38



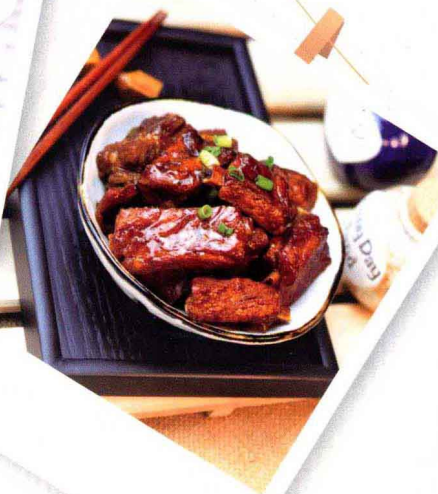
第三章 下饭菜

锅塌豆腐	42	香辣田螺塞肉	68
茄汁肉末烩豆腐	44	鱼香肉末茄子	70
蛤蜊蒸蛋	45	鸡蛋炆双茄	71
番茄清炒鹅蛋	46	虾酱砂锅豆腐	72
豉香牛肉末茄子	48	鲜蔬小炒肉	74
西柠煎软鸡	49	酱瓜鲈鱼柳	76
彩蔬蒸蛋	50	酥香炸鸡腿	78
红烧罗非鱼	52	香辣烤肉丸子	80
三杯鸡	53	酒酿冲蛋	82
苦瓜烘蛋	54	黑椒煎烤虾	83
肉末蒸鹅蛋羹	56	香烤丸子	84
藕夹	58		
炸藕丸	59		
葱爆牛柳	60		
蛋饺炖豆芽	62		
清炒蛤蜊	63		
咸蛋黄浇汁鲈鱼	64		
香辣螺蛳	66		



麻辣小龙虾	86
木桶坛肉	88
小米海鲜排骨	90
虎皮蛋炖肉	91
冰糖扒蹄	92
糖醋排骨	94
椒盐黄鱼	95
盐焗鸡	96
茴香蒸鲈鱼	98
萝卜丝扣肉	100
开屏鱼	102

芦笋炒虾球	104
红烧羊蝎子	106
干锅茨菇鸡	108
金兰排骨	110
扒鸡	112
松蘑蒸滑鸡	114
番茄里脊香菇羹	116
煎烤蒜香羊腿	118
海鲜蒸蛋	120
五香酥带鱼	122
豆豉香辣排骨	124
小面筋炖肉	126
迷迭香烤鸡	128
秘制糖醋排骨	130
砂锅羊排	132
羊肉汤	134
松蘑马蹄排骨汤	136



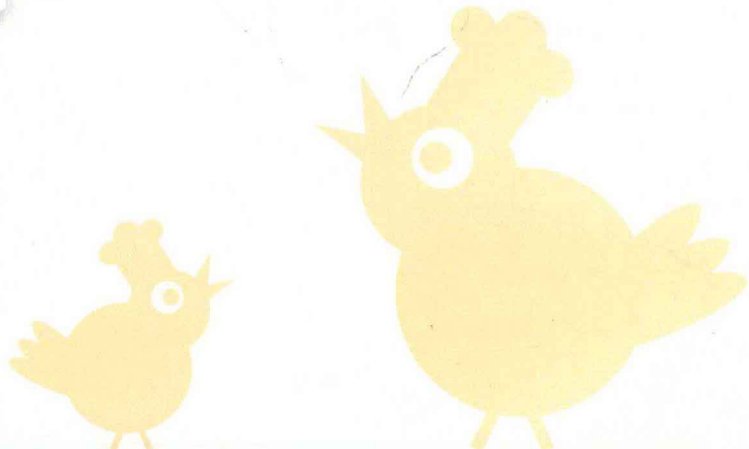
第四章 美味主食

金枪鱼菜粥	140	南瓜早餐蛋饼	170
虾皮白果粥	141	桂林米粉	171
韭黄春卷	142	小脚肉粽	172
开口笑	144	酒酿蛋饼	173
洋葱胡萝卜肉包	146	肉燕烧卖	174
牛肉馅饼	148	意大利肉酱面	176
葱油饼	150	菠菜年糕	178
香肠卷	152	茴香烘蛋	180
双色玫瑰花卷	154		
紫薯双色馒头	156		
鸡腿煲仔饭	158		
黑米肉粽	160		
杂蔬香肠菜饭	162		
肉松蛋饼卷	164		
菌香杂粮米糊	166		
豆豉排骨煲仔饭	168		



附录

草莓果酱	182
酒酿	184
黑糖奶茶果冻	186
冰皮雪月饼	188
芝麻蛋黄月饼	190





第一章

健康饮品

没有添加剂，没有防腐剂，天然原始的食材香味，开胃有营养。家的味道就从一杯自制的健康饮品开始吧。





红豆奶香 西米露



主料

蜜红豆、西米、牛奶、蜂蜜^①

涓涓细语：1. 西米有大小区别，煮制和焖制的次数可按西米成熟程度增减。
2. 蜜制好的红豆短期保存可以放入冰箱冷藏，长时间保存可以放入冰箱冷冻。
3. 夏季饮品做好后放入冰箱冷藏，口感更棒；秋冬季也可以作为热饮，味道香甜且醇厚。



制作方法



1 锅中清水煮沸后放入西米，中大火煮10分钟，关火焖15分钟，取出冷水冲凉。



2 锅中重新换清水煮沸，放入冲凉的西米，中大火煮5分钟，关火再焖15分钟，直至无白芯，待用。



3 红豆提前蜜制好。



4 杯中加入适量的蜜红豆、西米、蜂蜜，冲入牛奶调匀，冰镇后饮用口感更好。

注①：除有特殊原料配比的食材给出具体用量，其他用量均可根据自家具体情况而调整。全书同。

椰汁兰香 子冻饮



主料

兰香子、蜂蜜、椰浆、牛奶



涓涓细语：1. 椰浆不同于椰汁，没有甜味，椰香更浓郁，放入量按自己口味增减。
2. 兰香子有瘦身作用，让我们一起排毒养颜吧！



制作方法



1 兰香子放入容器，倒入清水，待兰香子膨胀后使用。



2 椰浆开罐待用。



3 容器里放入兰香子，倒入适量椰浆、牛奶和蜂蜜调匀。冰镇后味道更佳。