


# 巧厨娘

## 之馋嘴美食

当你初为人妇时  
当你在厨房中不知所措时  
当你在某个纪念日想表达爱意时  
当你看到年迈父母头上那几抹白发时  
就翻翻这本——  
诚心的、耐心的、热心的  
为你而做的菜谱吧

文怡 编著

 中国轻工业出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘之馋嘴美食/文怡编著. —北京:中国轻工业出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5019-5748-4

I.巧... II.文... III.①食谱②菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第141560号

责任编辑:杨柳

策划编辑:杨柳 责任终审:唐是雯 封面设计:时空意匠

版式设计:时空意匠 责任校对:李靖 责任监印:胡兵 张可

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京国彩印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2007年1月第1版第1次印刷

开本:720×1000 1/16 印张:7.5

字数:100千字

书号:ISBN 978-7-5019-5748-4/TS·3339 定价:25.00元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60507S1X101ZBW



# 巧厨娘之馋嘴美食

文怡 编著

 中国轻工业出版社



## 文怡

文怡曾是一个不折不扣的全职好主妇，在日复一日的生活中，经营着自己的婚姻，也玩味着自己的厨房，在食物的世界中幸福地享受着……

如今，她在美食圈中的身份既是美食撰稿人、美食摄影师，也是美食菜品设计师。

身为www.wenyi.name美食博客的女主人，她每天精心制作着简单、家常、健康、时尚，又不失趣味的饭菜，与众多的朋友分享美食制作中的窍门和乐趣，在网上的点击率已经达数百万。

她还是2006年《天天饮食》巧厨娘比赛的佼佼者，2007年CCTV《天天饮食》节目的主持人。

## 新书推荐



每本定价：25.00元



# 目录



## [ 巧厨娘之凉菜 ] 7-20

|         |    |
|---------|----|
| 香菇拌干丝   | 8  |
| 煮毛豆     | 9  |
| 酱牛肉     | 10 |
| 木耳鲜虾冻   | 12 |
| 雪菜肉松拌豆腐 | 13 |
| 灵芝酱鸭腿   | 14 |
| 韩式拌杂菜   | 16 |
| 凉拌苦菜    | 17 |
| 三丝牛肝菌   | 18 |
| 口水鸡     | 20 |

## [ 巧厨娘之热菜 ] 21-30

|         |    |
|---------|----|
| 叉烧肉     | 22 |
| 豉椒爆花蛤   | 23 |
| 碧玉魔芋烩木耳 | 24 |
| 醋熘白菜    | 26 |
| 炖肘子     | 27 |
| 宫保鸡丁    | 28 |
| 蚝油甜豆牛肉  | 29 |
| 灰树花烧冬瓜  | 30 |
| 榄菜剁椒四季豆 | 32 |
| 豇豆肉碎生菜包 | 33 |
| 回锅肉     | 34 |
| 麻婆豆腐    | 36 |
| 梅菜扣肉    | 37 |
| 腊肉茶树菇   | 38 |
| 蜜汁烤鸡腿   | 40 |

|         |    |
|---------|----|
| 蜜汁肋排    | 41 |
| 炆豆腐     | 42 |
| 蘑菇炖肘子   | 44 |
| 气锅排骨    | 45 |
| 青红椒烧子鸡  | 46 |
| 茄汁牛柳    | 48 |
| 烧二冬     | 49 |
| 清炖牛腩    | 50 |
| 什锦豆腐    | 52 |
| 松茸炒鲜虾   | 53 |
| 炸松肉     | 54 |
| 糖醋小排    | 56 |
| 笋干梅菜五花肉 | 57 |
| 鸡肉串     | 58 |
| 土豆炒扁豆   | 60 |
| 五彩牛肉粒   | 61 |
| 香菇鸡片    | 62 |
| 咸菜炒毛豆   | 63 |
| 香辣炒皮蛋   | 64 |
| 香辣豆豉鸡   | 66 |
| 油爆虾     | 67 |
| 雪菜剁椒冬笋  | 68 |
| 鱼香豆角    | 69 |
| 子姜炒肉丝   | 70 |
| 椰香木耳双花菜 | 72 |
| 泡菜鲜虾豆腐锅 | 73 |
| 香辣烤鱼    | 74 |
| 香柠笋条    | 76 |
| 芽菜肉     | 77 |
| 茄子煲     | 78 |
| 毛豆红椒炒肉丝 | 80 |



## | 巧厨娘之主食 | 81-92

|       |    |
|-------|----|
| 炸酱面   | 82 |
| 素馅蒸饺  | 83 |
| 香蒜泡菜饼 | 84 |
| 咸泡饭   | 86 |
| 香肠焖米饭 | 87 |
| 青菜粥   | 88 |
| 生滚鱼片粥 | 90 |
| 杂粮饭   | 92 |

## | 巧厨娘之汤煲 | 93-108

|         |     |
|---------|-----|
| 苦瓜煲排骨   | 94  |
| 菌菇煲     | 95  |
| 茶树菇老鸭煲  | 96  |
| 松茸莲藕排骨汤 | 98  |
| 香菇枸杞煲乌鸡 | 100 |
| 灰树花炖腔骨  | 102 |
| 雪茸什锦大酱汤 | 104 |
| 灵芝香菇煲土鸡 | 106 |
| 番茄土豆汤   | 108 |



## | 巧厨娘之烘焙 | 109-117

|        |         |
|--------|---------|
| 柠檬芝士蛋糕 | 110-111 |
| 韩式花煎饼  | 112     |
| 巧克力戚风  | 113     |
| 蜜豆玛芬   | 114-115 |
| 苹果小餐包  | 116     |
| 牛油几    | 117     |



1.5毫升  
5毫升  
2.5毫升  
1.5毫升



菜品制作/图片摄影：安怡

## 与美食谈恋爱的生活

她叫文怡

初见她，尽管在msn上聊了许久，仍然无法把眼前这位优雅的美女和一个在厨房中身经百炼的厨娘对上号……

而很快，她的豁达与热情感染了在座的每一个人，如此亲近，好像相识甚久，只觉想见恨晚……

她，是网上最火热的美食博客掌勺，专门写烹饪攻略的网络大厨，一位心细手巧的美厨娘。

而她，更是懂得精心料理每一道饭菜，用自己的真诚与用心，带给每个人快乐的亲密好友。

她的名字总与许多美食杂志，美食网站，美食电视节目紧密联系着。

她的美食博客里，每一道菜品都像一件精美的艺术品，每一篇随笔都点缀着哲理的光芒，众多的博友就这样迷恋于她的精致和优雅……

博客背后那个智慧、豁达的女主人，也因此享受着她的幸福生活——与美食谈恋爱的生活。



“美食是一种生活品质，美器是一种生活态度”

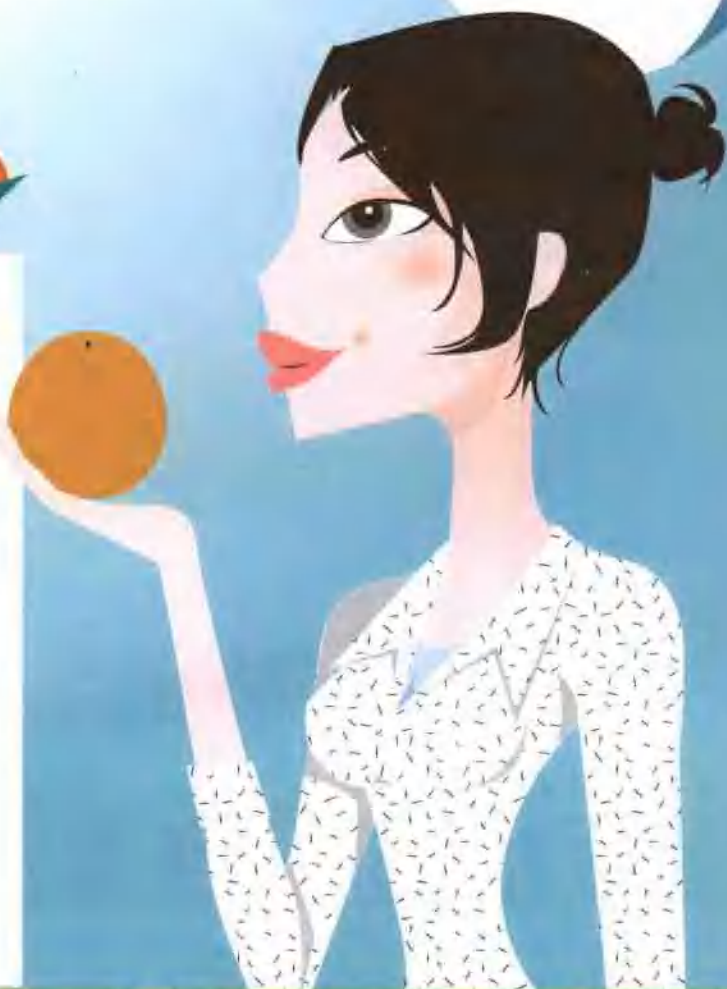
一个人的时候，厨房是填饱肚子的食槽；两个人的时候，厨房是滋养爱情的港湾；三个人的时候，厨房是测试女人童儿轻大的天平；从多人的时候，厨房则是一个战场；也是史上可以用量做成本来磨合和感悟人生的地方。

厨房是一个可以以最快速度带给你欣喜和沮丧的地方，成功和失败或许取决于对一种调料的选择。迟疑和放弃，皆是如此，人生亦是！

厨房是一个可以以最短时间参透宽容和豁达的地方，学会迁就别人，学会关照别人，计较和得失就在橱柜之间，皆是如此，成长亦是！



# [ 巧厨娘之凉菜 ]



## 香菇拌干丝

材料：豆干200克，香菇6朵，红辣椒1个。

调料：葱丝适量，香菜3根，白糖5克，盐3克，鸡精1克。



### 超级啰唆

\*\*各地的豆干品种各异，建议选择质地稍硬些的豆干来烹制这道菜。



### 做法：

1. 香菇用温水泡发，沥干水分切丝备用（图1）。豆干洗净切丝。红辣椒去蒂，对半切开去子洗净后切丝。香菜洗净切成段（图2）。
2. 炒锅中放入油，加热至七成热，放入葱丝爆香。倒入香菇丝、豆干丝煸炒2分钟（图3）。
3. 放入红辣椒丝拌炒，加入盐、白糖炒匀。起锅前放入香菜段和鸡精翻拌几下即可（图4）。

# 煮毛豆

材料：毛豆500克。

配料：花椒粒、八角、桂皮、小茴香各适量。

调料：盐30克。



做法：

1. 先将毛豆洗净，用剪刀剪去毛豆两边的角。
2. 锅中倒入清水，大火煮沸后放入所有配料，煮出香味和颜色后，将毛豆倒入锅中（图1）。
3. 待锅中的水再次变沸后，煮2分钟（图2）。关火后，放入盐，用筷子搅拌几下。盖上盖子，用水温将毛豆焖熟即可。

超级啰嗦

\*\*最后焖约1小时，既可以保持毛豆的颜色翠绿，豆子的口感也不会软烂。





# 酱牛肉

材料：牛肉（前腿牛腱子肉）1000克。

配料：丁香、花椒、八角、陈皮、小茴香、桂皮、香叶、甘草各适量。

调料：大葱3段，姜1块，生抽、老抽、白糖、盐各15克，五香粉3克。

做法：

1. 牛肉洗净，切成10厘米见方的大块（图1）。锅中倒入清水，大火加热后，将牛肉放入，在开水中略煮一下，捞出后，用冷水浸泡，让牛肉紧缩（图2）。

2. 将丁香、花椒、八角、陈皮、小茴香、甘草装入调料盒中（或自制纱布料包中，桂皮和香叶由于容易拣拾，也可直接放入锅中）（图3）。姜洗净后，用刀拍散。

3. 砂锅中倒入适量清水，大火加热，依次放入香料、葱姜、生抽、老抽、白糖、五香粉（图4）。煮开后放入牛肉，继续用大火煮约15分钟，转入小火煮到肉熟。用筷子扎一下，能顺利穿过即可。将牛肉块捞出，放在通风、阴凉处放置2小时左右。

4. 将冷却好的牛肉，倒入烧开的汤中小火煨半小时。煨好后盛出，冷却后切薄片即可。



## 超级啰嗦

\*\*第2步中的冷水浸泡法非常关键，尽量不要省略，否则煮出来的肉会比较松散，口感略差。

\*\*第3步中的放置凉肉法，如果时间太长，只要彻底放凉就行了，但这一步也非常重要。





# 木耳鲜虾冻



**材料：**鲜虾10只，青豆、玉米粒各50克，胡萝卜1根，干木耳10克。  
**调料：**高汤750克（根据菜量调整），琼脂1把（约20根），盐3克，鸡精少许。

## 做法：

1. 将琼脂放入冷水中泡化（图1）。木耳用适量温水浸泡，撒入少许淀粉，有助清洁木耳（图2）。木耳软化后，彻底清洗干净，沥干水分备用。
2. 胡萝卜去皮洗净后切丁。青豆、玉米粒洗净后沥干水分。木耳和鲜虾剁碎备用（图3）。
3. 锅中放入高汤加热，放入胡萝卜丁、青豆、玉米粒和鲜虾碎、木耳碎煮熟（约3分钟），放入盐和鸡精，倒入泡好的琼脂，不停划圈搅拌直到琼脂完全化开后关火（图4）。
4. 容器中涂抹些橄榄油。待汤稍冷却一点后，倒入容器中，完全冷却后，放入冰箱冷藏半小时，食用前倒扣出来即可（图5）。



## 超级啰嗦

\*\*为了节约时间，可以提前1小时先将汤汁熬浓和木耳。

\*\*家中如没有高汤，可用超市卖的浓汤粉调制，或直接购买袋装高汤使用。

## 雪菜肉松拌豆腐

材料：嫩豆腐1盒，雪菜末、红椒各50克，肉松20克。

调料：香葱末3克，酱油5克，香油3克。



做法：

1. 把嫩豆腐放入盘中，倒入雪菜、肉松、香葱末和红椒末，再调入酱油和香油，搅拌后即可（图16）。

### 超级啰嗦

\*\*嫩豆腐比较软，从盒中取出时易碎。为了保持它的完整，可以用刀在盒子底部的四个角划开口，再将豆腐正面的包装撕开，倒扣在盘中，如果此时豆腐还没有出来，可以用手轻轻挤一下盒子，就可以了。



## 灵芝酱鸭腿



**材料：**鸭腿3只，灵芝5克。

**配料：**桂皮、草果各5克。

**调料：**葱4段，老姜6片，冰糖100克，料酒、老抽各10克，盐5克。

### 做法：

1. 将鸭腿洗净后，用纸巾擦干。锅中倒入油，待油八成热时，逐一将鸭腿放入，用中火炸至双面变色即可捞出备用（图1、图2）。

2. 锅中留少许油，加热后放入葱姜爆香，再放入鸭腿，倒入开水没过鸭腿。放入桂皮、草果、灵芝，调入料酒和老抽，盖上盖子用中小火焖制1小时（图3）。

3. 再调入盐、冰糖，搅拌均匀后，继续加热5分钟，待汤汁收干即可盛出，晾凉即可（图4）。

### 超级啰嗦

◆鸭肉较难软，需要烹饪的时间稍长，一定随时留意锅中的汤汁，不浓时，要添加开水。用高压锅制作需15分钟。

◆灵芝稍带苦味，因此不要放太多。冰糖的用量，因人而异。

◆灵芝一般在大型超市的干货区常有售。





