

The background is a vibrant, stylized illustration. At the top, two roasted ducks are shown in flight against a yellow sky with white clouds. A large red chef's hat is positioned above the main title. The title itself is in large, bold, red Chinese characters. Below the title, the English name 'JAMES' KITCHEN' is written in red. The bottom of the cover features a dark red, wavy landscape with various food items like tomatoes and meat slices. On the right side, a man with glasses and a white scarf is smiling, with his arms crossed.

詹姆士 de 厨房

JAMES' KITCHEN

贵州卫视《詹姆士的厨房》编委会/著

第一季

创意料理厨师、
烹饪节目制作人、
主持人

IC 吉林科学技术出版社

詹姆士 de 厨房

JAMES' KITCHEN

贵州卫视《詹姆士的厨房》编委会 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

詹姆士的厨房 / 贵州卫视《詹姆士的厨房》编委会著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-5578-0949-2

I. ①詹… II. ①贵… III. ①食谱 IV. ①TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第138595号

Zhanmushi de Chufang

詹姆士的厨房

著 贵州卫视《詹姆士的厨房》编委会
出版人 李 梁
策划责任编辑 万田继
执行责任编辑 朱 萌
封面设计 长春美印图文设计有限公司
制 版 长春美印图文设计有限公司
运营机构 贵州电视文化传媒有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 13.5
印 数 1-10000册
版 次 2016年10月第1版
印 次 2016年10月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85635176 85635177 85651759
85651628 85652585
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85670016
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉广控股有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0949-2
定 价 39.90元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



目录

Contents

第一章 先食先饱的主食

快炒方便面	10
麻油鸡蛋面线	14
蒜香海鲜意大利面	18
纽约早餐	22
土耳其蒸汉堡	26
亲子盖饭	30
酥炸可乐饼	34
加州风味牛肉堡	38
台湾卤肉饭	42
泡菜锅巴	46
麻油鸡面线	50
白汤鱼面	54
马来西亚鱼头米粉	58

广式腊肉炖饭	62
上海菜饭	66
麻婆豆腐盖饭	70
控肉饭	74
台湾炒米粉	78

第二章 中国菜

黄鱼豆腐羹	84
四川回锅肉	88
清蒸鲈鱼	92
雪菜年糕	96
丝瓜油面筋	100
湖南小炒肉	104
火椒皮蛋	108
皮蛋拌馓子	112



椒盐虾仁	116
京酱肉丝	120
赛螃蟹	124
鸡肉豆乳锅	128
赤肉羹	132

第三章 异国美食风味

盐腌火腿佐香蒜蘑菇洋芋	138
红酒炖牛腱	142
西班牙厚煎蛋	146
希腊风蒜味黄鱼	150
地中海式焗海鲜	154
土耳其沙威玛	158
阿尔萨斯炖猪脚	162

西式烤全鸡	166
红酱蒜味虾	170
泰式咖喱螃蟹	174
黑胡椒铁板牛排	178

第四章 小食随手做

意式巧酥冰淇淋	184
提拉米苏	188
西班牙 tapas	192
薯泥吐司三明治	196
水果法式吐司	200
比萨面包	204
客家咸汤圆	208
花生芝麻麻薯	212

※1 匙 ≈ 5 克, 1 大匙 ≈ 15 克, 少许、适量可以根据自己的口味酌情添加。

詹姆士 de 厨房

JAMES' KITCHEN

贵州卫视《詹姆士的厨房》编委会 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

詹姆士的厨房 / 贵州卫视《詹姆士的厨房》编委会著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-5578-0949-2

I. ①詹… II. ①贵… III. ①食谱 IV. ①TS972. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第138595号

Zhanmushi de Chufang

詹姆士的厨房

著 贵州卫视《詹姆士的厨房》编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 万田继

执行责任编辑 朱 萌

封面设计 长春美印图文设计有限公司

制 版 长春美印图文设计有限公司

运营机构 贵州电视文化传媒有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 200千字

印 张 13.5

印 数 1-10000册

版 次 2016年10月第1版

印 次 2016年10月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85635176 85635177 85651759
85651628 85652585

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉广控股有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0949-2

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

贵州卫视《詹姆士的厨房》编委会

出品人：肖凯林

总策划：曹曦 潘源

监制：余庆 鞠飞 罗镓

主厨：郑坚克（詹姆士）

节目统筹：周情 王芳 杨霄

内容整理：史诗艺

图片摄影：邹景峰



如果吃东西只是为了填饱肚子，那人生实在太乏味了。

倘若，人能够愉快地享受吃进去的每一餐，我想那个人一辈子都是快乐的。

我因为爱吃、贪吃，享受到了食物带来的愉悦，所以开始学习料理，这样，我想吃的料理，就可以马上做出来，也同时能让我成为家人一辈子的快乐制造者。

医生的工作是治病，厨师的工作是预防生病，就像个性能影响人的一生，饮食习惯也会影响人的一生，穿上厨师服就跟穿上戎装一样，是开不得玩笑的。我所做的每一道菜不只是一道菜，它包含了我的创意、思想和心意，也是经过不断的失败和摸索的，所以我希望通过《詹姆士的厨房》让每一位读者都能感受到料理的有趣，自己动手做简单的料理，让家人吃得更加健康、美味。



詹姆士
James



目录

Contents

第一章 先食先饱的主食

快炒方便面	10
麻油鸡蛋面线	14
蒜香海鲜意大利面	18
纽约早餐	22
土耳其蒸汉堡	26
亲子盖饭	30
酥炸可乐饼	34
加州风味牛肉堡	38
台湾卤肉饭	42
泡菜锅巴	46
麻油鸡面线	50
白汤鱼面	54
马来西亚鱼头米粉	58

广式腊肉炖饭	62
上海菜饭	66
麻婆豆腐盖饭	70
控肉饭	74
台湾炒米粉	78

第二章 中国菜

黄鱼豆腐羹	84
四川回锅肉	88
清蒸鲈鱼	92
雪菜年糕	96
丝瓜油面筋	100
湖南小炒肉	104
火椒皮蛋	108
皮蛋拌馓子	112



椒盐虾仁	116
京酱肉丝	120
赛螃蟹	124
鸡肉豆乳锅	128
赤肉羹	132

第三章 异国美食风味

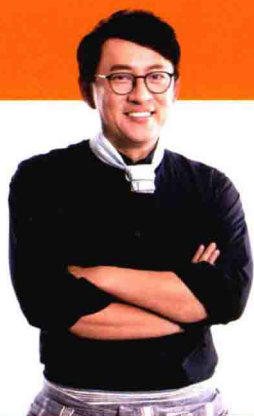
盐腌火腿佐香蒜蘑菇洋芋	138
红酒炖牛腱	142
西班牙厚煎蛋	146
希腊风蒜味黄鱼	150
地中海式焗海鲜	154
土耳其沙威玛	158
阿尔萨斯炖猪脚	162

西式烤全鸡	166
红酱蒜味虾	170
泰式咖喱螃蟹	174
黑胡椒铁板牛排	178

第四章 小食随手做

意式巧酥冰淇淋	184
提拉米苏	188
西班牙 tapas	192
薯泥吐司三明治	196
水果法式吐司	200
比萨面包	204
客家咸汤圆	208
花生芝麻麻薯	212

※1 匙≈5 克，1 大匙≈15 克，少许、适量可以根据自己的口味酌情添加。



第一章

先食先饱的主食



贵州卫视



快炒方便面

现代人生活节奏快，尤其是上班族，想煮顿好吃的，可能会觉得麻烦，就懒得去做。其实有些食材只要做些小小的变化，可能就会带给你意想不到的惊喜。这个周末在我的厨房，我们就用家里的速食一起来做一场食物大变身。



快炒方便面

烹饪时间
20 分钟

烘焙时间
0 分钟

静置时间
0 分钟



使用工具：

炒锅、锅铲、漏网



使用食材：

虾	3 只
鱿鱼	半条
鸡腿	半只
卷心菜	3 片
香菜	1 株
鸡蛋	1 个
方便面	2 包
红辣椒	1 根
盐	适量
白胡椒	适量
芝麻油	适量
植物油	适量



烹饪步骤：



① 切菜 将卷心菜、红辣椒切丝，香菜切段，鱿鱼切片，将虾去壳，虾壳备用，然后将切好的食材放到一边备用。



② 煎鸡肉 将鸡腿去骨后，鸡皮朝下放入锅中，煎出鸡油，把鸡肉煎出香味后（不用煎熟），取出鸡肉切成块状。

③ 熬虾汤 用鸡油煸香虾壳，中途可以再加一点儿植物油，煸香后加一点儿水熬虾汤。

④ 过滤 虾汤熬好后，用漏网将汤过滤出来。

⑤ 炒鸡蛋 往锅里加一点儿植物油，打入1个鸡蛋，将鸡蛋炒匀后倒入盘中备用。（鸡蛋不用提前打匀）

⑥ 炒配菜 将之前准备好的鸡腿、虾仁、鸡蛋、卷心菜丝、红辣椒丝倒入锅中，加一点儿植物油，将其炒匀。