



同步视频



码上扫

早餐

晚餐



吉林科学技术出版社

李光健◎编著



早餐 晚餐

李光健◎编著



吉林科学技术出版社



李光健 中国注册烹饪大师，国际烹饪艺术大师，国际餐饮专家评委，国家职业技能竞赛裁判员，国家中式烹调高级技师，国家高级公共营养师高级技师，中国烹饪协会理事，名厨委员会委员。获第六届全国烹饪技能大赛团体金奖、个人金奖，第三届全国技能创新大赛特金奖，首届国际中青年争霸赛金奖，第26届中国厨师节“中国名厨新锐奖”，2015年度中国最受

瞩目的“青年烹饪艺术家”，2014年中国青年烹饪艺术家。第七届全国烹饪技能大赛评委，2017年央视《回家吃饭》栏目组特邀嘉宾。出版《家常菜 烘焙 主食 饮品大全》《超简单米饭面条》《美味家常炒菜》《中国名厨技艺博览》《青年烹饪艺术家作品集》《国际名厨宝典》等书。

编委会（排名不分先后）

李光健	兰晓波	葛国金	耿志胜	王国彪	王旭	黄丽波
李光明	李东阳	乔洪岩	闫洪毅	刘梦宇	朱宝良	苑立梅
苑福生	袁德勇	王立宝	张金刚	邵雷	李索城	孙铁柱
李雪峰	崔殿利	周勇	于金水	于瑞强	王立志	徐涛
田雨	王健	于海伟	何友安	王元浩	彭国辉	王洋
曹永昊	王文涛	柳庆	陈永吉	韩伟光	焦帅	封立超
吕林义	杨春龙	关永富	李洪庆	刘春辉	王立辉	王振秋
孙鹏	王宇	袁德日	王金玲	董丽艳	孔庆伟	黄蓓
赵军	邵志宝					

特别鸣谢

广东超霸世家食品有限公司



美味对对碰

目录

第一章 早餐



10 菠萝沙拉船



11 葱油扁豆



12 姜汁四季豆



13 炆拌香菇丝



14 老汤干豆腐



15 烟熏素鹅



16 香卤凤爪



17 香熏鸽蛋



18 陈皮牛肉



19 风味卤鱼



20 香菇鸡肉粥



22 黑米小米粥



23 海椰黑糯米粥



24 燕麦黑糯米粥



25 莲子百宝糖粥



26 金银黑米粥



27 黑糯米红绿粥



28 五彩玉米饭



29 蘑菇菜心饭



30 辣白菜肉炒饭



31 四喜饭卷



32 什锦炒饭



34 海鲜伊府面



35 翡翠拨鱼



36 肉丝炒面



37 怪味凉拌面



38 牛肉茄子馅饼



39 香河肉饼



40 韭菜盒子



41 翡翠鸡蛋饼



42 培根鸡肉卷



44 骑士面包



45 草莓丹麦包



46 早餐肠包



47 瓜子蛋糕



48 绿茶曲奇条



49 金丝枣饼干



50 巧克力曲奇



51 水果布丁



52 杏脯派



53 黄桃杏仁派



54 银耳炖雪梨



56 草莓苹果汁



57 柠檬橙汁



58 健脑果汁



59 乌梅桂花汁



60 萝卜美白汁



61 红薯豆浆汁



62 南瓜豆浆汁



63 香葱苹果汁



64 养生润肺茶



65 枣杞黄芪茶



66 瘦身咖啡



67 果酒冰咖啡

1/2小匙≈2.5克

1小匙≈5克

1大匙≈15克

第二章 晚餐



70 木耳炒大白菜



71 石锅豉椒娃娃菜



72 海米娃娃菜



74 莲花茄子



75 盘龙茄子



76 香辣甘蓝丝



77 炆拌油菜



78 油渣土豆丝



79 QQ蔬菜球



80 萝卜干腊肉炆芹菜



81 香芋地瓜丸



82 风味山药泥



83 栗子双菇



84 四色山药



85 剁椒金针菇



86 新派蒜泥白肉



87 五花肉炒藕片



88 水煮肉片



90 爆炒月牙骨



91 烧汁猪肝



92 辣子肥肠



93 白卤猪手



94 豉椒牛肉



95 麻辣牛筋



96 酸辣牛百叶



97 西红柿拌肥牛



98 手把羊肉



99 葱油羊腰片



100 糟腌三黄鸡



101 葱油鸡



102 菠萝鸡



104 酸菜鸡丝汤



105 冰糖鸡腿



106 可乐鸡翅



107 辣椒泡凤爪



108 虎皮豆腐



109 蚝油豆腐



110 鱼香豆腐



111 油豆腐炒韭菜



112 肉末蒸豆腐



113 秘制拉皮



114 蚂蚁上树



115 芝麻腐干肉



116 蚝油焖大虾



118 醉基围虾



119 大虾时蔬汤



120 虾仁扒油菜



121 鲜虾莼菜汤



122 麻辣鳕鱼



123 海鲜冬瓜羹



124 海蜇皮拌白菜心



125 川香象拔蚌



126 海鲜茼笋汤



127 清汤鲍鱼

1/2杯≈125毫升

1大杯≈250毫升

 此菜配有视频制作过程



第一章

早餐



菠萝沙拉船



材料

菠萝、鸭梨、猕猴桃各1个，樱桃、樱桃番茄、草莓各25克

白糖2大匙，沙拉酱适量

做法

- 1 菠萝去掉外皮，横向切除1/3，剩余部分掏空后做盛器，放入盘中；把掏出的菠萝果肉切成小块，洗净。
- 2 猕猴桃去皮，切成小块；鸭梨去皮、去核，切成块；樱桃、樱桃番茄分别洗净；草莓去蒂，洗净，切成小块。
- 3 把猕猴桃块、鸭梨块、菠萝果肉块、樱桃、樱桃番茄、草莓块放入容器内，加入白糖和沙拉酱拌匀，放入菠萝船中，再挤上少许的沙拉酱即可。





葱油扁豆



材料

扁豆	250克
大葱	15克
精盐	1小匙
味精	少许
香油	2小匙
花椒油	1小匙

做法

- 1 扁豆撕去豆筋，用清水洗净，放入沸水锅内，加入少许精盐焯煮至熟，捞出扁豆，用冷水过凉，沥净水分，切成细丝。
- 2 大葱去根和老叶，洗净，切成葱花，放在小碗内，淋上烧热的香油炅出香味，凉凉成葱油。
- 3 扁豆丝放在容器内，加入精盐、味精、花椒油拌匀，码放在盘内，淋入葱油即可。



姜汁四季豆



材料

四季豆400克，胡萝卜25克

老姜25克，精盐1小匙，味精少许，米醋1大匙，香油2小匙

做法

- 1 四季豆掐去两端，撕去豆筋，用清水洗净，切成小段；胡萝卜去根，削去外皮，洗净，切成片。
- 2 老姜去皮，切成小粒，放入碗内，加入少许清水捣烂成姜汁，加入米醋、味精、精盐、香油拌匀成姜味汁。
- 3 锅中加入适量清水烧沸，放入四季豆段、胡萝卜片焯烫至熟，捞出、过凉，沥净水分，放入大碗中，加入调好的姜味汁拌匀，装盘上桌即可。

炆拌香菇丝



材料

水发香菇300克, 莴笋、胡萝卜各50克

葱丝、姜丝各5克, 精盐1小匙, 味精、白糖各1/2大匙, 花椒油2大匙

做法

- 1 水发香菇去蒂, 洗净, 切成粗丝; 莴笋去根, 削去外皮, 洗净, 切成粗丝; 胡萝卜去皮, 洗净, 切成丝。
- 2 净锅置火上, 加入清水和少许精盐, 放入香菇丝、莴笋丝、胡萝卜丝焯烫一下, 捞出、沥水。
- 3 将香菇丝、莴笋丝、胡萝卜丝放入容器内, 加入精盐、味精、白糖调拌均匀, 撒上葱丝、姜丝, 淋上烧至九成热的花椒油即可。



老汤干豆腐



材料

干豆腐500克, 青尖椒、红尖椒各15克

大葱20克, 姜块15克, 精盐、味精各2小匙, 香油少许, 老汤、植物油各适量

做法

- 1 干豆腐切成细丝; 大葱洗净, 切成葱段; 姜块去皮, 切成小片; 青尖椒、红尖椒分别去蒂、去籽, 切成细丝。
- 2 锅置火上, 加入植物油烧至五成热, 分次放入干豆腐丝冲炸一下, 捞出、沥油。
- 3 净锅复置火上, 加入老汤、葱段、姜片、精盐、味精烧沸, 离火, 放入干豆腐丝浸泡, 食用时取出, 码放在盘内, 撒上青尖椒丝、红尖椒丝, 淋入香油即可。





烟熏素鹅

难度
高级时间
30分钟口味
鲜咸味

材料

油豆皮200克，水发香菇、冬笋、胡萝卜各50克，锅巴、茶叶各少许

精盐、胡椒粉、酱油各1小匙，白糖2小匙，料酒、水淀粉各1大匙

做法

- 1 水发香菇、冬笋、胡萝卜洗净，均切成条，下入热锅内，加入料酒、酱油、精盐、胡椒粉和少许清水烧沸，用水淀粉勾芡，倒入容器中，凉凉成馅料。
- 2 酱油、白糖和清水加入容器内搅匀，放入油豆皮浸泡片刻，捞出、沥水，放上馅料，卷成素鹅生坯。
- 3 锅巴、茶叶、白糖用锡纸包严，放入熏锅内，架上算子，放入素鹅生坯，置火上熏3分钟，取出，切成条即可。



香卤凤爪



材料

鸡爪(凤爪)750克
葱段20克, 花椒5克, 姜片、甘草各3片, 精盐、料酒各1大匙, 鸡精、香油各1/2小匙, 高汤适量

做法

- 1 鸡爪剥去黄皮, 切除趾尖, 剁成大小均匀的块, 用清水漂洗干净, 放入清水锅中烧沸, 加入少许精盐, 用小火煮至熟, 捞入鸡爪, 用冷水浸泡1小时。
- 2 净锅置火上, 加入高汤、葱段、姜片、花椒、甘草、精盐、料酒、鸡精煮30分钟成卤味汁, 关火。
- 3 将鸡爪放入卤味汁内, 浸泡2小时至入味, 食用时取出鸡爪, 码放在盘内, 淋入香油和少许卤味汁即可。