

厨房新主X

虎哥的 懒人食谱



100道中西快手料理

3步享受
网红店级饮品

5步搞定
家常营养餐

SPIELWEINDE



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

厨房新主义

虎哥的懒人食谱

虎虎生味儿 著

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

厨房新主义：虎哥的懒人食谱 / 虎虎生味儿著. —
沈阳：辽宁科学技术出版社，2019.5
ISBN 978-7-5591-1164-7

I. ①厨… II. ①虎… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 075156 号

出版发行：辽宁科学技术出版社
(地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编：110003)
印刷者：辽宁新华印务有限公司
经销者：各地新华书店
幅面尺寸：170mm × 240mm
印张：12.5
字数：300 千字
出版时间：2019 年 5 月第 1 版
印刷时间：2019 年 5 月第 1 次印刷
责任编辑：卢山秀
封面设计：白 冰
版式设计：鼎籍文化创意 杨光玉
责任校对：栗 勇

书号：ISBN978-7-5591-1164-7
定价：49.80 元

联系电话：024-23284740
邮购热线：024-23284502



扫一扫美食编辑

投稿与广告合作等一切事务
请联系美食编辑——卢山秀
联系电话：024-23284740
联系 QQ：1449110151



虎虎生味儿公众号



虎虎生味儿微博



虎虎生味儿微信

自序

时间飞逝，我的第一本书《厨房新主义——虎哥的创意食堂》于去年7月份和大家见面，时至今日还不到一年的时间，第二本书也马上要接受大家的检验，我的内心和出第一本书的时候是一样的，既兴奋又紧张。

首先，我要感谢我的家人、朋友、粉丝，还有赞助商对我第一本书的大力支持，发自内心地感谢你们对我无比的信任，一直不离不弃。

自从第一本书发行后，去年对我自己来说真的是非常忙碌的一年，感觉每一天都在路上，收获了很多，但是因为过于忙碌，我没有精力来创作。很多时候，为了拍摄节目的效果、媒体采访的热点，不得不一直重复做一些东西。一段时间，我自己很失落。但是因为家人的鼓励、粉丝们的留言、朋友的支持，今年我又静下心来，创作了我的第二本书。

本书一共有100个食谱，包括50个饮品、50个快手料理。每一个食谱的制作步骤都很简单，食材都是非常常见的、容易采购的。我觉得简单的食材，通过巧思搭配出的美食才是好味道的，就像我们的生活一样，简单平静，又能有惊喜。

新书的食谱，从采购、配比、拍摄，都是我自己独立完成的，所以有不足的地方，希望大家可以多多提意见。每个食谱都有一个虎哥的贴心小贴士，有的是食材的营养介绍，有的是这个食谱的小故事。分享美食，是我分享我快乐生活态度的一个方式，我希望我们能动手做东西，给自己，给朋友，给家人，都是满满的幸福感。

很多话想和你们说，但是最想说的就是，谢谢你们，买了我的书，支持了我的创作。希望在今后的日子里，我还能一直做美食，做分享，不仅仅是把美食分享给大家，更希望通过美食，让我们每天过得都很幸福。

做饭其实没有那么难，这本“懒人食谱”可以轻松上手，让我们一点点地学起来，学会感受幸福的味道。

这本食谱的照片风格、步骤都是很干净、很简单的。因为我希望我自己，也希望我的粉丝们，不管到什么时候，我们都可以干干净净做人、做事，不忘初心，感恩常在。

最后还是要感谢辽宁科学技术出版社对我的信任，感谢责任编辑卢山秀、二狗妈、酷新怡、艾麦、富平创源、松下、佳能，对我第二本书的大力支持。



目 录 contents

part1. 速度轻食沙拉 ■ 1

- 3 泰式鸡丝沙拉
- 4 三文鱼沙拉卷
- 5 素面朝天沙拉
- 7 牛肉藜麦沙拉
- 9 砸金蛋沙拉
- 11 摇滚水果沙拉
- 13 百花盛宴沙拉
- 15 彩虹沙拉
- 17 鸡腿肉意面沙拉
- 18 大虾薄荷沙拉



part2. 快煮杂粮盖饭 ■ 19

- 21 快手新疆手抓饭
- 23 五杯鸡杂粮盖饭
- 25 卤肉杂粮饭
- 27 尖椒茄子杂粮盖饭
- 29 虎式麻婆豆腐杂粮饭
- 31 牛肉金针菇杂粮盖饭
- 33 茄汁大虾杂粮盖饭
- 35 泰式菠萝炒饭
- 37 印度黄油鸡杂粮盖饭
- 38 剩菜剩饭新生命



part3. 百变卷饼 ■..... 39

- 41 金枪鱼玉米卷饼
- 43 黑椒牛肉卷饼
- 45 豆腐香菇卷饼
- 47 火腿芝心卷饼
- 48 泡菜羊肉卷饼
- 49 蔬果卷饼
- 51 培根蛋卷饼
- 53 五香鸡肉卷饼
- 55 香橙鸭卷饼
- 56 素什锦卷饼



part4. 创意西班牙塔帕斯 ■..... 57

- 59 芒果牛肉塔帕斯
- 61 大虾芒果塔帕斯
- 63 鸡肉蔓越莓塔帕斯
- 65 柠檬猪肉塔帕斯
- 67 口蘑塔帕斯
- 69 培根西梅塔帕斯
- 71 三文鱼牛油果塔帕斯
- 73 夏威夷塔帕斯
- 75 鱼香茄子塔帕斯
- 76 鸡蛋塔帕斯



part5. 能量甜点 ■..... 77

- 79 蓝莓山药
- 81 只属于你
- 83 意大利无油饼干
- 85 燕麦能量棒
- 87 花生黑巧软糖
- 89 “绿巨人”抹茶能量球
- 91 黑醋栗蛋白糖
- 93 摩卡生巧
- 95 酸奶草莓慕斯杯
- 96 年轮核桃



part6. 暖心炖品 ■..... 97

- 99 圣诞水果红酒
- 101 花胶炖奶
- 103 姜汁撞奶
- 104 小吊梨汤
- 105 绿豆海带汤
- 107 糖冬瓜薏米水
- 109 紫米亚麻籽米糊
- 111 脏脏炖奶
- 113 猪骨玉米汤
- 114 南瓜椰奶冻



part7. 特调咖啡 ■ 115

- 117 阿芙卡朵
- 118 橙香冰咖啡
- 119 玫瑰拿铁
- 121 抹茶拿铁
- 123 漂浮冰摩卡
- 125 五谷杂粮拿铁
- 127 薰衣草蜂蜜拿铁
- 128 椰香冰咖啡
- 129 蜘蛛网咖啡
- 130 紫薯拿铁（常温）



part8. 特调茶饮 ■ 131

- 133 桂圆红枣姜茶
- 135 绿茶百香果多多
- 137 芒果芝士奶盖
- 138 蝶豆花抹茶奶盖（温）
- 139 玫瑰荔枝气泡水
- 141 茉莉花绿茶奶盖
- 143 柠檬薄荷冷泡茶
- 145 柠檬迷迭香红茶
- 147 薏苡仁椰子奶盖
- 148 小青柑菊花奶盖



part9. 思慕雪 ■ 149

- 151 紫薯椰香思慕雪
- 153 热带风情思慕雪
- 155 抹茶红豆思慕雪
- 157 摩卡奥利奥思慕雪
- 159 芒果核桃思慕雪
- 161 螺旋藻思慕雪
- 163 杂莓南瓜思慕雪
- 165 白巧树莓思慕雪
- 167 香蕉巧克力思慕雪
- 168 可可碎片思慕雪



part10. 阳光蔬果汁 ■ 169

- 171 清蔬防感冒果汁
- 173 健康果汁
- 175 黄瓜西红柿蔬果汁
- 177 解酒蔬果汁
- 179 苹果胡萝卜汁
- 181 苹果撞姜
- 183 水手蔬果汁
- 185 西瓜柠檬汁
- 187 阳光蔬果汁
- 189 元气满满早安蔬果汁



- 190 富平创源
- 192 佳能 EOS M100

..... ■ *part1*

速度轻食沙拉

一般说起沙拉，我们就觉得是一盆子的菜，说实话，没有好的沙拉酱，沙拉吃下去真的挺痛苦，这次分享 10 个沙拉，算是轻食，不是减脂餐。我想分享的是，在有比较的情况下，轻食，而不是极致地吃草，忘记了身体需要的均衡营养。





泰式鸡丝沙拉 ■

工具

奶锅

材料

白醋·····100 毫升

冰糖·····70 克

鸡胸肉·····70 克

生菜叶·····55 克

粉丝·····35 克

黄瓜·····40 克

胡萝卜·····30 克

黄灯笼椒丝·····10 克

花生碎·····10 克

蝶豆花·····2 克



奶锅里放入白醋、冰糖，小火熬，不停搅拌，到冰糖全部熔化即可。



水煮鸡胸肉，煮熟即可，切丝备用。



容器里放入粉丝、蝶豆花和热水，泡3分钟，即可捞出。



切好胡萝卜丝和黄瓜丝。



盆中放入生菜叶、煮好的鸡胸肉丝、粉丝、蝶豆花、胡萝卜丝、黄瓜丝、黄灯笼椒丝，和煮好的30克的糖醋汁，搅拌均匀，放入盘子里，撒上花生碎即可。

虎哥的贴心小贴士：

泰式沙拉：酸甜的口感，白水煮的鸡胸肉加上有颜色的粉丝，是非常适合夏天开胃的一道沙拉。如果能吃辣的朋友，可以加一点剁椒，甜辣的口感非常好吃。

三文鱼沙拉卷 ■

材料 生菜叶……2 大片（35 克） 蛋黄酱……30 克 胡萝卜……20 克
黄瓜……30 克 牛油果……1/4 个（30 克） 黄灯笼椒丝……10 克
三文鱼片……100 克

虎哥的贴心小贴士：

生菜的边缘上也要涂上蛋黄酱，生菜卷一定要卷紧一点，这样切出来不会散得很厉害。
三文鱼含有丰富的蛋白质和维生素，我们用生菜叶做卷，吃起来完全没负担。



生菜叶 2 大片摆成圆形，挤上 15 克蛋黄酱。



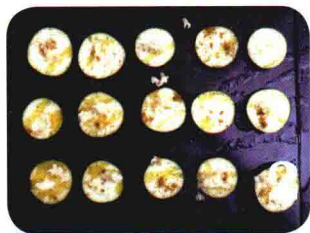
用削皮刀削好胡萝卜片和黄瓜片放在生菜叶上。



再放上新鲜的三文鱼片、牛油果切片、黄灯笼椒丝，再挤上剩余的蛋黄酱，卷起来切开即可。



大蒜剥成蒜蓉。



茄子洗干净以后切成片，放在烤盘上，撒上盐、黑胡椒、孜然粉，淋上 10 毫升橄榄油，烤箱上下火 190℃，烤 5 分钟，再淋上剩下 10 毫升的橄榄油，再烤 5 分钟即可。



最后在每片茄子上面放上少许苦苣叶、1/4 的圣女果，再撒上核桃仁碎即可。



素面朝天沙拉

工具

烤箱

材料

紫茄子……1 个（80 克） 橄榄油……20 毫升 盐……2 克 黑胡椒……2 克
孜然粉……4 克 大蒜……3 瓣 苦苣叶……少许 圣女果……6 个
核桃仁碎……20 克

虎哥的贴心小贴士：

茄子营养丰富，含有多维生素和维生素钙、铁等微量元素。这款沙拉是在新西兰的时候，朋友的聚会上，一个朋友做的一款素食小沙拉，味道很好而且特别简单，分享给大家。



牛肉藜麦沙拉 ■

工具

材料

平底锅 牛里脊……100克

奶锅 蛋黄……1 个

混合生菜叶……70 克

圣女果……4个(30克)

牛油果……1/4 个 (30 克) 黑胡椒……1 克

煮熟的藜麦……30 克 玉米淀粉……5 克

橄榄油……25 毫升 蜂蜜……5 克

蚝油……5克

盐……1 克

黑胡椒……1 克

玉米淀粉……5 克

蜂蜜……5克

黄芥末酱……5克

黄灯笼椒丝……少许



藜麦泡水 1 小时。



放入奶锅里煮，藜麦的“小尾巴”出现后，关火，沥干水分待用。



牛里脊切片后，放入5毫升橄榄油、蚝油、盐、黑胡椒、玉米淀粉，拌匀腌制10分钟。



平底锅里，加入 10 毫升橄榄油，
小火翻炒牛里脊。



蛋黄里加入10毫升橄榄油，不停地搅拌，变稠后，加入蜂蜜和黄芥末酱，搅拌均匀即可。



混合生菜叶放入盘子里，再放上牛油果、圣女果、煮好的藜麦、牛里脊，最后可以用一点点黄灯笼椒丝装饰。

虎哥的贴心小贴士：

藜麦被称为最贵的粮食，是最近非常流行的一款食材。藜麦吃起来脆脆的，会让沙拉吃起来口感更丰富。牛肉搭配蜂蜜芥末酱，黄芥末的量很少，而且没有青芥末味道那么冲，吃起来香嫩可口。



砸金蛋沙拉 ■

工具

平底锅
奶锅
烤箱或吐司机

材料

培根····· 2 根 (60 克)	鸡蛋····· 1 个
生菜叶····· 100 克	蛋黄酱····· 40 克
吐司····· 1 片	帕玛森奶酪粉····· 8 克
白醋····· 5 毫升	玉米油····· 5 毫升



生菜叶撕碎放在容器里。



培根切成小丁。平底锅里放入玉米油，把培根炒得微微焦一点。



吐司放入烤箱里，190℃上下火烤 4 分钟，或者用吐司机直接烤。



容器里放入帕玛森奶酪粉，再放入培根丁、蛋黄酱，搅拌均匀。



奶锅里加水，大火煮开后加白醋，转小火，用勺子把水波旋转起来。放入鸡蛋，小火煮 1.5 分钟即成水波蛋。



吐司烤好后，切成小块，放在拌好的沙拉上，再放上煮好的水波蛋就可以了。

虎哥的贴心小贴士：

这个沙拉，其实原名应该叫作恺撒沙拉，用的是罗马生菜，口感比较爽脆、甜。我改用了生菜，是因为生菜比较常见，吃起来味道也很棒。一定要把水波蛋切开，蛋黄和沙拉拌在一起吃。水波蛋煮好后，要马上放在沙拉上享用，因为煮好的鸡蛋还有余温，如果放的时间太长，鸡蛋本身还在加热，蛋黄很容易凝固就不“流心”了。

