

同步视频



码上扫

多款美味菜肴巧制作
毫无保留
让家常料理不再麻烦
新手必备

8分钟上菜

欢喜厨房

欢喜厨房◎著

吉林科学技术出版社

欢喜厨房

8分钟 上菜

欢喜厨房◎著



图书在版编目(CIP)数据

8分钟上菜 / 欢喜厨房著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5578-1269-0

I. ①8… II. ①欢… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第209777号

8分钟上菜

8 Fengzhong Shang Cai

著 欢喜厨房
出版人 李 梁
策划责任编辑 张恩来
执行责任编辑 赵 渤
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 10
印 数 1-6 000册
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉广控股有限公司
书 号 ISBN 978-7-5578-1269-0
定 价 19.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186





欢喜厨房编委会(排名不分先后)

马敬泽 高玉才 李铁钢 朱奕生 王和平 韩密和
齐向阳 朱琳 邵志宝 赵军 张明亮 蒋志进

图片摄影: 黄蓓



Foreword

前言

《欢喜厨房》栏目是由长春电视台第五频道制作和播出的饮食栏目，其每期一个美食主题，每期四个美食环节，既有制作出色、香味兼具，简单易学的美味菜式，还有明星或达人之间的厨艺对抗赛，尽情展现精湛的厨艺与创意，为观众呈现最完美的演出和极致美味。另外对于厨房生活中的困扰，从锅碗瓢盆到厨具清理，用简单有效的窍门轻松解决生活难题，用最新的生活方式，享受最快乐的生活。

《欢喜厨房》栏目为读者带来了全新的美食烹饪享受。在菜品选择上，区别于以往的家常菜品，符合当代人的审美情趣和时尚格调。即使是家常菜肴，也做出了不一样的品相，在原料搭配上下了功夫，在美食烹饪过程中尽显趣味生活。

《欢喜厨房》系列图书共四本，分别为《主厨上菜》《川湘菜典》《素菜心经》《8分钟上菜》。图书按照家庭中比较常见的原料加以分类，由全国知名营养专家、烹饪大师从《欢喜厨房》栏目的资源中，精选了500余款经典菜例，经过重新编辑整理，呈现给广大喜欢美食的朋友们。

本书图文并茂，讲解翔实，书中的美味菜式不仅配有精美的成品彩图，还针对制作中的关键步骤，用图片加以分解说明，让读者能更直观地理解掌握。另外，部分重点菜式还配上二维码，通过扫描二维码，就可以看到整个菜式的视频制作过程，真正做到图书和视频的完美融合。

衷心祝愿《欢喜厨房》系列图书能够成为您家庭生活的好帮手，您可以参考菜肴的制作方法和窍门，烹调出一道道简便、健康、快捷的菜式，轻松享受烹调带来的乐趣。

目录 Contents

Part 01 爽口凉菜

八宝菠菜·····	10
菠菜干豆腐·····	12
松仁拌油菜·····	13
凉拌三丝·····	14
草菇拌丝瓜·····	16
香辣甘蓝丝·····	17
姜汁炆芦笋·····	18
炆拌冬菇丝·····	20



椿芽蚕豆·····	21
蒜蓉番茄·····	22
炆拌油菜·····	24
菠萝沙拉船·····	25
炆拌牛百叶·····	26
酸辣牛百叶·····	28
西红柿拌肥牛·····	29
爆肚·····	30
葱油羊腰片·····	32



蕨菜狗肉丝·····	33
巧拌鱼丝·····	34
炆拌明太鱼干·····	36
蒜香鱿鱼环·····	37
菠萝沙拉拌鲜贝·····	38
虾仁拌嫩韭·····	40
明虾沙拉·····	41

Part 02 美味热菜

木耳炒大白菜·····	44
肉末炒黄瓜钱·····	46



雪菜肉末炒黄豆·····	47
家常合炒·····	48
西芹腰果·····	50
红三剁·····	51
油渣土豆丝·····	52
金针木须肉·····	54
土豆片泡菜五花肉·····	55



渍菜粉·····	56
培根炒秋葵·····	58
蚝油杏鲍菇·····	59
尖椒干豆腐·····	60
肉末蒸豆腐·····	62
油豆腐炒韭菜·····	63
蒜香肉丁·····	64
豆豉五花炒秋葵·····	66
烧汁猪肝·····	67
雪碧里脊·····	68
五花肉炒藕片·····	70
小笋炒腊肉·····	71

滑蛋嫩牛肉·····	72
酸菜嫩滑牛肉·····	74
孜然牛肉·····	75
牙签鸡腿肉·····	76
炸大锤·····	78
鸡胗爆菜花·····	79
爆锤桃仁鸡片·····	80
压锅鸡翅·····	82
三香爆鸭肉·····	83
富贵芝麻虾·····	84
虾仁豆腐·····	86
江南盆盆虾·····	87
五彩鱿鱼·····	88
香炸鱿鱼圈·····	90
奇妙墨鱼串·····	91

Part 03 营养汤羹

鸡汁芋头烩豌豆·····	94
白菜叶汤·····	96



目录 Contents



丝瓜绿豆猪肝汤·····	97
法式奶油菜花汤·····	98
上汤浸菠菜·····	100
土豆菠菜汤·····	101
五彩豆腐羹·····	102
蛋黄豆腐·····	104
五花肉炖豆腐·····	105
酸辣豆皮汤·····	106
大酱花蛤豆腐汤·····	108
双冬豆皮汤·····	109
韩式泡菜肥牛锅·····	110



白肉血肠·····	112
香油腰花煲·····	113
羊肉香菜丸子·····	114
羊肉冬瓜粉丝汤·····	116
羊肉丸菠菜汤·····	117
奶油鲜蔬鸡块·····	118
酸辣鸡蛋汤·····	120
韭菜鸭红凤尾汤·····	121



胖头鱼汆丸子·····	122
莴笋海鲜汤·····	124
清汤鲍鱼·····	125

Part 04 花样主食

油泼面·····	128
蘑菇牛肉意面·····	130
牛肉炆锅面·····	131
韩式拌意面·····	132
炒方便面·····	134



- 武汉热干面····· 135
- 茶香炒饭····· 136
- 叉烧酱油炒饭····· 138
- 蘑菇菜心饭····· 139
- 梅菜肉末炒饭····· 140

- 茄香羊肉饭····· 142
- 时蔬鸡蛋炒饭····· 143
- 萝卜干黄金饭····· 144
- 辣白菜肉炒饭····· 146
- 飘香八珍饭····· 147
- 茄子焖花卷····· 148
- 蝴蝶花卷····· 150
- 椒香花卷····· 151
- 焖炒蛋饼····· 152
- 三鲜烩饼····· 154
- 韭香软饼····· 155
- 鸡丝春卷····· 156
- 羊肉小煎包····· 158
- 红油水饺····· 159





Part 01

爽口凉菜



8分钟上菜





八宝菠菜



材料

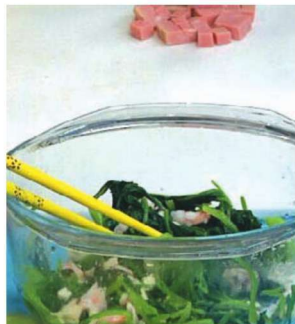
菠菜400克
虾仁、火腿各35克
花生米35克
熟芝麻30克
香菜25克
树椒、蒜末各5克
精盐、鸡精各2小匙
海鲜酱油1大匙
白糖、米醋各2大匙
香油少许
辣椒油适量

做法

- 1 菠菜去根，洗净，切成小段，放入沸水锅内焯烫至变色，捞出，用凉水投凉，攥干水分。
- 2 虾仁去掉沙线，放入沸水锅内焯烫至熟，捞出过凉，沥净水分；火腿先切成大片，再切成小丁；香菜去根和老叶，洗净，切成小段；树椒洗净，切成段。
- 3 将菠菜段、熟虾仁放在容器内，放入蒜末、香菜段、火腿丁调匀。
- 4 净锅置火上，加入少许香油烧至六成热，放入树椒段炸出香味，离火，放在菠菜段上。
- 5 在放有菠菜段、熟虾仁碗中加入精盐、鸡精、白糖、米醋、香油、海鲜酱油拌匀，再撒上花生米、熟芝麻，淋上辣椒油，装盘上桌即可。



↓将焯烫好的虾仁放入装有菠菜的容器内拌匀。





菠菜干豆腐

材料

菠菜250克, 干豆腐125克。

红干椒、葱丝各15克, 花椒15粒, 精盐、白糖、香醋各2小匙, 植物油1大匙。

做法

菠菜择洗干净, 下入沸水锅中焯烫一下, 捞出过凉, 沥干

1 水分, 切成段; 干豆腐洗净, 切成小条; 红干椒洗净, 切成段。

2 将菠菜段放入盘中, 加入干豆腐条、葱丝、香醋、白糖、精盐调拌均匀。

锅中加入植物油烧热, 下入花椒, 用小火炸出椒香味,

3 捞出花椒不用, 离火后放入红干椒段煸炒至酥脆, 浇在菠菜段、干豆腐条上即成。





松仁拌油菜

材料

油菜300克，松子仁50克。

精盐1小匙，味精、白糖、米醋、植物油各适量，香油1大匙。

做法

- 1 油菜去掉菜根，洗净，切成小段，放入加有少许精盐的沸水锅中焯烫一下，捞出，用冷水过凉，沥干水分。
- 2 锅中加入植物油烧热，下入松子仁，用小火炒出香味，捞出沥油。
- 3 将油菜段放入干净的容器内，加入米醋、味精、白糖、精盐拌匀至入味，撒入炒香的松子仁，淋入香油拌匀，装盘上桌即可。



凉拌三丝

材料

绿豆芽250克
干豆腐150克
青笋100克
猪肉末50克
香葱、蒜瓣各10克
精盐2小匙
白糖、鸡精各1小匙
米醋、香油各少许
植物油1大匙

做法

- 1 绿豆芽去根，洗净；干豆腐洗净，切成丝；青笋去根、去皮，洗净，先切成片，再切成细丝；香葱去根，洗净，切成小段；蒜瓣去皮，洗净，剁成末。
- 2 净锅置火上，加入植物油烧至六成热，下入猪肉末煸炒至熟，出锅。
- 3 锅置火上，加入清水烧沸，下入干豆腐丝焯烫一下，捞出，再放入青笋丝焯烫一下，捞出沥水，然后下入绿豆芽焯至断生，捞出。
- 4 将焯烫好的绿豆芽、青笋丝、干豆腐丝用清水过凉，沥干水分，放在容器内。
- 5 加入精盐、白糖、鸡精、米醋、香葱段、蒜末和香油搅拌均匀，码放在大盘内，撒上熟猪肉末即可。



↓焯烫好的三丝加入调料拌匀。



