

幸福料理

轻松做

F 时尚生活
fashion life 04



轻松晋级人见人爱的“万人迷”！

用“爱”做出好料理

不论在什么场合，不论面对的是谁，想要让对方从食物中感受到你的心意，那就不要犹豫——用“吃”来赢得大家的心吧！

餐点包装大公开

“包”住真心，“装”点美丽。

特别收录

调味前应该阅读的小知识·教你
吃出健康饮食·实用烹调Q&A

开启幸福滋味 简单做出好料理

花一点心思将料理融入生活之中，相信你能轻松拥有属于自己的幸福料理。

来加入吐司“变装”的行列吧！

调”出爱的味道，教你制作不同的调味料！

南海出版公司

幸福料理

F222.1



健康饮食 营养搭配 烹饪技巧

简单做出好料理

1. 家常小炒 2. 凉拌菜 3. 汤羹 4. 甜品 5. 烘焙 6. 腌制 7. 酱料 8. 干货 9. 罐头 10. 冷冻食品

简单烹饪大公开

一学就会 一做就懂



简单易学 一看就会

开启幸福滋味 简单做出好料理

1. 家常小炒 2. 凉拌菜 3. 汤羹 4. 甜品 5. 烘焙 6. 腌制 7. 酱料 8. 干货 9. 罐头 10. 冷冻食品

一学就会 一做就懂

1. 家常小炒 2. 凉拌菜 3. 汤羹 4. 甜品 5. 烘焙 6. 腌制 7. 酱料 8. 干货 9. 罐头 10. 冷冻食品

简单烹饪大公开

图书在版编目(CIP)数据

幸福料理轻松做 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2007. 10

(时尚生活)

ISBN 978-7-5442-3617-1

I. 幸… II. 深… III. 生活 IV. TS935.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第032929号

SHISHANG SHENGHUO (04) —— XINGFU LIAOLI QINGSONG ZUO

时尚生活(04)——幸福料理轻松做

-
- | | | | |
|------|-------------------------|---------------------------------------|--------|
| 主 编 | 深圳市金版文化发展有限公司 | | |
| 策 划 | 元气星球工作室 | | |
| 责任编辑 | 陈正云 周诗鸿 | | |
| 封面设计 | 董 辛 | | |
| 出版发行 | 南海出版公司 | 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行) | |
| 社 址 | 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 | 邮编 | 570206 |
| 电子信箱 | nanhaicbgs@yahoo.com.cn | | |
| 经 销 | 新华书店 | | |
| 印 刷 | 深圳市极雅致印刷有限公司 | | |
| 开 本 | 711mm×1016mm | 1/16 | |
| 印 张 | 40 | | |
| 版 次 | 2007年10月第1版 | 2007年10月第1次印刷 | |
| 书 号 | ISBN 978-7-5442-3617-1 | | |
| 定 价 | 99.00元 (共5册) | | |
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

TSG35
26

时尚生活 04

幸福料理轻松做



丛书企划

元气星球工作室

》》专业的技术、创意的构思、积极的态度、用心的生活

我们致力经营品牌、注重视觉呈现，力求每一项作品都匠心独运，每一项策划都要出类拔萃。

南海出版公司

PART 1 选择适合自己的餐点

- ◎备战高考生 6
- ◎辛勤的教师 7
- ◎幸福准妈妈 8
- ◎电脑族忙人 9

PART 2 美丽心情由我做主

- ◎花样早餐 12
 - 美味煎蛋●苹果牛奶●夹心面包
- ◎春天的记忆 14
 - 大枣蒸南瓜●青豆虾仁●奶油蔬菜煲
- ◎狂欢假日 16
 - 青椒炒猪耳●金鸡报晓●蔬果拼盘
- ◎我的生日宴 18
 - 鼓汁蒸排骨●宫保鸡丁●养颜柠檬汁
- ◎姐妹淘聚餐 20
 - 水煮虾●脆炸肉丸●菠萝蜜汁
- ◎青春岁月 22
 - 油焖冬瓜●炆炒白菜●酸梅汁
- ◎同事小聚 24
 - 大蒜柠檬虾●麻婆豆腐●萝卜排骨汤
- ◎悠闲午后 26
 - 水果沙拉●桃酥饼●活力蔬果汁
- ◎我的清凉夏日 28
 - 凉拌苦瓜●芒果砂冰●哈密瓜汁
- ◎我的防暑餐 30
 - 百年好合●满园春色●香瓜苹果汁
- ◎家庭聚餐 32
 - 炒什菌●鱼香肉丝●西红柿蜂蜜汁
- ◎片片枫叶情 34
 - 芒果甜汤●葱花炒蛋●冰糖雪梨汤
- ◎好厨艺大家分享 36
 - 香菇烧鸡●翡翠莴笋丝●拌海白菜
- ◎浪漫夜未眠 38
 - 蜜汁藕片●一团和气●猕猴桃汁
- ◎寒冬暖暖餐 40
 - 凉拌猪耳●冬瓜焖火腿●素炒洋葱
- ◎美味儿童餐 42
 - 五香花生米●煎蛋饼●黄金蛋挞
- ◎白色飨宴 44
 - 龙井虾仁●翠玉粉丝●扬州炒飯
- ◎轻松解压餐 46
 - 爆炒腰花●火山爆发●甜椒综合汁
- ◎美味嘉年华 48

- 橙汁瓜条●玉米排骨汤●珍珠西米饮
- ◎周末营养餐 50
 - 木耳炒口菇●板栗烧鸡●双果柠檬汁
- ◎我的庆功宴 52
 - 西芹炒肉●节节高●寿司卷
- ◎老同学派对 54
 - 烟笋炒肉丝●金银鱼糕●菊花冰糖水
- ◎运动健康餐 56
 - 荔枝砂冰●辣味玉米笋●清爽梨汁
- ◎轻食瘦身餐 58
 - 松仁玉米●牛奶麦片粥●西红柿柠檬汁
- ◎好友来做客 60
 - 白云凤爪●蜜饯萝卜●扒汁奶白菜
- ◎妈妈辛苦了 62
 - 爱心桃酥●蛋黄酥包
 - 爱心桃酥包装
- ◎新年的祝福 64
 - 甜面包●肉松面包
 - 甜面包包装●肉松面包包装
- ◎情人节之吻 66
 - 巧克力点心●寿司面包卷
 - 巧克力点心包装
- ◎真挚的友谊 68
 - 幸福毛毛虫●草莓点心卷
 - 幸福毛毛虫包装●草莓点心卷包装
- ◎他的24岁 70
 - 奶油蛋糕●爱心牛角尖
 - 爱心牛角尖包装
- ◎欢乐儿童节 72
 - *葡式蛋挞●长条面包
 - 葡式蛋挞包装●长条面包包装
- ◎浓情七夕 74
 - 樱桃小点心●麻花瓣
 - 樱桃小点心包装
- ◎感谢我的老师 76
 - 蘑菇点心●全麦面包片
 - 蘑菇点心包装●全麦面包片包装
- ◎老爸我爱你 78
 - 菠萝包●黄金方包
 - 黄金方包包装

PART 3 美味吐司超级大变身

- ◎吐司酱料大集合
 - 番茄酱●奶油●美乃滋●花生酱 82
 - 大蒜酱●水果酱●起士●蜂蜜 83



◎美味花样吐司

孜然吐司	84
三角吐司	85
青豆吐司	86
香肠吐司	87
沙拉吐司	88
果酱吐司	89
黄金吐司	90
法国吐司	91
煎蛋吐司	92
相框吐司	93

幸福料理，轻松晋级人见人爱的“万人迷”！

不论在什么场合，不论你面对的是谁，想要让对方从食物中感受到你的心意？那就不要犹豫——靠“吃”来赢得大家的心，别看这招简单，却最管用噢！

◎编辑室的话

忙碌的现代人，请看《**选择适合自己的餐点**》，先了解自身最需要补充的营养，懂得用适合自己的食物来调养身体，才是最聪明的做法。

《**美丽心情由我做主**》，颠覆了传统的聚餐理念，在特殊的时间，为特别的人做一道爱心料理，这样的食物不仅味美，还能传递你的情感，如果配以包装，就变成了独一无二的礼物。动心了吧，准备好要学了吗？参照详细的制作步骤，哪怕是从来没有进过厨房的人，也非常容易学会！

《**美味吐司超级大变身**》，在了解各种吐司酱料的基础上，教你玩花样，利用你的奇思妙想，将一块普通的面包变身成既美味又漂亮的创意吐司。

《**调味料——调出爱的味道**》，带你走进调味料的世界，了解它们的种类、作用、功效，并仔细分析每种调味料的选购方法、存放技巧、调味功用、食用禁忌及调制的方法，掌握了这些，我们就能够自如运用它来为各种美食谱加分。

《**烹调锦囊Q&A**》，告诉你健康饮食的基本要求，特别收集了许多实用的烹调经，帮你解决烹调时遇到的难题，让你轻松做好幸福料理！

PART 4

调味料——调出爱的味道

◎调味前应该阅读的小知识 96

◎调味高手大比拼

醋	98
生姜	99
香菜	100
小茴香	101
月桂叶	102
大蒜	103
料酒	104
洋葱	105
陈皮	106
苏打	107
咖喱	108
丁香	109
甜面酱	110
豆豉	111
干辣椒	112
胡椒	113
甘草	114
芥末	115
大葱	116
花椒	117



PART 5

烹调锦囊Q&A

◎健康饮食由此开始	120
◎实用烹调经Q&A	122

◎12星座女人如何抓住男人的心	126
◎婚后居家好女人星座排行榜	128

封面设计	元气星球工作室
摄影	天明国际广告机构
化妆	田宛灵 (www.beautqq.cn)
模特	崔晓思
包装指导	侯汉杰 (深圳市光明成人文化技术学校花艺部)
元气星球工作室制作群:	
主编	唐志妙
美术指导	张嘉诚
策划编辑	郭淑萍
美术设计	蒋 莲

选择适合 自己的餐点



努力备考的考生、辛勤工作的老师、孕育后代的准妈妈、为生计奔波的上班族……
你知道你的身体缺乏什么营养物质吗？找准
适合自己的健康饮食，才能把身体养得棒棒的！



备战高考生*

高考期间，考生们学习任务繁重，大脑处于高度紧张的状态，能量消耗多，食欲不佳，再加上生活规律被打乱，身体抵抗力降低，很容易生病。因此，安排好这个阶段的饮食，对保证考生的身体健康和保持大脑处于良好状态尤为重要。

当人的神经处于紧张状态时，要注意蛋白质、维生素A、维生素C等营养素的补充，应多吃鱼、瘦肉、肝、牛奶、

豆制品及新鲜水果。在日常饮食中，尽量做到食物多样、三餐合理。早餐要丰富，含主食、奶类、蛋类、蔬果；午餐不能凑合，应尽量丰盛；晚餐则不要过于油腻。很多青少年由于吃得不够科学，会造成钙和铁这两种营养素缺乏，所以还应特别注意补充这两种营养素，至少应该保证每天一杯奶、一个水果，也可适当选择相关营养补充剂。



考生需补充的营养素

维生素A、维生素C、维生素B₁、维生素B₆、糖、碳水化合物、蛋白质

精选餐点

银鱼煎蛋

材料：银鱼150克、鸡蛋4个。

调味料：盐10克、味精20克、陈醋少许。

做法：将银鱼用清水漂洗干净，沥干水分备用；将鸡蛋打散放入碗中，放入备好的银鱼，调入盐、味精，用筷子搅匀；锅上火，放入少许油烧至五成热，放银鱼鸡蛋煎至两面金黄，加入陈醋即可。



餐点解说

鱼类可以向大脑提供优质的蛋白质和钙，能保护脑血管，对大脑细胞活动也有促进作用。而鸡蛋蛋黄中所含丰富的卵磷脂被酶分解后，能产生出丰富的乙酰胆碱，进入血液后会很快到达脑组织中，可增强记忆力

辛勤的教师



常言道：“师者，所以传道、授业、解惑也”，而要完成“传道、授业、解惑”这三方面的任务，势必需要不断地汲取新知识和新资讯。教师要认真备好教案，上课时保持长时间的站立姿势，大声宣讲和反复板书将知识和资讯灌输给学生。在课后，还要连续批改作业。解答学生在学习方面遇到的问题。可以说久坐、久站、大声宣讲、反复书写、日复一日地吸入粉笔灰尘是教师这个职业的主要特点。

久坐看书写字易损害视力，很容易引起精神疲惫、近视下降、健忘失眠等症状；长时间站立着大声讲话，则易耗损中气，引起腰腿酸痛、下肢浮肿、喉痒声哑、讲话乏力等症状；反复吸入粉尘尘埃则易瘀阻肺络、耗气伤津，引起口干喉痒、胸闷咳嗽乃至咯吐血丝等症状。鉴于上述的各种不良影响，教师们在日常的饮食中应该尽可能多地补充一些自身缺乏或需要的营养物质。在一日三餐的安排中，早餐可以选择红枣粥、豆浆类的流食；

午餐可以吃一些动物肝脏类的菜肴；晚餐则可以选择鸡蛋汤、豆腐汤类的食物。

此外，在饮食的选择上也应注意一些细节，比如慎进容易耗气伤阴、过于油腻、辛辣燥热之类的食品。

精选餐点

尖椒炒鸡肝

材料：鸡肝400克、青椒100克、红椒50克。

调味料：姜10克、葱10克、盐3克、味精3克、鸡精粉2克、料酒8毫升、生粉10克。

做法：鸡肝先于沸水中焯水，再取出改刀切片；红椒切块，姜切片，葱切末；锅内放油，将鸡肝快速过一下油，捞出；锅内留油，将青椒、红椒炒香，下姜末、葱末、鸡肝、旺火翻炒，调入味精、盐、鸡精粉、料酒，勾少许薄芡，下葱末，装盘即成。



餐点解说

动物的肝脏富含维生素A、维生素B₁₂、蛋白质等多种营养成分，具有补血、养肝、明目等作用，可以防治视物眼花、夜盲症等眼部疾病。而胡萝卜素是一种抗氧化剂，有预防肺病发生的作用。



教师需补充的营养素

钙、铁、维生素A、维生素B₁₂、蛋白质、氨基酸

幸福准妈妈

妇女在怀孕期间，每天所吃的食物，除了维持自身机体代谢和消耗外，还要提供胎儿生长发育所必需的一切营养物质，并为产后给婴儿提供丰富的乳汁做好准备。因此，营养的均衡与优生优育有着极为密切的关系。为了保证胎儿和母亲的健康，孕妇每天必须摄取丰富的营养物质。怀孕后的前三个月，胎儿体重每日约增加1克左右。在此期间孕妇在饮食中可稍增加一些鸡蛋、瘦肉、猪肝及蔬菜水果。如有

妊娠反应，宜吃清淡易消化、少油腻的食品。在防止偏食的前提下，尽量供给孕妇喜好的食物。尽量不食或少食高糖、高脂肪的食物，如汽水、糖、薯片等，吃这些食物会让孕妇过胖，从而增加患妊娠性糖尿病、妊娠性高血压的可能，还会导致分娩困难。因此，合理的饮食对准妈妈很重要。



孕妇需补充的营养素

维生素、蛋白质、矿物质、乳类、豆制品

精选餐点

桂圆红枣汤

材料：桂圆肉100克、新鲜山药150克、红枣8枚。

调味料：冰糖少许。

做法：山药削皮洗净，切小块；红枣洗净；锅中加3碗水煮开，加入山药煮沸，再下红枣；待山药熟透、红枣松软，将桂圆肉剥散加入；待桂圆的香甜味渗入汤中即可熄火，可适量加冰糖提味。



餐点解说

桂圆性温味甘，益心脾，补气血，具有良好的滋养补益作用；而山药是补肺润燥的天然佳品，还有很好的健脾化湿、固涩止带功能；红枣则有补中益气、养血安神的功效，这些功效对孕妇的健康及胎儿的发育都是有益的。



电脑族忙人*



随着资讯时代的到来，电脑从业人员越来越多。众所周知，电脑对人体的伤害是极大的。电脑操作者在荧光屏前工作时间过长，视网膜上的视紫红质就会被消耗掉，这样很容易造成视觉疲劳，并使视力严重下降。电脑工作者的手部运动是非常频繁的，当手指在键盘上不断地敲打时，手部的疾病也随之而来——手抽筋、手指麻痹等都是电脑键盘惹的祸。另外，长时间地坐在电脑前，整个上身基本是不运动的。据统计，有5.9%的电脑族患有不同程度的颈椎不适。

因此，电脑族需要在运动和饮食方面做好日常调理工作。运动方面，可选择瑜伽、健美操等肢体运动较多的项目。饮食方面，电脑族应注意科学进食：早餐应吃好吃，保证旺盛的精力；中餐应多吃含蛋白质高的食物，如瘦猪肉、牛肉、羊肉、鸡鸭、动物内脏、鱼类、豆类；晚餐宜清淡，多吃含维生素丰富的食物，如各种新鲜蔬菜，饭后吃点新鲜水果。同时，食用含磷脂高的食物用以健脑，例如蛋黄、鱼、虾、核桃、花生等。这些食

品中含有丰富的维生素E，维生素E的主要作用是降低胆固醇，清除身体内垃圾，预防白内障。

精选餐点

鸡丝海蜇

材料：鸡肉200克、海蜇100克。

调味料：香菜20克、红椒10克、葱5克、姜5克、盐5克、味精3克、鸡精3克、麻油5克、辣椒油10克。

做法：将鸡肉放入水中煮熟，捞出撕成丝，加入盐、味精、鸡精拌匀；将海蜇丝焯水，捞出放入清水中泡1个小时左右，去水，用香菜梗、葱花、姜丝、辣椒油、麻油拌匀；再将鸡丝放置在海蜇丝上摆好即可。



白领需补充的营养素

卵磷脂、维生素、镁、矿物质、蛋黄、豆制品

餐点解说

鸡肉是优质蛋白的最佳来源，优质蛋白有助于人体肌肉的代谢与生长。鸡肉性味甘温，能温中益气、补精添髓、强筋健骨、活血调经，对虚劳、消瘦、水肿、病后虚弱等都有显著治疗效果。而海蜇含有丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、碘以及多种维生素。

PART 2

美丽心情 由我做主



有人说：“美味可以彻底改变一个人的心情。”话虽不错，但今天我要用心情来主导餐桌上的气氛。这些随心而变的菜肴，不仅传递了食物的味道，更表达了当时最真实的情感！那么，你准备好了吗？今天轮到你做主了哦！



花样早餐*

一日之计在于晨，做一顿美味营养的早餐来唤醒我们的味觉吧，相信心情也会从这一刻开始HIGH起来！

苹果牛奶

夹心面包

美味煎蛋



美味煎蛋

材料

鸡蛋1个。

调味料

精盐3克、味精2克。

做法

- 1.把锅洗净后放入油烧热，打入一个鸡蛋；
- 2.待底层起皮，用铲将鸡蛋的一半铲起，包住蛋黄，成荷包形，加盐、味精调味；
- 3.翻过来煎另一面，待两面煎至嫩黄色出锅，放入备好的盘中即可。

Note :

写下自己的心情小记录！



苹果牛奶

材料

苹果1个、鲜奶1杯。

调味料

冰糖适量。



做法

- 1.将苹果洗净，去皮，切成块，将切好的块放入榨汁机内榨成汁；
- 2.将榨好的苹果汁导入杯中，备用；
- 3.将备好的鲜奶倒入苹果汁中，搅拌均匀即可饮用。

Note :

写下自己的心情小记录！

夹心面包

材料

面粉700克、干酵母8克、鸡蛋3个。

调味料

糖、奶油、奶各适量。



做法

- 1.把奶和干酵母混合，加入打散的鸡蛋，再放面粉、糖，用筷子拌成面团，加入奶油，不停甩打面团，直到有筋性，然后进行第一次发酵；
- 2.发酵好的面饼分成6份，压扁，进行第二次发酵；
- 3.将面饼揉成长条状；
- 4.将面包中间划开夹果酱，刷上蛋黄液，放入烤箱，180℃烤20分钟即可出炉。

春天的记忆 *

春天到了……翠绿的新芽、含苞待放的花朵！心底泛起的那点喜悦，更是让人忍不住想要庆祝一番！

奶油蔬菜煲

青豆虾仁

大枣蒸南瓜