

薇薇小厨 著
vivi's kitchen

第一次下厨房

白领一周

为您解决配餐营养问题的一周食谱



吉林出版集团有限责任公司

第一次下厨房

白领一周

薇薇小厨 著

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

白领一周 / 薇薇小厨著 .

—长春 : 吉林出版集团有限责任公司 ,
2007 . 12

(第一次下厨房)

ISBN 978-7-80720-994-2

I . 白… II . 薇… III . 菜谱

IV . TS972 . 12

中国版本图书馆CIP数据核字

(2007) 第195305号

第一次下厨房

白领一周

作 者: 薇薇小厨

责任编辑: 武 学

执行编辑: 张 轶

装帧设计: 招 财

制 作: 小 路

出 版: 吉林出版集团有限责任公司

(长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

发 行: 吉林出版集团有限责任公司北京分公司

(北京市宣武区椿树园15-18底商A219-A226 邮编: 100052)

发行电话: (010) 63106240

印 刷: 北京世艺印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 5

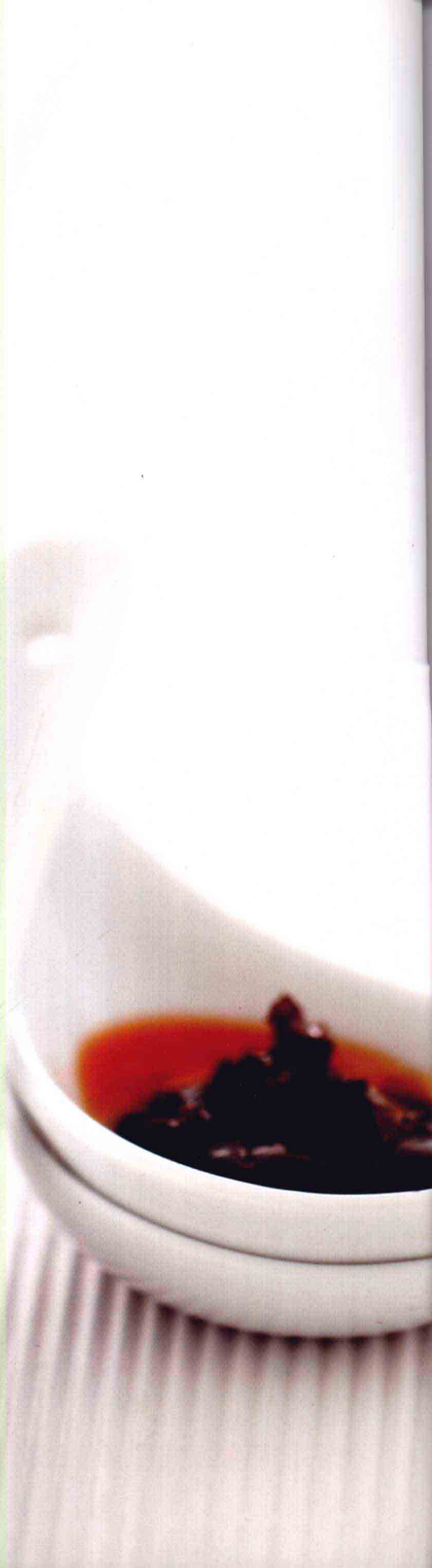
印 数: 1-15 000

版 次: 2008年3月第1版

印 次: 2008年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80720-994-2

定 价: 18.00元



生活是项链，美食是珍珠

早上，太阳公公还在打哈欠的时候，白领们就已经早早爬出被窝，尽管睡眠惺忪，还是硬着头皮打开空空如也的冰箱，心中寻思着打发早餐的方法。到了中午，虽然肚中早已敲响战鼓，但是白领们仍旧能够想出至少五种方法来应付差事：小卖部的面包、街边小馆差强人意的饭菜、大碗方便面+香肠、营养极不均衡的快餐，甚至直接给肠胃来一出空城计。到了月亮接班的时候，白领们才拖着疲惫的身体回到家中，累得连今天是周几都不记得，只能找出几天前从饭馆带回的剩菜来填补晚餐的空白……

这是一塌糊涂的生活，白领们能在身心俱疲的情况下想出如此多方法来打发一顿饭，实属不易。

其实，生活就好像一串项链，美食就是上面的一颗颗珍珠，只有美食才能将生活串联出美丽的光彩！与其绞尽脑汁想出那些敷衍自己的方法，倒不如动些小脑筋，用美食充实生活，让生活更加美丽。

面对空洞的冰箱和毫无人气的厨房，视时间如金的白领们可以依据我们书中的“白领江湖宝典”制订详细的采购方案，为自己一周的美食恋歌谱写完美的前奏。此外也不必担心自己厨艺不精，因为这里都是最具亲和力的简约烹饪法。如果你还怀疑菜是否足够美味，那么请先随意做一道来尝尝看；至于营养，我们已经替你想到了……

另外，我们的每道菜都有详细的制作说明，并且都经过了试做。无论是第一次学，还是以后每一次烹饪，都可参照。需要说明的是，做菜不同于化学实验，各家的火力大小、调料味道都不尽相同，因此我们提供的只是参考的时间和用量，还需要你自己经常摸索才能精益求精。

现在，我们不如再将崭新的白领生活在眼前放映一番：早餐俨然已经成了你爬出被窝的动力；中午，当别人还在懵懂间草草了事的时候，你已在众人羡慕的目光下恣情享受午餐时光；到了晚上，片刻小忙碌后就能和家人一起享受一顿丰盛而美味的晚餐。美美睡上一觉，新的一天又将开始……无论是小家碧玉还是职场女强人，无论是默默无闻的小白领还是在事业上叱咤风云的成功人士，生活中都少不了美食——有了美食，生活这串项链才会更加美丽，更加光辉夺目！

薇薇小厨



目录

周一 最阳光的开始

- | | |
|-------------------------|----|
| 罗曼蒂克的快乐诠释——无糖法式吐司 & 煎香蕉 | 9 |
| 水果也能当主角——香橙排骨 | 11 |
| 黑白素配一品鲜——双笋木耳 | 13 |
| 激情横行的口味——香辣炒蟹 | 14 |
| 内外兼修的新主张——牛排蔬菜卷 | 15 |

周二 田园清雅

- | | |
|-----------------|----|
| 美汤如画——百合枣梨汤 | 18 |
| 喷香的甜美质感——黄金玉米饼 | 19 |
| 绿野仙踪——凉拌西兰花 | 21 |
| 能不忆江南——青菜蟹黄肉丸 | 23 |
| 第一个想学的菜——西红柿炒鸡蛋 | 25 |

周三 解压舒缓

- | | |
|--------------------|----|
| 有滋有味——果脯八宝粥 | 29 |
| 收藏起老北京的味道——京酱肉丝 | 30 |
| 飘飘欲仙——清蒸生蚝 | 31 |
| 让舌尖被温婉的麻辣俘虏——新式辣子鸡 | 32 |
| 美色当前，孰能沉默——五彩牛肉饭 | 33 |

周四 好好疼爱自己

- | | |
|----------------|----|
| 又一次浪漫约会——奶酪南瓜汤 | 37 |
| 珠圆玉润——珍珠丸子 | 39 |
| 纤长的别样魅力——酱香芦笋 | 40 |
| 浓浓味，悉心补——黄豆猪蹄汤 | 41 |

7

17

27

35

周五 期待“黎明”

- 加油好味——牛肉乌冬面 45
 湘味独到——酸豆角炒鸡胗 47
 红玉勾人之迷情周末——油爆大虾 49
 滑美至鲜——鱼香海鲜蛋羹 50
 让你不得不“就饭”——梅菜扣肉 51

周六 异国风情

- 百转千回的好味——意大利面 55
 串起来的新式美味——水果串串烧 57
 每一口都饱满——奶香烤玉米 58
 意大利馅饼最本色的吃法——乳酪海鲜 PIZZA 59

周日 养精蓄锐

- 一碗总是不够——皮蛋瘦肉粥 63
 醉人之意不在酒——橙汁醪糟汤圆 64
 温柔如丝般缠绕——蒜蓉粉丝蒸扇贝 65
 有了它，晚餐才完美——冬瓜排骨玉米汤 66
 两边都是最爱——双色剁椒鱼头 67

白领江湖宝典

- 攻无不克——美食健康之章 70
 战无不胜——玩转烹饪之章 76

43

53

61

68



书中参考用量单位：大匙（15ml）小匙（5ml）

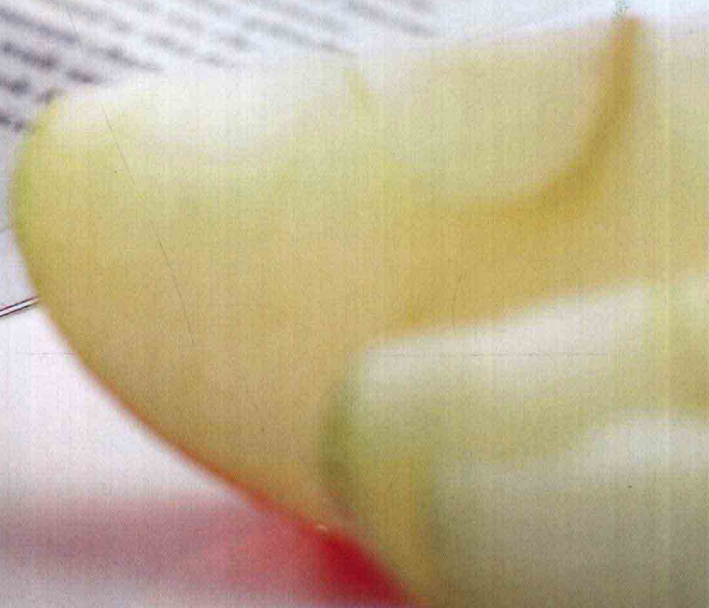


周一

最阳光的开始

Monday

对白领来说，周一是一个全新的开始！穿梭在繁忙的上班人流中，只有神采奕奕而不是饥肠辘辘，才会发现每一缕阳光都能让人欣喜舒畅。如果说周一是一周中最具挑战性的一天，那么就让款款美食来个最漂亮的开场吧！





罗曼蒂克的快乐诠释

无糖法式吐司&煎香蕉

准备及烹饪时间: 30 分钟

主要营养成分:

被欧洲人称为“快乐水果”的香蕉含有大量的蛋白质、维生素和矿物质，可以减轻压力，提高免疫力。

特色:

细腻的吐司，因为蘸满了嫩滑的蛋奶液而格外柔软香甜，再搭配一杯鲜奶和五颜六色的时令水果，一家人的营养早餐就完成了。这样的早餐，简单便捷，健康而毫无负担！

做法:

1. 将3片白吐司都切去边，再沿对角线切一刀，切成6个三角形。将2个鸡蛋打散后，放入准备好的鲜奶中搅匀。将香蕉去皮，从中间纵向切成两半备用。
2. 把切好的吐司三角浸泡在蛋奶液中，让吐司正反两面都均匀蘸满。将奶油放入平底锅中加热融化，接着放入吐司，用小火煎至两面皆呈金黄色即可熄火装盘。
3. 香蕉放入平底锅中煎至金黄色装盘。

温馨提示:

1. 吐司蘸蛋奶液时动作要轻而快，蘸太多会让吐司又软又湿而影响口感。因为蘸了蛋奶液的吐司受热很快，所以对温度的掌控要非常注意，用小火慢煎就不容易烧焦。
2. 食用时可根据个人口味撒上少许白砂糖，也可搭配果酱、蜂蜜、炼乳等，这样会更香甜。



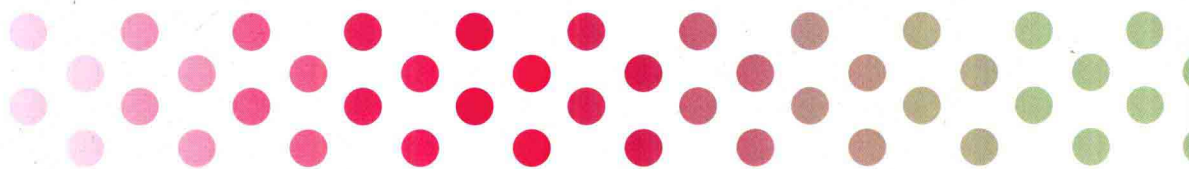
主料:

白吐司 3片
香蕉 3个

辅料:

鸡蛋 2个
鲜奶 200ml
奶油 2大匙





水果也能当主角

香橙排骨

准备及烹饪时间：15 分钟

主要营养成分：

橙子可以促进消化，增进食欲，其中的维生素 C、胡萝卜素还能软化和保护血管。

特色：

什么样的排骨最好吃？当然是保持了排骨本身的鲜美滋味而且毫不油腻的。这正是这道将果香和肉鲜融为一体，并且清淡爽口的香橙排骨成为人们餐桌上主角的原因！

做法：

1. 将猪小排剁成小段（最好请商贩代劳），用盐、鸡精腌制入味。锅中烧热油，爆香葱花，放入排骨段煎至表面金黄且微微焦脆。
2. 将甜橙去皮切成小块放入锅中与排骨段同炒 1 分钟。
3. 最后将橙汁倒入，等到汤汁收干排骨入味后即可出锅。

温馨提示：

糖醋排骨味道鲜美，但作为午餐便当稍显油腻，而这道香橙排骨正是糖醋排骨的全新升级版，用它来装饰周一的便当，相信一定能让你成为公司同事羡慕的对象！其实有许多菜是可以在模仿的基础上加以创新的，只待有心的你去发现了。

主料：

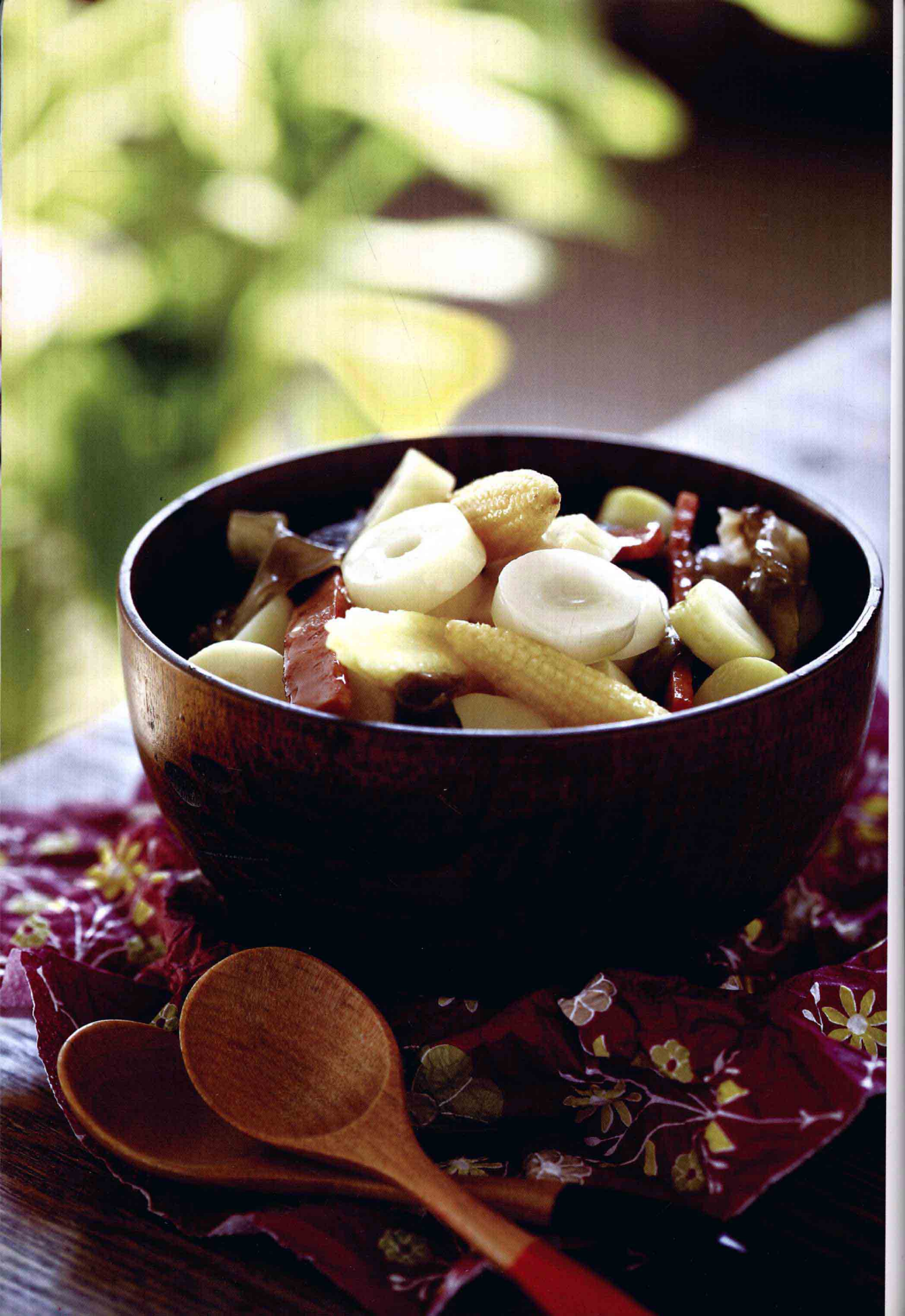
猪小排	300g
甜橙	1 个
橙汁	50ml

辅料：

葱花	2 小匙
----	------

调料：

盐	1 小匙
鸡精	1 小匙
油	适量



黑白素配一品鲜

双笋木耳

准备及烹饪时间：15 分钟

主要营养成分：

被誉为素菜之王的木耳富含钙、铁、蛋白质等成分，可以清理肠胃，帮助消化。竹笋中含有大量的蛋白质和粗纤维，可以促进肠道蠕动。

特色：

清新素淡的口味让你在舒缓工作压力的同时，更不必去担心发胖的问题。竹笋和木耳的绝妙合璧一定会让你全身心地投入到对这美妙滋味的享受中去。

做法：

1. 将木耳用温水泡发，去蒂洗净后用手撕成小朵，玉米笋和竹笋斜切成 2cm 长的段。熟火腿切成细丝备用。
2. 锅中放油烧热，先将玉米笋段和竹笋段放入锅中翻炒至八成熟。将盐、鸡精、高汤、水淀粉兑成调味汁备用。
3. 然后放入熟火腿丝和水发木耳翻炒至熟，将兑好的调味汁倒入翻匀，汤汁浓稠后淋入少许香油即可。

温馨提示：

挑竹笋的时候要看竹笋的节，一般节与节之间的距离越短竹笋就越嫩。

主料：

竹笋	100g
玉米笋	50g
木耳	25g
熟火腿	30g

调料：

盐	1 小匙
鸡精	1 小匙
高汤	1 大匙
水淀粉	适量
香油	少许
油	适量

激情横行的口味

香辣炒蟹

准备及烹饪时间：20 分钟

主要营养成分：

螃蟹中的蛋白质和微量元素对身体有很好的滋补作用。

特色：

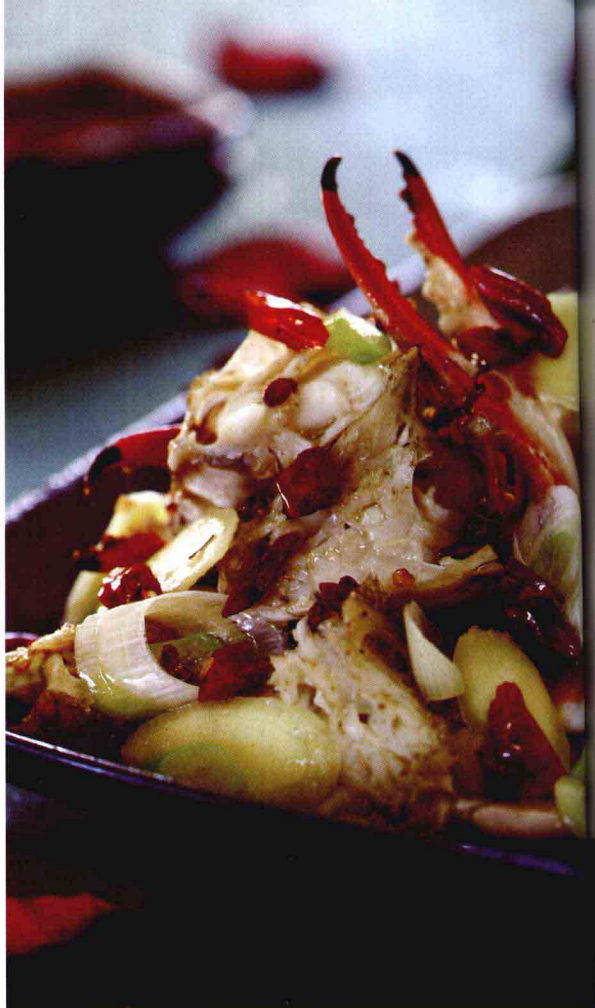
提起霸道横行的螃蟹将军，总会想到“鲜美”二字。人们常说，清蒸才是烹制螃蟹的王道，然而这样烹制的螃蟹又会因为过于清淡而让人感到索然无味，那就让香辣炒蟹来补充一下激情吧！

做法：

1. 海螃蟹去壳处理干净后剁块，然后撒上盐、胡椒粉腌制片刻。姜切片，葱斜切成 3cm 长的段。
2. 锅中放油（多放一些），将剁块后的螃蟹均匀地拍上一层淀粉，放入油中炸至变色后捞出沥油。
3. 锅中留少许油，爆香葱段、姜片、干红辣椒、花椒粒，放入炸好的螃蟹，加料酒、辣椒油炒匀即可。

温馨提示：

1. 螃蟹要尽量选活的，一般有些变色的即为将死的螃蟹。另外还要掂掂分量，千万别挑个缺膏少黄的空壳将军回去哦。
2. 为了去螃蟹的寒气，葱、姜可以适当多放一些，但是放辣椒油的时候，可要根据自己的口味悠着给哦！



主料：

海螃蟹 2 只

辅料：

干红辣椒 若干
姜 10g
葱 20g
花椒粒 5g

调料：

盐 1 小匙
料酒 2 小匙
胡椒粉 少许
淀粉 适量
辣椒油 适量
油 适量

内外兼修的新主张

牛排蔬菜卷

主料:

牛外脊	250g
洋葱	30g
青椒	30g
红椒	30g
黄椒	30g

调料:

香油	1小匙
老抽	1小匙
生抽	1小匙
白糖	1小匙
黑胡椒粉	少许
白胡椒粉	少许
椒盐	少许
橄榄油	适量

准备及烹饪时间: 25 分钟

主要营养成分:

牛肉中含有丰富的蛋白质、维生素、铁、氨基酸等，可以让人神采奕奕，并拥有强健的体魄。

特色:

牛排不但好吃，还是低热量高能量的食品，受到许多白领的青睐。再包裹起这红绿相间的丝丝蔬菜，内容与外在同样精彩，好吃又好看。为家人端上这样一道模样新鲜，健康、营养、美味俱全的佳肴，你一定会听到异口同声的赞誉。

做法:

1. 牛外脊在清水中泡去血沫，然后切成 4mm 左右厚的牛排，将除橄榄油外的所有调料混合成调味汁，放入牛排腌制 20 分钟，至牛排充分入味。
2. 洋葱洗净切丝，放入淡盐水中浸泡片刻后，捞出沥干水分。青、红、黄椒洗净去籽，切丝备用。
3. 锅中放橄榄油烧热，将牛排放入煎熟，然后取出。待牛排稍凉，将切好的蔬菜卷入即可。

温馨提示:

1. 煎牛排可根据个人喜好来决定其成熟度，一般有三分熟、五分熟、七分熟和全熟，时间长短需要掌握好。
2. 做这道菜还可以更有创意——牛排卷里的菜并不是非得那几样不可，只要是喜欢吃的都可以拿来试试。



