

COOKING
巧厨娘

新手

下厨

WWW.MEISHILIFE.COM

编著 孟祥健 (Nicole)

组织编写 美食生活工作室

新浪千万名博、美食旅行家Nicole为新手们开班授课啦！

常见食材简易烹饪 新手下厨任性做



最新图像增强技术

手机拍图片，演示视频随时看！



青島出版社 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位

第
3
季

COOKING
巧厨娘



第 3 季

新手下厨

编著 ▶ 孟祥健 [Nicole]

XIA CHU
SEASON 3



青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘:新手下厨/孟祥健编著.--青岛:青岛出版社,2014.12

(巧厨娘第3季)

ISBN 978-7-5552-1207-2

I. ①巧… II. ①孟… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第263690号



书 名 巧厨娘:新手下厨

编 著 孟祥健(Nicole)

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 贺 林

责任编辑 贺 林

设计制作 毕晓郁 张 骏

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 15

书 号 ISBN 978-7-5552-1207-2

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068638)

建议陈列类别:美食类 生活类



Part 1

厨房，我来啦！

- 10 1. 厨房里到底有什么——厨房常用工具和材料
14 2. 有可以偷懒的妙招吗——新手下厨小窍门

Part 2

轻食清肠胃

凉菜

拍图片
看视频

- 22 香辣海带丝 46
24 凉拌菠菜干张丝 48
26 香菇肉松黄瓜盅 50
28 嫩姜拌莴笋 52
30 爽口果醋藕片 54
32 开胃炆拌双丝 56
34 五彩茄条 57
36 蚝油生菜 58
38 火腿皮蛋豆腐 60

拍图片
看视频拍图片
看视频拍图片
看视频拍图片
看视频

热菜

- 39 蒜薹炒腊丁 62
40 醋熘白菜 64
41 豆豉鲮鱼油麦菜 65
42 腐乳空心菜 66
43 干锅菜花 68
44 沪式甜酱西蓝花 70
45 芫爆肉丝

拍图片
看视频

- 鲍汁杏鲍菇
腊肠干锅粉条
麦香什锦炒牛奶
五光十色黄金卷
珧柱菌菇烩豆腐
辣炒刀豆
豉椒酱刀豆
下饭湖南蛋
粟蓉鸡蛋羹
韭菜煎蛋饼
孜然杂蔬蛋饼
酸奶水果沙拉船
豆豉蒸南瓜
苦瓜烘蛋
韭花炒肉丝
肉松蓝莓鸡蛋豆腐



Part 3

吃肉最幸福

鸡

拍图片
看视频

- 72 西芹鸡柳
74 大盘鸡（配皮带面）
76 养颜鸡汤火锅
78 重庆鸡公煲

鸭

- 81 脆皮烤鸭
82 桂花鸭

牛

拍图片
看视频

- 83 简易卤牛肉
84 福禄招财拌牛肉
86 柠汁腊牛肉沙拉
88 啤酒牛肉锅



羊

90 快捷孜然烤羊排

92 甜辣小米蒸羊排

猪

93 香辣肘花

94 什锦如意卷

95 干张扣肉

拍图片
看视频

96 生爆盐煎肉

拍图片
看视频

98 富贵红烧肉

拍图片
看视频

100 干菜烧五花肉

102 土豆花肉烧豆角

104 软糯红烧猪手

106 黄豆焖猪手

108 芙蓉肉

其他

110 豉油皇鹅肠

112 红油牛百叶

114 凉拌卤肝

116 椒麻腰花

118 胡萝卜丝炒牛肉

拍图片
看视频

119 胡萝卜玉米炒猪肝

120 红焖羊肉暖锅

拍图片
看视频

122 客家酿豆腐

拍图片
看视频

124 木耳鸡碎米

126 红烧狮子头

128 蒿根炒腊肠

Part 4

鲜美好滋味

鱼

130 酥炸鳕鱼排

132 咖喱鳕鱼杂蔬煲

拍图片
看视频

134 干烧鳝段

136 小炒鳝丝

137 香酥小刁子

138 清蒸鲈鱼

140 风味豆豉烤鱼

142 红烧带鱼

144 香煎糍粑鱼

虾

拍图片
看视频

146 虾仁滑蛋

148 小炒河虾

150 鲜虾麻辣香锅

152 什锦暖锅

其他

154 老醋海蜇头

155 葱姜鱿鱼卷

156 香辣鱿鱼须

158 避风塘炒蟹

159 草菇炒花蟹

160 蒜蓉粉丝蒸扇贝

162 姜葱蒸鲜鲍

163 香辣田螺

164 蚬仔煎

166 香蒜翡翠贻贝

168 酱爆蛤蜊

169 清蒸小龙虾

170 麻辣小龙虾

172 酱烤秋刀鱼

174 美味啤酒虾

175 麻辣龙虾尾

176 泰式甜辣鱿鱼圈

178 香煎华子鱼





Part 5

米面饱肚子



饼

- 180 胡萝卜玉米蛋饼
- 182 甜玉米小煎饼
- 184 南瓜糯米饼
- 186 香辣酱肉炒饭馅饼
- 188 培根豆渣饼

馍

- 196 胡萝卜汁双色馒头
- 197 黄豆酱夹馍
- 198 陕北黄馍馍
- 200 枣香养生黄馍馍
- 202 传统肉龙
- 204 蒜薹炒腊肠配杂粮窝头

面

- 189 素酱海鲜意大利面
- 190 桃仁鲜虾螺蛳粉
- 192 肉臊面
- 194 腊八面

饭

- 206 奶茶蒙古米
- 207 香浓牛奶水果饭
- 208 香甜南瓜糯米饭
- 209 香菇酱油炒饭
- 210 生炒腊味糯米饭
- 212 羊肉抓饭

其他

- 214 风味酱炒年糕
- 215 香煎艾蒿粑粑
- 216 黄米凉糕
- 218 玉米面发糕
- 220 南瓜蔓越莓发糕
- 222 米酒三色汤圆
- 224 黄金火腿面疙瘩
- 226 红油饺子
- 227 鲜汤云吞
- 228 空心芝麻烧饼
- 230 蘑菇筱面鱼鱼
- 232 红糖枣糕
- 234 腊味煲仔饭

拍图片，看视频

本书运用了最新图像增强技术。您只需免费下载“亿拍”软件，用手机摄像头拍一下本书中有“拍图片 看视频”标志的美食图片，就有更多的精彩视频为您免费奉上！

“亿拍”软件免费下载地址
<http://www.expai.com>



COOKING
巧厨娘

新手

下厨

WWW.MEISHILIFE.COM

编著 孟祥健 (Nicole)

组织编写 美食生活 工作室

新浪千万名博、美食旅行家Nicole为新手们开班授课啦!

常见食材简易烹饪 新手下厨任性做



最新图像增强技术

手机拍图片，演示视频随时看!

青岛出版社 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位

第
3
季



★Nicole, 原名孟祥健, 美食旅行作家、菜品设计师, 摄影师、新浪千万名博, 现定居于广州。北方出生长大的她, 对生活充满热情。她钟爱厨房、旅行, 喜欢用镜头记录生活, 并坚定地认为“不会做美食的旅行者不是好程序员”……

第一章 厨房, 我来啦

厨房里到底有什么? 有什么适合菜鸟的妙招吗? Nicole为你娓娓道来, 关于厨房常用工具、原料及下厨小窍门, 并为您置办家宴出谋划策。

第二章 轻食清肠胃

肠胃负担重, 就吃点清淡的轻食吧。瓜果蔬豆、凉拌热炒, 用最简单的烹饪手法, 享受营养均衡的美味。

第三章 吃肉最幸福

无肉不欢。忙碌了一周, 爱吃肉的你该怎样犒赏自己? 猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉, 吃肉的幸福你懂的。

第四章 鲜美好滋味

大口吃肉之后, 是否有点腻? 吃点水产解解腻吧, 鱼虾蟹贝, 简单下锅, 鲜到没朋友。

第五章 米面饱肚子

会做主食, 往往让人刮目相看。作为新手, 怎能没有这样的杀手锏。技多不压身, Nicole亲授, 快速上手!

内容简介

COOKING
BOOK
巧厨娘

新手下厨

ISBN 978-7-5552-1207-2



9 787555 212072 >

建议上架: 生活类 美食类

ISBN 978-7-5552-1207-2 定价: 29.80元

COOKING
巧厨娘



第 3 季

新手下厨

编著 ▶ 孟祥健 [Nicole]

XIA CHU
SEASON 3



青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

A decorative header featuring a central plate with the word "Preface" written in a red, cursive font. To the left of the plate is a yellow spoon and to the right is a yellow fork, both positioned vertically. The entire header is set against a light yellow background with a subtle pattern.

Preface

自从爱上厨房，爱上做菜这件事，被问到最多的问题，就是什么时候开始下厨？为什么喜欢下厨？其实，答案真的很简单，没那么多传奇，无非就是毕业跑到一个陌生的城市工作，为了填饱肚子，也为了节约开支，几乎不碰锅铲的我硬着头皮开始在房东巴掌大的小厨房里折腾。也就是从那一刻起，慢慢喜欢上这人间烟火，喜欢上用自己的双手带给家人和朋友惊喜的感觉。

我记得初到广州的时候，住在一个破旧小区的顶层，以广州这种恨不得四季如夏的天气，除了冬天里最冷的那个月，其他时间几乎屋子里都闷热得像个蒸笼。房东的小厨房大概不到4平米，非常非常小，而就在这小小的空间里，又集合了水池、灶台、油烟机、橱柜…可想而知那空间有多么小，小到一转身就可以碰到墙。况且拥挤的小厨房里几乎不透风，最常见的画面就是我汗流浹背地站在破旧不堪的灶台前挥动锅铲。

刚开始做饭的时候，根本不懂讲究色相，不论做什么菜，都执着地用酱油，结果就是不管烧什么菜，端上桌看起来都一样，黑乎乎的一小盆，一律看不出原材料。但当时还自我感觉良好地认为味道非常不错，常常在心里安慰自己：模样虽然差了点，但做给自己吃嘛，那么讲究干嘛。

后来，偶然在网上翻到别人的美食博客，瞬间惊呆了，看着那一道道精致的菜肴，才意识到自己的出品是多么惨不忍睹。于是再做菜的时候，也开始注重色泽、注重造型，甚至开始为自己做的菜拍照留念。那时的我连卡片机都没有，全部用手机拍，现在再回头看时完全不忍直视的画面，在当时却时常让我沾沾自喜，还不知天高地厚地投稿去参加比赛。

下厨，就这么简单！

很幸运的是，竟然还得了一个小小的奖励，也正是这一个不起眼的奖励，让我备受鼓舞，从此走上了美食的不归路。我是个不愿服输的人，做什么事都要争取把它做到最好。于是只要一有空就研究菜式，一到周末就操练起来，逐渐从对着别人的方子照猫画虎，到按照自己的构思和想法去做；从只会用手机随便咔嚓，到拥有一台单反并反复练习如何拍得更美；从只会把菜放进画面，到学会如何用造型和意境表达自己想表述的心情……直到有一天听到别人的肯定，我才突然发现，美食早已成为我生活中不可或缺的一部分。

似乎整个过程就是这么简单，没什么刻意，只是因为喜欢它、去做它、坚持它，一路这样走下来，让它成为一种自然而然的习惯。零零散散地说了这么多，其实只是想告诉那些没有进过厨房的朋友们，不要假想下厨会有多么难，像我这样的菜鸟如今都可以在厨房里游刃有余，你还担心什么呢？只要有兴趣，一定会做得比我更好。

此刻的我，正在努力回忆当初刚入厨房的那些不知所措，努力去感受此刻的你最需要的是什么，然后将我的所知道的全部告诉你，希望在你需要的时候翻一翻，就可以找到想要的答案。

最后，还是想由衷地说一句：下厨，其实一点儿都不难，只要你愿意，只要你坚持，总有一天你会主宰你的餐桌！

孟祥健
Nicole



Part 1

厨房，我来啦！

- | | |
|----|------------------------|
| 10 | 1. 厨房里到底有什么——厨房常用工具和材料 |
| 14 | 2. 有可以偷懒的妙招吗——新手下厨小窍门 |

Part 2

轻食清肠胃

凉菜

拍图片
看视频

- | | | |
|----|---------|----|
| 22 | 香辣海带丝 | 46 |
| 24 | 凉拌菠菜干张丝 | 48 |
| 26 | 香菇肉松黄瓜盅 | 50 |
| 28 | 嫩姜拌莴笋 | 52 |
| 30 | 爽口果醋藕片 | 54 |
| 32 | 开胃炆拌双丝 | 56 |
| 34 | 五彩茄条 | 57 |
| 36 | 蚝油生菜 | 58 |
| 38 | 火腿皮蛋豆腐 | 60 |

拍图片
看视频拍图片
看视频拍图片
看视频拍图片
看视频

热菜

- | | | |
|----|---------|----|
| 39 | 蒜薹炒腊丁 | 61 |
| 40 | 醋熘白菜 | 62 |
| 41 | 豆豉鲮鱼油麦菜 | 64 |
| 42 | 腐乳空心菜 | 65 |
| 43 | 干锅菜花 | 66 |
| 44 | 沪式甜酱西蓝花 | 68 |
| 45 | 芫爆肉丝 | 70 |

拍图片
看视频

- | |
|----------|
| 鲍汁杏鲍菇 |
| 腊肠干锅粉条 |
| 麦香什锦炒牛奶 |
| 五光十色黄金卷 |
| 珧柱菌菇烩豆腐 |
| 辣炒刀豆 |
| 豉椒酱刀豆 |
| 下饭湖南蛋 |
| 粟蓉鸡蛋羹 |
| 韭菜煎蛋饼 |
| 孜然杂蔬蛋饼 |
| 酸奶水果沙拉船 |
| 豆豉蒸南瓜 |
| 苦瓜烘蛋 |
| 韭花炒肉丝 |
| 肉松蓝莓鸡蛋豆腐 |



Part 3

吃肉最幸福

鸡

拍图片
看视频

- | | |
|----|-----------|
| 72 | 西芹鸡柳 |
| 74 | 大盘鸡（配皮带面） |
| 76 | 养颜鸡汤火锅 |
| 78 | 重庆鸡公煲 |

鸭

- | | |
|----|------|
| 81 | 脆皮烤鸭 |
| 82 | 桂花鸭 |

牛

拍图片
看视频

- | | |
|----|---------|
| 83 | 简易卤牛肉 |
| 84 | 福禄招财拌牛肉 |
| 86 | 柠汁腊牛肉沙拉 |
| 88 | 啤酒牛肉锅 |



羊

90 快捷孜然烤羊排

92 甜辣小米蒸羊排

猪

93 香辣肘花

94 什锦如意卷

95 干张扣肉

拍图片
看视频

96 生爆盐煎肉

拍图片
看视频

98 富贵红烧肉

100 干菜烧五花肉

拍图片
看视频

102 土豆花肉烧豆角

104 软糯红烧猪手

106 黄豆焖猪手

108 芙蓉肉

其他

110 豉油皇鹅肠

112 红油牛百叶

114 凉拌卤肝

116 椒麻腰花

118 胡萝卜丝炒牛肉

119 胡萝卜玉米炒猪肝

120 红焖羊肉暖锅

122 客家酿豆腐

124 木耳鸡碎米

126 红烧狮子头

128 蒿根炒腊肠

Part 4

鲜美好滋味

鱼

130 酥炸鳕鱼排

132 咖喱鳕鱼杂蔬煲

拍图片
看视频

134 干烧鳝段

136 小炒鳝丝

137 香酥小刁子

138 清蒸鲈鱼

140 风味豆豉烤鱼

142 红烧带鱼

144 香煎糍粑鱼

虾

拍图片
看视频

146 虾仁滑蛋

148 小炒河虾

150 鲜虾麻辣香锅

152 什锦暖锅

其他

154 老醋海蜇头

155 葱姜鱿鱼卷

156 香辣鱿鱼须

158 避风塘炒蟹

159 草菇炒花蟹

160 蒜蓉粉丝蒸扇贝

162 姜葱蒸鲜鲍

163 香辣田螺

164 蚵仔煎

166 香蒜翡翠贻贝

168 酱爆蛤蜊

169 清蒸小龙虾

170 麻辣小龙虾

172 酱烤秋刀鱼

174 美味啤酒虾

175 麻辣龙虾尾

176 泰式甜辣鱿鱼圈

178 香煎华子鱼





Part 5

米面饱肚子



饼

- 180 胡萝卜玉米蛋饼
- 182 甜玉米小煎饼
- 184 南瓜糯米饼
- 186 香辣酱肉炒饭馅饼
- 188 培根豆渣饼

馍

- 196 胡萝卜汁双色馒头
- 197 黄豆酱夹馍
- 198 陕北黄馍馍
- 200 枣香养生黄馍馍
- 202 传统肉龙
- 204 蒜薹炒腊肠配杂粮窝头

面

- 189 素酱海鲜意大利面
- 190 桃仁鲜虾螺蛳粉
- 192 肉臊面
- 194 腊八面

饭

- 206 奶茶蒙古米
- 207 香浓牛奶水果饭
- 208 香甜南瓜糯米饭
- 209 香菇酱油炒饭
- 210 生炒腊味糯米饭
- 212 羊肉抓饭

其他

- 214 风味酱炒年糕
- 215 香煎艾蒿粑粑
- 216 黄米凉糕
- 218 玉米面发糕
- 220 南瓜蔓越莓发糕
- 222 米酒三色汤圆
- 224 黄金火腿面疙瘩
- 226 红油饺子
- 227 鲜汤云吞
- 228 空心芝麻烧饼
- 230 蘑菇莼面鱼鱼
- 232 红糖枣糕
- 234 腊味煲仔饭

拍图片，看视频

本书运用了最新图像增强技术。您只需免费下载“亿拍”软件，用手机摄像头拍一下本书中有标志的美食图片，就有更多的精彩视频为您免费奉上！

拍图片
看视频

“亿拍”软件免费下载地址
<http://www.expai.com>



Part II

厨房，我来啦！





厨房常用的基本工具 ▶

1 储物罐

一些粮食、豆类怕生虫、受潮，可以放在储物罐里密封。

2 沥水盆

洗蔬菜、水果时使用，洗干净后还可以沥干多余水分。

3 辅助小工具

左起依次为分蛋器（将煮熟的鸡蛋迅速切成等厚的片）、擦丝板（将食物加工成细丝）、削皮刀、手动打蛋器（搅打蛋液，使其更均匀）、压蒜器（压蒜泥）。

4 菜板

菜板一般最少准备2个，一个用来切肉类和熟食，一个用来切蔬菜水果；还可以再细致些，准备3个菜板，肉类和熟食

也分开。

5 保鲜盒

可以保存食材和熟食。

6 保鲜袋

作用类似保鲜盒，使用更方便，不占用空间。

7 基本炊具

左起依次为木铲子（适合不粘锅）、不锈钢铲子（适合非不粘锅）、汤勺、漏勺（用来从汤中或水中捞固体食材）。

8 刀具

左起依次为磨刀棒、万能剪、水果刀、三德刀、冻肉刀/面包刀、万用刀、切菜刀、砍骨刀，一般家庭不需要这么



10



11



12



13



14



15



16



17



多，最基本要准备四件：水果刀、切菜刀、砍骨刀、万能剪。

9 调料罐

用来装盐、糖、辣椒粉、花椒、八角等颗粒细小又怕受潮的调味料。

10 炒锅

可以炒菜，以及少量炖菜。

11 煎锅

用来煎食物、烙饼之类。

12 炖锅

用来煮大量且需要加盖焖、炖的食物。

13 汤锅

用来煲汤或煮粥。

14 奶锅

做小分量食物，或给孩子热牛奶、煮面，炸东西也可以省油。

15 蒸帘

家里人多可以专门准备一个蒸锅，人少可以准备一个蒸帘，大小可调，可以放在炒锅和炖锅中使用。

16 电饭煲

煮饭，也可以煲汤、炖菜、蒸菜。

17 压力锅

一些难煮熟的肉类或粮食，都可以借助压力锅来煮，节省时间。