



上海东方都市广播系列丛书

臻
著 臻

做饭 臻简单

善烹华宴，会调小鲜，有着主持人的嘴和大吃货的心，上海东方都市广播《今天吃什么》主持人臻臻和她的朋友们为您带来全新的烹饪体验



臻 简单 做饭

臻
著 臻



上海文化出版社

图书在版编目（C I P）数据

做饭臻简单 / 臻臻著. -- 上海: 上海文化出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5535-0244-1

I. ①做… II. ①臻… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第078313号

出版人 王 刚

责任编辑 黄慧鸣

装帧设计 汤 靖

责任监制 陈 平

书 名 做饭臻简单

作 者 臻 臻

出 版 世纪出版集团

上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路7号

邮政编码 200020

网 址 www.cshwh.com

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 凯基印刷(上海)有限公司

开 本 787×1092 1/18

印 张 7 1/3

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

印 数 1-5210册

书 号 ISBN 978-7-5535-0244-1 / TS. 019

定 价 32.00元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科
T: 021-51870060

目录 | Contents

肉香最迷人

好吃不过“黄金六两” 香煎猪颈肉	014
吃完唆唆手指头才圆满 蜜汁烤肋排	016
没烤箱也能烤出好肉 煤气灶版蒜香烤梅肉	018
酸酸甜甜就是我 茄汁排条	020
攻占味蕾的终极大招 话梅排骨	022
菜有多穿越,就有多勾引 腊排骨煲	024
看小厨娘的化骨绵掌,北方菜也不在话下 酱肘花	026
阳台是最好的香料工厂 迷迭香羊排	028
美味二合一,口味再升级 梨汁烤牛肉	030
有“味”的男人我最爱 红酒烩牛脸	032
做菜化妆两不误 懒人卤牛肉	034
朋友齐上阵·Kelvin	036
XO 酱炒带子配芦笋	037
香煎小牛排配地中海风味酱及蔬菜	038
朋友齐上阵·赵复铭	040
白菜炒鲜鱿	041
荠菜冬笋炒肉丝	042



江河海鲜味

- 在沿海地带放逐我的爱 | 三杯透抽 046
- 好吃就要不牺牲 | 白蟹粉丝煲 048
- 蟹蟹你的耳朵 | 面拖梭子蟹 050
- “泰”温柔是种功力 | 九层塔凤梨虾仁 052
- 纪念日的绝对讨好利器 | 酒酿烧汁大虾 054
- 难怪那么贵，功夫不一般 | 腐衣黄鱼卷 056
- 炸猪排失散多年的好姐妹 | 香酥烤鱼排 058
- 泼墨山水，香气四溢，色白花青，跃于碗底 | 盐烤青花鱼 060
- 奶油鱼的中国式桑拿 | 冬菜蒸鳊鱼 062
- 蒜头加鱼头，让美味上心头 | 咀咀鱼头煲 064
- 料理台上的手工劳动 | 芝士焗扇贝 066
- 朋友齐上阵·范志宏 068**
- 香酥河鲫鱼 069
- 猴头菇蒸麻花带鱼 070
- 朋友齐上阵·喻小2 072**
- 黑胡椒鲍菇卷 073
- 煎扒海鲈鱼 074
- 朋友齐上阵·料理小熊 076**
- 金枪鱼塔塔配牛油果酱 077

目录 | Contents

鸡鸭比翼飞

- 金秋劲吹中国风 | 枸杞花雕鸡卷 080
- 各式酱料是我的旅游纪念品 | 南乳麻油炆鸡翼 082
- 卖呆萌的小烤鸡 | 蜂蜜柠檬烤鸡 084
- 一切不能拌饭吃的菜都是耍流氓 | 台式三杯鸡 086
- 见菜如见我 | 西柠煎软鸡 088
- 好吃? 减肥? 傻傻分不清楚 | 鸡肉丸子汤 090
- 把美味交给时间 | 火腿扁尖老鸭汤 092
- 朋友齐上阵·周华 094**
- 蒜香牛油美极虾 095
- 台式三杯鸡 096

饭点素食配

- 好吃的方式不止一种 | 三文鱼炒饭 100
- 焗饭或盖饭? 烤箱或微波? | 虾仁饭的多重变身 102
- 吃块头大的菜会不会变成大块头 | 黑椒年糕牛仔粒 104
- 蒸呀么蒸糕兴 | 紫薯蒸糕 106
- 汪姐好手艺, 教我私房菜 | 素蛭子 108
- 吃剩肉汁还能梅开二度 | 蒜味蒸芋头 110



朋友齐上阵·Mikko	112
意大利奶冻	113
主厨巧克力蛋糕	114
朋友齐上阵·鱼菲	116
蜂蜜黑椒牛排粒	117
红珍珠椰露	118
朋友齐上阵·食家饭	120
雪菜子姜墨鱼卷	121
炒双冬	122
朋友齐上阵·汪英	124
爆脆鳝	125
宁波烤菜	126

臻 简单 做饭

臻
著 臻



上海文化出版社



朋友眼中的臻臻和她的美食

中国烹饪大师 周华：

能让您的餐桌更添美味的美丽主播。

汪姐私房菜掌门人 汪英：

菜美，味美，人美，臻品。

资深媒体人 赵复铭：

温馨课堂，美丽厨娘，结识了她，学做臻品菜肴，真的很惬意。

国际烹饪比赛金奖获得者 料理小熊：

祝臻臻在美食的领域里不停地畅游。

美食评论家、作家 食家饭：

美丽的小厨娘，为你做一道菜，是我表达爱意与友情的独特方式。

生活美食家 喻小2：

臻臻的美食，真实的美味。

美食专栏作家 鱼菲：

每天打发一食，引馋涎，此乃臻膳美！

饭小馆餐厅总厨 范志宏：

改良传统！保留传统！臻臻带给你更多的幸福美食！

Fa Café 行政副总厨 Kelvin：

支持美食，支持臻臻！

甜点主厨 Mikko：

愿小厨娘臻臻永远和美食相伴！







舌尖上的臻味

有一天，臻臻得意地拿来几张色、艺、形都很赞的菜肴照片，对我说，这是她做的。有模有样的色面、造型、摆盘，着实令我大为惊讶，我脱口而出：“你会做菜？这真是你做的？”她一脸认真地说：“是的，我蛮喜欢做菜的。”当时也忘了问臻臻，她是从小就会，还是后来学的？

三年来，每天傍晚5点，不仅秀色可餐还敏而好学的臻臻在东方都市广播《今天吃什么》节目中用心为美食导航。她与各路食神一起挖掘味道好、有特色的佳肴，用听觉与味觉传递美食的质感与美妙香味；与大厨、民间高手分享烹饪秘籍、私房菜点，力推美食新“煮意”。爱是最好的佐料，臻臻快乐地做着自己喜爱的节目，她不时组织听友们到各地“品吃”；通过微信微博和听众朋友热切互动，赢得了无数的“臻丝”。这中间，臻臻自己更是“近水楼台先得月”，深得各路大厨和民间高手的真传，厨艺日臻。《做饭臻简单》是她三年精心“煲”、倾情“炖”出来的，是广播读物版的“舌尖上的中国”。煎炒蒸炸、中西交融，一道道靓丽的菜肴，精彩纷呈。书中漂亮的照片、通俗而专业的文字、独具个性的特色菜谱，配以她和大厨们实际操作的高清视频，让人有如品佳肴、似尝美味的感觉。

系着围裙的臻臻别有一番贤淑干练的“美厨娘”风范。她说：“能将兴趣爱好和工作融为一体，自己是有福的。”想来“美厨娘”的听友和家人也是有福的，那一道道美味佳肴，有着浓浓的化不开的亲情友情，蕴藏着生活中的无尽乐趣。或许这本《做饭臻简单》能让你和臻臻一样，在幸福的时光里，带给家人亲友更加活色生香的“满汉全席”，乐享好生活！

上海东方都市广播总监 尚红



臻臻的开场白

善烹华宴，会调小鲜，有着主持人的嘴和大吃货的心。大家好！我是臻臻。

傍晚5点是我每天中最“煎熬”的时刻，满嘴说着飞禽走兽各种美食，却一口都吃不到！每家每户飘出的饭菜香，却一点都闻不到！因为我在直播《今天吃什么》节目。所产生的本能反应就是，口水流了直播间一桌子！

我的“饿梦”是从三年前开始的，当时领导在寻觅一个适合做《今天吃什么》的美食主持人，不知怎么就选中了我。或许是本人有国外留学时必须亲自下厨，不然就要饿肚子的经历；或许是本人一说到吃就两眼冒光，被人封了个“舌尖上的地陪”的称号；还或许是本人主持风格一直亲切、随意，像个充满着“人间烟火气”的邻家小厨女。

反正，领导这决定绝对是把我给“坑”了。而每天参与直播的客座嘉宾，其中有享誉海内外的顶级大厨、美食博客的明星博主等，他们更是“害我不浅”。

这三年来，我每天都在挑战着“馋”的极限，但每回都被自己彻底打败。我有N多回一做完直播节目，立马驱车杀进菜场，挑选各色食材，回家就埋锅造饭起来。当广播节目中分享的菜肴，真真切切地出现在自家饭桌上，家人还好吃得“根本停不下来”时，这种喜悦的心情犹如获得世界冠军一样。

善烹的菜肴攒多了就可以摆圆台面啦。于是，就有了这本小书《做饭臻简单》。

本书延续了我一贯“没大出息”的处世原则：不要太辛苦，不要不开心。就是让大家零基础都能轻轻松松搞定好菜，还能快快乐乐地享受厨房生活。书里所呈现的几大单元：“肉香最迷人”、“江河海鲜味”、“鸡鸭比翼飞”和“饭点素食配”是由我自己来制作、拍摄、编写完成的，而“朋友齐上阵”不仅邀请了《今天吃什么》节目的明星嘉宾亲自助阵，还精心拍摄了烹饪视频，只要扫描书中的二维码，就能观看详细视频，让你足不出户就能跟大师学做菜。

总之，想通过此书号召更多“80后”能走进厨房，用美味佳肴牵起一家人亲情的纽带，乐享好生活。

或许某一天，当你走进某条小路里的某家菜场，听到某个女生用似曾相识的声音跟摊主讨价还价，不用怀疑，那可能就是我！



目录 | Contents

肉香最迷人

- | | |
|--------------------------|-----|
| 好吃不过“黄金六两” 香煎猪颈肉 | 014 |
| 吃完唆唆手指头才圆满 蜜汁烤肋排 | 016 |
| 没烤箱也能烤出好肉 煤气灶版蒜香烤梅肉 | 018 |
| 酸酸甜甜就是我 茄汁排条 | 020 |
| 攻占味蕾的终极大招 话梅排骨 | 022 |
| 菜有多穿越,就有多勾引 腊排骨煲 | 024 |
| 看小厨娘的化骨绵掌,北方菜也不在话下 酱肘花 | 026 |
| 阳台是最好的香料工厂 迷迭香羊排 | 028 |
| 美味二合一,口味再升级 梨汁烤牛肉 | 030 |
| 有“味”的男人我最爱 红酒烩牛脸 | 032 |
| 做菜化妆两不误 懒人卤牛肉 | 034 |
| 朋友齐上阵·Kelvin | 036 |
| XO 酱炒带子配芦笋 | 037 |
| 香煎小牛排配地中海风味酱及蔬菜 | 038 |
| 朋友齐上阵·赵复铭 | 040 |
| 白菜炒鲜鱿 | 041 |
| 荠菜冬笋炒肉丝 | 042 |



江河海鲜味

- 在沿海地带放逐我的爱 | 三杯透抽 046
- 好吃就要不牺牲 | 白蟹粉丝煲 048
- 蟹蟹你的耳朵 | 面拖梭子蟹 050
- “泰”温柔是种功力 | 九层塔凤梨虾仁 052
- 纪念日的绝对讨好利器 | 酒酿烧汁大虾 054
- 难怪那么贵，功夫不一般 | 腐衣黄鱼卷 056
- 炸猪排失散多年的好姐妹 | 香酥烤鱼排 058
- 泼墨山水，香气四溢，色白花青，跃于碗底 | 盐烤青花鱼 060
- 奶油鱼的中国式桑拿 | 冬菜蒸鳕鱼 062
- 蒜头加鱼头，让美味上心头 | 咀咀鱼头煲 064
- 料理台上的手工劳动 | 芝士焗扇贝 066
- 朋友齐上阵·范志宏** 068
- 香酥河鲫鱼 069
- 猴头菇蒸麻花带鱼 070
- 朋友齐上阵·喻小2** 072
- 黑胡椒鲍菇卷 073
- 煎扒海鲈鱼 074
- 朋友齐上阵·料理小熊** 076
- 金枪鱼塔塔配牛油果酱 077

目录 | Contents

鸡鸭比翼飞

- 金秋劲吹中国风 | 枸杞花雕鸡卷 080
- 各式酱料是我的旅游纪念品 | 南乳麻油炆鸡翼 082
- 卖呆萌的小烤鸡 | 蜂蜜柠檬烤鸡 084
- 一切不能拌饭吃的菜都是耍流氓 | 台式三杯鸡 086
- 见菜如见我 | 西柠煎软鸡 088
- 好吃? 减肥? 傻傻分不清楚 | 鸡肉丸子汤 090
- 把美味交给时间 | 火腿扁尖老鸭汤 092
- 朋友齐上阵·周华** 094
- 蒜香牛油美极虾 095
- 台式三杯鸡 096

饭点素食配

- 好吃的方式不止一种 | 三文鱼炒饭 100
- 焗饭或盖饭? 烤箱或微波? | 虾仁饭的多重变身 102
- 吃块头大的菜会不会变成大块头 | 黑椒年糕牛仔粒 104
- 蒸呀么蒸糕兴 | 紫薯蒸糕 106
- 汪姐好手艺, 教我私房菜 | 素蛭子 108
- 吃剩肉汁还能梅开二度 | 蒜味蒸芋头 110