

美食堂

魔幻厨房

Magic Kitchen

做一手百变好菜

施一个魔法，让餐桌十全“食”美；
织一个梦境，合家聚首五福临门；
做一道好菜，享受忘不了的家味。

肖静◎主编



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



魔幻厨房

Magic Kitchen

肖静◎主编

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

魔幻厨房:做一手百变好菜/肖静主编.--武汉:

武汉出版社,2014.12

ISBN 978-7-5430-8849-8

I. ①魔… II. ①肖… III. ①家常菜肴-菜谱 IV.

① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 283608 号

书名:魔幻厨房:做一手百变好菜

主 编:肖 静

策 划:许琳菲 韩 民

图片编辑:陈岩峰

菜品艺术造型师:张政华

摄 影 师:徐吟曦

内容编辑:美食堂编辑部

项目统筹:金静芳

美术设计:游易知

特约编辑:曹 玄

责任编辑:解家麟

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华路 490 号 邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

http://www.whcbs.com E-mail:zbs@whcbs.com

印 刷:北京旭丰源印刷技术有限公司 经 销:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:10 字 数:200 千字

版 次:2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

定 价:36.80 元

版权所有·侵权必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

最珍贵的心意

曾几何时，朋友们的聚会从饭店转移至家中；曾经局限于某餐厅，到现在的无国界、无限定的欢愉家宴。往日间，不沾半点油腻的小伙伴们，开始热衷于在朋友圈晒下厨房的“战果”，无论简单的一荤一素一汤，还是惊艳四座的“功夫”大菜，都能引来诸多好友们的关注点赞。被夸上几句贤惠能干，可比赞你年轻貌美实在得多。

托尔斯泰在《安娜·卡列尼娜》全书的开头写道：所有幸福的家庭都一样。到了我这个年纪越发有感触。所有幸福家庭有着一致的共同点：爱、信任、包容——爱让两个陌生人走到一起；信任为家打下坚实的基础；包容则是最为智慧的相处之道。这些共性筑起稳健的家庭，为你所爱的家人们遮风挡雨。

无论何种状态，无论置身何处，家永远都是我们的归宿。自由不羁的“独行侠”深夜归家，不忘给自己煮上一碗热腾腾的挂面；相爱的人们在慵懒的周末，牵手逛次菜场都是最美好的时光；忙碌的三口之家，每天的话题永远都离不开晚饭给孩子做什么；陪伴年迈的父母，最好的方式就是做上几道他们爱吃的菜……饱尝了生活的五味杂陈，不知不觉地融于食物的酸甜苦辣中，这也似乎成为所有人经历四个人生阶段的真实写照。

据说在锅碗瓢盆间经历过的家庭才是真正关系稳固，事关食物的选择，亦是生活的选择。试想一个认真做饭的人，正是对生活热爱的最好见证。无论何时下厨，我们都必须牢记：用最新鲜的食材——因为最好的味道来自新鲜；用最投入的心——因为烹饪绝不是生硬的模仿；用不急不躁的态度——你若是爱食材，它必用最好的滋味回馈你。而凝聚着满是珍贵心意的饭菜，定能让陪伴桌边的家人笑逐颜开，弥漫开的正是最为幸福家的味道。

肖静，现任《美食家》杂志执行主编。



“独行侠”的生活

016 / 香辣回锅鸡胗

018 / 香酥鸡条

020 / 秘制干切牛肉

022 / 酸豆角炒肉末

024 / 椒盐平菇

026 / 咸蛋黄锅巴

028 / 虎皮青椒

030 / 三色鲜味色拉笋

032 / 炸地瓜条

034 / 腊肉土豆焖饭

036 / 台湾卤肉饭

038 / 咸肉菜饭

040 / 鱼丸粗面

042 / 西湖莼菜汤

044 / 蓝莓榛子乡村包



香辣回锅鸡胗 16



香酥鸡条 18



秘制干切牛肉 20



酸豆角炒肉末 22



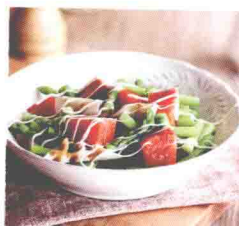
椒盐平菇 24



咸蛋黄锅巴 26



虎皮青椒 28



三色鲜味色拉笋 30



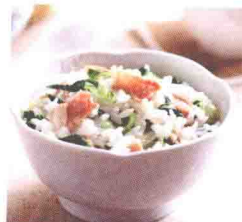
炸地瓜条 32



腊肉土豆焖饭 34



台湾卤肉饭 36



咸肉菜饭 38



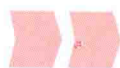
鱼丸粗面 40



西湖莼菜汤 42



蓝莓榛子乡村包 44



两个人的甜蜜

048 / 香爆百合虾

050 / 酱香鱿鱼

052 / 浓汁红烧鳗鱼

054 / 辣炒蛤蜊

056 / 飘香椒麻鸡

059 / 雪花牛肉

060 / 小南瓜爆双椒牛仔粒

062 / 糖醋翡翠卷

064 / 地三鲜

066 / 干煸孜然花菜

069 / 菌菇焗饭

070 / 海鲜炒面

072 / 腊味煲仔饭

074 / 阿尔卑斯苹果派

076 / 水果蛋糕



香爆百合虾 48



酱香鱿鱼 50



浓汁红烧鳗鱼 52



辣炒蛤蜊 54



飘香椒麻鸡 56



雪花牛肉 59



小南瓜爆双椒牛仔粒 60



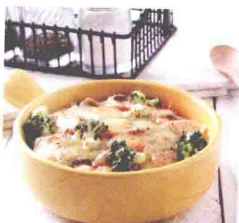
糖醋翡翠卷 62



地三鲜 64



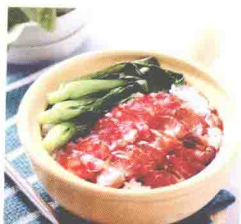
干煸孜然花菜 66



菌菇焗饭 69



海鲜炒面 70



腊味煲仔饭 72



阿尔卑斯苹果派 74



水果蛋糕 76



三角形的完美

080 / 番茄炖牛腩

082 / 酱香蹄筋煲

084 / 焖酥鲫鱼

086 / 南瓜排骨煲

088 / 糖醋脆皮鱼

090 / 面筋塞肉

092 / 盐水虾

094 / 酥炸肉蟹

096 / 茄汁闷青鱼

098 / 素什锦烧烤麸

100 / 双味春卷

102 / 鲜虾藕盒

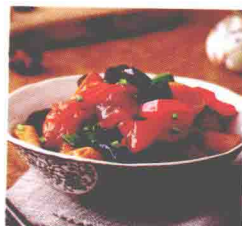
105 / 梅干菜肉饼

107 / 三鲜萝卜包

108 / 胡萝卜蛋糕



番茄炖牛腩 80



酱香蹄筋煲 82



焖酥鲫鱼 84



南瓜排骨煲 86



糖醋脆皮鱼 88



面筋塞肉 90



盐水虾 92



酥炸肉蟹 94



茄汁闷青鱼 96



素什锦烧烤麸 98



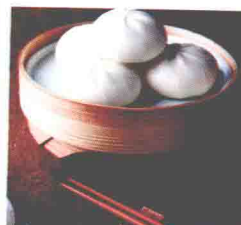
双味春卷 100



鲜虾藕盒 102



梅干菜肉饼 105



三鲜萝卜包 107



胡萝卜蛋糕 108

陪伴是最好的礼物

112 / 腐乳扣肉

114 / 粉蒸排骨

116 / 红烧狮子头

118 / 夜开花酿肉

120 / 红焖猪蹄

122 / 暖身羊肉锅

124 / 红烧鸡丁豆腐

126 / 土匪鸭

128 / 冬菇竹荪炖软骨

130 / 东北乱炖

132 / 枸杞鱼茸酿荔枝

134 / 豉汁凤爪

136 / 香椿豆腐

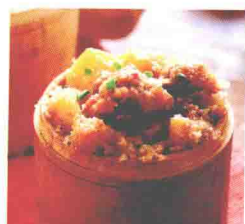
138 / 椰奶红豆糕

140 / 芬兰热望黑面包

143 / 生活小锦囊



腐乳扣肉 112



粉蒸排骨 114



红烧狮子头 116



夜开花酿肉 118



红焖猪蹄 120



暖身羊肉锅 122



红烧鸡丁豆腐 124



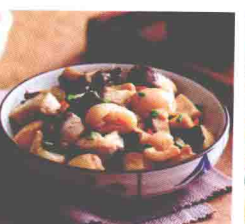
土匪鸭 126



冬菇竹荪炖软骨 128



东北乱炖 130



枸杞鱼茸酿荔枝 132



豉汁凤爪 134



香椿豆腐 136



椰奶红豆糕 138



芬兰热望黑面包 140

美食堂

魔幻厨房

Magic Kitchen

做一手百变好菜

施一个魔法，让餐桌十全“食”美；
织一个梦境，合家聚首五福临门；
做一道好菜，享受忘不了的家味。

肖静◎主编



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

教你破解美味的魔法

烹饪一道菜，只有一种滋味。

翻开这本书，却能让你享受十全“食”美之味。

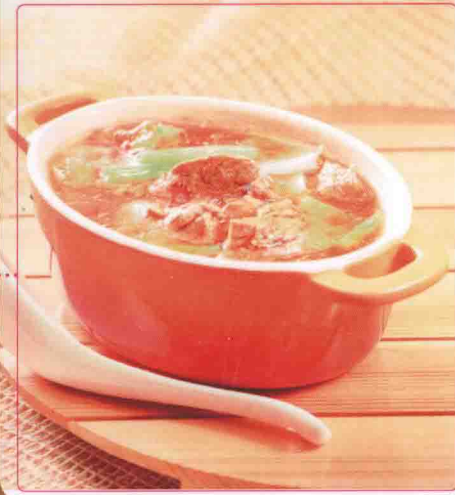
菜名&引言：字里行间
已经让你垂涎欲滴

步骤图：手把手教你
做出美味佳肴

| 菜，感受十全“食”美 |

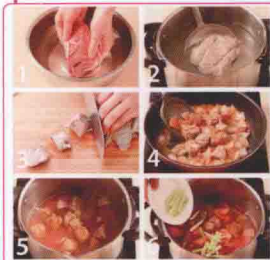
番茄炖牛腩

大火炒、小火炖，牛腩出油，
与西红柿在熬煮过程中相互融合，
促成了这最美的滋味。



用料：

400克 牛腩
2个 西红柿
40克 洋葱
60克 香芹
少许 葱姜末
2汤匙 料酒
1汤匙 老抽
2茶匙 生抽
1茶匙 糖
适量 油



做法：

- ① 牛腩肉在清水中漂洗几次，无需用力搓洗，只要把表面脏东西冲去。
- ② 牛肉直接放到冷水里加热至沸腾，撇去浮沫，至牛肉变色即可捞出备用。
- ③ 将焯好的牛腩切成3厘米见方的小块。将洋葱切片、香芹切段，西红柿切十字刀，用开水焯烫，去西红柿皮切小块。
- ④ 炒锅倒油烧热，放入葱姜末炒香，放洋葱片翻炒，洋葱变软时放入1个西红柿小块炒至出水、成酱。放牛腩，加料酒、老抽、生抽翻炒约8分钟。
- ⑤ 所有炒好的食材放入汤锅中，加入清水没过食材，大火烧开，改小火炖约1小时，待牛腩出油。
- ⑥ 放入香芹段，剩下的西红柿块及少量糖，继续煮半小时，大火收汁即可。

Tips：炖牛肉要选择牛腩，这个部位的肉比较嫩，而且肥瘦相间，炖煮过程中慢慢渗出的油水可增加炖菜的风味。

大图：最直观的
视觉体验

步骤文字：一目
了然的制作过程

Tips：帮你解决一些实际
问题的小帮手

美食堂

ISBN 978-7-5430-8849-8



9 787543 088498 >

京郊农场
自然农耕



金海生态庄园

手机淘宝扫一扫
好书全知道



数字阅读 精彩不断

定价：36.80元

太太乐进厨房 生活自然十全食美







魔幻厨房

Magic Kitchen

肖静◎主编



魔幻厨房

Magic Kitchen

肖静◎主编

最珍贵的心意

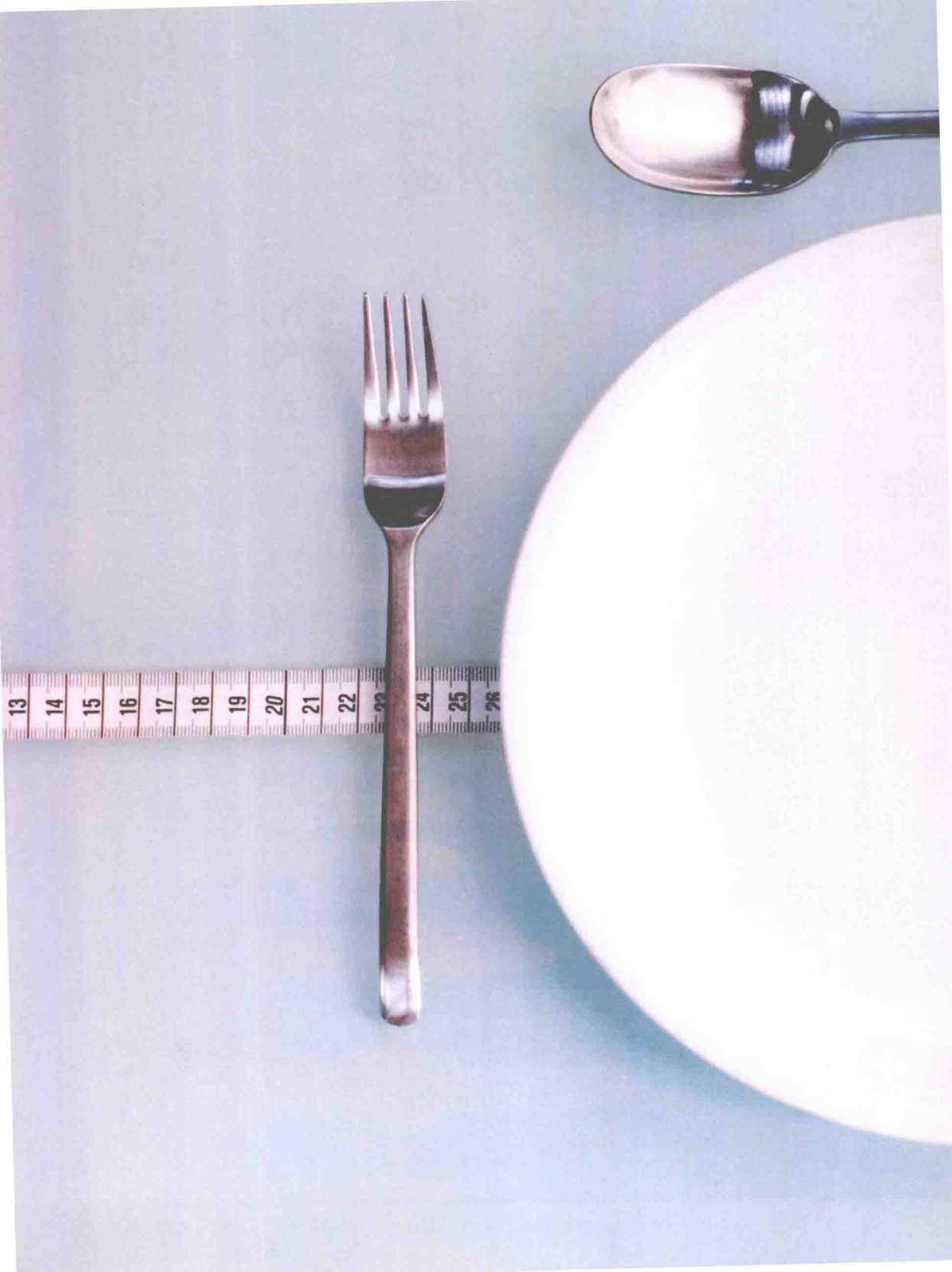
曾几何时，朋友们的聚会从饭店转移至家中；曾经局限于某餐厅，到现在的无国界、无限定的欢愉家宴。往日间，不沾半点油腻的小伙伴们，开始热衷于在朋友圈晒下厨房的“战果”，无论简单的一荤一素一汤，还是惊艳四座的“功夫”大菜，都能引来诸多好友们的关注点赞。被夸上几句贤惠能干，可比赞你年轻貌美实在得多。

托尔斯泰在《安娜·卡列尼娜》全书的开头写道：所有幸福的家庭都一样。到了我这个年纪越发有感触。所有幸福家庭有着一致的共同点：爱、信任、包容——爱让两个陌生人走到一起；信任为家打下坚实的基础；包容则是最为智慧的相处之道。这些共性筑起稳健的家庭，为你所爱的家人们遮风挡雨。

无论何种状态，无论置身何处，家永远都是我们的归宿。自由不羁的“独行侠”深夜归家，不忘给自己煮上一碗热腾腾的挂面；相爱的人们在慵懒的周末，牵手逛次菜场都是最美好的时光；忙碌的三口之家，每天的话题永远都离不开晚饭给孩子做什么；陪伴年迈的父母，最好的方式就是做上几道他们爱吃的菜……饱尝了生活的五味杂陈，不知不觉地融于食物的酸甜苦辣中，这也似乎成为所有人经历四个人生阶段的真实写照。

据说在锅碗瓢盆间经历过的家庭才是真正关系稳固，事关食物的选择，亦是生活的选择。试想一个认真做饭的人，正是对生活热爱的最好见证。无论何时下厨，我们都必须牢记：用最新鲜的食材——因为最好的味道来自新鲜；用最投入的心——因为烹饪绝不是生硬的模仿；用不急不躁的态度——你若是爱食材，它必用最好的滋味回馈你。而凝聚着满是珍贵心意的饭菜，定能让陪伴桌边的家人笑逐颜开，弥漫开的正是最为幸福家的味道。

肖静，现任 美食堂 杂志执行主编。





“独行侠”的生活

016 / 香辣回锅鸡胗

018 / 香酥鸡条

020 / 秘制干切牛肉

022 / 酸豆角炒肉末

024 / 椒盐平菇

026 / 咸蛋黄锅巴

028 / 虎皮青椒

030 / 三色鲜味色拉笋

032 / 炸地瓜条

034 / 腊肉土豆焖饭

036 / 台湾卤肉饭

038 / 咸肉菜饭

040 / 鱼丸粗面

042 / 西湖莼菜汤

044 / 蓝莓榛子乡村包



香辣回锅鸡胗 16



香酥鸡条 18



秘制干切牛肉 20



酸豆角炒肉末 22



椒盐平菇 24



咸蛋黄锅巴 26



虎皮青椒 28



三色鲜味色拉笋 30



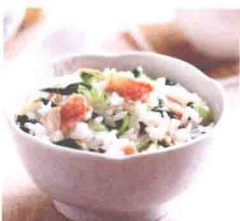
炸地瓜条 32



腊肉土豆焖饭 34



台湾卤肉饭 36



咸肉菜饭 38



鱼丸粗面 40



西湖莼菜汤 42



蓝莓榛子乡村包 44