

新媳妇

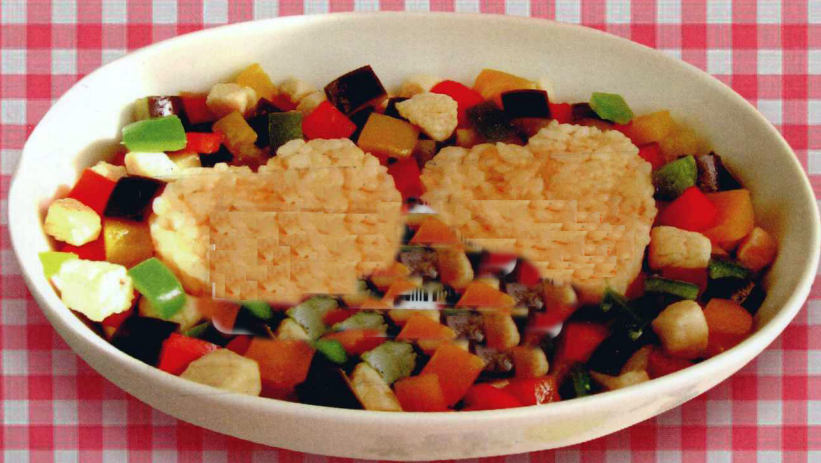
Xinxifu Sifangcai

温暖的心情，
新的一天
开始了。

私房菜

牛奶 著

湖南科学技术出版社



亲子乐趣



孝敬长辈



二人餐桌



闺蜜小聚

新媳妇私房菜

温暖的心情，
新的一天
开始了。

牛奶 著

湖南科学技术出版社



Xinxifu Sifangcai



图书在版编目 (C I P) 数据

新媳妇私房菜 / 牛奶著. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5357-6124-8

I. ①新… II. ①牛… III. ①菜谱—中国 IV.

①TS972. 182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 003681 号

新媳妇私房菜

著 者: 牛 奶

责任编辑: 李文瑶 周 妍 杨 旻

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市湘雅路 341 号纸张油墨市场内

邮 编: 410008

出版日期: 2011 年 2 月第 1 版第 1 次

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 8.375

书 号: ISBN 978-7-5357-6124-8

定 价: 29.80 元

(版权所有 · 翻印必究)



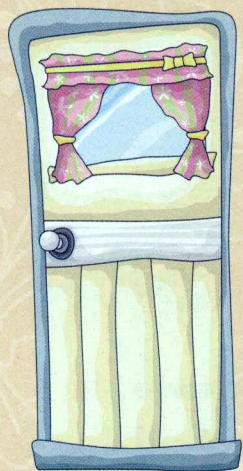
前言

P R E F A C E

“简单点，面包、煎蛋，再来一杯牛奶吧。不够丰富吗？刚从美梦中走出来，这顿早餐，只做给最爱的人。什么都轻轻的、软软的，在厨房里、在餐桌旁，放松一会，温暖一下。有了轻松的心情，还有什么不可以呢？新的一天开始了。”

——清风一束





清风一束是将生活过得如流水般细致的女人。

你若学她，早晨告别美梦，只为给最爱的人热一杯牛奶，烤一片面包，还有什么比这更令人轻松的；你若喜欢她，在一个人独处的时候，与她一起分享美味的小点心，还有什么比这更心灵神往的；若是懒了，厌恶柴米油盐了，那就听听老歌，喝杯下午茶吧。

在她的烹饪里，少了呛人的油烟，多了一丝清香的书香，她说“幸福由家庭制造”。还在怀疑什么，婚姻的幸福，其实就是为爱人做一顿简简单单的爱的美食！



CONTENTS 目录



美好一天的开始——阳光早餐，给你满满的活力



1. 吐司比萨	002
2. 芹菜豆渣饼	004
3. 蔬菜饼	006
4. 虾仁蛋羹	008
5. 番茄蛋卷	010
6. 鸡肉快艇三明治	012
7. 香菇鸡肉粥	014
8. B.L.T. 三明治	016
9. 茶叶蛋	018



独处时光——打发休闲时光的小零嘴

1. 香蕉煎饼	022
2. 奶油香味棒	024
3. 橙子茶	026
4. 蜂蜜绿茶	028
5. 芒果奶昔	029
6. 鲜虾吐司卷	030
7. 黑芝麻糊	032





午茶之约——美味小点一起分享

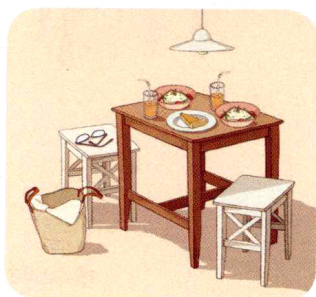


- | | |
|------------|-----|
| 1. 苹果派 | 036 |
| 2. 奶酪培根派 | 038 |
| 3. 火腿西多士 | 040 |
| 4. 金枪鱼夹心饼干 | 042 |
| 5. 香酥红豆饼 | 044 |
| 6. 红豆香饼 | 047 |

二人餐桌——家庭自制简单西餐



- | | |
|------------|-----|
| 1. 蓝带猪排 | 052 |
| 2. 茄汁意大利面 | 054 |
| 3. 起司鸡胸 | 056 |
| 4. 蔬菜浓汤 | 058 |
| 5. 红酒炖牛肉 | 060 |
| 6. 罗宋汤 | 062 |
| 7. 美式烤肋排 | 064 |
| 8. 意式番茄炒蔬菜 | 066 |
| 9. 心形茄汁虾饼 | 068 |



5

亲子乐趣——快乐儿童餐

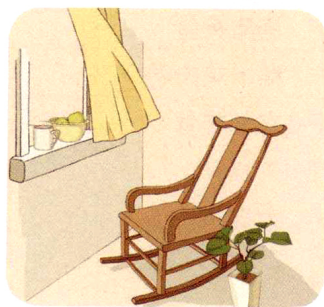


- | | |
|-------------|-----|
| 1. 土豆沙拉三明治 | 072 |
| 2. 可乐饼 | 074 |
| 3. 小鱼饼 | 076 |
| 4. 栗子粥 | 078 |
| 5. 番茄汁土豆面疙瘩 | 080 |
| 6. 三明治手卷 | 082 |
| 7. 鳕鱼鸡蛋糕 | 084 |
| 8. 姜汁牛肉米汉堡 | 086 |
| 9. 土豆鸡蛋糕 | 088 |

与长辈聚餐——给爸妈做好吃的

6

- | | |
|-----------|-----|
| 1. 香菇鸡汤 | 092 |
| 2. 芥蓝豆腐 | 094 |
| 3. 蟹味菇烧冬瓜 | 096 |
| 4. 八宝水波蛋 | 098 |
| 5. 栗子鸡 | 100 |
| 6. 糯米烧卖 | 102 |
| 7. 绿茶豆腐 | 104 |
| 8. 红烧藕丸 | 106 |
| 9. 荷叶芋头饭 | 108 |



7

和闺蜜小聚——姐妹们爱吃的菜



- | | |
|------------|-----|
| 1. 香橙排骨 | 112 |
| 2. 金枪鱼蔬菜沙拉 | 114 |
| 3. 泡面虾丸 | 116 |
| 4. 三色菜心 | 118 |
| 5. 咖喱粉烤鸡翅 | 120 |
| 6. 西葫芦小饼 | 122 |
| 7. 日式炸虾 | 124 |
| 8. 椒盐鸡米花 | 126 |

家庭聚会——拿手宴客菜



- | | |
|------------|-----|
| 1. 菠萝咕咾肉 | 130 |
| 2. 香蒜奶油烤明虾 | 132 |
| 3. 糖醋黄鱼 | 134 |
| 4. 糯米鸡肉卷 | 136 |
| 5. 京都排骨 | 138 |
| 6. 叉烧肉 | 141 |
| 7. 大拌菜 | 144 |





忙碌的时候——好吃懒做

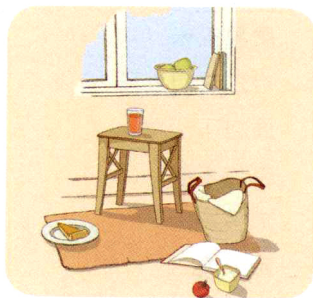


- | | |
|----------|-----|
| 1. 五彩鸡米 | 148 |
| 2. 孜然土豆 | 150 |
| 3. 鸡丝凉面 | 152 |
| 4. 香烧胡萝卜 | 154 |
| 5. 金枪鱼寿司 | 156 |
| 6. 辣炒年糕 | 158 |

轻松养生——轻松享受健康

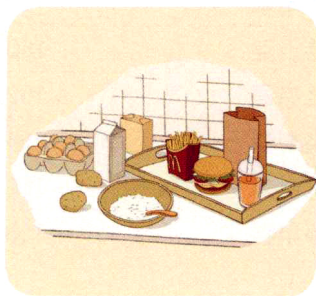


- | | |
|-----------|-----|
| 1. 香菇蒸鳕鱼 | 162 |
| 2. 茶树菇烧豆腐 | 164 |
| 3. 炒杂粮 | 166 |
| 4. 荷叶粥 | 168 |
| 5. 苦瓜煎蛋 | 170 |
| 6. 红枣小米粥 | 172 |
| 7. 凉拌西瓜皮 | 174 |
| 8. 虾仁炒芥蓝 | 176 |
| 9. 洋葱烧豆腐 | 178 |



11

放心快餐——在家开心做快餐

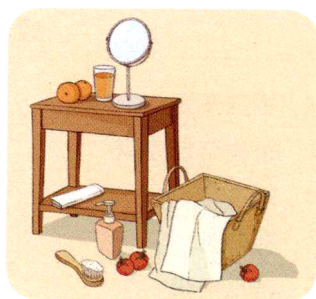


- | | |
|----------|-----|
| 1. 鸡米花 | 182 |
| 2. 番茄披萨 | 184 |
| 3. 炸鱿鱼圈 | 186 |
| 4. 中式汉堡 | 188 |
| 5. 牛肉排汉堡 | 190 |
| 6. 烤薯条 | 192 |

美丽吃出来——私房女人菜

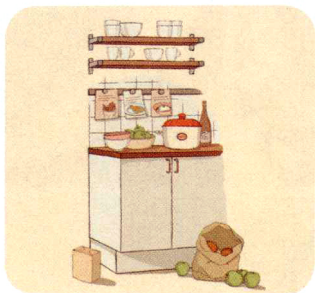
12

- | | |
|-----------|-----|
| 1. 补血红豆饭 | 196 |
| 2. 干煎三文鱼 | 198 |
| 3. 番茄排骨汤 | 200 |
| 4. 腰果玉米 | 202 |
| 5. 杏仁鸡肉丸子 | 204 |
| 6. 面包丁沙拉 | 206 |
| 7. 杏仁米浆 | 208 |
| 8. 凉拌鸡肉 | 210 |
| 9. 蔬菜卷 | 212 |



13

跟妈妈学厨艺——妈妈的拿手菜

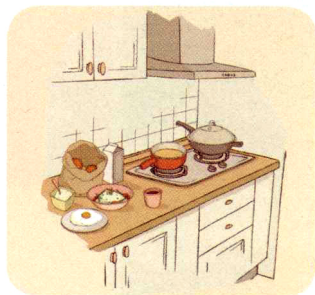


- | | |
|-----------|-----|
| 1. 葱油饼 | 216 |
| 2. 酸甜锅爆肉 | 218 |
| 3. 青菜包 | 220 |
| 4. 葱香千层肉饼 | 223 |
| 5. 韭菜煎饺 | 226 |
| 6. 香甜小窝头 | 228 |
| 7. 煎焖肉饼 | 230 |
| 8. 炸茄饼 | 232 |

晚“饭”时间——菜饭一锅煲

14

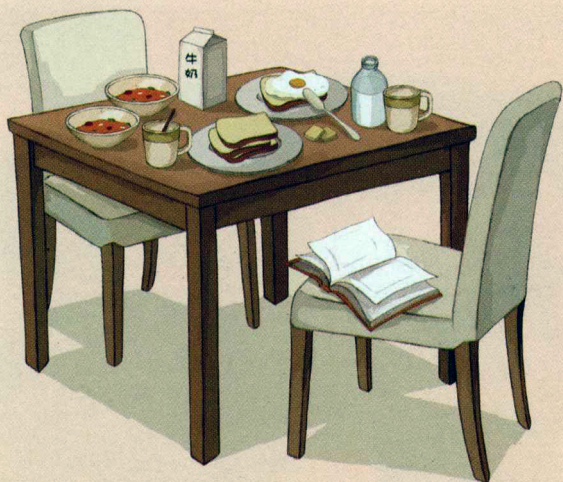
- | | |
|-----------|-----|
| 1. 鸡肉蘑菇炖饭 | 236 |
| 2. 咖喱牛腩烩饭 | 238 |
| 3. 红烩牛肉饭 | 240 |
| 4. 蛋包饭 | 242 |
| 5. 滑蛋蟹棒饭 | 244 |
| 6. 鸡蛋菜饭 | 246 |
| 7. 三文鱼炒饭 | 248 |
| 8. 培根芸豆饭 | 250 |
| 9. 黑椒猪排饭 | 252 |





美好一天的开始

—— 阳光早餐，给你满满的活力



简单点，面包、煎蛋，再来一杯牛奶吧。不够丰富吗？刚从美梦中走出来，这顿早餐，只做给最爱的人。什么都轻轻的、软软的，在厨房里、在餐桌旁，放松一会，温暖一下。有了轻松的心情，还有什么不可以呢？新的一天开始了。

材料

Materials



全麦吐司……2片

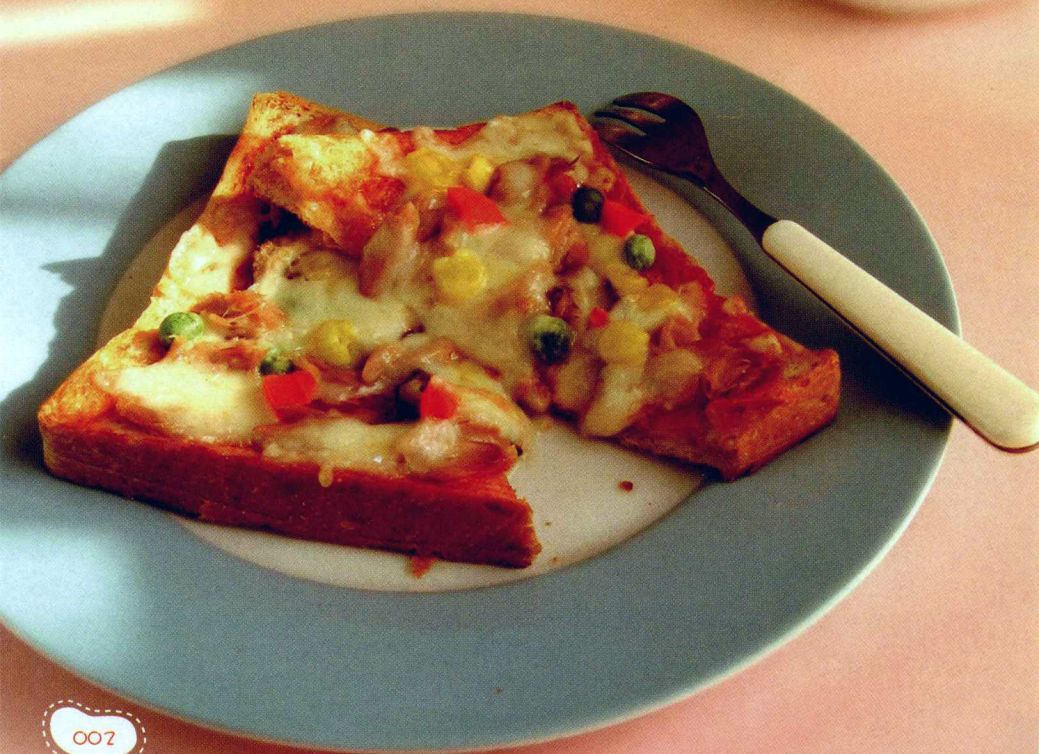
番茄酱……2大匙(袋装番茄酱2袋)

蘑菇……1~2朵(香菇或口蘑都行)

蔬菜丁……适量(豌豆，玉米粒，胡萝卜粒)

金枪鱼罐头……适量

马苏里拉奶酪丝……适量





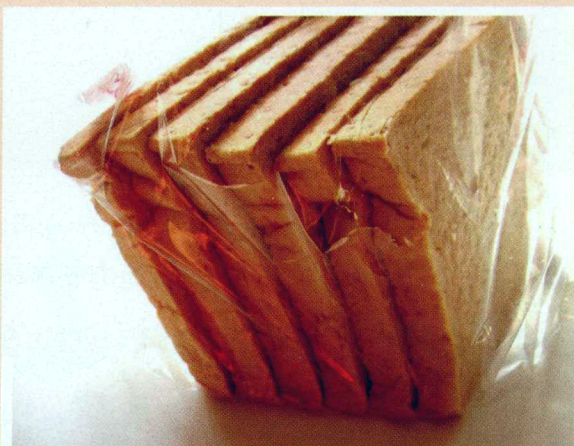
1 需雪蔬菜丁和蘑菇。

TIPS

头天晚上就把蔬菜丁焯好放在保鲜盒里，再洗个香菇放进去，放进冰箱，第二天一早就可以直接拿来用了。

2 还需雪金枪鱼罐头，马苏里拉奶酪丝，番茄酱，这三样一样也不能少。

3 第二天一早只需把香菇切片就行了，这时烤箱预热至200摄氏度，取烤盘，放上面包片，抹一层番茄酱，撒一层奶酪丝，撒上香菇片、蔬菜丁、金枪鱼肉、再撒上一层奶酪丝，放入烤箱烤10分钟就可以吃了。



芹菜豆渣饼

材料

Materials



豆渣……适量

芹菜……一小段(用自己喜欢的蔬菜吧)

鸡蛋……1个

玉米面(加不加都随意)、盐、胡椒粉……各少许





1 豆浆打好后过滤出豆渣。豆渣非常细腻，做成各种美食后口感会非常好。

2 芹菜切末备用。

3 将蔬菜末与豆渣、蛋液、玉米面混合，加盐、胡椒粉调味，搅拌均匀。

4 起锅，倒入少许油，油热后，把豆渣做成的小饼放入锅中，小火慢煎，煎至两面金黄就好了。

TIPS

豆渣本身没有黏性，所以要加个鸡蛋，使小饼更容易成形，再加鸡蛋比加面粉要好吃。

除了做成这种小饼，还可以做成豆渣窝头、豆渣粥(材料就是豆渣和玉米面)、豆渣丸子(需要豆渣和肉馅)，喝不完的豆浆还可以用来蒸饭，你可以试试，你有什么好的想法也都可以用到烹饪中。

