

<<妈妈晚餐秀>>

图书基本信息

书名：<<妈妈晚餐秀>>

13位ISBN编号：9787540552343

10位ISBN编号：7540552344

出版时间：2012-3

出版时间：新世纪出版社

作者：筱慧妈妈

页数：143

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<妈妈晚餐秀>>

### 内容概要

本书通过图文并茂的形式，向读者介绍了一百余种家庭晚餐的做法。这些菜肴风格混搭，操作简单，针对“家有儿女”的特点，力求花样翻新，营养丰富，是年轻妈妈最实用的菜肴参考书。

## <<妈妈晚餐秀>>

### 作者简介

支慧，又名“筱慧妈妈”毕业于浙江大学，曾任职于某证券公司，2006年转身为“全职太太”，开始相夫教子的日子，也是从那时开始，喜欢上在厨房里捣腾，做美食玩烘焙。因在苏州、上海、北京、武汉均有居住，受各地饮食文化影响，做菜风格属于随意混搭型。“把家庭当事业来经营，把饭桌当餐厅来管理。”这是她现在的“职业”宗旨。

在许多网友眼中，筱慧妈妈属于“全能型煮妇”，不仅菜做得好，她的旅游帖、摄影帖、理财帖，也有不少堪称经典。当然，在这些爱好里面，最让她上心的还是烹饪，她曾说：“以干事业的敬业精神来经营家，做家庭的CEO，也是件很享受的事情。”

<<妈妈晚餐秀>>

书籍目录

前言  
红焖肘子  
油焖春笋  
香干马兰头  
番茄蛋汤  
蜜汁叉烧  
酸辣海带丝  
蚝油香菇西兰花  
虾皮冬瓜羹  
肉酱意粉  
烟熏三文鱼  
黑椒牛柳  
XO酱炒芦笋  
腌笃鲜  
烤小羊腿  
地三鲜  
葱油拌莴笋丝  
上汤芦笋  
蜜汁烤鸡翅  
蓑衣黄瓜  
腊肠荷兰豆  
萝卜丝鲫鱼汤  
清蒸鲈鱼  
蚝油什锦炒素  
热拌菠菜  
菌菇粉丝牛肉丸子汤  
三杯鸡  
剁椒蒸臭豆腐  
酒香金花菜  
薏米冬瓜骨头汤  
糟香鸭胗干  
凉拌豆腐  
腊肉炒蒜薹  
呛生菜  
油焖青椒  
韭菜木耳炒鸡蛋  
咸肉冬瓜夹  
山药红枣甜汤  
糖醋排骨  
虾皮萝卜丝  
清炒小油菜  
菌菇豆腐番茄蛋汤  
花椒油鸡毛菜  
皮蛋拌黄瓜  
孜然土豆片

<<妈妈晚餐秀>>

菌菇炒鸡柳  
彩椒三文鱼粒  
剁椒西葫芦  
茄条茶树菇  
芥菜肉丸子汤  
油焖茭白  
凉拌茄子  
蒜味苋菜  
菌菇母鸡汤  
红酒牛排饭  
糖醋带鱼  
培根紫甘蓝  
干煸四季豆  
丝瓜番茄蛋汤  
美极大虾  
茭白炒鸡蛋  
青笋烩山药  
牛肉粒炒饭  
香烤鸡腿排  
蚝油玻璃球生菜  
姜汁芥蓝  
丝瓜虾皮汤  
南风肉蒸娃娃菜  
香菜黑木耳  
上汤马兰头  
菌菇豆腐鱼头汤  
油面筋塞肉  
酸辣西葫芦  
香菇炒青菜  
笋尖咸肉冬瓜汤  
甜豆炒虾仁  
扁尖炒豇豆  
黄瓜拌金针菇  
海带排骨汤  
香煎银鳕鱼  
冰镇芥蓝  
拌紫背天葵  
菌菇海参汤  
椒盐虾  
肉香茄子  
清炒蚕豆  
牛腱子杂菜汤  
白斩鸡  
蚝油草菇烩臭干  
清炒韭菜  
文蛤炖蛋  
酱烤肋排

<<妈妈晚餐秀>>

冰镇苦瓜  
雪菜豇豆  
南瓜绿豆甜汤  
啤酒鸭  
草莓酱山药塔  
木耳西芹  
油面筋炒小白菜  
台式卤肉  
凉拌苜蓿芽  
青椒炒豇豆  
桂花芋头甜汤  
沙嗲鸡肉串  
毛豆烩丝瓜  
葱油南湖菱  
蛤蜊冬瓜汤  
锡纸鱼柳  
多宝酱丁  
鸡汁白菜  
丝瓜烩油条  
潮州冻膏蟹  
鱼子土豆泥  
虾肉酿豇豆  
冬阴功汤  
黄油煎大虾  
干煸杏鲍菇  
白灼油麦菜  
豌豆苗鱼片汤  
雪菜蒸黄鱼  
糟香毛豆荚  
虾仁烩丝瓜  
浓汤瘪子团  
粉蒸排骨  
椒盐藕夹  
剁椒豇豆荚  
酸萝卜老鸭汤

## &lt;&lt;妈妈晚餐秀&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：主菜 蜜汁烤鸡翅 材料 鸡中翅6个 调料 生抽2汤匙，蜂蜜1汤匙，白胡椒粉1茶匙，料酒少许，葱、姜若干。

评判一个“煮妇”的烹饪水平，不能用厨师的标准，不管你做菜的水平高或不高，能让家人吃上一顿热乎的饭菜才最重要。

这个要求听起来容易，其实做起来可不简单。

餐馆几个炉灶可以同时开工，而且往往一位大厨只负责一道菜，自然可以保证道道端出来都新鲜热辣。

不过如果好好应用统筹学，只有一个厨师的“煮妇餐馆”也不逊色哦。

看看我的做饭统筹法：17：50，淘米，电饭锅煮饭，顺带蒸腊肠1根，洗菜；18：00，打开烤箱预热200℃，10分钟预热，预热的时候切黄瓜，码味；18：10，鸡翅放进烤箱，定时30分钟，然后煎鱼做鱼汤；18：25，鱼汤转小火在锅中煮着，给鸡翅翻个身，盖上锡纸继续烤；18：30，调蓑衣黄瓜的酱料，淋在黄瓜上；18：35，米饭煮好，取出腊肠切片，炒腊肠荷兰豆；18：40，定时器响，蜜汁鸡翅出炉，盛起萝卜丝鱼汤，端出蓑衣黄瓜，腊味荷兰豆，摆餐桌开饭！

做法1 将鸡翅洗干净，沥干水分备用。

2 将适量生抽、料酒、蜂蜜和白胡椒粉搅拌调匀，将鸡翅放入，最好让鸡翅都能淹没在酱料中（若酱料准备少了，记得腌制过程中要多次翻面使其腌透），撒上葱段、姜片。

放冰箱冷藏室腌半天到1天。

## &lt;&lt;妈妈晚餐秀&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

某天，在一个活动中遇到筱慧。

她貌似发牢骚地撇嘴说：“哼，现在我们家，饭菜上桌了都不让动筷子，要等妈妈先拍照！”话虽如此，脸上却分明透着一丝得意。

那段时间，筱慧妈妈正在“家长100论坛”连载她的帖子：《筱慧妈妈晚餐秀》。

每天更新，图文并茂。

不仅有制作好的菜肴图片，制作过程中的每一个关键环节，都有图文详解，甚至连一些调料在哪家超市能买到，也有详细介绍。

论坛上的妈妈们把这个连载视为美食“神帖”，在膜拜赞叹之余，不少人从此有了美食指南，每天买菜前先上网看看，以便确定当日的晚餐。

筱慧妈妈没有专门学过厨艺，按专业水准来看，有些菜谱也许显得粗糙。

而且她并未因为网络上有这么一个众人瞩目的“秀”，刻意改变自家的菜谱，去追求专业角度上的“完美”。

作为一个全职太太，她秀出的每一道菜，都是首先做给自己的先生和女儿吃的。

也恰恰因为如此，她的晚餐和普通人家离得更近，更容易借鉴，更适合大众的口味。

尤为难得的是，和传统家庭主妇不同，除了家常的中式菜肴，她的烘焙技术也相当了得。

各式西餐、蛋糕、点心，常常被端上她的餐桌，出现在她镜头之下。

筱慧妈妈生长于浙江，大学毕业后在上海参加工作，再后来成为相夫教女的全职太太，随夫先后迁徙到北京、武汉，现在又搬至上海。

正是在武汉定居的这段时间，筱慧妈妈与武汉的“家长100论坛”结缘，她大展身手，让众多武汉妈妈折服。

在“家长100论坛”的许多会员眼中，筱慧妈妈属于“全能型煮妇”，不仅菜做得好，她的旅游帖、摄影帖、理财帖，也有不少堪称经典。

当然，在这些爱好里面，最让她上心的还是烹饪。

作为曾经的职场白领、如今的全职太太，她在一次记者采访中说：“以干事业的敬业精神来经营家，做家庭的CEO，也是件很享受的事情。

”孟郊诗云：慈母手中线，游子身上衣。

临行密密缝，意恐迟迟归。

筱慧妈妈“秀”出的一粥一饭、一菜一羹，何尝不是饱含着对家人的爱意？

所以，筱慧的得意，那是必须的。

当她长大之后，回忆起妈妈的晚餐，心中该会有怎样甜蜜的感觉？

“晚餐秀”即将编辑出版，值得每个爱家的主妇收藏。

我也借着写这个前言的机会，在武汉祝福筱慧妈妈阖家幸福。

……



<<妈妈晚餐秀>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>