

巧手保鲜

全彩分步图解

冷冻保鲜妙招100%实用
时尚美食 分分钟上桌

快手好菜



冷冻加工



面食



肉类



水产



青菜



熟食



实用妙招



吉林科学技术出版社

岩崎启子【日】著
刘磊 译

巧手保鲜 快手好菜

全彩分步图解

岩崎启子 著
刘磊 译



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧手保鲜 快手好菜/岩崎启子著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-5384-3685-3

I. 巧… II. ①岩…②刘… III. 食品保鲜-基本知识
IV. TS205

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第077675号

中文简体字版©2008由吉林科学技术出版社出版发行

本书经日本文艺社授权,

同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本

非经书面同意, 不得以任何形式

任意重排、转载

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2007-1754

REITO HOZON SETSUYAKU RECIPE

Copyright © 2007 by FRONTIER

Original Japanese edition published by Nihonbungeisha,
Co., Ltd., Tokyo

Chinese simplified character translation rights arranged
with Nihonbungeisha, Co., Ltd., Tokyo

in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo and

Shinwon Agency Beijing Representative Office, Beijing.

Chinese simplified character translation rights © 2008

by JiLin Science & Technology Publishing House

巧手保鲜 快手好菜

岩崎启子【日】●著

翻译●刘磊

助理翻译●崔城 许颖 刘鹏 马赫

责任编辑●宛霞 崔岩

封面设计●崔岩

内文设计●王阿娜 张鑫 王鑫 林宁 贾平 李雪 王汐 孙明晓

吴凤泽 陆南

吉林科学技术出版社出版、发行

社址●长春市人民大街4646号

邮编●130021

发行部电话/传真●0431-85677817 85635177 85651759 85651628

储运部电话●0431-84612872

编辑部电话●0431-85674016 85635186

网址●www.jlstp.com

实名●吉林科学技术出版社

印刷●长春第二新华印刷有限责任公司

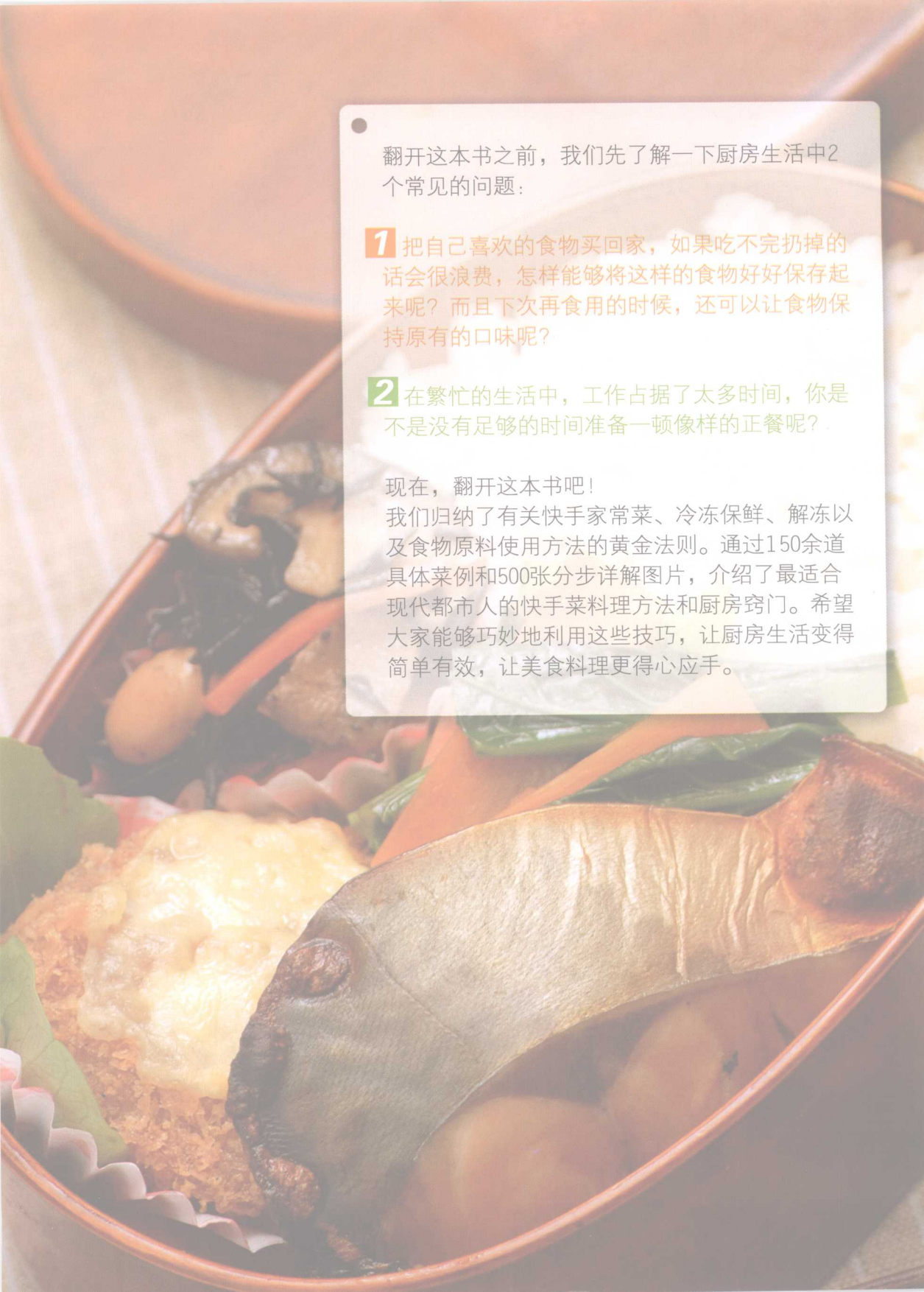
如有印装质量问题, 可寄本社调换

16开 10.5印张 150千字 纸张规格710mm×1000mm

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3685-3

定价●25.90元



翻开这本书之前，我们先了解一下厨房生活中2个常见的问题：

1 把自己喜欢的食物买回家，如果吃不完扔掉的话会很浪费，怎样能够将这样的食物好好保存起来呢？而且下次再食用的时候，还可以让食物保持原有的口味呢？

2 在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，你是不是没有足够的时间准备一顿像样的正餐呢？

现在，翻开这本书吧！

我们归纳了有关快手家常菜、冷冻保鲜、解冻以及食物原料使用方法的黄金法则。通过150余道具体菜例和500张分步详解图片，介绍了最适合现代都市人的快手菜料理方法和厨房窍门。希望大家能够巧妙地利用这些技巧，让厨房生活变得简单有效，让美食料理更得心应手。

PART

1

省钱又省时
冷冻保鲜有妙招,
快手美食轻松做



用猪肉馅烹制..... 8

- 日式春卷..... 8
- 猪肉炖甘蓝..... 9
- 西红柿烧茄子..... 10
- 萝卜炖肉丸..... 11
- 肉丸白菜粉丝汤..... 12
- 炸松肉..... 12

用猪肉片烹制... 13

- 猪肉菜卷..... 13
- 香味肉串..... 14
- 煎鸡蛋饼..... 15
- 猪肉炒油菜..... 16

- 玉米樱桃肉..... 17
- 椒盐炸里脊..... 17
- 清炸里脊..... 18

用鸡胸肉烹制... 19

- 奶酪鸡块..... 19
- 辣味鸡块..... 20
- 日式鸡肉沙拉..... 21
- 鸡丁黄豆芽..... 22
- 溜鸡脯..... 22
- 什锦鸡块..... 23

用沙丁鱼烹制... 24

- 意大利沙丁鱼..... 24

- 鸡蛋炸沙丁鱼..... 25

- 香煎沙丁鱼..... 26
- 油炸沙丁鱼..... 27

用鱿鱼烹制..... 28

- 番茄鱿鱼圈..... 28
- 鱿鱼拌面..... 29
- 炸鱿鱼豆腐丸..... 30
- 鱿鱼炒菠菜..... 31
- 油爆鱿鱼卷..... 32
- 鱿鱼炒春笋..... 32

PART

2

只要花几分钟
就能做好的
家常小菜



制作健康又美味的 简餐..... 34

- 炒甘蓝..... 35
- 肉卷..... 35
- 南瓜沙拉..... 35

大马哈鱼拌饭..... 35 给上班的你准备的 盒饭..... 36

- 炒油菜..... 37
- 红烧鱼肉炸丸子..... 37

时间仓促也要吃好 早饭..... 38

- 酱茄子..... 38
- 鸡蛋条拌黄瓜..... 38
- 萝卜泥..... 38

清晨做一点西餐 39

- 蘑菇吐司..... 39
- 苜蓿菠菜..... 39
- 香蕉牛奶..... 39

优雅愉快的早餐 40

- 蔬菜沙拉..... 41
- 鸡肉炖蘑菇..... 41
- 水果汁..... 41

一个人的

简单午餐..... 42

- 鸡蛋油菜汤..... 42
- 生菜炒饭..... 42

孩子们喜欢的

午餐..... 43

- 香肠沙拉..... 43
- 虾仁炒面..... 43
- 洋葱汤..... 43

精心烹制的

营养餐..... 44

- 日式凉拌加级鱼..... 44
- 香炸鱼肉片..... 45
- 鸡块花椰菜..... 46
- 油豆腐猪肉片..... 47

接待客人的

快速烹饪..... 48

- 意大利猪排..... 49
- 酱汁通心粉..... 49
- 海鲜沙拉..... 49

马上就能端上饭桌的

下酒菜..... 50

- 肉片拌油菜..... 50
- 章鱼炒芦笋..... 51
- 秋葵山药拌鱼籽..... 51

给孩子准备的

健康零食..... 52

- 鱿鱼韭菜饼..... 52
- 香蕉松糕..... 53

饭后愉快的甜点 54

- 草莓奶油冻..... 54
- 菠萝冰糕..... 55
- 苹果奶糕..... 55

既方便又养胃的

夜宵..... 56

- 乱炖大马哈鱼..... 56
- 菠菜通心粉..... 57
- 糖浆红薯..... 57

适合减肥的

低热量小菜..... 58

- 黄金扇贝..... 58
- 胡椒鸡..... 59
- 清蒸鱼..... 60
- 蘑菇炒牛肉..... 61

预防高血压的

减盐食品..... 62

- 芝麻鱼肉片..... 62
- 醋溜鸡肉牛蒡..... 63

适合在感冒时食用的

清淡菜肴..... 64

- 鱼肉菜花..... 64
- 南瓜包肉..... 65

教你做一道

家常菜..... 66

- 炸茄子炒青椒..... 66
- 鱼肉片菠菜..... 67
- 鱼肉土豆泥..... 67
- 韩式猪肉炖山芋..... 68
- 碎拌金枪鱼..... 69
- 虾仁拌花椰菜..... 69

主食篇..... 70

- 传统炒饭..... 70
- 海鲜杂烩饭..... 71
- 那不勒斯炒面..... 72
- 鱿鱼炒面..... 73
- 魔芋比萨..... 74
- 油豆腐饭卷..... 75
- 黄花菜瘦肉粥..... 76
- 红薯鸡蛋粥..... 76
- 芹菜海鲜粥..... 77
- 皮蛋瘦肉粥..... 77
- 猪肝陈米绿豆粥..... 78
- 苹果麦片粥..... 78
- 银耳莲子粥..... 79
- 香菇肉粥..... 79

主菜篇..... 80

- 烤猪肉..... 80
- 红焖牛肉..... 81
- 炸鸡腿..... 82
- 鸡肉咖喱饭..... 83
- 番茄炖肉丸..... 84
- 煎饺..... 85
- 炆拌竹荚鱼..... 86
- 风味沙丁鱼..... 87
- 鱿鱼炒虾..... 88
- 肉馅鸡蛋饼..... 89

配菜篇..... 90

- 南瓜柠檬煮..... 90
- 烩茄子..... 91
- 烩三蘑..... 91
- 煮雏豆..... 92
- 茄子炒西红柿..... 92
- 油炸豆腐萝卜丝..... 93
- 鲜藕炒牛蒡..... 93
- 蔬菜碎豆腐..... 94
- 炒羊栖菜..... 94
- 海带炒小银鱼干..... 95
- 油焖大虾卷..... 96



P A R T

3

神奇的保鲜术，
快手料理既好吃又方便
按原料分类，
掌握冷冻妙招



怎样保持食物

原味和口感 102

聪明解冻，

还原食物的味道... 104

猪肉片..... 106

猪肉块..... 108

猪肉条..... 109

猪肉馅..... 110

大片猪肉..... 112

牛肉片..... 113

牛肉块..... 114

牛肉馅..... 115

鸡腿肉..... 116

鸡胸肉..... 117

鸡身肉..... 118

鸡翅..... 119

鸡肉馅..... 120

肝脏..... 121

火腿和腊肉..... 122

香肠..... 123

大马哈鱼..... 124

沙丁鱼..... 125

鲜鱼的常用

冷冻方法..... 126

青花鱼..... 127

金枪鱼..... 127

加级鱼..... 128

大头鱼..... 128

鱿鱼..... 129

虾..... 130

章鱼..... 130

蛤蜊..... 131

扇贝..... 131

鱼干..... 132

明太鱼..... 132

小银鱼..... 133

鱼籽..... 133

鱼卷..... 133

鱼饼..... 133

青菜..... 134

西兰花和菜花..... 134

洋葱..... 135

韭菜..... 135

番茄..... 136

萝卜..... 137

甘蓝..... 138

白菜..... 139

黄瓜..... 139

牛蒡..... 140

南瓜..... 141

青椒和甜椒..... 142

芦笋..... 143

秋葵..... 143

胡萝卜..... 144

茄子..... 145

青豆角荷兰豆..... 146

蘑菇类..... 146

土豆..... 147

红薯..... 147

芋头..... 148

山药..... 148

香味蔬菜..... 149

香蕉..... 150

葡萄..... 150

苹果..... 150

草莓..... 150

橙子和柚子..... 151

西瓜..... 151

菠萝..... 151

猕猴桃..... 151

鸡蛋..... 152

牛奶..... 153

酸牛奶..... 153

奶油..... 153

生奶油..... 153

干酪..... 153

豆腐..... 154

大豆..... 154

豆腐皮..... 155

油豆腐..... 155

碎豆腐..... 155

米饭..... 156

手擀面、挂面、

荞麦面..... 156

年糕..... 156

意大利面、通心粉

..... 157

面包..... 157

萝卜干..... 158

饺子皮和春卷皮..... 158

调味汁、汤、果汁

..... 159

小麦粉、面包粉..... 159

魔芋粉..... 159

蛋糕..... 160

点心..... 160

咖啡和茶..... 161

胡椒..... 161

芝麻、核桃类..... 161

海苔..... 161

厨房窍门..... 162

P A R T

1

省钱又省时

冷冻保鲜有妙招， 快手美食轻松做

购买的鱼、肉等食品，还没吃完可能就已经变质了。这样的经历，大家也曾经有过吧？

为了提高这些食品的利用率，采用冷冻保存确实是一个很不错的方法。合理地利用冷冻保存的方法，不仅可以再次食用，而且还可以减少烹饪时间。本章中，介绍了一些简单菜肴的制作方法，所有的原料都不会浪费，把一些买来的食物冷冻保存，可分多次食用，自己动手马上就可以完成可口的菜肴。

用猪肉馅烹制

猪肉馅直接冷冻后可分多次使用，还可以先加入调料，制作成丸子后冷冻起来。这样，即使在很短的时间里，也可以烹制出色、香、味俱全的菜肴。



1人份

猪肉馅 100克

冷藏方法 → P110

PART 1

1 日式春卷

一提起春卷，许多人都感到制作程序繁琐，但是如果事先有准备好的冷冻肉馅，那就很方便了。外酥里鲜的春卷可称得上是民族风味中的佼佼者。



烹饪时间

10

分钟

制作方法

1 将发好的木耳切丝，把用热水将泡好的粉丝切成适当长短，将二者与解冻后的猪肉馅混合，搅拌均匀。



材料 (2人份)

猪肉馅 200克
木耳 适量
粉丝(干的) 10克
春卷皮 4张
小麦粉、水 各1小匙
植物油、生菜、香菜 各适量
大蒜 适量
红辣椒 1/4根
柠檬汁、砂糖、淀粉
A 各1匙
L 水 2小匙

2 取一张春卷皮，加入适量馅包好，用水淀粉把包好的春卷口封好。



3 待油温升至160℃后，把春卷炸5~6分钟。取出切开，在盘中摆放好生菜和菠菜。

4 将大蒜、辣椒粉放入A中混合，搅拌均匀，做为食用时的调味料。

2 猪肉炖甘蓝

1人份
猪肉馅 100克
冷藏方法 → P110



从冰箱中取出肉馅，连同甘蓝一同放入锅中慢炖即可。猪肉的浓香和甘蓝的清新搭配的妙不可言。

材料 (2人份)

猪肉馅 (冷冻) .. 200克
甘蓝..... 5片
生姜..... 1/2块
调味汁..... 1/2杯
酒 1大匙
盐..... 1/3小匙
酱油 2小匙

制作方法

- 1 将甘蓝叶切成两半，生姜切成丝。
- 2 将1/3的甘蓝放入锅中，再往甘蓝上放入一半肉馅和姜丝。相同的方法再做一次，最后将剩余的甘蓝放入锅中。



烹饪时间

5

分钟

- 3 将调味汁和酒、酱油的混合调料放入锅中，加盖后，慢火炖20分钟左右。



- 4 取出切好入盘就可以了。

3 西红柿烧茄子

1人份
猪肉馅 50克
冷冻方法 → P110



烹饪时间

10 分钟

这道菜使用加入盐和胡椒炒熟并冷冻好的猪肉馅，是一道能引起人食欲的菜肴，其中含有丰富的维生素，对人体健康十分有利。

材料 (2人份)

猪肉馅 (炒熟后冷冻) 100克
茄子 3个
西红柿 1个
大蒜 1/2棵
大葱 1/3棵
生姜 1/2块
植物油 1小匙
豆瓣酱 1小匙
汤料 1/4匙
┌ 水 1/2杯
└ A 酒 1大匙
└ 酱油 1大匙
淀粉 1/2大匙
香油 1小匙

3 将植物油加热后，放入大蒜、生姜、葱末、豆瓣酱。再加入西红柿和用A与汤料混合好的肉馅。



4 将茄子放入锅中，用淀粉水勾汁，最后放入香油，翻炒出锅即可。

制作方法

1 将大蒜、生姜、大葱切成末。将西红柿切成块，将肉馅解冻一半。
2 将茄子切成块待用，将植物油放入锅中，加热至高温，放入茄子块过油取出。



4 萝卜炖肉丸

1人份
猪肉馅 150克
冷冻方法 → P110



像肉丸这样的冷冻食品，使用起来既快速又方便。肉丸的浓香、萝卜的清爽搭配在一起，让人食欲大增。

材料 (2人份)

猪肉馅 (冷冻的肉丸) 300克
萝卜 200克
青菜 80克
海带 适量
水 3杯
酒 1大匙
料酒 1/2大匙
酱油 2小匙
盐 3/4小匙

制作方法

1 将萝卜洗净去皮切成条状，青菜切成4厘米长。



烹饪时间

8

分钟

2 将水、海带放入锅中后加热，在水沸腾前将海带取出，加入酒、料酒、酱油、盐等调味品。

3 将冷冻好的肉丸直接接入锅加盖，加热至沸腾，然后用慢火炖10分钟左右，再加入萝卜和青菜，继续慢炖片刻就可以了。





5 肉丸白菜粉丝汤

材料 (2人份)

猪肉馅	250克
小白菜、粉丝	各100克
大葱、姜末	各适量
精盐	1小匙
味精	1/3小匙
鸡粉	适量
葱油	少许
老汤	1碗

制作方法

- 1 将猪肉馅加姜、葱末、调料搅拌均匀，做成肉丸。
- 2 将老汤倒入锅里，放入肉丸、粉丝、小白菜，加调料，等开锅后点少许葱油，出锅即可。

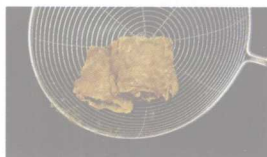
6 炸松肉

材料 (2人份)

牛肉馅	150克
油豆皮	适量
淀粉	适量
葱、姜末	各30克
盐、料酒、生抽	各适量
鸡精、香油、花椒粉	各适量

制作方法

- 1 将肉馅放入碗里，加入盐、料酒、生抽、鸡精、香油和花椒粉，搅拌均匀后放入姜末和淀粉，最后放入葱末，再把馅料充分抓拌均匀。
- 2 再用少许淀粉加少量水，准备2张油豆皮。1张平铺在案板上，均匀地抹上一层水淀粉，然后将馅料均匀平铺在油皮上压紧，在馅料上面抹一层水淀粉，最后将另外一张铺上，压实，切成小段。
- 3 锅中放油，把做好的松肉放入，炸到肉的颜色变红即可。



用猪肉片烹制

猪肉片冷冻时，可以采用添加胡椒粉或酱油这两种方式来保存，使用起来很方便，这样做可以随时根据需要选择合适的菜肴。



1人份
猪肉片 **100克**
冷冻方法 → P106

1

猪肉菜卷

使用添加胡椒粉方法保存的冻猪肉这样烹制的猪肉菜卷，不仅肉香浓郁而且更加入味。加入奶酪后，更是香气袭人。

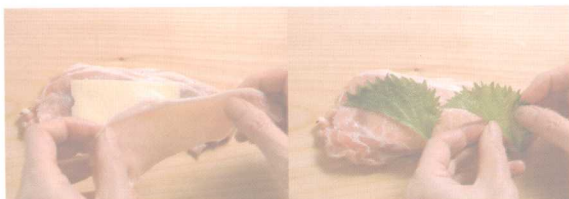
材料（2人份）

里脊猪肉片（加入盐和胡椒冷冻好）..... 200克
面包片奶酪..... 2片
小麦粉..... 适量
鸡蛋..... 1/2个
生面包粉..... 适量
甘蓝..... 1大片



制作方法

1 猪肉解冻后，平铺分层放入奶酪，外层涂上小麦粉、鸡蛋和面包粉的混合物。



2 待油温升至160℃后，翻炒3~4分钟，取出切好。将甘蓝丝放入盘中稍加装饰，最后入盘。

2 香味肉串

用添加酱油后冷冻的肉片来烹制肉串，不仅是与米饭搭配的可口菜肴，也是与啤酒、红酒搭配的下酒好菜。



1人份
猪肉片 **100克**
冷冻方法 → P106

烹饪时间

8 分钟

材料 (2人份)

猪里脊片（添加酱油冷冻的）..... 200克
大蒜..... 少许
生姜..... 少许
A 咖喱粉..... 1/5小匙
辣椒粉..... 少许
香油..... 1/2小匙
酱油..... 1小匙
生菜叶..... 1片
柠檬..... 1/4个

制作方法

1 猪肉片解冻后切成两块，放入蒜末、辣椒粉和A一起搅拌均匀。

2 将肉串串好（6串）。



3 将肉串放入烤箱中翻烤。



4 将生菜叶放入盘中摆好备用，将烤熟的肉串放入盘中即可食用。



3 煎鸡蛋饼

1人份
猪肉片 50克
冷冻方法 → P107



材料 (2人份)

猪里脊片(炒熟后冷冻的)
..... 100克
大葱 1/2棵
榨菜 20克
鸡蛋 3个
盐、胡椒粉 各少许
酒 1小匙
植物油、香油 各1小匙

制作方法

1 将猪肉片解冻，大葱切成丝，榨菜切成条。

2 将盐、胡椒粉、酒、猪肉放入鸡蛋中搅拌均匀。



3 将植物油和香油放入煎锅中加热，再将步骤2中原料放入锅中，用锅煎到五分熟，将肉片浸在鸡蛋中，用慢火继续煎，注意翻转鸡蛋，直到煎熟。取出切开即可食用。



烹饪时间

8

分钟

放入足量的肉片、夹着葱末和榨菜丝的鸡蛋饼，可称得上是标准的传统菜肴。也可以根据您的口味，用小煎锅煎出比较厚的鸡蛋饼。

4 猪肉炒油菜

1人份
猪肉片 50克
冷冻方法 → P106



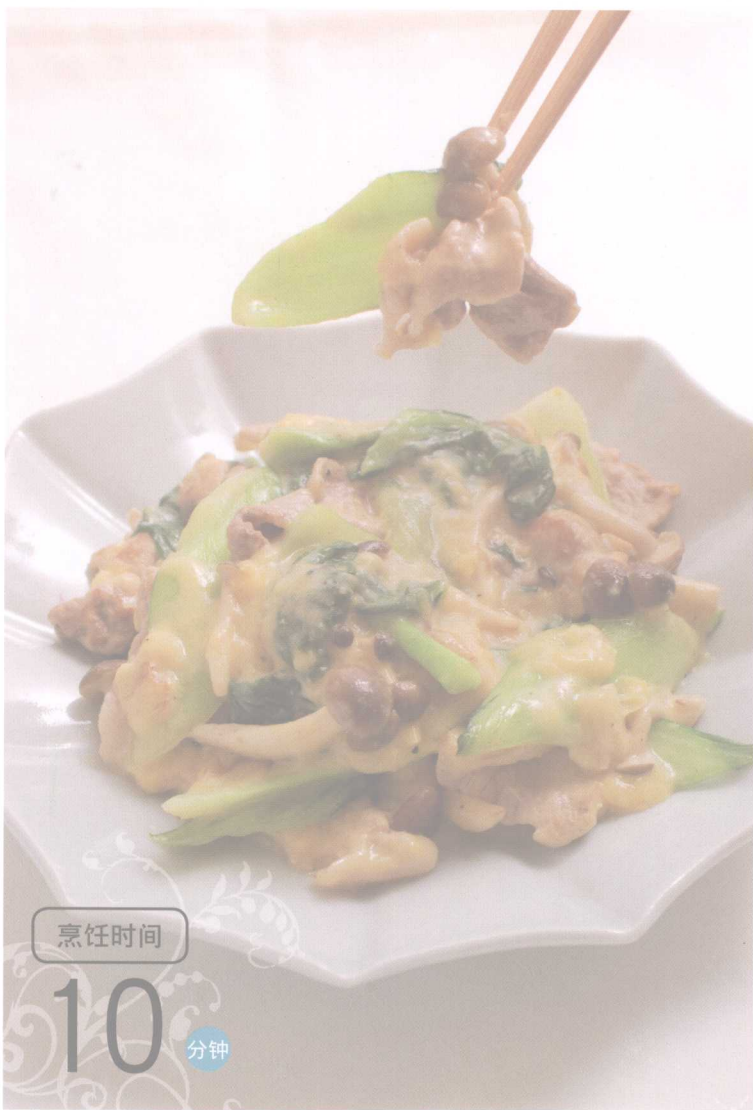
材料 (2人份)

猪里脊片 (炒熟后冷冻) 100克
油菜 2棵
大葱 1/4棵
植物油 1大匙
A 奶油 1/2小匙
牛奶 1/4杯
盐 1/6小匙
胡椒 少许
酒 2小匙
淀粉 1/3小匙
水 1小匙

制作方法

1 将油菜叶切成约3厘米长，葱切成末，将猪肉解冻。

2 待煎锅中油开后，先放入葱末、油菜进行翻炒，待其柔软后，放入猪肉和A继续翻炒，最后用淀粉勾汁，入盘即可。



烹饪时间

10 分钟

这是一道以蔬菜为主的菜肴，油菜的清醇加上猪肉的浓香，再配合上奶油香甜，可以说是色香味俱佳的一道菜肴。

