

快热2人煮

小两口开伙，为您的爱情加温
单身贵族享用，彻底摆脱外食、外买、外带生活
传授省钱采买方法，缩短时间的美味烹调绝招
简单易做，新手也能轻松上手

许瑞兴 / 著



科学技术出版社
Science & Technology Press

书名/作者 快热2人煮/许瑞兴

中文繁体字版于2002年由出版菊文化事业有限公司出版

中文简体字版于2003年经出版菊文化事业有限公司 (P.C.Publishing Co.) 安排授权由湖南科学技术出版社出版

本书经由出版菊文化事业有限公司授权湖南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

著作权登记号: 18-2003-107

版权所有 侵权必究

快热2人煮

著 者: 许瑞兴

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 280 号

[http: //www.hnstp.com](http://www.hnstp.com)

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 深圳市美嘉美印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 深圳市罗湖区笋岗桃园路7号二楼

邮 编: 518023

经 销: 新华书店

出版日期: 2003年12月第1版第1次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 5

字 数: 4000

书 号: ISBN 7-5357-3844-3/TS·175

定 价: 22.50元

(版权所有·翻印必究)

小两口开伙、单身贵族享用

快热 2人煮

许瑞兴 著



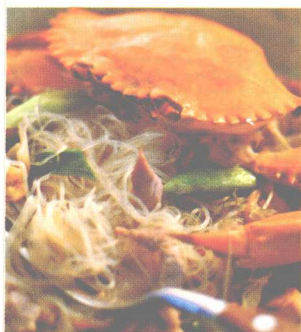
湖南科学技术出版社
Hunan Science & Technology Press

编辑开场白 4

有 6 种调味料、5 种炊具就能轻松开伙 5

小分量购买原则和食品保鲜秘诀 6

个人综合锅 7



螃蟹冬粉锅 8

丝瓜蛤蜊鲜鱼锅 10

怀山土鸡锅 13

豆面酱虱目鱼锅 14

茭白笋鱼肚锅 17

金针排骨锅 18

豆腐鲑鱼锅 20

玉米鸡腿锅 23

木瓜鲜鱼锅 24

南瓜海鲜锅 26

当归鲜鱼锅 28

苦瓜排骨锅 31

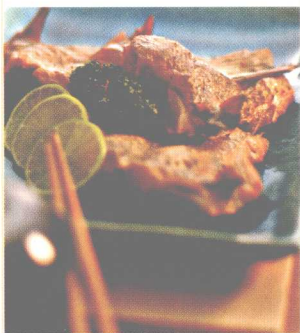
番茄牛肉锅 32

金银肉片锅 34

金菇排骨锅 36



好友小酌 38



烤鲷鱼下巴 39

酱烧排骨 40

烤鲑鱼头 42

烤香鱼 44

干烘醉虾 46

烤小里脊 49

烤秋刀鱼 50

烤鸡翅 52

胡椒牛肉 54

蒜头虾 56



营养主食 57



肉丝炒面 58

玉米熏肉炒饭 60

咖喱什锦炒饭 63

豆面酱八宝汤面 64

沙茶牛肉烩面 66

滑蛋鲜虾饭 69

雪里红肉丝米粉 70

酱味鸡肉烩饭 72

菜丝牛肉炒饭 74

豉味海鲜烩面 76



编辑开场白

小两口开伙，为您的爱情加温；单身贵族享用，彻底摆脱外卖外买外带生活！

专为小分量量身订做的食谱书

2个人怎么开伙？2个人不好开伙，只能外卖？材料不好买，一采买就是一大堆？一道菜要很多种调味料及炊具，太复杂？许多人都有这样的困扰，受够了每天每餐都是外卖、外买、外带，不仅太油太腻，而且营养也难均衡。总是想自己在家吃顿安心的饭，慰劳一下自己，却总是因为人少、分量难做等种种因素而打消念头。

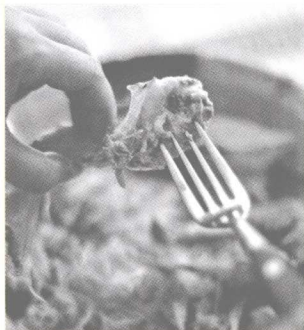
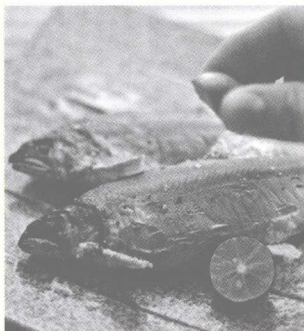
本书是一本专为小分量量身订做的食谱书。它教您小分量采买原则、选材技巧以及如何利用最简单的调味料及炊具进行制作，一些料理小技巧不仅可以缩短烹调时间，同时还可使食品香甜味美。

简单易做的料理，新手也能轻松上手

本书分为3个单元：个人综合锅、好友小酌以及营养主食。不管是小两口煮一顿爱情晚餐还是单身贵族用美食慰劳自己、同学或是好友小聚，都可以依照书中详细的材料图片、做法、制作时间、热量计算以及制作要领，轻松地制作美食，连新手也能轻松上手。可以说，本书是一本夫妻两在外租屋以及单身贵族们制作美味的宝典。

有6种调味料、5种炊具就能轻松开伙

书中所有的佳肴都仅需6种调味料就能轻松完成，炊具也只要最基本的5种就行！即使是在外租屋或是在场地狭小、不常开伙的厨房里，您也能依书中的做法制作出美味的好菜。最令人心动的是书中介绍的菜式不只美味、做法简单，而且看起来还相当的丰富。有了这本书，想在丈夫面前一展厨艺或是请三五好友来家里小聚的您可以既省钱又有面子喔！



许瑞兴

1964年 生于香港

1979年 于香港湾仔 Louis 餐厅学习西餐厨艺

1982年 进入香港富都饭店学习广东菜

1987年 到台湾发展

1992~2000年 担任多类社团机构的烹饪讲师，并在多家电视烹饪节目中担任示范师

2001年 11月由大境文化出版《酱料OK——54道实战变化篇》和《酱料OK——70种基础情报篇》2本个人食谱著作

2002年 7月由出版菊文化出版《速配套餐》

有 6 种调味料、5 种炊具就能轻松开伙

炊具

喜欢美食，相信是每个人的天性。当您在享受美食的那一刻，是否会有跃跃欲试、自己动手制作的冲动？但您可能马上想到家里的厨房用具寥寥可数，怎么做？

其实，问题并没有那么严重，让我告诉您您需要的炊具究竟有多简单。

1. **组合刀 1 套（含 1 个砧板）**。包括剃刀 1 把、菜刀（或尖刀）1 把。一般杂货店或大超市都有卖。砧板买一块长方形的，不仅最实用，而且容易收藏。

2. **单手柄汤锅 1 个**。煮汤专用。单手柄的汤锅比两边有提耳的汤锅使用起来更方便。

3. **不粘平底锅 1 个**。最好挑选锅边比较高、直径约 25 厘米的平底锅。它可以用来煎东西，也可以当做炒锅炒菜，更可以代替汤锅使用，甚至还可以用来炸东西。

4. **汤匙状的炒菜锅铲 2 把**。使用功能多元化，比传统的平铲方便，炒菜灵活，又可以当做汤勺使用。

5. **烤箱 1 个**。做烧烤的料理非常方便，只要把温度与时间调好，将食物送进烤箱，完成后取出就行了。没有火候掌控的问题，最轻松不过。

准备好以上 5 种炊具，您就可以轻松做出本书中所有的美食！

调料

会做菜是指技术很好，但调味方面就必须有点经验了。这里为您提供一些简单的调味观念——尽量选取多元化又简单的调味品，省却一大堆的瓶瓶罐罐。依照本书，您只要使用 6 种调味品，就可以轻松做出整本书的佳肴！

1. **鸡精**。用鸡肉做原料，提炼后加入调味料制成。代替了传统味精、盐、糖等调味品，而且带有鸡肉的香气，适合炒饭、炒菜、煮汤、凉拌。

2. **柴鱼精**。用鲣鱼做原料提炼的调味料，作用与鸡精相同，用于海鲜口味的菜肴。

3. **胡椒粉**。无论什么菜，都可以加少许胡椒粉来增添香气。用量少点就不会有辣味。

4. **盐、糖**。纯粹的无香调味品，用来平衡其他调味料的不足，或加重咸与甜的效果。

5. **酱油**。大多用在腌肉、红烧与肉类制作，加热后会产生香气、颜色，而且带鲜味。

6. **香油**。大部分的菜肴（尤其是口味偏淡的食品，如海鲜、蔬菜等）在上菜时加数滴，可以增添香气。

小分量购买原则和食品保鲜秘诀

人越少，菜越不好做，也不好买。所以合理挑选与保存食品便成了小两口及单身贵族们开伙的一门学问。

1. 尽量挑选制成干货的必备食品，如干香菇、虾米、金针花、干木耳、干红葱头、干蒜头、面条等。以上都是做菜必定会用到的食品。以香菇为例：干香菇可以每次要用多少就取出多少，泡软后使用，百分百的使用率，既不用特别跑去买，也不会浪费，吃起来味道比新鲜的更香。再记住2个小原则：（1）带水分的干货或海产干货必须放进冰箱（冷藏、冷冻皆可），如小鱼干、虾米等，防止变味和长霉。（2）植物性干货只需存放在干爽的柜子中，如香菇、金针、干木耳等。

2. 肉类一次用不完的话，可以按照平常每次所需的使用量，分小包用保鲜膜或塑料袋包装后，再压成扁平状冷冻，下次取出解冻时又快又方便。如早餐常用的熏肉，拆开用掉数条后还剩很多时，别急着冷冻，可先把熏肉一片片分开，排在盘子中冷冻，结冻后再一片片取出放在袋子中。下一次使用时就不必整包拿出来解冻，挖也挖不动的情形也不会再发生。

3. 罐头食品吃不完时千万不要放在铁罐中冷藏，因为铁罐会氧化，产生毒素或者生锈。切记先把食品置换在小碗中，包上保鲜膜冷藏。最有效的方法是尽量想办法马上用完。比如说您做了一道玉米虾仁炒饭，剩下半罐玉米罐头，那就干脆煮一碗水、放入玉米，用淀粉水勾芡，加一个蛋、一点炒饭和葱花，那么就多了一道玉米蛋花羹了，既省成本，也不用再想如何收拾残局了。

4. 海鲜成本较高，如果本身是进口或冷冻的（像香鱼、鱼下巴、冷冻草虾等），可以直接冷冻保存；如果是新鲜鱼类，则尽量一次用完，实在用不完时可用保鲜膜包好后冷冻。冷冻的鱼或肉保存1个月是不会有问题的，冷藏大概只能维持1~4天。

5. 选购蔬菜时要记住：瓜类最耐放，接下来是结球类的蔬菜（如卷心菜、大白菜、白花菜、青花菜等），最不耐放的是一般叶类菜。想要延长保存期，就应让蔬菜保持干爽，用袋子装好（别封口，让空气流通）。记住，蔬菜洗过后很快就会腐烂。

一般食品分成干货、肉类、海鲜、蔬菜，懂得了这四大类食品的保存要诀，相信您做起菜来一定会更有信心！



个人综合锅

1 小匙=5 毫升
1 大匙=15 毫升
1/2 小匙=2.5 毫升
1/4 小匙=1.25 毫升
热量卡为 1 人份
1 卡=4.2 焦耳

热量：475 卡

制作时间：20 分钟

螃蟹冬粉锅



材料

螃蟹	1 只
猪肉丝	80 克
虾米	1 大匙
干粉丝	30 克
蒜苗	1 根
油	1 大匙
水	300 毫升

调味料

柴鱼精	1/2 小匙
胡椒粉	1/4 小匙
酱油	1 小匙

- 做法**
1. 螃蟹处理干净，干粉丝用开水浸泡 1 分钟后取出；
 2. 用 1 大匙油炒香蒜苗与虾米后，加入螃蟹炒一下，再加入 300 毫升水，用大火烧开；
 3. 转用中火把螃蟹煮熟（约煮 8 分钟），再加入猪肉丝与调味料，并放入干粉丝烧开即可。

制作要领

- ◎ 可以选择花蟹、青蟹或红鲟。前两者吃肉，后者吃蟹黄。挑蟹时可用手轻触蟹眼，若蟹扭动灵活则表示较新鲜，提在手上有沉甸甸感的较有肉。
- 螃蟹放入冰箱冷冻 20 分钟，取出时确认螃蟹已经不动，再剥开清洗。
- 干粉丝用开水提前浸泡 1 分钟即可，待螃蟹煮好后，放入干粉丝再烧一遍，吸收蟹汤鲜味。



Crab & rice noodles pot

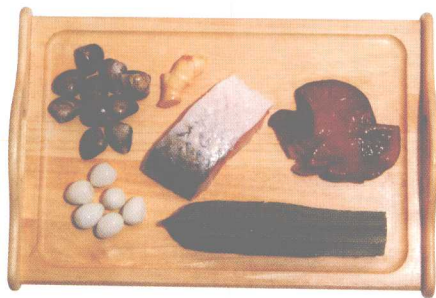
粉丝吸进了鲜甜的蟹黄精华，美食的欲望充分地得到满足！



丝瓜蛤蜊鲜鱼锅

热量：142 卡

制作时间：15 分钟



材料

丝瓜 200 克
草鱼肉 150 克
蛤蜊 10 粒
黑木耳 1 大朵
熟鸡蛋 6 个
水 600 毫升
姜丝 少许

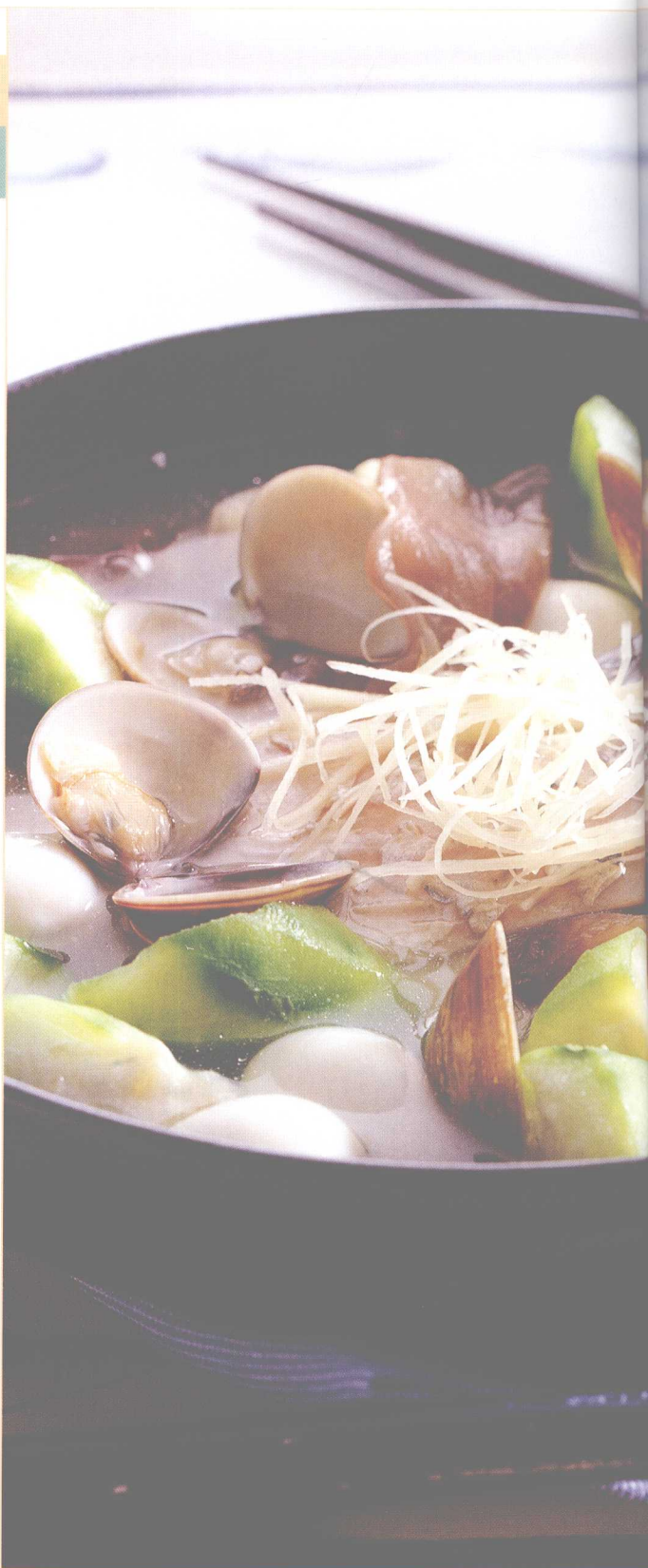
调味料

盐 1/4 小匙
胡椒粉 ... 1/8 小匙
柴鱼精 ... 1/2 小匙

做法 1. 丝瓜刮皮后切成块状，黑木耳切成小朵；

2. 把草鱼肉和黑木耳放入 600 毫升开水中，用小火约煮 8 分钟；

3. 加入丝瓜、熟鸡蛋与蛤蜊，并放入调味料，待蛤蜊打开，即可放入姜丝上桌。



Fish with sponge gourd and clam pot

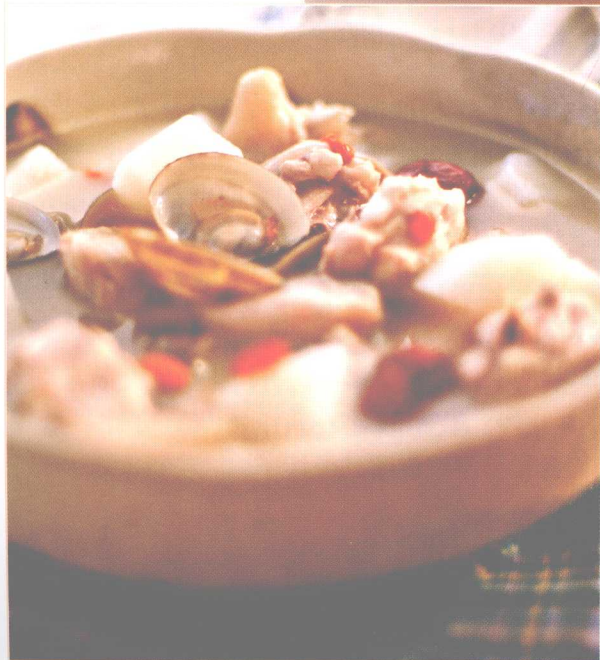
吃得简单，却一点儿也不马虎，蔬菜及海鲜的原味都在这里。



制作要领

- ◎市场有澎湖丝瓜（长条带波浪纹路）与台湾丝瓜（短圆桶形）。一般来说澎湖丝瓜较甜嫩，挑选时可以抓住一边轻摇一下，柔软的表明鲜嫩，硬硬的表明已存放一段时间，内部的老纤维较粗。
- ◎刮丝瓜皮时，只需把突出的硬皮刮除，尽量留住绿色的表面，全部削成白色就太浪费了。这道菜主要是煮鱼，其他配料烧熟即可。
- ◎鸟蛋容易变坏，没用完的要泡在水中冷藏，可放2~3天，如果表面变得黏滑就说明已经坏了。

用高营养低热量的山药，搭配浓浓的鸡汤，犒赏自己一天的努力。



怀山土鸡锅

热量：406 卡

制作时间：20 分钟

材 料	土鸡翅	2 支
	新鲜怀山	200 克
	红枣	5 粒
	枸杞	1 小匙
	蛤蜊	10 粒
	水	600 毫升

调 味 料	鸡精	1/2 小匙
	盐	1/4 小匙
	胡椒粉	1/8 小匙



- 做法**
1. 土鸡翅剁块后放入 600 毫升的水中烧开，捞除油沫后加入红枣、枸杞、怀山，再用小火煮 15 分钟；
 2. 放入蛤蜊与调味料，待蛤蜊张开即可上桌。

- 制作要领**
- ◎挑选土鸡翅才会好吃。肉鸡翅适合烤或炸。怀山也叫山药，有本地产与日本进口的两种。本地产的外皮呈黑褐色，肉质较粉；日本产的外皮呈浅黄色，肉质较脆且雪白。
 - 怀山可以生吃，煮 10~15 分钟后肉质变得松软，加入蛤蜊可增加鲜甜味与丰富感。

豆面酱 虱目鱼锅

热量：645 卡

制作时间：25 分钟



材料

虱目鱼 400 克
豆腐 300 克
蛤蜊 10 粒
葱 1 根
豆面酱 2 大匙
油 1 大匙
水 600 毫升

调味料

柴鱼精 1/4 小匙
盐 1/4 小匙

- 做法**
1. 用 1 大匙油把虱目鱼表面煎香，再加入 600 毫升水，烧开后加入豆腐，用小火煮 10 分钟；
 2. 豆面酱用 1 大匙水稀释后加入，并放入蛤蜊与调味料，待蛤蜊张开后加入葱花即可上桌。

制作要领

- ◎ 选用虱目鱼肚部分来煮最棒，油香肉嫩。豆面酱可选铝箔小包装，方便不浪费。
- 煎鱼之前切记把鱼肉内外拭干，鱼腹内的油块保留。油块煎时会因为受热而释放水分，遇到油会溅爆，所以只要用小火煎外皮，上色即可，别煎太久。
- 豆面酱先用冷水调开，这样不会因结块而溶不开。



Milkfish miso soup

暖暖的一碗汤，不仅是美味，更是心意，两个人的未来更靠近。

