

快手家常菜丛书

煮

汤

炒

菜

甜

品

主

食

拌

菜



快手

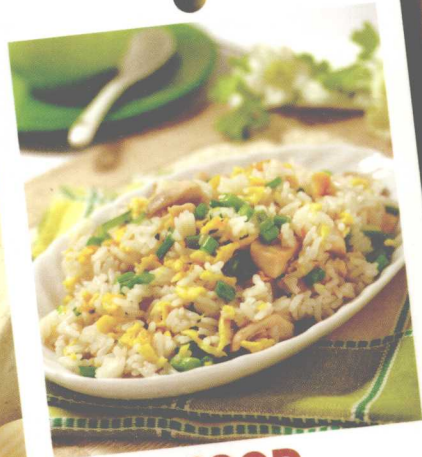
GOOD FOOD

主食

Shortcut Cooking

快捷厨房，美味片刻呈现，
色香味养，我的厨房我做主。
八十道快手美味主食，
八十种私房秘籍，让你一学就会。

犀文资讯 编著



GOOD FOOD

快捷厨房，美味片刻呈现；
色香味养，我的厨房我做主。



湖南美术出版社

快手家常菜丛书

煮 汤 炒 菜 甜 品 主 食 拌 菜

快手 GOOD FOOD 主食

Shortcut Cooking

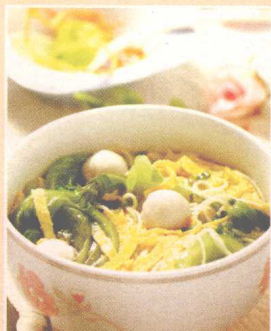
犀文资讯 编著



湖南美术出版社

前言

P R E F A C E



“民以食为天”。您想用最短的时间做出美味可口的家常菜吗？那就让这套《快手家常菜丛书》来帮助您吧。只要掌握一定的技巧，即便“快”，也能“快”得自有格调、“快”出鲜香美味、“快”出营养佳肴，让您不再望“厨”兴叹。

《快手家常菜丛书》最大的特色便是取现代生活之“快”：简单的配料——取材于各类常见的肉禽、水产、蔬菜；简洁的做法——“三步法”，轻松快速地搞定一道道美味佳肴。本套丛书共分为五大系列：

《快手炒菜》选取日常生活常见的素材，制作出各式美味无比的佳肴，使人胃口大开。

《快手拌菜》介绍了各种不同口味的拌菜，让人在享受其清爽美味的同时，还能吃进更多的营养。

《快手主食》汇聚了品种多样的饭、粥、粉、面，让您的主食变得营养又丰富。

《快手煮汤》从简单、营养的概念出发，介绍了各种家常汤的制作方法，为家人的健康保驾护航。

《快手甜品》搜罗了许多风格各异的甜点，让人能轻松制作出色、香、味俱佳的各色美味甜品。

本套丛书精心挑选了四百多道快捷易做的家常食谱，全面介绍了家庭烹饪的方方面面，并有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，让简单的家常菜变得既营养又丰富。全书还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考，使操作更加简单，是现代入学习厨艺知识与技巧的极佳参考书。





主食美味魔方 3

缤纷虾仁炒饭 4

红米八宝饭 6

菠萝饭 7

咖喱蟹炒饭 8

奶香大枣饭 9

板栗鲜贝饭 10

黄鳝煲仔饭 11

香菇蛋炒饭 12

泡椒鸡丁饭 13

银鱼蛋炒饭 14

美味椰子饭 16

滑蛋蟹柳烩饭 17

菜心鲜菇炒饭 18

香菇排骨饭 19

腊肉糯米饭 20

木瓜火腿蒸饭 21

蛋白干贝炒饭 22

虾仁蛋炒饭 23

养生枸杞粥 24

绿豆猪肝粥 26



百合红枣粥 27

鲜奶芝麻粥 28

山楂甜粥 29

解暑荷叶粥 30

萝卜火腿粥 31

二瓜粥 32

烟肉白菜粥 33

桂圆姜汁粥 34

蛋花麦片粥 36

菠菜营养粥 37

清淡粳米粥 38

大枣银耳粥 39

银鱼苋菜粥 40

山药萝卜粥 41

决明子粥 42

雪梨青瓜粥 43

火腿玉米粥 44

雪花粥 46

海带绿豆粥 47

奶香麦片粥 48

鲜芋头粥 49

红枣枸杞粥 50

蟹柳豆腐粥 51

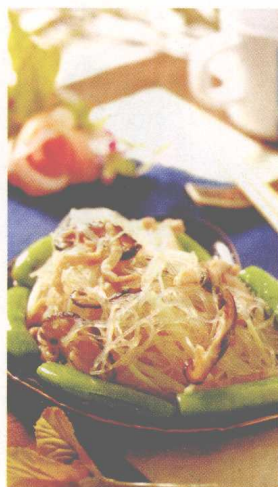
皮蛋瘦肉粥 52

白果冬瓜粥 53



C O N T E N T S

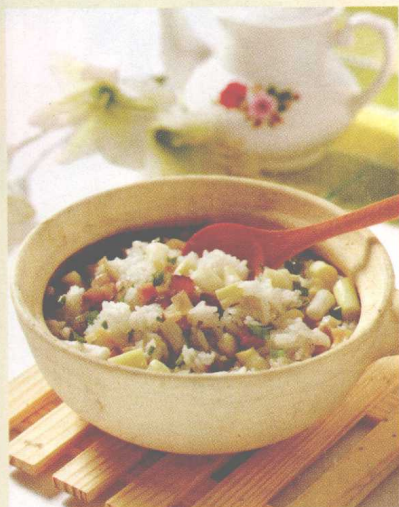
干炒牛河	54
鸡丝拌粉皮	56
虾皮鸡蛋粉	57
南瓜肉丝炒粉	58
榨菜肉丝粉	59
洋葱炒米粉	60
咖喱牛肉粉	61
田螺鸡肉米粉	62
家常炒河粉	63
地道酸辣粉	64
生菜鸡丝米粉	66
原汤桂林米粉	67
排骨通心粉	68
冬菇肉丝炒粉	69
鸡丝炒银针粉	70
牛肉炒河粉	71
蟹炒乌冬面	72
五彩米粉面	73
炒鸡丁面	74
全家福汤面	76
香葱油面	77
虾仁伊府面	78
传统大肉面	79
怪味凉拌面	80
香芹鸡翅面	81



鱼丸拉面	82
清汤牛肉面	83
鱿鱼羹面	84
酸辣三丝面	86
牛肉乌冬面	87

奶油青豆意面	88
野菜肉酱面	89
鲜虾云吞面	90
沙茶牛肉炒面	91
风味阳春面	92
什锦鸡蛋面	93





主食美味

魔方

饭、粥、粉、面这四种主食，在人们的日常生活中占有重要的地位，承载并培养着千百年来人们的饮食习惯。

※美味家常粥

提前浸泡：煮粥之前先用清水将米浸泡半小时，使米粒膨胀开。如此，既节省熬粥时间，熬出的粥口感又好。

开水煮粥：冷水煮粥糊底，而开水下锅就不会有此现象，而且它比冷水熬粥更省时间。

掌握火候：掌握煲粥时的火候是粥香程度的关键，煲时可先用大火煮开，再转文火熬煮约30分钟便香喷喷了。

搅拌规律：开水下锅时搅几下，盖上锅盖至文火熬20分钟时开始不停地搅动，持续约10分钟到粥呈黏稠状出锅为止，这样做可让米粒颗颗饱满、粒粒黏稠。

适量点油：粥改文火后约10分钟时滴入少许色拉油，不仅能让成品粥色泽鲜亮，而且入口别样鲜滑。

底、料分煮：粥底是粥底，料是料，分头煮的煮、焯的焯，最后再搁一块熬煮片刻，且绝不能超过10分钟。这样熬出的粥品清爽不浑浊，每样东西的味道都出来了又不串味。

※巧做营养饭

洗米：洗米一定不要超过3次。如果超过3次后，米里的营养就会大量流失，这样蒸出来的米饭香味也会减少。

泡米：先把米在冷水里浸泡1个小时。这样可以让米粒充分地吸收水分，蒸出来的米饭就会粒粒饱满。

米和水的比例：蒸米饭时，米和水的比例应该是1:1.2。有一个特别简单的方法来测量水的量，用食指放入米水里，只要水超出米有食指的第一个关节高就可以。

增香：陈米也可以蒸出新米的味道。只要在前三道工序后，在锅里加入少量的精盐或花生油，记住花生油必须烧熟的，而且是晾凉的，这样的米饭蒸好后粒粒晶莹剔透饱满，米香四溢。

※粉面有讲究

麦类面条能保健。荞麦面是各类面条中保健作用最好的一种，B族维生素含量较高，具有降血脂、软化血管、预防脑出血的作用，因此，荞麦面适合患有高血脂、高血压、冠心病的人食用。

缤纷虾仁炒饭





原料

白饭 400 克, 鸡蛋 (拌匀) 1 个, 虾仁 80 克, 火腿 80 克, 洋葱半个, 青豆 2 汤匙, 胡萝卜丁 2 汤匙, 葱 1 条。

腌料(虾仁)

盐、生粉、麻油、胡椒粉各少许。

调料(饭)

水 2 汤匙, 盐、糖及鸡精各半茶匙, 茄汁 3 汤匙, 生抽 1 茶匙。

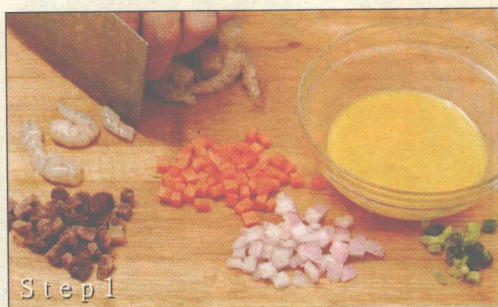
饮食宜忌

一般人均可食用。宿疾者、正值上火者、患有皮肤疥癣者忌食。

营养功效

具有补阴益血、健脾和胃、清热解毒、养心安神、补肾壮阳之功效。

制作过程



1. 虾仁剔去黑肠, 冲净, 与腌料拌匀; 火腿、洋葱、胡萝卜及葱切丁。



2. 青豆及胡萝卜丁余水, 沥干, 备用。



3. 烧 1 汤匙油, 先把虾仁炒熟, 取出。再烧 2 汤匙油, 倒入蛋液略炒, 随即加入饭兜匀, 拌入调味料及所有材料一起炒匀, 一道香喷喷的开胃炒饭完成。

温馨提示

炒饭宜用冷饭或隔夜饭, 炒好的饭才会粒粒干爽及甘香; 在烹制虾仁之前, 先把料酒、葱、姜与虾仁一起浸泡。



红米八宝饭

原 料 红米 150 克，薏仁 50 克，红豆、绿豆、黑豆、腰豆、花生米、眉豆各 30 克。

调 料 盐、葱花、油适量。

饮 食 宜 忌

一般人均可食用，不用担心吃了会长胖。红米饭应该趁热食用，以免凉后有略硬的现象；肠胃功能不佳者，不宜多食。

营 养 功 效

具有强脾胃、舒缓疲劳、防癌抗癌、消食活血之功效。

温 馨 提 示

这是一道不折不扣的美容饭。如果嫌凑齐这么多的豆麻烦，可以直接买超市配好的“八宝粥”料包。挑选红米时，以外观饱满、完整、带有光泽、无虫蛀、无破碎现象的为佳。



制 作 过 程



1. 红米及色原料清洗干净。



2. 将原料拌入盐、油，放进压力锅中，加水煲约 10 分钟。



3. 揭开压力锅盖，撒上葱花拌匀即可。



原料

白饭 400 克，鸡蛋（拌匀）1 个，虾仁 80 克，腊肠 80 克，胡萝卜、青豆各 2 汤匙，肉松 2 汤匙，菠萝半个。

腌料（虾仁）

盐 1/4 茶匙，麻油、胡椒粉各少许，生粉 1/4 茶匙。

调料（饭）

盐 1/3 茶匙，水 1 汤匙，鱼露 1 汤匙，泰式酸甜鸡酱 2 汤匙。

菠萝饭



饮食宜忌

一般人均可食用。尤其适宜身热烦躁、肾炎、高血压、支气管炎、消化不良者；发烧及患有湿疹疥疮的人慎食。

营养功效

具有清热祛湿、健胃消食、补脾止泻、清胃解渴、醒酒益气等功效。

温馨提示

由于菠萝中含有刺激作用的甙类物质和菠萝蛋白酶，因此应将果皮和果刺修净，将果肉切成块状，在稀盐水或糖水中浸渍后再吃。

制作过程



1. 虾仁剔去黑肠，冲净，与腌料拌匀；菠萝取肉，切粒，用淡盐水略浸；菠萝壳备用；腊肠切片；胡萝卜丁及青豆氽水，沥干。



2. 烧 1 汤匙油，把虾仁炒熟，取出。



3. 再烧 2 汤匙油，倒入蛋液略炒，随即加饭炒匀，加入所有配料及调味料一起兜匀。饭转盛菠萝壳内，撒上肉松即可享用。



原料 蟹1只，白米饭100克。

调料 牛油1大匙，咖喱酱1/2大匙，洋葱末、蒜蓉、精盐、味精、白糖、胡椒粉各少许。

饮食宜忌

一般人均可食用。凡脾胃虚寒、便溏腹泻、妇女痛经等患者忌食。

营养功效

具有清热解毒、补骨添髓、养筋活血、通经络、利关节、续绝伤、滋肝阴之功效。

温馨提示

螃蟹性微寒，又是食腐动物，所以吃时必须蘸姜末醋汁来祛寒杀菌，不宜单独食用。螃蟹的鳃、沙包、内脏含有大量细菌和毒素，吃时一定要去掉。

咖喱蟹炒饭



制作过程



1.蟹洗净，入锅蒸熟，开壳取出蟹肉，留壳备用。



2.炒锅上火烧热，下入牛油，放入洋葱、蒜蓉爆香，再加入咖喱酱、精盐、味精、白糖、胡椒粉及蟹肉翻炒均匀，起锅。



3.将炒好的蟹肉和白米饭拌匀，盛入蟹壳中，入锅蒸约10分钟即可。



原料

鲜牛奶1杯, 大枣6粒, 枸杞子少许, 糯米200克。

调料

白糖1大匙, 炼乳1小匙, 猪油1/2大匙。

奶香大枣饭



饮食宜忌

一般人都可食用, 尤其是中老年人、青少年理想的天然保健食品。

营养功效

具有补益脾胃、养血安神、降低胆固醇、保护肝脏、防治心血管病和骨质疏松等功效。

温馨提示

做饭时, 因不锈钢盆导热快, 可于其上抹猪油, 如此不但可以提香, 而且出锅扣盘时不粘连。

制作过程



1. 大枣泡软去核; 枸杞子用温水泡发回软; 糯米用清水淘洗干净, 泡6小时。



2. 盆内抹上猪油, 放入大枣、枸杞子和泡好的糯米, 加入鲜牛奶、白糖、炼乳、猪油, 上屉蒸约1小时。



3. 取出, 扣入盘中即可。



板栗鲜贝饭

原料 熟栗子 75 克，鲜贝 50 克，芥蓝、胡萝卜各适量，白米饭 150 克。

调料 食用油 1 大匙，精盐 1/2 小匙，味精、白糖、蛋清各少许，葱花少许，水淀粉适量。

饮食宜忌

一般人均可食用。尤其适合老年肾虚、大便溏泻者食用；糖尿病患者应少食或不食。

营养功效

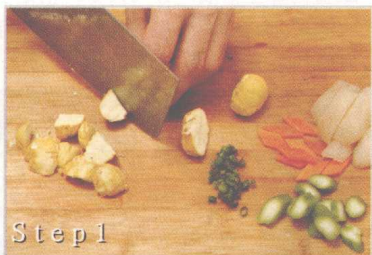
具有养胃健脾、壮腰补肾、活血止血等功效。

温馨提示

板栗和鲜贝滑油时要控制好油温，否则易糊。新鲜栗子容易发霉变质，吃了发霉的栗子会引起中毒，所以，变质的栗子不能吃。



制作过程



Step 1
1. 板栗去皮一开为四；鲜贝用蛋清、精盐、味精、水淀粉拌匀；芥蓝、胡萝卜均切片，用沸水焯烫透，捞出沥净水分。



Step 2
2. 锅内加入油，烧至四成油温，投入板栗和鲜贝，滑至熟，捞出。



Step 3
3. 炒锅上火烧热，用葱花炆锅，下入白米饭、板栗、鲜贝、芥蓝片、胡萝卜片，加入精盐、味精、白糖，拌炒均匀即可。



原料

粳米100克, 黄鳝50克, 红
椒1个。

调料

熟花生油、豉油、姜、葱
各适量。

温馨提示

这道饭也可用齐米法烹制, 先洗净黄鳝, 把米下入瓦煲内煮开后, 将黄鳝剪掉尾尖, 放入锅内盖好, 煮熟后, 加姜汁、油、盐调味即成。

饮食宜忌

一般人均可食用。特别适宜身体虚弱、气血不足、营养不良之人食用; 体质过敏、皮肤瘙痒症等患者忌食。

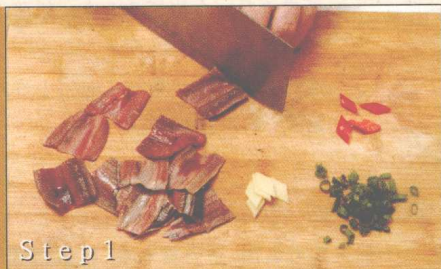
营养功效

具有补气养血、温阳健脾、滋补肝肾、强精止血、祛风通络之功效。

黄鳝煲仔饭



制作过程



1.将黄鳝处理干净, 然后切成片, 以姜汁、花生油拌匀; 红椒切成片, 姜切成片, 葱切成花。



2.粳米洗净, 放入煲中, 加水煲煮。



3.饭煮至水分将干时, 放黄鳝、椒片、姜片、葱花于饭面, 收火15~20分钟, 淋上熟花生油、豉油即可。

香菇蛋炒饭



原料 香菇2朵，白米饭200克，胡萝卜、生菜各适量，鸡蛋1个。

调料 食用油1大匙，葱花、味精少许，精盐1/4小匙。

饮食宜忌

一般人均可食用。适合贫血者、抵抗力低下者、动脉硬化患者、糖尿病患者等食用；患有顽固性皮肤病瘙痒症者忌食。

营养功效

具有健脾补肾、益智安神、美容养颜、化痰理气、增强人体免疫力、降脂抑癌的功效。

温馨提示

把香菇泡在水里，用筷子轻轻敲打，泥沙就会掉入水中；如果香菇比较干净，则只要用清水冲净即可，这样可以保存香菇的鲜味。



制作过程



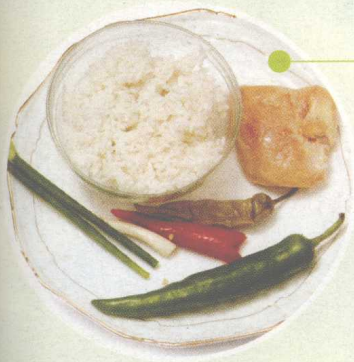
1.鲜香菇剪去根蒂，洗净切小丁；胡萝卜切丁；生菜切丝；鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。



2.将香菇丁和胡萝卜丁焯水烫透，捞出沥净水分，备用。



3.炒锅上火烧热，加底油，放入鸡蛋液炒至定浆，再下入葱花爆香，放入香菇丁、胡萝卜丁、白米饭拌炒均匀，加精盐、味精、生菜丝，拌炒入味即可。



原 料

鸡胸肉 100 克，鸡蛋 1 个，
泡椒、青椒各适量，白米
饭 200 克。

调 料

食用油 2 大匙，酱油、绍酒
各 1 大匙，水淀粉适量，精
盐、味精、白糖、葱花各
少许。

泡椒鸡丁饭



饮 食 宜 忌

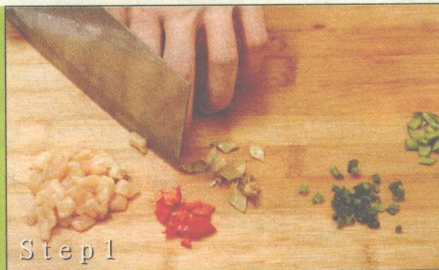
一般人均可食用。适合营养不良、病后体弱乏力、贫血之人食用；痛风证、实证、热证或邪毒未清者忌食。

营 养 功 效

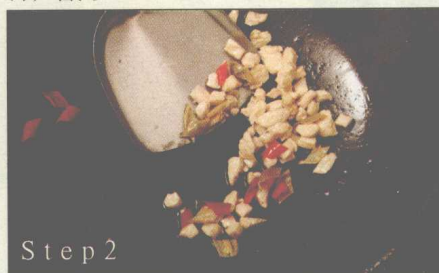
具有温补脾胃、益气养血、强筋健骨、补肾益精的功效。

温 馨 提 示

滑油时油温不宜过高，以免粘连不易熟透。鸡肉含有对人体生长发育起重要作用的磷脂类物质，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。

制
作
过
程

1.鸡胸肉切丁，加少许精盐、味精、绍酒、蛋清、水淀粉上浆拌匀；泡椒、青椒分别切菱形片，备用。



2.炒锅上火烧热，用葱花爆香，下入泡椒、鸡丁，调入精盐、味精、白糖、酱油、绍酒，煸炒片刻。



3.再下入白米饭、青椒，拌炒均匀，出锅装盘即可。

银鱼蛋炒饭

