



8分钟



享受美味佳肴

♥ 触锅碗瓢盆
♥ 享美味佳肴

精美便捷 营养均衡 唇齿留香

张奔腾 © 主编





张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，辽宁创新菜联盟主席。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”“国际美食评委”；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”；2005年被授予“博士学位”；2006年被评选为中国餐饮业专家委员会委员；2007年获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年被法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席；2009年获中国管理科学研究院专家委员会颁发的“共和国杰出专家”荣誉勋章；2010年获中国饭店协会授予“中国名厨状元”荣誉称号；2011年被聘为法国蓝带烹饪艺术学院亚太区分院名誉教授，并获“法国蓝带最高骑士荣誉勋章”。



8分钟

享受美味佳肴

张奔腾 © 主编

 吉林出版集团  吉林科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

8分钟享受美味佳肴 / 张奔腾主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-5384-5991-3

I. ①8… II. ①张… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第112030号

8分钟享受美味佳肴



主 编 张奔腾
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 张恩来 胡昕彤
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 200千字
印 张 10
印 数 1—10 000册
版 次 2012年9月第1版
印 次 2012年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 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 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5991-3

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186





主 编 张奔腾

编 委 石纪友 许仲友 高 玮 申同斌 董一增 吴青均 李建新
王永强 龚云桃 徐晓辉 王 震 韩继成 万志杰 王明刚
孙长鹏 张 鹏 刘克东 敖清华 齐玉水 于学仁 宋长江
朱保国 咸树勇 殷海鹰 王文娟 赵国宁 王秋亮 储之光
张明亮 蒋志进 崔晓东





爱上厨房

以食表意、以物传情，食物在我们的生活中位置日益提升，今天我们吃的已经不是为了满足饱腹感，我们吃的是精美，吃的是细腻，吃的是快乐，吃的是温馨，吃的是家的味道……。

生活节奏的加快，工作任务的繁忙，已经使加班成为我们日常生活的家常便饭，也使我们无法正常体会到在家做饭的乐趣，厨房也离我们渐行渐远，但厨房应该是个充满人间烟火、充满着幸福感和调节生活趣味的地方。当我们看着垂涎欲滴的小菜，闻着清香淡雅的美味，沉浸在唇齿留香的幸福里，一天的紧张、压力和疲惫都将烟消云散。

《8分钟享受美味佳肴》将我们重新带回阔别已久的厨房，重新碰触那锅碗瓢盆的乐趣，本书以8分钟为主线，极大地缩短了烹饪的时间，按照蔬菜豆腐、飘香禽蛋、营养畜肉、清新水产、特色主食分为五大类，选取的每道菜肴都配以精美的图片，而对于一些深受大家喜欢的菜肴，我们还配以制作步骤图片并加以步步详解，简单、明了，一看就会，既做到色香味美，又可达到营养均衡的效果。同时为了使您能够快速制作出美味佳肴，我们在图书前面安排了非常实用的烹调常识性内容，可以使初入厨房的您，迅速掌握烹饪的基础内容。

愿《8分钟享受美味佳肴》这本精美的菜谱书可以成为您厨房里的好助手，工作之余的好朋友。

张军腾

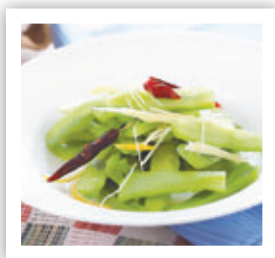
Contents 目录

美味佳肴巧入门

- 【8】 焯水
- 挂糊
- 【9】 上浆
- 过油
- 油温
- 【10】 食材的清洗
- 【12】 食材的刀工处理
- 【14】 食材的加工窍门
- 【16】 食材的涨发

蔬菜豆腐 Part 1

- 【18】 油焖春笋
- 【19】 蒜蓉番茄
- 鸡蓉南瓜扒菜心
- 【20】 姜汁芦笋
- 【21】 双瓜熘肉片
- 【22】 肉炒黄花菜
- 糟香五彩
- 【23】 洋芋礞礞
- 家常素丸子
- 【24】 香辣藕丝
- 【25】 桂花土豆丝
- 【26】 朝鲜辣酱黄瓜卷
- 爆炒嫩豆腐



- 【27】 萝卜干腊肉炆芹菜
- 【28】 银杏炒五彩时蔬
- 【29】 风琴土豆片
- 紫菜蔬菜卷
- 【30】 酱拌茄子
- 【31】 素海参烧茄子
- 【32】 甜木耳炒山药
- 奶油番茄汤
- 【33】 珊瑚苦瓜
- 椒盐玉米粒
- 【34】 八宝炒酱瓜
- 【35】 百合芦笋虾球
- 【36】 素咕咾肉
- 椒麻土豆丸
- 【37】 多味沙拉
- 【38】 沙茶茄子
- 【39】 牛肉末烧小萝卜
- 干煸茶树菇
- 【40】 鱼香脆茄子
- 【41】 丝瓜豆腐灌蛋
- 【42】 鸡汁芋头烩豌豆
- 双色如意鸳鸯羹
- 【43】 奶油时蔬火锅
- 吉利豆腐丸子
- 【44】 豆皮苦苣卷
- 【45】 南瓜炒芦笋
- 【46】 特色酿皮
- 油淋豆腐

- 【47】 秘制拉皮
- 【48】 咸鱼茄子豆腐煲
- 【49】 剁椒百花豆腐
鸡刨豆腐酸豆角
- 【50】 煎酿豆腐
- 【51】 热拌粉皮茄子
- 【52】 素烧鸡卷
相思苦苣
- 【53】 凉拌山药火龙果
XO酱豆腐煲
- 【54】 香干炒肉皮
- 【55】 家常豆腐
- 【56】 素脆鳝
生煎洋葱豆腐饼
- 【57】 腐乳烧素什锦
- 【58】 素鱼香肉丝

- 【69】 椰香咖喱鸡
- 【70】 香辣蒜味鸡
- 【71】 回锅鸡
- 【72】 红果鸡
- 【73】 山药乌鸡汤
- 【74】 巧拌鸭胗
- 【75】 豉椒泡菜白切鸡
- 【76】 火爆鸡心
- 【77】 梅干菜鸭腿
- 【78】 香椿鸡柳
- 【79】 葱烧皮蛋木耳
- 【80】 豉椒香干炒鸡片
- 【81】 酸辣鸡丁
- 【82】 泡菜生炒鸡
- 【83】 鸡米花
- 【84】 酒香脆皮鸡
- 【85】 韭菜鸭红凤尾汤
- 【86】 鱼香皮蛋
- 【87】 芝麻鸡肝
- 【88】 虎皮鹌鹑蛋
- 【89】 三香爆鸭肉

飘香禽蛋 Part 2

- 【60】 鲜蔬鸡肉
- 【61】 肉末蒸蛋
捶烩鸡丝
- 【62】 糟熘鸡片
- 【63】 黄油鸡肉丸
- 【64】 肉羹太阳蛋
芙蓉菜胆鸡
- 【65】 口水鸡
百叶虎皮蛋
- 【66】 青木瓜炖鸡肉
- 【67】 辣子鸡里蹦
- 【68】 桃仁鸡片



- 【84】 鸡火干丝
酸梅冬瓜鸭
- 【85】 橙香鸡卷
碎米鸡丁
- 【86】 面包桃鸽蛋
- 【87】 苦瓜煎蛋
- 【88】 杏仁蒸蛋
香葱拌鸡胗
- 【89】 酥炸鸡卷
- 【90】 香熏鸽蛋

- 【105】 蛋炒牛肉瓜片
- 【106】 肉丝炒海带
菠萝牛肉松
- 【107】 丝瓜绿豆猪肝汤
菊花里脊
- 【108】 西式牛肉薯饼
- 【109】 金沙蒜香骨
- 【110】 茶香牛柳
三鲜皮肚
- 【111】 家常叉烧肉
- 【112】 果酱猪排

营养畜肉 Part 3

- 【92】 丝瓜烧塞肉面筋
- 【93】 京味洋葱烤肉
黑椒肥牛鸡腿菇
- 【94】 爽口腰花
- 【95】 土豆泡菜五花肉
- 【96】 黄豆笋衣排骨
酱爆猪肝
- 【97】 培根豆沙卷
羊肉香菜丸子
- 【98】 西红柿汁拌肥牛
- 【99】 茶树菇炒猪肝
- 【100】 干煸牛肉丝
炒烤羊肉
- 【101】 新派蒜泥白肉
- 【102】 培根回锅豆腐
- 【103】 酸菜羊肉丸子
金针蘑小肥羊
- 【104】 咸烧白



清鲜水产 Part 4

- 【114】 煎蒸银鳕鱼
- 【115】 菠萝荸荠虾球
香滑墨鱼糕
- 【116】 豉椒粉丝蒸扇贝
- 【117】 香菌鱼片
- 【118】 酥炸蚝肉
香芹虾饼
- 【119】 茼蒿爆墨鱼
茶香墨鱼丸
- 【120】 锅包鱼片
- 【121】 芦蒿豆干鱿鱼丝
- 【122】 珊瑚鱼卷
麻辣虾
- 【123】 江南盆盆虾
- 【124】 美味炒蛰子
- 【125】 柠香杏仁酥虾球
酱瓜虾仁

- 【126】 蒜烧鳝鱼
- 【127】 时蔬三文鱼沙拉
- 【128】 火爆鱿鱼
香辣螺蛳
- 【129】 温拌蜇头蛭子
菠萝沙拉拌鲜贝
- 【130】 巧拌鱼片
- 【131】 炸煎虾
- 【132】 鲜虾炆豇豆
韩式辣炒鱿鱼
- 【133】 海蜇皮拌白菜心
- 【134】 菊花口水鱼
- 【135】 泡菜炒墨鱼花
蛋黄文蛤水晶粉
- 【136】 韭香油爆虾
- 【137】 凉粉鲫鱼
- 【138】 滑蛋牡蛎赛螃蟹



- 【148】 五谷春韭糊饼
奶香松饼
- 【149】 双色菊花酥
- 【150】 番茄麻辣凉面
- 【151】 茶香炒饭
杂粮羊肉抓饭
- 【152】 风味大包子
- 【153】 韩式拌意面
- 【154】 蛋羹泡饭
炸桂花年糕
- 【155】 栗蓉艾窝窝
芝麻锅炸
- 【156】 翡翠凉面拌菜心
- 【157】 芹菜鸡肉饺
- 【158】 时蔬饭团
焖炒蛋饼
- 【159】 香酥咖喱饺

特色主食 Part 5

- 【140】 肉丝干拌面
- 【141】 糯米烧卖
饭酥虾仁豆腐
- 【142】 椒盐紫菜家常饼
- 【143】 鸡蛋灌饼
- 【144】 四喜饭卷
番茄蛋煎面
- 【145】 两面黄盖浇面
海鲜伊府面
- 【146】 意式肉酱面
- 【147】 菜馅水煎包



美味佳肴 巧入门

要想能够快速的制作出各种美味佳肴,我们需要事先掌握一些烹调中的基本常识,如烹调术语中的焯水、挂糊、上浆、过油是什么?另外对于食材的清洗、食材的刀工处理、食材的涨发以及食材加工中的小窍门等,我们也需要知道。只有这样,我们才能在烹调菜肴时,做到心中有数,也可以增加制作菜肴的成功率,并可以享受到烹调带来的乐趣。

■ 焯 水

焯水又称出水、冒水、飞水等,是指将经过初加工的烹饪食材,根据用途放入不同温度的水锅中,加热到半熟或全熟的状态,是正式烹调的初步热处理。

冷水锅焯水是将食材与冷水同时入锅加热焯烫,主要适用于异味较重的动物性烹饪食材,如牛肉、肚、肺等。

沸水锅焯水是将锅中的清水烧沸,再放入烹饪食材,加热至一定程度后捞出。沸水锅焯水主要适用于色泽鲜艳、质地脆嫩的植物性烹饪食材,如菠菜、黄花菜等。这些食材体积小、含水量多、叶绿素丰富,易于成熟,但是要迅速用冷水过凉,以免变色。



■ 挂 糊

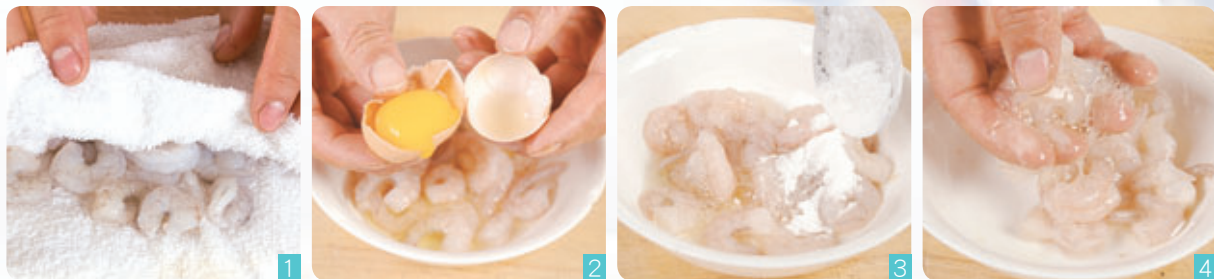
挂糊,就是将经过初加工的烹饪食材,在烹制前用水淀粉或蛋泡糊及面粉等辅助材料挂上一层薄糊,使制成后的菜肴酥脆可口。

- ①将鸡蛋黄放入小碗中搅拌均匀。
- ②再加入适量的淀粉(或面粉)调匀。
- ③然后放入少许植物油。
- ④充分搅拌均匀即可。



■ 上 浆

上浆就是在经过刀工处理的食材上挂上一层薄浆，使菜肴滑嫩。通过上浆，食材可以保持嫩度、形态、营养成分和鲜美滋味。上浆的基本步骤是把食材洗净、擦干，放入碗中，加入适量的鸡蛋（或鸡蛋清），再放入少许淀粉，充分抓拌均匀即可。

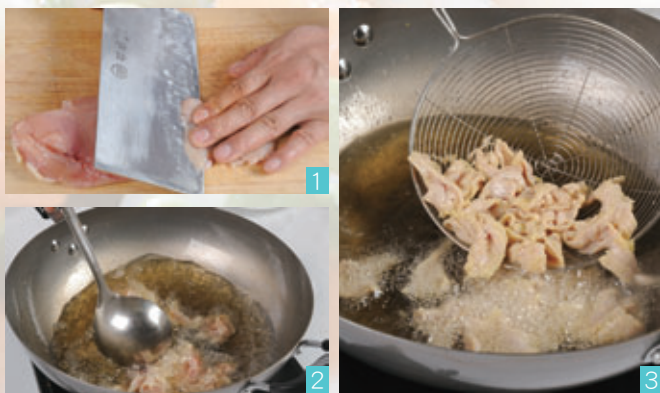


■ 过 油

过油是将加工成形的食材在油锅中加热至熟或炸制成半成品的熟处理方法。过油后的食材有滑、嫩、脆、鲜、香的特点。在家庭烹调中，过油对调节菜肴结构，丰富菜肴风味等都有一定的益处。

过油要求的技术性比较强，其中油温的高低、食材处理情况、火力大小的运用、过油时间的长短、食材与油的比例关系等都要掌握得恰到好处，否则就会影响菜肴的质量。

过油主要分为滑油和炸油两种。其中滑油又称拉油，是将细嫩无骨或质地脆韧的食材切成较小的丁、丝、条、片等，上浆后放入四五成热油中滑散，断生后捞出。滑油要求操作速度快，尽量使食材少失水分，成品有滑嫩柔软的特点。



■ 油 温

低油温：即是三四成热，其温度大约在 $90^{\circ}\text{C}\sim 120^{\circ}\text{C}$ ，直观特征为无青烟，油面平静，当浸滑食材时，食材周围无明显气泡生成。

中油温：即是五六成热，油温大约在 $150^{\circ}\text{C}\sim 180^{\circ}\text{C}$ ，直观特征为油面有少许青烟生成，油从四周向锅的中间翻动，浸炸食材时周围出现少量气泡。

高油温：为七八成热，其油温大约在 $200^{\circ}\text{C}\sim 240^{\circ}\text{C}$ ，直观特征为油面有青烟升起，油从中间往上翻动，浸炸食材时周围有大量气泡翻滚和爆裂声。



■ 食材的清洗

❶ 油菜的清洗



- ①先将油菜去除老叶。
- ②在根部剖上花刀。
- ③再放入小盆中洗净。
- ④捞出沥干即可。

❷ 青笋的清洗



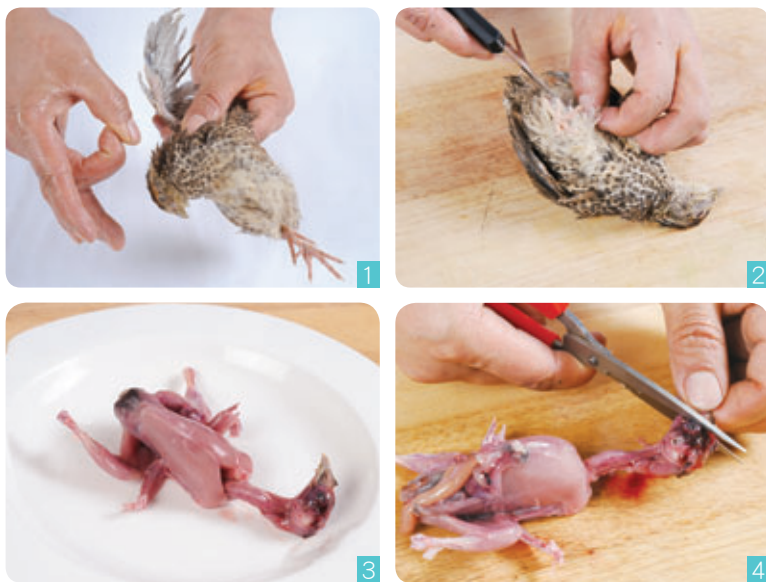
- ①将青笋去老叶，切去根部。
- ②用刮皮刀削去外皮。
- ③去除白色筋络。
- ④放入清水中浸泡并洗净。

❸ 金针菇的清洗

- ①鲜金针菇放在案板上，切去老根，撕成小朵。
- ②然后放入清水中漂洗干净(漂洗时可加入少许精盐)。
- ③捞出金针菇，攥干水分即可。



❹ 鹌鹑清洗



- ①用手指猛弹鹌鹑的后脑部将鹌鹑弹晕。
- ②再用剪刀剪开鹌鹑腹部的表皮。
- ③连同羽毛一起将外皮撕下。
- ④再用剪刀剪去嘴尖及脚爪。



- ⑤用手伸进鹌鹑腹腔内把内脏掏出。
- ⑥再用清水洗净，沥净水分即可。
- ⑦可把掏出的鹌鹑肝和胃用清水洗净。

❶ 西蓝花的清洗

- ①将西蓝花去根及茎，掰成小朵。
- ②在花瓣根部剖上浅十字花刀。
- ③放入清水中浸泡并洗净。

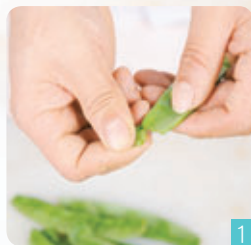


❶ 莲藕的清洗



- ①将莲藕去根，用清水洗净。
- ②再用刮皮刀削去外皮。
- ③直刀切成圆形的薄片。
- ④放入沸水锅内烫一下，捞出过凉即可。

❶ 扁豆清洗



- ①扁豆掐去蒂和顶尖。
- ②再撕去扁豆的豆筋。
- ③放入清水盆中，加入少许精盐。
- ④浸泡片刻，再搓洗干净。

❶ 苦瓜的清洗

- ①将苦瓜洗净，沥干水分，切去头尾。
- ②再顺长将苦瓜一切两半。
- ③然后用小勺挖去籽瓤。
- ④用清水漂洗干净，根据菜肴要求切制即可。



■ 食材的刀工处理

① 猪肝的处理

- ①将新鲜的猪肝剔去白色筋膜。
- ②放入容器中，加入适量清水和少许的食盐，揉搓均匀。
- ③再捞出猪肝，用清水冲洗干净，沥干水分，放在案板上。
- ④根据菜肴要求切制成形即可。



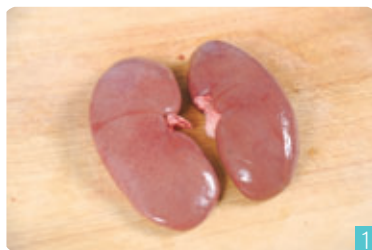
① 茭白的处理



- ①将茭白剥去外层硬壳。
- ②用小刀切去根蒂。
- ③再削去外层老皮。
- ④用清水洗净即可。

① 猪腰的处理

- ①将新鲜的猪腰剥去外膜。
- ②放在案板上，用刀片成两半。
- ③再片去中间腰臊，冲洗干净。
- ④根据菜肴要求加工成形即可。



① 鸡胸肉处理

- ①鸡胸肉顺长切成两半，去除筋膜。
- ②轻轻剔取鸡小胸肉。
- ③鸡胸肉即可分为大胸肉和小胸肉。



① 山药的处理

- ①先用削皮刀削去山药外皮。
- ②切好的山药需要立即炒制。
- ③或浸泡在淡盐水中，防止变色。



① 土豆的处理

- ①将土豆洗净，捞出沥干，削去外皮。
- ②再放入清水中漂洗干净。
- ③然后根据菜肴的要求，切成各种形状。
- ④再放入清水中浸泡即成。

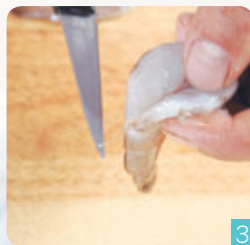
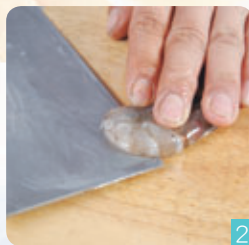
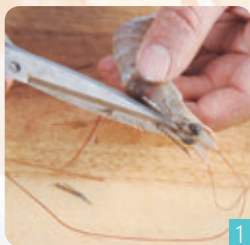


① 竹笋的处理



- ①鲜竹笋是非常好的食材，清洗时可先将竹笋剥去外壳。
- ②再用菜刀切去老根。
- ③然后用刮皮刀削去外皮，放入清水中浸泡，洗净沥干。
- ④再根据菜肴要求，切成各种形状即可。

① 河虾的处理



- ①将河虾去壳，剪去虾须、步足。
- ②放在案板上，从脊背处片一刀。
- ③挑去虾线(泥肠)。
- ④根据菜肴要求加工成形即可。

■ 食材的加工窍门

❶ 橙子巧剥皮

- ①将橙子放在桌面上。
- ②用手掌压住，慢慢地来回揉搓。
- ③只要均匀用力地揉搓一会儿，就可以很容易剥下外皮。
- ④吃起来既干净又卫生。



❶ 蛋黄、蛋清巧分离



- ①家庭烹调时有时需要分离蛋黄和蛋清。
- ②较方便的做法是使用分蛋器。
- ③将分蛋器架在碗上，鸡蛋磕在上面。
- ④蛋黄和蛋清就自动分开了。



❶ 羊肉巧去腥膻

- ①将萝卜洗净、去皮，切成大块，和羊肉块一起放入冷水锅中，用旺火烧沸，撇去浮沫。
- ②再转用小火煮约30分钟，捞出羊肉块，换清水洗净，膻味即可去除。

❶ 草莓巧加工

- ①加工草莓时需要先在流水下冲洗。
- ②再放入盆中，加入清水和少许精盐浸泡10分钟。
- ③然后捞出草莓，用清水冲净。
- ④再去掉草莓蒂即可。

