

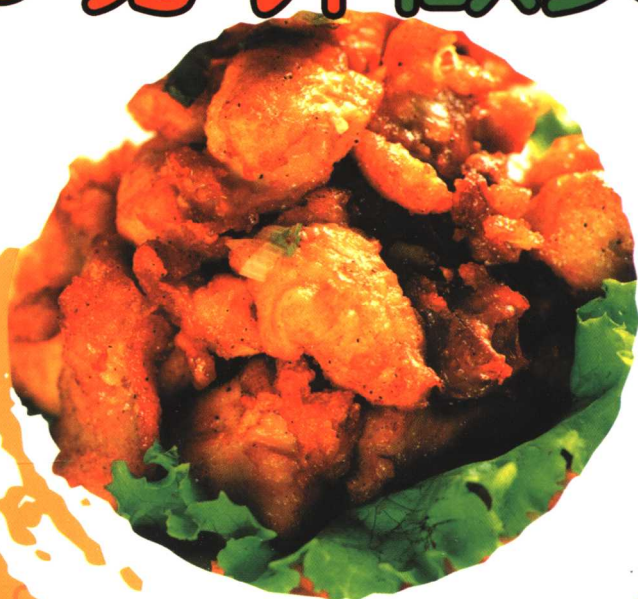
30分钟做美食

三十分钟成就『懒人快手大厨』

于文婷 编著

配制营养

吃出健康



万卷出版公司
VOLUMES PUBLISHING COMPANY



配
制
营
养

 吃
出
健
康

 三十分鐘成就「懒人快手大厨」

于文婷 编著

目 录

CONTENTS

鸡肉

鸡肉火锅 /2

珍珠酥皮鸡 /3

酱爆鸡丁 /4

核桃仁鸡丁 /4

泥风鸡 /5

纸包鸡 /6



济南肴鸡 /6

白菜鸡肉包 /7

葱油鸡 /7

大盘鸡 /8

山椒醉鸡翅 /9

干葱豆豉鸡 /9

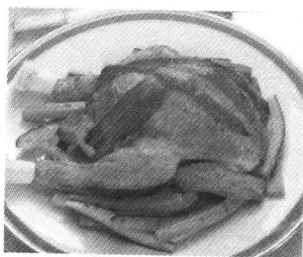
白斩鸡 /10

咖喱鸡块 /11

豉油鸡 /11

叫化鸡 /12

红烧鸡 /13



蛋

蘑菇烧鹌鹑蛋 /16

绉纱鸽蛋 /16

熘松花 /17

鱼香荷包蛋 /17

文武蛋 /18

五香熏鸡蛋 /19

香蛋吉利卷 /19

五谷蛋包饭 /20

苦瓜烘蛋 /21

芙蓉煎滑蛋 /21



醉蛋 /22

叉烧炒蛋 /23

家制鸡蛋松 /24

香椿烘蛋 /24

虾仁烘蛋 /25

鸡茸蛋 /26

豆豉鲮鱼蒸鸡蛋 /27

虎皮鸽蛋 /27



牛肉

葱爆牛肉 /29

酱牛肉 /30

茶香牛肉 /30

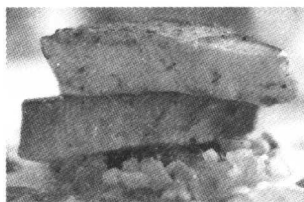
陈皮牛肉 /31

炖米兰式小牛腿肉 /32

粉蒸牛肉 /32

烤牛肉卷 /33

牛筋煲 /34



黄瓜炒牛肉 /34
砂锅牛尾 /35
蚝油牛肉 /36
花生米牛肉汤 /36
炖牛肉 /37
干煸牛肉丝 /38
家常卤水咸牛肉 /38
红焖牛腩 /39
干烧牛肉片 /40



凉拌牛腱肉 /40

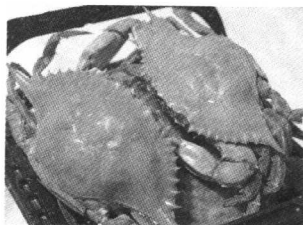


螃蟹

香辣蟹 /42
红膏炆蟹 /42
虾油腌活蟹 /43
炸海蟹 /43
青蟹烩腐衣 /44
蟹肉豆腐 /44

虾

松果鲜虾 /46
蚕豆炒虾仁 /46
炸珍珠虾 /47
番茄焖明虾 /48
南卤醉虾 /48
三味灯笼虾 /49
清炒虾仁 /50
梅干菜烧河虾 /51



茉莉虾仁 /51

豆苗炒虾片 /52

炒虾蟹 /53

烩虾仁 /53

鲜虾琼山豆腐 /54

软炸虾 /55

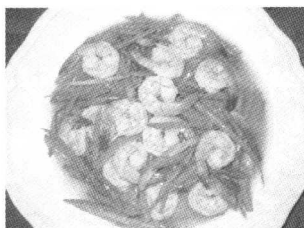
水晶虾饼 /56

糖炒虾瓣 /56

鱼香虾段 /57



油焖大虾 /58



鸭

樟茶鸭 /61

菠萝炒鸭片 /62

八宝糯米鸭 /62

白果鸭煲 /63

陈皮鸭 /64

荷叶粉鸭 /65

冻鸭 /66

五香肥鸭 /67

黄酒焖鸭 /68

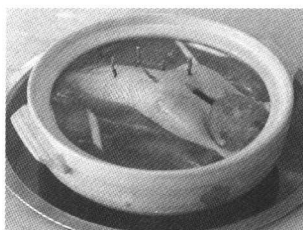
羊肉

蚝油焗羊腿 /70

炖羊肉 /70

孜然羊肉 /71

红焖羊肉 /71



葱爆羊肉丁 /72

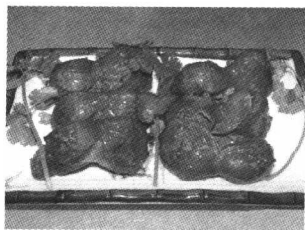
羊肚鱼头煲 /72

清汤羊肉 /73

扒羊肉条 /74

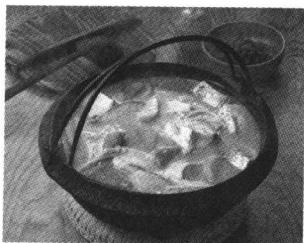
清蒸羊肉 /74

红烧羊肉 /75



鱼

沙拉酱炒鱿鱼 /77



糖醋鱼段 /77

糖醋黄河鲤 /78

豆腐鲤鱼块 /79

酸辣鱼片 /79

甜鲶鱼 /80

金腿鲫鱼 /80

清蒸鲩鱼 /81

缠丝带鱼卷 /82

果汁鱼块 /82

五彩鲶鱼丝 /83

果味鲶鱼片 /84

松仁鱼米 /85

干辣酱鲶鱼条 /86

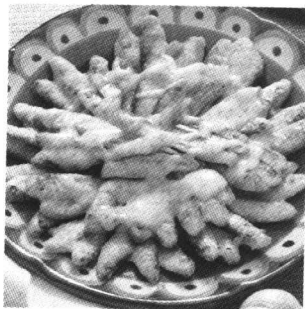
酸菜鱼 /87

葡萄鱼 /87

虾油小梭鱼 /88

啤酒鱼 /89

酱味烤海鱼 /90



鲜鱼生菜汤 /90

回锅鱼 /91

干烧鲤鱼 /91

白汁鲷鱼 /92

酥香墨鱼圈 /93

糖醋带鱼 /93

锅贴鱼 /94

葱油鱼 /95

三鲜脱骨鱼 /95



香辣油浸活鱼 /96

菊花鱼丸 /97

山椒蒸鲩鱼 /98

姜汁鳊鱼片 /99



猪肉

梅菜扣肉 /101

东坡肘子 /102

蜜汁香糟煨排骨 /102

生爆盐煎肉 /103

猪蹄瓜菇汤 /103

纸包排骨 /104

榨菜肉丝 /105

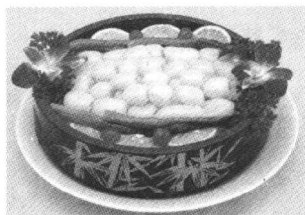
炸芝麻里脊 /105

糖醋里脊 /106

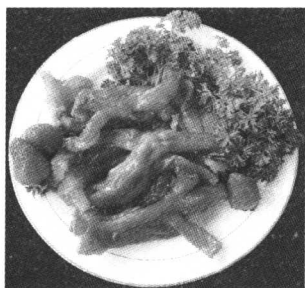
黄豆炖猪蹄 /107

咸菜肉丝毛豆 /107

鱼香肉丝粉丝煲 /108

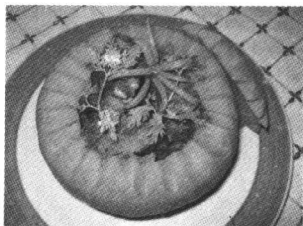


梅子排骨 /108
葱炖猪蹄 /109
杏核肉 /109
黑椒猪红烧蹄筋 /110
白切肉 /111
红豆烧猪手 /111
山椒拌白肉 /112
肉茸蛋 /113
木须肉 /113



俞林双肠 /114
粉蒸排骨 /114
京酱肉丝 /115
蚂蚁上树 /116
鲜香肉皮冻 /117
奇妙化骨龙 /117
川肉丝 /118
筒子肉 /118
四喜丸子 /119

酱爆肉丁 /120
卤猪蹄 /120
鱼香肉丝 /121
拔丝肉拌豆沙 /122
白云猪手 /122
清炸里脊 /123
炸金钩棒 /123
爆炒腰花 /124
腐皮肉卷 /125



砂锅炖吊子 /126

响铃球 /127

香菇肉饼 /127

豆豉炒腊肉 /128

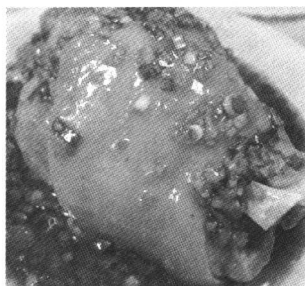
冬笋炒腊肉 /129

果汁肉干 /130

干菜烧肉 /130

罐闷肉 /131

盐水蹄膀 /132



三鲜烧蹄筋 /133

冬笋肉丝 /133

爆三样 /134

咸蛋蒸肉饼 /135

走油肉 /135

金枣香糟肉 /136

樱桃汁肉 /137

花生肉丁 /137

红烧肉 /138

薇菜肉丝 /139

臊子蒸蛋 /139

炒菠萝咕老肉 /140

文山肉丁 /141

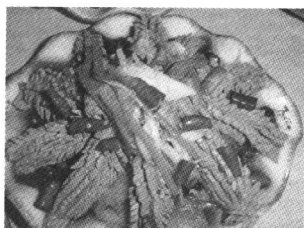
虾酱肉 /141

酸菜炒肉 /142

沙司肉饼 /142

煸炒三丝 /143

水煮肉片 /144



酥菜(酥锅)/145

回锅肉 /146

红油肚片 /146

蒜泥口条 /147

红油耳片 /147

白果马蹄煲猪肚 /148

杏仁麻花肚 /148

红烧肚块 /149

番茄肚条 /150



红白腰片 /150

红烧大肠 /151

脆皮大肠 /152



异域美味肉食

韩式鸡肉炖土豆 /154

土豆牛肉饼 /155

日式肉松饭团 /155

印度烤鸭 /156

辣子牛肉丁 /157

黄金吐司 /158

泰式烤鸡 /159

束法鸡 /159

西洋烩鸡 /160

蟹黄活虾 /161

奶油牛肉丁番茄汤 /162

羊排配香沙司 /162

红烧猪蹄 /163



辣味红酒烤羊排 /164

黑椒牛仔扒 /165

磨坊主妇小龙虾 /165

槟榔排骨锅 /166

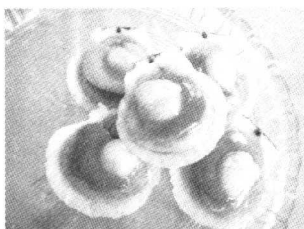
西式蒜香带鱼 /167

牛肉丸子汤 /168

番茄青蚝汤 /169

咖喱油焖虾段 /169

核桃鸡汤 /170



勃艮第红酒炖牛肉 /171

泰国姜味烤鱼 /172

红烩肉杂拌 /173

翡翠肉汤 /173

黄金三文鱼 /174

法式鱼卷 /175

双色带鱼糕 /175

鸡 肉



鸡肉的功用

鸡肉有温中益气、补精添髓、补虚益智的作用。《神农本草经》上说常吃鸡肉能通神,后世医家大多认为食之令人聪慧。对于益智来说,山鸡(即野鸡)最好,草鸡(即家养的土产鸡)次之,机械化养鸡场生产的“洋鸡”,尽管体大肉嫩,但生长期太短,对智力的促进作用远不如山鸡和草鸡。

从对鸡肉的营养分析可以得知:每100克鸡肉中含有蛋白质23.3克,脂肪1.2克,钙3毫克,磷190毫克,铁1.5毫克,以及维生素B₁、维生素B₂、维生素A、维生素C、维生素E、烟酸等,是少年儿童、脑力劳动者、年老体弱者的理想益智食物。

◆ 鸡肉火锅

冬天的时候,来一份热气腾腾的鸡肉火锅怎么样?好吃又进补,美味轻松搞定。

主要材料:

鸡肉、洋葱、青菜、面包、鸡蛋、胡椒粉、酱油、砂糖、料酒。

做法:

1. 先做料汤,把一杯料酒放入锅内煮开,去掉酒精成分。然后加入 3~4 杯酱油和 30 克砂糖并搅匀。

2. 将半个洋葱切成 1 厘米宽的块状;把半棵青菜切成 5 厘米长;取一块鸡腿肉,去掉粘连着的油脂后切成一口之大小,油脂要用来煎肉,所以不要扔掉。

3. 准备鸡肉丸。取面包一片,去掉边缘部分后切成 2 厘米大小的块,放入大碗内并加入两大勺水和一个鸡蛋,用手揉搅匀和。然后,将其移入研钵充分研碎,再加入 200 克鸡肉末继续研捣,直到产生黏性,随后,加入少许胡椒粉、酱油再度研捣。

4. 将铁锅放在火上,把先前剔除下来的鸡肉油脂放进锅内煎烧,使油脂融开在锅内。

5. 把鸡肉一块一块地排列在锅内,迅速烧烤两面,鸡肉颜色发生变化后,加入先前做好的料汤。

6. 加入洋葱和青



菜,并用一把湿过水的勺子,舀取先前调理好的鸡肉末,做成一个个的丸子放入锅内用弱火煮。锅内的肉和菜煮熟后,就可以蘸着搅开的生鸡蛋吃了。

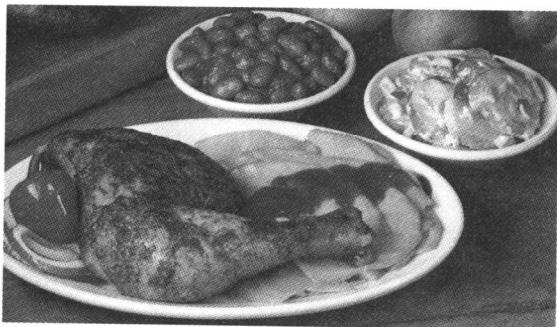
◆ 珍珠酥皮鸡

主要材料:

鸡脯肉 200 克,面包粉 30 克,吐司 30 克,鸡蛋 1 个,精盐少许,胡椒粉 1 克,料酒 5 克,蒜茸 10 克,酱油 5 克,干细豆粉 50 克,精炼油 1 千克(约耗 70 克)。

做法:

1. 吐司切成 0.5 厘米的小方颗粒,鸡蛋与干细豆粉调成全蛋糊,鸡脯肉切成边长为 4 厘米的等边三角形,厚度为 0.5 厘米,用精



盐、酱油、料酒、胡椒粉、蒜茸拌匀,腌制 10 分钟。

2. 将鸡片裹上一层全蛋糊,再沾上吐司颗粒,撒上面粉包裹完整。

3. 锅置中火上,烧油至五成热,下鸡片炸至皮面金黄酥香,捞出装盘即可。



贴心提醒:

1. 鸡片、吐司颗粒大小均匀。
2. 鸡片裹全蛋糊要饱满,以便吐司颗粒沾裹均匀。
3. 炸制时油温不宜太高,防止将鸡片炸焦。

◆酱爆鸡丁

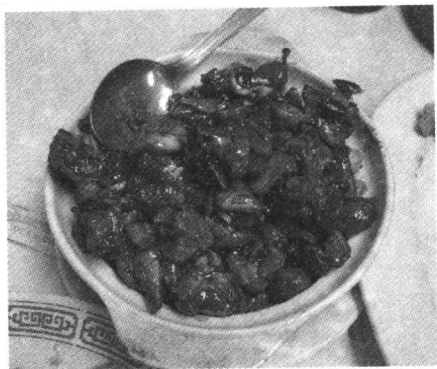
色泽红润,质地鲜嫩,微甜而香。

主要材料:

鸡脯肉、胡萝卜、鸡蛋清、湿淀粉、精盐、油、白糖、料酒、姜汁、鲜汤、甜面酱。

做法:

1. 鸡脯肉用凉水泡1小时,切成1厘米见方的丁。
2. 将切成丁的鸡肉,用鸡蛋清、湿淀粉上浆。



3. 锅内放入油,放在火上加热至四成热时,放入上浆的鸡丁,用筷子迅速滑散,断生后捞出。

4. 锅内加入底油,放入甜面酱煸炒,待炒出香味后,加入白糖、料酒、精盐、姜汁和少半手勺鲜汤,再放入胡萝卜丁、鸡肉丁翻炒,待甜面酱全面包裹在鸡丁上即成。

◆核桃仁鸡丁

主要材料:

鸡脯肉 250 克,核桃仁 100 克,水发香菇 15 克,玉兰片 15 克,火腿 10 克,蛋清 1 个,味精,料酒,精盐,湿淀粉,清汤,鸡油。

做法:

1. 将鸡脯肉去筋切丁,用蛋清和湿淀粉浆好。
2. 香菇、玉兰片、火腿切小块。核桃仁用热油炸成黄色。

3. 将鸡丁用热油滑至七成熟,沥去油。再放香菇、玉兰片、火腿和适量清汤,味精、料酒、精盐,勾芡,淋上鸡油,放入核桃仁,翻炒几下即可。

◆泥风鸡

泥风鸡是湖南省的著名特产,已有悠久历史。因这种鸡的做法是用黄泥将鸡体连毛糊住风干的,故称泥风鸡。泥风鸡均在冬季加工,春季食用。

主要材料:

整鸡、精盐、花椒粉、白糖、硝酸钠。

做法:

1. 选料:必须选用重量在 1.5 千克以上的肥鸡,否则,一经风干即成“皮包骨”,风味大减。

2. 宰剖:鸡在宰杀前 12 小时应停食,使鸡排净腹内粪便。宰杀后放净血,在肛门处开一小口,取出内脏及喉管等,用清水冲洗鸡腔或用干净布揩净。

3. 腌制:将调料按比例混合均匀,涂抹在鸡腔各处及鸡嘴和放血口内,再将鸡头挽于鸡翅下,腌制 2 天,加盐不宜多,否则干咸味重,影响风味。

4. 裹泥:将黄土加开水和成泥糊,先用泥糊涂擦翻开鸡毛露出的鸡皮,使之粘住毛根,然后再用泥糊在羽毛外涂裹,至不露出羽毛为止。

5. 晾挂:将裹好黄泥的鸡坯悬挂在通风处风干,约 1 个月后

