



好简单！轻松煮！
超省时！

分钟

快手烹炒

150道厨房必备的美味速简食谱

高桂兰◎著

材料简单易准备

轻松烹调好省力的新手菜！

料理方法超简单

快速上桌没问题的快手菜！





快手烹炒

150道厨房必备的美味速简食谱

高桂兰◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

10分钟快手烹炒 / 高桂兰著. --南京: 江苏美术出版社, 2012.10

(Daily Cooking)

ISBN 978-7-5344-5012-9

I. 1… II. ①高… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第218911号

出 品 人 周海歌

责任编辑 张冬霞

装帧设计 陈 辉

责任监印 朱晓燕

书 名 10分钟快手烹炒

著 者 高桂兰

出版发行 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼 邮编: 210009)

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 8

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5012-9

定 价 29.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

Contents



- 004.....料理基本功 1
刀法与切工
- 005.....料理基本功 2
计量方法
- 006.....料理基本功 3
火候与油温
- 007.....料理基本功 4
烹调前处理
- 008.....料理基本功 5
目测 100 克的蔬菜分量



附录：剩菜变化二次料理

- 122.....白斩鸡这样变
变化 1 → 143 葱油鸡
变化 2 → 144 红烧鸡
- 123.....卤墨鱼这样变
变化 1 → 145 芦笋炒墨鱼
变化 2 → 146 酸甜墨鱼
- 124.....干煎香肠这样变
变化 1 → 147 香肠炒饭
变化 2 → 148 芥兰炒香肠
- 125.....水煮虾这样变
变化 1 → 149 虾仁蒸蛋
变化 2 → 150 虾仁青豆饭



Chapter 1 健康绿青蔬

- 011.....001 五香花生
- 011.....002 黑椒毛豆荚
- 012.....003 酱辣笋丝
- 012.....004 广式泡菜
- 013.....005 韩式泡菜
- 013.....006 辣味萝卜条
- 014.....007 蚝油金针菇
- 014.....008 凉拌苦瓜
- 015.....009 香辣菜心
- 017.....010 酸渍莲藕
- 017.....011 梅菜烤麸
- 017.....012 糖醋辣圆白菜
- 018.....013 扁鱼白菜
- 018.....014 开阳白菜
- 019.....015 干烧南瓜
- 019.....016 素炒芋泥
- 021.....017 醋溜土豆
- 021.....018 肉末茄子
- 021.....019 如意八宝菜
- 023.....020 芦笋鲍鱼菇
- 023.....021 翡翠笋片
- 023.....022 白果炒山药
- 024.....023 芦笋三素
- 024.....024 炒三冬
- 025.....025 炒素鳝
- 025.....026 素三鲜
- 027.....027 素炒海茸
- 027.....028 素炒牛蒡
- 028.....029 素烩狮子头
- 029.....030 烤三菇
- 031.....031 总烩双菇
- 031.....032 玉莲素卷
- 031.....033 味噌箭笋

032.....厨房教室 第 1 课 买存蔬菜



Chapter 2 营养豆腐蛋

- 035.....034 干贝蒸蛋
- 035.....035 手工蛋饺
- 036.....036 圆白菜蛋
- 036.....037 番茄炒蛋
- 037.....038 三色蛋
- 037.....039 苦瓜咸蛋
- 039.....040 麻婆百叶
- 039.....041 虎皮烧
- 039.....042 蒜香豆干
- 041.....043 红烧豆腐
- 041.....044 麻婆豆腐
- 042.....045 豆干小鱼
- 042.....046 豆干肉丝
- 043.....047 红糟素肉
- 043.....048 香菇素肉燥
- 044.....049 冬菇面筋
- 045.....050 酸菜炒面筋

046.....厨房教室 第 2 课 买存豆腐蛋





Chapter 3 海中鲜美味

- 049.....051 豆豉小鱼
- 051.....052 五味墨鱼
- 051.....053 凉拌鲍鱼
- 051.....054 凉拌海蜇皮
- 052.....055 咸蛤蜊
- 052.....056 沙茶雪螺
- 054.....057 蛤蜊丝瓜
- 054.....058 XO酱炒鲜贝
- 055.....059 甜酸墨鱼
- 057.....060 三杯鱿鱼
- 057.....061 炸圈圈
- 057.....062 干煎鱿鱼
- 058.....063 炒三鲜
- 058.....064 茭笋鱿鱼
- 059.....065 潮州蚵仔煎
- 059.....066 荫豉蚝
- 061.....067 香辣海瓜子
- 061.....068 银鱼炒花生
- 061.....069 翠玉虾仁
- 063.....070 菠萝虾球
- 063.....071 虾仁烘蛋
- 063.....072 盐酥虾
- 065.....073 宫保鱼片
- 065.....074 糖醋鱼块
- 066.....075 清蒸鱼
- 067.....076 红烧鱼
- 068.....077 豆瓣鱼
- 069.....078 腌黄瓜虱目鱼



Chapter 4 热炒肉料理

- 073.....079 麻辣耳丝
- 073.....080 麻酱鸡丝粉皮
- 074.....081 凉拌牛肉
- 074.....082 麻辣牛筋
- 075.....083 椒麻鸭胗
- 075.....084 白云凤爪
- 076.....085 蒜苗鸭赏
- 076.....086 蒜炒腊肉
- 077.....087 腰果鸡丁虾仁
- 078.....088 宫保鸡丁
- 079.....089 罗定鸡球
- 079.....090 左宗棠鸡
- 080.....091 栗子鸡
- 081.....092 柠檬鸡片
- 082.....093 香蒜鸡柳
- 082.....094 银芽鸡丝
- 083.....095 糖醋里脊
- 083.....096 干煎里脊
- 085.....097 软煎牛排
- 085.....098 蘑菇肉排
- 086.....099 酸甜甘薯素排骨
- 087.....100 红糟素肉串
- 088.....101 豉汁排骨
- 089.....102 苦瓜肉片
- 089.....103 芋头排骨
- 091.....104 桂竹笋炒肉丝
- 091.....105 韭黄豆干肉丝
- 091.....106 回锅肉
- 092.....107 五更肠旺
- 093.....108 咸鱼蒸肉
- 095.....109 蚝油牛肉
- 095.....110 果汁牛肉
- 095.....111 青椒牛肉丝
- 096.....112 泡菜牛肉
- 096.....113 洋葱牛柳
- 097.....114 香荔牛肉煲



Chapter 5 温暖热汤锅

- 101.....115 花生炖猪脚
- 101.....116 酸菜猪脚煲
- 102.....117 竹笙排骨汤
- 103.....118 腌笃鲜锅
- 103.....119 清炖牛腩煲
- 104.....120 红烧牛肉煲
- 105.....121 羊肉煲
- 106.....122 菠萝苦瓜鸡
- 106.....123 当归鸭
- 107.....124 冬菇凤爪煲
- 108.....125 青蟹粉丝煲
- 108.....126 苦瓜青蟹煲
- 109.....127 鲷鱼粉丝锅
- 109.....128 鱿鱼螺肉锅
- 110.....129 泡菜豆腐锅
- 111.....130 大肠臭臭锅
- 112.....131 当归枸杞虾
- 112.....132 沙锅参肚煲
- 112.....133 沙锅鱼头煲
- 114.....134 三丝鱼翅锅
- 115.....135 三丝白菜炖
- 116.....136 麻油鱼块锅
- 116.....137 烩鱼皮羹
- 116.....138 豆腐海鲜羹
- 118.....139 蟹肉玉米汤
- 118.....140 西湖牛肉羹
- 119.....141 酸辣汤
- 119.....142 发菜豆腐汤

070.....厨房教室 第3课 烹调海鲜

098.....厨房教室 第4课 烹调鲜肉

120.....厨房教室 第5课 熬煮高汤



快手烹炒

150道厨房必备的美味速简食谱

高桂兰◎著

Contents



- 004.....料理基本功 1
刀法与切工
- 005.....料理基本功 2
计量方法
- 006.....料理基本功 3
火候与油温
- 007.....料理基本功 4
烹调前处理
- 008.....料理基本功 5
目测 100 克的蔬菜分量



附录：剩菜变化二次料理

- 122.....白斩鸡这样变
变化 1 → 143 葱油鸡
变化 2 → 144 红烧鸡
- 123.....卤墨鱼这样变
变化 1 → 145 芦笋炒墨鱼
变化 2 → 146 酸甜墨鱼
- 124.....干煎香肠这样变
变化 1 → 147 香肠炒饭
变化 2 → 148 芥兰炒香肠
- 125.....水煮虾这样变
变化 1 → 149 虾仁蒸蛋
变化 2 → 150 虾仁青豆饭



Chapter 1 健康绿青蔬

- 011.....001 五香花生
- 011.....002 黑椒毛豆荚
- 012.....003 酱辣笋丝
- 012.....004 广式泡菜
- 013.....005 韩式泡菜
- 013.....006 辣味萝卜条
- 014.....007 蚝油金针菇
- 014.....008 凉拌苦瓜
- 015.....009 香辣菜心
- 017.....010 酸渍莲藕
- 017.....011 梅菜烤麸
- 017.....012 糖醋辣圆白菜
- 018.....013 扁鱼白菜
- 018.....014 开阳白菜
- 019.....015 干烧南瓜
- 019.....016 素炒芋泥
- 021.....017 醋溜土豆
- 021.....018 肉末茄子
- 021.....019 如意八宝菜
- 023.....020 芦笋鲍鱼菇
- 023.....021 翡翠笋片
- 023.....022 白果炒山药
- 024.....023 芦笋三素
- 024.....024 炒三冬
- 025.....025 炒素鳝
- 025.....026 素三鲜
- 027.....027 素炒海茸
- 027.....028 素炒牛蒡
- 028.....029 素烩狮子头
- 029.....030 烤三菇
- 031.....031 总烩双菇
- 031.....032 玉莲素卷
- 031.....033 味噌箭笋

032.....厨房教室 第 1 课 买存蔬菜



Chapter 2 营养豆腐蛋

- 035.....034 干贝蒸蛋
- 035.....035 手工蛋饺
- 036.....036 圆白菜蛋
- 036.....037 番茄炒蛋
- 037.....038 三色蛋
- 037.....039 苦瓜咸蛋
- 039.....040 麻婆百叶
- 039.....041 虎皮烧
- 039.....042 蒜香豆干
- 041.....043 红烧豆腐
- 041.....044 麻婆豆腐
- 042.....045 豆干小鱼
- 042.....046 豆干肉丝
- 043.....047 红糟素肉
- 043.....048 香菇素肉燥
- 044.....049 冬菇面筋
- 045.....050 酸菜炒面筋

046.....厨房教室 第 2 课 买存豆腐蛋





Chapter 3 海中鲜美味

- 049.....051 豆豉小鱼
- 051.....052 五味墨鱼
- 051.....053 凉拌鲍鱼
- 051.....054 凉拌海蜇皮
- 052.....055 咸蛤蜊
- 052.....056 沙茶雪螺
- 054.....057 蛤蜊丝瓜
- 054.....058 XO酱炒鲜贝
- 055.....059 甜酸墨鱼
- 057.....060 三杯鱿鱼
- 057.....061 炸圈圈
- 057.....062 干煎鱿鱼
- 058.....063 炒三鲜
- 058.....064 茭笋鱿鱼
- 059.....065 潮州蚵仔煎
- 059.....066 荫豉蚝
- 061.....067 香辣海瓜子
- 061.....068 银鱼炒花生
- 061.....069 翠玉虾仁
- 063.....070 菠萝虾球
- 063.....071 虾仁烘蛋
- 063.....072 盐酥虾
- 065.....073 宫保鱼片
- 065.....074 糖醋鱼块
- 066.....075 清蒸鱼
- 067.....076 红烧鱼
- 068.....077 豆瓣鱼
- 069.....078 腌黄瓜虱目鱼

070.....厨房教室 第3课 烹调海鲜



Chapter 4 热炒肉料理

- 073.....079 麻辣耳丝
- 073.....080 麻酱鸡丝粉皮
- 074.....081 凉拌牛肉
- 074.....082 麻辣牛筋
- 075.....083 椒麻鸭胗
- 075.....084 白云凤爪
- 076.....085 蒜苗鸭赏
- 076.....086 蒜炒腊肉
- 077.....087 腰果鸡丁虾仁
- 078.....088 宫保鸡丁
- 079.....089 罗定鸡球
- 079.....090 左宗棠鸡
- 080.....091 栗子鸡
- 081.....092 柠檬鸡片
- 082.....093 香蒜鸡柳
- 082.....094 银芽鸡丝
- 083.....095 糖醋里脊
- 083.....096 干煎里脊
- 085.....097 软煎牛排
- 085.....098 蘑菇肉排
- 086.....099 酸甜甘薯素排骨
- 087.....100 红糟素肉串
- 088.....101 豉汁排骨
- 089.....102 苦瓜肉片
- 089.....103 芋头排骨
- 091.....104 桂竹笋炒肉丝
- 091.....105 韭黄豆干肉丝
- 091.....106 回锅肉
- 092.....107 五更肠旺
- 093.....108 咸鱼蒸肉
- 095.....109 蚝油牛肉
- 095.....110 果汁牛肉
- 095.....111 青椒牛肉丝
- 096.....112 泡菜牛肉
- 096.....113 洋葱牛柳
- 097.....114 香荔牛肉煲

098.....厨房教室 第4课 烹调鲜肉



Chapter 5 温暖热汤锅

- 101.....115 花生炖猪脚
- 101.....116 酸菜猪脚煲
- 102.....117 竹笙排骨汤
- 103.....118 腌笃鲜锅
- 103.....119 清炖牛腩煲
- 104.....120 红烧牛肉煲
- 105.....121 羊肉煲
- 106.....122 菠萝苦瓜鸡
- 106.....123 当归鸭
- 107.....124 冬菇凤爪煲
- 108.....125 青蟹粉丝煲
- 108.....126 苦瓜青蟹煲
- 109.....127 鲷鱼粉丝锅
- 109.....128 鱿鱼螺肉锅
- 110.....129 泡菜豆腐锅
- 111.....130 大肠臭臭锅
- 112.....131 当归枸杞虾
- 112.....132 沙锅参肚煲
- 112.....133 沙锅鱼头煲
- 114.....134 三丝鱼翅锅
- 115.....135 三丝白菜炖
- 116.....136 麻油鱼块锅
- 116.....137 烩鱼皮羹
- 116.....138 豆腐海鲜羹
- 118.....139 蟹肉玉米汤
- 118.....140 西湖牛肉羹
- 119.....141 酸辣汤
- 119.....142 发菜豆腐汤

120.....厨房教室 第5课 熬煮高汤

1 料理基本功

刀法与切工

一道令人赞不绝口的佳肴，除了味道好，整齐或具变化的刀工不可少；无论切片、切丝或切丁，在整道菜肴中，适当的大小、厚薄或是依照食材本身特点、用途而切的方式，皆能增加做菜的便利与视觉的一致。有些食材切错方式便会流失养分；有的菜更是有特定的刀工，例如：鱼香茄子的茄子本应切段，如果茄子改切片状，就好像换了一道菜似的；所以掌握好基本刀工可使料理再加分。以下为一般常使用的刀工技法：



【肉丝】

先将肉块对切后，再切成约0.2~0.3厘米薄片，以刀身将肉片重叠整齐，再直切成丝。肉片因韧性强，可以拉切方式（刀的中后段对准肉片，由上而下往身体方向一拉到底）切成肉丝。



【肉片】

肉块对切后，再对切成2小块，以刀横片成肉片。稍有结冰的肉块可由上而下直切。



【条状】

分为细条和粗条，先将材料切成薄片或厚片状，再切成所需的细条或粗条。一般细条切约0.5厘米宽的小条；粗条切长约3~5厘米、宽约1厘米条状。



【斜切】

大部分用于细长的材料，如牛蒡、蒜苗、葱、小黄瓜等，以约45度角的方式斜刀切开。



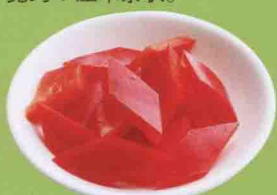
【切段】

将葱、四季豆、茄子等细长的材料，切成适当的段状；一般依所做菜肴决定段的长短，大多是3~4厘米。



【切丁】

先将材料切成厚片状，再切成条状，条状续切成同等大小的小方块，通常为1厘米。切丁适合煮汤、凉拌、炖煮等，常与其他材料一起混合来做。



【片状】

将材料切成适当的大小后，再切成所需片状。切片的形状、厚薄有菱形片、薄片、圆片、半圆片等，适合炒、煮汤、炖煮等烹调方式。



【切丝】

先将材料切成片状，再将片状堆叠在一起，顺着纤维切成细丝状。一般都切长约3厘米、宽约0.2厘米，如胡萝卜丝、小黄瓜丝等，适用于炒、凉拌等。



【切末】

材料先切成大段之后，再切成比细丁更小的末状，大小约0.3~0.5厘米；也有依所需切成比粗末还要细小的细末。切末经常使用在辛香料中，如葱花、辣椒末、姜末。



【辣椒丝】

红辣椒以刀去除蒂头，再纵切成半，以刀背去籽，堆叠在一起切丝状。



【葱丝】

将葱的头部以剪刀剪除，再切成约4厘米长段，顺着纤维纵切成葱片，葱片续切成细丝状。



【蒜片】

大蒜由头部硬处向尾端除去外膜，洗净后以斜刀切成薄片状。



【蒜末】

整粒大蒜以刀身轻轻拍扁除去外膜，再剁碎成末。

★ 计量匙

1 大匙 = 15 毫升

1 小匙 = 5 毫升

1/2 小匙 = 2.5 毫升



2 料理基本功

计量方法

有一些取决风味的基础调味料，如盐、砂糖、酱油等，到底要如何知道分量的多寡，才有最佳的味道；虽然浓淡可随各人口味不同而调整，但适量与少许的分别，也会影响菜肴，使每个人做出来的口味不同，所以我们就来学学它们的测量方法吧！

☆ 粉状的量取

砂糖、盐、面粉、淀粉等颗粒或粉末状调味料的标准量取：先将 1 匙舀满，再以刮刀（或铁汤匙柄或筷子）沿着汤匙边缘刮平，保持平匙的状态。



☆ 适量的定义

粉状调味料，如将盐放在食指和中指前端，约大拇指顶住第二指节的位置，此状态约为 1/5 小匙的分量。若是在食谱中有标示适量的材料，就表示可依自己喜欢的分量来添加，不会影响整体的味道。



☆ 1/2 匙的量取

取 1 匙的量匙装满后，用刮刀刮平表面，再以刮刀划分一半，挖除一半分量。



☆ 少许的定义

粉状调味料，如将盐放在食指前端，约大拇指顶住第一指节的位置，此状态约为 1/8 小匙的分量。若是搭配装饰性的葱花、香菜等，就放上自己喜欢的分量即可。



☆ 液体的量取

用量匙量取液体调味料，须沿着汤匙边缘慢慢倒入至满，以表面张力为顶点才是 1 匙；1/2 匙则大约是目测装至 1 匙的 2/3 高度。

★ 电子秤

放上材料前或是盛装材料的容器后，指数必须“归 0”才可计量。



★ 计量杯

左为电锅量米杯（1 杯 = 200 毫升），右为刻度量杯（1 杯 = 500 毫升）。测量需要量较多的液体、固体，如油、高汤、面粉等，必须将量杯置于平坦处，将所需要的量倒入后，以侧面水平角度平视刻度线，计量才会准确。



★ 奶油的量法

奶油加热融化后 1 大匙（15 毫升）约是固体 12 克的分量（宽 × 长为 3 厘米 × 5.2 厘米，厚 0.6 厘米）。

★ 意大利面的量法

1 人份的意大利面分量大约是 100 克，如图握拳后虎口一圈。



3 料理基本功

火候与油温

认识火候

菜肴为了达到色、香、味俱全，或是为达成软、硬或酥、脆等口感，以及材料性质不同或体积有厚、薄、大、小之分，所以，在烹煮的过程中，必须使用不同的加热时间及火力来料理食材，这便是“掌握火候”。

◎大火◎

属短时间加热，可使软而小的材料不呈黏糊状。大火的火焰高，延伸在锅子外面，亮度、热气强，常用于快速烹调的料理，如炒、炸等，以保持材料的鲜嫩口感。“油炸”时用大火，高温的油能在食物表面形成干燥凝固作用，进而迅速收缩，产生一层薄膜，可防止水分泄出，并能逼出油分，吃起来外脆内软。“蒸”时使用大火，可使得蒸笼内的温度变得很高，水蒸气充满其中，食材的水分便不易蒸发，养分不易流失，同样具有柔软口感。



◎中火◎

中火的火焰稍微延伸到锅外面，光微亮、热气大，一般用于烧。特别需要注意的是使用中火或小火将蔬菜放入水中加热时，蔬菜必须于水滚后才放入，这样可减少维生素C的流失。



◎小火◎

小火的火焰没有延伸出锅外面，光暗、火焰小、热气微大，通常用于耗时较久的烹调方式，如煎、焖，烩可使材料柔软而具有风味；还可用于煮较浓稠的汤或酱汁。另外，也可使用小火烹调硬而大的食材，如大块的肉，通过长时间加热，分解组织，肉质较易变软。



判断油温

炸食物时，要炸得又香嫩、又酥脆，就是根据油温高低来判断。一般都用低油温过油；中油温炸香菇、牡蛎和鱼类；高油温炸上浆或裹粉的食材。加热油温可用中火加热至预定的温度，再用竹筷测试，测试方法为取一只竹筷插入油中，观察筷子周边冒泡情形：



◎低油温◎

120 ~ 150℃，插入竹筷，筷子周边缓缓冒出小气泡。



◎中油温◎

150 ~ 180℃，插入竹筷，筷子周边不断冒出中气泡。



◎高油温◎

180 ~ 210℃，插入竹筷，筷子周边迅速冒出大量大气泡。

4 料理基本功

烹调前处理

汆烫

汆烫又称焯水，是烹调的前处理方式之一，做法是将材料放入滚水中，短时间加热成半生不熟的状态，有缩短后续烹调时间、保色等作用。汆烫的时间因材料性质而有所不同。需要长时间烹调的食材先汆烫过，再与只需短时间加热的材料一起烹调，才会煮得恰到好处。另外，材料颜色浓与淡要分别汆烫；有特殊味道的也要分开汆烫。以下为一般汆烫的材料及其作用：

◎蔬菜◎

汆烫能使蔬菜颜色较为鲜明，并去除部分苦味、涩味，例如，菠菜等绿叶或体积小的蔬菜，在水滚后放入汆烫可使色泽翠绿、口感软；竹笋、萝卜因为体积大，需要长时间加热，须与冷水同时入锅煮滚，才不会外热内不熟，这样还可除去涩味。若要将叶菜类蔬菜放入滚水中汆烫，必须先把茎或梗等较粗不易熟的地方放入水中，略煮30秒后，再放入其他部分，才能让蔬菜茎或梗部熟透，叶子部分不会因久煮而变色。



◎肉类◎

禽类和畜类中，腥味淡、血少的放入滚水中汆烫，可去除血水及腥味，也能将附着于上面的油脂、污秽分离，汆烫后必须再以清水冲洗表面。而腥味重、血污较多的肉，如羊肉、猪肠、猪肚等，须与冷水同时入锅加热，期间需翻动数次，使受热均匀，水煮滚即取出；切勿等到水滚后才放入，会使肉的表层迅速收缩，反而不易排出血水及去除腥味。

过油

过油的方式经常用在快炒类的料理，也称“油烫”，是将材料或汆烫过的食材放入油锅中，短时间加热做初步的熟处理，油必须高过食材的高度，通常入锅停留一段时间，达到所需熟度便立即捞起。油锅通常分为温、热、高热油锅，另外还有热锅冷油，即“拉油”，是将锅烧热，再放入油，以温油方式过油，让肉质较嫩、不易粘锅。肉类、海鲜过油可保持嫩度，蔬菜类则可降低蔬菜氧化变色、保持色泽鲜亮。过油方式大致分为两种：

◎沾裹粉◎

材料沾粉、裹粉时表面会被包覆，过油时可锁住食物水分，保持柔软及甘味。

◎不沾裹粉◎

此过油方式使用频繁，海鲜、豆腐大多属于此类。一般材料入锅时，要皮下肉上，因为皮的组织密、弹性大，不易炸熟，皮在下较易炸熟，也能保持食物的柔软度。

5 料理基本功

目测 100克的蔬菜分量

菠菜

2 小束



西兰花

1 大朵

约 12 厘米



圆白菜

中 1/10 个



青椒

中 1/2 个



生菜

中 1/8 个



豌豆芽

透明塑胶方盒装

2/3 盒



芦笋

中 6 根



丝瓜

1/4 个



约 6 厘米

芹菜

约 22 根



约 30 ~ 35 厘米

空心菜

1 小把



长约 30 ~ 35 厘米

苦瓜

中 1/2 个



长 12 厘米 (剖半)

箭笋

40 小根



长 7.5 厘米

黑木耳

7 朵



直径约 10 厘米

甜豆

34 根



长 7 厘米

竹笋

2 根



长 10 厘米

小黄瓜

1 + 1/2 条



长 23 厘米

100g

南瓜

1/5 个



茼蒿

约 15 根



洋葱

中 1/3 个



胡萝卜

中 2/3 个



大番茄

3/4 个



土豆

中 3/4 个



牛蒡

1 根



莲藕

中 1/3 个



山药

1/4 根



奶油莴笋

中 1 个



芋头

1/8 个



金针菇

真空包 2/3 包



香菇

大 5 朵



蘑菇

7 朵



柳松菇

约 15 根



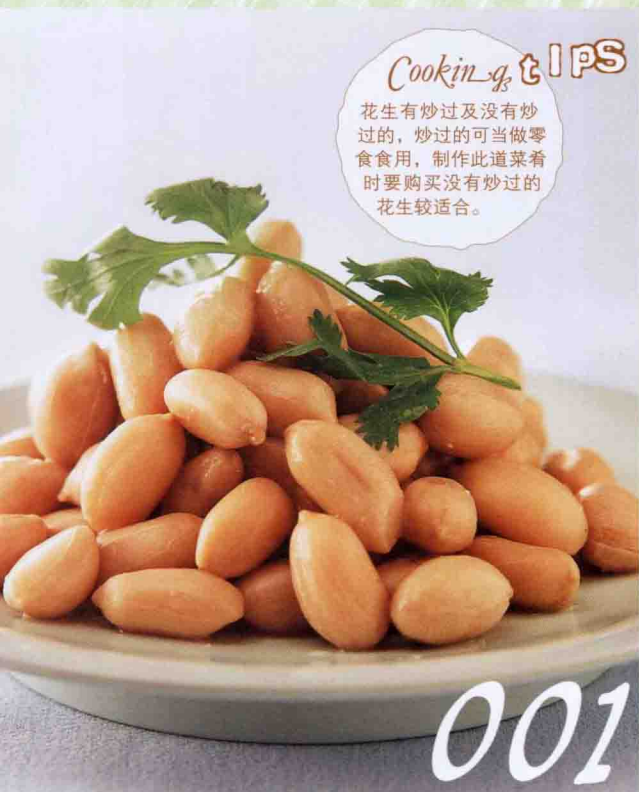
注：《10分钟快手烹炒》中的10分钟是个平均数，并非每道菜用时都为10分钟。

Chapter 1

健康绿青蔬

如酸渍莲藕、糖醋圆白菜、茄子煲等

冷热皆宜的清爽菜



Cooking tips

花生有炒过及没有炒过的，炒过的可当零食食用，制作此道菜看时要购买没有炒过花生较适合。

五香花生



1.5 小时



6 人份

材料

A 去壳花生仁 600 克

B 八角 5 个、甘草 1 片、桂皮 1 片

C 香菜适量

调味料

盐 5/4 大匙

做法

1. 煮滚一锅水，将花生仁洗净，放入滚水中浸泡（熄火状态）30 分钟，捞起沥干水分备用。
2. 将材料 B、花生仁、调味料放入锅中，加入 6 杯水，煮滚后转小火续煮 1 小时，捞出沥干水分，盛盘后撒上香菜即完成。



Cooking tips

新鲜毛豆荚在一般市场内买得到，或是到超市购买冷冻毛豆荚均可。

余烫毛豆荚时，在水中加入盐（大约 1 小匙）能保持毛豆荚的鲜绿。

此道适合大量制作，完成后放入冰箱冷藏 1 天，味道更好。

黑椒毛豆荚



10 分钟



5 人份

材料

毛豆荚 600 克、八角 5 个、红辣椒 1 根

调味料

盐 1 小匙、糖 1 小匙、高鲜味精 1/2 小匙、黑胡椒粉 2 小匙、香油 2 小匙、冷开水 1 大匙

做法

1. 毛豆荚洗净，放入加了盐（分量外）的滚水中煮约 5 分钟，捞起沥干水分；辣椒直剖一半，去籽后切细丝；备用。
2. 所有调味料拌匀至颗粒溶化，放入所有材料拌匀，腌约 3 分钟至入味后即完成。

003



Cooking tips

腌渍笋丝可在干货店或市场买到，可用来炒肉丝或煮汤。因为腌渍笋丝的盐分较高，经过冲洗及水煮的步骤，可去除大部分的盐分，让笋丝更加爽口，对身体也没有太多负担。



Cooking tips

用筷子或汤匙取出泡菜盛盘时，一定要将水分完全擦干，避免生水中的细菌让泡菜发霉，无法食用。

004

酱辣笋丝

7分钟 5人份

材料

腌渍笋丝 300 克

调味料

糖 1 大匙、辣椒酱 2 大匙、辣油 2 大匙、香油 2 大匙、冷开水 1 大匙

做法

1. 笋丝放在水龙头下冲洗干净，去除盐分。
2. 煮滚一锅水，将笋丝放入滚水中煮约 3 分钟，捞起沥干水分，切成 3 厘米段状备用。
3. 将所有调味料拌匀至颗粒溶化，再把笋丝段放入搅拌均匀即完成。吃不完可放入冰箱冷藏，约可保存 3 天。

广式泡菜

4小时 4人份

材料

白萝卜 1/2 个、胡萝卜 1/2 个、小黄瓜 1 个

调味料

A 盐 1/2 大匙 B 糖 1 大匙、白醋 1 大匙

做法

1. 白萝卜、胡萝卜分别洗净去皮，再和小黄瓜分别切成大小一致的滚刀块状备用。
2. 将所有材料和调味料 A 一起抓拌均匀，腌约 4 小时后，用冷开水冲洗干净，沥干水分，和调味料 B 拌匀即完成。