新健康大系

营养与保健系列

快炒高手

KUAICHAO GAOSHOU

高桂兰 著

5～10 分钟快速上菜

科学出版社
www.sciencep.com

新健康大系

营养与保健系列

Quick Cooking

快炒高手

5~10分钟快速上菜

高桂兰著

科学出版社

北京

北京市版权局版权登记号：01—2004—1941

内容简介

本书以“做法简单易学、食材购买经济方便”为原则，精选了九十几种菜肴做示范，分四大篇章——鸡肉和猪牛肉、海鲜美味、蛋豆腐和蔬菜、羹汤和面饭粥进行介绍，让您可以根据篇别，自行搭配，天天变化出不同的三菜一羹、四菜一汤或者简单的炒面、烩饭等佳肴，吃出营养也丰富餐桌，使您满怀信心地踏入厨房，体会出烹饪的乐趣。

图书在版编目(CIP)数据

快炒高手 / 高桂兰著. —北京：科学出版社，2004
(营养与保健系列)
ISBN 7-03-013080-4

Ⅰ.快… Ⅱ.高… Ⅲ.菜谱 Ⅳ.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2004）第022251号

书名 / 作者　快炒高手 / 高桂兰
本书中文繁体字版于2000年由“邦联文化事业有限公司”出版
中文简体字版于2004年经“邦联文化事业有限公司”
授权由“科学出版社”在中国内地出版发行

设计制作：腾莺图文设计公司

策划编辑：李　夏 / 文案编辑：邱　璐　王剑虹
责任校对：柏连海 / 责任印制：钱玉芬 / 封面设计：东方上林 张 放

2004年5月第　一　版　开本：889×1194 1/24
2005年1月第二次印刷　印张：4
印数：8 001～11 000　字数：48 000

定价：18.00元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

科学出版社 出版
北京东黄城根北街16号
邮政编码:100717
http://www.sciencep.com
中国科学院印刷厂 印刷
科学出版社总发行　各地新华书店经销

★ 本书所使用的材料、计量单位与换算，可参考如下：

烹调换算表

1大匙(T)=15克=15毫升，若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替。

1小匙(t)=1茶匙=5克=5毫升

1杯(cup，简写C)=240克=240毫升

1碗=1饭碗(家里盛饭用的饭碗)

少许：略加即可，例如，放香油、胡椒粉等调味料。

适量：看个人口味增减分量，例如，习惯吃得口味重的人，盐可多加一点，喜欢吃清淡些的，则少加一点；还有淀粉水勾芡，芡汁的浓淡可随己意调整

水发鱿鱼1尾：约600克

去骨鸡胸肉1片：约150～225克

米酒：可用稻香料理米酒、进口米酒替换

高汤：可随自己喜爱的口味选择鸡高汤、大骨高汤或素高汤，若没时间自己熬汤头，可以用出售的高汤块、高汤罐头、鲣鱼粉、香菇海带粉等混合清水调制出速成高汤

味精：可加可不加，或改用鲣鱼粉、海苔香菇浓缩颗粒等代替

炸油：多余的炸油可倒入储油瓶内，用来炒菜，但若发现油色变混浊，即应倒入铺了旧报纸的塑料袋内扔弃，勿再使用

5分 快炒指数 — 代表烹调时间(单位/分钟)

4 人数 — 代表完成的份量(单位/人份)

目录

烹调换算表 3

第一章 鸡肉&猪牛肉

柠檬鸡片 7
腰果鸡丁虾仁 7
罗定鸡球 8
左宗棠鸡 8
栗子鸡 11
宫保鸡丁 11
香焖鸡腿 13
蒜炒腊肉 13
香蒜鸡柳 15
银芽鸡丝 15
麻辣肉末 17
苦瓜肉片 17
韭菜猪肝 19
海带结烧肉片 19
咸鱼碎蒸肉 21
回锅肉 21
桂竹笋肉丝 23
韭黄豆干肉丝 23
豉汁排骨 25
芋头排骨 25
五更肠旺 27
青椒牛肉丝 27
糖醋里脊 29
干煎里脊 29
软煎子排 31
蘑菇肉排 31
泡菜牛肉 33
洋葱牛柳 33
蚝油牛肉 35
果汁牛肉 35

第二章 海鲜美味

鲜贝炒XO酱 37
菠萝虾球 39
虾仁炒蛋 39
盐酥虾 41
清蒸鱼 41
红烧鱼 43
腌瓜虱目鱼 43
豆瓣鲤鱼 45
糖醋鱼块 45
宫保鱼片 47
甜酸墨鱼 47
炒双鱿 49
干煎小管 49
炒三鲜 51
茭笋鱿鱼 51
三杯小卷 53
炸圈圈 53
潮州蚝煎 55
荫豉蚝 55
香辣海瓜子 57
吻仔鱼炒花生 57
翠玉虾仁 58

第三章 蛋豆腐&蔬菜

干贝蒸蛋 61
蛋饺 61
三色蛋 63
苦瓜咸蛋 63
圆白菜蛋 65
番茄炒蛋 65
蛤蜊丝瓜 67
茄子煲 67
红烧豆腐 69
麻婆豆腐 69
豆干小鱼 71
豆干肉丝 71
扁鱼白菜 73
海米白菜 73
翡翠笋片 75
醋熘土豆 75
拔丝红薯 77
素烩狮子头 77
红糟素肉 79
素肉燥 79
炒素鳝 81
炒素三鲜 81

第四章 羹汤&面饭粥

海产粥 83
滑蛋牛肉饭 85
鲑鱼饭 85
咖喱饭 87
鸡肉饭 87
菠萝炒饭 89
咸蛋炒饭 89
烩鱼皮羹 91
豆腐海鲜羹 91
蟹肉玉米汤 93
西湖牛肉羹 93
酸辣汤 95
发菜豆腐汤 95
红油抄手 96

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第一章

鸡肉&猪牛肉

不经意地，煎肉的香味就这样弥漫在温暖的厨房里

AM

Chicken

Pork Beef

柠檬鸡片

5分 快炒指数　4 人数

腰果鸡丁

虾仁

5分 快炒指数　6 人数

柠檬鸡片

◆ 材料 ◆

去骨鸡胸肉2片

◆ 调味料 ◆

①米酒、酱油各半大匙，淀粉适量

②柠檬半个(挤汁)、番茄酱、糖各半大匙、水半杯，盐少许，胡椒粉、淀粉适量，柠檬片少许

◆ 料理步骤 ◆

1 将鸡胸肉切为适当厚的片状，加入米酒、酱油、淀粉略抓。

2 以2大碗油热锅，油温约八分热时，将鸡胸肉片逐一放进锅中，炸成金黄色泽，即可熄火捞出装盘。

3 将调味料②混合均匀，浇淋于鸡肉上，沥些柠檬片装饰，即可享用。

Quick ooking

鸡胸肉不可切得太薄，以免咬感不够。

如家中只有猪肉片、刺较少的鱼肉片，也可用来做此菜。

腰果鸡丁虾仁

◆ 材料 ◆

去骨鸡胸肉1片、虾仁115克、糖腰果2大匙、小黄瓜1个切块

◆ 调味料 ◆

酱油2大匙、淀粉适量、味精少许

◆ 料理步骤 ◆

1 鸡胸肉切丁状，以酱油、淀粉略腌；虾仁挑除沙筋、由内侧剥开，抓少许淀粉。

2 以2大碗油热锅，油温约八分热时，将鸡丁放入，炸至肉色呈金黄色浮起即捞出。

3 将锅中多余炸油倒出，留约1大匙热锅，放入虾仁炒熟，盛出备用。

4 利用炒虾仁的余油将鸡丁放入翻炒，加入调味料后，放入小黄瓜、腰果、虾仁，拌匀后即可熄火起锅。

Quick ooking

糖腰果在一般便利店、超市都可购得；如果家中已有生腰果，就用炸鸡丁后的热油，顺便将生腰果倒入热油中焖黄，捞起后趁热淋上果糖拌匀。放凉后食用，滋味更加香脆。

罗定鸡球

8分 快炒指数　4 人数

左宗棠鸡

8分 快炒指数　5 人数

罗定鸡球

◆ 材料 ◆

去骨鸡胸肉300克、红葱头8个(约100克)、青葱1棵、蒜头2个、嫩姜3片、豆豉1大匙

◆ 调味料 ◆

①酱料1大匙、淀粉1小匙、玉米粉少许

②酱油半大匙、糖半大匙、香油1小匙、味精少许

◆ 料理步骤 ◆

1 鸡胸肉切丁，加入调味料①拌匀；红葱头稍拍，葱切段，蒜头切碎，备用。

2 以3大匙油热锅，放入红葱头，以小火炒至香味溢出，加入鸡丁翻炒，再加葱段、蒜末、姜片、豆豉略炒，加调味料②及1/3碗水焖5分钟，即可熄火盛出。

Quick ooking

罗定是广东省下辖的一个市，以豆豉鸡闻名。

鸡丁加红葱头爆炒的滋味特棒，但爆炒时的火候要拿捏准确，以免烧焦。

左宗棠鸡

◆ 材料 ◆

去骨鸡胸肉1片、葱花2大匙、姜末1大匙、蒜末1大匙、辣椒碎末半大匙

◆ 调味料 ◆

①酱油1大匙、淀粉适量

②酱油1大匙、米酒1大匙、糖少许

◆ 料理步骤 ◆

1 鸡胸肉切丁，以调味料①抓腌，备用。

2 以2大匙多的油热锅，放进鸡胸肉丁煎至金黄色泽，盛起备用。

3 将锅中多余的油倒出，留约1大匙油热锅，放入姜、蒜末爆香，再放进鸡丁、调味料②半碗水，煮至水收干，放下辣椒、葱花拌炒，即可熄火起锅。

Quick ooking

此菜取材虽不丰，但滋味却很下饭，也很适合当便当菜。

栗子鸡

10分 快炒指数　5 人数

宫保鸡丁

5分 快炒指数　5 人数

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

栗子鸡

◆ 材料 ◆

鸡腿2只、栗子罐头1罐、青葱1棵、嫩姜3片

◆ 调味料 ◆

酱油4大匙、米酒2大匙、冰糖1小块

◆ 料理步骤 ◆

1 鸡腿剁切成小块状，葱切段，备用。

2 以3大碗油热锅，放进鸡腿炸至表皮呈金黄色泽，捞出沥油，备用。

3 将锅中多余炸油倒出，留约1大匙油热锅，放入葱、姜爆香，再放入鸡腿、调味料、栗子及半碗水，盖上锅盖略焖，掀开锅盖后续煮至汤汁渐干，即可熄火盛盘。

Quick ooking

栗子罐头可在一般超市或南北杂货行买到，用来做栗子鸡、佛跳墙、炖羊肉等都很方便。若遇宴客或家中人口较多时，可用全鸡代替鸡腿。

宫保鸡丁

◆ 材料 ◆

去骨鸡胸肉1片、蒜味花生2大匙、青葱1棵、干辣椒10个

◆ 调味料 ◆

①酱油1大匙、淀粉少许

②酱油1大匙，糖、白醋适量

◆ 料理步骤 ◆

1 鸡胸肉切丁状，用调味料①略腌；葱切段、干辣椒切小段，备用。

2 以2大碗油热锅，将鸡丁放进，炸至呈金黄色、浮起，即捞出备用。

3 将锅中多余炸油倒出，留约1大匙油热锅，放进调味料②，再放进炸好的鸡丁、干辣椒段翻炒，起锅前加入花生、葱段拌匀，即可熄火盛起。

Quick ooking

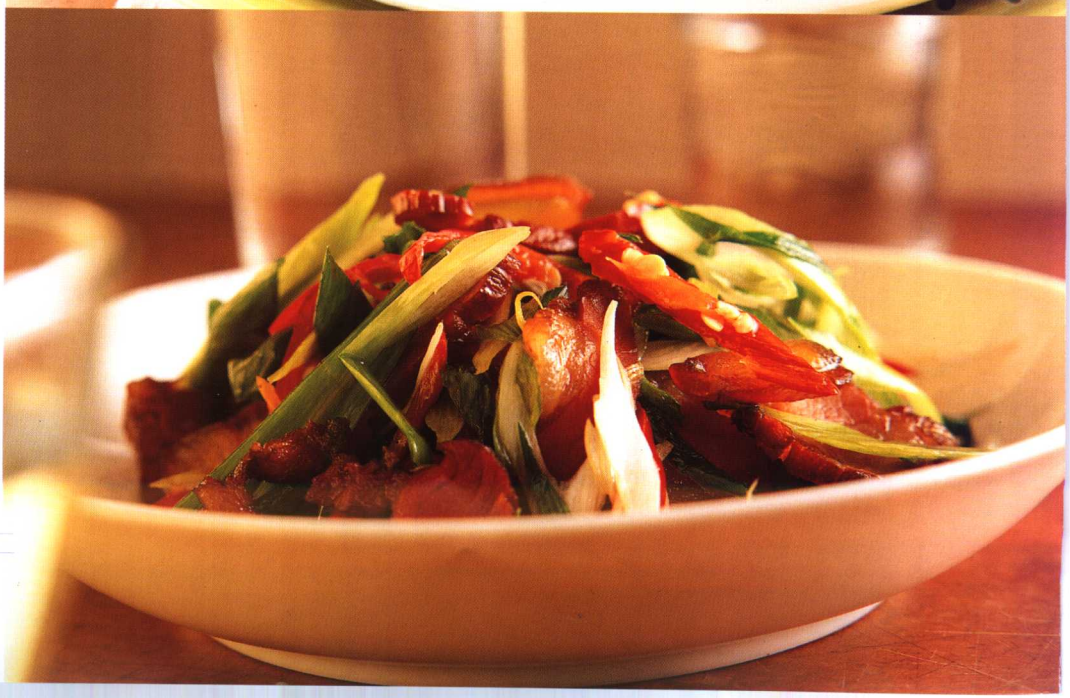
如果较能吃辣、也爱吃辣的人，干辣椒段可先放入油锅中翻炒逼出辣劲；但不能吃辣者，干辣椒段起锅前加入即可。

香焖鸡腿

10分 快炒指数　4 人数

蒜炒腊肉

6分 快炒指数　6 人数



香焖鸡腿

◆ 材料 ◆

小鸡腿4只、蒜末1大匙、老姜片5片

◆ 调味料 ◆

酱料3大匙、米酒1大匙、糖适量

◆ 料理步骤 ◆

1 以刀尖在小鸡腿背上表皮划割2刀，备用。

2 将鸡腿、蒜末、姜片、调味料和1碗水，一同放进锅中，大火烧开后盖上锅盖，转小火焖煮至水全部收干，盛出备用。

3 以半大匙油热锅，放入焖熟的鸡腿，转文火慢慢煎至表皮呈焦黄，即可熄火盛盘。

Quick cooking

所谓“文火”，即煤气炉周边一圈都是小火的状态。

鸡腿表皮划割几刀，不仅易熟且更加入味。

蒜炒腊肉

◆ 材料 ◆

腊肉300克、蒜苗600克、辣椒2个

◆ 调味料 ◆

米酒半大匙、味精少许

◆ 料理步骤 ◆

1 腊肉放入锅中，加清水漫过，煮开后捞起切薄片；蒜苗洗净后以菜刀略拍，再切成长斜厚片；辣椒直剖开，去籽切斜段，备用。

2 以1大匙多的油热锅，放入腊肉翻炒出香味时，加入蒜苗、辣椒及调味料，续炒1分钟，即可熄火起锅。

Quick cooking

在超市买回来的腊肉，烹煮前需先以热水烫过，以免过咸。

青蒜苗易熟，故不须翻炒太久。

香蒜鸡柳

5分 快炒指数　5 人数

Quick Cooking

★也可以加入青蒜丝、青椒丝，但不宜炒太久，超锅前再放下即可。

◆ 材料 ◆

去骨鸡胸肉1片、辣椒1条切丝、蒜末1大匙、白芝麻1大匙

◆ 调味料 ◆

①酱油1大匙、淀粉少许

②酱油1小匙、米酒半大匙、糖半大匙

◆ 料理步骤 ◆

1 鸡胸肉切约1厘米宽长条，以调味料①抓腌，备用。

2 以2大匙多的油热锅，将鸡胸肉条煎至浅金黄色，续放入蒜末、调味料②、半碗水，煮至水干，放下辣椒丝翻炒，即可熄火撒下白芝麻盛起。

银芽鸡丝

5分 快炒指数　4 人数

Quick Cooking

★银芽即摘去头尾的绿豆芽，便宜、营养价值又高；烹煮时非常容易熟，故不需翻炒过久，才能保持其爽脆的口感。

◆ 材料 ◆

去骨鸡胸肉1片、绿豆芽300克、蒜末1大匙、辣椒丝适量、九层塔少许

◆ 调味料 ◆

①酱油1大匙、淀粉半大匙

②盐、糖各少许，味精半小匙

◆ 料理步骤 ◆

1 鸡胸肉切细条状，加入调味料①拌匀，备用。

2 豆芽菜摘去头尾，清水洗净，备用。

3 以2大匙油热锅，放入鸡胸肉丝炒熟盛起，再以1大匙油将蒜末爆香，加入豆芽菜及调味料②快速翻炒，倒入鸡丝、辣椒丝及九层塔略炒，即可熄火盛盘。

麻辣肉末

5分 快炒指数　5 人数

苦瓜肉片

8分 快炒指数　4 人数

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com