



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

30分钟做晚餐

食尚系列 24

30 MINUTES FOR YOUR SUPPER

陈金叶 著

谁说美味不能和省时共享
三菜一汤的甜蜜晚餐只要30分钟



惊喜价

16.00元



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

30 分钟做晚餐 / 陈金叶著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.3
(现代人食谱. 食尚系列24)
ISBN 7-5019-4237-4

I .3… II .陈… III .食谱 IV .TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 001988 号

版权声明

原书名: 30 分钟做晚餐

作 者: 陈金叶

© 本书中文简体版由台湾生活品味文化传播有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经
著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 龙志丹 费 昕

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 李云飞

版式设计: 黄 薇 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76 千字

书 号: ISBN 7-5019-4237-4/TS · 2505 定价: 16.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2004-0399

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30884S1X101ZYW





现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

30 分钟做晚餐

食尚系列24

30 Minutes for Your Supper 陈金叶 著



 中国轻工业出版社

目录

CONTENTS

30 分钟快速上桌的诀窍 4

好菜上桌啰！ 5



金盘玉彩虾组合餐

油淋春鸡 7

酱烧茄子 8

莲子干贝浓汤 9

金盘玉彩虾 10

培根鲷鱼卷组合餐

茄汁鸡片 13

五彩凉拌 14

三味炖猴头菇 15

培根鲷鱼卷 16

凤凰蛋卷组合餐

炸鱼排 19

凉拌茄子 20

黑豆鸡汤 21

凤凰蛋卷 22

香酥目孔鱼组合餐

红油鸡块 25

茄肠煲 26

凤爪冬瓜汤 27

香酥目孔鱼 28

山楂烧肉组合餐

盐水虾 31

魔芋炒豆苗 32

红枣竹笋排骨汤 33

山楂烧肉 34

清蒸鳕鱼组合餐	36	腐皮海味卷组合餐	60
鲜菇什锦	37	芝麻鸡腿	61
肉酱嫩豆腐	38	鳕鱼凉粉	62
花生猪手汤	39	双菇蟹肉羹	63
清蒸鳕鱼	40	腐皮海味卷	64
蟹肉银芽组合餐	42	芋头扣肉组合餐	66
葱油鱼	43	酥炸肉条	67
蜜汁排骨	44	青蒜青鱼	68
金蓉双鲜汤	45	芥菜炖鸡	69
蟹肉银芽	46	芋头扣肉	70
如意虾卷组合餐	48	翡翠胗花组合餐	72
清扣素火腿	49	红糟肉	73
酱瓜肉	50	木耳鸡肉	74
竹荪香菇鸡	51	玉米排骨汤	75
如意虾卷	52	翡翠胗花	76
炒四丝组合餐	54	生炒鲜贝组合餐	78
红烧鸡翅	55	豉汁排骨	79
酒焖猪舌	56	清蒸鲳鱼	80
芦笋虱目鱼汤	57	海带肉丝汤	81
炒四丝	58	生炒鲜贝	82





30 分钟快速上桌的诀窍

从下班回家到晚餐上桌，多数的职业妇女往往只有短短的半小时到一小时的时间可以利用，如果没有事先规划，即使有材料可以煮，光是等食材化冻、腌拌等，就足以花上一半以上的时间。因此，想回到家就立刻变出三菜一汤来，光靠灵活的手脚可不一定办得到，事前的规划决不能省。只要能清楚今晚想做出哪几道好菜，把需要长时间炖煮的羹汤先处理，再利用炖煮的时间料理烹煮时间较短的蔬菜、鱼肉，就可以在30分钟内迅速做出三菜一汤，让你美味、快速共享！

快速料理的原则

◆ 烹煮时间长的材料先下锅

开饭前再煮饭、煮汤是绝对来不及的，有经验的主妇们做饭时的第一件事就是洗米、煮饭，然后在锅中加水煮汤。同样，需要较长烹调时间的食材也要先料理，免得当所有菜肴都上桌，偏偏有一道菜还要等。

◆ 需要腌拌的材料先处理

在洗切材料时，需腌拌的食材要先处理，如此一来，等其他材料处理完毕，这些食材也差不多腌渍入味了。

◆ 善用现代化的锅具

现代化的炉具或锅具像电锅、烤箱、微波炉和焖烧锅等，往往在烹饪特定菜肴时，所花的时间比煤气灶要短，善用这些现代化的器具，除了能节省时间，也能避免两个煤气灶头不够用的窘境。

◆ 烹饪时间短的蔬菜最后处理

各类蔬菜往往只要大火快炒一下就可以上桌，所以在煮汤或是快炒时，蔬菜一定要最后才下锅，免得煮太久使菜色变深，或太早上桌，吃的时候已经变凉，滋味就差多了。

◆ 事先准备，缩短煮熟时间

早上出门前可以先把晚上要煮的肉类从冷冻室移到冷藏室化冻，下班回家做菜时，就可以直接拿出来使用；此外，热水瓶也可以在上班前先加满水，在汆烫或煮汤时，加热水可以节省时间。

好菜上桌啰!

有时候到朋友家吃饭，才坐下来没聊几句，三菜一汤就一盘盘端上桌，掌厨的主妇还能够容光焕发的出来待客，身上没一点油烟味，不禁让人钦佩万分。

做顿饭真的能这么轻松吗？其实只要能事先将食材处理、规划好烹饪流程，做饭真的能够省时又容易。想只花30分钟就完成美味的三菜一汤吗？那还等什么，赶快翻到下一页吧！





30 分钟做晚餐

金盘玉彩虾组合餐

油淋春鸡、酱烧茄子、莲子干贝浓汤、金盘玉彩虾

省时秘诀

干贝、莲子可利用假日一次多准备些，用塑料袋按一次的用量分别包装密封，储藏在冰箱中，做菜时取出即可使用，非常方便。油锅可先炸茄子，再炸鸡腿，以免鸡腿腌料的味道影响茄子的原味。

油淋春鸡

烹调时间 12 分钟



炒菜锅

材料

大鸡腿1只, 竹笋半根, 青椒半个, 葱1根, 红辣椒1个, 姜1片。

腌料

盐1/4小匙, 酱油1大匙, 淀粉1小匙, 米酒少许。

调味料

A料: 辣椒油、酱油、糖、醋各1/2小匙, 盐1/3小匙, 米酒1小匙, 淀粉1/2小匙, 胡椒粉少许。

做法



1. 鸡腿洗净, 去骨, 切成约3厘米见方的块, 放入碗中, 加入腌料腌10分钟。
2. 青椒洗净, 切0.5厘米见方的块, 放入热油锅中快速过油, 捞出。
3. 笋去皮, 洗净, 放入滚水中煮熟, 捞出切丁; 红辣椒洗净, 对半剖开, 去籽、切丁; 葱洗净, 切末; 姜去皮, 切末。
4. 锅中倒入3杯油烧热, 投入鸡块炸熟(图1), 捞出沥干。
5. 锅中留下2大匙油烧热, 爆香葱末和姜末, 放入青椒丁、笋丁、红辣椒丁拌炒至熟(图2), 加入A料炒匀, 淋在炸好的鸡块上即可。



图1



图2



料理小诀窍

鸡腿肉质结实, 去骨后切成一样大小, 油炸时要注意火候, 才会皮脆肉嫩。

酱烧茄子

烹调时间 7 分钟



炒菜锅

材料

茄子 3 个, 葱 2 根, 肉馅 75 克, 姜 1 片, 蒜 1 瓣。

调味料

A 料: 甜面酱 3 大匙, 酱油 1 大匙, 糖 2 大匙, 米酒 1 小匙, 鸡精 1/8 小匙。

B 料: 淀粉 1 大匙, 水 2 大匙。

C 料: 香油 1/4 小匙。

做法



1. 茄子洗净去蒂, 切段, 放入热油锅中炸软 (图1), 捞起, 待凉, 切条备用。
2. 葱洗净, 切末; 姜去皮、切末; 蒜去皮、切末。
3. 锅中放入 2 大匙油烧热, 放入姜末和蒜末炒香, 加入肉馅炒散并淋上 A 料 (图2), 加入茄子和少许水烧至汤汁略收, 再加入 B 料勾芡, 盛出, 撒上葱花, 淋上 C 料即可。



图1



图2

料理小诀窍

烧茄子要先用油炸软再炒才好吃, 不要担心茄子吸油, 软炸反而会将油逼出来, 只要沥干后再炒, 吃起来就不会太油腻。



莲子干贝浓汤

烹调时间 17 分钟



高压锅

材料

干贝 3 粒，西式火腿 3 片，莲子 100 克，水 6 碗。

调味料

A 料：米酒、水各 1/2 杯。

B 料：盐 1/2 小匙，香油、鸡精各 1/8 小匙。

C 料：淀粉水 2 大匙。

做法



1. 西式火腿切丝；莲子泡水、洗净。
2. 干贝放入碗中，加入 A 料（图 1），移入电锅中，外锅倒 1 杯半的水，蒸至开关跳起，取出，压碎成丝状备用。
3. 莲子放入高压锅中加 6 碗水淹过，大火煮 15 分钟，待压力指示红灯下降，打开锅盖，加入干贝丝和 B 料拌匀，再加入 C 料大火煮至浓稠（图 2），熄火焖 5 分钟，盛出，撒上火腿丝即可端出。



图 1



图 2



料理小诀窍

干贝要先洗干净，蒸软时所产生的高汤不要倒掉，可加入莲子一起炖汤，能增加汤的鲜美滋味。

金盘玉彩虾

烹调时间 7 分钟



炒菜锅

材料

虾仁 300 克，胡萝卜、白萝卜各半根，葱 1 根，姜 3 片，青菜花 1 个，薯片 12 片，豌豆荚 40 克，植物油适量。

腌料

盐 1/4 小匙，淀粉、米酒各 1/2 小匙，蛋清半个。

调味料

A 料：盐 1 小匙，胡椒粉少许，鸡精 1/4 小匙，淀粉 1/2 小匙，清水 2 大匙。

料理小诀窍

哇！薯片可以上餐桌，小朋友一定很惊喜，要注意勾芡时水分不要太多，以免破坏薯片的脆度！

做法



1. 虾仁洗净，去除泥肠，擦干水分，背部划一刀，放入碗中加腌料腌 10 分钟。
2. 锅中倒入 2 杯油烧热，放入虾仁快速过油（图 1），捞出（或用开水余烫亦可）。
3. 豌豆荚去头尾和荚边老筋，洗净；葱洗净，切段；葱去皮、切片。
4. 胡萝卜、白萝卜去皮，切花片；青菜花洗净，切小朵；均放入滚水中烫熟。
5. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入葱段、姜片爆香，加入豌豆荚和胡萝卜片、白萝卜片略炒一下，再加入虾仁炒匀（图 2），最后加入 A 料勾芡，盛起，盘边围上薯片和青菜花，即可端出。



图 1



图 2

注：本书中所用植物油为烹调常用材料，在此后的原料中不再出现。



口味推荐

能想到用薯片来入菜，就是一个绝妙的点子，让饮食除了满足口腹之欲外，更增添不少生活情趣。肉质结实口感微辣的油淋春鸡、咸香够味的酱烧茄子，已经可让家人多添一碗饭，更何况是好吃又有趣的金盘玉彩虾及营养又美味的莲子干贝浓汤，一定让全家大小赞叹妈妈的伟大！



30 分钟做晚餐

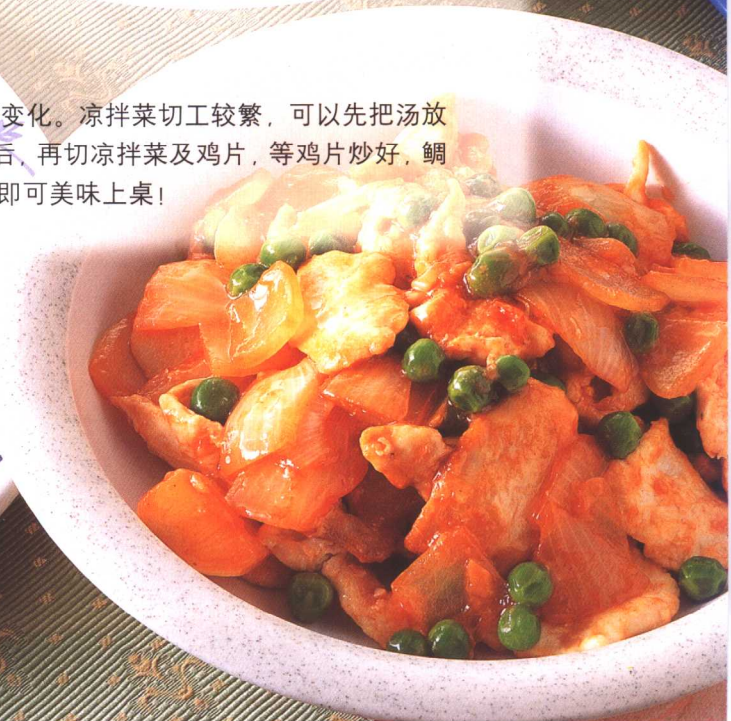


培根鲷鱼卷组合餐

茄汁鸡片、五彩凉拌、三味炖猴头菇、培根鲷鱼卷

省时秘诀

巧妙地利用一副鸡胸肉，做两道菜，省钱又有变化。凉拌菜切工较繁，可以先把汤放进电锅煮，再开始做鲷鱼卷，鲷鱼卷放入烤箱后，再切凉拌菜及鸡片，等鸡片炒好，鲷鱼卷及汤都完成后，再把凉拌酱汁淋入菜中，即可美味上桌！



茄汁鸡片

烹调时间 6 分钟



平底锅

材料

鸡胸肉半副约200克，洋葱半个，熟豌豆仁40克，蒜末1小匙。

调味料

A料：甜料酒1小匙，盐1/4小匙，水1大匙，鸡蛋液适量，面粉1大匙。

B料：番茄酱3大匙，盐1/2小匙，淀粉水1大匙。糖1大匙，水1/2杯。

做法



1. 鸡胸肉切斜片，加入A料腌10分钟；洋葱去皮、洗净、切丁。
2. 锅中倒入少许油，放入鸡肉煎至两面呈金黄色（图1）。
3. 锅中倒入两大匙油烧热，炒香蒜末及洋葱丁，加B料煮开，倒入鸡胸肉烧至汤汁稍干，再倒入熟豌豆仁炒匀即可（图2）。



图1



图2



料理小诀窍

番茄酱浓稠度很高，下锅后要转小火，且不停拌炒，以免烧焦破坏整道菜的口感。



五彩凉拌

烹调时间 6 分钟



电锅

材料

水发银耳40克, 小黄瓜1根, 鸡胸肉半副, 胡萝卜半根, 香菜少许。

调味料

A料: 蒜泥、酱油各1大匙, 香油、糖1/2小匙、甜料酒2大匙。

做法



1. 银耳去蒂, 氽烫备用(图1); 鸡胸肉和胡萝卜均放入电锅蒸熟, 与小黄瓜均切丝; 香菜切末, 与A料拌匀做成酱汁备用。
2. 所有材料放入大碗中, 淋入酱汁(图2)即可。



图2

料理小诀窍

凉拌菜要好吃, 所有材料都要沥干水分, 调味料要先在小碗中拌匀, 上桌前再淋在材料上。



三味炖猴头菇

烹调时间 15 分钟



电锅

材料

猴头菇罐头半罐，香菇6朵，小排骨200克，保鲜膜1张。

配料

参须1小束，当归2片，黄芪4片。

调味料

A料：高汤5杯，米酒2大匙，味精2小匙，盐1/2小匙。

做法



1. 猴头菇取出，沥干，切块（图1）；香菇泡软，对半切开；小排骨汆烫备用。
2. 猴头菇、小排骨、香菇、配料放入炖盅，加入A料，盖上保鲜膜封口（图2），移入电锅中，外锅加水一杯半，煮至开关跳起即可。



图1



图2



料理小诀窍

浸泡香菇时，可以使用温水，能加速香菇软化；喜欢味道重一点，可以多加点米酒，能让香菇吃起来更加鲜美。