

快乐厨房 快手食谱

快手套餐

夏金龙 ◎ 主编
唐文 ◎ 顾问

吉林科学技术出版社

JiLin Science And Technology
Publishing House



长春月亮神餐饮有限责任公司 0431-5763708



唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司 0315-3286894

对本书出版给予的大力支持，在此我们表示衷心感谢！



快手套餐

夏金龙 © 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快手套餐 / 夏金龙主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2004

ISBN 7-5384-2952-2

I . 快 ... II . 夏 ... III . 菜谱 IV . TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 026496 号

主 编: 夏金龙 顾 问: 唐 文 图片摄影: 杨跃祥
策 划: 齐 郁 责任编辑: 李 梁 封面设计: 杨跃祥

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 盗印必究

发行部电话: 0431-5677817

编辑部电话: 0431-5635175

网址: www.jkcs.com

网络实名: 吉林科技出版社

电子信箱: JLKJCS@public.cc.jl.cn

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

沈阳新华印刷厂制版、印刷

如有印装质量问题, 可寄印刷厂退换

889 × 1194 毫米 24 开本 4 印张

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-2952-2/Z · 347

定 价: 16.00 元

Author Introduction

作者简介



夏金龙 中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，吉林省烹饪协会名厨专业委员会副秘书长，国际药膳食疗保健学会常务理事，中国烹饪协会会员，吉林省养生保健协会药膳专业委员会副秘书长。现任长春市月亮神餐饮有限责任公司行政总厨兼餐饮总监。

E-mail: [www//taiyang169@yahoo.com](http://www.taiyang169@yahoo.com)

顾问 唐文 中国烹饪大师，烹饪教授，国家级评委

编委 吕春雨 姜艳辉 李京哲 杨洪伟 李文滨 朱应好
徐志国 王洪伟 陈育式 王大伟 刘刚 刘云峰
潘亦发 武帮学 林秀群 颜庭波

图片摄影 杨跃祥 英国巴内比图片社签约摄影师

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

摄影助理 李东洋 郭凤秀 路世平 路遥
张鹏 杨春祥 李青春 张守志

序

Quick Cooking

中国烹饪历史悠久、源远流长，各种争奇斗艳的菜肴是中华民族优秀文化遗产的重要组成部分，是中华民族智慧的结晶。在烹饪精英们多年的探索、实践中，将各种烹制方法衍生出无穷无尽的变化，他们的精湛技艺将“吃在中国”发挥得淋漓尽致，但也使得一些初学者望而兴叹。随着时代的发展，人们生活节奏的加快，如何在短时间内烹制出美味佳肴，以省出更多的时间进行其他活动是众多家庭的愿望。

简便、快捷，吃出美味，吃出情趣，吃出健康，吃出效率，中国烹饪大师夏金龙先生为大家奉献了《快乐厨房——快手食谱》丛书。

夏金龙先生多年从事烹饪工作，尤其擅长各种家庭快餐的烹制与创新，在本书中为大家提供了大量适合于快节奏生活家庭的各种“快”的烹制方法，只要您愿意品尝美味，有无基础均可一试。家庭小酌，乐在其中；南北风味、任君选择；图文并茂，语言简洁，易学易做。相信本书会成为广大家庭主妇快乐烹饪的宝典、烹饪爱好者的贴身秘书。

中国烹饪大师 高玉才

2004年3月30日

烹调换算表

本书所使用材料、计量单位与换算，可参考如下：

1 大匙 = 15 克 = 15cc 若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替。

1 小匙 = 5 克 = 5cc

1 杯 = 240 克 = 240cc

1 碗 = 1 饭碗（家里盛饭用的饭碗）

少许 = 略加即可。

适量 = 看个人口味增减份量，随意调整。

高汤 = 可随喜好口味选择鸡高汤、大骨头汤或素高汤，如果没有时间熬制，可以选用市售浓缩鸡汁、鸡精调制。

老汤 = 用猪棒骨或鸡架冷水下锅，烧开后打尽浮沫转小火熬制数小时即成。

目录 CONTENTS

情侣套餐一

- 1. 香橙水果盖 8
- 2. 玫瑰百合炒豆板 8
- 3. 二吃虾 8

情侣套餐二

- 1. 海誓山盟 10
- 2. 鲍汁白灵菇 10
- 3. 草莓沙拉 10

懒人套餐一

- 1. 腊肠炒芦笋 12
- 2. 酱焖嘎牙鱼 12
- 3. 一品豆腐羹 12

懒人套餐二

- 1. 豆板炒百合 14
- 2. 香酥兔腿 14
- 3. 锦绣鱼圆汤 14

懒人套餐三

- 1. 辣子蹄筋 16
- 2. 鸡丝香菜拌粉皮 16

- 3. 双瓜排骨汤 16

懒人套餐四

- 1. 西芹炒虾仁 18
- 2. 香蕉果炸 18
- 3. 闸蟹炖豆腐 18

懒人套餐五

- 1. 罗汉小炒 20
- 2. 银鱼煎蛋 20
- 3. 蔬香牛肉羹 20

懒人套餐六

- 1. 龙井虾仁 22
- 2. 香芹拌草菇 22
- 3. 花生猪手汤 22

懒人套餐七

- 1. 蚝油海参豆腐 24
- 2. 香辣肚肉 24
- 3. 柠檬西米露 24

懒人套餐八

- 1. 青瓜牛柳 26

- 2. 南烧茄条 26

- 3. 潮州咸菜鲫鱼汤 26

温情套餐一

- 一品开胃羹 28
- 白果炒青笋 30
- 玉米樱桃肉 31
- 糖醋藕片 32
- 银芽鱼丝 33

温情套餐二

- 茶树菇炖老鸡 34
- 双椒爆兔耳 36
- 白灼菜心 37
- 三色鱼米 38
- 卤水金钱肚 39

温情套餐三

- 酸菜肚片汤 40
- 兰花酥肉 42
- 香椿炒鸡蛋 43
- 香煎带鱼 44

青笋拌扁尖..... 45

温情套餐四

番茄皮蛋兰花汤..... 46

麒麟金鲳..... 48

香芹鸡米花..... 49

罗汉笋拌虾干..... 50

蛋黄焗南瓜..... 51

温情套餐五

鲜虾萝卜丝..... 52

串炸鹿肉..... 54

蹄筋烧豆腐..... 55

水果沙拉..... 56

咸瓜米椒爆肚丁..... 57

温情套餐六

大虾豆腐汤..... 58

金银蛋烧排骨..... 60

酒香豆苗..... 61

糖醋萝卜丁..... 62

清炒蟹钳肉..... 63

温情套餐七

山螺菌香鹿肉汤..... 64

香菇菜胆..... 66

泡椒鳝段..... 67

鸡丁黄豆芽..... 68

芦笋拌鸭舌..... 69

温情套餐八

菠菜文蛤汤..... 70

香葱烧牛腩..... 72

蛋黄蒸豆腐..... 73

火腿油麦菜..... 74

凉拌花枝片..... 75

温情套餐九

滑菇肉片白菜汤..... 76

杭州薰鱼..... 78

香肉炒茼蒿..... 79

梅花鹿血糕..... 80

金瓜排骨..... 81

温情套餐十

腐竹瓜片汤..... 82

肝胆相照..... 84

雪菜椒粒凤尾虾..... 85

芥蓝北极贝..... 86

双椒爆鱼籽..... 87

宴客套餐一

香菇青笋鱼肚汤..... 88

糖醋黄花鱼..... 90

清炒西葫芦..... 90

口口香肉..... 90

香葱烧海参..... 91

荷香金针菇..... 91

海肠炒蒜苔..... 91

宴客套餐二

滋补鞭汤..... 92

银芽芹菜炒肉丝..... 94

甲里藏珍..... 94

椒盐里脊条..... 94

橘丝球..... 95

兰豆白灵菇..... 95

白斩鸡腿..... 95





情侣套餐一

1. 香橙水果盏

原料 橙子2个, 苹果、西瓜、香蕉各50克

调料 白糖2大匙, 蜂蜜1大匙, 清水1杯

制作

- ◆ 橙子洗净, 用刀把底片掉, 坐在盘上, 用插刀切开, 挖出橙肉, 备用。
- ◆ 其余原料切丁; 清水加调料搅匀后, 倒入橙子内, 放入原料丁, 入蒸锅蒸5分钟, 取出即可。

特点 造型美观, 香甜可口。

大师叮咛 此菜也可以用冰箱镇一下, 清凉爽口, 别有风味。

健康贴士 生津开胃, 美容养颜。

2. 玫瑰百合炒豆板

原料 豆板200克, 净百合100克, 玫瑰花瓣3瓣, 葱花少许

调料 精盐1小匙, 味精1/2小匙, 色拉油适量, 水淀粉适量

制作

- ◆ 豆板同百合焯水; 玫瑰花瓣洗净, 备用。
- ◆ 热锅入底油, 下葱花爆香, 放入豆板与百合, 拌炒均匀后, 加入调料一同翻炒, 水淀粉勾薄芡, 出锅即成。

特点 色彩鲜艳, 咸鲜清淡。

大师叮咛 炒此菜时, 豆板焯水时间不宜过长,

否则易烂, 效果不佳。

健康贴士 清心安神, 清肺止咳, 清补佳品。

3. 二吃虾

原料 大虾6只, 香菜、红椒末各少许

调料 精盐1小匙, 味精1/2小匙, 鸡蛋3个, 淀粉少许, 色拉油300克

制作

- ◆ 大虾去头, 背部切开, 加少许调料腌渍。
- ◆ 鸡蛋清打成糊, 加少许淀粉, 用小勺抹在虾背开口处, 点缀香菜叶、红椒末, 入蒸锅蒸3分钟, 取出摆入盘子四周。
- ◆ 锅入色拉油, 烧至六成热下入虾头炸酥取出; 锅留底油, 放入虾头, 加入调料, 煸炒出锅, 摆入盘中即成。

特点 形似比翼双飞, 咸鲜酥脆。

大师叮咛 烹调时虾一定要蒸熟或炸熟后再吃, 生吃有感染病菌的可能。

健康贴士 富含蛋白质, 营养价值很高。

点心

鸳鸯酥



情侣套餐二

1. 海誓山盟

原料 橙红牛肝菌 50 克, 鸡腿菇 50 克, 青笋少许, 北极贝、鱿鱼、螺头各 50 克

调料 精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 色拉油 4 大匙, 水淀粉适量, 葱花、姜末、蒜片各少许

制 作

- ◆ 取盛器大贝壳 1 个, 将红牛肝菌、鸡腿菇、青笋切片, 焯水; 北极贝、鱿鱼、螺头切片, 焯水, 待用。
- ◆ 热锅入少许色拉油, 下葱、姜、蒜爆锅, 放入菌类原料, 快炒均匀后, 加调料同炒, 淋明油, 装入其中一半贝壳中。
- ◆ 热锅入少许色拉油, 下葱、姜爆锅, 放入海鲜原料, 拌炒均匀后, 加入调料一同翻炒, 水淀粉勾薄芡, 淋明油, 盛入另一半贝壳内, 此菜即成。

特 点 入口滑嫩, 咸鲜清淡。

大师叮咛 海鲜和野生菌质地较嫩, 烹制时需旺火为宜, 以免质老。

健康贴士 营养丰富, 增强免疫力。

2. 鲍汁白灵菇

原料 白灵菇 1 朵, 西兰花 1 朵

调料 精盐 1/2 小匙, 鲍汁 (瓶装) 1 大匙,

鸡汤 1 杯, 色拉油、水淀粉各少许

制 作

- ◆ 白灵菇焯水, 取一沙锅注入鸡汤, 加入调味料, 放入白灵菇煲 10 分钟取出, 切片摆入盘中。
- ◆ 取沙锅中鸡汤入净锅中烧沸, 勾薄芡, 淋明油, 浇在白灵菇上, 西兰花焯水, 点缀即可。

特 点 鲍汁味醇, 菇鲜滑嫩。

大师叮咛 白灵菇是高级补品, 要用老鸡汤慢火煲制。

健康贴士 营养丰富, 是一种珍稀的保健食品。

3. 草莓沙拉

原料 草莓 300 克

调料 沙拉酱 3 大匙

制 作

- ◆ 将草莓洗净, 一切为二, 摆入盘中, 沙拉酱均匀地淋在草莓上即成。

特 点 色泽艳丽, 酸甜爽口。

大师叮咛 鲜草莓洗净后用冰箱镇几分钟, 效果更佳。

健康贴士 生津消渴, 红润肌肤。

点心

营养鸡蛋饼



懒人套餐一

1. 腊肠炒芦笋

原料 腊肠100克,鲜芦笋300克,葱花、姜末、蒜片各适量

调料 精盐1小匙,味精1/2小匙,色拉油少许

制作

- ◆ 芦笋洗净,与腊肠均切滚刀块,焯水备用。
- ◆ 净锅入色拉油烧热,放葱、姜、蒜爆香,放入原料与调料一同翻炒,水淀粉勾薄芡,淋明油出锅,装盘即成。

特点 口味清淡,咸香适口。

大师叮咛 芦笋焯水时里面放点盐、油,旺火翻炒营养不易流失。

健康贴士 鲜芦笋富含胡萝卜素及B族维生素,在国外被誉为长寿草。

2. 酱焖嘎牙鱼

原料 嘎牙鱼2条,葱花、蒜片、姜片各适量

调料 金黄酱2小匙,味精1/2小匙,酱油少许,色拉油500克,水淀粉少许,老汤2杯

制作

- ◆ 嘎牙鱼去鳞、鳃,除内脏,洗净,剖一字斜刀。
- ◆ 锅中入色拉油,油温六成热时,将鱼下锅炸至金黄色捞出。

- ◆ 净锅入2大匙色拉油,放葱、姜、蒜、金黄酱爆香,倒入老汤,加入调料,放入嘎牙鱼,烧制8分钟,勾薄芡,装盘即可。

特点 色泽金黄,酱香浓郁。

大师叮咛 嘎牙鱼要鲜活,炸的时间不能长,以防质老。

健康贴士 可大补元气,调理气血,有一定的抗癌作用。

3. 一品豆腐羹

原料 豆腐100克,虾仁50克,鱿鱼50克,草菇少许

调料 精盐1小匙,味精1/2小匙,老汤2杯,色拉油1大匙,水淀粉适量

制作

- ◆ 原料均切丁,焯水备用。
- ◆ 热锅入色拉油,倒入老汤,加入原料丁与调料,勾薄芡,出锅即可。

特点 口感滑嫩、咸鲜适口。

大师叮咛 豆腐不要与牛奶、蜂蜜同食。

健康贴士 具有宽中益气,消胀满之功效,也可防治水土不服。



懒人套餐二

1. 豆板炒百合

原 料 百合3袋,豆板200克,葱、姜、蒜末各少许

调 料 精盐1小匙,味精1小匙,白糖、水淀粉各适量,色拉油少许

制 作

- ◆ 将百合瓣洗净,同豆板焯水,备用。
- ◆ 锅入色拉油,下葱、姜、蒜爆香,放入原料翻炒均匀,加入调料,水淀粉勾芡,即可出锅。

特 点 咸鲜适口。

大师叮咛 百合焯完水马上冲凉易黑。旺火速炒为宜。

健康贴士 清心安神,清肺止咳。

2. 香酥兔腿

原 料 净兔腿2个,香菜少许,葱、姜段各少许

调 料 精盐1小匙,味精1/2小匙,孜然1/2小匙,辣椒面1小匙,芝麻1/2小匙,色拉油500克

制 作

- ◆ 兔腿洗净,放入清水锅中,加入葱、姜段、精盐、味精煮20分钟。
- ◆ 用孜然、辣椒面、芝麻等调料熬制辣椒酱。
- ◆ 净锅入色拉油,烧至六成热放入兔腿,轻炸

至皮脆即可捞出,摆放盘中,兔腿刷上辣椒酱,香菜点缀即可。

特 点 颜色红润,外酥里嫩。

大师叮咛 调辣椒酱时应把孜然和芝麻炒熟,放在碗里,放入辣椒面和精盐、味精、油,拌匀即可。

健康贴士 富含蛋白质,有健美肉之美誉。

3. 锦绣鱼圆汤

原 料 净鲤鱼肉100克,香菇50克,胡萝卜50克,香菜适量

调 料 精盐1小匙,味精1/2小匙,色拉油少许,淀粉适量,清汤2杯

制 作

- ◆ 将原料均切丝,加淀粉和调料拌匀,用水氽制成鱼圆,待用。
- ◆ 锅入底油,放入清汤、鱼圆,待锅煮开后,打去浮沫,煮5分钟,加入调料出锅,淋明油即可。

特 点 汤美味醇、鱼圆鲜嫩。

大师叮咛 原料切丝必须匀细,氽水时鱼圆不宜过大。

健康贴士 营养丰富,益气健脾,清热解毒。