

快乐厨房 快手食谱

快手蒸菜

夏金龙 ◎ 主编
唐 文 ◎ 顾问

美味蒸出来。只要自己动手，备齐你的原料，掌握精髓，
我们就能快乐体味那悠久的原始味道。

吉林科学技术出版社

JiLin Science And Technology
Publishing House



感谢



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！



快手蒸菜

夏金龙 © 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快手蒸菜 / 夏金龙主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2004

ISBN 7-5384-2955-7

I. 快... II. 夏... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 026493 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.jkcbs.com

网络实名: 吉林科技出版社

电子信箱: JLKJCBS@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 7-5384-2955-7/Z · 350

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



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

柠檬蒸麒麟虾·····	8
雪地献娇娃·····	10
龙井蒸牛肉·····	12
蒸酿黄瓜·····	14
雪花蒸板栗·····	16
鲜椒开片虾·····	18
竹筒蒸肉·····	19
白玉火腿夹·····	20



海味蒸白玉卷·····	21
荷香蒸排骨·····	22
潮式蒸梭鱼·····	23
冬菜蒸爽肚·····	24
豆豉蒸排骨·····	26
鸡肉蒸花螺·····	28
八宝鱿鱼·····	30
贵妃蒸大肠·····	32
一品翠玉豆腐·····	33
风味蒸肉·····	34

糯米蒸排骨·····	35
清蒸牛蛙·····	36
百花紫菜卷·····	37
龙果蒸虾胶·····	38
杞子雪梨蒸鱼骨·····	40
猕猴桃蒸带子肉·····	42
一网情深·····	44
栗子蒸酥肉·····	45
榄菜虾仁蒸白玉·····	46
珍珠米丸·····	47



咸鱼蒸肉饼·····	48
银丝榄菜蒸海肠·····	49
雪菜蒸银雪鱼·····	50
双耳蒸肉丸·····	52
奶汁豆夹·····	54
苦味茄墩·····	56
三鲜蒸海青·····	58
滑茹蒸金丝水果派·····	59
糯米蒸闸蟹·····	60
清蒸蔬菜饼·····	61



开心红果·····	62
剁椒蒸牛蛙·····	64
鲫鱼过黄河·····	66
香米蒸五花肉·····	68
冬菇蒸豆宝·····	69
菜包蒸肉·····	70
果味蒸芋珠·····	71
星光闪烁·····	72
腊味合蒸·····	74
风味麒麟茄·····	76
金瓜蒸雪蛤·····	78

双耳蒸蛋皮·····	80
八宝水波蛋·····	81
人参蒸乌鸡·····	82
双扣相蒸·····	83
兰花奶黄角·····	84
果味蒸猪手·····	86
清蒸猪肘·····	88
番茄蒸鹿肉·····	90
柠檬蒸鲈鱼·····	91
牛肉窝蛋·····	92
鸡蛋蒸肉丸·····	94





快速指数 15:00

柠檬蒸麒麟虾

Quick Cooking

原 料

竹节虾 250 克，鲜鱿鱼 250 克，柠檬 1 个

调 料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，绍酒 1 大匙，色拉油 2 大匙，水淀粉适量

制 作

- ◆ 1. 将柠檬切成片铺于盘中。
- ◆ 2. 把鱿鱼改成花刀，和竹节虾加调料腌渍 2 分钟，然后把鱿鱼包在竹节虾外面，摆在柠檬上，入蒸锅蒸 5 分钟取出。
- ◆ 3. 锅中加 2 大匙油，加入清汤、调料烧开，用水淀粉勾芡，淋在竹节虾上即成。

特 点

造型美观，咸鲜适口。

大师叮咛

蒸虾时须用旺火，虾肉才会鲜嫩。

健 康 贴 士

补中益气。



快速指数 15:00

雪地献娇娃

Quick Cooking

原 料

净三文鱼 250 克，鸡蛋 4 个，火腿丝、香菇丝、香菜各少许

调 料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，水淀粉适量，清汤适量

制 作

- ◆ 1. 净三文鱼切片，火腿丝、香菇丝、香菜调味，卷在三文鱼中，入蒸锅蒸 2 分钟取出待用。
- ◆ 2. 鸡蛋取蛋清，搅拌成蛋糊，放入盘中，入蒸锅蒸 2 分钟取出，上面放蒸好的三文鱼卷。
- ◆ 3. 锅入清汤，加入调料，烧开勾薄芡，淋在三文鱼卷上即成。

特 点

造型美观，咸鲜清淡。

大师叮咛

中火蒸制，掌握好时间。

健 康 贴 士

祛脂降糖。



快速指数 18:00

龙井蒸牛肉 Quick Cooking

原 料

鲜牛肉 400 克，龙井茶叶 30 克，鸡蛋 1 个

调 料

蚝油 1 大匙，酱油 1 大匙，味精 1/2 小匙，绍酒少许

制 作

1. 将牛肉切成片，加鸡蛋液、调料腌渍 3 分钟。
2. 龙井茶用温水泡开，拌入牛肉中，装入盘内，入蒸锅蒸 3 分钟即成。

特 点

茶香味浓，肉质软嫩适口。

大师叮咛

选取上等的牛黄瓜肉，顶丝切片，否则嚼不烂。

健 康 贴 士

补气养血。



快速指数 14:00

蒸酿黄瓜 Quick Cooking

原 料

黄瓜 300 克，猪肉馅 250 克

调 料

精盐 1 小匙，味精 1 小匙，绍酒少许，水淀粉适量，葱花、姜末各少许，色拉油 1 大匙

制 作

- ◆ 1. 将黄瓜洗净，切成 1 厘米厚的段，去掉黄瓜瓤，备用。
- ◆ 2. 将猪肉馅放入碗中，加调料搅匀，做成肉丸，放在切好的黄瓜内，入蒸锅蒸 3 分钟。
- ◆ 3. 锅内入 1 大匙油烧热，加清汤、精盐，烧开后用水淀粉勾芡，淋在黄瓜上即成。

特 点

清香可口，造形美观。

大师叮咛

选上等肥瘦相间肉最佳；蒸制时间不宜过长。

健 康 贴 士

清热解毒，生津止渴。