快乐厨房　快手食谱

快手炒菜

夏金龙 ◎ 主编
唐　文 ◎ 顾问

我们精心编写了从南方地方风味，到北方的时令小炒，
来与您共同分享，以美味进口为核心，以简单快炒为准则。

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 0431-5761709

唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司 0315-3968918

对本书出版给予的大力支持，在此我们表示衷心感谢！

快手炒菜

夏金龙 ◎ 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

快手炒菜／夏金龙主编．—长春：吉林科学技术出版社，2004

ISBN 7-5384-2954-9

Ⅰ．快… Ⅱ．夏… Ⅲ．菜谱 Ⅳ．TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 026494 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 7-5384-2954-9/Z · 349
定　价：16.00 元

Auther 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

图片提供　杨跃祥　英国巴内比图片社签约摄影师
E-mail:yang168623@yahoo.com.cn

技术助理　李东洋　郭凤秀　路世平　路　遥
张　鹏　杨春祥　李青春　张守志

此为试读，需要完整PDF请访问：www.erton

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

三鲜炒春笋…… 8
青瓜腰果虾仁…… 10
乌克兰牛肉…… 12
蟹肉扒西兰花…… 14
油爆双花…… 16
葱烧鲫鱼…… 18
芥蓝腰果炒香菇…… 19
海参豆腐烧全茄…… 20

西芹菠萝炒火腿…… 21
香菇扒菜胆…… 22
双椒墨鱼仔…… 24
鸡丝蕨菜…… 26
芦笋百合炒明虾…… 28
海味青蔬卷…… 29
木耳香葱爆河虾…… 30
如意金条…… 31
双椒韭黄炒腰柳…… 32
金玉满堂…… 34
鲍汁金针菇…… 36
珍珠蟹柳…… 37
金瓜百合…… 38
豆板虾仁…… 39
海皇豆腐…… 40
榄菜四角豆…… 42
八宝辣子腰松…… 44
鱼米映红椒…… 46
什锦京葱…… 47
板栗红枣烧羊肉…… 48
双椒爆腰花…… 49

五彩滑鱼片…… 50
香菇栗子…… 52
杭椒牛柳…… 54
妙笔鸭舌…… 56
莲花肉丝…… 58
蟹柳烧玉瓜…… 59
金钱豆泡…… 60
清香小炒…… 61
瓜片夏贝黄…… 62
椒香粒粒脆…… 63

碧绿绣虾簪…… 64
椒盐大虾…… 66
腊肠炒双笋…… 68
云腿白菜…… 69
香芹螺片…… 70
碧绿银杏…… 71
西芹杏仁花枝片…… 72
风味土豆泥…… 73
韭香豆干腊肉…… 74
虾仁蛋韭黄…… 76
土豆烧猪尾…… 78
虾酱肉丝茼蒿秆…… 80
米椒爆蹄筋…… 81
兰豆米椒鸡脆骨…… 82
鳝丝炒韭黄…… 84
三丁茄子…… 86
乳汁牛蛙…… 87
橙汁茄排…… 88
白果嫩豆腐…… 89
油淋金针百叶…… 90
平桥豆腐…… 92
三色爆肚片…… 94

快速指数 8.00

Quick Cooking

三鲜炒春笋

原　　料

春笋400克，鱿鱼50克，虾仁50克，蟹柳50克，葱花、蒜末各少许

调　　料

精盐1小匙，味精1小匙，鸡粉适量，水淀粉适量，色拉油2大匙

制　　作

1. 春笋、蟹柳均切菱形片，鱿鱼切花刀片，同虾仁一同焯水。
2. 净锅放底油，用葱花、蒜末炝锅，倒入春笋、三鲜，加入调味料翻炒，淋明油，出锅盛盘即成。

特　　点

咸鲜适口，色泽分明。

大师叮咛

一定要选择较嫩的春笋制作；明油不宜过多，保持亮度即可。

健康贴士

壮筋益力，除湿发汗。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.erton

快速指数 1:00

青瓜腰果虾仁

Quick Cooking

原　　料

黄瓜250克，腰果50克，虾仁150克，胡萝卜少许，葱花少许

调　　料

精盐1小匙，味精1小匙，色拉油2大匙

制　　作

1. 黄瓜、胡萝卜切片；腰果炸熟；虾仁焯水，待用。
2. 净锅入底油，放葱花炸出香味，倒入黄瓜、腰果、虾仁、胡萝卜同炒，加入调味料，淋明油，出锅盛盘即成。

特　　点

清香适口。

大师叮咛

炒制时须用旺火速成，断生即可。

健康贴士

清热祛火，美容养颜。

快速指数 30:00

乌克兰牛肉

Quick Cooking

原　　料

牛肉300克，土豆150克，洋葱、青椒、胡萝卜各适量

调　　料

精盐1小匙，味精1/2小匙，糖1/2小匙，蚝油适量，水淀粉适量，色拉油500克（实耗100克），高汤适量

制　　作

1. 牛肉切块，煮熟待用。
2. 土豆切块，炸熟；洋葱、青椒、胡萝卜切片，待用。
3. 锅内入底油，用洋葱炝锅爆香，加青椒、胡萝卜、高汤、调料、牛肉和土豆翻炒，勾芡，淋明油，出锅盛盘即成。

特　　点

色泽红亮，口味咸鲜。

大师叮咛

加高汤时要适当，汤汁过多或过少都会影响菜肴口感。

健康贴士

强身健脾。

快速指数 1:00

蟹肉扒西兰花

Quick Cooking

原　　料

西兰花350克，蟹柳200克，蒜末少许

调　　料

精盐1小匙，味精1/2小匙，糖少许，水淀粉适量，色拉油2大匙

制　　作

1. 西兰花切成小朵，焯水；蟹柳切丝，备用。
2. 锅中入油，放蒜末炒香，放入原料，调料翻炒，勾薄芡，淋明油出锅，装盘即成。

特　　点

清香适口，营养丰富。

大师叮咛

西兰花焯水时可少放点油，以旺火为宜，可保持翠绿。

健康贴士

养精，益气，壮骨。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.erton