

快手 家常菜

邢伟 双福
等编著

轻享美味时光



100余道好吃
简单又营养的家常菜

不要再给叫外卖找借口
快速制作营养家常菜
省时健康又美味

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

快手 家常菜



邢伟 双福
等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

想不想又快又简单地做出美味家常菜？没问题，本书包教包会！

本书专为工作忙碌的上班族准备，精选100余道菜品，将最受欢迎的各式小炒，如素菜小炒、肉禽蛋类小炒、河海鲜小炒等当下时尚菜一应囊括，更加入超简单凉拌菜、不费时熬煮的汤等超有人气的美食。书中的每道菜都经过小编的严格验证，保证是好吃又简单、省时又营养的业界口碑菜，更特别加入快手tips，助你轻松快速搞定家常菜。同时，本书加入营养一周早中晚三餐健康搭配速查和聚餐菜肴搭配推荐，让你真正一书在手、做饭不愁。

图书在版编目（CIP）数据

快手家常菜 / 邢伟，双福等编著. — 北京：化学工业出版社，2015.6
ISBN 978-7-122-23398-1

I. ①快… II. ①邢… ②双… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第058134号

责任编辑：李娜 丰华 沈成涛 装帧设计：八度出版服务机构
责任校对：程晓彤

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号）
邮政编码：100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
880mm×1230mm 1/64 印张4 字数200千字
2015年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



CONTENTS

目录



Part 1

想做家常菜快手，先看这里！

怎样快速、简单、省时做菜？	/2
快手做菜常备工具	/4
用对调料味更美	/7
必知基础烹饪术语	/12



Part 2

素菜小炒

怎样快速挑选		松仁玉米	/28
和处理蔬菜？	/18	香芹百合	/30
双花炆番茄	/20	香菇油菜	/32
辣炒年糕	/22	葱姜炆菜心	/34
荷塘小炒	/24	芹香豆干	/36
家常素烧豆腐	/26	红油土豆丝	/38





CONTENTS

目录

糖醋藕条	/40	干煸四季豆	/48
鱼香四季豆	/42	孜然土豆条	/50
虎皮尖椒	/44	素炒平菇	/52
清炒双笋	/46	韩式炒杂菜	/54

Part 3

肉禽蛋类小炒

怎样快速选出		蒜薹炒肉丝	/68
优质的肉禽蛋?	/58	五花肉炒白菜	/70
肉类		山椒炒肉皮	/72
银耳炒肉丝	/60	熘肝尖	/74
西芹牛肉丝	/62	青椒肥肠	/76
木须肉	/64	新疆炒烤肉	/78
麻婆豆腐	/66	腊肉尖椒炒洋葱	/80





CONTENTS

目录

酱油肉末饭	/82	禽类	
青豆腐竹肉	/84	凤梨鸡	/110
豇豆肉末	/86	翡翠白玉丁	/112
茶树菇炒牛肉丁	/88	番茄咖喱鸡	/114
萝卜干炒肉	/90	鸡肉烹韭黄	/116
姜丝肉	/92	爆炒鸡胗	/118
葱爆羊肉	/94	宫保鸡丁	/120
干炒牛河	/96	酸辣鸡杂	/122
红烧肉末茄子	/98	鱼香鸡丝	/124
荷兰豆炒肉	/100	蛋类	
双菇香炒肉	/102	韭菜炒鸡蛋	/126
农家小炒肉	/104	葱香蛋	/128
肉末雪菜	/106	芹菜炒鸡蛋	/130
蚂蚁上树	/108		





CONTENTS

Part 4

河海鲜小炒

怎样快速选购	椰香咖喱虾	/154
和处理河海鲜?	香辣鱼块	/156
板栗虾	蒜薹鱿鱼	/158
辣椰虾	蛋卷虾仁	/160
番茄鱼块	油爆海螺片	/162
熘鱼片	彩椒炒鱼丁	/164
芹香海螺	辣炒花蛤	/166
茶香虾仁	八仙过海	/168
鱿鱼炒年糕	葱酱芝麻虾	/170
清炒虾仁	芒果虾	/172
甜辣酱烧鱿鱼		/152





CONTENTS

目录

Part 5 超简单凉拌菜

怎样做凉拌菜省时、	凉拌剁椒木耳	/194
营养又好吃?	皮蛋豆腐	/196
小葱拌嫩豆腐	蜜汁圣女果	/198
翡翠沙拉	凉拌团圆菜	/200
凉拌海带丝	拌蕨根粉	/202
玫瑰醉梨	炆拌黄豆芽	/204
炼乳水果捞	凉拌苦菊	/206
凉拌花枝	清脆拍黄瓜	/208
清酱萝卜黄瓜条	老醋花生	/210
	炆拌苦瓜	/212
香拌菠菜		/192





CONTENTS

目录



Part 6

一煮就能喝的美味汤

怎样做汤省时、 营养又好吃? /216	金玉满堂海鲜汤 /230
瘦肉藕片汤 /218	苦瓜豆腐汤 /232
油菜蛋花汤 /220	酸辣汤 /234
三鲜冬瓜汤 /222	紫菜蛋花汤 /236
香葱羊肉汤 /224	冬瓜蘑菇丸子汤 /238
番茄豆腐汤 /226	平菇肉片汤 /240
鲜虾扇贝冬瓜汤 /228	





CONTENTS 目录



一周早中晚三餐健康搭配速查

(以三口之家为单位)

/242

聚餐菜肴搭配推荐

/244



Part 1

想做家常菜快手，
先看这里！

怎样快速、简单、省时做菜？

- ◎ 快手做菜常备工具
- ◎ 用对调料味更美
- ◎ 必知基础烹饪术语



怎样快速、简单、省时做菜？

想要快速、简单、省时做菜？古人云：“熟能生巧。”熟练了，自然就能又好又快又容易做菜了。对新手来说，下面的方法，会帮助你熟练，帮助你省时。

►巧用各种加工器

各种加工器能让食材的预处理更简单、更有趣，也更省时。如蔬菜加工器，就是一套很好用的刀具，与不同的刀头配合起来用，可以很简单地切出各种蔬菜丝、块、片、丁、末，还可以切出漂亮的带锯齿、圆弧边缘以及很规则的五角星形、三角形、方形、六边形的造型蔬菜片，从此不必为切菜费脑筋了！另外，各种食品搅拌器也能很好地帮快手节省时间。

►提前处理食材

还记得华罗庚的统筹方法吗？做菜也用得上哦。通常，蔬菜的预处理是很耗费时间的，如果能利用空闲时间，对蔬菜进行巧妙预处理，可以从冰箱中拿出来直接用，省去了每次的买菜和加工时间。所有块茎类、菌菇类蔬菜都可以如法炮制，如土豆、

胡萝卜、蘑菇、豌豆、蚕豆、玉米等。具体方法如下。

把块茎类、菌菇类蔬菜洗干净（蔬菜要先去皮），加工成适量大小的块。

将块茎类、菌菇类蔬菜在沸水中焯烫，一定要在水中加入少许盐和色拉油，这样可以保持蔬菜的好颜色，还可以去掉菌菇上的甲醛和残余的荧光剂。然后，过冷水，迅速降温，沥干（也可以用厨房用纸吸干水分）。

倒入保鲜盒里，可以贴上标签，放入冰箱冷冻，使用时提前取出、化冻即可。



► 统筹加工

如果单纯做一道菜的话，完全按照制作步骤操作即可。但当做不止一道菜的时候，若还是一道菜接一道菜地制作，就会很耗时间了。这时，在做菜前好好考虑考虑，可不可以在焯烫食材的时候，切别的菜？能不能在炖煮的时候，开另一个灶，加工另一个菜？这些都是省时的方法。

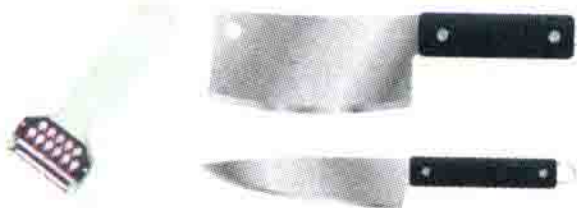
快手做菜 常备工具

“工欲善其事，必先利其器”，先看一下家里的工具是否齐全，这是做快速、美味家常菜的基本条件。

●刀具类

(菜刀、肉刀、刮皮刀等)

虽说真正的大厨可以一把刀走天下，不过从使用的角度来看，入厨应秉持这样的原则：刀，不妨多多益善。准备2~3把刀，其中一把刀刃锋利、刀身较厚，用于剁肉、切肉等；另一把刀身稍薄，用于切菜。另外，切生食和切熟食的刀也要分开。刮皮刀也应准备1~2个，最好是带有擦丝功能的。



一劳永逸偷懒妙法

钝刀用起来费劲，做菜也耗时。备一个磨刀石或磨刀器吧，它能间接或直接地帮你更快更好地做好菜呢！

推荐准备一把菜剪刀，用过之后，会发现剪菜比切菜舒服多了。



●炊具

(炒锅、菜铲、汤勺等)

应准备至少1个炒锅、1个蒸锅，炒锅需要有盖子，蒸锅需要有蒸笼。



【炒锅】什么锅都可以没有，但不能没有一口炒锅。

【菜铲】一把好用的炒菜铲子，会让你产生炒菜的欲望。

【汤勺】盛汤必备，也可以做菜铲的紧急替代品。

【漏勺】焯烫蔬菜、煮饺子、煮面条、给排骨飞水等，通通会用到。

【菜板】家庭应准备两块菜板，一块用于切生食，一块用于切熟食，每次用完要刷洗干净。

一劳永逸偷懒妙法

菜铲一定要选择顶端隔热效果好的，另外，柄长些炒菜更省劲，也更不容易被热油溅到。



●制熟用具类

(电饭煲、微波炉、高压锅、燃气灶、电磁炉等)

【电饭煲】蒸饭、煮汤、菜饭一锅出 快手的最爱，功能越多越好。



【微波炉】快手常备工具，可热饭、热粥、做菜、做饭。

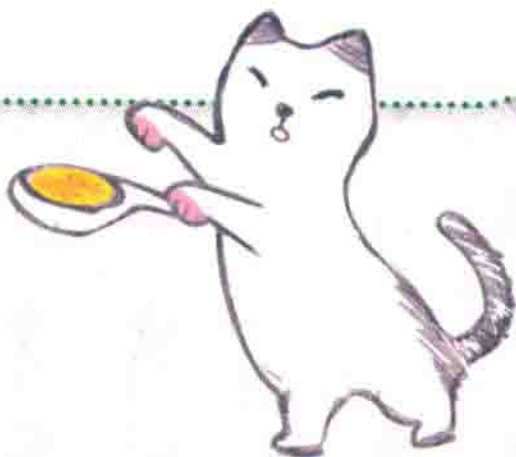
【高压锅】除了炒菜外，还能省时、省力、省心地做很多事情。

【电饼铛】烧烤族、爱饼一族必备的好用小家电。

【电烤箱】热爱烧烤的快手必备，还可以烤西点，满足肠胃的各种需要。

【燃气灶】学会控制火候很重要，另外，用完后一定要记得关总开关。

【电磁炉】很好用的电力灶，购买时注意检查按键是否灵敏。



用对调料味更美

●提前准备调味汁！

很多菜需要不止一种调料，在炒菜之前，把调料做好，在炒制的时候，直接放入，这是最精准、最快捷的方法。本书中的菜品，除了特别标明有先后顺序的，基本上每道菜都可以将其中的调料放到一起，如果是粉酱类的调料，可以加少许温水调匀。

●食用油

(花生油、橄榄油、豆油等)

食用油是重要的调味品之一，没有它，大部分菜肴的色、香、味均无从谈起。



一劳永逸偷懒妙法

炒菜时先用少许油翻炒，待快熟时，再放一些熟油继续炒，可省时、省油，味道也好。