

一个人的快炒

作者 / Helga Köster



欧洲 GIU 出版社独家授权
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房

一个人的快炒

——100道15分钟快手菜——



100道15分钟快手菜
100道15分钟快手菜

经典菜谱

一个人的快炒

作者 / Helga Köster



欧洲 GIU 出版社独家授权
天津科技翻译出版公司出版

经典厨房

著作权合同登记号：图字：02-2001-225

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人的快炒 / (德) 科斯特 (Köster, H.) 编著；

杨婷琪译. —天津：天津科技翻译出版公司，2003.1

(经典厨房系列丛书)

书名原文：SCHNELLE PFANNENGERICHTE

ISBN 7-5433-1477-0

I. 一... II. ①科... ②杨... III. 菜谱

IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 008565 号

“SCHNELLE PFANNENGERICHTE” copyright © 1995 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Chinese translation copyright © 2000 by Classic Communications Co.

All rights reserved.

本书中文简体字版权属天津科技翻译出版公司。

出 版：天津科技翻译出版公司

出 版 人：邢淑琴

地 址：天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码：300192

电 话：(022)87893561

传 真：(022)87892478

E - mail: tsttbc@public. tpt. tj. cn

印 刷：深圳美光彩色印刷股份有限公司

发 行：全国新华书店

版本记录：880 × 1230 32 开本 1 印张 39 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

定 价：6.80 元

(如发现印有装问题，可与出版社调换)



迅速即可享用的美食

“快炒”其实并不难！

适合时间少，但想吃得好的所有单身贵族。

书中的小秘诀教您如何保存食物，同时也轻易地解决了采购的问题。

第35页的份量与重量对照表可取代厨房用磅秤。
所以，勇敢地拿起炒锅吧！



四季豆炒猪肉

香浓诱人的菜肴。

口味浓郁

马铃薯 3 个
冷冻四季豆 150g
猪里肌肉 150g
洋葱 1 个
水 4 汤匙
番茄酱 1 汤匙
冷冻牛膝草 (Marjoram) $\frac{1}{2}$ 茶匙或
新鲜甘牛至 1 汤匙
植物油 1 汤匙
盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙
现磨黑胡椒 $\frac{1}{8}$ 茶匙

烹调时间：约 40 分钟

每份热量：约 426 kcal



除了冷冻四季豆，也可采用新鲜四季豆。将四季豆洗净、切段，放入盐水煮熟，然后用冷水迅速冷却。同时煮马铃薯及四季豆可节省时间。

1

将马铃薯洗净，放入盐水煮。然后将水倒掉、冷却（见 18 页）。

2

这段时间让四季豆解冻。将猪肉切薄片。洋葱去皮、切丝。马铃薯剥皮、切块（见 19 页）。

3

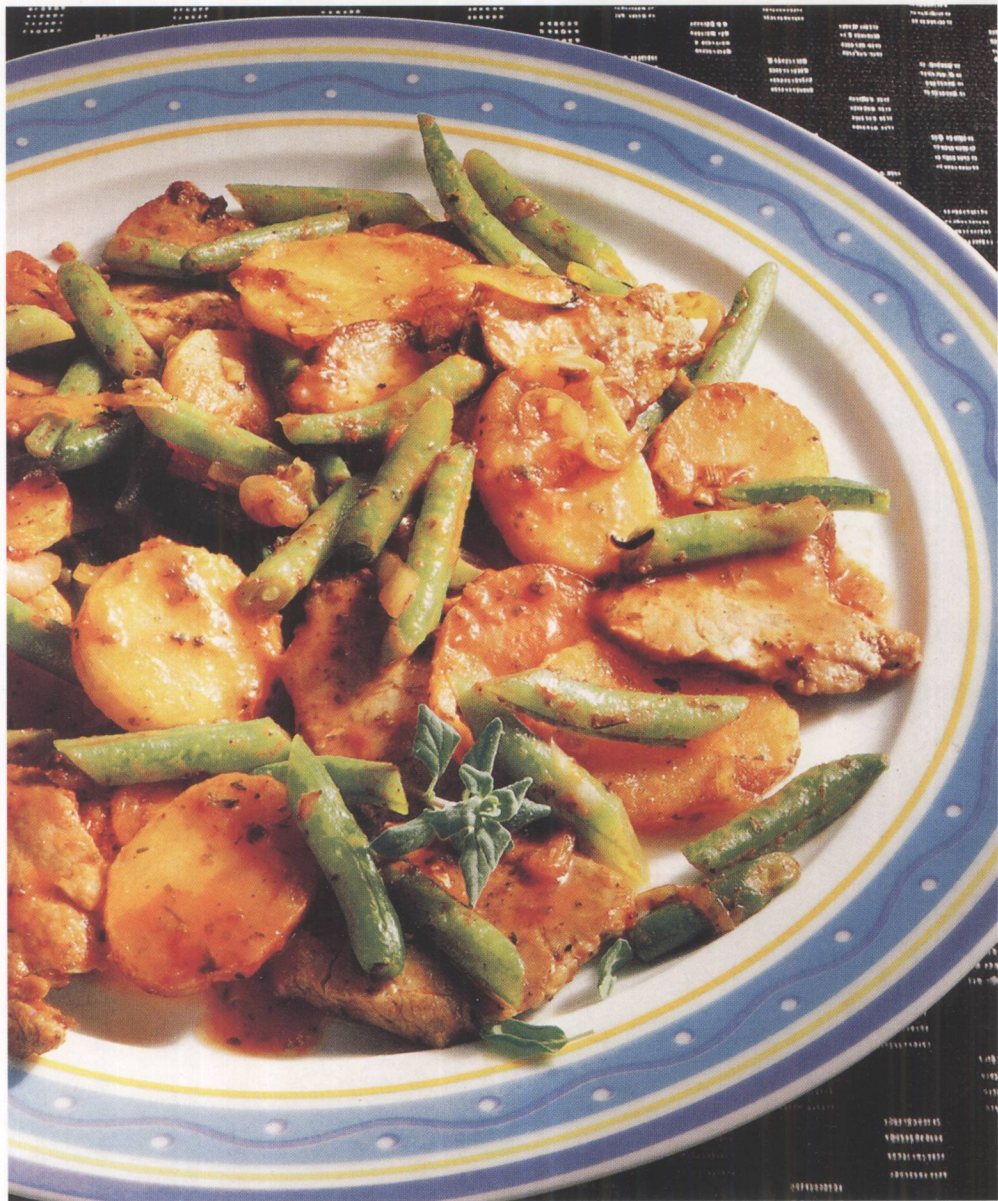
将水、番茄酱及甘牛至拌匀成酱料，置于一旁。

4

将植物油倒入不沾锅加热（见 19 页）。用大火煎肉、洋葱及马铃薯。加入四季豆后，将火转小。用盐及黑胡椒调味。

5

将步骤 3 调好的酱料倒入锅内，拌炒一下。然后小火煮约 3 分钟。



玉米炒火腿

保证成功的快炒。

经济实惠

马铃薯 3 个
玉米罐头 1 罐 (净重约 150g)
火腿 80g
青葱 3 支
洋芫荽 (Parsley) 1 把 (约 30g)
植物油 1 汤匙
白糖 $\frac{1}{8}$ 茶匙
盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙
现磨黑胡椒 $\frac{1}{8}$ 茶匙

烹调时间：约 40 分钟

每份热量：约 602 kcal



这道菜集中补充您健康的碳水化合物及大量的维生素与矿物质。另外也可以香肠取代火腿。

1

将马铃薯洗净，放入盐水煮。然后将水倒掉、冷却（见 18 页）。清洗青葱及洋芫荽。

2

火腿及青葱切成厚度约 0.5cm 的薄片。玉米充分沥干。将洋芫荽叶子摘下、剁碎。马铃薯剥皮、切块（见 19 页）。

3

油倒入不沾锅加热（见 19 页），放入火腿片，两面煎脆。

4

放入马铃薯块，煎至呈金黄色。然后加入青葱及玉米，加热 5 分钟。偶尔翻炒。

5

用白糖、盐、黑胡椒调味，最后撒上洋芫荽。



小牛肝炒苹果

柏林名菜的巧妙变化。

传统美食新作法

马铃薯 3 个
小牛肝 150g
苹果 1/2 个
洋葱 2 个
植物油 1 汤匙
盐 1/4 茶匙
现磨黑胡椒 1/8 茶匙
白酒或高汤 1/2 杯
干龙蒿 (Tarragon) 1 茶匙

烹调时间：约 40 分钟

每份热量：约 503 kcal



除了小牛肝，亦可用猪、牛或禽类的肝。
苹果最好是甜的，甜苹果煎时比酸的易碎，
这道菜才会散发温和芳香。

1

将马铃薯洗净，放入盐水煮。然后将水倒掉、冷却（见 18 页）。

2

将牛肝上的管器切除，并切成 4~5 片。洋葱去皮并切成细环。苹果洗净去核，切成薄片。马铃薯剥皮、也切块（见 19 页）。

3

不沾锅加热后，再倒入油加热（见 19 页）。转中火。肝片两面都煎，然后放入马铃薯、苹果及洋葱圈。所有材料用小火煎约 5 分钟至呈金黄色。偶尔翻面。

4

用盐及黑胡椒调味，淋入白酒或高汤，撒上龙蒿。小火温煮约 3 分钟。



黄瓜烩火腿

不只在黄瓜盛产期，一年四季皆宜。

轻易完成

马铃薯 3 个
黄瓜 150g
火腿 100g
莳萝 (Dill) 1 把 (约 30g)
水 1 汤匙
法式鲜乳酪 1 汤匙
柠檬汁 1 汤匙
白糖 1 汤匙
植物油 1 汤匙
盐 1/4 茶匙
现磨黑胡椒 1/4 茶匙

烹调时间：约 45 分钟

每份热量：约 432 kcal



除了黄瓜也可采用胡瓜，但胡瓜必须削皮并去籽。

1

将马铃薯洗净，放入盐水煮。然后将水倒掉、冷却（见 18 页）。

2

马铃薯剥皮、切片。黄瓜彻底洗净并擦干。黄瓜及火腿切成约 1cm 大的丁状。将莳萝叶子摘下并剁碎。

3

将水与法式鲜乳酪、柠檬汁及糖在杯中拌匀成酱料，置于一旁。

4

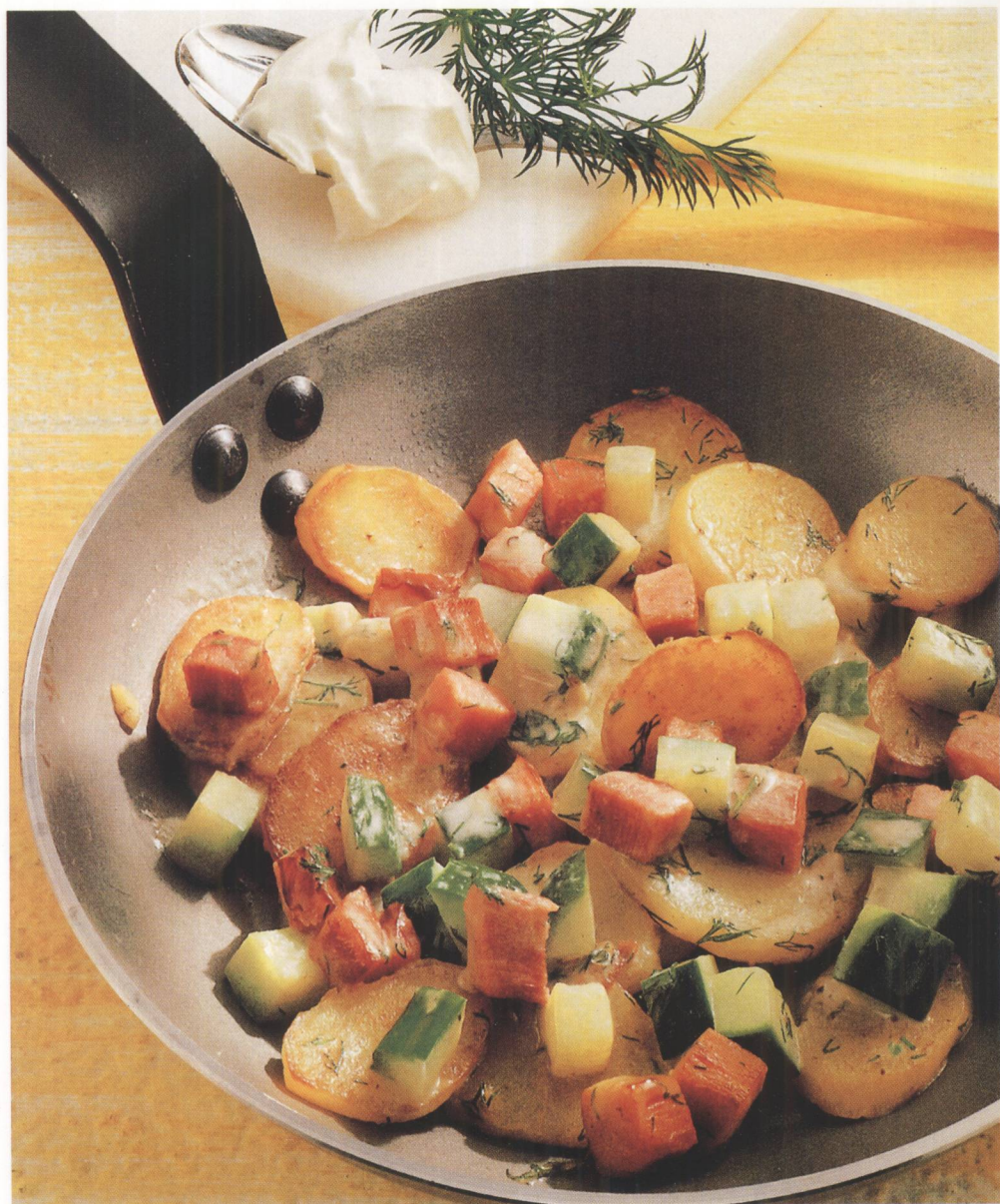
不沾锅加热后，再倒入油加热（见 19 页）。转中火。

5

放入火腿丁并翻炒约 3 分钟至酥脆。放入马铃薯片小炒一下。加入黄瓜丁，所有材料再炒 5 分钟。

6

淋上步骤 3 调好的酱料，略微翻炒约 3 分钟。用盐及黑胡椒调味，最后撒上莳萝。



猪肉炒饭

辛辣香浓的亚洲菜。

东方口味

酱油 2 汤匙
水 2 汤匙
印尼酱 (Sambal Oelek) $\frac{1}{2}$ 茶匙
猪肉 150g
米 $\frac{1}{2}$ 杯
甜椒 1 个
青葱 2 支
植物油 1 汤匙
盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙
现磨黑胡椒 $\frac{1}{8}$ 茶匙

准备时间：约 1 小时

烹煮时间：约 15 分钟

每份热量：约 559 kcal

1

将酱油、水及印尼酱拌匀成腌料。
猪肉切片后，在腌料中腌浸 1 小时。

2

在这段时间内，将米用盐水煮至颗粒饱满。水分充分蒸发（见 18 页）。

3

甜椒洗净、去籽并切小丁。青葱清理、洗净并斜切成长度 1cm 的葱段。

4

加热不沾锅，倒入油。将猪肉自腌料中取出，充分沥干，放入热油中。用大火煎 2 分钟，然后翻炒。继续拌炒 3 分钟。转中火。

5

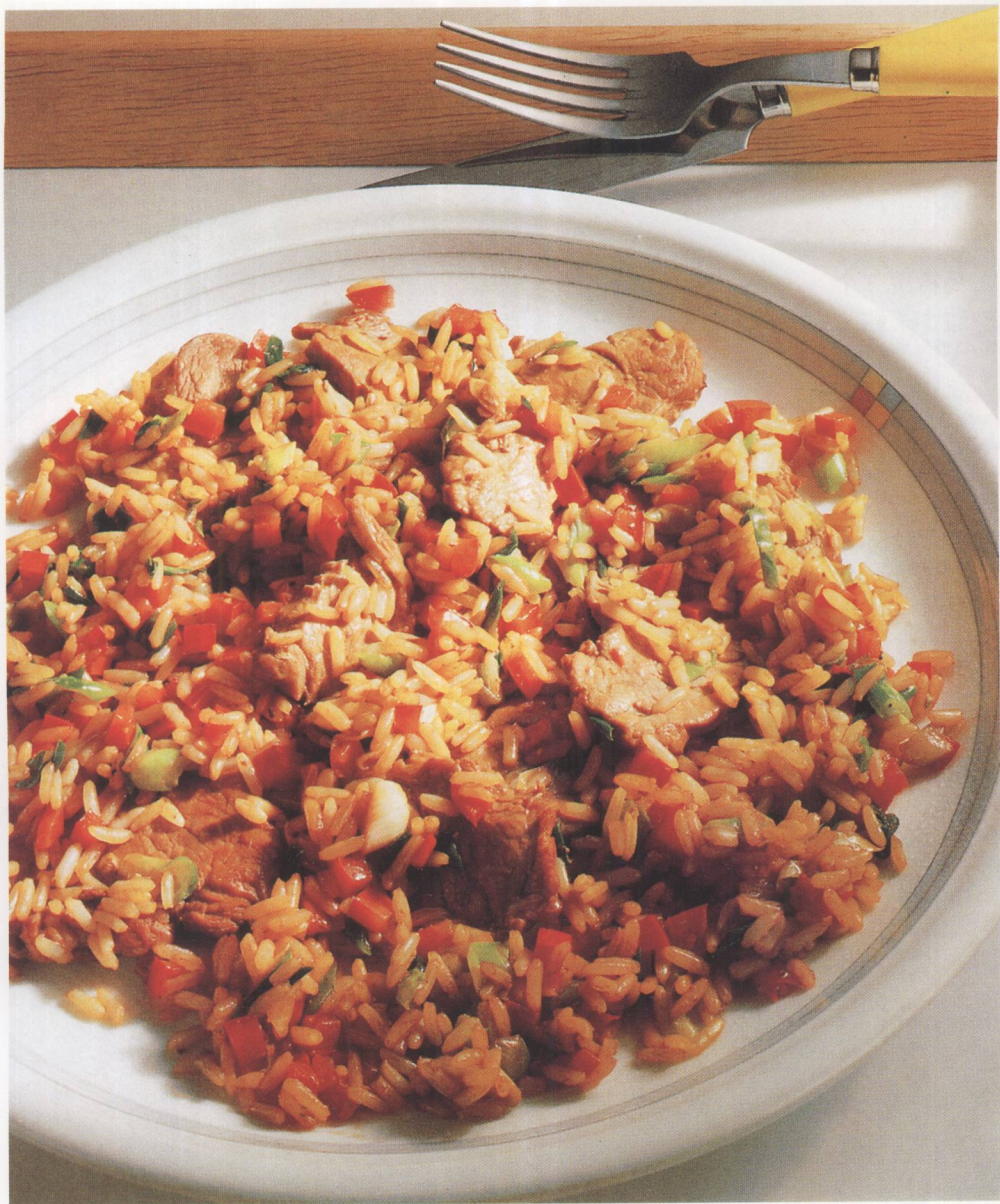
放入甜椒及青葱，然后加盖煮 5 分钟。其间翻炒一次。

6

再次转大火。将米饭放入翻炒一下，使所有材料略微加热。

7

用盐及黑胡椒加以调味。喜欢吃辣者，可再加些腌料。



洋葱炒小肉丸

香浓馥郁的小肉丸是美味的享受。

辛辣

马铃薯 3 个
盐 1 茶匙
现磨黑胡椒 $\frac{1}{2}$ 茶匙
甜椒粉 1 茶匙
猪牛混合绞肉 100g
小型洋葱 1 个
水 4 汤匙
法式鲜乳酪 1 汤匙
葛缕子 (Caraway) 2 茶匙
植物油 1 汤匙
洋芫荽 (Parsley) 1 把

烹调时间：约 40 分钟

每份热量：约 457 kcal

1

将马铃薯洗净，放入盐水中煮。然后将水倒掉、冷却（见 18 页）。

2

绞肉加入 $\frac{1}{2}$ 茶匙盐、 $\frac{1}{4}$ 茶匙黑胡椒及甜椒粉，用叉子拌匀。将拌好的绞肉做成如栗子般大小的肉丸（见 34 页）。

3

洋葱去皮，对半横切、纵切各一次，然后切成宽条。马铃薯剥皮并切块（见 19 页）。

4

将水与法式鲜乳酪及葛缕子倒入杯子里，拌匀成酱料。

5

加热不沾锅，油倒入加热（见 19 页）。转中火。放肉丸至锅中，面面俱到煎 3 分钟。

6

放入洋葱及马铃薯块，翻炒煎至呈金黄色。用盐及胡椒调味。

7

淋上步骤 4 制成的酱料，充分搅拌，所有材料小火略煮 3 分钟。

8

依个人喜好，可再撒上剁碎的洋芫荽。

