



学做10分钟 一菜一汤



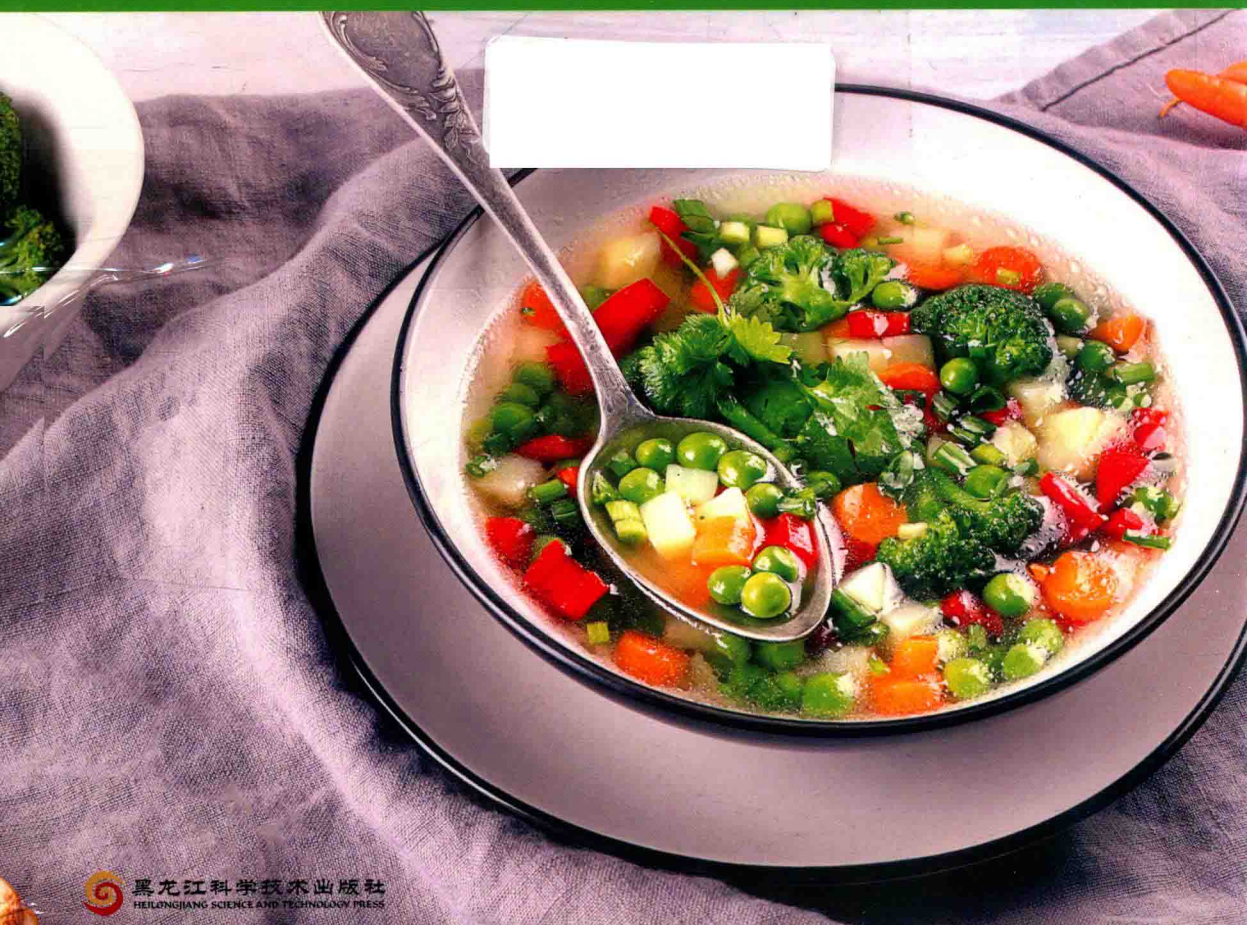
DISHES AND SOUP

一菜一汤，10分钟轻松搞定

67套一菜一汤套餐式食谱

省时不费力，适合上班族

甘智荣 主编

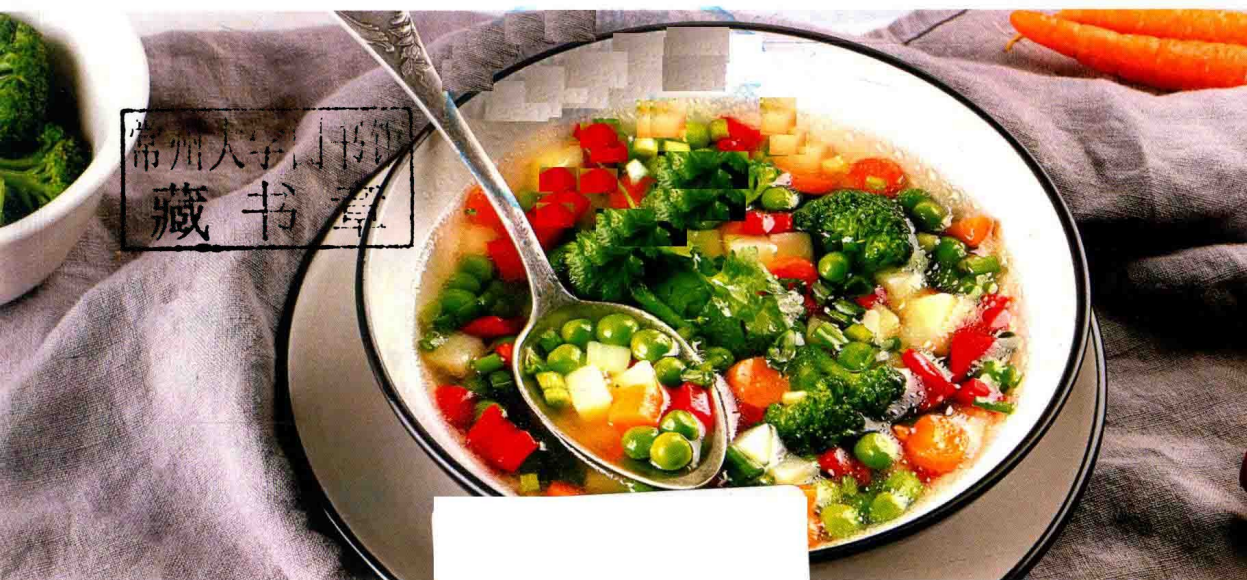


黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

10分钟 学做一菜一汤



甘智荣 主编



常州大学图书馆
藏书章



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

10分钟学做一菜一汤 / 甘智荣主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2018.10

(10分钟系列)

ISBN 978-7-5388-9803-3

I. ①1… II. ①甘… III. ①汤菜—菜谱 IV.

① TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第122516号

10分钟学做一菜一汤

10 FENZHONG XUE ZUO YI CAI YI TANG

作 者 甘智荣

项目总监 薛方闻

责任编辑 马远洋

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 10

字 数 120千字

版 次 2018年10月第1版

印 次 2018年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9803-3

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

Contents



一菜一汤，营养健康！

Chapter 1

快速做出可口美味菜肴的秘诀

- | | |
|----------------|-----|
| 选购攻略，新鲜食材巧采购 | 002 |
| 速成秘籍，冰箱冷冻肉类及海鲜 | 006 |
| 美味笔记，蔬菜巧烹饪 | 008 |
| 注意分寸，善于把握火候 | 009 |



Chapter 2

爱上蔬菜好味道，肉食者也可大满足

- | | |
|--------------|-----|
| 老厨白菜&蟹肉棒杏鲍菇汤 | 012 |
| 糖醋卷心菜&纳豆味噌汤 | 014 |
| 多宝菠菜&鸡肉圣女果汤 | 016 |
| 香脆五丝&牛肉卷心菜汤 | 018 |
| 番茄炒山药&笋片鹌鹑蛋汤 | 020 |
| 嫩烧丝瓜排&鱼豆腐白菜汤 | 022 |
| 金沙茄条&肉丝魔芋粉丝汤 | 024 |





蜜汁南瓜&香菇猪肉丸汤	026
腐乳南瓜&西蓝花扇贝汤	028
珊瑚藕片&杂菌虾仁汤	030
番茄糖藕&丝瓜瘦肉汤	032
百合炒芦笋&扇贝香菇汤	034
杂烩鲜百合&白菜豆腐肉丸汤	036
芥油金针菇&海蜇肉丝鲜汤	038
素鸡炒蒜薹&冬笋油菜海味汤	040
什锦西蓝花&三文鱼蔬菜汤	042

Chapter 3

满满的豆香味，让人惊叹的好料理

虾酱肉末四季豆&家常蔬菜蛋汤	046
榄菜四季豆&白萝卜蛤蜊汤	048
腊肠炒荷兰豆&鲈鱼老姜苦瓜汤	050
胡萝卜嫩炒长豆角&黄豆鸡肉杂蔬汤	052
清炒青豆&里脊蔬菜辣汤	054
绿豆芽拌猪肝&芦笋银鱼汤	056



豆芽拌粉条&时蔬肉片汤 058

麻婆豆腐&黄花菜鱼丸汤 060

蘑菇竹笋豆腐&豌豆虾丸汤 062

腊味家常豆腐&双菇粉丝肉片汤 064

香菜豆腐干&鱼丸豆苗汤 066

腐皮卷素菜&泰式酸辣虾汤 068

Chapter 4

吃肉很解馋，越吃越上瘾

肉酱菠菜&菊花鱼片 072

芝士焗香菇&芦笋洋葱酱汤 074

猪肉蛋羹&牛肉蔬菜汤 076

大葱肉末木耳&鸭血鲫鱼汤 078

鱼香肉丝&白萝卜紫菜汤 080

西芹炒核桃仁&苹果红枣鲫鱼汤 082

锅包肉&什锦蔬菜汤 084

腊肉炒茼蒿菜&鲫鱼苦瓜汤 086

藕片荷兰豆炒培根&双菇玉米菠菜汤 088





麻辣猪肝&卷心菜豆腐蛋汤	090
家常腊猪耳&丝瓜虾皮瘦肉汤	092
肉末尖椒烩猪血&玉米番茄杂蔬汤	094
榨菜蒸猪心&金针菇蔬菜汤	096
杏鲍菇炒牛肉丝&白玉菇花蛤汤	098
牛肉粒炒河粉&消暑豆芽冬瓜汤	100
西芹湖南椒炒牛肚&苦瓜菊花汤	102
孜然羊肚&木耳鱿鱼汤	104
青椒炒鸡丝&番茄豆芽汤	106
香辣宫爆鸡丁&节瓜番茄汤	108
芝麻炸鸡肝&翠衣冬瓜葫芦汤	110
菠萝炒鸭片&百合玉竹苹果汤	112
韭菜花酸豆角炒鸭胗&番茄蛋汤	114
时蔬鸭血&小白菜蛤蜊汤	116





Chapter 5

江河湖海，鲜得停不下来

剁椒鱼头&家常三鲜豆腐汤	120
芹酥鲫鱼&丝瓜虾皮猪肝汤	122
滑溜鱼片&裙带菜鸭血汤	124
葱油鲤鱼&菠菜鸡蛋干贝汤	126
珊瑚鳊鱼&青菜香菇魔芋汤	128
清蒸开屏鲈鱼&莴笋猪血豆腐汤	130
干烧小黄鱼&苦瓜银耳汤	132
杏仁西芹炒虾仁&猪血蘑菇汤	134
香菇鲜虾盏&皮蛋鸡米羹	136
粉丝烧鲜虾&蛋花花生汤	138
煎酿鱿鱼筒&香菇腐竹豆腐汤	140
墨鱼炒西芹&豆腐味噌汤	142
海蜇皮炒豆苗&马齿苋蒜头皮蛋汤	144
清炒蛤蜊&牛油果芹菜火腿番茄汤	146
豉汁扇贝&菌菇豆腐汤	148
吉祥扒红蟹&木耳丝瓜汤	150





Chapter 1

快速做出 可口美味菜肴的秘诀

如今快节奏的生活方式，
两点一线的生活模式，
让越来越多的人留恋于便捷的餐馆。

其实，自己在家，
也可以快速做出一菜一汤。
今天，走进厨房，为自己、为家人，
快速地做出健康营养的一汤一菜吧！

选购攻略，新鲜食材巧采购

市面上的食材五花八门，同一种食材也是千差万别的。那么，你知道如何挑选到好的食材吗？

白菜



叶子带光泽，且颇具重量感的白菜才新鲜。切开的白菜，切口白嫩表示新鲜度良好。切开时间久的白菜，切口会呈茶色，要特别注意。

生菜



购买生菜时应挑选叶子肥厚、叶质鲜嫩、无蔫叶、无干叶、无虫害、无病斑、大小适中的。

菠菜



挑选菠菜时，菜叶无黄色斑点，根部呈浅红色的为上品。

香菜



选购时应挑选苗壮、叶肥、新鲜、长短适中、香气浓郁、无黄叶、无虫害的。

红薯



要优先挑选纺锤形状、表面看起来光滑、闻起来没有霉味的红薯。

土豆



应选表皮光滑、个体大小一致、没有发芽的土豆，长芽的土豆含有毒物质——龙葵素。

黄瓜



刚采收的小黄瓜表面有小凸起，一摸有刺，是十分新鲜的。颜色翠绿有光泽，再注意前端的茎部切口，颜色嫩绿、漂亮的才是新鲜的。

白萝卜



萝卜皮细嫩光滑，比重大，用手指轻弹，声音沉重、结实的为佳，如声音浑浊则多为糠心。选购时以个体大小均匀、根形圆整、表皮光滑的白萝卜为优。

莲藕



莲藕鲜嫩无比，能长到1.6米左右，通常有4~6节。最底端的莲藕质地粗老，顶端的一节带有顶芽，鲜嫩，最好吃的是中间的部分。选购时，应选择那些藕节粗短肥大、无伤无烂、表面鲜嫩、藕身圆而笔直、用手轻敲声厚实、皮颜色为茶色、没有伤痕的藕。

丝瓜



丝瓜的种类较多，常见的有线丝瓜和胖丝瓜两种。线丝瓜细而长，购买时应挑选瓜形挺直、大小适中、表面无皱、水嫩饱满、皮色翠绿、不蔫不伤者。胖丝瓜相对较短，两端大致粗细一致，购买时以皮色新鲜、大小适中、表面有细褶，并附有一层白色绒状物、无外伤者为佳。

山药



挑选山药的时候，要关注的是山药的表皮，表皮光洁、没有异常斑点的才是好山药。有异常斑点的山药不建议购买，因为受病害感染的山药的食用价值已大大降低。

苦瓜



购买苦瓜时，宜选用果肉晶莹肥厚、瓜体嫩绿、皱纹深、掐上去有水分、末端有黄色者为佳。过分成熟的稍煮即烂，失去了苦瓜风味，不宜选购。

番茄



果蒂硬挺，且四周仍呈绿色的番茄才是新鲜的。有些商店将番茄装在不透明的容器中出售，在未能查看果蒂或色泽的情况下，最好不要选购。

茄子



深黑紫色，具有光泽，且蒂头带有硬刺的茄子最为新鲜，带褐色或有伤口的茄子不宜选购。

花菜



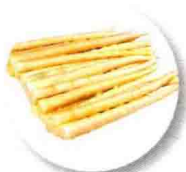
选购花菜时，应挑选花球雪白且坚实、花柱细、肉厚而脆嫩、无虫伤、无机械伤、不腐烂的。此外，可挑选花球附有两层不黄不烂青叶的花菜。花球松散、颜色变黄甚至发黑、湿润或枯萎的花菜质量低劣，食味不佳，营养价值低。

芦笋



芦笋以柔嫩的幼茎做蔬菜。出土前采收的幼茎色白幼嫩，称为白芦笋；出土见光后才收的幼茎呈绿色，称为绿芦笋。白芦笋以全株洁白、笋尖鳞片紧密、未长腋芽者最佳；绿芦笋笋尖鳞片紧密未展开、笋茎粗大、质地脆嫩者，口感最好。

竹笋



选购竹笋首先要看色泽，具有光泽的为上品。竹笋买回来如果不马上吃，可在竹笋的切面上涂抹一些盐，放入冰箱的冷藏室，这样就可以保证其鲜嫩度及口感。

牛肉



新鲜牛肉呈均匀的红色，且有光泽，脂肪为洁白或淡黄色，外表微干或有风干膜，富有弹性。

猪肉



新鲜猪肉红色均匀，有光泽，脂肪洁白；外表微干或微湿润，不黏手；指压后凹陷立即恢复；具有鲜猪肉的正常气味。次鲜猪肉的颜色稍暗，脂肪缺乏光泽；外表干燥或黏手，新切面湿润；指压后凹陷恢复慢或不能完全恢复。

鸡肉



健康的鸡羽毛紧密而油润，爪壮实有力，行动自如。如果购买宰杀好的鸡，要注意是否在鸡死后宰杀：屠宰刀口不平整、放血良好的是活鸡屠宰；刀口平整，甚至无刀口，放血不好，有残血，血呈暗红色，有可能是死后屠宰的鸡。

鸭肉



好的鸭肉肉质新鲜、脂肪有光泽。注过水的鸭，翅膀下一般有红针点或乌黑色，其皮层有打滑的现象，肉质也特别有弹性，用手轻轻拍打，会发出“噗噗”的声音。

鱼



质量上乘的鲜鱼，眼睛光亮透明，眼球略凸，眼珠周围没有充血而发红；鱼鳞光亮、整洁、紧贴鱼身；鱼鳃紧闭，呈鲜红或紫红色，无异味；腹部发白不膨胀，鱼体挺而不软，有弹性。若鱼眼浑浊，眼球下陷或破裂，脱鳞涨鳃，肉体松软，污秽色暗，有异味的，则是不新鲜的鱼。

虾



新鲜的虾色泽正常，体表有光泽，背面为黄色，体两侧和腹面为白色。一般雌虾为青白色，雄虾为淡黄色，通常雌虾个头大于雄虾。虾体完整，头尾紧密相连，虾壳与虾肉紧贴，用手触摸时，感觉硬实而富有弹性的为佳。

螃蟹



螃蟹要买活的，千万不能食用死螃蟹。最优质的螃蟹蟹壳青绿、有光泽，连续吐泡有声音，翻扣在地上能很快翻转过来，蟹腿完整、坚实、肥壮，腿毛顺，爬得快，腹部灰白，脐部完整饱满，用手捏有充实感，分量较重。

速成秘籍，冰箱冷冻肉类及海鲜

想要完成一道美味的肉类和海鲜的烹饪，需要的时间相对来说要比蔬菜久一些。但是，如果事先将肉类或者海鲜处理好，放入冰箱冷冻，需要的时候取出来解冻，就可以更加快速地完成一道美味的荤菜了。

厚猪肉片



- ① 案板上铺好保鲜膜，放上少许盐、酱油，放上猪肉片，再
- ② 用保鲜膜包好，放入冷冻保存袋中冷冻保存。

牛肉片



- ① 牛肉切成大小适中的片，铺上保鲜膜，撒上少许盐和胡椒，将肉放上腌渍。
- ② 单块用保鲜膜包好，放入袋中冷冻保存。

鸡肉块



- ① 切成便于食用的大小，放入碗中，加入适量酱油、料酒调味。
- ② 用保鲜膜按照一次食用的分量包好，放入袋中冷冻保存。

鸡翅



- ① 将鸡翅打上一字刀；案板上铺上保鲜膜，撒上少许盐和胡椒，放上鸡翅腌渍。
- ② 用保鲜膜包好，放入袋中冷冻保存。

刀鱼



①将鱼切块，放在铺好的保鲜膜上，抹上少许酱油和料酒。



②用保鲜膜包好，放入袋中冷冻保存。

三文鱼



①将三文鱼切块，用纸巾吸干表面水分，撒上少许盐。



②每块用保鲜膜单独包好，放入袋中冷冻保存。

扇贝



①将扇贝放入沸水中煮熟。



②取出扇贝肉放凉，去除内脏。



③包上保鲜膜。



④放进袋中冷冻保存。

虾



①鲜虾去掉头、虾线。



②将处理好的虾放在盘中，盖上保鲜膜速冻。



③取出后包入保鲜膜中。



④放入袋中冷冻保存。

美味笔记，蔬菜巧烹饪

做菜不难，难的是做出很多美味的菜。要将蔬菜做得出色，就要抓住做菜中最关键的环节——烹饪。在烹饪的过程中，往往只要记住一点点小秘诀，就能收获大成功。

炒苋菜

在冷锅冷油中放入苋菜，再用旺火炒熟。这样炒出来的苋菜色泽明亮、滑润爽口，不会有异味。

炒胡萝卜

胡萝卜素只有溶解在油脂中才能被人体吸收，因此，炒胡萝卜时要多放些油，同肉类一起炒最好。

炒豆芽

炒的速度要快。脆嫩的豆芽往往会有涩味，可在炒时放一点醋，既能去除涩味，又能保持豆芽爽脆鲜嫩的口感。

炒藕片

将嫩藕切成薄片，入锅爆炒，颠翻几下，放入适量盐便立即出锅。这样炒出的藕片会洁白如雪、清脆多汁。如果炒藕片越炒越黏，可边炒边加少许清水，不但好炒，而且炒出来又白又嫩。

煮土豆

煮土豆之前，先将其放入水中浸泡20分钟左右，再放入锅中煮，等水分充分渗透到土豆里，土豆就不会被煮烂了。此外，用白开水煮土豆时，在水中加一点牛奶，不但能使土豆味道鲜美，而且还可防止土豆发黄。

煮南瓜

煮南瓜不要等水烧开了再放入，否则等内部煮熟了，外部早就煮烂了。煮南瓜的正确方法是南瓜放在冷水里煮，这样煮出来的南瓜才会内外皆熟。



注意分寸，善于把握火候

火候是烹调技术的关键环节。准确把握菜肴的火力大小与时间长短，使原料的成熟恰到好处，就可以避免夹生与过火，可减少营养成分的损失。如果火候不够，菜肴加热达不到要求的温度，原料中的细菌就不能杀灭，也会影响菜肴的色、香、味、形。

· 大火

大火又称旺火，适合炒、爆、蒸等烹饪方式。质地软脆嫩的食材使用旺火烹调，能使主料迅速加热，纤维急剧收缩，吃时口感较嫩且多汁，肉里的动物性蛋白就可以较好地保存下来了。

· 中火

中火又叫文火，适合煎、炸等烹饪方式。比如煎鱼时，小火温度不够而易导致粘锅，大火又因为温度过高而糊锅。在煮浓汤时，应选用中火，才能煮出奶白色的靓汤。

· 小火

小火适合烧、炖、煮、焖、煨等烹调方式。如炖肉、炖骨头时要用小火，且食材块越大，火就要越小，这样能使热量慢慢渗入食材，既能把食材煮软煮烂，又能使食材里的营养充分保留。

