好省时的快手菜

好味吃不够

主编·甘智荣

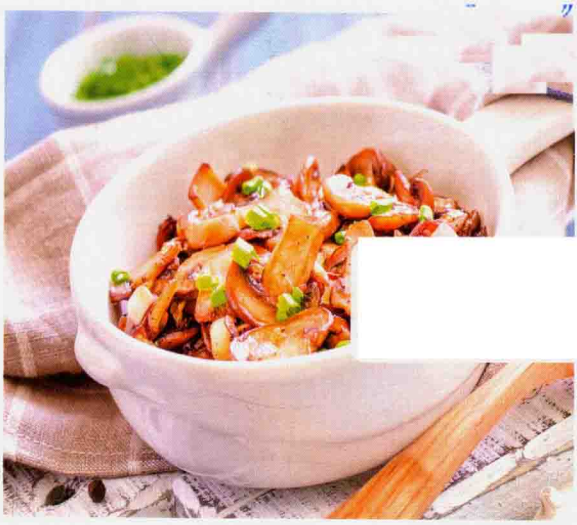
好食真滋味，日日炒出醇香健康菜！
味浓品亦佳，天天享受垂涎快手菜！
道道快速成，时时饕餮温暖花式菜！

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

好味吃不够

好省时的快手菜

主编·甘智荣



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

好省时的快手菜 / 甘智荣主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5388-8878-2

Ⅰ. ①好… Ⅱ. ①甘… Ⅲ. ①家常菜肴－菜谱 Ⅳ. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第167008号

好省时的快手菜

HAOSHENGSHI DE KUAISHOUCAI

主　　编　甘智荣
责任编辑　徐　洋
摄影摄像　深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑　深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计　金版文化·郑欣媚
出　　版　黑龙江科学技术出版社
地址：哈尔滨市南岗区建设街41号　邮编：150001
电话：（0451）53642106　传真：（0451）53642143
网址：www.lkcbs.cn　www.lkpub.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　10.5
字　　数　150 千字
版　　次　2016年9月第1版
印　　次　2016年9月第1次印刷
书　　号　ISBN 978-7-5388-8878-2
定　　价　29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

PREFACE

前言
快速成就的温暖滋味

生活让我们领悟到，那看似家常的一餐一食，已不再是简单的果腹之物，而是品味生活的载体、是体味人生的介质。

“莫将南海金齑脍，轻比东坡玉糁羹。”“长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香。”东坡，一个并不陌生的名字，纵使一生曲折艰辛，但仍乐观、豁达地吃出了化困苦为旷达情怀的人生境界，吃出了意境深远的诗歌境界。

但现代这不亚于百米冲刺速度的生活节奏，让我们已无暇顾及是否在饭食时间吃过饭、是否吃得营养可口，更遑论是否体味到了温暖与豁达。

总觉得那一摞待处理的文件比那一餐一食更重要；总觉得那做也做不完的公事比那一餐一食更紧要；总觉得过了饭点随便吃点什么肚子也不会抗议。

其实，没有那一餐一食何来健康？没有健康又何来体力应付那繁忙的生活？所以看似家常的一餐一食，远比我们想象的更为重要。

如果您公事繁忙，又行程满档，只想快速解决餐食，却又不

想天天外食吃坏健康，这些省时、省力的花样菜肴绝对会成为您的挚爱。如果您想用心照顾好全家人的餐食，但又疲于厨房里那些事前事后的准备工作和清洁琐事，这些简单、快速就可成就的菜肴绝对会让您重新爱上烹饪。

省时、省力、简单、快速，绝不意味着与美味无缘，而是快速就可亲近健康美味的宝典。做饭就是可以如此轻松简单，即便您是第一次下厨房的新手，也能轻易成就一桌子的花式菜肴、一桌子的好滋味、一桌子的温情满满。

《好味吃不够：好省时的快手菜》让您亲近轻便省时的健康美味，解决没有充裕时间下厨，却又想享受健康美味的烦恼。从猪、牛肉食用部位，到小小菌菇的营养揭秘，教您从食材开始成大师；从营养荤菜，到清新素菜，教您如何将一道道家常食材变化成不寻常的美味。让您好味吃不够！好味享不够！

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

本书部分菜例附赠二维码视频
扫扫看视频同步学

CHAPTER 01
烹饪MBA班

厨房课堂第1课　图解猪、牛的食用部位　002
厨房课堂第2课　如何判断海鲜是否新鲜　006
厨房课堂第3课　如何做出嫩滑鸡肉　007
厨房课堂第4课　两大基本功：挂糊和勾芡　008
厨房课堂第5课　菌菇养生小窍门　010
厨房课堂第6课　如何去除蔬菜表面的农药　011
厨房课堂第7课　如何炒出颜色亮丽的蔬菜　012

CHAPTER 02
畜肉入菜好滋味

豆油清炒肉片　015
茶树菇核桃仁小炒肉　016
尖椒回锅肉　017
秋葵炒肉片　019
味噌姜烧肉　020
川味鱼香肉丝　021
泡椒爆猪肝　023
山楂猪排　024
炒肚片　024

彩椒炒猪腰 025
花生米芸豆炒腊肉 027
培根小白菜 028
培根炒菠菜 029
小笋炒牛肉 031
沙爹金菇牛肉 032
红薯炒牛肉 032
尖椒肥牛 033
彩椒牛肉丝 035
杏鲍菇烩牛肉粒 036
豌豆炒牛肉粒 037
草菇炒牛肉 039
干煸芋头牛肉丝 040
西芹湖南椒炒牛肚 041
回锅牛筋 043
黑椒羊排 044
葱爆羊肉卷 045
金针菇炒羊肉卷 047
孜然羊腰 048
青椒炒羊腰 049
羊肉小炒 051
香菜炒羊肉 052

CHAPTER 03

海鲜入菜好滋味

滑熘鱼片 055
软熘草鱼段 056
四宝鳕鱼丁 057
木瓜鱼片 059
香煎酱汁银鳕鱼 060
炒小鱼 061
菜心炒鱼片 063
豉油清蒸武昌鱼 064
清蒸鹦鹉鱼 064
青笋烧泥鳅 065
芦笋腰果炒墨鱼 067
墨鱼炒西芹 068
鱿鱼茶树菇 069

上海油爆虾 071
干焖大虾 072
韭菜花炒河虾 073
福寿四宝虾仁 075
清炒时蔬鲜虾 076
椰子油炒虾 077
魔芋丝香辣蟹 079
芙蓉白玉蟹 080
美味酱爆蟹 081
韭菜炒干贝 083
鲍丁小炒 084
韭黄炒牡蛎 085
扇贝肉炒芦笋 087
豉香花甲 088
姜葱生蚝 089
丝瓜炒蛤蜊 091
红椒腊鱼 092

CHAPTER 04

禽蛋菌菇好美味

双椒鸡丝 095
芦笋炒鸡柳 096
青椒炒鸡肉丁 097
炒鸡米 099
酱汁鸡翅 100
香辣鸡翅 101
菠萝炒鸭片 103
时蔬鸭血 104
双椒炒腊鸭腿 104
韭菜花炒腊鸭腿 105
鸡蛋炒百合 107
彩椒玉米炒鸡蛋 108
番茄芝士炒蛋 109
韭菜炒鹌鹑蛋 111
珍珠南瓜 112
叉烧鹌鹑蛋 113

蒜苗炒口蘑 115
红烧白灵菇 116
草菇冬瓜球 117
双菇争艳 119
三色杏鲍菇 120
胡萝卜烧猴头菇 121
木耳莴笋白玉菇 123
青菜炒元蘑 124
栗焖香菇 125
鲜菇烩湘莲 127
菌菇烧菜心 128

CHAPTER 05

“素素”上菜好健康

鱼香土豆丝 131
清炒土豆丝 132
椒盐脆皮小土豆 133
油麦菜炒香干 135
开心果西红柿炒黄瓜 136
黄瓜炒木耳 136
木耳山药 137
家常烧茄子 139
茄辣西 140
素什锦 141
手捏菜炒茭白 143
油淋菠菜 144
松仁菠菜 144
牛蒡三丝 145
韭菜炒核桃仁 147
马蹄炒荷兰豆 148
葱椒莴笋 149
蒜蓉炒芥蓝 151
丝瓜木耳炒鲜百合 152
上汤卤蛋浸丝瓜 153
青椒炒白菜 155
清炒青豆 156
佃煮时蔬 157
松仁豆腐 159
百宝蒸煮滑豆腐 160

CHAPTER 01

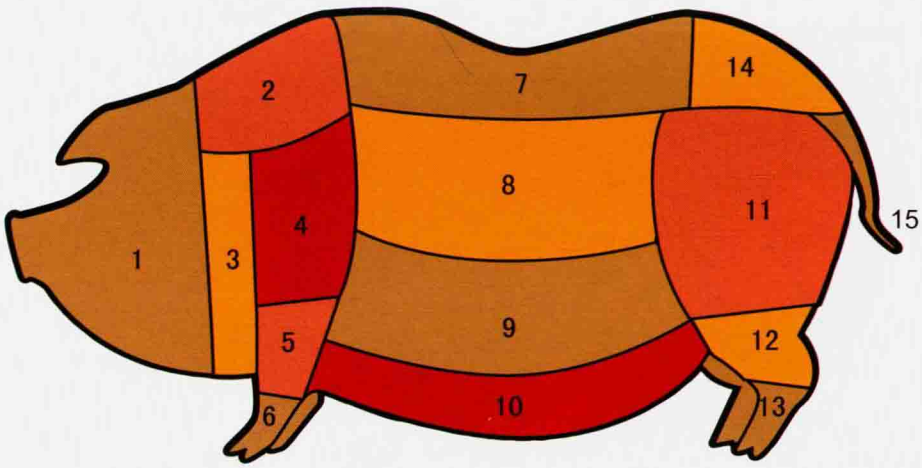
烹饪MBA班

再难烹制的菜肴，
掌握了窍门也会变得简单起来。
再是厨房小白，
掌握了窍门也能快速成就美味。
让小小窃门帮您打开一个大大的美食世界！

厨房课堂第1课
THE FIRST LESSON

图解猪、牛的食用部位

猪肉、牛肉对于我们来讲并不陌生，可是您真的了解猪、牛的食用部位吗？



猪的食用部位

1. **猪头肉：**猪头肉部位包括上下牙颌、耳朵、上下嘴尖、眼眶、核桃肉等。其皮质较厚、质地老、胶质含量高。适宜凉拌、卤、腌、熏、酱、腊等烹制方法。
2. **凤头皮肉：**凤头皮肉又称上脑。此部分的肉质较嫩，肉皮较薄，微有脆性，瘦中有肥。适宜卤、蒸、烧和做汤用。
3. **槽头肉：**槽头肉又称颈肉。这个部位的肉肥瘦相间，质地较老。比较适宜做包子、饺子馅，或红烧、粉蒸等。
4. **前腿肉：**这个部位的肉半肥半瘦，肉质较老。适宜凉拌、卤、烧、腌、酱、腊等烹制方法。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

5 **前肘：**前肘又被称为前蹄髈。前肘处的肉皮较厚、筋多，且胶质含量较高。适宜凉拌、烧、制汤、炖、卤、煨等。

6 **前脚：**前脚又名前蹄、猪手。前脚只含有皮、筋、骨骼，而且胶质丰富。适宜烧、炖、卤、煨等烹饪方法。

7 **里脊皮肉：**里脊皮肉肥瘦相连，而且肉质很嫩。适宜卤、凉拌、腌、酱、腊等烹饪方法。

8 **正宝肋：**正宝肋部位的肉，肥瘦兼有，肉皮薄，肉质较好。适合蒸、卤、烧、煨、腌等烹饪方法。

9 **五花肉：**此部位的肉一层肥一层瘦，共有五层，所以得名五花肉。五花肉肉质较嫩，肥瘦相间，皮薄。适宜烧、蒸等烹饪方法。

10 **奶脯肉：**奶脯肉又被称为下五花肉、拖泥肉等。奶脯肉位于猪腹部，肉质较差，肥多瘦少，多泡泡肉。通常适宜烧、炖等烹饪方法，或做炸酥肉等。

11 **后腿肉：**后腿肉有肥有瘦，肥瘦相连，肉质嫩又好，而且皮较薄。适宜凉拌、卤、腌、做汤等。

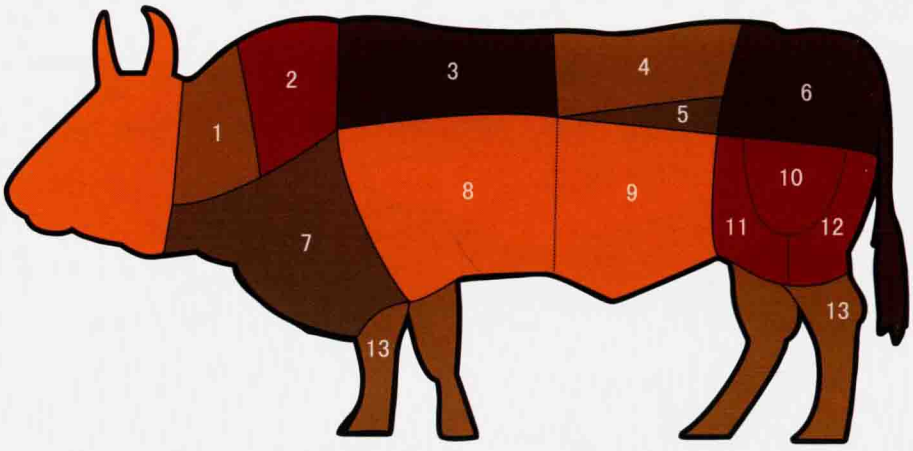
12 **后肘：**后肘又被称为后蹄髈。脂肪含量较高，适宜于烧、炖、卤等烹饪方法。

13 **后脚：**后脚又被称为后蹄。质量较前蹄差，其用途相同

14 **臀尖：**臀尖部位的肉质较嫩，肥肉多瘦肉少。适宜凉拌、卤、腌等烹饪方法。

15 **猪尾：**猪尾处的肉质皮多、脂肪少、胶质较重。适宜烧、卤、凉拌等。

牛的食用部位



1 **颈肉：**牛颈部位的肉肥瘦兼有，肉质较干，而且比较厚实，但肉纹有些乱，所以比较适合做馅或煲汤用，是做牛肉丸的最佳原料。

2 **肩肉：**牛肩部的肉是由相互交叉的两块肉组成的，纤维较细，口感滑嫩，所以适合用炖、烤、焖这些方法烹饪，是做咖喱牛肉的最佳选择。

3 **牛脊背的前半段：**筋少，肉质极为纤细，适合拿来做寿喜烧、牛肉卷、牛排等。为口感最嫩的肉之一，是上等的牛排肉及烧烤肉。

4 **上里脊：**也叫上腰肉，是西餐菜单中的西冷牛肉。肉质为红色，容易有脂肪沉积，呈大理石斑纹状。肉质柔细，肉形良好，适合炒、炸、涮、烤。

5 **里脊：**里脊肉是牛肉中肉质最柔软的部分，而且几乎没有油脂，低脂高蛋白，是注重健康美食者的最爱，适合炒、炸、涮、烤。

6 **臀肉：**又称后臀尖，脂肪少，肌肉纤维较粗大，口感略涩，适合整块烘烤、炭烤、焗，做牛排味道佳。西餐中作为汉堡馅料和牛肉酱原料。

7 **下肩肉：**脂少肉红，肉质硬，但肉味甘甜，胶质含量也高，适合煮汤。

8 **前胸肉：**肉虽细，但又厚又硬，可拿来做烧烤。

9 **后胸肉：**即五花肉及牛腩的部位。肉质稍稍厚、硬些，但油脂多。煎、炒、烧烤或炖皆宜。

10 **头刀：**牛后腿肉的一部分，适合经调味烹煮做成冷盘。

11 **和尚头：**此部位肉的脂肪较少，肉质柔软，可切成薄片来烹煮。

12 **银边三叉：**此处肉的脂肪少，为牛肉里肉质最粗糙的部分。适宜用小火慢慢卤或炖，再切成薄片食用。

13 **步腱子：**步腱子肉油脂虽少，但经小火慢炖后，却能呈现出柔细的口感，很适合拿来炖煮或入汤。

厨房课堂第2课
THE SECOND LESSON

如何判断海鲜是否新鲜

喜欢吃海鲜，却苦于不知如何挑选。无论鱼、虾，还是贝类，掌握挑选小窍门，新鲜满满上餐桌！

鱼类

【活鱼】以眼神明亮，游动自如，不会翻背，鱼体光滑鳞片完整，没有受到任何的损伤或病害，受外界的刺激有明显反应者较好。

【鲜鱼】需选眼睛透明光亮，鱼鳃呈鲜红色，鳞片紧附鱼体无脱落，鱼腹坚实不肿胀且有弹性，鱼身有光泽且无伤痕、黏液及臭味者为佳。已分切的鱼片其肉色鲜明有光泽，没有瘀血伤痕及怪味，且肉质饱满有弹性者较佳。

【冷冻鱼】最好选鱼体坚实，色泽鲜明，眼睛仍然保持明亮，解冻后其肉质如鲜鱼般的肉质者较佳。

头足类

【墨鱼】以眼睛明亮突出，表皮触感弹性较好，闻起来没有腥味，身体具有透明感，皮膜完整、外观漂亮有光泽，足部带有吸盘者较好。

【鱿鱼】售卖的鱿鱼主要有三种，即新鲜鱿鱼、水发鱿鱼和干鱿鱼。新鲜鱿鱼以体型呈圆滚状，表皮的外膜完整，肉质有光泽结实有弹性者较好。若身体为黄白色，皮破头断，有腥味则不要购买。水发鱿鱼大都是用化学药剂泡发的，可以购买干鱿鱼自己泡发。干鱿鱼以外表色泽微红，附有较多的白色粉末，身体触感厚实，香气较重者为好。

虾蟹贝螺类

【鲜虾】活虾要精力旺盛，鲜活个大，虾体明亮，硬挺没有黏液，虾壳与肉之间紧密，手捏虾肉有弹性，无腥臭味者为好。

【螃蟹】活蟹为上品，螃蟹的眼睛对外界的刺激反应灵敏，将螃蟹肚皮朝上，看它是否可以自己翻转过来，以此来判断其是否新鲜。蟹脚完整，无残肢，蟹壳有光泽者为佳。海蟹则以腹部洁白者为佳。

【贝类】蛤蜊、牡蛎等，最好选鲜活的。用手触碰其内膜，若马上移动或合起来，则表示新鲜。还可以拿两个贝类互相敲击，活的蛤蜊敲击声音是清脆结实的。

厨房课堂第3课
THE THIRD LESSON

如何做出嫩滑鸡肉

喜欢吃鸡肉，但烹制出来的鸡肉总是又干又柴，试过多次也总是不得要领。那么如何才能做出嫩滑多汁的鸡肉呢?

1 拍打

将鸡肉有筋膜的一面朝上，切上较细密的花刀，不用切得太深。然后将其翻面，用刀反复拍打无筋膜的这一面，将鸡肉拍松，这样烹制出的鸡肉口感软嫩。

2 腌制

腌制鸡肉时可加入一些淀粉，这样可以更好地锁住鸡肉里的水分，因此烹制出的鸡肉口感爽滑。

3 滑炒

烹制有鸡肉的菜时，可以先将鸡肉放入锅中快炒滑油，变色后盛出，再把菜放入锅中炒制，待菜差不多熟透时放入滑过油的鸡肉，这样炒制出来的鸡肉口感鲜嫩。

厨房课堂第4课
THE FOURTH LESSON

两大基本功：挂糊和勾芡

挂糊、勾芡是烹饪菜肴时常用的工序，其主要原料是淀粉。淀粉是从粮食、豆类、薯类及其他含有淀粉质的植物中加工提炼的。烹饪中常用的是干淀粉、湿淀粉、水淀粉这三种。

挂糊

挂糊是在烹饪前将原料外部挂上一层较厚的湿淀粉，以增加菜肴外酥里嫩的口感。

依烹饪方法、菜肴口味的要求不同，所制作的糊也有所不同。主要以淀粉为主，会加入面粉、鸡蛋清、鸡蛋黄等配料。主料与配料的比例也十分重要。比如蛋白糊（又称高力糊），蛋白多了而淀粉少了，经烹调后的菜肴很快就会塌瘪变形；蛋白少了而淀粉多了，则不能使菜肴充分膨胀，而且在食用时会发黏。

糊的调和要均匀，不能有干淀粉粒。在调和时少加水分，可根据烹调需要加适量的水，将淀粉调匀。如果出现干淀粉粒，既影响菜肴的美观，又会在过油时爆出热油花烫伤烹制人员。需要放干淀粉的高力糊，要先用面杖将淀粉擀碎过筛后使用。

根据烹饪的需求不同，糊的稀、稠度也不同。软炸的菜肴糊要稀，糖醋、焦熘的菜肴糊则要稠些。糊的稀、稠以能裹住原料为宜。稀了则与原料脱节，俗称为脱糊。稠了会使菜肴挂糊不匀，表面无光泽。

挂糊的方法

高力糊是将鸡蛋清抽打成雪堆状，以能插住筷子为准。然后加入玉米粉或过筛后的干淀粉拌匀即成。这种糊可以制作高力苹果、高力鱼条等菜肴。用高力糊烹制的菜肴，色白如霜，胀发饱满，松软鲜嫩。

蛋清淀粉糊制法比较简单，将鸡蛋清同湿淀粉搅匀即可。这种糊适宜做蛋白鱼条、蛋白虾等。蛋白糊制作的菜肴外酥里嫩。

淀粉糊用纯淀粉加水调和而成。这种糊的特点是炸制后焦脆，适宜制作炸丸子、焦熘肉、糖醋排骨等菜肴。使用时要注意不可带有干淀粉粒。

鸡蛋淀粉糊是由鸡蛋与湿淀粉调和而成的。适宜制作软炸的菜肴。如果糊稀了，补救的办法是加入玉米粉或过筛后的干淀粉，这样可以让糊变稠。挂鸡蛋淀粉糊的菜肴其特点是酥脆。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com