

快捷厨艺丛书

Nutritious diet

快捷拌菜



轻轻松松学厨艺，快人快手做佳肴 SHORTCUT COOKING

家常食材，厨艺简单，
快捷拌菜，美味营养。

策划·编写 廖文图书



江苏出版传媒集团
江苏科学技术出版社

快捷厨艺丛书

快捷拌菜

SHORTCUT COOKING

策划·编写 厚文图书

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快捷拌菜 / 犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010.12
(快捷厨艺丛书)

ISBN 978-7-5345-7747-5

I. ①快... II. ①犀... III. ①凉菜 - 菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第239284号

快捷厨艺丛书 (全十册)

快捷拌菜

策划·编写:  犀文图书

责任编辑: 樊明

编辑助理: 罗章莉

出版发行: 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址: <http://www.pspress.cn>

集团地址: 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳彩美印刷有限公司

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 24

字 数: 240千字

版 次: 2010年12月第1版

印 次: 2010年12月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5345-7747-5

定 价: 120.00元 (全十册)

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。

前言

PREFACE

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统的开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统的介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《快捷厨艺丛书》科学系统地介绍了各类家常菜的快捷烹饪方法和营养结构、定量搭配、功效宜忌等知识点。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。通过学习，读者既能掌握家庭烹饪的基本方法和技巧，又能了解与烹饪相关的各种营养知识。照本习读，新手亦能做出色香味美的各类菜肴来。





目 录

CONTENTS

凉拌油豆腐	3
腰花拌笋尖	4
清拌猪肚	5
果味辣白菜	6
凉拌苦瓜	7
萝卜丝拌蜆皮	8
凉拌四季豆	9
糖醋萝卜	10
肉酱花生米	11
陈醋螺头拌菠菜	12

鸡松拌茄子	13
腐竹卷	14
生拌牛肉	15
腰花拌双笋	16
花生仁拌卷心菜	17
凉拌枸杞头	18
凉笋色拉	19
三色蛋卷	20
水果色拉	21
超级防癌的八类食物(一)	22
麻酱豆腐	23
黄瓜拌素鸡	24

凉拌菠菜	25
三色色拉	26
雪里蕻拌豆干	27
豆酱茭笋	28
三色豆芽	29
银芽海带丝	30
凉拌牛肚	31
糖醋白菜卷	32
芹菜拌干丝	33
水晶皮蛋	34

银芽牛肉	35
鸡蛋色拉	36
凉拌腰肝	37
鸡丝拌粉皮	38
鱼肚拌菠菜	39
咖喱酸辣菜花	40
糖醋嫩藕	41
蕃茄大蒜拌黄瓜	42
白菜丝拌紫菜	43
超级防癌的八类食物(二)	44
凉拌紫背菜	45
酸甜莴笋	46

椒油萝卜丝	47	西芹银芽拌鳝丝	73
蒜茄子	48	爽口南瓜丝	74
芹菜叶花仁	49	番茄拌豆腐	75
芝麻蒜苔	50	芹菜拌腐竹	76
洋葱牛肉	51	凉拌面筋	77
黄瓜姜丝海蜇	52	蒜蓉豆苗	78
菠萝莴笋	53	青椒拌干丝	79
咖喱酸辣白菜	54	鲜拌三皮	80
蒜泥苋菜	55	海米拌嫩黄瓜	81
凉拌黑木耳	56	蜂蜜胡萝卜	82
葱头油淋鸡	57	茄子拌丝瓜	83
青辣椒拌豆干	58	芦笋拌冬瓜	84
麻酱菠菜	59	超级防癌的八类食物(四)	85
特色水豆腐	60	凉拌黄瓜	86
凉拌芹菜	61	凉拌三丝	87
凉拌洋葱	62	芥末双耳	88
超级防癌的八类食物(三)	63	牛肉冻	89
蒜泥白肉	64	芥味玉米沙拉	90
凉拌馄饨皮	65	经典凯撒沙拉	91
粉丝拌菜梗	66	水晶海藻	92
香菇拌豆角	67	水晶芦荟	93
金针菇拌鸡丝	68		
苹果拌黄瓜	69		
蒜蓉西兰花	70		
凉拌鱼丝	71		
凉拌竹笋	72		





凉拌油豆腐

原料：

三角油豆腐200克，大蒜数瓣，香菜20克，酱油1大匙。

制作过程：

1. 油豆腐洗净，对切一半，放入滚水中余烫，捞出，沥干。
2. 香菜洗净，和油豆腐一起摆在盘中，放进冰箱冷藏。
3. 食用时取出油豆腐，将大蒜去皮、切末，装在小碟中加酱油调匀，淋在油豆腐上，端出蘸食。

营养功效：

油豆腐，由豆腐炸制而成。豆腐是我国的一种传统食品，不仅味美，而且还具有养生保健的作用。常吃豆腐可以保护肝脏，促进机体代谢，增加免疫力并且有解毒作用。

小贴士

豆腐不宜天天吃，每餐亦不可多吃，老人、缺铁性贫血病人尤其要少食。



腰花拌笋尖

原料：

猪腰1个，鲜笋尖、盐、味精、花椒油各适量。

制作过程：

1. 猪腰洗净，从中间一片为二，去净腰臊，剞“斜十字花刀”，下沸水焯烫透，捞出，沥净水分。
2. 鲜笋尖洗净，坡刀切段，焯水烫透备用。
3. 将腰花、笋尖放入容器中，加盐、味精、花椒油拌匀，装盘即可。

营养功效：

猪肾又名猪腰子。含有锌、铁、铜、磷、维生素B族、维生素C、蛋白质、脂肪等，是含锌量较高的食品。中医认为，猪肾味咸，有养阴补肾之功效。

小贴士

猪腰焯烫要适中，不可过老过硬。



清拌猪肚

原料：

猪肚1副，葱、红椒、姜、香菜段各适量，盐、罂粟粉、松肉粉、鸡粉、鲜露、蚝油、香油、辣椒油各适量。

制作过程：

1. 用盐、罂粟粉反复揉搓猪肚，洗干净后，用松肉粉腌渍4小时。
2. 再下入开水中把猪肚煲至熟烂，过冰水投凉，切成丝备用；葱、红椒、姜分别切成丝，香菜切段。
3. 将香菜段、葱丝、红椒丝、姜丝、猪肚丝加盐、鸡粉、鲜露、蚝油、香油、辣椒油拌匀即可。

营养功效：

猪肚性温，味甘。具有补中气、健脾胃、助消化、止泄抑泻之功效。猪肚人人可食，诸无所忌。但胆固醇过高者当少食或不食；消化功能差的人不宜多食。

小贴士

要除去猪肚上的污秽和臊味，可先用面粉把猪肚擦一遍，放在清水里洗去污秽粘液，然后放进开水锅中煮至白脐结皮取出，再放在冷水中，用刀刮去白脐上的秽物。



果味辣白菜

原料：

大白菜300克，鲜橙子2个。红干椒适量，糖1小匙，盐1大匙。

制作过程：

1. 大白菜洗净，切骨牌片，用盐腌渍2小时后，投洗干净，沥干水分；红干椒泡软，去蒂切小丁。
2. 鲜橙子榨汁备用。
3. 将白菜、红干椒放入碗中，加入橙汁、糖，用保鲜膜封好再腌12小时即可。

营养功效：

大白菜性温，味甘有清热解毒、消肿止痛、调和肠胃、通利二便等功效。一般人均可食用，但肺寒咳嗽者忌食。

小贴士

腌渍辣白菜为朝鲜族人特长，此菜另加入鲜橙汁，果味浓郁、酸辣鲜脆、口感极佳，是新派流行菜之一。

凉拌苦瓜

原料:

苦瓜1个，红辣椒2个，大蒜数粒，盐适量，糖、白醋各1小匙，香油各适量。

制作过程:

1. 苦瓜洗净，对半切开，去蒂及籽后切薄片，放在碗中加盐抓拌，并腌20分钟，捞出后沥干苦水。
2. 红辣椒洗净切丝，大蒜切末，放入碗中。
3. 加入苦瓜，再加入糖、白醋搅拌均匀，食用时淋上香油即可。

营养功效:

苦瓜所含维生素C和维生素B₁颇为丰富，每百克苦瓜维生素C125毫克，比苹果高17倍。苦瓜能清心明目、滋阴降火、养血滋肝、润脾补肾。

小贴士

一般人均可食用。脾胃虚寒及腹痛、腹泻者不宜食苦瓜。





萝卜丝拌蜇皮

原料:

白萝卜200克，海蜇皮50克，盐、糖、醋精、味精各适量。

制作过程:

1. 萝卜洗净去皮，切丝，用盐腌渍1小时后，再用冷水冲洗浸泡透，除去异味。
2. 海蜇皮切丝后下沸水焯烫，即刻用冷水洗浸泡，除去涩味备用。
3. 萝卜丝及海蜇皮分别沥干水分，合在一起，加盐、糖、醋精、味精拌匀，腌渍20分钟即可。

营养功效:

萝卜具有健胃消食、化痰止咳、利尿清热、生津解酒等功效。脾胃虚寒者不宜多食。胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者少食。

小贴士

咸鲜酸甜、脆嫩清香，为爽口佐酒小菜。

凉拌四季豆

原料：

四季豆300克，红辣椒2个，大蒜5瓣，辣椒酱、白醋、盐各1/2小匙，糖1大匙，香油1小匙。

制作过程：

1. 红辣椒洗净，去蒂切丝；大蒜去皮切末；四季豆去筋，除头尾，洗净切丝。
2. 将四季豆放入滚水中烫熟，捞出再放入冷水中浸泡5分钟。
3. 再捞出沥干，装在盘中，加入红辣椒丝及蒜末，再加入辣椒酱、白醋、盐、糖，搅拌均匀。食用前淋上香油即可。

营养功效：

扁豆的营养价值较高是心脏病、高血压、肾炎患者的理想蔬菜。具有健脾和中、消暑化湿之功效。

小贴士

四季豆焯烫一定要充分，不熟的四季豆有毒，不能食用。





糖醋萝卜

原料:

白萝卜、胡萝卜各1个，花椒粒适量，盐1小匙，糖、白醋各1大匙，香油适量。

制作过程:

1. 白萝卜和胡萝卜分别去皮，切丁，放入滚水中煮熟，捞起沥干。
2. 待凉装在碗中，加盐抓拌并腌1小时，捞出，以凉开水冲净沥干，加入糖、白醋、花椒粒搅拌均匀，再放进冰箱腌一个晚上。
3. 第二天取出，淋上香油，即可食用。

营养功效:

胡萝卜具有健脾消食、补血助发育、养肝明目、下气止咳之功效。一般人均可食用。

小贴士

烹调萝卜时，在切好的萝卜上撒适量盐腌渍一下，滤去萝卜汁，即可减少萝卜的苦涩味。胡萝卜忌与醋同煮、同食，恐其破坏胡萝卜素。

肉酱花生米

原料:

鲜花生米100克,猪肉馅50克,红干椒、大葱、香菜各适量,料酒1大匙,农家大酱2大匙,糖1小匙,鸡粉1大匙,美极鲜酱油适量。

制作过程:

- 1.花生米泡软,洗净沥干;红干椒洗净泡软,切段;大葱切丁;香菜择洗干净,切段。
- 2.炒锅上火烧热,加适量底油,用葱、红干椒炆锅,下入猪肉馅煸炒至变色,烹料酒,添汤,加入农家大酱、糖、鸡粉、美极鲜酱油,炒至浓稠、出锅装碗。
- 3.用炒好的肉酱拌匀花生米,加入香菜段,即可食用。

营养功效:

花生性平味甘,具有舒脾暖胃、润肺化痰、滋补调气之功效。一般人均能食用。胆病患者、患黏度高或有血栓的人不宜食用。

小贴士

“炒酱拌”是创新烹调技法之一。此菜咸、鲜、香、辣、脆,是佐酒佳肴。





陈醋螺头拌菠菜

原料:

海螺肉200克,菠菜100克,大蒜5瓣,陈醋、盐、味精、花椒油各适量。

制作过程:

1. 海螺肉洗涤整理干净,片“连刀片”。
2. 菠菜择洗净,切段,将螺片和菠菜下沸水焯烫透,捞出,沥干水分;大蒜去皮切末,备用。
3. 将上述放入小碗中,加陈醋、盐、味精、花椒油,拌匀即可。

营养功效:

海螺含有丰富的维生素A、蛋白质、铁和钙,可治目疾。螺类所含热量较低,是减肥者的理想食品。同时螺肉具有清热明目、利水通淋等功效,对目赤、黄疸、脚气、痔疮等疾病有食疗作用。

小贴士

海螺肉焯水不宜过久,断生即好。

鸡松拌茄子

原料:

茄子2条, 鸡肉50克, 葱花、姜茸、蒜泥各适量, 鸡粉1大匙, 豆酱2大匙, 咖喱、盐各适量。

制作过程:

1. 茄子洗净, 切条, 蒸熟取出, 撕成条, 排放在盘中; 鸡肉切末备用。
2. 炒锅加油, 烧至七成热, 下入拌匀的姜茸、蒜泥、葱花、鸡粉、鸡肉末、豆酱、适量咖喱和盐, 炒制成酱。
3. 将炒好的“鸡松酱”浇在茄子上即可。

营养功效:

茄子性凉, 味甘, 有清热凉血、活血祛淤、祛风通络、利尿、消肿、解毒等作用。一般人均可食用, 茄子性寒, 凡体质虚弱及脾胃虚寒腹泻者不宜食用。

小贴士

茄子蒸制不宜过火, 炒酱时火力不宜过旺。

