快捷厨艺 丛书

Nutritious diet

快捷主食

轻轻松松学厨艺，快人快手做佳肴

家常食材，厨技简单，
快捷主食，美味营养。

SHORTCUT COOKING

策划·编写 犀文图书

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

快捷厨艺丛书

快捷主食

SHORTCUT COOKING

策划·编写 犀文图书

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

快捷主食 / 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主食-食谱 Ⅳ. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第239260号

快捷厨艺丛书（全十册）
快捷主食

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

京味打卤面 3
延吉凉面 4
炸酱炒面 5
麻酱凉面 6
香葱油面 7
黄酱肉面 8
肠旺面 9
肉酱铺盖面 10
胶东大虾面 11
海鲜龙须面 12

扬州锅面 13
南瓜炒粉 14
地道酸辣粉 15
田螺鸡米粉 16
鲜虾担仔面 17
家常炒河粉 18
冬菇肉丝炒米粉 19
牛肉炒河粉 20
原汤桂林米粉 21
榨菜肉丝粉 22

咖喱牛肉细粉 23
沙茶牛肉炒面 24

菠萝糯米饭 25
木瓜火腿蒸饭 26
泡椒鸡丁炒饭 27
腊肉糯米饭 28
排骨饭 29
银鱼蛋炒饭 30
板栗鲜贝饭 31
咖喱蟹炒饭 32

蛋白干贝炒饭 33
韭菜花饭 34
香菇蛋炒饭 35
鲜菇菜心炒饭 36
墨鱼仔包饭 37
虾仁炒饭 38
黄鳝饭 39
红米八宝饭 40
奶香大枣饭 41
海南椰子饭 42

黑芝麻红枣粥 43
首乌粥 44
浙贝粥 45
紫苏麻仁粥 46

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

蒲公英金银花粥 47
加味天门冬粥 48
鱼腥草粥 49
麦门冬粥 50
桃仁山楂荷叶粥 51
山楂黑枣粥 52

生地黄粥 53
芦蔗粥 54
陈皮粥 55
红薯西米粥 56
黑豆桂圆粥 57
花生玉米粥 58
松仁大米粥 59
椰汁紫米粥 60
黄芪粥 61
姜芝枸杞粥 62

洋葱花粉粥 63
吴茱萸粥 64
清淡粳米粥 65
美颜红枣粥 66
桑叶粥 67
川乌当归粥 68
杏仁粥 69

养生枸杞粥 70
舒肝梅花粥 71
黄芪人参粥 72

无花果粥 73
菟丝子粥 74
核桃仁粥 75
苦瓜粥 76
银耳鸡蛋玉米粥 77
海米菠菜粥 78
冬黄粥 79
八宝粥 80
雪梨青瓜粥 81
黑木耳粥 82

大枣银耳粥 83
裙带菜粥 84
芹菜粥 85
青菜冬菇粥 86
板栗稀粥 87
清热冬瓜粥 88
茄子粥 89
猴头菇粥 90
海带粥 91
肉桂羊肉粥 92

山药萝卜粥 93
版权页 94

京味打卤面

原 料：

五花肉100克，新鲜面条300克，口蘑、鲜香菇、黄花菜、木耳各20克，葱、大蒜、香油各5克，姜、盐、老抽各3克，花椒、鸡精各2克，淀粉4克，色拉油少许，鸡蛋2个。

制作过程：

- 1.黄花菜、木耳、口蘑分别用热水浸泡发开（蘑菇水留用）；大蒜切末；香菇用热水浸泡后切片；鸡蛋打散待用；将葱、姜、五花肉入锅煮熟，取出切片（肉汤留用）。
- 2.香菇、黄花菜、木耳、口蘑连同肉汤和蘑菇水共炖20分钟，加入盐、鸡精、老抽调味勾芡，加入鸡蛋液，取出倒入汤盆。
- 3.适量花椒和蒜末加香油、色拉油炸香，浇在汤盆内。
- 4.另外开锅煮面，面熟后加入五花肉和卤汁即可。

营养功效：

口蘑有助于维护蛋白质正常代谢，促进多种维生素的吸收和利用。

小贴士

京味打卤面是北京特色食品，过年必备。

延吉凉面

原 料：

荞麦面200克，全瘦牛肉100克，鸭梨1个，鸡蛋1个，泡菜、松子、香菜、葱、姜、酒、大料、盐、胡椒粉、油各适量。

制作过程：

- 1.牛肉洗净汆水，连同葱、姜、酒、大料、盐和4杯清水入锅煮40分钟，撇去浮沫，捞出切片，原汤分装碗中；鸭梨洗净切片；鸡蛋打散待用；鸡蛋入锅，摊成蛋皮，切丝待用；松子入锅，炸香待用。
- 2.开锅煮面，熟后捞出过冷水，盛入牛肉汤碗。
- 3.将泡菜丝、鸭梨片、蛋皮丝、牛肉片、松子、香菜、胡椒粉放在面上即可。

营养功效：

荞麦面含有2%～3%的脂肪，且多数为对人体有益的汕酸和亚油酸。

小贴士

荞麦原产于中亚，很早就传入了日本，后来成为了日本关东地区广受欢迎的面食。荞麦面分冷食、热食两种。前者一般在夏季食用。

炸酱炒面

原 料：

猪肉末100克，面条300克，六必居黄酱半袋，清水150毫升，油菜心1棵，冬菇100克，京葱1根，老抽、大蒜、醋各适量。

制作过程：

- 1.老抽、黄酱加150毫升清水拌匀；冬菇浸发，切片待用；大蒜、京葱洗净切末；油菜心洗净，焯熟待用。
- 2.炒锅加油烧热，放入京葱末、大蒜末、冬菇片翻炒30秒，倒入肉末炒至断生，倒入黄酱以小火慢炒7~8分钟。
- 3.用烫过油菜心的水煮熟面条，捞出面条后浸一下冷水即可盛入碟中。
- 4.食用时将炸酱铺于面条表面，最后加入油菜心和少许醋即成。

营养功效：

油菜本身为低脂肪蔬菜，同时富含膳食纤维，有助于人体排出胆固醇和甘油三酯，降低脂类吸收。

小贴士

猪肉末应选半肥瘦，以便烹调时煸出猪油，令面条更加顺滑浓香。

麻酱凉面

原 料：

鸡蛋面250克，鸡蛋1个，火腿3片，青椒丝50克，小黄瓜1根，豆芽菜150克，高汤半杯，芝麻酱30克，糖40克，香油40毫升，盐5克，酱油、陈醋各60毫升，蒜泥1小匙。

制作过程：

- 1.鸡蛋打散，搅成蛋液；青椒丝、豆芽菜分别洗净，用沸水稍烫待用；小黄瓜、火腿分别切丝待用。
- 2.锅中倒油烧热，加入蛋液摊成蛋皮，切丝待用；芝麻酱加高汤调匀，再倒入糖、香油、盐、酱油、陈醋拌好。
- 3.锅中煮沸足量清水，加入鸡蛋面煮熟，捞出过冷，装碟时拌入青椒丝、豆芽菜、火腿丁、小黄瓜、蛋皮、芝麻酱、蒜泥，即可食用。

营养功效：

青椒含有辣椒素，它是一种抗氧化物质，能够阻止有关细胞的新陈代谢，终止细胞组织的癌变过程，降低癌症细胞的发生率。

小贴士

食用鸡蛋后不宜通过饮茶来“去味”和“消化”，以防二者生成具有收敛作用的鞣酸蛋白质。

香葱油面

原 料：

面条160克，葱4根，油25毫升，酱油、清水各50毫升，糖、葱油、盐各适量。

制作过程：

- 1.加盐煮沸半锅清水，放入面条煮熟，捞出过冷，沥干待用；葱洗净，切成长段（约5厘米）和葱花。
- 2.锅中倒油烧热，加入葱段以中火炸至香脆，取出待用。
- 3.将2汤匙酱油、清水倒入锅内剩油中，加半茶匙糖拌匀，再加入葱段炒至入味，再倒入所剩酱油、清水及糖调匀，加入面条拌匀，即可上碟。
- 4.食用时淋上葱油、撒上葱花即可。

营养功效：

香葱可以起到发汗散热，健脾开胃，增进食欲的功效。

小贴士

每年农历六月十六日夜，广西合浦地区的人们就会从菜园摘葱给小儿食，取其谐音“聪明”之意。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

黄酱肉面

原 料：

面条250克，猪肉150克，黄酱40克，辣椒面、葱末、黄酒、香油、猪油、糖、酱油、味精、清汤各适量。

制作过程：

- 1. 猪肉洗净，切丁待用。
- 2. 炒锅倒油烧至8成热，放入葱末、辣椒面炸出香味，再放入猪肉丁煸炒片刻。
- 3. 倒入黄酱、黄酒煸炒至猪肉香熟，待肉与酱分离时加入糖、清汤，续炒片刻，调入味精、香油制成辣酱。

营养功效：

黄酱含有的不饱和脂肪酸和大豆磷脂，具有保持血管弹性、健脑益智和防止脂肪肝形成的作用。

小贴士

严重肝病、肾病、痛风、消化性溃疡、低碘者不宜食用黄酱。

肠旺面

原 料：

鸡蛋面90克，猪大肠50克，五花肉250克，血旺25克，绿豆芽15克，豆腐250克，红油、糍粑、辣椒、豆腐乳、醋、味精、甜酒酿、胡椒粉、蒜泥、姜末、葱花、高汤各适量。

制作过程：

- 1.猪大肠洗净去味，入锅煮至半熟，捞出切块；五花肉洗净，入锅煮熟，捞出切丁；豆腐切丁，放入盐水浸泡片刻，沥干待用。
- 2.锅内倒油烧热，放入五花肉丁炒至出油，加入醋和甜酒酿，将肉丁炸成脆哨，出锅待用，原锅加入豆腐丁，炸成泡哨，最后倒入脆哨、糍粑、辣椒爆香，加入姜末、蒜泥、豆腐乳及适量清水煮开，滤出红油待用。
- 3.开锅煮面，熟后捞出盛碗；绿豆芽、血旺片分别用煮面水焯熟。
- 4.最后将猪大肠、脆哨、豆腐泡哨、血旺放入面碗，舀入高汤、红油、味精、葱花即可。

营养功效：

血旺含有的血浆蛋白具有排毒作用。

小贴士

肠旺面是贵州极负盛名的风味小吃，以色、香、味“三绝”著称。

肉酱铺盖面

原 料：

面条300克，白菜叶50克，牛肉80克，鸡蛋1只，姜末、蒜末各少许，盐、油、郫县豆瓣酱各适量。

制作过程：

- 1.牛肉洗净切末；郫县豆瓣酱切末待用。
- 2.热油锅爆香葱蒜，加牛肉末一起炒熟，再放入郫县豆瓣酱炒出香味，起锅待用。再用锅中余油煎熟鸡蛋。
- 3.另外加水开锅，将白菜叶煮至8成熟，加入面条，煮至滑筷即可。
- 4.碗中放入牛肉末和调料，再倒入白菜叶、面条、煎蛋即可。

营养功效：

白菜性味甘平，富含维生素C，有清热除烦、解渴利尿、通利肠胃的功效。

小贴士

好的铺盖面和面时间应在2小时以上，以保证面身柔润。

胶东大虾面

原 料：

面条100克，大虾60克，香菜、韭黄各20克，淀粉各10克，姜、香油各5克，盐3克，味精、胡椒粉各2克，上汤、清水各适量。

制作过程：

1. 锅中煮沸适量清水，加入面条煮熟，捞出过冷，盛入汤碗待用。
2. 大虾去头去壳（虾头保留），挑去沙袋、沙线，放入水中加盐煮熟，捞出放入汤碗；韭黄洗净切段；淀粉加水调成水淀粉。
3. 锅中煮沸300毫升上汤，加入盐、韭黄、味精、胡椒粉、虾脑稍煮，调好色味，用水淀粉调成稀芡，淋上热胡香油，再倒进汤碗即可。

营养功效：

虾肉富含镁、磷、钙等微量元素，常吃能够防治心血管疾病，壮阳强体。

小贴士

韭黄不宜与酒、菠菜、蜂蜜、牛肉同食。韭菜宜取新鲜食用，忌炒熟隔夜食用。此外，属阴虚内热，身有疮疡、平素脾胃积热、性功能亢进者不宜食用。

海鲜龙须面

原 料：

龙须面150克，墨鱼片、鱼片各2片，豌豆荚3片，鱼汤2杯，虾仁数只，鱿鱼、香菇粒各若干，糖、盐、姜汁、料酒各适量，葱花少许。

制作过程：

- 1.锅中倒入鱼汤，加入墨鱼片、香菇粒、虾仁、鱼片、豌豆荚、糖、盐、姜汁、料酒加盖煮4分钟。
- 2.另外置锅，加水将龙须面煮至7成熟，捞出沥干，再放入步骤1的汤料煮2分钟，连同汤汁和配料一起出锅。
- 3.开锅食用时撒上葱花即可。

营养功效：

鱿鱼富含蛋白质、钙、磷、铁等物质，对骨骼发育和造血十分有益。

小贴士

海鲜不宜与水果同食，否则容易中毒。

扬州锅面

原 料：

面条500克，猪瘦肉50克，水发海参75克，熟鸡肉60克，熟火腿20克，水发香菇25克，水发玉兰片30克，青菜心4根，胡椒粉2克，盐、味精各3克，葱段10克，水淀粉、熟猪油、酱油、高汤、香油各适量。

制作过程：

- 1.分别将海参、熟火腿、香菇、玉兰片和熟鸡肉切片待用；青菜心焯熟，切末待用；猪肉洗净切片，加入酱油、水淀粉腌制15分钟。
- 2.炒锅倒入熟猪油烧热，加入猪肉片煸炒，放入海参片、鸡片、香菇片、玉兰片、盐拌炒片刻，倒入清水煮沸，下水淀粉、酱油勾芡调色，调入味精、葱段、香油制成面臊。
- 3.另外开锅，加入适量酱油、味精、熟猪油、足量高汤烧开，下面条煮熟，连同面汤一起装碗，盖上面臊、火腿片，撒入胡椒粉、青菜末即可。

营养功效：

海参富含精氨酸，它是构成男性精细胞的主要成份，一天一个海参，可起到固本培元、补肾益精的效果。

小贴士

发好的海参最多只能保存3天。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com