

MODERN PEOPLE
现代人

时尚美食系列

快手套餐

KuaiShou TaoCan

麻剑平 编

100 个快手窍门
家常套餐轻松搞定

 中国轻工业出版社

快手

套餐

KuaiShou TaoCan

100个快手菜



100个快手菜
零失败 零失败 零失败

中国美食出版社

图书在版编目(CIP)数据

快手套餐 / 麻剑平编. —北京: 中国轻工业出版社,
2006.5

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5323-6

I. 快... II. 麻... III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 022518 号

责任编辑: 叶 蕾 责任终审: 劳国强
责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵
装帧设计: 迪彩·设计 王超男 孟德亮

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/24 印张: 2

字 数: 43 千字

书 号: ISBN 7-5019-5323-6/TS·3104 定价: 8.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60160S1X101ZBW



时尚美食系列

快手套餐



KuaiShou TaoCan

麻剑平 编

CONTENTS 目 录



PART 1 平日篇

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 4 炆鲜蘑菇竹
豉汁蒸排骨
上海阳春面 | 10 木耳荸荠
里脊丝炒蒜苗
扬州炒饭 | 16 双椒拌皮蛋
荷兰豆炒腊肉
牛肉炒米粉 |
| 6 三菇白菜
白灼基围虾
印尼炒饭 | 12 桂花糖藕
咸蛋蒸肉饼
菜粥 | 18 双菇菜心
清蒸带鱼
蘑菇浇饭 |
| 8 芙蓉嫩豆腐
蒜油蛭子
炒面条 | 14 雪菜拌豆腐干
冬笋鸡片
鸡汤焖饭 | |

PART 2 周末篇

- | | | |
|---------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 22 麻酱豇豆
虾仁双笋 | 27 蒜蓉青蛤
西湖纯菜汤
菜肉锅贴 | 34 咸蛋黄拌豆腐
豆豉鲮鱼油麦菜 |
| 23 盐煎肉
鲜奶口蘑汤
什锦煮粉 | 30 双冬油面筋
虾仁菜心 | 35 嫩姜牛肉丝
粉丝丸子汤
椒盐饼 |
| 26 老醋蜇头
黑胡椒牛柳 | 31 糟熘肉片
草菇丝瓜汤
红薯饭 | |



PART 3 节日篇



38| 双冬乌鸡煲

39| 香椿拌豆腐

芥末鸭掌

油焖春笋

40| 油爆虾

干贝蒸蛋

红焖羊肉

41| 家常黄鱼

五味蒸饺

44| 上海炒年糕

45| 拌西瓜皮

什锦沙拉

棒棒鸡丝

46| 翡翠百叶

芙蓉蒸膏蟹

滑蛋牛肉片

47| 鱼子酱蒸鳕鱼

海鲜豆腐煲

场地提供：军乐食府

(010-66863061)

餐具提供：北京多美陶经贸有限公司

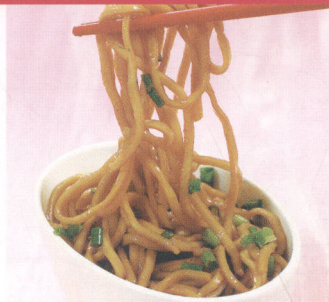
(010-63424450)

摄影：文冰、张旭明

计量说明：1小匙≈5克 1大匙≈15克 1杯≈250毫升

文中标注的时间，为一般常规操作所需时间，可能会随制作者的不同而稍有变化，仅供参考。





炆鲜蘑腐竹 豉汁蒸排骨 上海阳春面

材料 腐竹 200 克，罐头鲜蘑 100 克。

调料 花椒、盐、味精各少许。

超快做法

1. 将腐竹用温开水发好，洗净，切3厘米长的段，放入沸水中焯透，捞出沥干，放入盘中；鲜蘑切片，放入沸水中焯一下，捞出沥干，放在腐竹上，备用。
2. 锅置火上，放油烧热，放入花椒炸出香味，捞出花椒，将油倒在鲜蘑和腐竹上，加盐、味精，拌匀即可。

贴心 TIPS

腐竹应尽量选择信誉好的大型超市购买，品质有保证。

材料 猪排骨 250 克，豆豉 10 克。

调料 盐1/2小匙，白糖1小匙，葱段、蒜末、生抽、植物油、水淀粉各适量。

超快做法

1. 排骨洗净斩成3厘米见方的小块，放碗内，加入豆豉、蒜末拌匀，再加盐、白糖、生抽、水淀粉、植物油腌约5分钟。
2. 蒸锅置火上，加水烧开，在排骨面上放上葱段，隔水蒸熟即可。

贴心 TIPS

挑选排骨最好是选择那些肋骨较圆细的，瘦肉鲜红，肥肉洁白，这样的排骨蒸出来才会嫩滑鲜美。

材料 手工细面 250 克，猪骨头汤 1500 克。

调料 酱油 2 大匙，葱花少许，盐、香油各适量。

超快做法

1. 锅内放酱油、盐、适量水制成味汁。
2. 猪骨头汤、盐同煮，烧开后去浮沫，放入面条煮熟，煮时要用筷子将面完全搅散开。
3. 碗内放味汁，挑入面条，滴上香油，撒上香葱即可。

贴心 TIPS

所谓“阳春面”，原指一种不加任何浇头的汤面，称“清汤光面”，是上海最大众化的面点之一。

共需时间

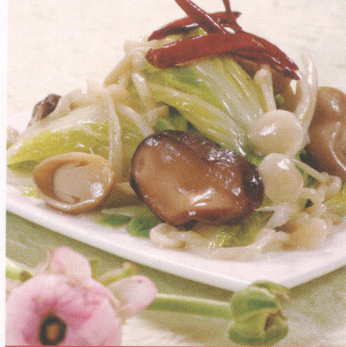
50 分钟



超快 秘诀

- ◎ 提前将腐竹泡好。
- ◎ 豉汁排骨如用压力锅隔水蒸制，可大大缩短烹制时间。
- ◎ 蒸排骨的同时，煮面调味。





建议制作顺序：三菇白菜►白灼基围虾►印尼炒饭

三菇白菜

材料 白菜 250 克，金针菇 50 克，鲜香菇 50 克，鲜草菇 50 克。

调料 干红辣椒丝少许，料酒、盐各 1 小匙，味精少许。

超快做法

1. 将白菜择洗干净，切成大块；金针菇洗净，切段；香菇去蒂，洗净，切片；草菇洗净，对切备用。
2. 锅置火上，放油烧热，放入干红辣椒丝炸出香味，放入金针菇、香菇、草菇翻炒，加白菜、盐、料酒及少许清水稍焖，待汤汁收干，加味精，翻炒均匀即可。

白灼基围虾

材料 基围虾 300 克。

调料 酱油 2 小匙，香油 1 小匙，白糖 1/2 小匙，盐、味精各少许。

超快做法

1. 基围虾洗净备用。
2. 锅置火上，放入适量清水，加少许盐，烧开，放入基围虾，加热至虾身变红，捞出沥干，放入盘中。
3. 将酱油、香油、白糖、盐、味精放入碗中搅拌均匀，调制酱汁，与基围虾一同上桌，食用时蘸汁即可。

印尼炒饭

材料 牛肉 80 克，洋葱 20 克，蘑菇 20 克，葡萄干 5 克，米饭 250 克。

调料 辣椒粉、盐、胡椒粉各适量。

超快做法

1. 把牛肉洗净，剁成末；洋葱去外皮，切小丁；蘑菇洗净，切片。
2. 锅置火上，放油烧热，放牛肉末、洋葱、蘑菇、辣椒粉炒熟后加入米饭翻炒，饭热后加胡椒粉、盐、葡萄干再次翻炒均匀后即可。



贴心 TIPS

◎ 炒印尼炒饭时，辣椒粉的用量可根据个人口味增减，也可加入咖喱、蒜末调味。

◎ 用剩饭制作炒饭更好，能把饭粒炒散。

共需时间

45 分钟



超快秘诀

- ◎ 在烧水的同时进行三菇白菜的准备工作。
- ◎ 焯基围虾的同时，做印尼炒饭的准备工作，切末切丁。一切准备就绪，在烹制时就可以节省大量时间，以免手忙脚乱。



芙蓉嫩豆腐 蒜油蛏子 炒面条

材料 盒豆腐300克，鸡蛋1个，黄瓜50克，胡萝卜50克。

调料 水淀粉1小匙，盐1/2小匙，胡椒粉、味精各少许。

超快做法

1. 将盒豆腐倒入碗中，搅碎，鸡蛋打入碗中，搅匀；黄瓜洗净，切成丝；胡萝卜洗净，切成丝，备用。
2. 将鸡蛋液、少许盐、味精放入豆腐碗中，搅拌成浆状，上屉蒸熟，取出。
3. 锅置火上，放入适量清水，放黄瓜丝、胡萝卜丝、盐、味精、胡椒粉烧开，用水淀粉勾芡，浇在豆腐上即可。

贴心 TIPS

在饮酒时，不妨吃些豆腐及豆制品以助解酒。



材料 蛏子肉200克，蒜3瓣。

调料 葱末、姜末各少许，料酒1大匙，盐1/2小匙，味精少许。

超快做法

1. 将蛏子肉洗净，蒜去皮，洗净，切成末，备用。
2. 锅置火上，放入适量清水，烧开，加蛏子、葱末、姜末、料酒，焯熟捞出，沥干，放入盘中。
3. 锅置火上，放油烧热，放入蒜末炸成蒜油，浇在蛏子上，加盐、味精，拌匀即可。

贴心 TIPS

蛏子泥沙较多，焯烫前应反复冲洗。



炒面条

材料 熟面条300克，猪肉丝50克，白菜丝80克。

调料 葱丝、酱油、盐各适量。

超快做法

1. 锅置火上，放油烧热，下入熟面条，炒至发黄时捞出。
2. 锅留底油烧热，下葱丝炝锅，放入猪肉丝、白菜丝，炒至八成熟时加入酱油、盐、熟面条翻炒入味即可。

贴心 TIPS

面条不宜炒得太软，容易糊锅。



共需时间

45 分钟



超快 秘诀

◎ 可先泡上蛭子，然后进行芙蓉嫩豆腐的准备工作，在蒸豆腐的同时，下面条。

◎ 下面条的超快秘诀是：煮1分钟，焖5分钟。下入面条水开后再煮1分钟，熄火，加盖焖5分钟，省时省火。此法对各种面条都适用，屡试不爽。

◎ 在焖面条的5分钟里，完成蛭子的冲洗、准备及制作过程。

◎ 最后捞出熟面条，炒制。





木耳荸荠

材料 荸荠 300 克，水发黑木耳 50 克，玉兰片 10 片。

调料 盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，香油少许。

超快做法

1. 荸荠去皮，洗净，切片，煮熟；黑木耳焯水，玉兰片煮熟备用。
2. 黑木耳、玉兰片加盐、味精，拌匀。
3. 加入荸荠片，淋上香油即可。



里脊丝炒蒜苗

材料 里脊 100 克，蒜苗 300 克。

调料 葱末少许，酱油 1 大匙，淀粉、盐、味精各少许。

超快做法

1. 将里脊清洗干净，切成丝，加入淀粉搅匀；蒜苗择洗干净，切成 3 厘米长的段，备用。
2. 锅置火上，放油烧热，放入葱末炒出香味，放入里脊丝、酱油煸炒至熟，盛出。
3. 原锅中底油烧热，放入蒜苗翻炒片刻，再放入里脊丝、盐、味精，翻炒均匀即可。



扬州炒饭

材料 米饭 300 克，鸡蛋 1 个，鸡蛋清 1 个，虾仁 50 克，胡萝卜 50 克，火腿 30 克。

调料 葱末少许，盐 1 小匙，料酒、味精、淀粉、胡椒粉各少许。

超快做法

1. 虾仁挑去肠泥，洗净，沥干，拌入蛋清、料酒、淀粉、少许盐，抓匀腌 5 分钟；胡萝卜洗净，切丁，余熟；鸡蛋打散；火腿切丁。
2. 锅置火上，放油烧热，下入腌过的虾仁，炸至变色，捞出控油。
3. 锅中留少许底油烧热，放入鸡蛋液，炒成颗粒状，再加入葱花爆香，倒入米饭、胡萝卜丁、火腿丁、虾仁、盐、味精、胡椒粉炒匀即可。



贴心TIPS

女性月经期间忌吃冷荸荠；糖尿病患者也不宜多吃荸荠。

共需时间

50 分钟



超快秘诀

◎ 烧水准备焯黑木耳、玉兰片的同时，进行里脊丝炒蒜苗和扬州炒饭的准备。

◎ 大型超市的鲜肉专柜有卖切好丝的里脊肉，粗细长短都一致，单价和整块里脊肉一样。

◎ 如用剩饭炒饭，可以先用微波炉加热会更容易快速炒散。

桂花糖藕

材料 藕 400 克。

调料 糖桂花、白糖、白醋各 1 大匙。

超快做法

1. 藕去皮，洗净，切片，放入沸水中焯烫 3 分钟，捞出，放入凉开水中过凉，捞出，沥干。
2. 糖桂花放入碗内，倒入部分白醋调稀。
3. 将调稀的糖桂花倒在藕片上，加入剩余白醋、白糖，拌匀即可。



咸蛋蒸肉饼 菜粥

材料 猪肉末 250 克，生咸蛋 2 只。

调料 盐 1/2 小匙，生抽、味精、水淀粉、高汤各适量。

超快做法

1. 咸蛋打开，将蛋清与蛋黄分开；猪肉末放碗内，加盐、味精、水淀粉拌匀，再加入咸蛋清、植物油搅至起劲，然后放盘中压扁，用刀面将蛋黄压碎，放在肉饼面上。
2. 将高汤、生抽调匀，做成浇头。
3. 蒸锅置火上，放水烧开，放入肉饼，隔水蒸熟取出，将浇头浇在肉饼上即可。



材料 大米 150 克，瘦猪肉末 50 克，青菜 100 克。

调料 葱末、姜末、香油、味精、盐各适量。

超快做法

1. 青菜洗净切碎，肉末用葱末、姜末、盐、味精、香油调味。
2. 大米洗净煮成粥，下肉末煮开，再改小火煮 10 分钟，放入青菜末煮开即可。

贴心 TIPS

菜粥的配料可以随心所欲地变化，如菠菜、小白菜等都可以。记得蔬菜要后放，以免煮得过烂。



共需时间
45 分钟



超快 秘诀

◎ 有条件的话，煮粥和蒸肉饼可同时进行，在此过程中制作桂花糖藕。

◎ 如家中有吃剩的白米饭，用来煮粥，既不浪费又节省时间。





雪菜拌豆腐干

材料 豆腐干 150 克，雪里蕻 150 克，鲜红辣椒 1 个。

调料 白糖 1 小匙，香油 2 小匙。

超快做法

1. 豆腐干洗净，放沸水中焯烫，捞出，切丁；雪里蕻洗净，放沸水中焯烫，捞出，沥干，切末；红辣椒去蒂、子，洗净，切末。
2. 坐锅，倒油烧热，爆香辣椒末后，放入雪里蕻、豆腐干，加入白糖，炒匀盛盘。
3. 晾凉后淋上香油，拌匀即可。

贴心 TIPS

雪里蕻比较咸，与豆腐干同炒时，不必再放盐了。



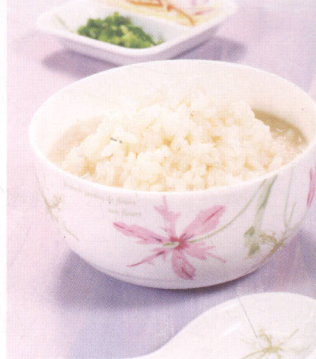
冬笋鸡片

材料 鸡胸肉 200 克，冬笋 50 克，胡萝卜 50 克。

调料 葱丝、姜丝、淀粉、味精各少许，盐 1/2 小匙。

超快做法

1. 鸡胸肉洗净，切片，撒入淀粉、味精拌匀；冬笋洗净，切片；胡萝卜洗净，切成菱形片。
2. 锅置火上，放油烧热，下入鸡片，颜色变白后捞出，盛入盘中；笋片倒入锅中，过油后捞出控油。
3. 锅留底油，放入葱、姜丝、胡萝卜片、盐，翻炒一下，再倒入过油后的鸡片、笋片，炒熟即可出锅。



鸡汤焖饭

材料 米饭 250 克，鸡汤 450 克。

调料 姜 1 块，葱 1 根，料酒、花椒、盐各适量。

超快做法

1. 姜去皮，切块；葱洗净，切段。
2. 鸡汤加入全部调料煮沸，捞出姜、花椒、葱，加入米饭焖熟即可。

贴心 TIPS

焖饭还可使用骨头汤、蔬菜汤等，若使用蔬菜汤时可适当加些香油、味精，增加饭的香味。