



时 / 尚 / 美 / 食 / 系 / 列
Simply Delicious Recipes

省时省事轻松做

丁秀娥 陈立真 合著

开胃菜



Easy Cook
Great Taste

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

省时省事轻松做开胃菜/丁秀娥, 陈立真合著. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.9

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5029-6

I. 省... II. ①丁... ②陈... III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 089666 号



版权声明

原书名: 开胃轻松煮

作者: 丁秀娥 陈立真

©本书中文简体版由台视文化事业股份有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 杨 柳 王秋墨

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强

美术指导: 叶 蕾

装帧设计: 李若虹

责任校对: 李 靖

责任监印: 胡 兵

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: 2005年9月第1版第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 4

字 数: 100千字

书 号: ISBN 7-5019-5029-6/TS · 2902 定价: 25.00元

著作权合同登记 图字: 01-2005-4361

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

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

50519S1X101ZYW

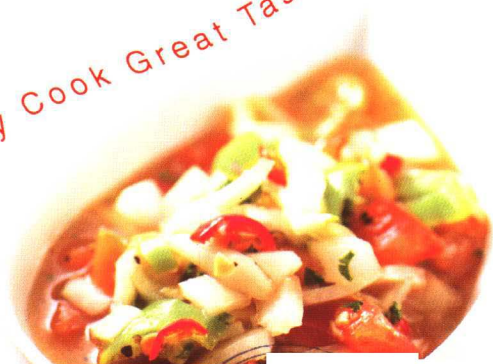


时 / 尚 / 美 / 食 / 系 / 列
Simply Delicious Recipes

省时省事轻松做 开胃菜

丁秀娥 陈立真 合著

Easy Cook Great Taste



 中国轻工业出版社

入厨，是爱情的实践

身处现今忙碌的社会，似乎已经很少人会亲自下厨准备饭菜，但是经常外出就餐，除了感到厌倦之外，饮食卫生的问题，也是令人担忧的，过多的油脂、调味与营养不均，似乎已经成为健康的隐形杀手。

基于以上理由，我觉得倒不如以最简易、最快捷的方法来亲自烹调，一次煮成两餐，兼顾美食与健康，同时也省去寻找饭馆的困扰，不是一举两得吗？

我与丁老师都从事餐饮教学工作，在家也常常烹煮三餐，深刻了解职业妇女回到家中还必须下厨的辛劳，因此我们将多年的烹饪经验，与您分享，提供一些既简便又不失美味的方法，轻松处理我们日常中的饮食，作为读者在备餐时最贴心的参考。

今天下班后，拿起锅铲，进入厨房，重新体会下厨的乐趣与成就感吧！希望大家重新回归温馨、健康又快乐的生活。



陳玉真



本书使用图示



用炒锅煎、炒、煮、烩的快手料理



用电锅、蒸锅烹调的原味料理



用烤箱烘烤的简易料理



无油烟凉拌的健康料理



由时间酝酿入味的魔法料理



适合假日全家同乐的简单料理



烹调，是愉悦的分享

现代人的居家状态，以双新家庭及小家庭居多，下班回家后，如何能在短时间内做好一顿可口的晚餐，又能将隔日的爱心快餐备妥，是很多主妇心中最大的疑问——本书即是依此前提编写而成，这不仅是一些读者的需求，连从事餐饮教学多年的我也受益不少。

本书食谱以“简便、省时、省力”为原则，除家常中式料理外，还加上各地流行风味菜，让你轻松成为无国界的烹饪高手。平日采买时，可多利用超市或农贸市场，对生鲜、干货食材做分类式采购，回家后再分袋包装冷藏或冷冻，并且还要善用方便酱料，及电饭锅、煤气灶并用的原则，如此一来，只需很短时间即可烹调出多菜一汤或面饭主食；参考书中所述盛装重点，即使隔日加热仍可保持原菜风味。

另一优点是，本书附有分解图片，一目了然，很适合初学者或有经验者做参考学习，只要多尝试做上几次，会越来越有心得，使烹调不再是一件苦差事，相反地，成为展现厨艺、创新美味、享受成就感和与家人朋友分享美味的愉悦时刻。



本书使用标准计量

1 杯 = 240 毫升

1 大匙 = 1 汤匙 = 15 毫升

1 茶匙 = 1 小匙 = 5 毫升

目 录

6 简单1、2招 轻松做好菜

6 [招式1] 巧用方便酱料

10 [招式2] 制作常备菜



- 10 豆豉萝卜干
- 11 辣拌榨菜·墨西哥莎莎酱
- 12 辣椒小鱼干
- 13 蜜汁小鱼干
- 14 香菇肉臊·雪菜肉末
- 15 韩式泡菜·四川泡菜
- 16 凉拌裙带菜·家常XO酱

Chapter 1

肉品巧煮意

- 18 肉类食材的存放 & 分装
- 20 椰汁咖喱鸡
- 22 葱爆鸡丝
- 24 椒麻鸡腿
- 26 橙花子排
- 28 蒸酱瓜肉丸
- 30 红糟炸肉
- 32 客家小炒
- 34 酱牛肉
- 36 泡菜牛肉
- 38 黑胡椒牛柳
- 40 香煎迷迭香牛小排
- 42 可乐猪脚



Chapter 2

鱼味鲜煮意

- 44 海鲜食材的存放 & 分装
- 46 蟹肉蒸蛋
- 48 沙茶粉丝蟹煲
- 50 咖喱螃蟹
- 52 三色蔬菜粒炒虾仁
- 53 干烧虾球
- 54 味噌鱼片
- 56 月亮虾饼
- 58 咖喱黄金丸
- 60 金橘蒸鲷鱼
- 61 泰式柠檬鱼
- 62 泰式凉拌墨鱼
- 64 椒盐鱿鱼
- 66 橙汁鱼片
- 68 葱油虾
- 69 醋香炒墨鱼
- 70 豆豉牡蛎豆腐



Chapter 3

豆蔬翠煮意

72 豆蔬食材的存放 & 分装

- 74 青木瓜腌西番莲
- 76 佛手大头菜
- 78 松仁炒玉米
- 79 洋菇炒甜豆
- 80 奶油香菇
- 81 韩式拌豆芽
- 82 红烧酿豆腐
- 84 干贝双球
- 86 宫保卷心菜
- 88 XO 酱烤茭白
- 89 肉馅蒸芙蓉豆腐
- 90 腐乳芥蓝菜花
- 92 麻婆茄子
- 94 豆腐干毛豆
- 96 炒牛蒡
- 97 梅子凉拌小黄瓜
- 98 酸菜笋丝



Chapter 4

主食新煮意

- 100 炸酱面
- 102 台式炒米粉
- 104 芋香油饭
- 106 卷心菜饭
- 108 西式海鲜焗饭
- 110 韩式炒年糕
- 112 玉米饺子
- 114 吐司比萨
- 116 意大利肉酱面
- 117 芥麦芥末凉面
- 118 鲔鱼三明治
- 119 烤饭团
- 120 萝卜干鸡粒炒饭
- 121 牛肉大饼



1、2、3，好汤轻松做

能喝出健康的好汤

- 122 红豆鲤鱼汤 · 双菇竹荪排骨汤
- 123 山药养生鸡汤 · 南瓜海鲜汤
- 124 蒜味牛蛙汤 · 麻油鸡

能喝出温暖的好汤

- 125 海鲜豆腐羹 · 泡菜豆腐汤
- 126 番茄肉片汤 · 肉丸萝卜汤
- 127 蛤蜊味噌汤 · 酸辣汤



简

单

1、

2

招

轻松做好菜

【招式 1】

巧用方便酱料



方便酱，One step recipe sauce，是一种调和好味道的复合式酱料，可以直接拿来当蘸酱、做腌料，加入食材就能变成可口的菜肴，是主妇们做菜时 No.1 的好帮手。

有了它，做菜不必担心调味料放得够不够，味道是否太咸或太淡，这样不仅能提高菜肴的品质，也能有效加快做菜节奏，让做菜变 Easy，也让料理完全无国界！

· 意大利面酱

有肉酱、蔬菜、蘑菇、洋葱、番茄等口味，其中番茄及香料是少不了的元素，加热后淋在煮熟的面条上，再搭些喜欢的配菜就可以了。



· 黑胡椒酱(迷迭香酱、牛排酱)

不仅可用来腌渍、煎炒、烧烤，也可以拿来做凉拌菜。口味多种多样，除了常见的牛排酱、迷迭香酱，连素食者也有专用的黑胡椒酱。



· 番茄酱

是番茄加工品中应用最广泛的酱料，可以用来蘸薯条、鸡块等炸物，还可以用于烹调炒饭、炒面，也是做酸甜菜时不可缺少的一味。



· 玉米酱

煮玉米浓汤，少了它味道就不对了，其香醇浓郁的口感，风味相当独特。除了用来煮汤外，做点心、面料、粥底都不错。

· 沙拉酱

有原味、千岛、芥末等口味变化，是鸡蛋、油、醋、盐的美味结合，虽然多用做生菜沙拉的蘸酱，只要加点创意还能发展出更多其他用法。



· 柴鱼酱油露

为常用的日式风味酱油，另外还有海带、香菇等其他选择，多用做冷面的调味汁、涮涮锅的蘸酱料，尤其是日式凉拌绝不能少了这一味。

· 味噌酱

日本人的生活中几乎少不了它，无论煮汤、蘸酱、凉拌、腌渍，或拉面、火锅、海鲜中都有味噌的影子。想品尝一下日式的口味，可以亲自动手尝试一下，现在的一些大超市里都能买到。



· 芥末酱

绿色芥末是生鱼片的好搭档，用来入菜、做点心也别具风味。另外还有一种黄色芥末，搭配关东煮味道非常好，涂面包吃更是一级棒！

· 咖喱(粉状、块状)

包含色彩、辣味、芳香等各种香料的综合体。起源于印度，咖喱粉及咖喱块融合了更多蔬菜与果实的香味及甜味，口味也更加多元化，它拥有让任何食物变美味的魔法！



· 韩式辣酱

刚入口时有点刺激，但不会维持太久，最适合那些怕辣又想吃辣的朋友！可直接用新鲜蔬菜蘸食或调成酸甜口味凉拌、佐餐，也可以作为炖鱼、烧菜的作料。

· 椰浆

精选椰子肉浓缩制成，香味浓厚、口感滑润，南洋料理最喜欢用椰浆入菜，像泰式绿咖喱、沙爹及娘惹糕等，就是其中的代表。



· 鱼露

是用鲜鱼发酵而成的酱油，适用于任何需要提鲜的食物，南洋人用鱼露就像我们用虾米、酱油，想要做道地南洋菜有它就搞定了！



· 沙茶酱

由扁鱼、虾米、黑芝麻、花生、辣椒、洋葱、酱油、香料等爆炒而成的浓稠酱料，是吃传统火锅的标准蘸酱之一，也有素食口味可做选择，用来入菜、拌面十分美味！



· 烤肉酱(蜜汁、照烧口味)

烤肉酱的调配不难，麻烦在于做前要找许多材料，买现成的不仅使用方便，还有多种口味选择，连腌肉时间也都可以省去，用在一般料理上也别具风味。

· 水果醋(梅子、苹果口味)

内含果肉由糯米醋及水果原汁、果糖、蜂蜜等调和而成，可摇混均匀后加水稀释饮用，或拿来凉拌、入菜、做沙拉酱汁，使果醋自然散发出一股果香味。



——使用上要特别小心

- 市面上可以看到的方便酱包装，可分为玻璃瓶、塑料罐、铁罐及铝箔包四种，其中小包装的铝箔包多是一次用完，基本没有保存上的问题。
- 装在玻璃瓶中，虽然比罐头少去了难闻的铁锈味，却不耐阳光照射，以常温保存放在照不到阳光的地方。塑料罐、铁罐也是同样的道理。
- 方便酱不论是使用哪种包装，一旦开封未用完，最好放入冰箱冷藏，否则非常容易产生细菌，若发现有白色膜状物出现就不能再用。

方便煮高汤>>>

· 高汤

(汤块、汤粉、浓缩包、罐头清汤)

煮汤，最花时间就是熬高汤的步骤，要把猪大骨、鸡骨架的精髓煮出来，不耗掉数个钟头以上绝对办不到。现代人做菜要好吃也要有效率，若下班后没有太多时间熬汤，使用市售高汤产品提鲜也是不错的方式，只要依照上面所附的使用说明，照比例加水就是一大碗美味的汤底，用于菜肴调味也是相当的方便！



【招式 2】

制作常备菜



常备菜是驻扎在冰箱里的救火队，用做正餐补充或开胃提味的菜式，味道多偏酸、咸、辣等重口味，耐保存、一个菜数种用法是其最大特色。

·用密封袋包装，隔日不用再加热，直接配饭食用。

可
变
素
食
的
常
备
菜

豆豉萝卜干



◎做小菜，越嚼越香，回味无穷；把辣椒量增多，就成了拌面、做菜的辣味作料！

【材 料】

萝卜干 300 克
豆豉 2 大匙
蒜 3 瓣
红辣椒 1 个

【调味料】

糖 2 小匙

【做 法】

- 1 萝卜干洗净，切细条后，再切成碎粒，用清水洗去盐分，沥干水分备用。豆豉略洗。蒜切末。红辣椒去籽、切末。
- 2 锅中加 1 大匙油，先爆香蒜末、豆豉，再加入萝卜干粒炒干水分，待闻到有香味传出，加入红辣椒末、3 大匙水及调味料，炒至入味且水分收干，即可起锅。

Tip

- 》市售萝卜干咸淡不一，若尝起来味道偏咸，可先泡水且多洗几次，等去除咸味再炒。
- 》此菜吃起来略带甜味，糖量可依萝卜干本身咸度做增减。
- 》豆豉买中小型颗粒即可，且为求方便，萝卜干也可买切碎的，节省烹调的时间。

辣拌榨菜



◎榨菜是芥菜加工品，如果改加肉丝、豆干丝去炒，也是一道很方便的常备菜。

〔材 料〕

榨菜 1 个
小黄瓜 1 根
胡萝卜丝少许
红辣椒 1 个

〔调味料〕

盐少许
香油 1 大匙
糖 1/2 大匙
蒜泥 2 小匙

〔做 法〕

- 1) 榨菜洗净切丝，重复数次浸泡动作，一边尝试咸度，如果咬下去觉得不会太咸，就捞起来用沸水烫煮约 1 分钟，捞出沥干。
- 2) 小黄瓜切成长度和榨菜、胡萝卜差不多的丝状。红辣椒切末。
- 3) 将所有切好的材料加入调味料拌匀，待入味后即可食用。

Tips

- › 小黄瓜切开后去籽，再切成丝，口感会比较好。
- › 榨菜买回来要试一下咸度，泡的水要不断更换，才能让咸味逐渐减淡，且汆烫时间不能太久，以免失去脆度。

墨西哥莎莎酱



◎莎莎酱通常用来蘸玉米脆片和烤过的吐司块，也可以当成沙拉酱拌生菜，或淋在煎好的鱼片上！

〔材 料〕

新鲜番茄 1 个
洋葱 1/2 个
青辣椒 1 个
红辣椒 1 个

〔调味料〕

盐少许
橄榄油 2 大匙
柠檬汁 2 大匙
黑胡椒粉少许
苹果醋 2 大匙
蒜末 1 大匙
巴西里末少许

〔做 法〕

- 1) 番茄和洋葱洗净，切成小丁。青、红辣椒切小丁。
- 2) 将所有材料和调味料拌匀即可(若做的量比较多，可以装在罐里，随时取用)。

Tips

- › 此道菜最好用红番茄来做，绿番茄吃起来口感较差。
- › 家里若有 TABASCO(“辣椒仔”，超市有售)可加一些增添风味，另外如果没有苹果醋也可以用白醋取代。

辣椒小鱼干



◎小鱼干是冰箱常备食材，偶尔拿来煮汤或做开胃小菜，营养丰富又下饭！

〔材 料〕

油炸花生米 4 大匙
小鱼干 150 克
青辣椒 2 个

红辣椒 2 个
小葱 1 根
蒜 2 瓣

〔调味料〕

酱油 1 小匙
糖 1 小匙

〔做 法〕

- 1 小鱼干洗净，泡水 10 分钟，取出，沥干水分。青、红辣椒斜切片。小葱切葱花。蒜切末。
- 2 锅中加 1 大匙油爆香蒜末，先将小鱼干炒干，再加入调味料，煸炒到干爽、溢出香味时，迅速捞起。
- 3 原锅再加入少许油，放入葱花及青、红辣椒片爆香，将已调味的小鱼干入锅拌炒，起锅前再把花生米加进去，略炒均匀即可。

Tip

- 〉小鱼干不能泡水太久，以免软化过度，入锅后不易炒干。
- 〉选购小鱼干以 2~3 厘米较恰当，在炒拌时较易入味，且因其原本就带有咸味，调味时不必再加盐。
- 〉花生米也可用烤焙过的杏仁条、夏威夷豆取代。

蜜汁小鱼干



◎小鱼干小归小，但钙质含量高，若拌入敲碎烤香的杏仁，风味和市售杏仁小鱼干极为相近。

〔材 料〕

小鱼干 110 克
炒熟白芝麻少许

〔调味料〕

白糖 5 大匙
蜂蜜 2 大匙
酱油 1 大匙

〔做 法〕

- 1 小鱼干放入油锅中，以小火慢炸，直到小鱼干变硬，取出放凉。
- 2 再将调味料入锅，边搅拌边以小火煮开，做成糖浆。
- 3 加入白芝麻和小鱼干挂上糖浆，取出，再放到抹油的平盘中摊开，以避免互相粘黏。

Tips

〉家里如果有松子，可以烤熟后取代白芝麻。

〉小鱼干裹上糖浆后，一定要先摊开放凉，之后再装罐放冰箱，才不会全黏结成一团，当零嘴吃也比较方便。

香菇肉臊

雪菜肉末

可
变
佐
味
的
常
备
菜



◎卤一锅香喷喷的肉臊，不管是拌饭、拌面，搭配烫青菜，只要浇一匙全部搞定！

◎雪里蕻有做菜、煮汤、拌面、炒饭多种吃法，和黄豆制品同炒能促进钙质吸收，“保钙”效果一流！

〔材 料〕

肉馅 300 克
干香菇 8 朵
油葱酥 1 杯
蒜泥 2 大匙

〔调味料〕

冰糖 1 大匙
A 料酒 1 大匙
酱油 1/2 杯
五香粉 1/8 小匙
胡椒粉少许

〔做 法〕

- 1 香菇泡软，切小丁。
- 2 锅中加 1 大匙油，放入肉馅炒熟后，再倒入调味料 A 一起拌炒，并加入油葱酥与蒜泥继续炒香，最后加冰糖及 2 杯水煮开，转小火焖 15 分钟，煮至水分收干即可。

Tip

〉焖煮肉臊应随时注意搅动，以防水分烧干时粘锅。

〉蒜泥在市面上很容易买到，如果临时要用找不到，可以将蒜去皮、切薄片，炸成金黄色后，捞起放凉，再稍微捏碎就很好。

〔材 料〕

雪菜(雪里蕻) 300 克
肉馅 150 克
毛豆仁 100 克
红辣椒 1 个
蒜 2 瓣

〔调味料〕

酱油 1/2 小匙
鸡精 1/2 小匙
料酒 1 小匙
糖 1/2 小匙

〔做 法〕

- 1 雪里蕻洗净，切碎。毛豆仁洗净，入热水锅烫熟，捞出。红辣椒切圆片状。蒜切末。
- 2 锅中加 1 大匙油爆香蒜末后，加入肉馅拌炒，再放入切碎的雪里蕻炒熟，最后加入毛豆仁、红辣椒片及调味料拌炒均匀即可。

Tip

〉吃不完的雪菜肉末放入冰箱，下次可放在面条上，做成“雪菜肉末面”，味道也不错！

〉雪菜也可以用酸菜代替，只是在盐分控制上要注意，如果太咸，要先泡水将咸度减淡些。

韩式泡菜



◎自己买大白菜做韩式泡菜，经济又实惠，放在冰箱中当开胃菜，用来煮火锅、做面食都很美味。

〔材 料〕

大白菜1棵
胡萝卜1/4根
葱2根 姜1块
蒜5瓣
柴鱼片1包
裙带菜200克

〔调味料〕

盐1大匙
A 粗辣椒粉2大匙
糖1/2小匙
鱼露1大匙

〔做 法〕

- 1) 大白菜对切4半，叶片不必剥散，洗净后沥干，再把盐均匀抹在每一叶片间，静置4小时以上。
- 2) 胡萝卜切丝，葱、姜、蒜均切末，并用调味料A拌匀备用。锅内加入4杯水、柴鱼片和裙带菜，煮约20分钟后，沥出高汤，放凉备用。
- 3) 将刚出水的大白菜挤掉盐分，放入干净容器中重新将2均匀抹在每一叶片间，再倒入放凉的柴鱼高汤，盖上盖子，于室温下放置3天，待其自然发酵产生酸味，即可移入冰箱冷藏，随时取用。

tips

〉高汤确实冷却才可加入浸泡，且量应没过大白菜，才易产生酸味。

四川泡菜



◎四川泡菜的特色是具有花椒的麻辣香气，口感清脆，很适合在吃面食时作为搭配的小菜。

〔材 料〕

卷心菜600克
小黄瓜2根
胡萝卜1/2根
红辣椒2个

〔调味料〕

盐2大匙
花椒粒1大匙
凉白开水2杯
糖1小匙
料酒3大匙

〔做 法〕

- 1) 卷心菜洗净，用手剥成片状。小黄瓜、胡萝卜均切成薄片状。红辣椒切开去籽，切成片状，用冷开水冲洗后，沥干水分。花椒粒略洗，擦干水分备用。
- 2) 调味料放入容器内搅拌均匀，再将卷心菜片等材料放进去，加盖密封，置于阴凉处三四天即可食用。

tips

〉制作泡菜的过程中，不可碰到生水，以免滋生杂菌而腐败。
〉在腌制期间，可翻拌一二次，帮助泡菜入味并产生酸味，须戴上干净的手套，或用没沾到生水的筷子来拌才行。

可
变
小
菜
的
常
备
菜