



时尚美食系列

快手宴客

KuaiShou YanKe

麻剑平 编

100 个取巧秘诀
宴客好菜快上桌



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

快手宴客 / 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 7-5019-5318-X

I.快... II.麻... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 021510 号

责任编辑:叶 蕾 责任终审:劳国强
责任校对:郎静瀛 责任监印:胡 兵
装帧设计:迪彩·设计 王超男 张 硕

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 7-5019-5318-X/TS·3099 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

60161S1X101ZBW

快手宴客



KuaiShou YanKe

麻剑平 编

CONTENTS 目录



PART 1 菜鸟篇

- | | | |
|----------|-----------|------------|
| 4 五彩黄瓜 | 9 烧二冬 | 14 冬瓜火腿煲 |
| 5 白菜心拌海蜇 | 10 什锦松仁玉米 | 15 草莓沙拉 |
| 6 蒜蓉白肉 | 11 焖鸡翅 | 16 西红柿洋葱沙拉 |
| 7 三文鱼片 | 12 爆炒海虾 | 17 菠萝虾仁沙拉 |
| 8 珍珠芦笋烩 | 13 台式炒蛤蜊 | |

PART 2 大众篇



- | | | |
|----------|---------|-----------|
| 18 奶油嫩双笋 | 21 八宝莲藕 | 24 鱼香茄子煲 |
| 19 蓑衣黄瓜 | 22 酥炸菠菜 | 25 白斩鸡 |
| 20 金瓜百合 | 23 拔丝红薯 | 26 麻辣口水鸡腿 |

- 27 香辣蹄花
- 28 油爆腰花
- 29 洋葱猪排
- 30 炖鸭汤
- 31 香辣炒牛蛙

- 32 老干妈蒸带子
- 33 油焗蟹
- 34 清蒸鲈鱼
- 35 泰式海鲜



PART 3 高手篇

- 36 酿菇盒
- 37 客家酿苦瓜
- 38 粉蒸肉
- 39 罗汉肚

- 40 蒜香银鳕鱼
- 41 面拖蟹
- 42 避风塘炒蟹
- 43 香芒肉带子

- 44 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 45 豉汁蒸白鳝
- 46 水煮鱼
- 47 花旗参鸭肉煲

摄影：文冰、陈华琛、张旭明、赵伟宁

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。



五彩黄瓜

材料 黄瓜500克，胡萝卜50克，青、红椒25克，香菇25克，冬笋25克。

调料 辣椒油2大匙，白糖、盐、味精各少许。

超快做法

1. 黄瓜洗净切一寸半长的段，放入适量盐腌至微软。
2. 胡萝卜，青、红椒，香菇，冬笋均切细丝。
3. 腌好的黄瓜片成薄片，入开水锅烫绿，捞出过凉水，几种丝也入开水烫一下，然后过凉。
4. 沥干的黄瓜片及各种丝加入白糖、盐、辣椒油、味精拌匀即可。

超快秘诀

先将黄瓜腌上，再将其他材料切丝，等所有材料切完，黄瓜也就腌好了。片黄瓜需要一定的刀功，不如买个刨皮器，能省好多时间。

贴心 TIPS

如果想在家庭中自制辣椒油，油温不要过高，小火慢炸才能炸出辣味。一次可以多炸一些，放入密封的容器保存。

器皿拌和



所需时间

5 分钟

白菜心拌海蜇



材料 白菜心 200 克，海蜇 250 克，姜丝 10 克。

调料 红油、生抽各 2 大匙，花椒油、鸡精、蒜蓉、盐、白糖、醋、香油各 1 小匙，胡椒粉少许。

超快做法

1. 海蜇隔夜泡水（需多次换水），洗净切丝备用；白菜心切成细丝后备用。

2. 切好的海蜇根据口味拌入适量盐，放在盘底，将白菜心置于海蜇上。

3. 将所有调料淋于白菜及蜇丝上即可。



超快秘诀

海蜇最好在超市购买袋装半成品，连切丝的时间都省了，处理起来简单又卫生。



贴心 TIPS

◎ 菜品味道不宜过咸或色太重，以体现其鲜味。

◎ 这道菜要现吃现拌，如果提前拌好，容易出水影响口感。

蒜蓉白肉



超快秘诀

压力锅煮猪肉非常快捷，煮肉前先将肉用刀划几下，熟得更快。



贴心 TIPS

如果觉得蘸着吃麻烦，可直接将调味汁淋在白肉上，味道一样好。

材料 猪腿肉 400 克。

调料 红油、生抽各 2 大匙，蒜蓉、花椒油、鸡精、盐、白糖、醋、香油各 1 小匙，胡椒粉少许。

超快做法

1. 猪肉放入压力锅中煮熟后，捞起切片。
2. 将所有调料拌匀作为味碟，蘸食即可。

压力锅



所需时间

5 分钟

熟食
专用刀具

三文鱼片



超快秘诀

三文鱼可选用大型超市中切好的，只需摆盘即可。

贴心 TIPS

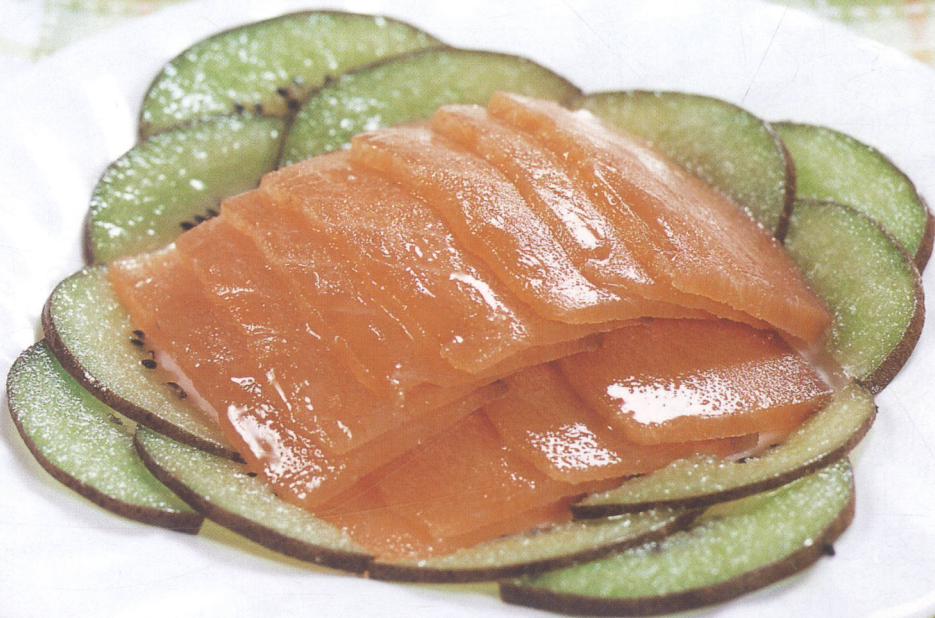
三文鱼有降低血液中的脂类、减少血栓形成、有益心脏、降低血压、改善类风湿性关节炎、预防乳腺癌等功效。

材料 三文鱼 300 克，猕猴桃 2 个。

调料 绿芥末、生抽各适量。

超快做法

1. 三文鱼洗净，切片；猕猴桃洗净，切片；绿芥末与生抽调制成汁。
2. 三文鱼片摆在盘子中间，将猕猴桃片摆在盘子四周，作为装饰，食用时鱼片蘸调味汁即可。



珍珠芦笋烩



材料 芦笋4根，珍珠笋（玉米笋）150克。

调料 蒜蓉、姜汁各少许，盐、白糖各1小匙，料酒、水淀粉各1大匙。

超快做法

1. 将芦笋洗净，削去头及根部，切段，焯水；珍珠笋焯水，捞起，沥干水分。
2. 将炒锅置于火上，倒入油烧热，下蒜蓉爆香，倒入

珍珠笋及芦笋段，烹入姜汁和料酒翻炒片刻，加盐、白糖及适量清水，烧开后用水淀粉勾薄芡，汤汁收浓后即可出锅。

超快 秘诀

将芦笋和珍珠笋一起下锅焯烫，可节省一半的焯水时间。

贴心 TIPS

珍珠笋是玉米吐丝授粉前的幼嫩果穗，上细下粗，形似竹笋。其营养丰富，清脆可口，别具风味，是一种高档蔬菜。珍珠笋大多为罐装食品，应焯水冲洗后再食用。



炒锅



所需时间
15 分钟

烧二冬



材料 冬菇 150 克，冬笋 200 克。

调料 姜 3 片，盐 1/2 小匙，酱油 1 小匙，料酒、水淀粉、香油各 2 小匙，高汤 1/2 杯，味精少许。

超快做法

1. 冬菇在温水中泡软，去蒂，洗净，切成两半，冬笋去壳，削去老根，切成滚刀块。
2. 将炒锅置于火上，倒入油烧热，下冬笋块炸透后，捞出控油。
3. 锅内留少许底油，下姜片爆香，加入冬菇翻炒，随即加冬笋、盐、酱油、料酒及高汤，小火烧至入味，待汤汁将干时，加味精，用水淀粉勾芡，淋入香油，翻炒均匀即可装盘。



超快秘诀

如嫌发泡冬菇费时，可改用鲜香菇。将冬笋改刀成片状，也可缩短烹饪时间。



贴心 TIPS

冬菇是去除黑色素和抗癌的最佳食品，用发冬菇的水和高汤一起煮菜，味道更鲜美。

什锦松仁玉米



材料 玉米粒罐头1罐(200克), 松仁50克, 胡萝卜50克, 黄瓜50克, 虾仁50克。

调料 盐1/2小匙, 水淀粉2小匙, 味精少许。

超快做法

1. 从罐头中捞出玉米粒, 放入沸水中焯一下, 捞出控水; 胡萝卜、黄瓜、虾仁均洗净, 切丁后逐一放入沸水中焯一下, 捞出控水。
2. 将炒锅置于火上, 倒入油烧至温热, 放入松仁炸至酥香发脆捞出。
3. 锅内留少许底油, 油热后下入焯好的什锦丁煸炒片刻, 加盐、味精, 炒匀后用水淀粉勾芡, 待芡汁熟后出锅装盘, 撒上炸好的松仁即成。



超快秘诀

可利用余烫各种原料的时间, 将调料和水淀粉事先调和在一起, 以备烹调时用。



贴心TIPS

玉米和松仁都含有丰富的维生素A和维生素E, 两者同食可益寿养颜, 预防心脏病, 防癌抗癌。

炒锅



焖鸡翅

所需时间
25 分钟



炒锅
砂锅

材料 鸡翅 300 克，香菇 3 朵。

调料 香葱段、姜末少许，葡萄酒 1 小匙，酱油 1/2 大匙，白糖 1/2 小匙，味精适量。

超快做法

1. 鸡翅洗净沥水，用刀在关节处一剁为二，斩去翅尖。
2. 油烧至八成热，倒入鸡翅炸至金黄色，捞出

油，加白糖、酱油、部分香葱段和姜末，翻炒至鸡翅上色后，加清水烧沸，撇去浮沫，小火烧至肉酥烂。

3. 鸡翅排放在砂锅内，倒入原锅的汤汁，加葡萄酒、味精、香菇，加盖旺火烧沸，改小火炖煮 20 分钟，关火前加些香葱段即可。

超快秘诀

- ◎ 可将做法 2 中的加清水改为加开水后，倒入压力锅中，用大火压 10 分钟即可。
- ◎ 可选超市中切好的鸡翅中，更为方便。

贴心 TIPS

菜要先炸后烧，原汤汁不能倒弃，要再倒回到砂锅中，小火焖烧，能汤浓味醇。



爆炒海虾



材料 鲜海白虾 250 克，酸豆角、芹菜、美人椒、干辣椒各适量。

调料 香辣酱 1 大匙，姜 6 片，料酒、盐、酱油、醋、蒜蓉各适量。

超快做法

1. 虾清洗干净后先用料酒、盐、酱油、醋、姜片、蒜蓉、香辣酱腌制好。
2. 酸豆角、芹菜洗净切末，美人椒、干辣椒洗净切段。
3. 将腌好的虾放入油锅中爆炒，加入酸豆角末、芹菜末、美人椒段、干辣椒段炒匀即可。



超快秘诀

虾洗净后要控干水分，再进行腌制，在腌制的同时，进行配料的加工。腌好的虾下锅前，用少许油搅拌几下，可使虾在爆炒的时候很快分开。



贴心 TIPS

湖南老乡们，如果觉得这道菜不够味，可以继续添加猛料，杭椒、朝天椒等辣椒极品都可尽情添加。

炒锅



所需时间

10 分钟



台式 炒蛤蜊

材料 蛤蜊400克，青、红辣椒各1个，洋葱半个。

调料 姜片、蒜片各适量，高汤、老抽各1大匙，蚝油、花雕酒各1小匙，糖1/3匙，辣油1/2大匙，水淀粉适量。

超快做法

1. 先将蛤蜊泡于咸度如海水的盐水中，待其吐沙。
2. 锅中热油，爆香青、红辣椒和洋葱、姜片、蒜片等辛香料，加入除辣油外的其余调料，倒入蛤蜊拌炒。



炒锅

3. 炒至蛤蜊开口，最后以水淀粉勾薄芡，淋入辣油即可。

超快 秘诀

- ◎ 在泡蛤蜊的水中放少许香油，可使蛤蜊快些吐沙。
- ◎ 提前将调料和高汤放入小碗内拌匀，在炒菜时就不会手忙脚乱，减少不必要的时间。

贴心 TIPS

喜欢嫩一些的话，把油锅烧得很热，油要多一点，下蛤蜊炒，蛤蜊壳会一个个张开，这时候张开一个用筷子挑出一个，蛤蜊肉就不会老了。



冬瓜火腿煲

材料 冬瓜 100 克，熟火腿 50 克。

调料 葱段、姜片各少许，料酒、盐各适量，猪骨高汤 4 杯。

超快做法

1. 将冬瓜洗净去皮、去瓤，切成厚片；火腿切成薄片备用。
2. 锅置火上，倒入猪骨高汤 4 杯，放入葱段、姜片，滚沸后将葱段捞出，放入冬瓜炖 15 分钟，加入火腿、料酒、盐再炖 10 分钟即可。



砂锅

超快秘诀

◎ 用现成的猪骨高汤替代传统做法——用猪骨头炖煮是这道菜时间缩水的关键，足足可以省 2 个小时。

◎ 猪骨高汤可以在周末时多炖一些，倒入冰格冷冻，取用也很方便。在超市也可买到。

◎ 火腿在下锅前涂些白糖，不仅容易煮烂，节省时间，而且味道也更鲜美哦！

贴心 TIPS

冬瓜性寒，能清降胃火，配合富含钙质的骨头汤，清火又营养。



所需时间
8 分钟

草莓沙拉

材料 鲜草莓 150 克，苹果 1 个，猕猴桃 1 个，松仁 20 克。

调料 沙拉酱适量，果酒少许。

超快做法

1. 将草莓洗净，去蒂，一切两半；苹果洗净去皮，去核，果肉切块；猕猴桃去皮，切片。

2. 将做法1中的各种原材料放入玻璃碗中，倒入沙拉酱与果酒，与果料混合均匀，上面撒上松仁即成。

超快秘诀

将沙拉酱直接挤到水果上，也可挤些创意图案，把拌和均匀这个过程留到桌上，这样既节省了制作的时间，又可以让餐桌充满情趣。

贴心 TIPS

沙拉酱胆固醇含量较高，心血管病人要少食。