

快手荤菜

KuaiShou HunCai

麻剑平 编



100 个偷懒高招
健康荤菜超快做

图书在版编目(CIP)数据

快手荤菜 / 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 7-5019-5319-8

I.快... II.麻... III.荤菜—菜谱
IV.TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 021509 号

责任编辑: 叶 蕾 责任终审: 孟寿萱
责任校对: 郎静瀛 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 7-5019-5319-8/TS·3100 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
60162S1X101ZBW



时尚美食系列

快手荤菜



KuaiShou HunCai

麻剑平 编

CONTENTS

目录



PART 1 猪肉篇

- | | | |
|---------|---------|-----------|
| 4 红烧肉 | 8 黄瓜熘丸子 | 12 怪味腰花 |
| 5 粉蒸排骨 | 9 菠萝咕嚕肉 | 13 莲子猪肚 |
| 6 无锡小排骨 | 10 青椒腊肉 | 14 骨碎补煲猪腰 |
| 7 回锅肉 | 11 鱼香猪肝 | 15 三色猪心煲 |

PART 2 牛羊篇



- | | | |
|----------|----------|----------|
| 16 豆豉牛柳 | 20 双花炒牛肉 | 24 栗子羊肉煲 |
| 17 洋葱爆牛柳 | 21 橙汁小牛排 | 25 芙蓉羊肉 |
| 18 蜀乡嫩牛柳 | 22 茼爆百叶 | |
| 19 干煸牛肉丝 | 23 葱爆羊肉 | |

PART 3 禽类篇



26 宫保鸡丁

27 油淋春鸡

28 芦笋鸡块

29 三杯鸡

30 菠菜仔鸡煲

31 湘味鸡翅

32 龙珠凤肝

33 干豇豆炒鸡杂

34 青椒炒鸭片

35 姜母鸭



PART 4 水产篇

36 葱姜虾

37 火龙果炒虾仁

38 爆炒虾仁

39 响油鳝糊

40 雪笋平鱼

41 萝卜干炖带鱼

42 干煸鱿鱼丝

43 韭菜墨鱼仔

44 香辣炒蟹

45 辣炒香螺

46 蒜炒牡蛎

47 小西红柿炒鲜贝

摄影：文冰、陈华琛、张旭明、于笑

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。

PART 1 猪肉篇

红烧肉

所需时间
20 分钟



材料 五花肉（带皮）750克，葱1根，姜1块（10克），小葱末5克，大料3个，花椒10粒。

调料 料酒、白糖各1大匙，酱油3大匙，盐1小匙（备用）。

超快做法

1. 五花肉洗净，切成2.5厘米见方的块，姜拍松，葱切4段。
2. 炒锅里放少量油加热，放入肉翻炒至表皮发白，加入料酒、酱油、白糖、葱、姜、大料，翻炒至肉块酱油色均匀、汤汁沸腾。
3. 将肉倒入压力锅，加热水，刚没过肉，加盖，压18分钟后开盖，拣去葱、姜、大料，再加少许白糖稍稍收干汤汁，如果觉得太淡就加一点盐，出锅时撒些小葱末即可。

超快秘诀

切带皮猪肉前先把刀磨锋利，切得快，又不易伤手。另外，大型超市有售切好块的五花肉，回家一洗就行了，非常方便。

贴心TIPS

◎ 红烧肉家家都会做，但各有妙方。炖的时间短的五花肉又筋又香；炖的时间长的肉软烂，更出油，调料用量都大同小异。

◎ 加入少许红曲米可使汤汁和肉的颜色棕红诱人。



所需时间

40 分钟



压力锅



粉蒸排骨

材料 排骨 500 克。

调料 郫县豆瓣 2 大匙，花生油 2 大匙，蒸肉米粉 60 克，盐、红糖各少许，生抽 1 小匙，料酒 1 大匙，姜末、香菜各少许，豆腐乳汁 1 小匙，高汤 1/2 杯。

超快做法

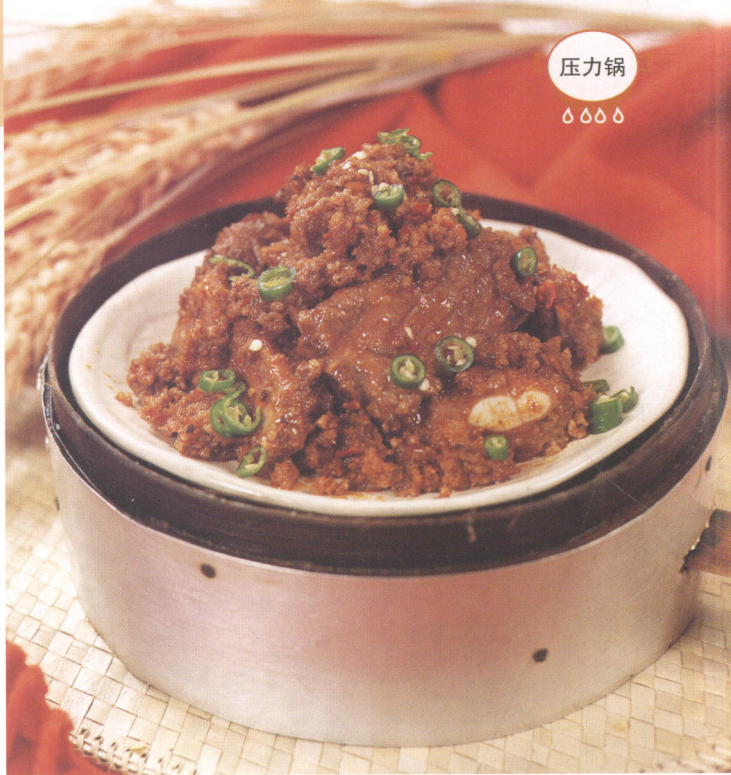
1. 排骨洗净后斩成 4 厘米的段；香菜洗净切成 3 厘米长的段；郫县豆瓣入四成热油锅中炒香待用。
2. 排骨放入汤碗中，加盐、郫县豆瓣酱、生抽、料酒、红糖、姜末、豆腐乳汁拌匀，再加入高汤和蒸肉米粉拌匀，腌制 15 分钟。
3. 将拌好味的排骨装入蒸碗，用压力锅蒸 20 分钟，再焖 5 分钟，出笼翻扣于盘中即可。

超快秘诀

利用压力锅代替传统的蒸锅隔水蒸制粉蒸排骨，能快速使排骨软熟脱骨。

贴心 TIPS

做米粉是做粉蒸菜的关键，做起来也比较费时，超市中有卖袋装的蒸肉米粉。米粉用量应当适当，拌肉要干稀适度，以米包裹肉，使肉有米的香味，并让肉中的油脂渗透到米中。





无锡小排骨

材料 猪小排 800 克。

调料 姜5片，葱2段，桂皮1片，八角2个，小丁香少许，红腐乳汁4大匙，料酒1大匙，酱油2大匙，白糖、冰糖、盐各适量。

超快做法

1. 隔夜将小排洗净，以两根骨头为一段，斩成长方块，放入碗中，加入盐腌一晚上。
2. 将腌好的排骨用清水冲洗干净，放入沸水锅中

焯烫约3分钟，盛出，再次用清水洗净，沥干。

3. 炒锅烧热，倒入半锅油烧至六成热，放入排骨，改小火炸至慢慢上色，盛出，控油。
4. 将姜片、葱段放入炒锅炒香后，加入桂皮、八角、小丁香、红腐乳汁、料酒、酱油、白糖和4杯清水，大火烧开后，倒入压力锅与排骨同煮20分钟。开盖加入冰糖，将汤汁收稠成焦糖色后即可。



超快秘诀

如果能隔夜完成做法中的前三个步骤，将排骨制成半成品，那么第二天料理起来就更加简便快捷。有空的时候可以一次多做些半成品，分小包装放入冰箱冷藏，随吃随做，既新鲜又省时。还可以变换不同口味，比如糖醋排骨、豉汁排骨等。



贴心 TIPS

- ◎ 排骨的腌制时间要长，焯烫前要先腌透。
- ◎ 焯烫排骨时，水量以没过排骨为准。



炒锅
压力锅



所需时间

30 分钟

回锅肉



材料 五花肉 250 克, 青蒜 150 克, 红甜椒 1 个。

调料 干红辣椒 3 个, 大蒜 4 瓣, 姜末少许, 郫县豆瓣酱、白糖各 1 大匙, 生抽、料酒各 1 小匙。

超快做法

1. 青蒜洗净, 斜切成 4 厘米长的段; 红甜椒去蒂及子, 切成菱形片; 大蒜切片备用。
2. 五花肉洗净, 整块放入滚水锅中煮熟, 捞出, 待凉后切成大方片备用。
3. 锅置火上, 放入适量油炸香豆瓣酱, 再放入姜末、蒜片炆锅。放入肉片大火爆炒片刻, 加入青蒜、红甜椒以及白糖、料酒、生抽, 炒熟后起锅。



超快 秘诀

◎ 五花肉先用压力锅煮熟, 更为快捷。

◎ 热的五花肉较软, 不太好切, 可以放入冰箱冷冻室速冻片刻后取出, 就能方便快速地切片了。



贴心 TIPS

可以说没有郫县豆瓣酱就做不出地道的回锅肉, 这种调味品在各大超市都可以找到。



黄瓜溜丸子

材料 肉馅250克，葱末、姜末各10克，花椒15粒，黄瓜2根。

调料 盐1/2小匙，鸡精1/3小匙，水淀粉1大匙。

超快做法

1. 黄瓜切菱形片，用少许盐腌拌。
2. 花椒泡水制成花椒水，与肉馅、葱末、姜末、盐

调成丸子馅，顺同一方向不停搅拌至肉馅表面搅出白筋、上劲。

3. 半锅油烧至五成热，用手挤出肉丸入锅小火炸熟，捞出。
4. 油烧热，倒入黄瓜快炒，倒入丸子和少许清水，稍烩一下，用水淀粉勾薄芡即可。



超快秘诀

- ◎ 肉丸可稍稍做小一些，更易炸熟，吃起来一口一个，不油腻。
- ◎ 如果时间紧张，黄瓜不腌制，直接炒也可以，但炒时要加少许盐。



贴心 TIPS

- ◎ 丸子里有盐，黄瓜用盐腌拌，所以不用另放盐。
- ◎ 黄瓜不耐炒，快速翻炒一遍马上与丸子合炒，保证菜熟了黄瓜不软塌，肉香配着黄瓜的鲜味和嫩脆的口感，美味无比。



炒锅

所需时间

25 分钟

炒锅

菠萝咕嚕肉

材料 去皮五花肉250克, 新鲜菠萝6~8小块、青椒、红椒各1个, 鸡蛋1个。

调料 生抽、料酒、白醋、水淀粉各1大匙, 盐、白胡椒粉各1/2小匙, 蒜末少许, 西红柿酱3大匙, 白糖1大匙, 干淀粉适量。

超快做法

1. 将去皮五花肉切块, 加入生抽2/3大匙、白胡椒粉、料酒和盐腌约10分钟。
2. 将白醋、生抽1/3大匙、西红柿酱、白糖调成糖醋汁; 鸡蛋磕入碗中打成蛋液; 青、红椒洗净切菱形片。

3. 将肉块裹匀蛋液, 沾干淀粉。
4. 锅置火上, 放油烧热, 下入肉块炸至微黄, 沥油后捞出。
5. 锅内留底油烧热, 放入蒜末, 青、红椒片, 煸炒片刻; 倒入糖醋汁、水淀粉勾芡, 放入菠萝块和炸好的肉块, 拌炒均匀即可。

超快秘诀

五花肉块切小一点, 可节省炸熟的时间。

贴心TIPS

炸时要待油热后才可放肉块, 炸至外层稍硬时捞起, 约2分钟后再放入热油中炸至金黄色, 这样才能使炸出的肉外焦里嫩。





青椒腊肉

材料 青椒 300 克，腊肉 150 克。

调料 姜 2 片，葱花少许，盐、鸡精各 1 / 2 小匙，料酒适量。

超快做法

1. 腊肉切薄片，青椒洗净去子，切块。
2. 旺火热油，煸炒腊肉片至五成熟时，加入青椒、姜片、葱花翻炒 1 分钟，最后烹入料酒，加盐、鸡精调味即可。

超快秘诀

如一次购买的腊肉较多，可全部用压力锅隔水蒸熟后，分小袋放入冰箱冷冻。每次用时取出用微波炉解冻，非常方便。

贴心 TIPS

宜旺火热油放入腊肉，肉片薄，一加热就熟，再加上青椒不耐炒，火候稍过就塌软变色。所以动作要快，青椒下锅后就改小火，尽量保持青椒的清脆口感。最好上菜即食，否则青椒翠绿颜色尽失。



炒锅



所需时间

15 分钟



炒锅

鱼香猪肝

材料 猪肝 150 克，黑木耳 1 朵，青、红椒各 1 个。

调料 郫县豆瓣 1 大匙，泡红辣椒适量，蒜末、姜末、葱花各少许，生抽、白糖各 2/3 大匙，醋、料酒各 1 小匙，盐 1/2 小匙，水淀粉、高汤各 1 大匙。

超快做法

1. 猪肝洗净切片，青、红椒去子、洗净切片，木耳撕片，泡红辣椒切段。
2. 锅中油烧至六成热，炒香郫县豆瓣、泡红辣椒、蒜末、姜末，加入猪肝炒至变色，再加入青、红椒及木耳，放生抽、醋、白糖、料酒、盐及高汤，用水淀粉勾芡，撒上葱花即可。



超快 秘诀

猪肝可用水焯一下，既可去除血污，同时不易炒老；翻炒一定要快，大火收汁。

贴心 TIPS

选购时要挑选肝尖部位。



怪味腰花

材料 鲜猪腰 2 个。

调料 麻酱、酱油、醋、料酒、辣椒油、胡椒粉、花椒粉、熟芝麻、盐、白糖、味精、香菜末、葱末、蒜末各适量。

超快做法

1. 猪腰顺中缝片开，片去中间白色腰臊，打十字花刀，再切成小块，用料酒浸泡片刻后氽烫。
2. 将所有调味料调和均匀，待上桌时将调味料浇在腰花上。



超快秘诀

大型超市中有售片干净并且打好十字花刀的腰花，省去了费时的准备工作，只要冲洗干净直接用料酒浸泡后即可用来做菜，特别适合工作繁忙的白领。



贴心 TIPS

中间的白色腰臊一定要不惜工本地片干净，否则口感会大打折扣。



炒锅

所需时间
30 分钟



炒锅
压力锅

莲子猪肚

材料 猪肚 1 个，水发莲子 50 克。

调料 葱丝、姜丝、蒜末各少许，料酒 1 大匙，盐适量，香油少许。

超快做法

1. 将猪肚洗净，去净脂膜；莲子去心，装入猪肚内，用线缝合。
2. 压力锅中加清水，放入猪肚，加料酒，压 20 分钟后，再焖 5 分钟，熟透后捞出晾凉。
3. 将线挑开，取出莲子；将猪肚切成细丝，同莲子一起放入盘中，加入香油、盐、葱丝、姜丝、蒜末拌匀即可。

超快 秘诀

大型超市中有售洗净脂膜、焯过水的猪肚，买回家后用水稍稍冲洗即可，省去了繁琐的准备工作。

贴心 TIPS

猪肚的脂膜中胆固醇含量很高，老年人特别是有动脉硬化、心血管疾病的人要谨慎食。



骨碎补煲猪腰



材料 骨碎补6克，猪腰

2个。

调料 盐适量。

超快做法

1. 将骨碎补洗净，晒干，碾成细末；猪腰切开，去腰臊，入沸水氽烫后捞出，沥干水分。

2. 将骨碎补细末塞入猪肾内，外面用线扎紧，放入锅内，加清水适量，大火烧开后转用小火炖煮，直至猪腰熟烂，加入盐调味即可。

超快秘诀

猪腰先用水焯一下，在去除异味的同时，也使炖煮更快捷。

贴心TIPS

骨碎补，是一味中药。有补肾镇痛、活血壮筋等功能。这道汤适用于骨折中期肿痛、骨弱无力、肾虚腰痛等症的辅助食疗。

汤煲

所需时间
40 分钟



汤煲

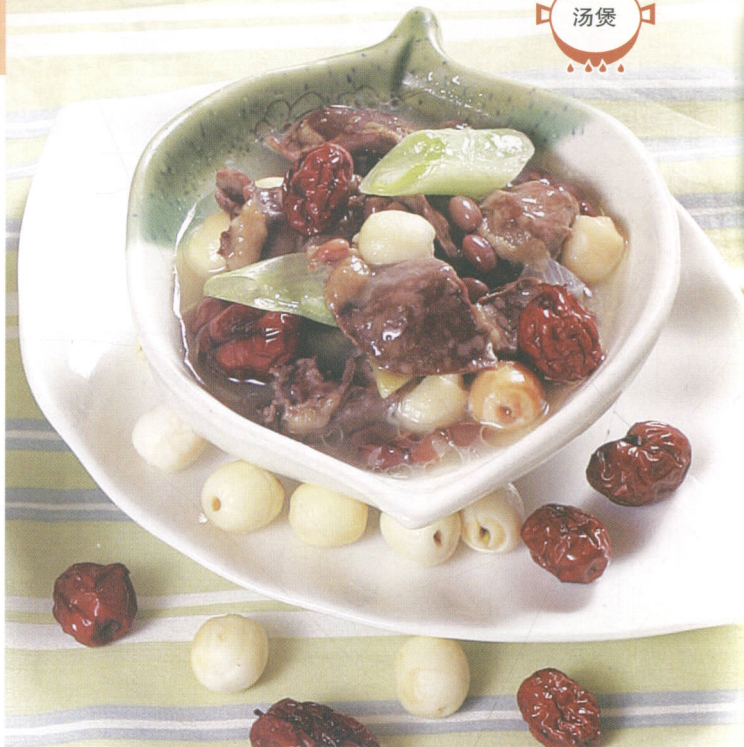
三色 猪心煲

材料 猪心1副，黑豆30克，红枣7枚，白莲子10颗。

调料 姜片、葱段、料酒、盐、味精各适量。

超快做法

1. 将黑豆、白莲子、红枣用清水泡发，洗净备用；猪心剖开，洗净淤血，切块。
2. 将猪心块、黑豆、白莲子、红枣一同放入汤煲中，放入适量清水，加入姜片、葱段、料酒，共煲至材料烂熟，加入盐和味精调味即可。



超快 秘诀

◎ 黑豆、白莲子、红枣等原料可隔夜用热水浸泡，第二天煲汤时可以直接使用，十分节省时间。

◎ 所有材料倒入压力锅中炖煮，也可缩短时间。

贴心 TIPS

健脾益心，敛阴止汗。
适用于更年期自汗、盗汗症的辅助食疗。