

● 江帆 黄沙 编著

要 尝 美 味 不 麻 烦



省时简便菜谱

600 例

● 中国轻工业出版社

省时简便菜谱600例

江帆 黄沙 编著

中国轻工业出版社

(京)新登字034号

内 容 简 介

现代生活节奏快，时间宝贵如黄金，怎样给自己安排一种惬意的生活？在目前大多数人的经济条件还不允许以去餐馆吃饭为主的情况下，就只有自己动手，按照省时、省力、尽可能丰富的原则，解决吃饭这个居家生活最麻烦的问题。本书为读者提供了600款操作简便，味道鲜美，营养合理，节省时间的菜谱，希望本书能对您的生活有帮助。

省时简便菜谱600例

江帆 黄沙 编著

栗健 责任编辑

中国轻工业出版社出版
(北京市东长安街6号)
三河市宏达印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
各地新华书店经售

787×1092毫米1/32 印张：7.75字数：186千字

1993年8月 第1版第1次印刷

印数：1—6000 定价：6.50元

ISBN 7-5019-1489-3/TS·0990

(京)新登字034号

内 容 简 介

现代生活节奏快，时间宝贵如黄金，怎样给自己安排一种惬意的生活？在目前大多数人的经济条件还不允许以去餐馆吃饭为主的情况下，就只有自己动手，按照省时、省力、尽可能丰富的原则，解决吃饭这个居家生活最麻烦的问题。本书为读者提供了600款操作简便，味道鲜美，营养合理，节省时间的菜谱，希望本书能对您的生活有帮助。

省时简便菜谱600例

江帆 黄沙 编著

栗健 责任编辑

中国轻工业出版社出版
(北京市东长安街6号)
三河市宏达印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
各地新华书店经售

787×1092毫米1/32 印张：7.75字数：186千字
1993年8月 第1版第1次印刷
印数：1—6000 定价：6.50元
ISBN 7-5019-1489-3/TS·0990

目 录

一、蔬 菜 类

麻酱拌西红柿·····	1	芝麻拌黄瓜·····	10
炒西红柿·····	1	姜汁黄瓜·····	10
奶油番茄·····	2	拌什锦·····	10
香肠番茄·····	2	海米锤黄瓜·····	11
什锦番茄·····	2	虾皮炒菠菜·····	11
炸鲜番茄·····	3	青菜炒豆腐·····	11
美式番茄汁·····	3	肉丝菠菜粉·····	12
炆黄瓜条·····	3	虾油菠菜·····	12
鱼香黄瓜条·····	4	烩酸菠菜·····	13
海米炆三样·····	4	焦熘菠菜·····	13
炒黄瓜片·····	4	炸菠菜鱼·····	13
黄瓜炒肉丝·····	5	生煸菠菜·····	14
籽虾爆黄瓜·····	5	蛋黄菜泥·····	14
黄瓜卷·····	6	麻酱菠菜·····	14
黄瓜鱼·····	6	蒜泥拌菠菜·····	15
三层塔·····	7	拌麻辣菠菜·····	15
炒黄瓜酱·····	7	肉炒青椒·····	16
麻酱拌黄瓜·····	8	酱爆青椒·····	16
凉粉黄瓜·····	8	翡翠米椒·····	16
香菜黄瓜·····	8	炒柿子椒·····	17
蒜泥拌黄瓜·····	9	酿青椒·····	17
酱拌黄瓜丁·····	9	茭白炒肉丝·····	18

油焖茭白·····18	酱汁刀豆·····29
炆茭白·····18	香菇扁豆丝·····30
麻辣茭白·····19	肉末豇豆·····30
虾仁油菜·····19	焖四季豆·····31
奶油菜心·····20	鸡油扁豆·····31
鸡油菜心·····20	炆豆角·····31
红盐青菜·····21	开洋银豆·····32
火腿烧油菜·····21	姜汁扁豆·····32
大油烧油菜·····21	姜末豆角·····33
鱼香油菜苔·····22	蒜味豆角·····33
芝麻油菜·····22	腌豇豆炒肉丝·····33
奶汁胡萝卜·····23	凉拌豆角·····34
酱爆胡萝卜丁·····23	芥末豆角·····34
胡萝卜炒虾仁·····23	麻酱豆角·····34
胡萝卜丝醋鸡肝·····24	凉拌芸豆·····35
麻香酥萝·····24	椒油芹菜·····35
甜酸圆白菜·····25	芹黄海米·····35
珊瑚圆白菜·····25	炒芹菜·····36
醋熘圆白菜·····26	炆芹菜·····36
醋熘胶菜·····26	炒茄丝·····36
炒圆白菜·····26	烧香茄·····37
香辣五丝·····27	酱爆茄子·····37
素烧圆白菜·····27	辣味茄丝·····38
海米烧圆白菜·····28	油焖茄子·····38
拌圆白菜·····28	煎镶鲜茄子·····39
圆白菜胡萝卜沙拉·····29	法式烩茄子·····39
酥皮四季豆·····29	拌茄泥·····40

烧菜花·····	40	酸辣葱头·····	51
腌菜花·····	40	蒜瓣爆豆豉·····	51
青豌豆菜花·····	41	甜拌苣苣菜·····	51
豌豆白肉·····	41	咸拌苣苣菜·····	52
豌豆肉末·····	42	拌马兰头·····	52
鸡蛋豌豆·····	42	炒薤菜·····	52
鸡蛋豌豆沙拉·····	43	烧瓢菜·····	53
生煸豌豆苗·····	43	奶汤瓢菜·····	53
豆苗肉丝·····	43	干烧菜头·····	53
豆苗鸡片·····	44	油炒大头菜·····	54
拌豌豆苗·····	44	炆盖兰菜·····	54
韭菜银芽·····	45	炆蒲菜·····	55
素炒韭菜·····	45	雪花菜·····	55
新鲜“面鱼”·····	45	豆豉苦瓜·····	55
酸辣莴笋·····	46	油焖笋·····	56
炆莴笋·····	46	干烧笋·····	56
麻辣笋尖·····	47	炆笋尖·····	57
炒鲜莴笋·····	47	炒雪笋·····	57
南瓜蔗棒·····	47	南肉春笋·····	57
拌甜菜泥·····	48	虾籽竹笋·····	58
鸡油盖菜·····	48	炆冬笋·····	58
口蘑盖菜·····	49	油辣冬笋尖·····	59
蟹黄盖菜·····	49	玫瑰炒三酥·····	59
翡翠苋菜·····	49	竹笋蚕豆瓣·····	59
炒苋菜·····	50	奶油冬瓜·····	60
油烧芥菜·····	50	鲜菇冬瓜球·····	60
拌生菜·····	50	冬瓜夹·····	61

和尚肉(冬瓜)·····	61	甘蓝炆黄豆芽·····	72
白云冬瓜·····	61	豆芽沙拉·····	72
麻茸冬瓜·····	62	香椿拌黄豆芽·····	73
红烧冬瓜·····	62	辣拌豆芽·····	73
素烧冬瓜·····	63	炆青白蛇·····	73
草菇冬瓜·····	63	烹豆芽菜·····	73
金钩烧冬瓜·····	64	豆芽干丝·····	74
清炒蚧粉(土豆)·····	64	绿豆芽炒肉丝·····	74
夹沙酥球·····	64	银芽鸡丝·····	75
素什锦沙司·····	65	凉拌豆芽·····	75
四合鲜·····	65	肉丝拌银芽·····	75
蝙蝠莲藕·····	66	鱼香银丝·····	76
炸藕夹子·····	66	银芽素卷·····	76
炸肉藕盒·····	66	镶豆芽菜·····	77
八仙戏莲·····	67	香干肉燥·····	77
莲藕三明治·····	67	绣球白菜·····	77
糖醋炒藕丝·····	68	菊花白菜·····	78
糖醋藕片·····	68	白菜肉丝·····	78
素拌藕片·····	68	白菜丝炒干豆腐·····	79
五香酥大扁·····	69	椒油菜梗·····	79
五色大扁·····	69	辣子白菜·····	79
口蘑锅巴·····	69	红烧醋溜白·····	80
炒黄豆芽·····	70	糖醋炒白菜·····	80
干煸黄豆芽·····	70	奶汁白菜·····	81
肉丁炒黄豆芽·····	71	金边白菜·····	81
豆芽丸子·····	71	浇汁菜心·····	82
素炒黄豆芽·····	71	海米炖津白·····	82

白菜烩蘑菇·····	82
鱼香白菜·····	83
芥末白菜·····	83
山虎白菜·····	84
白菜木须·····	84
珊瑚白菜·····	85
干贝白菜·····	85
熬大白菜·····	86
醋溜白菜·····	86

酸辣白菜·····	86
白菜“烧麦”·····	87
蚝油鲍鱼菇·····	87
酥炸蘑菇·····	88
金钱香菇·····	88
虾子焖冬菇·····	88
金针菇春卷·····	89
鲜炒木耳·····	89

二、肉 类

炸肉段·····	90
溜肉段·····	90
桂花肉丝·····	91
京酱肉丝·····	91
糖醋肉片·····	91
水晶丸子·····	92
脆浆裹肉·····	92
酱爆肉丁·····	93
南煎丸子·····	93
宫保肉丁·····	94
番茄肉片·····	94
香辣肉丝·····	95
圆葱煎猪肉片·····	95
腐汁扣肉·····	96
花生肉丁·····	96
肉丝榨菜·····	97

糖醋咕嚕肉·····	97
糖醋排骨·····	97
枣核肉·····	98
咸蛋蒸肉饼·····	98
挂霜排骨·····	99
腐乳爆肉·····	99
钱江肉丝·····	100
蒜泥白肉·····	100
水滑里脊·····	101
芝麻肉排·····	101
鲜肉蛋卷·····	102
爆制两样·····	102
回锅肉·····	103
醉排骨·····	103
生爆盐煎肉·····	103
木耳肉片·····	104

酱爆肉·····	104	脆皮牛肉·····	110
辣子肉丁·····	105	桂花牛肉·····	110
炸鹿肉排·····	105	芙蓉羊肉片·····	111
爽口丸子·····	106	葱爆羊肉·····	111
爆炒兔肉片·····	106	大葱爆羊肉丁·····	112
芹菜炒牛肉丝·····	107	滑溜羊里脊片·····	112
芝麻牛排·····	107	子姜炒羊肉·····	113
咖喱牛肉·····	108	煎牛里脊扒·····	113
蚝油牛肉·····	108	丁香焖牛肉·····	113
冬笋炒牛肉·····	108	小炒牛肉·····	114
爽口牛肉丸·····	109	干煸牛肉丝·····	114
炸牛里脊·····	109		

三、海 鲜 类

糖醋黄鱼·····	116	菜心肝鱿鱼·····	122
干煎黄鱼·····	116	鳝糊·····	123
家常熬黄花鱼·····	117	辣炒鳝鱼丝·····	123
沙司鲤鱼·····	117	荔枝墨鱼筒·····	124
清蒸鲤鱼·····	118	葡萄干墨鱼·····	124
煎糟鳗鱼·····	118	冬笋螺肉·····	125
豆瓣鲫鱼·····	119	生炒黄螺片·····	125
酒焖全鱼·····	119	花椒炒海螺·····	126
抓炒鱼片·····	120	鞭蓉响螺片·····	127
溜鱼丸子·····	120	油焖大虾·····	127
清蒸鱼块·····	121	白雪鲜虾仁·····	127
斩鱼丸·····	121	油炮虾仁·····	128
炒西施舌·····	122	云腿虾茸夹·····	128

虾干冬笋·····	129	彩色虾仁·····	132
番茄虾片·····	129	椿头拌虾仁·····	133
面包虾仁·····	130	蝴蝶海参·····	133
汤大玉·····	130	胡椒海参·····	134
清炒大虾仁·····	130	稀卤海参·····	134
软炸大虾·····	131	松花海蜇·····	134
翡翠虾仁·····	131	拌三鲜·····	135
醉鲜虾·····	132		

四、蛋 类

黄花炒鸡蛋·····	136	墨星蛋·····	141
蒸芙蓉蛋·····	136	鸽蛋蒸银耳·····	142
黄埔滑蛋·····	137	芙蓉银耳·····	142
香椿烘蛋·····	137	明月映牡丹·····	143
番茄滑蛋·····	137	水晶鹌鹑蛋·····	143
鸭油蛋羹·····	138	冬菜肉末蒸蛋·····	144
皮蛋炒辣椒·····	138	蛋花蒸蛋·····	144
虾仁拉丝蛋·····	139	三色蛋糕·····	144
熘蛋黄·····	139	百花鸡蛋卷·····	145
虾仁芙蓉蛋·····	139	五彩炒滑蛋·····	145
鱼肠蒸蛋·····	140	水晶彩蛋·····	146
翡翠羹·····	140	西班牙菜丝炒鸡蛋·····	146
三色蛋卷·····	141		

五、杂 碎 类

清炸鳔肝·····	147	肝丝虾卷·····	148
豆苗氽凤肝·····	147	猪肝豌豆苗汤·····	148

余肝尖汤·····	149	平菇水晶肚·····	160
葱炒肝花·····	149	肚丝炆黄豆芽·····	160
炆猪肝·····	150	炒芙蓉牛肚·····	161
麻辣猪肝·····	150	余黄羊肚丝·····	161
醋熘猪肝·····	150	红纹牛腩·····	162
腰片炆黄豆芽·····	151	炒鸭(鹅)掌·····	162
银芽炒猪肝·····	151	蚝油鸭掌·····	162
炸熘肝尖·····	152	掌上明珠·····	163
南煎肝·····	152	清汤鸭掌·····	163
炒猪肝·····	153	芝麻椒盐口条·····	164
鱼香牛肝·····	153	口条海米菠菜·····	164
宫爆腰块·····	154	红烧猪脑·····	164
豉椒腰花·····	154	清蒸猪脑·····	165
麻酱猪腰·····	155	炸猪脑块·····	165
红油腰片·····	155	煎猪心片·····	165
腰丁烩腐皮·····	155	炒时件·····	166
鱼香腰花·····	156	凤梨肺片·····	166
软炸腰花·····	156	凉拌百页·····	166
蒜泥腰片·····	157	麻汁心肺·····	167
雪月腰花·····	157	烧大肠·····	167
火爆腰花·····	157	油爆生肠·····	167
干拌牛肚·····	158	扒猪大肠·····	168
芫爆散丹·····	158	翡翠蹄筋·····	168
姜丝拌肚丝·····	159	扒蹄筋·····	169
炒肚丝·····	159	麻酱蹄筋·····	169
葱烧肚条·····	159	煮猪蹄·····	169

六、禽 类

酱爆鸡丁(一).....	171	脆皮鸡.....	179
酱爆鸡丁(二).....	171	青椒鸡末.....	179
炸溜童子鸡.....	172	芽姜炒鸭片.....	179
杏仁鸡丁.....	172	烩鸭四宝.....	180
芝麻鸡条.....	173	醋溜鹅块.....	181
香糟炒鸡片.....	173	酥香鹌鹑.....	181
红糟鸡丁.....	174	肉串鹌鹑.....	182
炒笋鸡丁.....	174	茄汁鹌鹑.....	182
生仁鸡丁.....	175	五缕鹌鹑丝.....	183
香肠肥鸡.....	175	鹌鹑松.....	183
韭黄鸡丝.....	176	五香鹌鹑.....	184
冬笋鸡丝.....	176	烹鹌鹑卷.....	184
芙蓉鸡片.....	177	焦溜鹌鹑肉.....	185
榄仁炒鸡丁.....	177	马蹄山鸡片.....	185
乳卤爆鸡丁.....	178	炒白鸽嵩.....	186
葱油焗鸡.....	178	百花乳鸽.....	186

七、豆 制 品 类

白沾豆腐.....	188	韭菜花拌豆腐.....	190
肉松拌豆腐.....	188	凉拌豆腐.....	190
虾皮拌豆腐.....	189	香椿拌豆腐.....	190
清拌豆腐.....	189	咸鸭蛋拌豆腐.....	191
三生拌豆腐.....	189	芹菜拌豆腐.....	191

松花蛋拌豆腐·····	191	肉丁豆腐·····	197
腐竹拌豆腐·····	191	珍珠豆腐·····	197
家常豆腐·····	192	锅贴豆腐·····	198
炒芙蓉豆腐·····	192	红白豆腐·····	198
炆豆腐豆角·····	193	三美豆腐·····	199
文丝豆腐·····	193	豆豉烧豆腐·····	199
五末羹·····	194	五味豆腐·····	200
冬菇腐羹·····	194	砂锅冻豆腐·····	200
烩豆腐·····	195	荪耳素斋·····	200
京酱豆腐·····	195	腐竹拌黄瓜·····	201
碎金豆腐·····	195	丝瓜拌豆腐·····	201
大葱豆腐·····	196	拌腐竹黄瓜·····	202
虾子烧豆腐·····	196		

八、果 菜 类

烩三鲜·····	203	桂花桃·····	207
清凉甜瓜丁·····	203	焦榴沙果·····	207
红果肉片·····	204	拌梨丝·····	208
拔丝红果·····	204	冰糖蒸梨·····	208
琥珀桃仁·····	204	毛梨肉丝·····	208
雪衣核桃·····	205	木耳炒凤梨·····	209
琥珀核桃·····	205	草莓柠檬汁·····	209
核桃酪·····	206	苹果桔子汁·····	209
油炸葡萄干·····	206	拔丝苹果(一)·····	210
葡萄干煎蛋·····	206	拔丝苹果(二)·····	210
拔丝葡萄·····	207	拔丝苹果(三)·····	211

拔丝苹果酿桃仁·····	211
苹果菠萝沙拉·····	212
煎苹果片·····	212
炸苹果·····	212
炸鲜果签·····	213
拔丝西瓜·····	214
西瓜酪(一)·····	214
西瓜酪(二)·····	215
油炸香蕉(一)·····	215
油炸香蕉(二)·····	216
余菠萝·····	216
菠萝羹·····	216
桔子冻·····	217

甜橙酪·····	217
水晶蜜桔·····	217
金桔汉果露·····	218
草莓冻·····	218
桂花山药·····	218
番茄荸荠·····	219
玫瑰花生仁·····	219
杏仁豆腐·····	219
蜜酥大扁·····	220
桂花栗子·····	220
清汤菱角·····	220
拌果丁·····	221

九、汤 类

藕片汤·····	222	冬瓜毛豆汤·····	226
奶油鸡茸汤·····	222	萝卜连锅汤·····	226
番茄泡蛋汤·····	223	雪花汤·····	227
鸡汤银耳·····	223	肉丝鸡蛋汤·····	227
鲜鸡汤·····	223	蛋花汤·····	227
酸辣血汤·····	224	炸蛋香菇汤·····	228
芥菜咸蛋汤·····	224	煎泡蛋汤·····	228
枸杞莲子汤·····	224	时菜蛋花汤·····	228
三丝泡菜汤·····	225	冬菜鸡蛋汤·····	229
冰糖银耳汤·····	225	虾干紫菜蛋汤·····	229
白菜豆腐汤·····	225	木樨蛋花汤·····	229

醋椒汤甩果·····	230	酸辣豆腐汤·····	232
笋耳汤·····	230	豆腐皮汤·····	233
芙蓉口蘑汤·····	231	葱姜豆腐汤·····	233
雪菜笋汤·····	231	豆腐酱汁·····	233
鲜番茄汤·····	231	豆腐汤·····	234
海米豆腐汤·····	232	冻豆腐汤·····	234

一、蔬 菜 类

麻酱拌西红柿

【原料】 西红柿 300 克，芝麻酱 2 匙，精盐适量，白糖 2 匙，味精少许。

【做法】 将西红柿洗净，放热水中烫一下，剥去皮，切成块，放盘内，撒上白糖拌匀。

将芝麻酱放入小碗内，用少许凉开水澥开，然后加入精盐、味精调匀，浇在西红柿块上即可食用。

注：最好选用成熟度较高的西红柿作原料，拌出的西红柿色泽美，香味浓，风味好。

炒 西 红 柿

【原料】 西红柿 500 克，食油 50 克，酱油 6.5 克，白糖 10 克，盐 2.5 克，葱少许。

【做法】 将西红柿洗净后用开水烫，去皮，直切两半，去籽，再斜切菱形块。

锅置旺火上，油开后放入葱花略炸，随即放西红柿，炒拌均匀后放入酱油、盐、白糖，翻炒几下即可出锅。