

健康美味系列

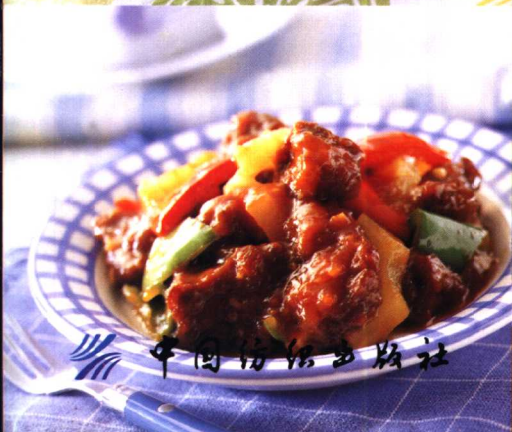
14

尚锦文化

百变熟食

——5分钟上菜

梁琼白 著



中国纺织出版社

活用半成品 简单快捷做美味

图书在版编目(CIP)数据

百变熟食——5分钟上菜/梁琼白著. — 北京: 中国纺织出版社, 2004.1

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-2720-6/TS · 1709

I.百… II.梁… III.食谱—中国 IV.TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第083837号

《巧媳妇办桌》梁琼白著

本书中文简体版由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2003-6084

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 傅 颖
装帧设计: 王 欣	责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2004年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字数: 80千字 印数: 1-10000 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



健康美味系列



伴你健康每一天



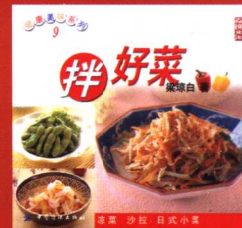
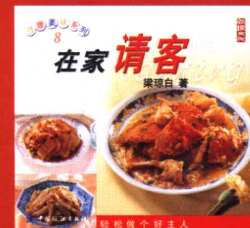
尚錦文化

伴你健康每一天

尚锦文化

健康美味系列

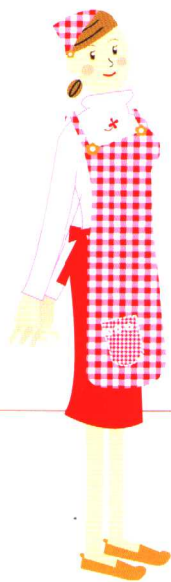
健康



24开全彩印刷

定价18元

联系电话：010-64131602 64160816



健康美味系列14

百变熟食

——5分钟上菜

梁琼白 著



 中国纺织出版社

目录

- 4 在哪里可以买到适合做菜的半成品
- 5 半成品选购秘诀

鸡肉类

- 6 小黄瓜拌鸡柳
- 8 咕咾鸡块
- 9 文昌鸡腿
- 10 三杯油鸡
- 12 双冬鸡翅



海鲜类

- 14 辣炒小虾
- 16 炸鱼烧豆腐
- 17 五柳鱼
- 18 辣炒多春鱼
- 20 五味酥炸鳗

鹅肉类

- 22 翠炒玉带
- 24 蒜苗脆片

牛肉类

- 26 拌五香
- 27 回锅牛肉
- 28 红烩牛筋



内脏类

- 30 酸菜炒大肠
- 31 酸菜肚丝
- 32 家常肠旺
- 34 酸菜肚片
- 36 葱香炒大肠
- 38 烩茄肠
- 40 子姜粉肠
- 41 苦瓜肥肠
- 42 菠萝炒猪肺

鱼浆类

- 44 韭薹炒鱼排
- 46 脆皮小丸子
- 48 燕丸烩泡菜
- 50 炒鸡卷



猪肉类

- 52 麻辣耳丝
- 54 肉丸烩白菜
- 56 烧肉豆腐煲
- 58 芹香炒烧肉
- 60 豇豆肉柳
- 62 家常焖肉
- 64 梅菜肉蒸蛋
- 66 洋葱炒肉丝
- 68 酱爆蹄片
- 70 豉椒香肠
- 72 鱼香蹄花
- 74 蒜炒炸肉
- 76 芋头排骨煲
- 78 炒双椒肉
- 80 笋干猪腱肉
- 82 糖醋排骨



单位换算

1杯=240毫升=16大匙

1大匙=15毫升=3茶匙

1茶匙=5毫升

半茶匙=2.5毫升

1/4茶匙=1.25毫升

面粉1杯=120克

细砂糖1杯=200克

色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。



Guide

在哪里可以买到
适合做菜的

半成品

选购指南

菜市场

菜市场除了有固定的摊位卖固定的食品外，还有一些临时摊贩销售一些促销品，价格和口味都很吸引人，而且可以试吃，因此不妨选择自己喜欢的口味和分量。

批发市场

批发市场价格便宜，货源充足，种类繁多。但一般小家庭所需分量不多，购买的食物又不能长久保存，因此批发不是最经济的采购方式。

超级市场

超级市场最大的特色是有不同的小包装，而且标价明确，选购时可以按各自的需求挑选。但因为包装完整的食品闻不到味，也无法试吃，所以要注意保质期。

小吃摊

一些小吃摊、小饭馆内也有可以利用的现成品，比如煮熟的猪肺、猪大肠、猪肉，或是炸酥但没有浇上酱汁的鱼，熟食店的叉烧、油鸡、烤鸭等，价格可能比专卖半成品的摊子贵，但是新鲜度较好，而且可以省略清洗煮熟的程序。





Guide

半成品

选购秘诀

选购指南

新鲜

新鲜是选购的首要条件，不新鲜的材料再便宜也不要买。选购要掌握的重点是多看、多闻、多摸，必要的时候可以试吃。

色泽

这里的色泽指的是上色的程度。用半成品做菜要重新调味，所以半成品的色泽越淡越好，越没有调味越好，只要是煮熟就可以了，这样添加调味料或配料时才有发挥的空间。如果材料本身已经入味或是酱油着色很深，再加调料就比较困难了。

软硬度

如果只是混合快炒，食材本身该软的就够软，这样才不会做好后嚼不动。如果还要经过红烧，半成品就不能买太熟的了，不然一锅菜可能软硬不均，不但影响外观也影响口味。

改刀

改刀就是把食物体积改小，例如剁块、切片、切丝等。如果材料比较硬，而且带骨，最好请店家代劳改刀。对于比较软，只需切片、切丝的材料，自己切反而更能掌握大小厚薄。注意不要让店家在切好的材料上撒胡椒面、淋酱油或是滴香油，以免影响调味。但是附送的调味包倒是别拒绝，可以拿回家当做调味料用。

调味

为了使菜肴符合自家口味，添加调味料和配料必不可少，但是半成品难免有一些既成的调味，为了让味道或色泽均匀，有时需要分次加入调味料。例如把生硬的配料煮熟软，再放入已熟软的主料；或者把没有味道的配料烧入味，再放入原本已调了味的材料，这样才能达到融合的效果。



Chicken

小黄瓜拌鸡柳

鸡肉类



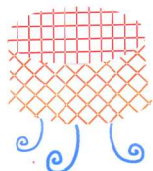
材料 Ingredients

小黄瓜	3根
卤鸡腿	2个
蒜末	1大匙
辣椒	2个



调味料 Seasonings

(1) 盐	半茶匙
(2) 酱油	2大匙
糖	1大匙
醋	1大匙
香油	1茶匙



做法

1 小黄瓜洗净，用刀拍裂后切小段，拌入调味料(1)腌5分钟，再将泌出的水倒掉，将小黄瓜铺在盘内垫底。

2 卤鸡腿去骨、取肉、切条，铺在小黄瓜上；辣椒洗净、片开、去籽、切丝，撒在面上。

3 将蒜末和调味料(2)调匀，淋在鸡腿上，食用时拌匀即可。

巧手

密语

Tips

1 除了用卤鸡腿之外，也可以用油鸡腿或烤鸡腿。

2 小黄瓜腌好后不能冲水，以免瓜瓤含太多水分而不脆，所以腌小黄瓜用盐不能太多，以防太咸。



小黄瓜拌鸡柳



Chicken

鸡肉类

咕佬鸡块



材料 Ingredients

炸鸡块	300克
小黄瓜	2根
红椒	半个
菠萝罐头	半小罐
蒜末	1茶匙



调味料 Seasonings

番茄酱	3大匙
料酒	1大匙
糖	1大匙
盐	半茶匙
清水	3大匙
水淀粉	半大匙

做法

1 小黄瓜、红椒洗净，切小块；菠萝取出后沥干水分。

2 用2大匙油先将小黄瓜、红椒炒熟盛出，以余油炒香蒜末，加入番茄酱同炒，再放入其他调味料，加入鸡块拌炒入味。

3 加入小黄瓜、红椒和菠萝同炒，炒匀后盛出即可。



巧手

密语

Tips

- 除了用炸鸡块，这道菜也可以用炸排骨或炸里脊肉块来做。
- 不要选粉层太厚的炸鸡块，免得入锅后一炒就糊。

鸡肉类

文昌鸡腿



材 料 Ingredients

熟鸡腿	1个
葱	2根
蒜	3瓣
辣椒	1个

调味料 Seasonings

酱油	2大匙
糖	2茶匙
醋	1茶匙
胡椒粉	少许



做法

1 将剁好的鸡腿排入盘内；葱洗净切丁，蒜、辣椒切碎。

2 用1大匙油先炒香蒜末，再放入辣椒及所有调味料炒匀，最后撒入葱花盛出，淋在鸡肉上即可。

Tips 巧手 密语

- 1 这道菜最好用白切鸡腿做，因为鸡腿肉较有弹性。
- 2 葱花过熟会不香，而且会变黄，不好看，因此不要过早放入葱花。



Chicken

三杯油鸡

鸡肉类



材料 Ingredients

现成油鸡	半只
姜	5片
辣椒	2个
蒜	3瓣
罗勒	35克



调味料 Seasonings

料酒	5大匙
酱油	3大匙
糖	1茶匙
清水	4大匙
胡麻油	3大匙

做法

1 辣椒、大蒜洗净、切片；罗勒摘取叶片洗净。

2 用3大匙胡麻油爆香姜片和大蒜片，然后放入切好的油鸡和辣椒同炒。

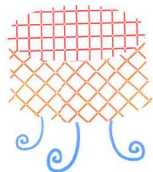
3 加入所有调味料烧入味，最后放入罗勒叶，炒匀即盛出。

巧手

密语

Tips

- 1 这道菜不适合用熏鸡，用白切鸡或稍稍卤过的油鸡比较好，做出来的菜味道才不会太复杂。
- 2 买鸡时可顺便请店家将鸡剁好，但是不要撒上椒盐，不然烧好的菜会很咸。





三杯油鸡



Chicken

双冬鸡翅

→ 鸡肉类



材料 Ingredients

卤鸡翅	6个
冬笋	2根
冬菇	6朵
葱	2根



调味料 Seasonings

(1) 酱油	2大匙
糖	半大匙
清水	1杯
(2) 水淀粉	半大匙

做法

1 冬菇泡软、去蒂，对切两半；冬笋去壳煮熟，冲凉后切厚片。

2 用2大匙油爆香葱段，放入冬菇、冬笋及调味料(1)，小火烧入味，10分钟后加入鸡翅同烧。

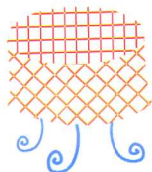
3 待汤汁收至稍干时拣除葱段，淋入调味料(2)勾芡，待汤汁微稠即可盛出排盘。

巧手

密语

Tips

- 1 有的卤鸡翅带翅尖，要先剁开，剁的时候不要刚好剁在关节上，免得菜烧好后肉缩起来。烧家常菜的时候，剁下的翅尖也可以一起烧，请客的时候为了好看，还是不要加入翅尖。
- 2 冬笋先煮熟再烧才不会涩，没有冬笋的季节可以用绿竹笋或其他笋代替。





双冬鸡翅