

速簡食譜

第一冊

蔡淑昭・陳雪霞 合著
世界文物出版社 印行



速簡食譜

蔡淑昭 著
陳雪霞

精裝每冊三〇〇元

中華民國六十九年一月初版
中華民國六十九年四月二版
中華民國六十九年七月三版

企劃：蔡浪

美術設計：楊樹偉

發行者：鄭少華

登記證：局版臺業字第〇七五七號

出版者：世界文物出版社
臺北市重慶南路三段二七巷五號

經銷者：世界文物供應社
臺北市重慶南路三段二七巷五號

郵政撥匯：三三二五五號
電話：三一八二〇一號

彩色：四海電子彩色製版有限公司

版：聯美電版有限公司

版：立全製版有限公司

刷：沈氏藝術印刷有限公司

電話：三七一三六〇號

版權所有 請勿翻印

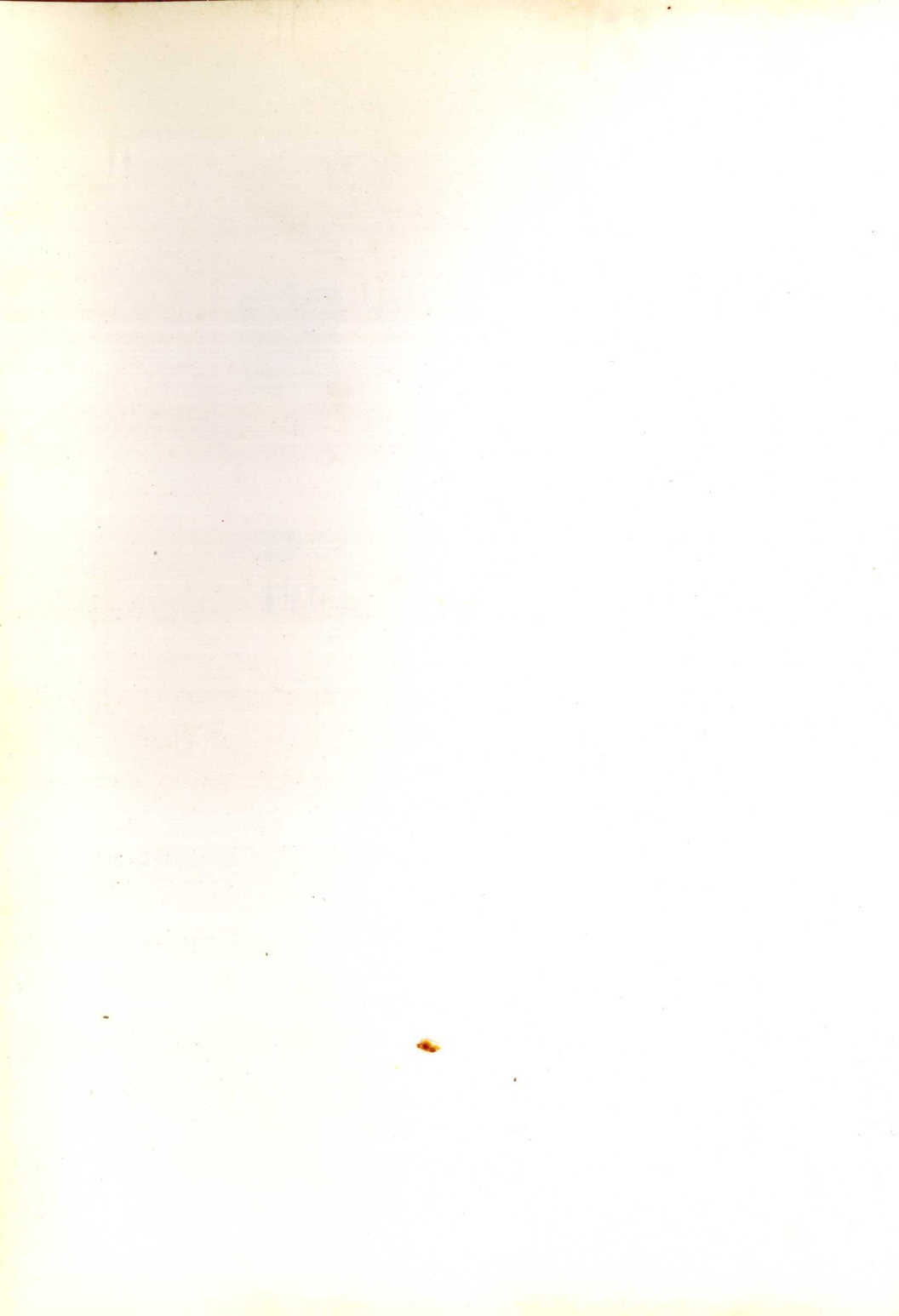


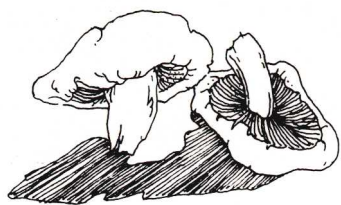
TS972.1

38

速簡食譜

蔡淑昭・陳雪霞 合著
世界文物出版社 印行





序

「色、香、味」是我國食物烹調之三大特色與要求。這是國內外人士所共認的事實。但晚近因社會形態與人們生活方式的改變，所謂慢工出細活的時代已過去，如何在最短的時間內，以最簡便方法，烹調出經濟、營養而不失傳統風味的中國菜肴，實在是每一位忙碌的現代人所夢寐以求的事。

中國文化學院家政學系師生有鑒於此，經多年的研究與設計調配，復與世界文物出版社建教合作，終於以嚴謹態度完成了這本速簡食譜，提供現代家庭與社會大眾作為烹調上之參考。其特色為：

- 一、本書按鷄鴨、肉、海鮮、蛋、豆腐、蔬菜、湯、點心之別，共二一四道菜肴，力求摒除繁複製作過程，在簡化烹調方法上有突破傳統的表現與改良。

二、菜肴選擇以經濟、易於清理又富營養爲原則，且強調除保持色、香、味俱全的要求外，更兼顧地方口味，簡單而易於變化。

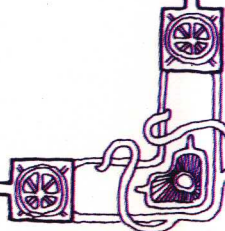
三、提供均衡營養餐的配菜公式：根據國人營養需要量以爲配菜原則。本書每道菜儘量以能平均提供每人七克蛋白質的量來設計。如此若三菜一湯的菜肴，就是够常人一餐的營養需要量了。如爲增加菜碼，則可選提供蛋白質低於七公克的菜肴；反之可選提供蛋白質高於七公克者加以調配。

本書在編排上力求簡潔與悅目，每道菜都分門別類，並且以明顯圖片表示，扼要說明方法，儘量顧及婦女的需要，以減輕在廚房裏的負擔，來幫助辛勞的主婦贏得餐桌上的讚美，增加家人的歡笑。此外本書也介紹均衡飲食菜單之設計與應用，特殊食物處理方法及常用食物之選購原則以供參考。

揆以我國食物烹調之道，除傳統與革新兼顧外，在心理與方法上更須瞭解這是一種藝術，所以常常稱之爲「手藝極爲深奧」。故本書之問世，完全基於拋磚引玉之旨，尚希社會大眾有以教之，幸甚！是爲序。

中國文化學院家政系主任

蔡淑昭 謹識



目次

速簡食譜

序

常見烹調方法

常見材料處理方法

速簡家常宴客菜均

衡飲食例表

雞鴨類

葱油淋雞	12
檸檬雞片	13
咖哩雞	14
蒜泥雞	15
美式軟炸雞	16
香菇金針雞	17
香菇燉雞	18
白斬雞	19
三杯雞	20
文昌雞	21
炸八塊	22
茄醬雞塊	23
脆皮雞腿	24
左宗棠雞	25
銀芽雞絲	26
茄醬雞球	27
雞雜炒鳳梨	28
涼拌雞絲	29
炸雞捲	30
炒四絲	31
辣子雞丁	32
碧綠雞球	33
當歸鴨	34
香酥鴨	35
塩水雞	36
番茄燜鴨塊	37
滷鴨	38

肉類

葱爆牛肉	40
芥蘭菜炒牛肉	41
紅辣椒炒牛肉絲	42
碎牛肉炒玉米	43
嫩薑牛肉絲	44
酸菜牛肉絲	45
番茄炒牛肉	46
青椒炒牛肉	47
牛肉絲炒芹菜	48
魚香牛肉絲	49
中式豬排	50
韭菜花炒肉絲	51
雪菜肉絲	52
木須肉	53
鹹蛋蒸肉餅	54
豉汁排骨	55
酸菜肚絲	56
蒜泥白肉	57
高升排骨	58
洋菇炒肉片	59
瓜仔肉	60
滾筒肉	61
珍珠丸子	62
扣肉	63
鮑魚菇炒肉片	64
紅糟爆肉	65
雲南大頭菜炒肉絲	66
碧綠野雞捲	67
炒假魚翅	68
紅燜肉	69
螞蟻上樹	70
素糖醋排骨	71
雞炒豬肝	72
紙包豬肝	73
麻辣腰花	74

海鮮類

香椿拌蝦仁	77
明蝦沙拉	78
滑蛋蝦仁	79
塩蒸蝦	80
糖蒜蝦	81
吉利蝦球	82
乾煎明蝦	83
四色蝦仁	84
素蝦仁	85
蚵炒九層塔	86
蚵仔捲	87
豆豉生蚵	88
豆腐蚵	89
九層塔炒蚵仔	90
醋溜肉蟹	91
炒花蛤仔	92
什錦鍋巴	93
花枝炒芹菜	94
菊花小管	95
沙拉花枝	96
假鮑魚	97
花枝炒酸菜	98
五味花枝捲	99
涼拌海蜇皮	100
海雜拌	101
清蒸鯧魚	102
清蒸雪魚	103
紅燒虱目魚	104
乾煎白帶魚	105
蒸鹹曹白魚	106
葱燜魚	107
清蒸黃魚	108
小葱燒鯽魚	109
銀魚炒花生	110
豆瓣鯉魚	111
燻魚	112
海鮮粥	113
紅燒黃魚	114
砂鍋魚頭	115
豆豉蒸魚	116

目次

蛋・豆腐類

松花豆腐	118
營養豆腐	119
三鮮拌豆腐	120
紅燒豆腐	121
麻婆豆腐	122
香椿拌豆腐	123
洋葱炒蛋	124
五香茶葉蛋	125
番茄炒蛋	126
三色蛋	127
韭菜炒蛋	128
蘿蔔干煎蛋	129
玉米炒蛋	130
絲瓜炒蛋	131
滷蛋	132
九層塔煎蛋	133
芙蓉牛肉	134

蔬菜類

田園四錦	136
番茄拼盤	137
涼拌苦瓜	138
涼拌雙色	139
涼拌茄子	140
涼拌大白菜	141
涼拌雙豆	142
涼拌粉皮	143
涼拌三絲	144
涼拌番茄	145
涼拌海帶絲	146
涼拌小黃瓜	147
沙拉筍片	148
黃金沙拉	149
涼拌空心菜	150
麻辣小黃瓜	151
涼拌萵苣	152
涼拌山芹菜	153

什錦香菜	154
蒜泥萵苣	155
沙茶四寶	156
藕合子	157
開陽白菜	158
青紅玉米	159
香菇芥蘭菜	160
乾扁四季豆	161
醋溜豆芽菜	162
炸南瓜	163
鮑魚菇燴菜心	164
羅漢齋	165
鴻章菜	166
香炸連環茄	167
合菜戴帽	168
什錦涼菜	169
速炒合菜	170
酸辣白菜	171
糖醋藕片	172

湯類

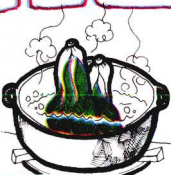
家常火鍋(一)	174
家常火鍋(二)	175
黃豆芽川丸子湯	176
味噌湯	177
蛤蜊清湯	178
酸辣湯	179
干貝筍衣	180
鳳爪冬菇湯	181
金針肉片湯	182
羅宋湯	183
壽星冬粉湯	184
雙鮮浮翠	185
魚丸湯	186
鷄茸紫菜蛋花湯	187
鷄茸粟米湯	188
蚵仔湯	189
歡喜湯	190
海帶芽豆腐湯	191
九層塔鴨湯	192

酸菜鴨湯	193
肚片湯	194
黃瓜肉片湯	195
榨菜肉絲湯	196
枸杞鱔	197
螺肉蒜湯	198
綠筍鴨湯	199
排骨蓮藕湯	200
西湖豬肉羹	201
排骨芋頭湯	202
釀苦瓜湯	203
蘿蔔絲鯽魚湯	204
麻油鷄	205
白木耳蓮子湯	206

點心類

櫻桃戚風蛋糕	208
綠豆椪	209
比薩餅	210
巧克力奶油捲	211
波士頓派	212
堆落小西餅	213
酥酥餅	214
冰箱小西餅	215
香蕉蛋糕	216
奶油空心餅	217
核桃酥餅	218
杏仁豆腐	219
壽司	220
咖哩餃	221
奶油香蕉捲	222
蒸鹹蛋糕	223
蚵仔麵線	224
八寶芋泥	225
花生露	226
肉粽	227
菠菜麵	228
蛋包飯	229
蒸素餃	230
五味菜捲	231

常見烹調方法



一、川：生的食物，置於滾水中，一熟即起鍋者。



二、炒：熱少量油炒菜物，以普通火候翻攪至熟。



三、炸：熱大量油以油之熱力烹熟菜物。



四、浸：水滾後熄火，置切薄之菜物下鍋燙熟者。



五、烙：鍋內不置任何油物，以小火焙熟食物者。

六、烤：食物懸掛，不與鍋具或與火力直接接觸，而藉火之輻射力傳導熱使熟者。



七、烹：菜物煎炸至熟加入佐料快速攪拌，藉熱傳導，使菜物入味立即起鍋者



八、涮：把魚、肉等切成極薄片狀，在沸水中燙熟晃浸變色，立即取出食用者



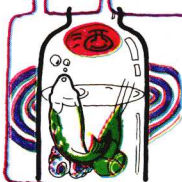
九、煮：食物於水中，藉沸水之對流熱力弄熟者。



十、貼：或油炸、或火烤，只煮一面使之焦香，另一面軟熟者。



常見烹調方法



十二、燴：以酒、醋及強烈之佐料，拌入海鮮中，使悶暈者。

十六、蒸：利用滾水蒸氣煮熟菜物。



十三、溜：以少量油煮熟菜物，但起鍋前，以澱粉類勾芡者。

十七、燜：以鍋蓋蓋嚴，小火烹煮，使湯汁濃縮。



十四、煎：炸之一種，但油不浸過菜物

十八、燴：煮熟或炸熟後，加水滾煮，勾芡使成濃稠之汁者



十五、煨：以少量水，極小之火候與較長時間，煮爛菜物。

十九、爆：強火熱油，迅速拌炒菜物立即起鍋者。



十六、熬：以少量水，長時間慢煮，使滲出菜物之原汁者。



常見材料處理方法

一、豬 腸：剝除腸外膜油脂，以竹筴翻出內部，再以油或麵粉搓洗，最後再以明礬揉搓，吃起來比較脆。以鹽搓洗亦可。

二、豬 肚：翻出內部，以麵粉或食油搓洗，再以明礬搓洗，（煮剖以鹽洗煮爛時間較久）。

三、豬 腰：橫剖為二，去內部白筋，在其外部切菱形交錯刀紋，斜切成片略燙即可。

四、乾魷魚：冷水加碱一小塊，煮至變紅即為脆軟適度然後洗淨碱份備用。

五、甲 魚：置砧板上，待頭伸出迅即斬下，以沸水燙洗，並切除內臟及外面之粗皮。魚身切長塊，滾水中燙、取出加酒，枸杞燉之即可。

六、海蜇皮：溫水浸泡二小時，中間換水數次即可，（以熱水燙煮，海蜇皮會縮小）。

七、魚 翅：浸於冷水中3小時，加水煮開，洗淨砂質及沙魚肉，再以葱、薑、酒煮爛。

八、干 貝：以溫水浸泡，再置於冷水中加酒煮過，稍軟撕絲。

九、活鱧魚：置漏杓中，蓋鍋，滾水略滾，取出、酒塩、酒，浸冷水，以小刀去除腸泥。

十、海 螺：滾水加葱、薑、酒、大火略滾，取出螺肉挑除腸泥，切硬邊即可（敲破外殼取出螺肉，挑去腸泥，去硬邊亦可）。

十一、活龍蝦：以利竹籤，自尾至頭插入，再由腹部抽腸泥即可。

十二、鴨 掌：洗淨，去皮及爪，小火煮滾約半小時，去小骨頭即可。

十三、鴨 舌：略燙後，以小刀刮白皮，放於水中煮約二小時，去中間之軟骨即可。

十四、白木耳：以滾水泡漲，去硬帶洗淨雜質，再沖一次溫水即可。

十五、花 枝：去黑色之外膜，切除眼睛及硬齒，洗淨，由內部切十字菱形交錯紋，切片，以滾水加葱、薑、酒略燙。

速簡家常宴客菜均衡飲食例表

一、三菜一湯

青椒炒牛肉
酸菜肚絲
鮑魚菇燴菜心
西湖豬肉羹

左宗棠雞
洋菇炒肉片
酸菜肚絲
綠筍鴨湯

海雜拌
青椒炒牛肉絲
蒜泥萵苣
干貝筍衣

二、四菜一湯

豉汁排骨
明蝦沙拉
蒜泥萵苣
涼拌山芹菜
黃瓜肉片湯

塩蒸蝦
碎牛肉炒玉米
木須肉
涼拌小黃瓜
金針肉絲湯

清蒸白鯧魚
牛肉絲炒芹菜
絲瓜炒蛋
香菇芥蘭菜
蛤蜊清湯

三、五菜一湯

五味花枝捲
香菇芥蘭菜
沙拉筍片
營養豆腐
雞炒豬肝
魚丸湯

三杯雞
炒四色
莖菜花炒肉絲
酸辣白菜
涼拌海哲皮
蘿蔔絲鯽魚湯

高升排骨
雞絲拉皮
三色蛋
涼拌空心菜
羅漢齋
浮水魚丸湯

四、六菜一湯

乾煎明蝦
松花豆腐
鮑魚菇炒肉片
清蒸鯧魚
沙拉雙色
涼拌茄子
酸菜鴨湯

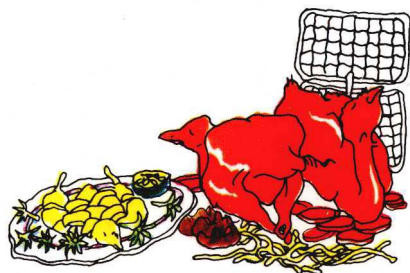
扣肉
沙拉花枝
三鮮拌豆腐
蕃茄炒蛋
涼拌萵苣
素蝦仁
黃豆芽川肉丸子湯

四色蝦仁
豉汁排骨
花枝炒酸菜
鮑魚菇炒肉片
香椿拌豆腐
涼拌涼粉皮
蚵仔湯

※ 1. 若客人增加，材料份量可酌增。

2. 此菜單以六人份計，一般家庭約花費三百元至五百元，但不包括瓦斯及調味料費用。

鷄鴨類





《葱油淋雞》

一、材料：十二人份

雞	1隻(2斤半)
① 鹽	2小匙
味精	隨意
酒	1大匙
葱段	6支
薑片	6片

葱絲	半杯
嫩薑絲	2大匙
② 太白粉	1大匙
水	1大匙

二、作法：

1. 雞抹上鹽、味精，加葱、薑、酒拌醃、以大火蒸熟，待涼切塊，擺盤上。
2. 葱、薑絲置雞上，淋熱油二大匙，雞汁勾芡，亦淋於葱、薑絲上即可。

三、主要營養成份：一人份

蛋白質 12 克 熱量 148 卡

- ※ 1. 雞拌醃後，以滾水煮熟，較蒸法省時。
 2. 若為六人份，則雞半隻，鹽一小匙，其餘材料隨意增減。



《檸檬雞片》

一、材料：六人份

①	雞胸肉	10兩	②	太白粉	6大匙
	蛋黃	1個		麵粉	3大匙
	鹽	半小匙	③	檸檬汁	3大匙
	酒	半大匙		水	3大匙
	白醬油	半大匙		鹽	半小匙
	白胡椒粉	半小匙		太白粉	2小匙
	太白粉	1大匙		麻油	1小匙

二、作法：

1. 雞肉切薄片，以第①項調味料拌醃，沾裹第②項材料。
2. 八分熱油，小火炸雞片，半分鐘撈起，待油再滾，迅投入再炸十秒鐘，即起鍋排盤。
3. 一大匙油炒第③項調味料，淋於雞片上即可。

三、主要營養成份：一人份

蛋白質 12.8克 熱量 232 卡



》咖哩鷄《

一、材料：六人份

鷄	半隻
馬鈴薯	六兩
麵粉	3大匙
塩	1小匙
蒜	2粒

咖哩粉	2大匙
塩	1小匙
糖	1小匙
水	2杯
酒	1大匙

二、作法：

1. 馬鈴薯切塊、熱油略炸。
2. 鷄切塊加入麵粉、塩拌勻。
3. 爆香蒜粒、咖哩粉。鷄、馬鈴薯立即下鍋，加第①項調味料燜熟即可。

三、主要營養成份：一人份

蛋白質 12 克 熱量 190 卡



《蒜泥鷄》

一、材料：十二人份

鷄	1隻(2斤半)
葱	3支
薑	4片
①酒	1大匙
鹽	2小匙
味精	隨意

蒜	2粒
鹽	2小匙
味精	隨意
②醋	2小匙
糖	1小匙
醬油	1大匙

二、作法：

1. 鷄抹上第①項調味料，大火蒸熟，去葱、薑，待涼切塊，盛於盤上。
2. 爆香蒜泥，加第②項調味料，淋於其上即可。

三、主要營養成份：一人份

蛋白質 12 克 熱量 123 卡