

生活

快手炒菜

主编 夏金
顾问 唐文

Chinese
Cooking

中国

味道

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

快手炒菜/夏金龙主编. —长春:吉林科学技术出版社, 2004

ISBN 7-5384-2954-9

I. 快... II. 夏... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 026494 号

中国味道

□ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

□主 编: 夏金龙

□顾问: 唐 文 □图片摄影: 杨跃祥

□策划: 齐 郁 □责任编辑: 李 梁

□执行编辑: 王 琼 赵 彦

□装帧设计: 刘 畅 朱立杰 张腾方 胡艳敏

快手炒菜

Kuai Shou Chao Cai

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32

规格 / 787×1092mm

印张 / 4.5

版次 / 2005 年 3 月第 2 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-2954-9/Z·349

定价: 12.80 元

版权所有 盗印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431—5677817

网址: www.jkcsb.com

网络实名: 吉林科技出版社

电子信箱: JLKJCSB@public.cc.jl.cn

中国味道

快手炒菜

夏金龙 ◎ 主编



吉林科学技术出版社



感谢



长春月亮神餐饮有限责任公司 0431-5763708



唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司 0315-3286894

对本书出版给予的大力支持，在此我们表示衷心感谢！





作者简介

夏金龙 中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，吉林省烹饪协会名厨专业委员会副秘书长，国际药膳食疗保健学会常务理事，中国烹饪协会会员，吉林省养生保健协会药膳专业委员会副秘书长。现任长春市月亮神餐饮有限责任公司行政总厨兼餐饮总监。

E-mail: www.taiyang169@yahoo.com

顾问 唐文 中国烹饪大师，烹饪教授，国家级评委
编委 吕春雨 姜艳辉 李京哲 杨洪伟 李文滨 朱应好
徐志国 王洪伟 陈育式 王大伟 刘刚 刘云峰
潘亦发 武帮学 林秀群 颜庭波

图片摄影 杨跃祥 英国巴内比图片社签约摄影师

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

摄影助理 李东洋 郭凤秀 路世平 路遥
张鹏 杨春祥 李青春 张守志

序

Chinese Cooking

中国烹饪历史悠久、源远流长，各种争奇斗艳的菜肴是中华民族优秀传统文化的重要组成部分，是中华民族智慧的结晶。在多年的探索、实践中，烹饪精英们将各种烹制方法衍生出无穷无尽的变化，他们的精湛技艺将“吃在中国”发挥得淋漓尽致，但也使得一些初学者望而兴叹。随着时代的发展，人们生活节奏不断加快，如何在短时间内烹制出美味佳肴，以省出更多的时间进行其他活动是众多家庭的愿望。

简便、快捷，吃出美味，吃出情趣，吃出健康，吃出效率，中国烹饪大师夏金龙先生为大家奉献了《中国味道》丛书。

夏金龙先生多年从事烹饪工作，尤其擅长各种家庭快餐的烹制与创新，在本书中为大家提供了大量适合于快节奏生活家庭的各种“快”的烹制方法，只要您愿意品尝美味，有无基础均可一试。家庭小酌，乐在其中；南北风味，任君选择；图文并茂，语言简洁，易学易做。相信本书会成为广大家庭快乐烹饪的宝典、烹饪爱好者的贴身秘书。

中国烹饪大师 高玉才

2004年3月30日

烹调换算表

本书所使用材料、计量单位与换算，可参考如下：

1 大匙 = 15 克 = 15cc 若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替。

1 小匙 = 5 克 = 5cc

1 杯 = 240 克 = 240cc

1 碗 = 1 饭碗（家里盛饭用的饭碗）

少许 = 略加即可。

适量 = 看个人口味增减份量，随意调整。

高汤 = 可随喜好口味选择鸡高汤、大骨头汤或素高汤，如果没有时间熬制，可以选用市售浓缩鸡汁、鸡精调制。

老汤 = 用猪棒骨或鸡架冷水下锅，烧开后打尽浮沫转小火熬制数小时即成。

目录 CONTENTS

三鲜炒春笋·····	9
青瓜腰果虾仁·····	11
乌克兰牛肉·····	13
蟹肉扒西兰花·····	15
油爆双花·····	17
葱烧鲫鱼·····	18
芥蓝腰果炒香菇·····	19
海参豆腐烧全茄·····	20
西芹菠萝炒火腿·····	21
香菇扒菜胆·····	23
双椒墨鱼仔·····	25
鸡丝蕨菜·····	27
芦笋百合炒明虾·····	28



海味青蔬卷·····	29
木耳香葱爆河虾·····	30
如意金条·····	31
双椒韭黄炒腰柳·····	33
金玉满堂·····	35
鲍汁金针菇·····	36
珍珠蟹柳·····	37
金瓜百合·····	38
豆板虾仁·····	39
海皇豆腐·····	41
榄菜四角豆·····	43
八宝辣子腰松·····	45
鱼米映红椒·····	46
什锦京葱·····	47
板栗红枣烧羊肉·····	48

双椒爆腰花·····	49
五彩滑鱼片·····	51
香菇栗子·····	53
杭椒牛柳·····	55
妙笔鸭舌·····	57
莲花肉丝·····	58
蟹柳烧玉瓜·····	59
金钱豆泡·····	60
清香小炒·····	61
瓜片夏贝黄·····	62
椒香粒粒脆·····	63
碧绿绣虾簪·····	65
椒盐大虾·····	67
腊肠炒双笋·····	68
云腿白菜·····	69
香芹螺片·····	70
碧绿银杏·····	71



西芹杏仁花枝片·····	72
风味土豆泥·····	73
韭香豆干腊肉·····	75
虾仁蛋韭黄·····	77
土豆烧猪尾·····	79
虾酱肉丝茼蒿秆·····	80
米椒爆蹄筋·····	81
兰豆米椒鸡脆骨·····	83
鳝丝炒韭黄·····	85
三丁茄子·····	86
乳汁牛蛙·····	87
橙汁茄排·····	88
白果嫩豆腐·····	89
油淋金针百叶·····	91
平桥豆腐·····	93
三色爆肚片·····	95
食材营养与禁忌速查···	96



三鲜炒春笋

原 料

春笋 400 克，鱿鱼 50 克，虾仁 50 克，蟹柳 50 克，葱花、蒜末各少许

调 料

精盐 1 小匙，味精 1 小匙，鸡粉适量，水淀粉适量，色拉油 2 大匙

制 作

- ◆ 1. 春笋、蟹柳均切菱形片，鱿鱼切花刀片，同虾仁一同焯水。
- ◆ 2. 净锅放底油，用葱花、蒜末炝锅，倒入春笋、三鲜，加入调味料翻炒，淋明油，出锅盛盘即成。

特 点

咸鲜适口，色泽分明。

大师叮咛

一定要选择较嫩的春笋制作；明油不宜过多，保持亮度即可。

健 康 贴 士

壮筋益力，除湿发汗。



青瓜腰果虾仁

原 料

黄瓜 250 克，腰果 50 克，虾仁 150 克，胡萝卜少许，葱花少许

调 料

精盐 1 小匙，味精 1 小匙，色拉油 2 大匙

制 作

- ◆ 1. 黄瓜、胡萝卜切片；腰果炸熟；虾仁焯水，待用。
- ◆ 2. 净锅入底油，放葱花炸出香味，倒入黄瓜、腰果、虾仁、胡萝卜同炒，加入调味料，淋明油，出锅盛盘即成。

特 点

清香适口。

大师叮咛

炒制时须用旺火速成，断生即可。

健 康 贴 士

清热祛火，美容养颜。



乌克兰牛肉

Chinese Cooking

原 料

牛肉 300 克，土豆 150 克，洋葱、青椒、胡萝卜各适量

调 料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，糖 1/2 小匙，蚝油适量，水淀粉适量，色拉油 500 克（实耗 100 克），高汤适量

制 作

- ◆ 1. 牛肉切块，煮熟待用。
- ◆ 2. 土豆切块，炸熟；洋葱、青椒、胡萝卜切片，待用。
- ◆ 3. 锅内入底油，用洋葱炆锅爆香，加青椒、胡萝卜、高汤、调料、牛肉和土豆翻炒，勾芡，淋明油，出锅盛盘即成。

特 点

色泽红亮，口味咸鲜。

大师叮咛

加高汤时要适当，汤汁过多或过少都会影响菜肴口感。

健 康 贴 士

强身健脾。



蟹肉扒西兰花

Chinese Cooking

原 料

西兰花 350 克，蟹柳 200 克，蒜末少许

调 料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，糖少许，水淀粉适量，色拉油 2 大匙

制 作

- ◆ 1. 西兰花切成小朵，焯水；蟹柳切丝，备用。
- ◆ 2. 锅中入油，放蒜末炒香，放入原料、调料翻炒，勾薄芡，淋明油出锅，装盘即成。

特 点

清香适口，营养丰富。

大师叮咛

西兰花焯水时可少放点油，以旺火为宜，可保持翠绿。

健 康 贴 士

养精，益气，壮骨。