

60

道家常菜轻松做

家常**菜**系列
JIACHANGCAIXILIE

时间紧不是借口，
名师教你省时好方法

160种菜色随意换

名厨实际示范操作料理，
用详尽的分解、材料与料理
的图示，并且公开相关的口味
及食材的变化妙招。

烹饪名师

蔡季芳◎著

10分钟 家常菜



吉林科学技术出版社

吉林省版权局著作权合同登记号

图字：07-2005-1393

本书原名：《简易家常菜》，原出版者：台视文化事业股份有限公司。
经北京版权代理有限公司代理，由台湾台视文化事业股份有限公司授权
吉林科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

家常菜系列丛书

10分钟家常菜

60道家常菜轻松做，160种菜色随意换

烹饪名师 蔡季芳著

责任编辑：齐郁李梁

吉林科学技术出版社出版、发行

社址：长春市人民大街4646号

发行部电话：0431-5677817 5635177

编辑部电话：0431-5635175 邮编 130021

电子信箱：LL_010307@sina.com

传真：0431-5635185 5677817

网址：www.jkcbs.com

实名：吉林科技出版社

长春创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印制

如有印装质量问题，可寄出版社调换。

196×212 24开 4.5印张

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

ISBN 7-5384-3210-8/TS·167

定价：18.00元

家常菜系列丛书

10分钟家常菜

60 道家常菜轻松做，160 种菜色随意换

烹饪名师 蔡季芳著



吉林科学技术出版社

妈妈的味道

刚好是七年前的十一月，阿芳在台视文化出版了第一本书，从此在做菜、说菜、教菜之余，还多了一份写菜的工作，而眼看所写的书本数差一点就要进入两位数，突然在这时冒出《10分钟家常菜》的企划，不仅让阿芳跃跃欲试，也重新回想起了最初写书的心情。

当年的阿芳，尽管好吃、喜欢烹饪、爱到处找好料，却从没想过有一天会出食谱教人做料理！虽然洋洋洒洒列出菜单，战战兢兢地写下每个字，却直到手上感受著书本厚重的存在，心里才终于有一点真实感，并觉得有些轻飘飘的，像是有无数个喜悦的泡泡直往上冒。

而在最初的兴奋期过后，阿芳的心情逐渐沉淀，也陆续接到许多读者的鼓励与回响，其中来信提出问题的人很多，也有不少的读者很热心，会将自己的心得与经验和阿芳分享，让阿芳在深受感动的同时，也开始思索以后写书可以增加哪些内容。

所以，后来阿芳的食谱书除了主题上的变化，也会参考读者或课堂上学生给阿芳的一些意见，尽可能地多写一些做菜的诀窍，以及料理方面的相关资讯。因此，有机会回头对自己当年出的书做些补充及修订，对于读者、对于阿芳，当然都是个好消息。

尤其，新的版本加强图文解说，推翻过去食谱书的编排与设计，给了阿芳充分的版面去发挥，从料理步骤、口味及食材的变化，聊到选购妙招、食材小故事，让阿芳写得相当开心也很尽兴，只希望读者也都能喜欢这样的改变，并一如以往，继续给予阿芳支持与鼓励！



简易家常 • 经济美味

在这本书里，阿芳精选了60道简易的家常菜，分为“海鲜料理”、“肉类料理”、“蔬食料理”、“羹汤料理”、“锅餐料理”5大类，读者只要依用餐时机、人数各自搭配，就能够在很短的时间内，做出热腾腾的三菜一汤、四菜一汤，或是用一锅餐饭面食满足全家大小，迅速安抚家人饥饿的肠胃。

而且，为了达到“营养、经济、易采买”的选材目标，这些菜阿芳选用的都是最常见的食材，在价格上也都很平易近人，对于挑选时有哪些需要注意的重点也一一提出说明，并提供相关的常识及食材小故事，让读者对入口的食材有更深入的了解。

另外，本书最特别的设计是，口味可以自由变化，食材可以随意替换，且阿芳在做法叙述上也做了改变，将切配、汆烫、过油等程序分别整理，再仔细说明其中的各个小诀窍，协助掌厨者有条理地完成前处理各项作业，做起菜来轻松自在，永远不会手忙脚乱！

料理时的标准计量及代换

1 小匙 = 1茶匙 = 5克 = 5毫升

1 杯 = 240毫升

1 大匙 = 15克 = 15毫升

少 许 = 略加即可，如香油、胡椒粉等材料添加。

随 意 = 可加可不加，对菜肴并无影响，如红辣椒或装饰类等食材添加。

适 量 = 视个人口味增减分量，如盐的咸淡以每个人能接受程度而定，又如水淀粉，亦是慢慢加入勾芡，直至自己喜好的浓度即可。

目录

作者序
如何使用本书

CONTENTS

第1章

简易的海鲜料理

- 6 豆豉炆鱼
- 8 香芹爆花枝
- 10 椒麻鲈鱼
- 12 宫保蟹腿
- 13 橘香蒸鳕鱼
- 14 越瓜虱目鱼
- 15 沙茶鱿鱼蒜
- 16 豉汁鲜蚶煲
- 18 姜爆麻油虾
- 20 三鲜粉丝煲
- 22 泰式芙蓉蟹



第2章

简易的肉类料理

- 24 绍梅里脊
- 26 酱瓜肉丝
- 27 家常猪肝
- 28 回锅香肠
- 30 番茄牛肉
- 32 姜汁烧鸡
- 33 陈皮牛肉丸
- 34 香橙牛小排
- 36 泰式酸辣鸡柳
- 38 五味鸭
- 40 椰汁芋头鸡翼
- 42 姜丝豆瓣羊肉
- 44 珊瑚鸡球



NTS

第3章 简易的蔬食料理

- 46 黄金菠菜
- 48 家常茄子
- 50 沙茶高丽菜
- 51 丁香荫苦瓜
- 52 川味剑笋
- 54 腐乳空心菜
- 55 蒜茸海带根
- 56 茭白三丝
- 58 香炒牛蒡丝
- 60 笋丝蛋脯
- 62 黑椒洋葱蛋
- 63 银芽素鸡丝
- 64 酥炸豆包
- 66 木犀豆腐
- 68 甘味茼蒿烧



第4章 简易的羹汤料理

- 70 枸杞鸡汤
- 71 双枣素当归汤
- 72 冬菜鸭肉汤
- 74 百合菜花肉片汤
- 76 茼蒿鱼片汤
- 78 蛋皮海带汤
- 80 油条鱼丸汤
- 82 家常肉羹
- 84 虾仁豆腐羹
- 86 甜不辣汤
- 88 海鲜浓汤



第5章 简易的锅餐料理

- 90 沙锅鱼头
- 92 梅子鸡火锅
- 93 长豆粥
- 94 简易油饭
- 96 苹果咖喱鸡饭
- 98 乌鱼米粉汤
- 100 金瓜炒米粉
- 102 肉燥粿仔汤
- 104 翡翠面疙瘩
- 106 茄酱通心粉



豆豉炆鱼



4 人份

材料／鲜鱼2条（约600克）
青葱 2根
姜 1小块
红辣椒 1根
黑豆豉 1大匙

调味料／酱油 2~3大匙
米酒 少许
糖 1小匙
水 1杯

做法

● 前处理：3分钟 → 上菜：7分钟



1.切配材料——鱼用菜刀刮去残鳞（图1），掏洗净内脏（图2），切段。姜与辣椒洗净，切片。青葱洗净，切段，葱白与葱绿分开。

2.入锅料理——锅中放少许油，烧热，将豆豉、葱白、姜片、辣椒片入锅爆香，倒入调味料，煮开后，将鱼块放入（图3），盖上锅盖，焖煮至汤汁略微浓稠、鱼肉成熟时，熄火，将葱绿加入即可。

适用于

下饭菜

味道

咸香味甘

阿芳的料理讲堂



- 可用豆豉来炆的鱼种类很多，像虱目鱼、乌鱼、竹荚鱼，这些鱼都是本省南部地区海产店中常见的鱼类，肉质较坚实。当然，用含大量胶质的虱目鱼头来烹调也很美味。



■ 虱目鱼

- 鱼买回来后，阿芳通常会再仔细处理过。因为鱼贩往往没把鱼鳞和内脏刮掏干净，煮熟后会影影响料理的品质。为了让鱼好看、好吃，这道工夫不能省。
- 黑豆豉是颇具咸味的调味料，经水一煮，会释放出一定的咸度，所以烹调时不需加入太多的酱油。

口味也可以这样变化！

- 喜欢口味简单的，就去掉豆豉，加点酱油、糖等去红烧就好。喜欢川味的，就用辣油去炆，包准又辣又过瘾。



■ 辣油

食材也可以这样替代！

- 除了竹荚鱼、虱目鱼、乌鱼等鱼类可以这么炆煮外，鱿鱼、透抽、小卷之类的锁管类也都可以，而且很适合做盒饭。



■ 当令的竹荚鱼，便宜又鲜美，口感极为弹牙，还可以制成鱼干！

选购小秘招

鲜鱼表皮闪闪动人！

- 这道菜可用的鱼种类很多，不管有无鱼鳞，选购时要挑明亮有光泽的、看起来最闪闪动人的准没错。当然，也要翻翻鱼鳃、摸摸鱼身，颜色鲜红不暗沉，鱼肉有弹性、鱼鳞没有脱落的，才是新鲜的保证。



食材小故事

清澈湖水冲出来的美味

- 豆豉——在中式料理是很普遍的调味品，中国江西湖口县是著名产地，那里的豆豉粒粒匀称、黑中发亮，而且味道特别香。据说咸丰年间，一个小皮匠在战乱中，和妻子辗转来到湖口。因为看到到处有人卖黑豆，于是想转行做豆豉来卖。他们将黑豆漂洗、蒸煮后，盖上稻草，过了一段时间，豆子上长出厚厚的白霉，就把这些豆子抬到石钟山矶头上，借鄱阳湖的水慢慢冲洗乾淨，再抬回家晒干、装进木盆，几天后，木盆中传出阵阵香气，打开一看，豆豉又黑又亮，香味特浓郁。原来鄱阳湖的水正是湖口豆豉特别美味的秘密。

香芹爆花枝



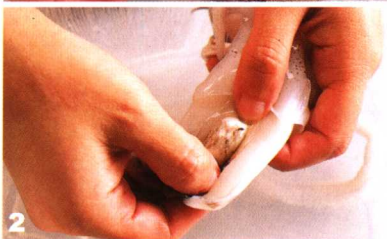
4人份

材料／花枝 1只
西芹 约70克
蒜头 3粒
红辣椒 适量

调味料／米酒 少许
蚝油 2大匙

做法

前处理：2分钟 → 上菜：5分钟



1.切配材料——花枝去皮膜（图1），掏洗净内脏（图2），切条状。西芹洗净，切成与花枝大小相同的条状。蒜头洗净，去皮，拍碎。红辣椒洗净，切片。

2.汆烫材料——烧一锅开水，滴入几滴油，将西芹条入锅汆烫一下，捞起后立刻浸入冷水中漂凉（图3），再取出沥干水分。

3.入锅料理——锅中放入少许油，烧热，先爆香蒜头、辣椒片，将花枝条下锅翻炒，炆少许米酒，加入蚝油翻炒均匀，最后将西芹加入，开大火翻炒几下即可。

适用于

家常菜

味道

香辣鲜Q



- 处理花枝和处理鱼一样，买回来后，一定要再仔细掏洗过，内脏、皮膜、残留的黑汁，都要一一清除干净，阿芳甚至花枝连嘴巴内的硬角也不放过，这样料理出来的菜色才完美。
- 阿芳在汆烫西芹前滴入几滴油，是利用油分子导热速度比水分子快的特性，缩短汆烫的时间，颜色自然能保持翠绿。汆烫后立刻泡入冷水中，则是为了维持西芹的脆度。
- 选用配料时，阿芳会考虑搭配食材的颜色是不是丰富多样，令人食指大动。像这道菜中，花枝的白、西芹的绿，再配上辣椒的红，光看就很有食欲。

口味也可以这样变化！

- 这道菜中的蚝油用沙茶酱来取代，拌炒之后也很合味。花枝也适合用味道浓郁的五味酱来搭配，只要稍微汆烫一下，不论用蘸的或拌的，都很清爽可口。



■ 沙茶酱是什锦火锅的最佳良伴，拿来做菜、炒饭、拌面佐味皆适宜。

食材也可以这样替代！

- 这是一道变化很多的海鲜料理，西芹可以换成其他茎梗类的蔬菜，如芦笋、韭菜花、蒜薹（青蒜的花梗）等，而花枝可以用虾仁、文蛤来取代，排列组合的结果，永远不怕变不出菜色。



■ 虾仁

选购小秘招

通透有弹性就是新鲜

- 花枝的新鲜与否，用肉眼就看得出来。如果它的表皮完整、有光泽，眼睛突出，肉身很有弹性，就可以放心大胆地买回家。相反的，如果表皮已经破烂，且颜色混浊，甚至头身已经分离的，不用说，肯定是劣质品，千万别贪小便宜。

食材小故事

花枝手足一箩筐

- 花枝——家族种类繁多，不少人都分不清楚什么是花枝、什么是软丝、章鱼、透抽、小卷、鱿鱼又长得什么模样？以外观来分，章鱼就是头大大、有八只大爪的；花枝其实就是乌贼，表皮灰黑，身体圆胖；透抽体形细长，表皮较鲜红；软丝尾端椭圆，肉身透明光亮；小卷是家族中的小弟，身体圆圆的、呈管状。至于鱿鱼，市面上卖的大多是晒乾的或发泡过的，新鲜鱿鱼体形比透抽大，尾端呈尖形。不管是哪一种，它们的营养价值都极高，脂肪却极少，还有减少胆固醇、补充脑力等功效，是对男女老少都有益的好食材。



椒麻鲈鱼



4 人份

材料/鲈鱼1条(约600克)

淀粉	1碗
花椒粒	1大匙
青葱	2根
姜	1小块
蒜头	3粒
红辣椒	1根
香菜	1小把

调味料/辣豆瓣酱 2大匙

酱油	1~2大匙
糖	1/2小匙
盐	适量

做法

前处理: 2分钟 → 上菜: 8分钟



1.切配材料——将鲈鱼刮去残鳞(图1),内脏掏洗净,横切大块(图2)。葱、姜、蒜、红辣椒、香菜洗净,都切成细末。

2.材料过油——热油锅,将鲈鱼块沾上淀粉(图3),入锅炸熟,捞起,沥干油,盛盘。

3.调理酱汁——原锅中留少许油,将花椒粒入锅爆香,待香味溢出后捞除,将葱末、姜末、蒜末、辣椒末等辛香料放入爆香,接着加入调味料和水2.5杯煮开,另用适量的水淀粉勾芡,熄火前滴少许香油。

4.料理成型——将煮好的麻辣芡汁趁热淋在炸好的鱼块上,撒上香菜末即可。

适用于

家常菜

味道

香酥咸辣

阿芳的料理讲堂



- 香菜的特殊香气有为菜肴加分的效果，但是它的叶子上往往会残留虫卵，所以清洗时不能马虎。阿芳会先将香菜泡在水里，让虫卵掉落水中，之后逐一摘去根和老茎，在水龙头下用水冲洗，这样处理后的香菜吃起来就多一层安全保障。
- 花椒在料理中的作用，除了产生浓郁香味外，还有让舌头产生麻的感觉，喜欢吃辣的人，可在花椒爆香后捞出，用菜刀拍碎，再加回茨汁中，这样麻辣的等级就更上层楼。
- 鲈鱼沾了淀粉再油炸，比较会吸油，所以阿芳在起锅前会开大火把油逼出来。

口味也可以这样变化！

- 喜欢重口味的人，这道菜的麻辣，当然是再美味不过。不喜欢麻辣口味的人，阿芳建议可以改用以番茄酱和糖调理出来的糖醋酱汁，同样有辣，口味却温润许多。



■ 番茄酱



■ 吴郭鱼肉质鲜美、细致，挑对了，不土气，而且经济实惠。

食材也可以这样替代！

- 这道料理的烧法，对于很多鱼类都适用，像是常见的吴郭鱼、黄鱼、草鱼等，只要是肉质较嫩的鱼，同样能吃出鱼肉的鲜甜和香气。



选购小秘招

眼亮鳃红新鲜跑不掉！

- 在市场买鱼时，你问鱼贩：“这鱼新鲜吗？”他往往是翻鱼鳃给你看。没错，鱼鳃鲜红正是判别鱼新鲜与否的标准之一，如果鱼鳃已显得暗沉，那就表示不新鲜了。另一个标准则是看鱼的眼睛是混浊还是清澈，是微突还是下陷。眼睛清澈又微突的才新鲜。还有，新鲜的鱼较少腥臭味，如果有异味，还是放回去吧。

食材小故事

美味得让人辞官的鲈鱼

- 鲈鱼——是市面上常见的鱼类，有七星鲈、金目鲈、加州鲈等，肉质细致，清蒸、煮汤都相当美味。鲈鱼常在诗词中出现，范仲淹就写过“江上往来人，但爱鲈鱼美”。晋朝的张翰在洛阳做官，还因为想念家乡的“莼羹鲈脍”，而辞官回乡，可见这鲈鱼是多么的美味，竟能让离乡游子念念不忘。鲈鱼味美，但它也不是省油的灯，其他的鱼一旦进入它势力范围的两米内，它大口一张，就把对方给吞进肚里。而且有人曾用假鱼当诱饵，鲈鱼要袭击假鱼八次才知道上当，鲈鱼却只要一次。这么聪明的鱼，难怪好吃得令人难忘了。

宫保蟹腿



前处理：2分钟 → 上 菜：5分钟

适用于

家常菜 · 宴客菜 · 下酒菜 · 下饭菜

味道

香辣鲜嫩

口味也可以这样变化！

- 蟹腿肉也可以用红辣椒、黑豆豉等，做成“豉椒蟹腿”，辛辣有味。还可以将炸好的蟹腿肉加咸蛋黄一起炒，沙沙的蛋黄配上鲜嫩的蟹腿肉，味道一绝。



■ 红辣椒 & 黑豆豉

食材也可以这样替代！

- 宫保做法适用的食材很多，如：“宫保鸡丁”、“宫保中卷”、“宫保豆腐”，都是很容易取得的材料，而且也很适合当盒饭菜。



■ 用蛋豆腐来做“宫保豆腐”，滋味香滑又嫩口，还吃得出淡淡的鸡蛋香！

材料 4人份

蟹腿肉150克，干辣椒20克，去皮花生1/2杯，淀粉1/2杯。

调味料

蚝油2~3大匙，糖1大匙，米酒少许。

做法

1.切配材料——将蟹腿肉洗净，沥干。干辣椒切段，除去辣椒子。

2.材料过油——锅中放2杯油，烧热，蟹腿肉沾上干淀粉（图1），入锅炸至浮起（图2），捞出，沥干油。

3.入锅料理——原锅中留少许油，用中火将干辣椒段炒香后，加入调味料（图3）及炸好的蟹腿肉，拌炒一下后熄火，滴上香油，拌入花生即可。



橘香蒸鳕鱼



前处理：2分钟 → 上 菜：8分钟

适用于

家常菜 · 宴客菜 · 下酒菜 · 下饭菜

口味也可以这样变化！

- 同样是橘科水果，金桔也可以用柳橙代替。以橙汁淋在蒸好的鳕鱼上，一样令人胃口大开。鳕鱼还有很多料理手法，加豆酥、做糖醋、纯盐烤……都很美味，您可以随意变化。



■ 柳橙富含维生素C，用来入菜十分开胃。



■ 豆酥鳕鱼

食材也可以这样替代！

- 要用金橘来蒸鱼，只要选用味道比较不腥而且肉质细致的鱼就可以，像是鲈鱼、鳟鱼、鳊鱼、黄鱼……，做出来的味道都不输给鳕鱼，吃到嘴里，同样清香可口。



■ 黄鱼

材 料 4 人 份

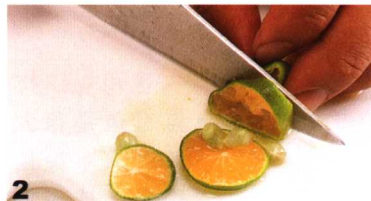
鳕鱼1片，金橘4个，细姜丝少许，细葱丝少许。

调味料

盐少许，米酒2~3大匙，色拉油1小匙。

做 法

- 1.切配材料—金橘洗净，2个对切挤汁（图1），另外2个切成薄片（图2）。
- 2.铺蒸材料——金桔留下3~4片，其余铺在鱼上，撒上调味料后，将材料放入蒸锅中（图3），用大火蒸约7~8分钟。
- 3.料理成型——熄火后，将变黄的橘片挑出，撒上姜丝与葱丝，盖上锅盖焖5秒钟，淋上橘汁，摆上新鲜的橘片即可。



味 道

香辣鲜嫩

越瓜虱目鱼



前处理：2分钟 → 上 菜：8分钟

口味也可以这样变化！

- 虱目鱼一年到头都有，吃法又多，干煎、烘烤、煮汤、红烧……爱怎么煮就怎么煮，很符合大多数人的口味，算是相当有人缘又极具可塑性的鱼种。



■ 干煎虱目鱼

食材也可以这样替代！

- 虱目鱼是很大众化的鱼，不论用豆豉爆香，或用笋片替代越瓜去焖煮，或加上荫瓜及荫瓜汁去蒸，风味不同，却都一样鲜甜。



■ 荫瓜配稀饭正好，做菜亦别有风味。

材 料 4 人 份

虱目鱼1条，腌越瓜（腌瓜脯）约1/2杯，蒜头2~3粒，红辣椒适量，水约1杯。

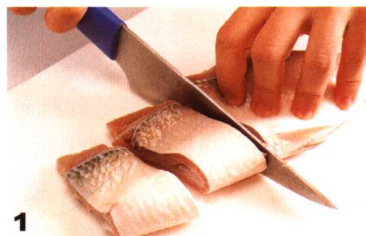
调味料

酱油3大匙，糖1大勺，米酒少许，盐适量。

做 法

1. 切配材料——虱目鱼刮去残鳞，掏洗净内脏，切大块（图1）。越瓜稍微冲洗，沥干，切片（图2）。蒜头洗净，去皮，拍碎。红辣椒洗净，切片。

2. 入锅料理——锅中放少许油，烧热，将蒜头爆香，再放入腌瓜片与红辣椒片拌炒，加入调味料翻炒一下，将水倒入（图3），放入鱼块，盖上锅盖，煮约3~5分钟，掀盖，稍稍翻动，再焖2~3分钟即可。



1



2



3

适用于

家常菜

味道

咸中带甘

沙茶鱿鱼蒜



前处理：2分钟 → 上 菜：4分钟

口味也可以这样变化！

- 发过的鱿鱼味道很淡，一般的调味料不易入味，所以这道菜选用了味道较浓的沙茶酱来调味。其他像是味道较辣的宫保做法，或者以较咸的豆豉、味道浓重的虾酱、五味酱来调味，也都是和鱿鱼很速配的做法。



■ 虾酱

食材也可以这样替代！

- 这道料理的配料比较简单，要丰富一点的，可以加点五花肉、豆干和青葱，做成“客家小炒”，不论配饭或下酒都合适。



■ “客家小炒”是客家馆子的招牌料理，人气点菜率几乎高达八成以上！

材 料 4 人 份

水发鱿鱼1/2只（约300克），芹菜1把，青蒜2根。

调味料

沙茶酱2~3大匙，酱油2大匙，盐适量，米酒1~2大匙。

做 法

- 1. 切配材料**——鱿鱼洗净，在内面刮上花纹（图1），切成长块。芹菜与青蒜摘洗净，切段。
- 2. 汆烫材料**——烧一锅开水，将鱿鱼块倒入汆烫一下，捞起（图2），沥干。
- 3. 入锅料理**——锅中放入2大匙油，爆炒芹菜段与青蒜段，接着将调味料加入煮开，放入烫好的鱿鱼块（图3）拌炒一下即可。



1



2



3

适用于

家常菜 · 下酒菜

味 道

味香鲜Q