

365



教你做省时省力
有营养美味菜肴

365 KUAISHOUCAI 谁说懒人不做菜

懒人快手菜

主编◎夏金龙



吉林科学技术出版社





懒人快手菜

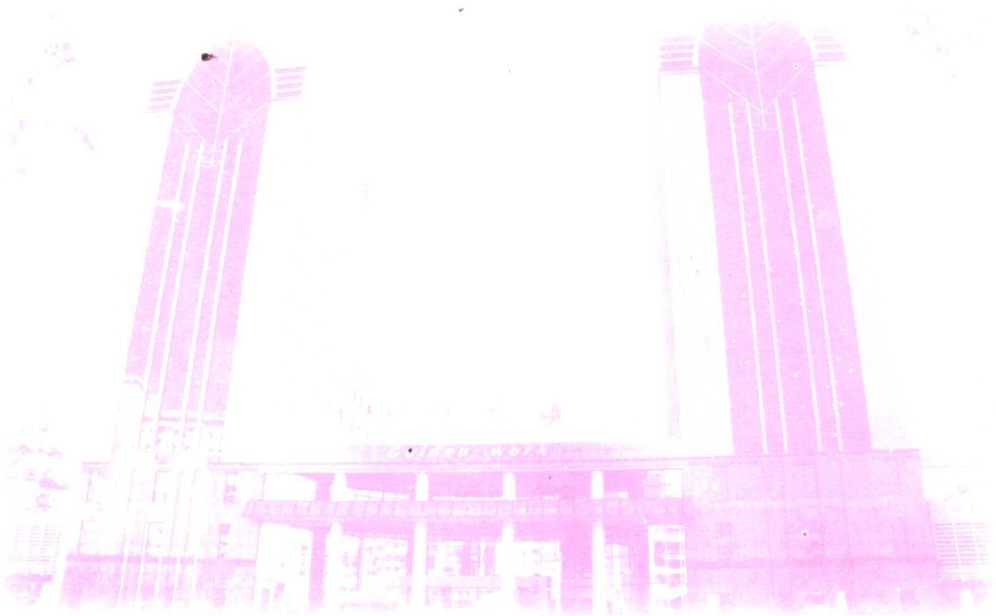
主 编:夏金龙 责任编辑:李 梁
图片摄影:王大龙/杨跃祥 书籍装帧:名晓设计
吉林科学技术出版社出版、发行
社 址:长春市人民大街 4646 号
发行部电话:0431-5677817 5635177
编辑部电话:0431-5635175 邮编 130021
电子信箱:LL_010307@sina.com
传 真:0431-5635185 5677817
网 址:www.jkcbs.com
实 名:吉林科技出版社
名晓图书设计制作有限公司制版
长春新华印刷厂印刷
如有印装质量问题,可寄出版社调换。
889×1194 24 开 6 印张
2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
ISBN 7-5384-3289-2/TS·187
定价:16.80 元

吉林省劳动保障培训鉴定基地简介

吉林省劳动保障厅职业技能鉴定中心是吉林省国家职业资格证书组织实施和技术支持部门,经过 10 年的发展,目前已成为吉林省影响力最大的权威职业技能鉴定管理机构。根据全省职业技能鉴定事业快速发展的需要,为高技能人才提供综合配套服务,2005 年 9 月投资组建了吉林省劳动保障培训鉴定基地。

基地座落于长春市亚泰大街和解放大路交汇处,交通便利,楼高框架 15 层,建筑面积近万平方米,建筑风格独特,按准三星级宾馆标准进装修。大厦设有办公室、教室、会议室、餐厅及标准房、套房、豪华套房等 63 套。语音教室配备宽带上网,餐厅可容纳 300 余人同时就餐,有可供 300 余人举行会议的正式大会议厅一个,讨论会小会议厅 4 个。是集办公、培训、鉴定、会议、餐饮、住宿为一体的新型智能型、综合大厦。

基地将实行董事会领导下的总经理负责制,将采取科学化、制度化、规范化的管理方式,对大厦进行全面的业务管理,即将入住的基地拥有一批经验丰富的高素质团队,将凭借条件优越的软硬件设施为省内各界人士开展培训、鉴定、会议等业务,并为学员提供餐饮、住宿、咨询等综合性服务。

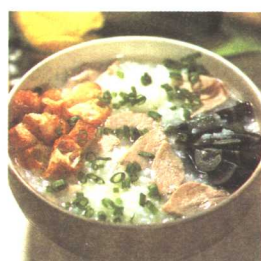
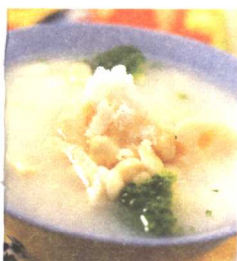


懒人快手菜

LANRENKUAISHOUCAI

365

部全
编
万
及
有
三
对
越
等



KUAISHOUCAI

主 编◎夏金龙

吉林科学技术出版社

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,国际东方药膳食疗学会常务理事,吉林省养生保健协会药膳专业委员会副秘书长。2003 年被“中国餐饮研究院”、“中国餐饮管理学院”、“华夏美食”杂志社评为中国十大最有发展潜力青年厨师。2004 ~ 2005 年中国长春净月潭冰雪旅游节暨瓦萨国际越野滑雪节“关东美食年会”聘为评委会秘书长。曾编写《快手食谱》、《57 道绝好广式煲汤》等系列丛书,有数十种作品在《东方美食》、《中华美食》等杂志及报刊上发表。

图片摄影:王大龙(台湾达志影像图片社签约摄影师)

E-mail:photo-insect@126.com Tel:86 010-51260208

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:董 辉 王铁民 韩淑荣 董 斌 赵秀香

曹 宇 张 丽 王师东 杨 明 孙 然



本书瓷器主要由唐山隆达骨质瓷有限公司提供
销售电话:0315-3176718



本书酒店布艺及用品由绣家居装饰布艺有限公司提供
销售电话:0315-2019331

献给懒人

首先我们给懒人下一个定义，我们所说的懒人并不是真懒的什么都不干的那部分人，他们只有我们给做好了那才能来享用。而我们所指的懒人是工作和学习比较忙，生活节奏比较快，能用在厨房里的时间非常有限，但是又比较喜欢下厨展示厨艺，满足自己和家人的胃口。这部分懒人都对生活充满着追求，渴望美好的生活能带给他们身心的享受，而且对饮食有着较高的品位，对美味佳肴有着热烈的需求，但为了工作和事业能更上一层楼，他们只好牺牲宝贵的时间，舍弃一些热爱的东西，这也许就是现代都市人的烦恼吧！

为了能够满足他们的上述需求，经过我们与所谓懒人们的沟通、交流，基本了解了他们真正想要得到的东西是什么。再经过与专业的厨师及营养师进一步的探讨，编辑整理了大量的菜谱资料，在满足省时、省力、好营养、好味道的条件下，重新编写了这本《懒人快手菜》菜谱。本书在保证做法简单实用、原料易采购的基础上，还提供了相关的营养知识、制作关键点供懒人们参考。

本书分为七部分，分别为“快炒营养不流失”、“蔬菜的健康快食法”、“快拌营养小菜”、“快手养生汤品”、“滋补粥到”、“健康主食”、“懒人手册”。每一章节都是按照省时、省力、好营养、好味道的要求进行编写。其中“懒人手册”更是向懒人们提供了关于“懒人必备的调料”、“懒人必备的用具”、“懒人应知的购物技巧”、“懒人应知的储存技巧”等相关知识，让懒人们使用起来更加方便、实用。

希望本书的出版能够给广大的懒人们提供他们想要的，想学的，想知道的，能成为他们日常生活中的伙伴，能成为他们厨房中必备菜谱书，那就是我们最大的期望，也是我们最大的幸福。

本书编辑



2006年4月



目录

10 快炒营养 不流失

- 12 炒肉榨菜丝
- 12 板栗红枣烧羊肉
- 12 碧绿绣虾簪



- 13 炒肉白菜粉
- 13 碧绿银杏
- 13 八宝辣子腰松
- 14 橙汁茄排
- 14 风味土豆泥
- 14 醋溜白菜
- 15 瓜片夏贝黄
- 15 葱烧鲫鱼
- 15 豆板虾仁
- 16 鸡丝蕨菜

- 16 杭椒牛柳
- 16 芥蓝腰果炒香菇
- 17 椒香粒粒脆
- 17 椒盐大虾
- 17 腊肠炒双笋
- 18 金瓜百合
- 18 金钱豆泡
- 18 金玉满堂
- 19 虾酱肉丝茼蒿秆
- 19 韭香豆干腊肉
- 19 兰豆米椒鸡脆骨
- 20 榄菜四角豆
- 20 芦笋百合炒明虾
- 20 米椒爆蹄筋
- 21 妙笔鸭舌

- 21 木耳香葱爆河虾
- 21 青瓜腰果虾仁
- 22 清香小炒
- 22 如意金条
- 22 三丁茄子
- 23 三色爆肚片
- 23 鳝丝炒韭黄
- 23 三鲜炒春笋
- 24 五彩滑鱼片
- 24 双椒爆腰花
- 24 双椒韭黄炒腰柳
- 25 双椒墨鱼仔
- 25 什锦京葱
- 25 西芹菠萝炒火腿
- 26 海米西红柿

- 26 香菇栗子
- 26 西芹杏仁花枝片
- 27 蟹柳烧玉瓜
- 27 香辣绿豆芽
- 27 香菇扒菜胆
- 28 鱼米映红椒
- 28 虾仁蛋韭黄
- 28 蟹肉扒西兰花
- 29 油爆双花
- 29 油淋金针百叶
- 29 香芹螺片
- 30 蟹味菇香葱炒乌贝
- 30 草菇爆虾球
- 30 云腿白菜
- 31 双耳爆海螺



31 鸡脯肉烧花菇

31 牡蛎炒元蘑

32 蔬菜的营养 快食法

34 宫保豆腐丁

34 番茄土豆

34 糖醋熘豆腐丸子

35 葱烧豆腐

35 炒豆腐皮

35 扒土豆条

36 烩豆腐丁

36 海米烧豆腐

36 关东酱茄子

37 油焖豆腐

37 酱爆茄丁

37 酱爆土豆丁

38 麻酱豆腐

38 四喜豆腐盒

38 麻辣豆腐

39 蘑菇炖豆腐

39 牛奶炖豆腐

39 南煎豆腐

40 绣球豆腐

40 家常豆腐

40 水熘豆腐

41 香辣土豆块

41 烧土豆丸子

41 炒桂花豆腐

42 锦绣土豆丁

42 油焖茄子

42 炸熘土豆夹

43 炸土豆肉饼

43 炸土豆丸子

43 猪肝炒土豆片

44 快拌 营养小菜

46 蒜头绿环

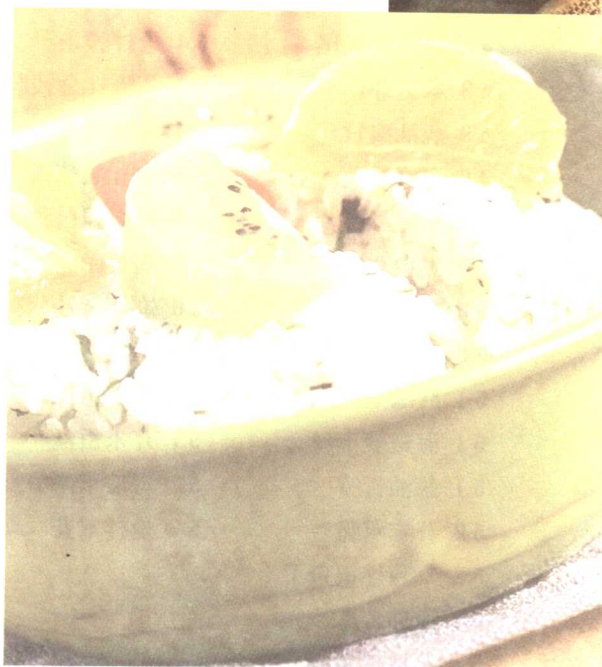
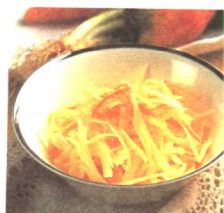
46 白果拌红豆

46 百合拌番茄

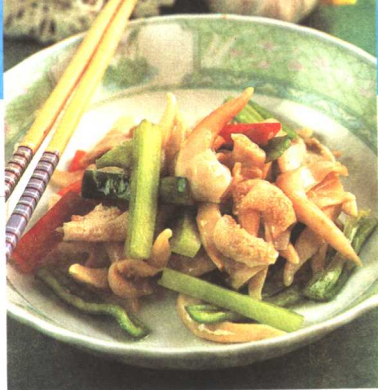
47 北极贝拌西芹

47 菠萝拌二样

47 皮蛋拌白玉



Contents



- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|----------|
| 48 翡翠拌蚬子 | 53 凉拌海兔 | 58 三鲜拌春笋 | 62 虾干拌西芹 |
| 48 海参拌凤尾 | 54 炆拌腰条 | 58 三鲜拌牛腱 | 62 香菜云丝 |
| 48 翠玉虾仁 | 54 芦笋拌金钱肚 | 58 沙拉牛舌 | 63 香拌肚丝 |
| 49 葱油腐竹 | 54 麻辣口条 | 59 十香拌菜 | 63 蛸尖菠菜 |
| 49 海鲜拌菜 | 55 木耳蘸辣根 | 59 水果沙拉 | 63 香干拌野菜 |
| 49 枸杞拌螺片 | 55 柠檬拌白菜 | 59 四季泡菜 | 64 芝麻海带结 |
| 50 黑白双会 | 55 刺身赤贝 | 60 四喜烤芙 | 64 杏仁拌三丁 |
| 50 荷兰豆拌蟹柳 | 56 炆拌金针菇 | 60 松花蛋拌山药 | 64 雪菜毛豆 |
| 50 胡萝卜拌青笋 | 56 三色拌鸟贝 | 60 松仁菜心 | 65 五彩拌鲜鱿 |
| 51 红绿双片 | 56 凉拌鱼皮 | 61 蒜茸凤爪 | 65 小葱拌蕨菜 |
| 51 海蜇萝卜丝 | 57 芹末蜇丝 | 61 五彩拌鲍丝 | 65 醉基围虾 |
| 51 葱油青笋 | 57 青瓜玉米笋 | 61 银丝三文鱼 | |
| 52 芥末双脆 | 57 炆拌双花 | 62 五味拌菜 | |
| 52 京葱拌银鱼干 | | | |
| 52 凉拌苦瓜 | | | |
| 53 黄瓜拌猪心 | | | |
| 53 京糕苹果 | | | |



66 快手 养生汤品

- 68 北极蔬菜汤
- 68 鱼汤煮北极贝
- 68 大豆芽肉片汤

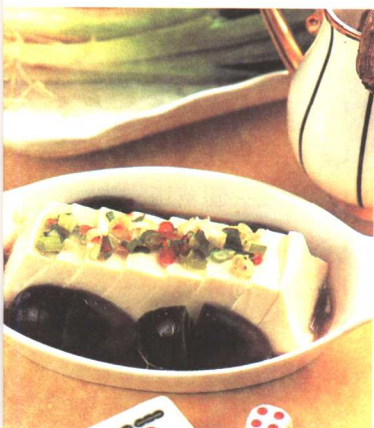
69 草菇海鲜汤
69 白菜豆腐汤
69 番茄蜜汁雪梨汤
70 冬菜火腿鸡蛋汤
70 豆腐蛋黄汤
70 冬笋茼蒿汤

75 萝卜豆酱汤
75 玫瑰墨鱼汤
75 麻辣萝卜干汤
76 牛肉番茄汤
76 墨鱼油菜汤
76 米露煮香芋地瓜
77 牛筋腊肉汤
77 奶汤藕块
77 牡蛎萝卜汤
78 牛肉粒土豆汤
78 清汤一品鲜
78 番茄排骨肉冬瓜汤

79 皮蛋兰花汤
79 杞子百合莲花汤
79 牛肉萝卜豌豆汤
80 酸辣皮蛋菠菜汤
80 丝豆腐菠菜汤
80 苏泊牛肉
81 酸辣八爪鱼汤
81 肉丸白菜粉丝汤
81 土豆三丝清汤
82 五色蔬菜汤
82 西梅番茄甜汤
82 香菜黄瓜汤
83 金针菇豆角汤
83 西湖莼菜汤
83 香橙冬瓜汤
84 银芽白菜蛎黄汤
84 海鲜烩菌

84 鳕鱼薯块洋葱汤
85 营养菠菜汁
85 油菜香菇汤
85 玉兰肝尖汤
86 紫菜滑蛋汤
86 杂烩蔬菜汤
86 榨菜肉片酸菜汤
87 猪肉末茄条汤
87 圆白菜烩豆腐丝
87 紫苏咖喱芋荠汤
88 白萝卜汤
88 百合冰糖蛋花汤
88 菠菜猪肝汤
89 菠菜汤
89 大白菜素汤
89 冬瓜猪肋汤
90 豆腐生菜肉丝汤
90 番茄蛋清汤
90 番茄豆腐鱼丸汤
91 枸杞鸡肝汤
91 花生大蒜排骨汤
91 鸡肉炖冬瓜
92 芥菜牛肉汤
92 金针木耳瘦肉汤
92 虾米萝卜丝汤
93 芹菜豆腐蛤蜊汤
93 芹菜红枣汤
93 虾米冬瓜汤

71 番茄玉米汤
71 腐竹瓜片汤
71 凤菇莲花汤
72 富贵海鲜汤
72 干白菜豆腐酱汤
72 果老醉仙汤
73 羊肉洋葱汤
73 荷兰豆煮豆腐干
73 滑菇肉片白菜汤
74 椒麻茄子汤
74 兰豆蚬子汤
74 栗子白菜杞子汤





Contents

94 滋补“粥”到

- 96 油条蔬菜粥
- 96 大枣银耳粥
- 96 冰糖五色粥
- 97 草菇鱼片粥
- 97 桂圆姜汁粥
- 97 白果冬瓜粥
- 98 陈子汤圆粥
- 98 玉米瘦肉粥
- 98 鸡肝粥
- 99 八宝粥
- 99 沙锅排骨粥
- 99 鲮鱼黄豆粥
- 100 猪腰薏米粥
- 100 口蘑香菇粥
- 100 蜜钱胡萝卜粥
- 101 木耳银芽海米粥
- 101 奶香麦片粥
- 101 萝卜火腿粥
- 102 皮蛋瘦肉粥

- 102 椒酱肉粒粥
- 102 笋尖猪肝粥
- 103 豌豆素鸡粥
- 103 苋菜小鱼粥
- 103 香葱鸡粒粥
- 104 消暑绿豆粥
- 104 蟹柳豆腐粥
- 104 雪梨青瓜粥
- 105 鸽蛋菜心粥
- 105 鸡丝莼菜粥
- 105 南瓜百合粥

106 健康主食

- 108 海南鸡饭
- 108 板栗鲜贝饭
- 108 家常石锅拌饭
- 109 叉烧酱油炒饭
- 109 百合芦笋猪肚饭
- 109 番茄姬菇螺丝面
- 110 蛋卷糯米饭

- 110 菜包饭
- 110 番茄虾仁炒饭
- 111 翡翠辛辣面
- 111 粉蒸排骨饭
- 111 高粱米水饭
- 112 果脯地瓜饭
- 112 果味蘑菇饭
- 112 炒河粉
- 113 海鲜烩饭
- 113 荷香鸡粒饭
- 113 黑椒蘑菇面
- 114 胡萝卜汁面
- 114 火龙果西米蒸菌丸
- 114 鸡味拉面
- 115 滑蛋蟹柳烩饭
- 115 鸡腿菇明虾烩饭
- 115 火腿青菜炒饭
- 116 菠萝炒饭
- 116 咖喱炒饭
- 116 家常肘花面
- 117 金银饭
- 117 家常炸酱面
- 117 口蘑菜心炒饭
- 118 腊肉煲仔饭
- 118 木瓜火腿蒸饭
- 118 麦片焖米饭
- 119 泡菜凉拌面
- 119 辣白菜炒饭
- 119 奶香大枣饭
- 120 奶油什锦珊瑚饼
- 120 茄汁鱼柳饭
- 120 山菜蘑菇炒饭
- 121 素四宝烩饭
- 121 蜜汁八宝饭





- 121 提子花生饭
- 122 珍珠玉米饭
- 122 清汤牛肉面
- 122 气锅鸡翅饭
- 123 肉末打卤面
- 123 肉末雪菜炒饭
- 123 肉丝汤面
- 124 肉丝香菇面
- 124 鱼肉香菇汤面
- 124 三椒牛肉饭
- 125 牛柳酸辣面
- 125 什锦炒饭
- 125 什锦鸡蛋面
- 126 泡椒鸡丁炒饭
- 126 排骨面
- 126 酸辣三丝面
- 127 坛肉米饭
- 127 四川担担面
- 127 五彩玉米饭
- 128 鲜虾花菇蝴蝶面

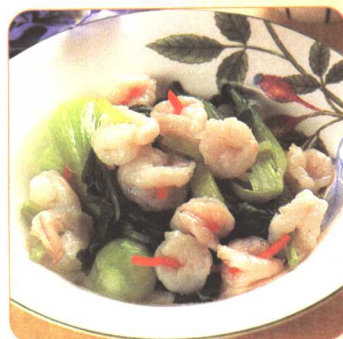
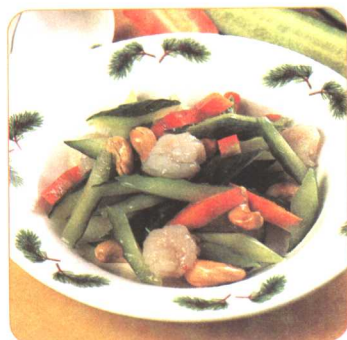
- 128 虾皮杭椒炒饭
- 128 西红柿牛肉烩饭
- 129 鲜虾云吞面
- 129 咸鱼豆芽炒饭
- 129 蚬子金针面
- 130 洋葱羊肉面
- 130 香菇蛋炒饭
- 130 雪菜肉丝面
- 131 扬州炒饭
- 131 阳姜豆豉炒饭
- 131 香葱豆干炒饭
- 132 意大利炒面
- 132 银鱼蛋炒饭
- 132 猪油蒸饭

133 懒人手册

- 134 懒人必备的调料
- 134 懒人必备的用具
- 137 懒人应知购物技巧
- 140 懒人应知储存技巧

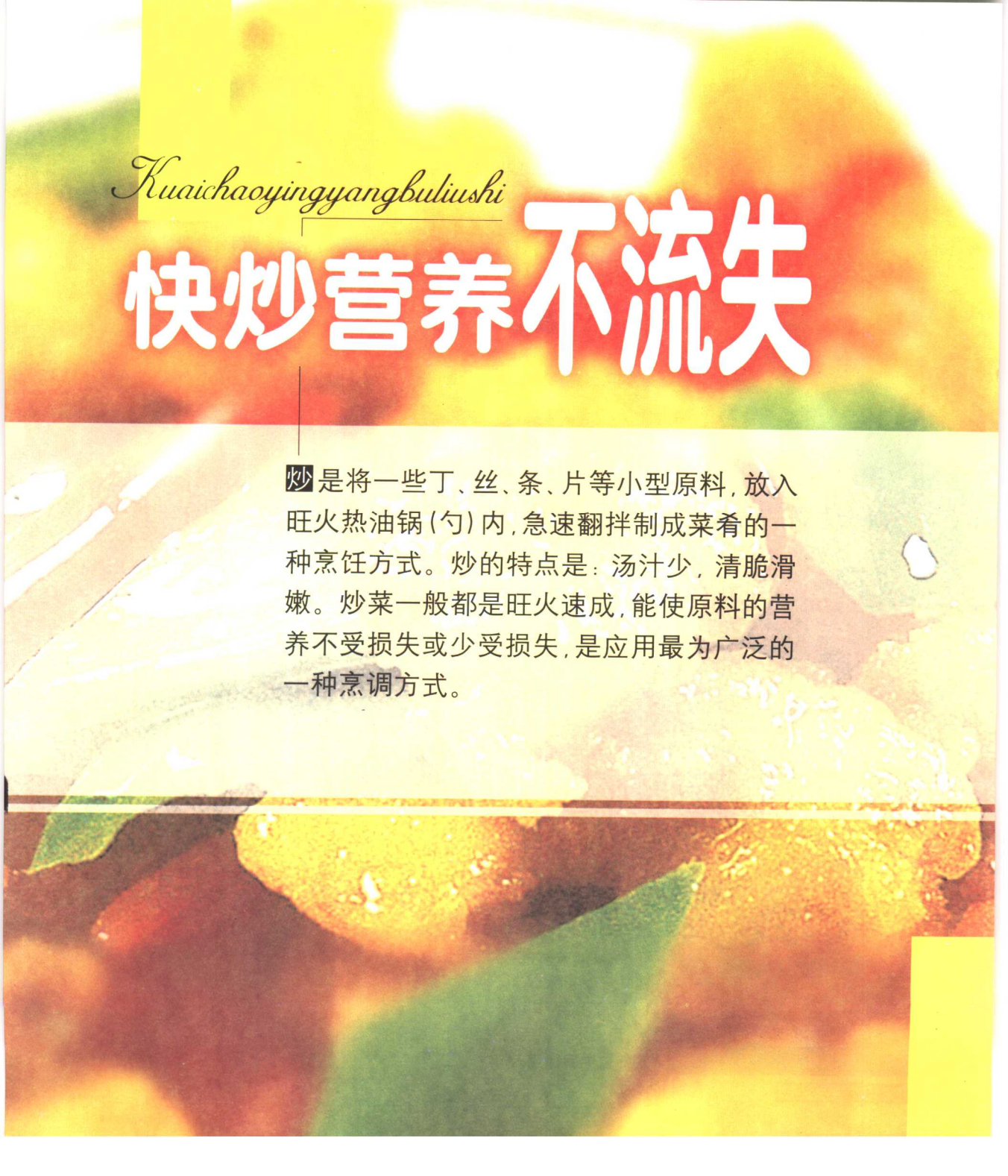


14



21

12



Kuaichaoyingyangbulishi

快炒营养不流失

炒是将一些丁、丝、条、片等小型原料,放入旺火热油锅(勺)内,急速翻拌制成菜肴的一种烹饪方式。炒的特点是:汤汁少,清脆滑嫩。炒菜一般都是旺火速成,能使原料的营养不受损失或少受损失,是应用最为广泛的一种烹调方式。



炒肉榨菜丝

原料

猪瘦肉 150 克, 四川涪陵榨菜 250 克。

调料

油 2 大匙, 绍酒、酱油各 1 大匙, 白糖、香油各 1/2 大匙, 味精 1/2 小勺, 葱、姜丝少许, 淀粉适量。

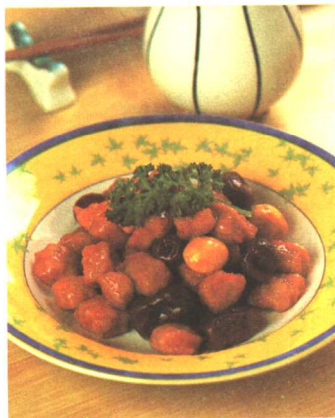
做法

1. 将猪肉切成丝, 榨菜切丝后, 用温水浸泡 20 分钟, 捞出沥净水分备用。

2. 炒锅上火烧热, 加适量底油, 用葱、姜丝炆锅, 下入肉丝煸炒至变色, 烹绍酒, 再放入榨菜丝、酱油、白糖、味精, 添少许汤, 翻炒至熟, 用水淀粉勾薄芡, 淋香油, 出锅装盘即可。

提示

脆嫩咸香, 微辣甜。
榨菜炒制不宜过火。



板栗红枣烧羊肉

原料

羊肉 200 克, 红枣 100 克, 板栗 100 克。

调料

糖 2 小匙, 番茄酱 2 小匙, 醋 1 小匙, 干淀粉适量, 色拉油 500 克 (实用 150 克)。

做法

1. 将羊肉切块, 沾淀粉炸熟。
2. 大枣去核, 同板栗焯水待用。

3. 锅入底油, 放入羊肉、大枣、板栗, 调料烧至入味, 淋明油, 出锅盛盘即成。

提示

色泽红亮, 甜香适口。
板栗、红枣焯水可煮至八成熟。



碧绿绣虾簪

原料

虾仁 200 克, 大头油菜 250 克, 胡萝卜 50 克, 青笋 50 克, 葱花少许。

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/3 小匙, 鸡粉少许, 色拉油 2 大匙, 水淀粉适量。

做法

1. 胡萝卜、青笋切条, 与虾仁一起焯水, 用清水投凉后, 将胡萝卜、青笋条入虾仁中间待用。

2. 油菜焯水, 投凉备用。

3. 锅中入油, 放葱花炆锅, 加入原料, 调料翻炒, 用水淀粉勾芡即可。

提示

色泽艳丽, 口感滑嫩。
油菜焯水时间不要过长, 以免影响油菜翠绿。



炒肉白菜粉

原料

猪瘦肉 150 克,白菜 250 克,水发细粉丝 100 克,香菜段,红干椒丝各少许。

调料

油 75 克,酱油 1 大匙,绍酒、醋各 1/2 大匙,精盐、白糖、味精各 1/3 小勺,胡椒粉 1/4 小勺,葱丝、姜末、蒜片各少许。

做法

1. 猪肉、白菜均切成丝;水发细粉丝剪断,沥净水分备用。

2. 炒锅上火烧热,加适量底油,用葱、姜、蒜、红干椒丝炆锅,下入肉丝煸炒至变色,烹绍酒、醋,再下入白菜丝煸炒,加酱油、白糖、精盐、味精、胡椒粉,粉丝翻炒均匀,撒香菜段,淋明油,出锅装盘即可。

提示

脆嫩鲜香,酸辣适口。切记要针对原料纹理切丝,顺切猪肉,横切白菜,否则质感易老。旺火速成。



碧绿银杏

原料

荷兰豆 200 克,白果 50 克,蒜末少许。

调料

精盐 1 小匙,味精、白糖、鸡精各少许,色拉油 2 大匙,水淀粉适量。

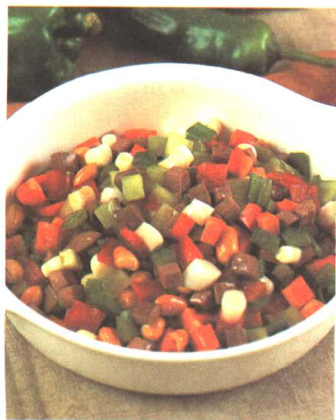
做法

1. 将荷兰豆和白果焯水备用。
2. 锅中放油,油热后放入蒜末炆锅爆香,将荷兰豆、白果放入锅中,加入精盐、白糖、鸡精等调料煸炒,用水淀粉

勾芡即成。

提示

清淡可口,营养丰富。
炒制时以中火为宜,成菜干净、爽脆。



八宝辣子腰松

原料

猪腰子 200 克,青笋 20 克,胡萝卜 20 克,米椒 15 克,鲜玉米粒 20 克,花生米 20 克,玉兰片 10 克,绿尖椒、葱花各少许。

调料

精盐 1 小匙,味精 1/2 小匙,糖 1/2 小匙,水淀粉适量,色拉油 3 大匙。

做法

1. 将猪腰子、青笋、胡萝卜、米椒等原

料切丁,焯水备用;花生米炸熟。

2. 锅内入底油,放入葱花爆香,加入原料、调料翻炒,勾芡,淋明油即成。

提示

此菜咸鲜香辣,色泽亮丽。
此菜用中火炒制为宜。



橙汁茄排

原 料

茄子 250 克, 鸡蛋 1 个, 面包糠、面粉各少许。

调 料

橙汁、糖、醋各适量, 色拉油 500 克 (实用 50 克)。

做 法

1. 将茄子去皮切片; 鸡蛋打在碗中搅散。
2. 把茄子片沾上面粉、蛋液、面包糠

备用。

3. 锅中入油, 把茄子炸至金黄色捞出, 摆在盘中。

4. 锅中入油, 加调料对成橙汁, 浇在茄排上即成。

提 示

橙香味浓, 外酥里嫩。

茄子切片要整齐, 薄厚一致; 油炸时应勤翻动。



风味土豆泥

原 料

土豆 500 克, 肉末 100 克, 红、绿椒末适量, 葱花、香菜末各少许。

调 料

金黄酱 1 袋, 白糖少许, 味精 1/2 小匙, 老抽少许, 水淀粉适量, 色拉油 2 大匙。

做 法

1. 将土豆做成土豆泥, 盛入盘中。
2. 起锅入油, 放入肉末、葱花炒香, 加

调料炸成酱, 勾芡, 浇在土豆泥上。

3. 把切好的红、绿椒末、香菜末撒在土豆泥上即可。

提 示

口味咸鲜。

此为东北家常菜, 芡汁不宜太松。



醋溜白菜

原 料

大白菜 500 克, 胡萝卜 50 克。

调 料

油 2 大匙, 镇江陈醋 1 大匙, 白糖 1/2 大匙, 精盐 1/3 小勺, 味精 1/4 小勺, 姜丝少许, 淀粉适量。

做 法

1. 大白菜洗净去叶, 抹刀切成薄片, 下入沸水加焯烫透, 捞出投凉, 沥净水分; 胡萝卜洗净, 切成“象眼片”, 焯

水, 捞出沥净水分备用。

2. 炒锅上火烧热, 加适量底油, 用姜丝炆锅, 放入白菜片, 胡萝卜片煸炒, 烹醋, 加白糖、精盐、味精, 用水淀粉勾芡, 淋明油, 出锅装盘即可。

提 示

白菜脆嫩, 酸口, 微甜。

旺火速成, 汁芡勿过大。