

彩色
名解

速简菜谱



寿端兮 著

图书在版编目(CIP)数据

彩色图解速简菜谱/寿端兮著.-杭州:浙江科学技术出版社,1996.8(1999.9重印)

ISBN 7-5341-0899-3

I. 彩… II. 寿… III. 菜谱-图解 IV. TS972.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 39319 号

作者: 寿端兮女士

为食艺名作家。广东南海人,任教于烹饪班及餐厅。夫冯康先生服务于台北豪华酒店。寿女士平日相夫教子,除研究名家食艺、能做一手佳肴外,兼长于书画,为已故名书画家朱龙庵先生的得意弟子,高堂为名画家朱珊女士。寿女士在翰墨环境中长大,故其食艺不但美香可口,而且典雅细腻。

原作名: 家庭速简食谱

原出版社: 汉光文化事业股份有限公司

原作出版日期: 1994 年 7 月

彩色图解速简菜谱

作 者 寿端兮

责任编辑 朱 园

封面设计 孙 菁

出 版 浙江科学技术出版社

地 址 杭州市体育场路 347 号

印 刷 浙江印刷集团公司

发 行 浙江省新华书店

开 本 889×1194/16

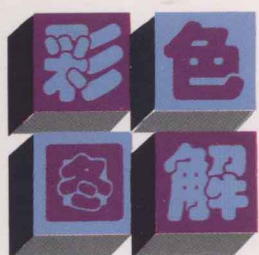
印 张 7.5 (彩色)

出版日期 1996 年 8 月第一版

1999 年 9 月第 3 次印刷

ISBN 7-5341-0899-3/TS·119

定 价: 39.00 元



速简菜谱



寿端兮 著

浙江科学技术出版社



序

随着经济的发展及社会结构的转变，妇女对于社会活动的参与愈来愈频繁，而且逐渐占据着重要的地位。因此，如何在有限的时间内为家人准备色、香、味及营养兼具的三餐，一直是许多妇女深感困扰的问题。有感于此，我们聘请专家，以其实际教学及烹饪经验，精心挑选了一百道速、简食谱，供忙碌的现代妇女参考。本书内容包括早餐、午餐（便当）及晚餐，做法解说扼要，并附有烹调过程图片，易懂易学，使您无论在任何时间、任何情况下，均能很快地做出适合家人口味且极具巧思的一餐。

研究如何协助所有妇女简化烹饪过程而不致降低菜肴品质是汉光的心愿。《彩色图解速简菜谱》是我们努力的成果，希望您会喜欢它，并让它助您成为一位好太太、好妈妈。

汉光文化事业股份有限公司

总经理 宋 定 西

1983 年 2 月于台北





目 录

早餐

咸粥	6
荷包蛋二式	7
萝卜三吃	8—9
简易泡菜两种	10—11
咸甜花豆	12—13
蒜味海带丝	12—13
拨鱼面汤	14—15
玉米汤	14—15
法式色拉	16
炒饭三式	17
腌菜心两种	18—19
醋香虾皮	18—19
小米粥	20—21
简易三明治	20—21
花生面筋	22—23
卤豆腐干	22—23
五香煮花生	24—25
辣肉酱	24—25
麦片粥	26—27
茶叶蛋	26—27



午餐及便当

简易叉烧	28—29
腌味白肉	28—29
贡丸汤	30—31
清蒸猪排	30—31
蛋花汤	32—33
姜汁鱿鱼	32—33
香肠饭团	34—35
咖喱饭团	34—35
茄汁饭团	36—37
牛柳饭团	36—37
笋香烤麸	38—39
清炒甜不辣	38—39
麻油香菇	38—40
豉香银鱼	38—40
软兜猪排	41
煎猪排	42—43
萝卜干煎蛋	42—43
炒素肠	42—44
干煸酸菜	42—44
卤什锦锅	45
沙茶牛柳	46—47
紫菜肉松饭团	46—47
开阳干菜汤	48—49
肉燥卤油豆腐	48—49
麻辣鱼块	50—51
红烧鸡块	52—53
咕咾小排	52—53
炒三色丁	54—55
卤罐笋	54—55
青菜豆腐汤	56—57
炒腌豇豆丁	56—57
榨菜粉丝汤	58—59
笋干蒸火腿	58—59

葱香芋片
姜汁鱼干
卤牛肝
卤牛腱
紫菜汤
笋丁炒雪菜
肉燥猪蹄

晚餐

芝麻腐竹片
蒜豉苦瓜
辣味牛肉
京酱牛柳
糖醋鱼排
炸鲛鱼排
清炒南瓜
虾米冬瓜汤
笋干大豆
干煸笋条
干煸青椒
卤鸡腿
麻酱鸡丝
煎牛肉碎饼
咖喱牛腩
红烧鱼
家常煎鱼
糟味鸡块
豉汁鸡球
咸水鸡
酱味鸡块
红烧牛筋
红烧牛肉
卤酸菜
腌韭菜
三杯鸡
沙茶鸡球
家常色拉
干烧酱茄子
煮毛豆
卤肫肝
酱瓜肉
炸鸡腿
酱猪排
糟香猪排
煎牛排
腊鸭饭
腊味饭
糟味煎鱼排
清蒸鲞干
煎咸带鱼
家常素鸡
果汁牛肉

索引

60—61
60—61
62—63
62—63
64—65
64—65
66—67



68—69
68—69
70—71
70—71
72—73



74—75
74—75
76—77
76—77

78—79
78—79
80—81
80—81

82—83
82—83
84—85
84—85

86—87
86—87
88—89
88—89

90—91
90—91
92—93
92—93

94—95
94—95
96—97
98—99

98—99
100—101
100—101

102—103
104—105
104—105
106—107

108—109
108—109
110—111
110—111

112—113
112—113
114—115
116—118



咸 粥

材料：4 人份

米 2/3 碗或白饭 2 碗半，虾米（俗称金钩）2 大匙（或虾皮也可），香菇 4~5 朵，瘦猪肉 120 克，丁香鱼干 2~3 大匙，洋葱末 1 大匙，色拉油 1 匙半，清水 6 饭碗。

做法有两种：

做法 A：

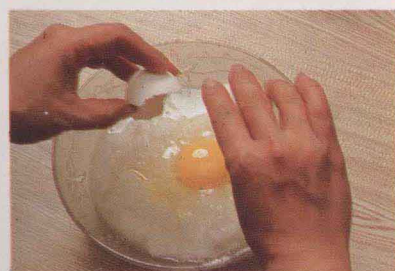
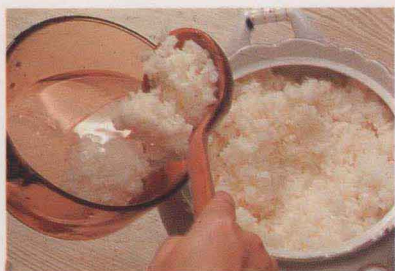
1. 米洗净，肉洗净切丁，香菇去蒂浸水 30 分钟后切丁，鱼干、虾米洗净。
2. 将所有材料加水用电饭锅或炖锅在晚上睡前煮上，次日早晨略热后加调味料即可食用。用炖锅煮要注意最好先将水煮滚再倒入材料，次日再加调味料即可食用。

做法 B：

1. 白饭（一般都用剩饭即可），加上洗净切丁的所有材料，加水 4 饭碗即可煮滚加味食用。
2. 在一般的小吃中，可把洋葱末先用油爆炒至香，再和其他料一起煮而食之；也有用炸过油后的猪油渣切成末和油炸后的芋头丁同煮，以增加香味。

备注：

粥中所放材料除本书所列出的之外，吃剩的鱼、肉都可使用，较简便经济；不一定照书中所列举的，读者可任意变换。





荷包蛋二式

材料：1人份

鸡蛋 2个，盐 1/8 茶匙，沙拉油 1 大匙半，开水 1 大匙，番茄酱 1 大匙或辣酱油少许。

做法 A：

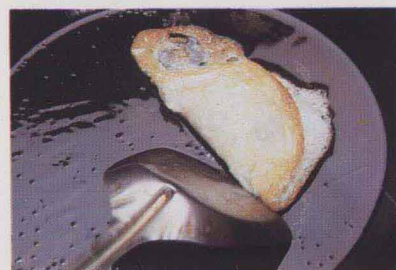
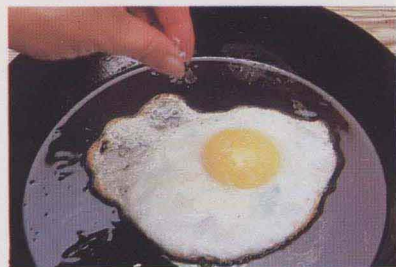
1. 炒锅或平底锅开中小火，先倒下油略热后将蛋去壳放下，再将盐均匀撒下，不可铲动，等蛋白稍微焦凝，再用铲子由一边小心铲起盖到另一边，使圆形的蛋白将蛋黄包起呈水饺形，再将两面煎得焦些，以铲子轻压蛋黄，当蛋黄凝固后即可。
2. 盛起煎好的蛋，再煎第 2 只，过程、方法均相同。

做法 B：

将油倒入锅中，同时放下 2 个蛋，用中小火略煎，再由锅边淋下 1 大匙开水加盖焖煮 1 分钟后，开盖视蛋白和蛋黄凝固的程度是否适合自己的需要，然后小心铲起供食。此法煎出的蛋其形比煎成饺形或圆形好看，而且蛋白因未焦黄坚硬而更好吃，食之较滑嫩。

备注：

1. 吃时所加淋料可按自己喜欢而加。
2. 荷包蛋除一般可作早餐用之外，亦可附于便当作便当菜用。





萝卜三吃

材料：6人份

白萝卜、胡萝卜、青萝卜各1000克。

调味料：

①酱油1大匙半，麻油半大匙，味精、盐各半茶匙。

②酱油3大匙，麻油半大匙，味精半茶匙。

③糖1大匙，白醋2大匙，味精半茶匙。

腌料：

盐1茶匙半，糖2大匙。

做法A：

1. 白萝卜、胡萝卜去皮后洗净切成大块。
2. 煮饭时将萝卜块放置米饭上面，待饭煮好萝卜也熟透，可加进①调味料拌而食之。
3. 也可以单独用煮锅加适量清水，将萝卜煮熟后捞出，再加①料拌食。

做法B：

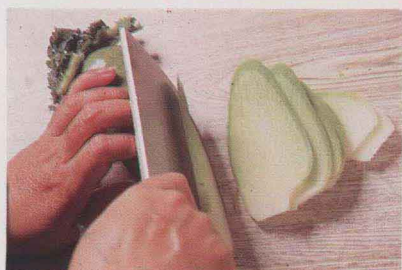
1. 白萝卜和青萝卜不必去皮，但要洗净再切成大片，然后再每片切数刀使之成梳状。
2. 切好后，萝卜先用腌料充分抓腌均匀约20分钟后，将汁挤去，再用调味料②浸拌约10分钟后即可食用，相当清脆可口。

做法C：

1. 任意取1种萝卜洗净外皮，擦干水分后切成丝条。
2. 用腌料抓腌30分钟后，挤干水分再加调味料③拌而食之即可。

备注：

1. 第一种做法可作小菜，也可当便当菜，因它不怕回锅蒸热，一样可口好吃。
2. 做法B又称酱萝卜，在吃多大鱼大肉之后吃，十分爽口、清淡、好吃，唯因为加麻油而不宜放置太久。如不加麻油，可以用罐封好存入冰箱，存放数日不会坏。
3. 做法C适宜于现做现吃，较为可口。





简易泡菜两种

泡菜 A:

材料:

白萝卜 1 条, 胡萝卜 1 条, 小黄瓜 4 条, 砂糖 4 大匙, 盐半茶匙。

泡菜汁:

冷开水 2 大汤碗, 盐 1 大匙, 糖半饭碗, 味精半茶匙, 白醋 2/3 饭碗。

做法:

1. 萝卜洗净去皮, 切成 1 厘米见方的小方粒。
2. 小黄瓜洗净切去蒂和尾端, 也切成丁粒。
3. 把切丁粒的材料全部先用 4 大匙糖、半匙盐用手抓腌 20 分钟后挤去汁。
4. 腌过的丁粒放进泡菜汁中浸 4 小时, 即可食用。

备注:

1. 如喜辣味者, 可加拍扁裂开后的红辣椒数支。
2. 泡菜捞出后的泡汁可留下次再用。

泡菜 B:

材料:

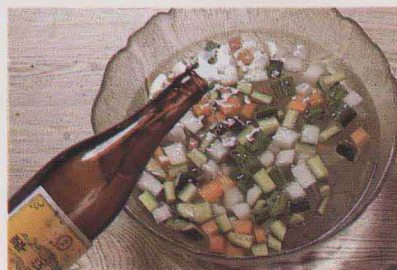
大白菜 (或卷心菜) 1 棵, 胡萝卜、小黄瓜各少许, 盐 1 大匙, 糖 1 大匙, 1000 克重石头一块。

拌料:

醋 (白醋或黑醋均可) 1 大匙, 麻油 (或用辣油也可) 半大匙, 味精少许。

做法:

1. 将大白菜洗净, 用净布吸干水分。以手将菜撕成大条片, 放下盐和糖揉压至菜全部出汁而变成柔软后, 盛放于容器中。
2. 找一块 1000 克重左右的石头 (家中若无石头, 可用盆盛水代替) 洗净, 用塑料袋包起压放在腌揉好的菜上面到次日。
3. 食用前可取所需的数量, 用开水冲洗一次挤干水分, 放入拌料即可。此拌料亦可随自己喜欢而定, 例如蒜末、红辣椒末等均可拌入。
4. 胡萝卜丝和小黄瓜丝为配色而用, 如果取材不便可以不加入。大白菜如一次用不完于腌过后可以存放数日, 因此做一次可供数次食用。





咸甜花豆

材料：6 人份

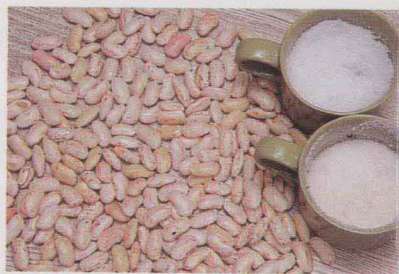
新鲜花豆 250 克，清水适量（刚好与豆面平即可），盐 1 茶匙，糖 3 大匙，味精半茶匙。

做法：

1. 花豆洗净，置于小电锅中，加入清水、盐等。外锅放 1/4 杯的水，加盖后煮至开关切断，不要立即开盖，可焖至取食时，如尚有汤汁可以倒去不要。
2. 如用煮锅则需注意火力和水量，勿使焦锅或水分太多。用中小火力即可。

备注：

1. 此菜除作小菜外，亦可作便当菜用，且花豆是价廉物美、营养丰富的食物。
2. 如买不到新鲜花豆时，可以到食品店买干花豆代之。须注意要早一天浸水，使豆涨起后再煮。



蒜味海带丝

材料：4 人份

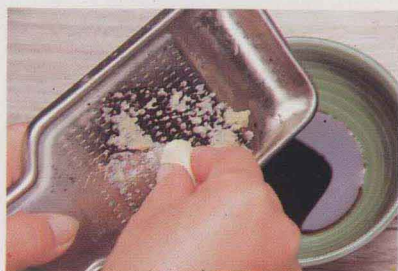
海带丝 120 克，蒜末半大匙，酱油 1 大匙半，味精 1/3 茶匙，麻油半大匙，盐 1/3 茶匙。

做法：

1. 将海带丝略切后放入一锅水中煮 5~10 分钟，捞起滴干水分，拌入其他调味料即可供食。
2. 也可以直接将洗净的海带丝放入锅中炒（用 2 大匙油），再加调味料炒 3~5 分钟即可。

备注：

1. 海带丝洗净后可放入少许盐加以搓揉，再冲洗净即可。
2. 此菜也可带便当用。
3. 如果怕不易消化，可加醋少许。





拨鱼面汤

材料：4 人份

- | | | |
|---|-------------|-----------------------|
| ① | 面粉……2 碗 | |
| | 鸡蛋……1 个 | |
| | 盐……半茶匙 | |
| | 水……适量 | |
| ② | 木耳片……1/5 碗 | 猪肉片……1/4 碗，切片（约 60 克） |
| | 胡萝卜片……1/5 碗 | 清汤……6~7 饭碗 |
| | 青菜……半碗，切寸段 | 味精……半茶匙 |
| | | |

做法：

1. 将材料①全部混合拌匀，等 20 分钟后再搅匀一次（水的用量以拌到呈干糊状即可，也即用搅拌器捞起面糊再滴下时滴得要很慢，且呈胶着状）。
2. 另取一个大汤锅或炒锅，将材料②全部煮滚后，再将面糊一匙一匙拨到汤中，火勿关掉继续使汤汁保持滚开，待面糊拨完后继续煮 5 分钟即可。

备注：

图中示范之材料是为画面美观而选，读者可按自己方便或已有的现成材料使用。



玉米汤

材料：4 人份

鲜甜玉米粒 500 克或玉米酱 1 罐，面粉半饭碗，清水或高汤 4 碗半，黑胡椒 1 茶匙及烤面包丁少许，鲜奶油 2 大匙（不吃奶油的可改用色拉油或猪油）。

- | | | |
|---|------------|---------|
| ① | 豌豆……4 大匙 | 盐……1 匙半 |
| | 肉丁……4 大匙 | 糖……2 大匙 |
| | 胡萝卜丁……4 大匙 | |

做法：

1. 将鲜玉米加水用果汁机打碎，再和面粉调匀；如果是玉米酱，只要加水再加面粉调匀就可以了。
2. 用中火慢慢煮滚，同时要不停搅拌，以免焦底。再加入①料继续煮 5 分钟即可供食。食前加入奶油和黑胡椒（如不吃奶油的，可在加进豌豆等配料同时，加入色拉油同煮）。

备注：

1. 特别喜吃牛奶或甜口味者，可将清水改用鲜奶。如甜的则可省去其他配料，而调味料则改用糖即可。
2. 玉米即玉蜀黍，又名苞米。

