



白领 快手菜

食尚小米 著

简单又营养，专为上班族打造的
88道健康快餐



群言出版社
Qunyan Press

白领

快手菜

简单又营养，专为上班族打造的
88道健康快餐

食尚小米 著



 群言出版社
Qunyan Press

图书在版编目 (CIP) 数据

白领快手菜 / 食尚小米著. —北京 : 群言出版社, 2013.7
ISBN 978-7-80256-460-2

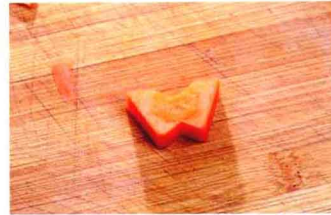
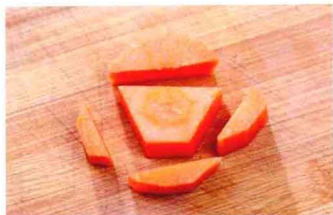
I. ①白… II. ①食… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第141915号

责任编辑	张津津
装帧设计	尚世视觉
出版发行	群言出版社(Qunyan Press)
地 址	北京市东城区东厂胡同北巷1号
邮政编码	100006
网 站	www.qypublish.com
电子信箱	qunyancbs@126.com
总 编 办	010-65265404 65138815
编 辑 部	010-65276609 65262436
发 行 部	010-65263345 65220236
经 销	全国新华书店
读者服务	010-65220236 65265404 65263345
法律顾问	北京市国联律师事务所
印 刷	小森印刷 (北京) 有限公司
版 次	2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
开 本	720×960 1/16
印 张	11.5
字 数	160千字
书 号	ISBN 978-7-80256-460-2
定 价	36.00元

☞ [版权所有，侵权必究]

胡萝卜花切法



南瓜丁加工



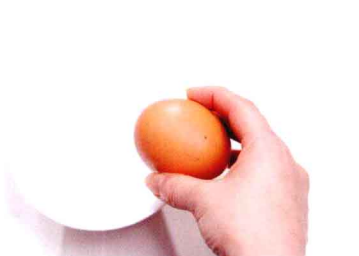
香菇 花切法



祛除 梨核

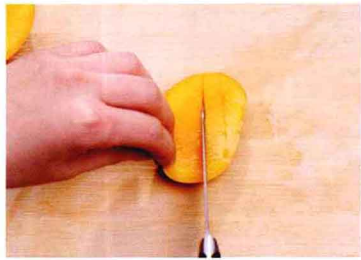
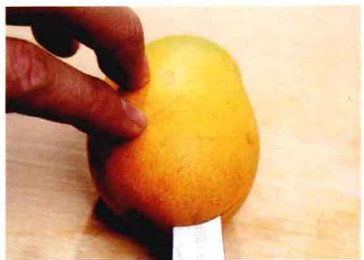


蛋清 分离

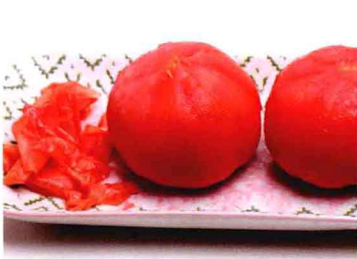




芒果花刀



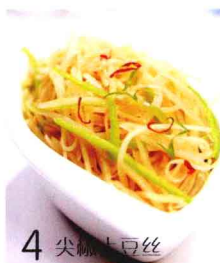
热水除番茄皮



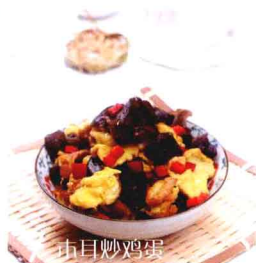
20分钟系列



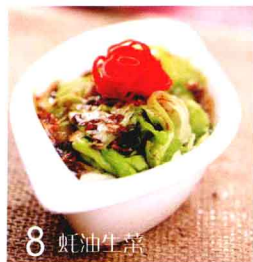
3 干煸四季豆



4 尖椒土豆丝



7 木耳炒鸡蛋



8 蚝油生菜



11 蚝油香菇菜心



12 地三鲜



15 煎酿三宝

目录 CONTENTS

20分钟系列

3 干煸四季豆

4 尖椒土豆丝

7 木耳炒鸡蛋

8 蚝油生菜

11 蚝油香菇菜心

12 地三鲜

15 煎酿三宝

16 京酱肉丝

19 麻辣炒贝肉

20 豉椒牛柳

23 熘肝尖

24 煎嫩肩牛排



16 京酱肉丝



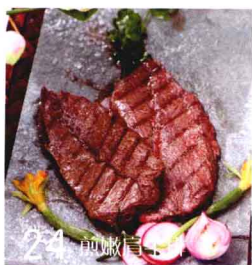
19 麻辣炒贝肉



20 豉椒牛柳



23 熘肝尖



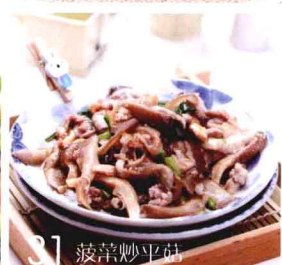
24 煎嫩肩牛排



27 蒜茸炒时蔬



28 蟹味菇芦笋北极虾



31 菠菜炒平菇



30 菠菜余丸子



35 蒜蓉开边虾



36 干煸菜花



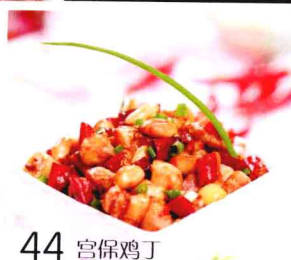
39 虎皮尖椒



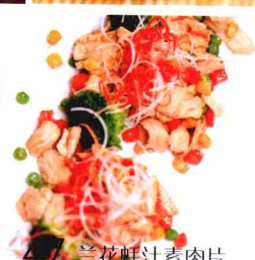
40 肉末烧豆腐



43 干煸土豆丁



44 宫保鸡丁



47 兰花蚝汁素肉片

27 粉丝蒜蓉扇贝

28 蟹味菇芦笋北极虾

31 菠菜炒平菇

32 菠菜余丸子

35 蒜蓉开边虾

36 干煸菜花

39 虎皮尖椒

40 肉末烧豆腐

43 干煸土豆丁

44 宫保鸡丁

47 兰花蚝汁素肉片

48 青瓜炒腊肠

51 肉末炒三丁

52 肉片炒慈菇

55 酥炸大虾



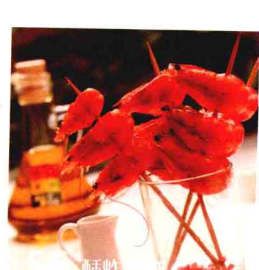
48 青瓜炒腊肠



51 肉末炒三丁



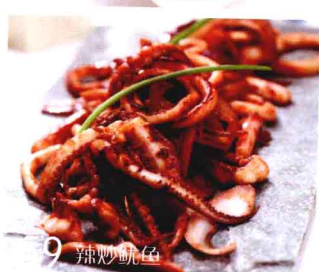
52 肉片炒慈菇



55 酥炸大虾



56 香芹炒熏干



59 辣炒鱿鱼



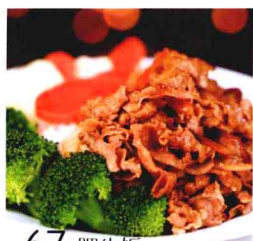
60 芦笋鲜虾培根卷



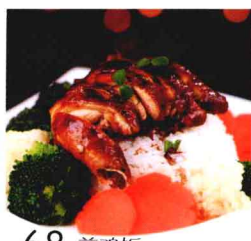
63 西红柿烧茄子



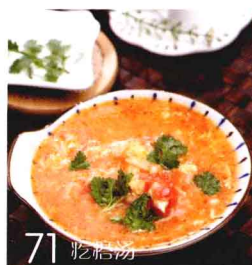
64 姜葱炒青蛤



67 肥牛饭



68 煎鸡饭



71 疙瘩汤



72 鸡腿咖喱饭



75 牛肉炒乌冬面



76 西红柿鸡蛋面



79 腊肠炒饭

目录 CONTENTS

- 56 香芹炒熏干
- 59 辣炒鱿鱼
- 60 芦笋鲜虾培根卷
- 63 西红柿烧茄子
- 64 姜葱炒青蛤

- 67 肥牛饭
- 68 煎鸡饭
- 71 疙瘩汤
- 72 鸡腿咖喱饭
- 75 牛肉炒乌冬面

- 76 西红柿鸡蛋面
- 79 腊肠炒饭
- 80 杏仁糯米猪肉丸子
- 83 扬州炒饭
- 84 蒸饺



80 杏仁糯米猪肉丸子



83 扬州炒饭



84 蒸饺



40分钟系列



89 炒烤羊肉



90 糖醋小丸子



94 双椒鱼头



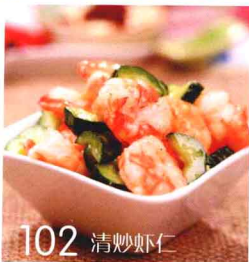
97 咖喱鱼头



98 梭子蟹炒年糕



101 皮皮虾



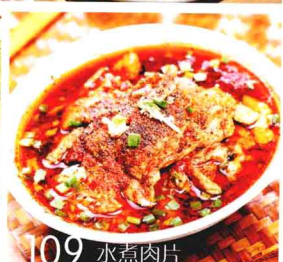
102 清炒虾仁



105 银油北椒虾



106 香葱爆小虾



109 水煮肉片

40分钟系列

- 89 炒烤羊肉
- 90 糖醋小丸子
- 93 芝麻豆瓣鲜鸡
- 94 双椒鱼头

- 97 咖喱鱼头
- 98 梭子蟹炒年糕
- 101 皮皮虾
- 102 清炒虾仁

- 105 酸辣北极虾
- 106 香葱爆小虾
- 109 水煮肉片
- 110 水煮牛肉



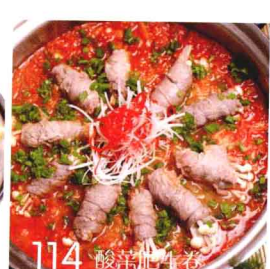
93 芝麻豆瓣鲜鸡



110 水煮牛肉



113 麻辣砂锅螃蟹



114 酸辣肥牛卷



117 黄油焗螃蟹



118 牛蒡烧鸡块



121 爆炒猪心



122 小鸡炖蘑菇



125 老干妈炒鸡心



126 红烧鲈鱼



129 馋嘴三文鱼



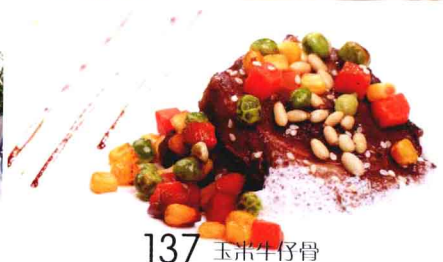
130 酥炸小黄鱼



133 豉香黄花鱼



134 可乐鸡翅



137 玉米牛仔骨

目录 CONTENTS

- 113 麻辣砂锅螃蟹
- 114 酸菜肥牛卷
- 117 黄油焗螃蟹
- 118 牛蒡烧鸡块
- 121 爆炒猪心

- 122 小鸡炖蘑菇
- 125 老干妈炒鸡心
- 126 红烧鲈鱼
- 129 馋嘴三文鱼
- 130 酥炸小黄鱼

- 133 豉香黄花鱼
- 134 可乐鸡翅
- 137 玉米牛仔骨
- 138 平底锅烤羊肉串
- 141 奶油蘑菇汤



138 平底锅烤羊肉串



141 奶油蘑菇汤



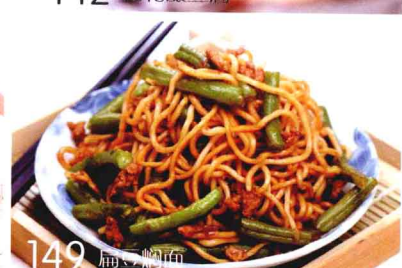
142 百花酿豆腐



145 泰酱烧茄子



146 素糖醋里脊



149 扁豆焖面



150 骨汤拉面



153 肉丝茄余面



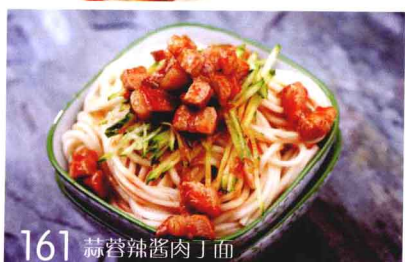
154 羊肉余面



157 家常版锅贴



158 鸡蛋灌饼



161 蒜蓉辣酱肉丁面

142 百花酿豆腐

145 泰酱烧带子

146 素糖醋里脊

149 扁豆焖面

150 骨汤拉面

153 肉丝茄余面

154 羊肉余面

157 家常版锅贴

158 鸡蛋灌饼

161 蒜蓉辣酱肉丁面

162 三文鱼芥蓝金针菇卷

165 培根烤蘑菇披萨

166 生煎包

169 西班牙海鲜饭

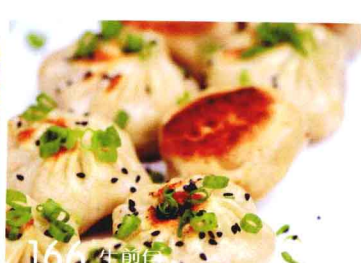
170 炸酱面



162 三文鱼芥蓝金针菇卷



165 培根烤蘑菇披萨



166 生煎包



169 西班牙海鲜饭



170 炸酱面





用料

四季豆、猪肉末、碎米芽菜、干辣椒、葱、姜、蒜、盐、胡椒粉、绍酒、酱油、糖、香油



做法

- 1 四季豆摘去老筋，用手掰成长约6cm长的段，洗净，沥干水分。
- 2 葱切指甲盖片，蒜、姜切末。
- 3 锅烧热后放油，五成热时倒入四季豆。开大火并不断搅拌，至四季豆外皮微皱后再稍等片刻。
- 4 等炸出虎皮状后捞出控油待用（不要关小火，保持大火出锅不存油）。
- 5 锅中留底油，放入葱、姜、蒜煸出香味，再放入猪肉末炒散，加入料酒。
- 6 放入碎米芽菜、干辣椒煸出香味，至肉末干酥，辣椒干辣。
- 7 加入四季豆大火翻炒均匀。
- 8 加入白糖、少许盐、胡椒粉、酱油等调料。待炒拌入味后，起锅淋几滴香油，出锅盛盘即可。



小米贴士

- 1 用油炸四季豆时要注意火候，既要保持大火，又要勤翻动，以免炸糊。
- 2 没有熟透的四季豆会引起食物中毒，一定要将其炸透。
- 3 炸透后的四季豆再次入锅和调料一起炒匀即可，不要时间过长，避免变软影响口感。
- 4 干煸四季豆一定要记得放袋装的碎米芽菜，有了它差不多就成功了一半。

干煸四季豆

食材那些事

四季豆是北方俗称的扁豆，一年四季绝对的当家菜。四季豆的营养不可小觑，富含蛋白质和多种氨基酸，常食可健脾胃，增进食欲。四季豆种子可激活肿瘤病人淋巴细胞，产生免疫抗体，对癌细胞有非常特异的伤害与抑制作用，即有抗肿瘤作用。当然，易腹胀者不宜多吃。



尖椒土豆丝

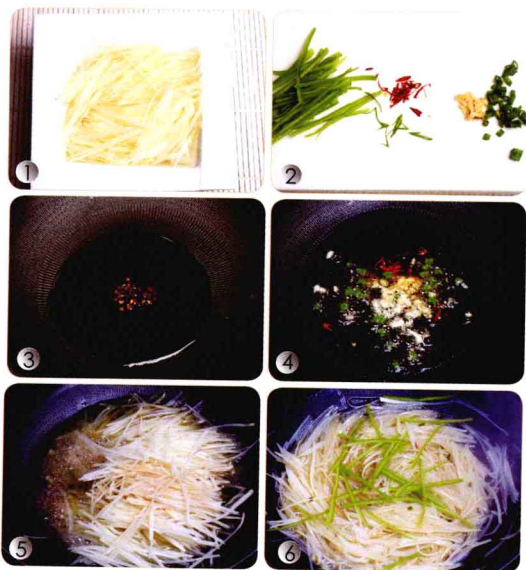


用料

土豆、尖椒、醋、盐、葱、蒜、花椒粒、干辣椒

做法

- 1 土豆去皮切丝，用凉水快速冲泡几次，勤换水，直到水变清澈为止。
- 2 尖椒去籽切丝，葱、蒜切末，干红辣椒剪成细丝。
- 3 锅热少许油，放入花椒粒转小火，慢慢炸至香味散出。
- 4 捞出花椒粒扔掉后，放入葱、蒜、红辣椒丝炆锅。
- 5 大火放入沥去水分的土豆丝煸炒，放入盐、加入醋后快炒，至土豆丝炒熟，汤汁浓稠。
- 6 加入尖椒丝翻炒均匀即可出锅装盘。



小米贴士

- 1 土豆丝切好后浸泡去淀粉是关键，如果不泡干净，炒出来的土豆丝很黏。
- 2 大火快炒，火小了菜容易粘锅，不脆。
- 3 凡腐烂、霉烂或生芽较多的土豆，因含过量龙葵素，极易引起中毒，一律不能食用。
- 4 土豆宜去皮吃，有芽眼的部分应挖去，以免中毒。
- 5 土豆切开后容易氧化变黑，属正常现象，不会造成危害。
- 6 切好的土豆片或土豆丝放入水中去淀粉以便烹调，但不宜久泡，否则会致使水溶性维生素等营养流失。