

KUAI SUYIN SHI PIAN

快速饮食篇



完美组合套餐

饮食生活最佳搭配

嘉雯◎编著



广东旅游出版社

讲
饮
讲
食
生
活
新
天
地

完美组合套餐

嘉雯 编著



广东旅游出版社

78972.161/65

讲饮讲食生活新天地

完美组合套餐

嘉 雯 编著

广东旅游出版社出版发行
(广州市中山一路 30 号之一, 邮编 510600)

广东旅游出版社图书网
(www.travel-publishing.com)

广东惠阳印刷厂印刷
850×1168 毫米 32 开 8 印张 120 千字
2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷
ISBN7-80653-208-0/TS·06

定 价: 130.00 (每册 13.00 元)



鲜 茄 肝 扒

材料：

猪肝100克，紫心番薯250克，番茄2只，面粉60克。

腌料：

生抽半茶匙，盐1/6茶匙，糖1/6茶匙。

献汁：

糖1汤匙，粉半汤匙，水2汤匙。

做法：

1. 猪肝用腌料腌约10分钟，飞水后切

成碎粒。

2. 番茄连皮洗干净，整个放在水中煮软，捞起剥皮，压成泥状，加入猪肝粒、面粉，搅成糊状，用手捏成厚块，放进油锅中煎至两面呈金黄色（若孩子较年长，可沾上面包糠用油炸）。
3. 番茄切块状，放进锅中炒，加献汁，淋在肝扒上即可供食。



七彩小舟

材料：

红西椒粒1汤匙，红萝卜粒1汤匙，粟米粒1汤匙，青豆粒1汤匙，冬菇粒1汤匙，蛋白粒1汤匙，矮瓜粒1汤匙，春卷皮4张，生菜8张。

献汁：

茄汁1汤匙，糖半汤匙，喼汁1茶匙，盐1/8茶匙，生粉3/4茶匙，水4汤匙。

做法：

1. 春卷皮放在挞模中，压一只挞模，放在滚油中，炸至脆身捞起，成小舟模样。
2. 七色杂菜走油备用。
3. 生菜裁成小片放入小舟内。
4. 煮滚献汁，加入杂菜兜匀，待凉后，放入小舟内之生菜上。



南 瓜 拌 饭

材料：

南瓜1片，米半杯，水2杯，白菜叶1片。

调味料：

盐1/2茶匙，油半汤匙。

做法：

1. 南瓜去皮后，取1片切成碎粒。
2. 白米半杯，加2杯水，放进电饭

煲内，待水沸后，加入南瓜碎同煮至糜烂，可略加盐调味。

3. 出了牙的婴儿，可尝试吃一些有纤维的食物，方法是將白菜叶切幼丝，放进加油的水内煮至软身，再把菜丝连煮菜水倒入锅内同煮，但米水要相应减少，待饭熟后关火再煲约10分钟。



酱烧瓜子斑块

材料：

石斑鱼肉225克，白瓜子仁60克，粟粉2茶匙，柠檬汁1茶匙。

腌料：

盐半茶匙，胡椒粉少许。

调味料：

老抽1/3汤匙，生抽1汤匙，酒2汤匙，糖2茶匙。

做法：

1. 洗干净石斑鱼肉，抹干水分，腌约10分钟。
2. 抹干腌料，洒上粟粉，煎至二面金黄色，倒入调味汁料，并洒上白瓜子仁，盖锅，煮约2分钟至入味和汁料收干，上碟。把鱼块切件，吃时洒上柠檬汁。



木耳鸡酒

材料：

鸡项半只，鸡杂2副，木耳25克，姜1块，花生50克，水1碗。

鸡肉腌料：

生抽、姜汁、绍酒各1茶匙，生粉1茶匙，盐1/3茶匙。

调味料：盐少许。

做法：

1. 鸡项斩件后，拌匀腌料，腌约半小时。
2. 鸡杂冲洗干净，飞水，切块，抖匀腌料。
3. 木耳浸软，除去蒂部，切成粗丝；姜切丝备用。
4. 烧热3汤匙油，下姜丝，先把鸡肉爆炒，再加入鸡杂炒匀，下半碗酒炒至鸡肉半熟，加入木耳和花生，兜匀后，注入余下的米酒和水1碗，盖锅，煮约5分钟，下少许盐调味即成。



蔬 果 薯 茸

材料：

马铃薯1个，红萝卜数片，香蕉1段，木瓜1片，苹果1片，梨1片。

调味料：

溶油1茶匙。

做法：

1. 马铃薯与红萝卜去皮洗干净，切成薄片，分别加热水煮至软身，红萝

卜水可给婴儿做蔬菜汁喝，马铃薯水可用来调制果糊。

2. 把马铃薯沥干水后，压成薯茸，加入溶牛油拌匀。
3. 红萝卜、香蕉、木瓜分别压成泥状；苹果梨等可用小匙挖出果茸，然后分别混和薯茸同吃。



三文烧豆腐

材料：

三文鱼柳100克，板豆腐干2块，生粉、葱花各少许。

腌料：

生抽1/4茶匙，酒半茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉少许。

献汁料：

蚝油半汤匙，日本芥辣少许，粟粉1/4茶匙，水2茶匙。

做法：

1. 三文鱼切片，略腌。
2. 豆腐干切4片，每片扑少许生粉，把三文鱼片贴在豆腐片上。
3. 烧热3汤匙油，把豆腐片滑进油锅内，仅用慢火煎香豆腐一面，加葱花，最后下献汁上碟即成。
4. 可伴以新鲜三文鱼片同吃。



提子饱布甸

材料：

提子饱1只，蛋1只，鲜奶1杯，砂糖1汤匙。

做法：

1. 提子饱去皮后，撕成小块，浸在半杯鲜奶中。
2. 余下半杯鲜奶，蛋、砂糖打匀，再加入泡软之面饱用打蛋器打匀。
3. 取一模型，涂上油，在底部洒些黄砂糖，把布甸倒入，隔水慢火蒸约40分钟后扣出，冷热吃均可。



目录

第 1 套

- 虾球炒面 (1)
煎酿百花掌 (1)
蒸酿豆腐角 (2)
虫草海底椰煲蛇 (3)

第 2 套

- 生鱼片炒面 (3)
香麻煎鱼脯 (4)
豆腐蒸鱼茸 (4)
黄瓜土茯苓煲乌蛇 ... (5)

第 3 套

- 柱侯牛腩炒面 (5)
煎芙蓉牛肉 (6)
翠绿蒸三酿 (7)
鸡血藤煲过山乌蛇 ... (7)

第 4 套

- 虾仁炒面 (8)

- 果汁煎肉脯 (8)
蒸酿番茄 (9)
生熟薏米煲田鸡 (9)

第 5 套

- 罗汉斋炒面 (10)
柠汁煎软鸭 (11)
酸笋蒸鱼 (11)
北芪南枣煲黄鳝 (12)

第 6 套

- 胗肝炒面 (12)
百花酿椒子 (13)
鸡蛋蒸鱼肠 (14)
海龙皇煲汤 (14)

第 7 套

- 鸡油三白 (15)
姜葱煎鲩鱼 (16)
豉梅燕子鸭 (16)
雪菜虾米煲汤 (17)



第 8 套

- 棠胆珍珠鱿 (17)
香糯煎鸡脯 (18)
云腿蒸鲩鱼 (19)
冬瓜虾仁煲汤 (19)

第 9 套

- 鸡油小棠菜 (20)
鲜虾蒸龙脰 (21)
煎芙蓉火鸭 (21)
两菜煲瘦肉 (22)

第 10 套

- 白菜扒猪肝 (22)
茄汁铁扒鸡 (23)
清蒸塘鲢鱼 (24)
泥鳅煲豆腐泥 (24)

第 11 套

- 白菜咸鱼柳 (25)
牡丹煎鱼脯 (26)
豉汁蒸鲮鱼 (26)
节瓜柴鱼煲花生 (27)

第 12 套

- 翡翠虾球 (27)

- 牡丹煎软鸭 (28)

- 梅子蒸鲮鱼 (29)

- 老黄瓜煲猪蹄 (29)

第 13 套

- 鱼米油菜心 (30)
香煎芙蓉蛋 (31)
豉梅蒸鲑鱼 (31)
黄瓜鸡片煲汤 (32)

第 14 套

- 蚝油菜远牛肉 (33)
菠萝煎软鸭 (33)
蒸酿鲜虾扇 (34)
黄瓜煲猪肝 (35)

第 15 套

- 鲜奶菜胆鸡 (35)
鸡蛋煎双丝 (36)
蒸酿鸳鸯菇 (37)
黄瓜土茯苓煲乌蛇 (37)

第 16 套

- 鲮鱼饼椰菜 (38)



生煎慈菇饼 (39)
章鱼蒸肉饼 (39)
冬瓜煲烧鸭 (40)

第 17 套

椰菜鸳鸯虾 (40)
椒香煎鸭脯 (41)
蒸茄瓜条 (42)
牛膝杜仲煲猪腰 (42)

第 18 套

斑柳扒豆苗 (43)
香麻煎凤翼 (43)
甘笋冬瓜夹 (44)
杜仲煲羊腰 (45)

第 19 套

蟹肉扒豆苗 (45)
葱油旋饼 (46)
百花酿鲜笋 (47)
杜仲乌蛇煲猪骨 (47)

第 20 套

清炒豆苗 (48)

白饭鱼煎蛋 (49)
绍菜扒大鸭 (49)
杜仲煲鹿肉 (50)

第 21 套

豆苗炒牛肉丝 (50)
生煎韭菜饼 (51)
银针玉琵琶 (52)
骨碎补煲鹿尾 (52)

第 22 套

豆苗虾仁 (53)
花生煎薄饼 (54)
荔芋生扣肉 (54)
杜仲煲牛尾 (55)

第 23 套

百花齐放 (56)
西汁煎牛扒 (57)
西洋菜肚腩 (58)
丝瓜及第汤 (58)

第 24 套

西兰花炒牛肉 (59)



- | | | | |
|-------------|------|---------------|------|
| 大地煎鱼脯 | (60) | 翡翠鸳鸯卷 | (69) |
| 金装一品鸡 | (60) | 北菇蒸滑鸡 | (70) |
| 丝瓜煲油条 | (61) | 丝瓜猪肝煲瘦肉 | (70) |

第 25 套

- | | | | |
|---------------|------|---------------|------|
| 兰花带子 | (62) | 翡翠长春 | (71) |
| 绍兴煎蛋角 | (62) | 香萝煎猪扒 | (71) |
| 清蒸骨鸡 | (63) | 香菇豆苗扣鸡腿 | (72) |
| 丝瓜肉片煲咸蛋 | (63) | 冬瓜柿饼煲猪蹄 | (73) |

第 26 套

- | | | | |
|-------------|------|---------------|------|
| 香芹肉丝 | (64) | 蚝汁鸡丝芥兰芯 | (73) |
| 煎琵琶虾仁 | (65) | 煎芙蓉叉烧 | (74) |
| 腊肠蒸鸡 | (65) | 果汁鸡腿 | (74) |
| 丝瓜煲瘦肉 | (66) | 白瓜紫菜煲咸蛋 | (75) |

第 27 套

- | | | | |
|---------------|------|-------------|------|
| 酿西芹 | (66) | 芥菜炒鸡片 | (76) |
| 窝贴鸡肝爽 | (66) | 香肠煎鱼脯 | (76) |
| 荷香蒸鸡 | (67) | 桂花醉鸡翼 | (77) |
| 丝瓜鱼头煲豆腐 | (68) | 紫菜煲鱼蛋 | (78) |

第 28 套

- | | | | |
|------------|------|------------|------|
| 西芹鸡柳 | (68) | 荠香肉丝 | (78) |
|------------|------|------------|------|

第 29 套

- | | |
|---------------|------|
| 翡翠长春 | (71) |
| 香萝煎猪扒 | (71) |
| 香菇豆苗扣鸡腿 | (72) |
| 冬瓜柿饼煲猪蹄 | (73) |

第 30 套

- | | |
|---------------|------|
| 蚝汁鸡丝芥兰芯 | (73) |
| 煎芙蓉叉烧 | (74) |
| 果汁鸡腿 | (74) |
| 白瓜紫菜煲咸蛋 | (75) |

第 31 套

- | | |
|-------------|------|
| 芥菜炒鸡片 | (76) |
| 香肠煎鱼脯 | (76) |
| 桂花醉鸡翼 | (77) |
| 紫菜煲鱼蛋 | (78) |

第 32 套

- | | |
|------------|------|
| 荠香肉丝 | (78) |
|------------|------|



- | | | | |
|---------------|------|-------------|------|
| 香肠煎鸭件 | (79) | 合川肉片 | (89) |
| 三仙鹅掌 | (80) | 荷香蒸鸽 | (90) |
| 白瓜咸蛋煲紫菜 | (80) | 菊花煲鲈鱼 | (91) |

第 33 套

- | | | | |
|-------------|------|---------------|------|
| 芥菜炒鱼条 | (81) | 毛豆炒绞肉 | (92) |
| 蜜汁煎金蚝 | (82) | 生煎肉 | (92) |
| 烧水鸭 | (82) | 香芋扣肉 | (93) |
| 紫菜煲蛤肉 | (83) | 鲜奶杭菊煲鸡蛋 | (94) |

第 34 套

- | | | | |
|---------------|------|-------------|------|
| 芽菜炒虾仁 | (84) | 毛豆炒豆腐 | (94) |
| 蒜茸煎中虾 | (84) | 五柳煎猪扒 | (95) |
| 鲜菇鸭掌扒豆腐 | (85) | 甜面酱蒸肉 | (96) |
| 三鲜煲冬瓜 | (86) | 菊花煲鱼片 | (96) |

第 35 套

- | | | | |
|-------------|------|---------------|------|
| 毛豆脆虾仁 | (86) | 青豆肉茸炒嫩蛋 | (97) |
| 生爆盐煎肉 | (87) | 带子煎蛋包 | (97) |
| 掌上明珠 | (87) | 大头菜蒸肉片 | (98) |
| 绿豆煲冬瓜 | (88) | 元贝煲菊花 | (99) |

第 36 套

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 青椒炒毛豆 | (89) | 蟹肉扒鲜菇 | (99) |
|-------------|------|-------------|------|

第 37 套

第 38 套

第 39 套

第 40 套



南煎肝····· (100)	干煎虾段····· (110)
金丝肉丸····· (101)	卷筒咸烧白····· (111)
杞菊地黄煲羊肾····· (101)	鲜菊煲猪肝····· (112)

第 41 套

葱油白萝卜丝····· (102)
豆沙旋饼····· (102)
咸蛋蒸肉饼····· (103)
芽菜冬瓜煲扁豆····· (104)

第 42 套

素炒萝卜····· (104)
煎豆沙软饼····· (105)
大头菜蒸猪肝····· (106)
冬瓜煲鳖裙····· (106)

第 43 套

猪肉炒白萝卜····· (107)
芝士火腿煎西多····· (108)
虾酱蒸双片····· (108)
火腿冬瓜煲猪骨····· (109)

第 44 套

虾仁白萝卜····· (110)

第 45 套

鱼香胡萝卜丝····· (112)
糟煎白鱼····· (113)
夹沙肉····· (114)
鸡仁煲冬瓜····· (114)

第 46 套

胡萝卜炒肉丝····· (115)
红豆沙锅饼····· (115)
腐乳扣肉····· (116)
苡仁煲冬瓜····· (117)

第 47 套

炒胡萝卜酱····· (118)
香煎萝卜丝饼····· (119)
百花小棠菜····· (120)
黄芪煲瘦肉····· (120)

第 48 套

豆腐皮炒鲜菇····· (121)
