

家庭快捷午餐

吴杰 主编



金盾出版社



家庭快捷午餐

金盾出版社



内 容 提 要

这是一本专门介绍家庭午餐品种及制法的大众食谱书。书中根据人体对午餐的营养要求和膳食平衡原则,以及午餐制作的时间条件,从众多美味家常菜中,精选了90款既富有营养又方便快捷的可口饭菜,以供家庭选用。本书图文并茂,易懂好学,有菜有汤有饭,既科学又实用,非常适合广大家庭照本学做,也可供大中小学和机关、企事业单位食堂及快餐店学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

家庭快捷午餐/吴杰主编. -- 北京:金盾出版社,2010. 6
ISBN 978-7-5082-6253-6

I. ①家… II. ①吴… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 039458 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:4 彩页:96 字数:40千字

2010年6月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:18.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

在正常情况下，不论古今中外，人们的饮食习惯普遍是一日三餐。中国有句俗话，叫做“早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少”，这说明，一日三餐怎样吃很有讲究，而作为一日三餐中最重要的一餐——午餐，更是不可敷衍了事。根据科学研究，人体每天所需要的热能，有40%要靠午餐补给。午餐的数量与质量，不仅直接影响人们下午的工作、学习等活动，而且关系到人体的营养与健康，其重要性不言而喻。

然而，由于现代社会生活的快节奏，许多家庭为了节省时间，以应对紧张的工作与学习，对于中午这一餐，往往用面条、包子、饺子等快餐食品将就一顿，或按自己的口味或习惯随便炒两个菜做点饭吃饱完事，甚至什么也不做干脆冲袋方便面。这样吃，既不符合人体的生理状况，也不能满足人体的营养需求。长此以往，势必影响身体健康，导致各种疾病的发生。

中午时间比较紧张，但午餐又不能马虎，这确实是一个矛盾。在工作、学习和生活快节奏的今天，如何在中午这段不长的时间里，做一顿既荤素搭配科



这是一本专为家庭设计的快速烹饪食谱，书中根据人体对午餐的营养需求和饮食习惯，结合午餐制作的时间条件，结合营养学原理，精选了90款既富有营养又方便快捷的可口饭菜，以学做菜为主，本书图文并茂，易懂好学，有菜有汤有饭，既科学又实用，非常适合广大家庭及学校、机关、企事业单位食堂及快餐店学习参考。

学合理，又制法简单方便快捷，也就是既有营养又省时省力的饭菜，这是当今广大小家庭面临的一个实际问题。本书正是为此而编写。

本书作者针对广大家庭的日常饮食实际及午餐制作的时间条件，根据自己的多年的烹饪教学与实际操作经验，运用简洁的文字和精美的图片，编写了这本《家庭快捷午餐》，为现代家庭提供了一套既科学又实用的午餐食谱。书中所选菜点，原料多为加工比较省事且容易成熟的品种，或可事先准备的半成品，制作主要采用拌、炒、烧等简单快速的烹调方法，非常适合午餐制作的特点与要求。

愿本书给您带来的不仅是美味和佳肴，还有健康与快乐！

编者

目录



畜肉类

- 葱爆羊肉/1
- 葱耳肉片/2
- 枸杞扣牛肉/3
- 蒸扒口条/4
- 双蔬炒肉丁/5
- 鱼香肉丝/6
- 肉丝炒茴香/7
- 双蔬拌猪心/8
- 碧菠拌猪肝/9
- 爆炒腰条/10
- 三彩猪肚/11
- 白菜拌肚丝/12



禽蛋类

- 酸辣鸡丁/13
- 腰果鸡片/14

鸡丝炒香芹/15

鸡丝炒银芽/16

蚝油鸡丝海带/17

熟炒鸭块/18

椒笋炒鸭脯/19

浇汁鹅蛋/20

香葱蒸蛋/21

鸭蛋炒菠菜/22

牡蛎火腿烧鹌蛋/23



水产类

椒油鳗鱼/24

煎蒸带鱼/25

清蒸多宝鱼/26

三丝蒸鲤鱼/27

爆三鲜/28

炒什锦/29

葱烧海参/30

果香虾球/31

虾片炒蒜薹/32

扇贝炒翠豆/33

牡蛎炒菠菜/34

蛭子烧豆腐/35



豆制品类

麻婆豆腐/36

蚝香豆腐/37

肉末干豆腐/38

腰果豆泡/39

蚬尖炒豆干/40

豆干炒肚片/41

如意菜炒豆干/42

蟹棒烧腐竹/43

虾干海带烧腐竹/44



食用菌类

肉炒白蘑/45

口蘑炒鸭肉/46

平菇炒扁豆/47

金针炒肉丝/48

肉炒蘑菇丁/49

木耳炒羊肉/50

麻油拌双耳/51

松茸扒娃娃菜/52



蔬菜类

青笋炒羊肉/53

香芹炒豆干/54

榨菜炒肉丝/55

青椒炒肉丝/56

羊肉炒蒜薹/57

双蔬鸡片/58

什锦鸡丝/59

三丁炒南瓜/60

冬笋炒猪肝/61

麻香拌什锦/62

肉丁炒雪里蕻/63

荷兰豆炒虾片/64

肉末烧豆干海带/65

蜜汁果蔬/66



汤羹类

鲜姜猪肚汤/67

鲜美竹荪汤/68

蛋花紫菜汤/69

鸡蛋苦瓜汤/70

干贝冬瓜汤/71

枸杞鱼肚汤/72

虾干粉丝汤/73

紫菜豆腐汤/74

生菜鱼丸汤/75

什锦豆腐羹/76

紫菜牡蛎羹/77



主食类

盖浇饭/78

什锦焖饭/79

孜然鱿鱼炒饭/80

双珍肉丁炒饭/81

羊肉豆角炒饭/82

枸杞菜肉粥/83

桃仁枣杞粥/84

青椒猪肉煎饺/85

五香花卷/86

美味煎饼/87

牛肉汤面/88

美味炒面/89

排骨卤面/90

葱爆羊肉



原料



羊肉 300 克，大葱 150 克，料酒、酱油各 15 克，精盐、白糖各 3 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，姜丝、湿淀粉各 10 克，汤 25 克，植物油 20 克。

制法



- ① 将大葱去皮洗净，斜切成厚片。羊肉洗净，搦干水分，顶刀切成薄片。
- ② 将料酒、酱油、精盐、白糖、味精、胡椒粉、湿淀粉、汤同放入碗内调匀成芡汁。
- ③ 锅置火上烧热，加入植物油烧热，下入羊肉片用大火煸炒至羊肉刚熟，下入葱片、姜丝略炒，烹入芡汁，翻匀至熟，出锅装入盘内即成。

提示



羊肉要选肥瘦相间的肋条肉，这样爆出来的肉会更香浓。肉片不宜切得太厚。要用旺火快速爆炒，烹汁后芡汁一熟立刻出锅。

葱耳肉片

原料



猪瘦肉片 225 克，大葱 75 克，水发木耳 30 克，枸杞子 15 克，料酒 20 克，生抽 10 克，蒜片、姜末各 8 克，湿淀粉 8 克，精盐 3 克，白糖、味精各 2 克，植物油 20 克。



提示



猪肉片上浆要薄而匀。炒肉片时用小火，下入葱段后改用中火。

制法



① 将枸杞子用冷水漂洗干净。木耳择洗干净，撕成小片。葱去皮洗净，斜切成 2 厘米长的段。② 猪肉片放入容器内，用料酒 10 克、精盐 0.5 克、生抽 5 克、湿淀粉拌匀上浆。③ 锅置火上烧热，加入植物油，下入肉片煸炒至变色，下入葱段、姜末、蒜片、木耳炒匀，加入料酒、生抽、精盐、白糖，炒匀入味至熟，下入枸杞子炒匀，加入味精调匀，出锅装入盘内即成。

枸杞扣牛肉

原料



熟牛肉 400 克，枸杞子、料酒各 15 克，香菜、酱油各 20 克，葱段、姜片各 10 克，牛肉汤 150 克，白糖 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，湿淀粉 10 克，香油 8 克。

提示



牛肉可以在前一天晚上煮熟，要尽量煮得软烂，以减少蒸制的时间。可以一次多煮出一些，也可以根据喜好将牛肉换成羊肉、鹿肉、驴肉、猪肉等。煮肉时可以按照喜好加入各种香料，如八角、桂皮、香叶、丁香等。

制法



① 将枸杞子用冷水漂洗干净。香菜择洗干净，切成 3 厘米长的段。葱段、姜片拍松。熟牛肉切成长条薄片。② 呈梯形码入碗内，放入葱段、姜片、料酒、酱油、精盐、白糖、牛肉汤，放入蒸锅内蒸 20 分钟，取出。③ 蒸好的牛肉汤汁沥入净锅内，去掉葱段、姜片。牛肉扣在盘中，汤汁中加入枸杞子，烧开，加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋入香油，出锅浇在盘内牛肉上，四周围上香菜段即成。

蒸扒口条

原料



熟牛口条(牛舌) 200 克,
口蘑 100 克, 胡萝卜 60
克, 料酒、酱油各 15 克,
葱段、姜片各 12 克, 精
盐 5 克, 白糖、鸡精各
2 克, 汤 50 克, 湿淀粉、
植物油、香油各 10 克。



提示



牛舌可以直接买熟制品, 如果是生的原料, 可以提前煮熟, 一次可以多加工一些原料, 随用随取。原料改刀要尽量均匀一致。

制法



- ① 将熟牛舌洗净, 斜切成大片。口蘑洗净, 切成片。胡萝卜去皮, 洗净, 切成圆片。锅内加入清水烧开, 加入精盐 2 克、植物油, 下入口蘑片、胡萝卜片焯烫一下捞出。
- ② 将切好的牛舌呈梯形在盘内靠外侧围摆成一圈, 边角余料放在盘中间, 再摆上一圈口蘑, 最上面摆胡萝卜片。
- ③ 将汤、料酒、酱油、精盐、白糖、鸡精同放入碗内调匀, 浇在盘内牛舌、口蘑、胡萝卜片上, 放上葱段、姜片, 将盘子放在蒸锅内蒸 10 分钟, 取出。去掉葱段、姜片不用。汤汁沥入锅中烧开, 用湿淀粉勾芡, 淋入香油, 出锅浇在盘内牛舌、口蘑、胡萝卜片上即成。

双蔬炒肉丁

原料



猪瘦肉丁 225 克，西兰花茎、胡萝卜各 75 克，料酒、植物油各 20 克，酱油 15 克，湿淀粉 18 克，香油 10 克，葱丁、蒜丁、姜米各 8 克，精盐 3 克，白糖、味精各 2 克，汤 60 克。

制法



① 将西兰花茎、胡萝卜分别去皮，洗净，切成 1.2 厘米见方的丁。② 猪肉丁放入容器内，加入料酒 10 克、酱油 5 克、精盐 0.5 克、湿淀粉 8 克拌匀入味上浆。③ 锅烧热，加入植物油，下入肉丁滑炒至刚一变色，下入胡萝卜丁、葱丁、姜米、蒜丁炒匀出香味，加入汤，余下的料酒、酱油、精盐、白糖，下入西兰花茎炒透至熟，加入味精，用余下的湿淀粉勾芡，淋入香油，出锅装入盘内即成。

提示



猪肉丁遇热成熟后会缩身，在改刀时要略大于配料丁。胡萝卜属脂溶性食物，遇油后营养才会被身体充分吸收，下锅后要与肉丁一起炒一会儿再加汤，这样更有益于健康。

鱼香肉丝

原料



猪瘦肉丝 300 克，冬笋 30 克，郫县豆瓣酱、白糖、香油、植物油各 20 克，水发木耳、泡辣椒、醋、酱油、料酒各 15 克，姜丝 10 克，葱米、蒜米各 8 克，精盐 2 克，湿淀粉 18 克。

提示



原料丝要尽量切得均匀一致。炒肉丝时火不宜太大，烹入芡汁后要改大火催熟，快速出锅。

制法



- ① 将冬笋洗净，木耳择洗干净，分别切成丝。豆瓣酱、泡辣椒剁碎。
- ② 猪肉丝放入容器内，加入料酒及精盐 1 克、湿淀粉 8 克、植物油 5 克拌匀上浆。将白糖、醋、酱油、精盐、湿淀粉、葱米、蒜米、香油 10 克，同放入碗内调匀。
- ③ 锅置火上烧热，加入植物油、香油，下入猪肉丝煸炒至变色，下入泡辣椒、豆瓣酱炒出红油，下入姜丝、冬笋丝、木耳丝炒匀，烹入调好的碗汁翻炒至熟，出锅装入盘内即成。



肉丝炒茴香

原料



猪瘦肉丝 225 克，茴香 200 克，料酒 20 克，葱丝、姜丝各 10 克，蒜丝 5 克，酱油 8 克，精盐 3 克，白糖、味精各 2 克，湿淀粉 18 克，植物油 25 克。

制法



- 1 将茴香择洗干净，切成 4 厘米长的段。
- 2 猪肉丝放在容器内，加入精盐 1 克、味精 0.5 克、酱油、料酒 10 克拌匀入味，再加入湿淀粉 8 克拌匀上浆。
- 3 锅置火上烧热，加入植物油，下入上浆的肉丝滑炒至肉丝变色断生，下入葱丝、姜丝、蒜丝炒匀，下入茴香段，加入余下的料酒、精盐、白糖炒匀，至茴香刚熟，加入味精调匀，用湿淀粉勾芡，出锅装入盘内即成。

提示



肉丝上浆要薄而匀，滑炒时要先将锅滑好，要热锅凉油，防止粘锅。炒肉丝时要用中小火，下入茴香后快速加入调料，改用大火快速翻炒，茴香刚一变软，就勾薄芡，快速出锅。

双蔬拌猪心

原料



熟猪心 1 个, 胡萝卜、芥蓝各 150 克, 蚝油 10 克, 蒜片 8 克, 精盐 5 克, 味精、白糖各 2 克, 香油、植物油各 10 克。



提示



熟猪心可以是直接买现成的或提前卤制、酱制的均可, 这样可以节省时间。也可以用生猪心切条后煮熟拌制。要想芥蓝口感脆嫩, 可以在焯烫后快速捞入凉水中激一下。

制法



- ① 将熟猪心切成约 4.5 厘米长、1 厘米见方的条。胡萝卜、芥蓝分别去皮, 洗净。芥蓝切成 4 厘米长的段。胡萝卜切成与芥蓝粗细相仿的条。
- ② 锅内加入清水烧开, 加入精盐 2 克、植物油, 下入胡萝卜条、芥蓝段焯烫一下捞出, 用凉开水投凉。
- ③ 胡萝卜、芥蓝、猪心条同放入容器内, 加入蒜片、精盐、味精、白糖、蚝油拌匀, 再加入香油拌匀, 装盘即成。

碧波拌猪肝

原料



熟猪肝 200 克，菠菜 350 克，鲜红椒 25 克，蒜米 20 克，植物油、香油各 10 克，海鲜酱油 8 克，精盐 5 克，味精、白糖、白醋各 2 克。

制法



① 将菠菜择洗干净，锅内加入清水烧开，加入精盐 2 克、植物油、白醋，下入菠菜焯烫一下捞出，用冷开水投凉，挤去水分，切成 3 厘米长的段。鲜红椒去蒂、去籽，洗净，切成菱形片。熟猪肝切成片。② 切好的猪肝摆在盘内，边角余料放在盘中间。菠菜、鲜红椒放在容器内，加入蒜米、精盐、味精、白糖、海鲜酱油拌匀，再加入香油拌匀，放在盘中间的猪肝上即成。

提示



菠菜中含有草酸，要焯烫一下再食用，焯烫时加入一点食用油可以使色泽更鲜艳，不易变色。加盐可以去污杀菌，入底味。加白醋可以减少对维生素的破坏。

爆炒腰条

原料



猪腰子 300 克，西芹 150 克，红干椒、料酒各 20 克，酱油 15 克，葱花、姜米、蒜米各 5 克，精盐 3 克，白糖、白醋、味精各 2 克，胡椒粉 1 克，汤 50 克，湿淀粉 18 克，植物油 300 克。

提示



猪腰子要充分片净腰臊，切好后要多冲洗几遍，防止有异味。上浆要薄而匀。滑油时油温不能过高，滑至变色，没有血水渗出即可。红干椒要用小火炒香。腰条、西芹下锅，烹入芡汁后要改用大火快速翻匀至汁熟即可。



制法



① 将西芹洗净，抹刀斜切成 1 厘米宽的条。红干椒洗净，切成 1.5 厘米长的段。猪腰子撕去表面筋皮，从中间片开，片净腰臊，在光面将刀向内侧倾斜，每间隔 0.3 厘米横剞上直刀，深至腰子的三分之二，再顺长切成约 1 厘米宽的条。② 切好的腰条放在容器里，用清水冲洗干净，控净水分，用料酒 10 克、酱油、精盐和胡椒粉各 0.5 克、湿淀粉 8 克拌匀入味上浆。余下的料酒、精盐、白糖、白醋、味精、胡椒粉、汤、湿淀粉同放入碗内调匀成芡汁。③ 锅置火上烧热，加入植物油烧至四成热，下入芹菜滑一下至变成翠绿色捞出。腰条下入油中滑熟，倒入漏勺，沥去油。④ 锅内留油 15 克，下入红干椒段炒出香辣味，下入葱花、姜米、蒜米炒香，倒入腰条、西芹，烹入调好的芡汁翻匀，出锅装入盘内即成。