

家庭快餐食譜

.93I

南洋·星洲 食譜精選
漢光食藝叢書

家庭快餐食譜

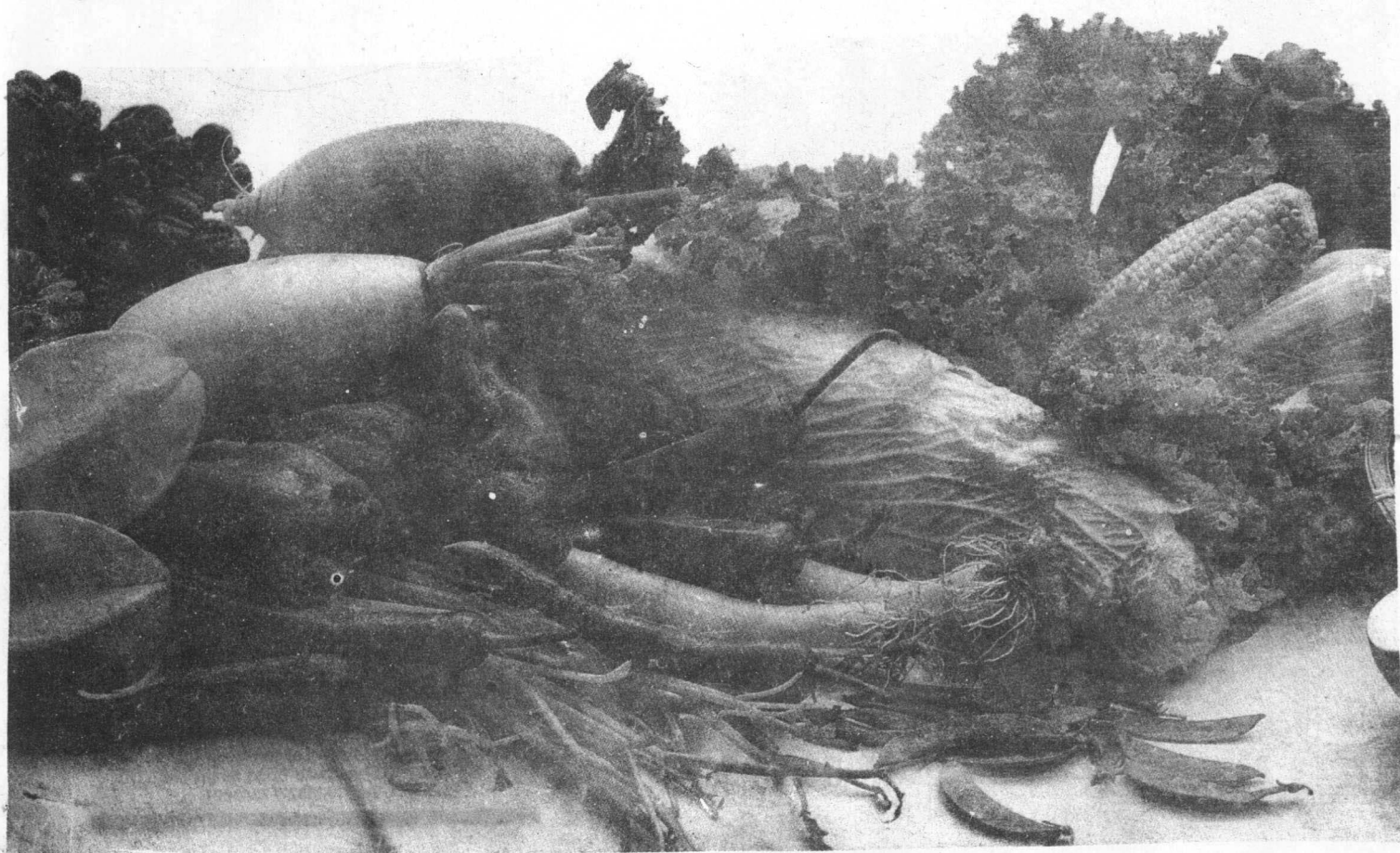


漢光文化事業股份有限公司 聯合出版
新加坡新聞與出版有限公司 圖書出版部
151 Chin Swee Road #01-43 Manhattan House
Singapore 0316

• 總代理：新加坡新聞與出版有限公司
圖書出版部



SNPL Book Publications Dept.
151 Manhattan House #01-43
Chin Swee Road Singapore 0316
Tel: 7338877/7343321



序

「家庭快餐食譜」為漢光食藝叢書繼「四季家常菜」、「海鮮食譜」之後，特別為現代婦女所推出的烹飪指南。

隨著經濟發展，社會結構的轉變，婦女不但對於社會活動的參與愈來愈頻繁，而且逐漸佔著重要的地位。因此，如何在有限的時間內，為家人準備色、香、味及營養兼具的三餐，一直是許多婦女深感困擾的問題。有感於此，我們再次聘請專家，以其實際教學及烹飪經驗，精心挑選了一百道速、簡食譜，供忙碌的現代婦女參考。本書內容包括早餐、中餐(便當)及晚餐，做法解說扼要，並附有烹調過程圖片，易懂易學，使您無論在任何時間，任何情況下，均能很快地做出適合家人口味且極具巧思的一餐。

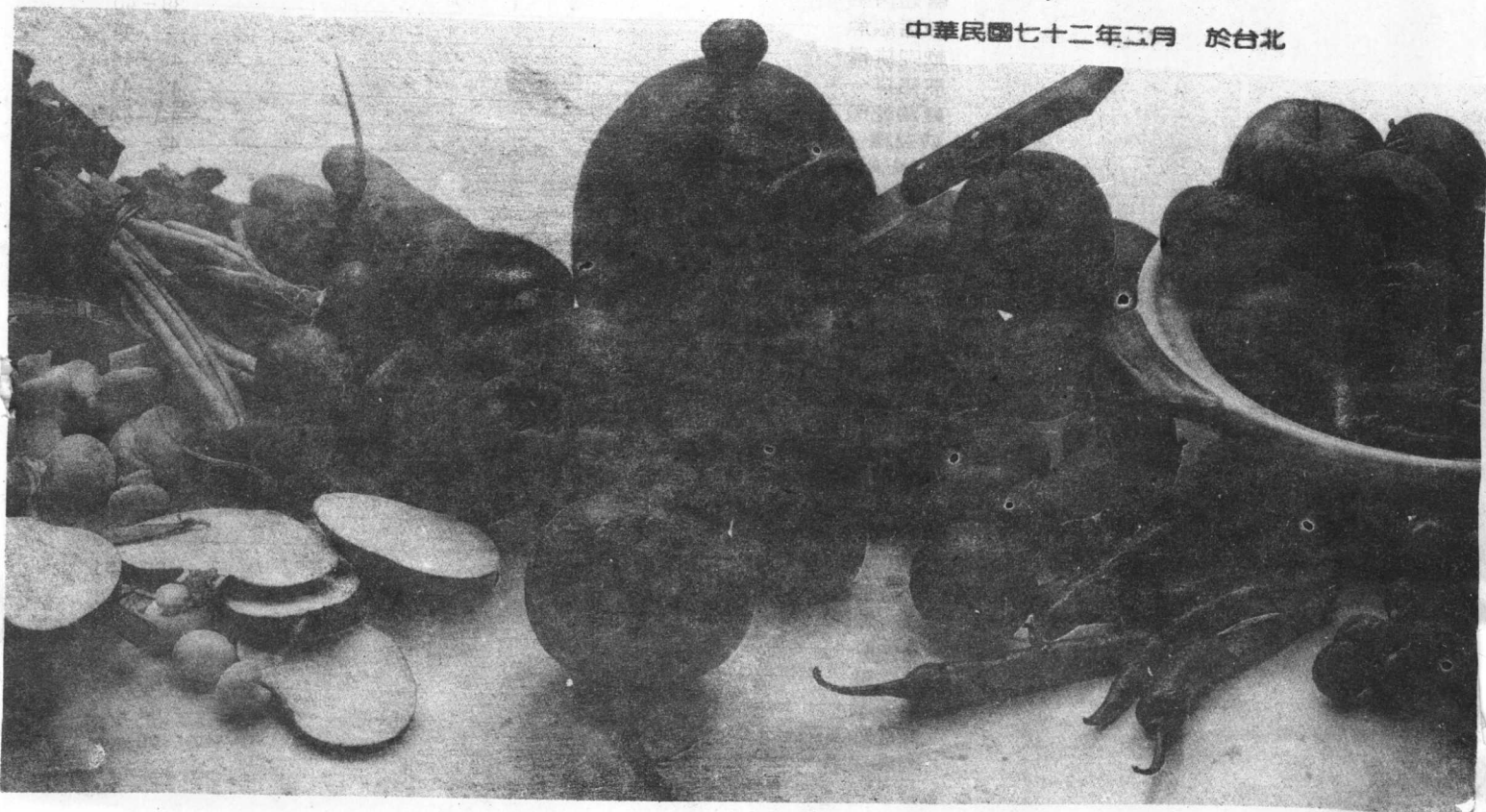
研究如何協助所有婦女簡化其烹飪過程而不致降低品質是漢光的心願。「家庭快餐食譜」是我們努力的成果，希望您會喜歡它，並讓它助您成為一位好太太、好媽媽。

漢光文化事業股份有限公司

總經理

宋定西

中華民國七十二年二月 於台北



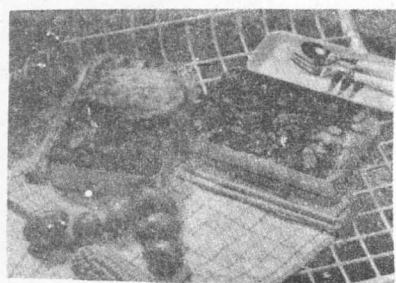
家庭快餐食譜目錄



早餐

早餐

鹹粥	6
荷包蛋	7
蘿蔔三吃	8-9
簡易泡菜二種	10-11
鹹甜花豆	12-13
蒜味海帶絲	12-13
酸魚麵湯	14-15
玉米湯	14-15
法式沙拉	16
炒飯三式	17
醃菜心二種	18-19
醋香蝦皮	18-19
小米粥	21-22
簡易三明治	21-22
花生麵筋	22-23
滷豆乾	22-23
五香煮花生	24-25
辣肉醬	24-25
麥片粥	26-27
茶葉蛋	26-27



便當

午餐及便當

簡易叉燒	28-29
醃味白肉	28-29
貢丸湯	30-31
清蒸豬排	30-31
蛋花湯	32-33
薑汁小管	32-33
臘腸飯糰	34-35
咖哩飯糰	34-35
茄汁飯糰	36-37
牛柳飯糰	36-37
荀香麩麩	38-39
清炒甜不辣	38-39
麻油香菇	38-40
豉香銀魚	38-40
軟兜排骨	41
煎豬排	42-44
蘿蔔乾煎蛋	42-44
炒豆腸	42-44
乾燒酸菜	42-44
滷汁錦鍋	45
沙茶牛柳	46-47
紫菜肉鬆飯糰	46-47
開陽乾菜湯	48-49
肉燥滷油豆腐	48-49
麻辣魚塊	50-51
紅燒雞塊	52-53
咕咾小排	52-53
炒三色丁	54-55
滷桶筍	54-55
青菜豆腐湯	56-57
炒醃豇豆丁	56-57
榨菜粉絲湯	58-59
扁尖蒸火腿	58-59
葱香芋片	60-61
薑汁魚乾	60-61
滷牛肝	62-63
滷牛腱	62-63
紫菜湯	64-65
筍丁炒雪菜	64-65
肉燥豬蹄	66-67

晚餐

芝麻腐竹片	68-69
蒜豉苦瓜	68-69
辣味牛肉	70-71
京醬牛柳	70-71
糖醋魚排	72-73
炸鮑魚排	74-75
清炒金瓜	74-75
蝦米冬瓜湯	76-77
扁尖大豆	76-77
乾燒筍條	78-79
乾燒青椒	78-79
滷雞腿	80-81
麻醬雞絲	80-81
煎牛肉碎餅	82-83
咖喱牛腩	82-83
紅燒魚	84-85
家常煎魚	84-85
糟味雞塊	86-87
豉汁雞球	86-87
鹹水雞	88-89
醬味雞塊	88-89
紅燒牛筋	90-91
紅燒牛肉	90-91
滷酸菜	92-93
醃韭菜	92-93
三杯雞	94-95
沙茶雞球	94-95
家常沙拉	96-97
乾燒醬茄子	98-99
煮毛豆	98-99
滷肫肝	100-101
醬瓜肉	100-101
炸雞腿	102-103
醬豬排	104-105
糟香豬排	104-105
煎牛排	106-107
腊鴨飯	108-109
腊味飯	108-109
糟味煎魚排	110-111
清蒸鯊乾	110-111
煎鹹帶魚	112-113
家常素雞	112-113
果汁牛肉	114-115
索引	116-118

前言

由於今天社會已步入工商業社會，所以家庭的組員也由大家庭的型態轉變成小家庭的組合。因此，許多生活的方式也逐漸有了改變。

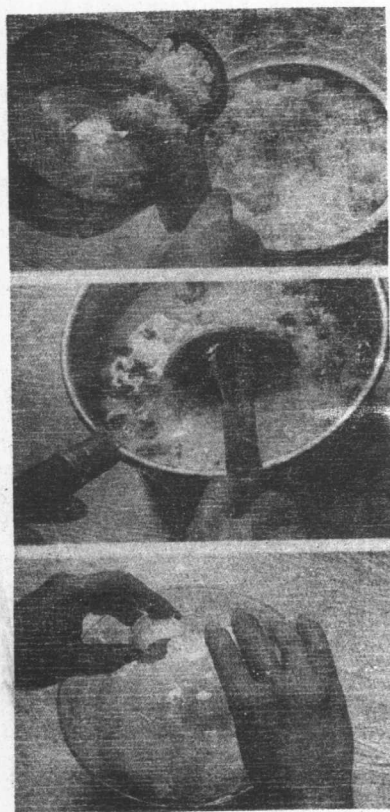
小家庭的結構大半是夫婦二人及孩子，至多再多兩位老人家，而夫婦又大多是必須兩人皆上班才能維持4-6口之家達小康水準。所以直接的民生基本問題「吃」就必須考慮到速簡的原則了，因此本公司特別針對於此設計提出一些為要趕時間又要解決三餐問題，合於衛生而又簡便餐飲的食譜了。

首先要讓使用的朋友瞭解速簡的餐飲，在營養的均衡上是較無法平衡的，又因方便於直接加熱的關係，所以要考慮是否合適再加熱的後果。例如許多綠色蔬菜在餐盒中或再回鍋加熱的話便會變成枯黃，不但毫無營養且改變了原有的菜香。因此；本書所介紹的速食除了盡量在手續處理求簡易之外，同時也顧及欲再加熱的配菜方面菜色的新鮮度，否則我們會在做法上特別註明以供讀者參考。

第二點要說明的是衛生局曾說明國人的餐盒最好先等菜飯涼透後再裝入。尤其是塑膠材料及保麗龍製的餐盒更是如此，因為這些材料過熱都會起變化而對人體有害。一般家庭用的不銹鋼餐盒，雖然不會產生化學變化，但是在加蓋後，因餐盒中的過溫而使細菌容易繁殖，再加上有些不宜做餐盒的菜。例如：蟹、蝦及一些易腐的魚肉等常常會造成食物中毒的現象。因此；我們在做速簡食譜的方向上是為避免這種現象的原則限制下來製作，難免會有菜式變化較少的感覺，特此提出讓讀者瞭解並祈原諒。



晚餐



鹹

材料：4人份

米半碗或白飯2碗半、蝦米(俗稱金鉤)2大匙(或蝦皮亦可)、香菇4-5朵、瘦豬肉4兩、丁香魚乾2-3大匙、紅蔥頭屑1大匙、沙拉油1½大匙、清水6飯碗。

做法有兩種：

做法A：

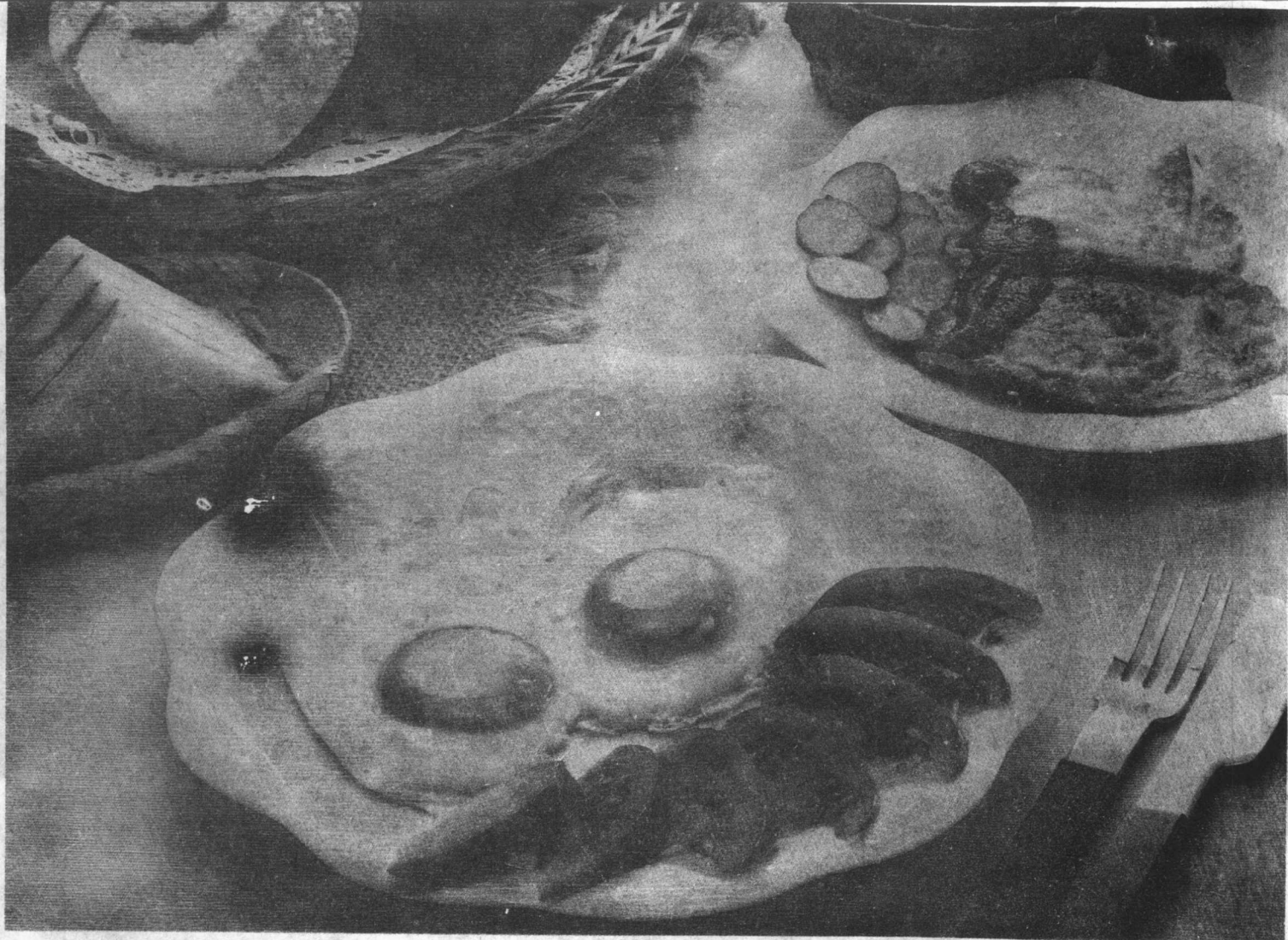
1. 米洗淨，肉洗淨切丁，香菇去蒂浸水30分鐘後切丁，魚乾、蝦米洗淨。
2. 將所有材料加水用電鍋或燉鍋在睡前煮上，電鍋在次日略熱加調味即可食用。燉鍋要注意在材料倒入前最好先煮滾再倒入較好。次日再加調味品即可食用。

做法B：

1. 白飯(一般都用剩飯即可)，加上洗淨切丁的所有材料，加水4飯碗即可煮滾加味食用。
2. 在一般的小吃中，尚且把紅蔥頭屑先用油爆炒至香再和①料一起煮而食之，也有用炸過油後的豬油渣切成屑和油炸後的芋頭丁來使用，增加香味。

備註：

粥中所放材料除本書所列出的之外，剩菜的魚、肉都可使用，較簡便經濟，不一定照書中所列舉的，讀者可任意變換。



荷包蛋=式

材料：1人份

雞蛋2個、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、沙拉油1 $\frac{1}{2}$ 大匙、開水1大匙、蕃茄醬1大匙或辣醬油少許

做法A：

1. 炒鍋或平底鍋開中小火，先倒下油略熱後將蛋去殼放下，再將鹽均勻撒下，不可鏟動，等蛋白稍微焦凝，再用鏟子由一邊小心鏟起蓋到另一邊，使圓形的蛋白將蛋黃包起呈水餃形，再將兩面煎得焦些以鏟子輕壓蛋黃已凝起即可。

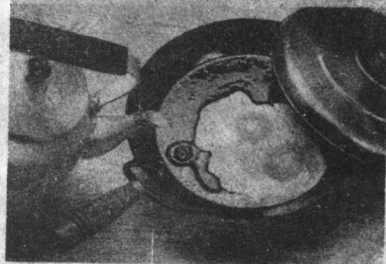
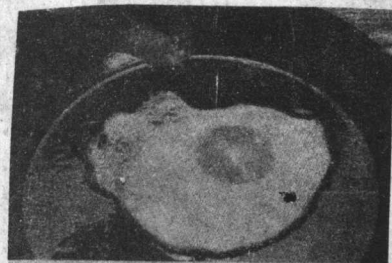
2. 盛起煎好的蛋，再煎第2粒，過程方法均同。

做法B：

1. 放下油至鍋中，同時放下2個蛋，用中小火略煎再由鍋邊淋下1大匙開水加蓋燜煮1分鐘後，開蓋視蛋白和蛋黃凝固的程度是否合於自己的需要即可小心鏟起供食，其形比煎成餃形或圓形好看，而且蛋白因未焦黃堅硬而更好吃，因其較滑嫩。

備註：

1. 吃時所加淋料可按自己喜歡而加。
2. 荷包蛋除一般可作早餐用之外，亦可附於便當作便當菜用。





蘿蔔三吃

材料：6人份

白蘿蔔、胡蘿蔔、青蘿蔔各2斤

調味料：

①醬油1½大匙、麻油半大匙、味精、鹽各½茶匙。

②醬油3大匙、麻油半大匙、味精½茶匙。

③糖1大匙、白醋2大匙、味精½茶匙。

醃料：

鹽1½茶匙、糖2大匙。

做法A：

1. 白蘿蔔、胡蘿蔔去皮後洗淨切成大塊。
2. 煮飯時將蘿蔔塊放置米飯上面，待飯煮好蘿蔔亦熟透，可加進①調味料拌而食之。
3. 也可以單獨用煮鍋加適量清水，將蘿蔔煮熟後撈出，再加①料拌食。

做法B：

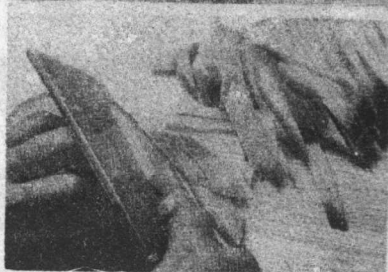
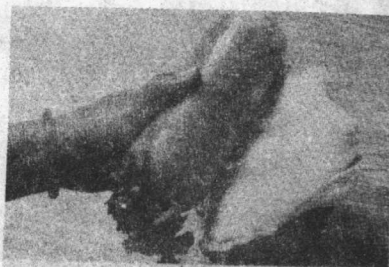
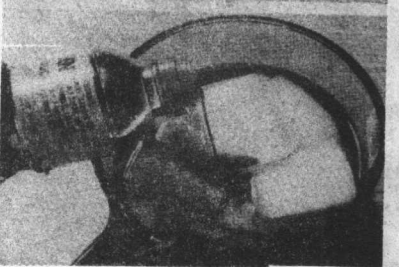
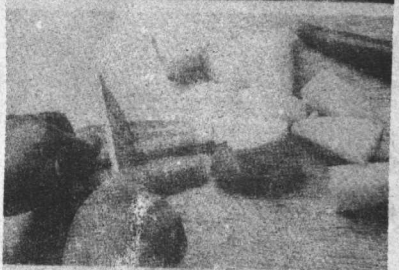
1. 白蘿蔔和青蘿蔔不必去皮，但要洗淨再切成大片，然後再每片切數刀使之成梳狀。
2. 切好後，蘿蔔先用醃料充分抓醃均勻約20分鐘後，將汁擠去，再用調味料②浸拌約10分鐘後即可食用，相當清脆可口。

做法C：

1. 任意取1種蘿蔔洗淨外皮擦乾水分後切成絲條。
2. 用醃料抓醃30分鐘後，擠乾水分再加調味料③拌而食之即可。

備註：

1. 第一種做法可作小菜，亦可當便當菜，因它不怕回鍋蒸熟，一樣可口好吃。
2. 做法B又稱醬蘿蔔，在吃多大魚大肉之後，十分爽口清淡好吃，唯因為加麻油不宜放置太久。如不加麻油，可以用罐封好存入冰箱，可以存放數日不會壞的。
3. 做法C是宜於現做現吃，較為可口。





簡易泡菜二種

泡菜A：

材料：

白蘿蔔1條、胡蘿蔔1條、小黃瓜4條、砂糖4大匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

泡菜汁：

冷開水2大湯碗、鹽1大匙、糖 $\frac{1}{2}$ 飯碗、味精 $\frac{1}{2}$ 茶匙、白醋 $\frac{1}{2}$ 飯碗。

做法：

1. 蘿蔔洗淨去皮，切成1公分立方的小方粒。
2. 小黃瓜洗淨切去蒂和尾端，也切成丁粒。
3. 把切丁粒的材料全部先用4大匙糖、 $\frac{1}{2}$ 匙鹽用手抓醃20分鐘後擠去汁。
4. 將泡菜汁混合拌勻，放進醃過的丁粒浸4小時後即可食用。

備註：

1. 如喜辣味者，可加拍扁裂開後的紅辣椒數支。
2. 食時將泡菜撈出後，泡汁可留下次再用。

泡菜B：

材料：

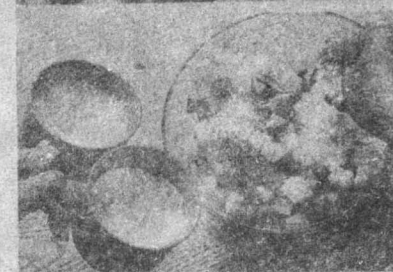
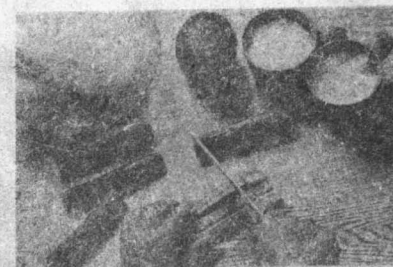
高麗菜1粒、胡蘿蔔、小黃瓜約各少許、鹽1大匙、糖1大匙、2斤重石頭一個。

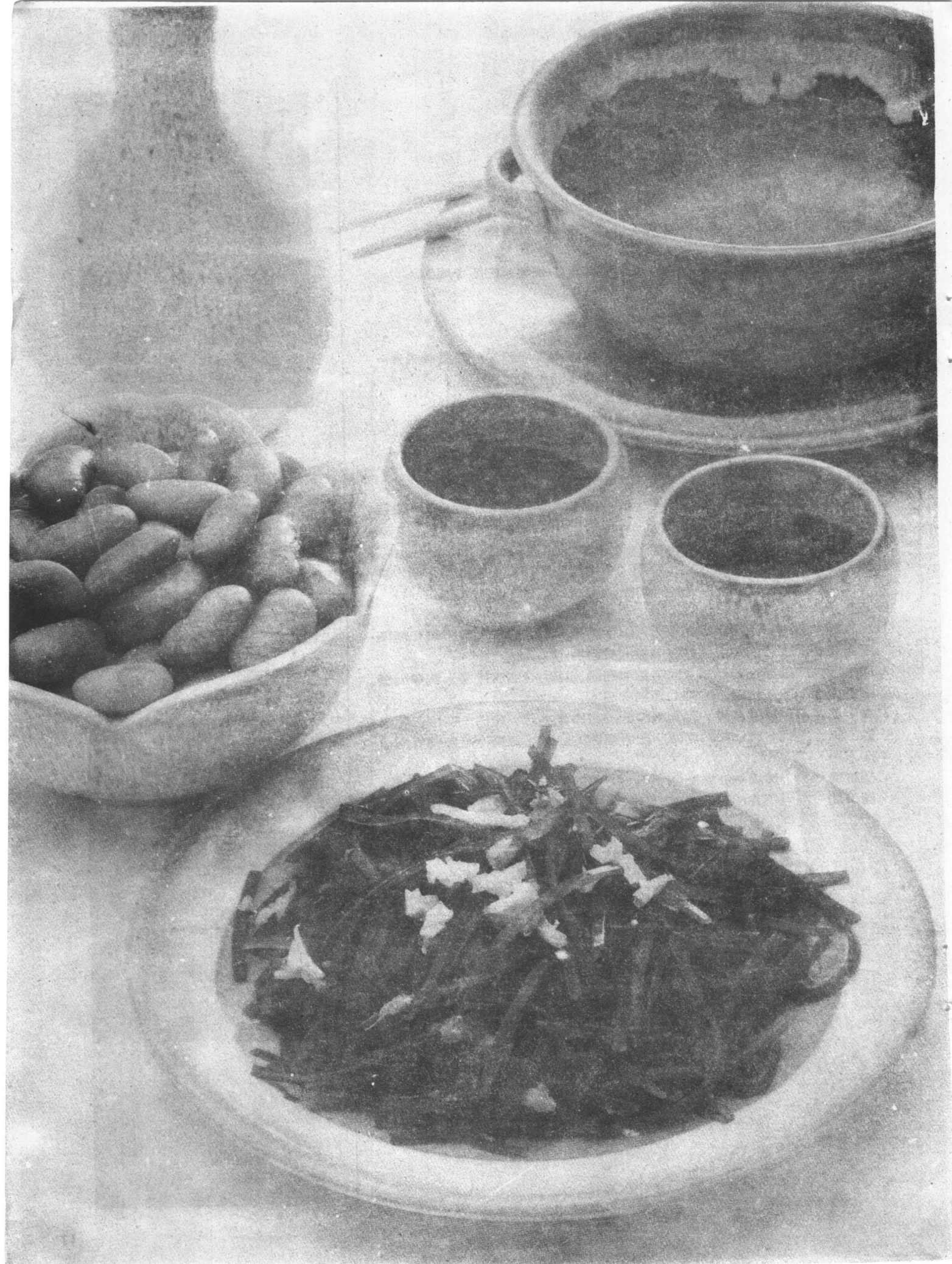
拌料：

醋（白醋或黑醋均可）1大匙、麻油（或用辣油亦可） $\frac{1}{2}$ 大匙、味精少許。

做法：

1. 將高麗菜洗淨，用淨布吸乾水分。以手將菜撕成大條片，放下鹽和糖揉壓至菜全部出汁而變成柔軟後，盛放於容器中。
2. 找一個2斤重左右的石頭（家中若無石頭，可用盆盛水代替）洗淨用塑膠袋包起壓放在醃揉好的菜上面到次日。
3. 食用前可取所需的數量，用開水沖洗一次擠乾水分，拌入一些自己所喜歡的味料即可。因此拌料可隨自己所喜歡的，例如蒜屑、紅椒屑等均可拌入。
4. 胡蘿蔔絲和小黃瓜絲亦為配色而用，如果取材不便可以不加入，同時高麗菜如一次用不完於醃過後可以存放數日，因此做一次可供數次食用。





鹹甜花豆

材料：6人份

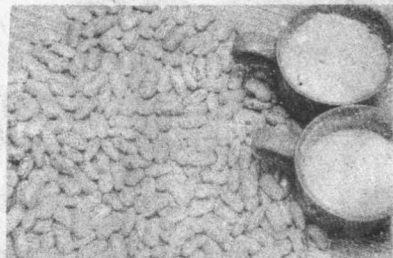
新鮮花豆半斤、清水適量（剛好平豆面即可）、鹽1茶匙、糖3大匙、味精 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

做法：

1. 花豆洗淨，置於小電鍋中加入清水、鹽等。外鍋放 $\frac{1}{4}$ 杯的水，加蓋後煮至開關切掉，不要立即開蓋可燜至取食，如尚有湯汁可以倒去不要。
2. 如用煮鍋則需注意火力和水量，勿使焦鍋或水分太多。用中小火力即可。

備註：

1. 此菜除作小菜外，亦可作便當菜用，且花豆是物廉價美營養分高的食物。
2. 如買不到新鮮花豆時，可以到雜貨店買乾花豆代之，唯須注意要早一天浸水，使之漲起後再煮用。



蒜味海帶絲

材料：4人份

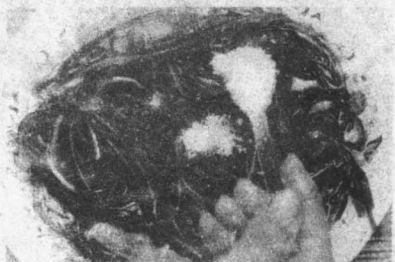
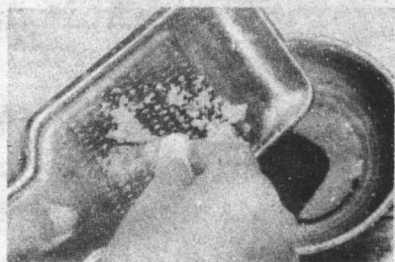
海帶絲4兩、蒜茸 $\frac{1}{2}$ 大匙、醬油1 $\frac{1}{2}$ 大匙、味精 $\frac{1}{2}$ 茶匙、麻油 $\frac{1}{2}$ 大匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

做法：

1. 煮水一鍋將海帶絲略切後放入煮5-10分鐘，撈起滴乾水分，拌入其他味料即可供食。
2. 亦可以直接將洗淨的海帶絲放入鍋中炒（油用2大匙），再加味料炒3-5分鐘即可。

備註：

1. 海帶絲洗淨時可放入少許鹽加以搓揉再沖洗淨即可。
2. 此菜亦可帶便當用。
3. 如果怕不易消化，可加醋少許。





橫魚麵湯

材料：4人份

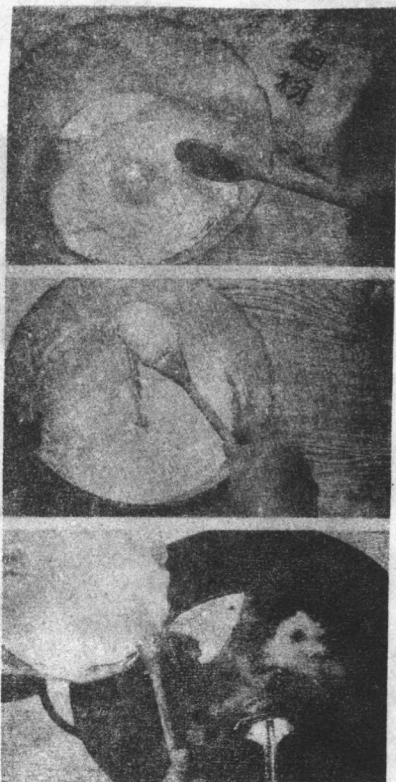
- | | | |
|---|------------------------|------------------------------|
| ① | 麵粉……2碗 | |
| | 雞蛋……1個 | |
| | 鹽……半茶匙 | |
| | 水……適量 | |
| ② | 木耳片…… $\frac{1}{2}$ 碗 | 猪肉片…… $\frac{1}{2}$ 碗切片（約2兩） |
| | 胡蘿蔔片…… $\frac{1}{2}$ 碗 | 清湯……6~7飯碗 |
| | 青菜……半碗切寸段 | 味精…… $\frac{1}{2}$ 茶匙 |

做法：

1. 將材料①全部混合拌勻，等20分鐘後再攪勻一次，（水的用量以拌到呈乾糊狀即可。亦即用攪拌器撈起麵糊再滴下時要滴得很慢，且呈膠着狀）。
2. 另取一個大湯鍋或炒鍋，將材料②全部煮滾後，再將麵糊一匙一匙撥到湯中，火勿關掉繼續使湯汁保持滾開，待麵糊用完後續煮5分鐘即可。

備註：

1. 一般家庭可用剩下的菜或菜汁來代替②的材料，較經濟省時。
2. 圖中示範之材料為使畫面美觀，而讀者可按自己方便或已有的現成材料使用。



玉米湯

材料：4人份

鮮甜玉米粒1斤或玉米醬1罐、麵粉 $\frac{1}{2}$ 飯碗、清水或高湯4 $\frac{1}{2}$ 飯碗、黑胡椒1茶匙及烤麵包丁少許、鮮奶油2大匙（不吃奶油的可改用沙拉油或豬油）

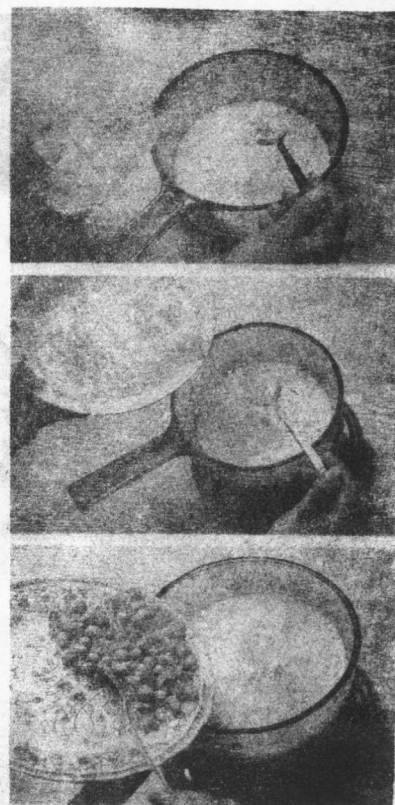
- | | | |
|---|----------|-----------------------|
| ① | 青豆……4大匙 | 鹽……1 $\frac{1}{2}$ 茶匙 |
| | 肉丁……4大匙 | 糖……2大匙 |
| | 胡蘿蔔……4大匙 | |

做法：

1. 將鮮玉米加水用果汁機打碎，再和麵粉調勻，如果是玉米醬只要加水再加麵粉調勻就可以了。
2. 用中火慢慢煮滾，同時要不停攪拌，以免焦底再加入①料續煮5分鐘即可供食。食前加入奶油和黑胡椒（如不吃奶油的，可在加進青豆等配料時，同時加入沙拉油同煮）。

備註：

1. 特別喜吃牛奶或甜口味者，可將清水改用鮮奶。如甜的則可省去配料，而調味料則改用糖即可。





法式沙拉

材料：

- | | | |
|-----|------------------------------|-------------------------|
| ① { | 包葉生菜…… $\frac{1}{2}$ 個 | 六分熟蕃茄……1粒 |
| | 紫高麗菜…… $\frac{1}{2}$ 個 | 罐製青豆仁……4大匙 |
| | 小紅甜蘿蔔……4粒 | 小黃瓜……3條 |
| | 胡蘿蔔……小1支 | |
| ② { | 法式沙拉……2大匙 | 味精……少許 |
| | 鮮奶……2大匙 | 沙拉油……1大匙 |
| | 鹽……4茶匙（其中 $\frac{3}{4}$ 是醃料） | 白胡椒粉…… $\frac{1}{2}$ 茶匙 |
| ③ { | 配飾可任意取水菓1種 | |

做法：

1. 將①料清洗，並撕小或切成寬條，用冷開水洗一次，再用淨布吸乾水分。
2. 紫高麗菜用3茶匙鹽抓拌醃約20分鐘後，取出擠乾水分（怕鹹者可加冷開水再沖洗一次後擠去水分）。
3. 把所有①料放在一起攪拌，再倒下混合好的②料拌勻即可食用。

備註：

1. 可在前一晚，將菜都切好洗好裝入盆中，再以保鮮膜包好存入冰箱中層，次日早晨再取出拌入沙拉即可食用。
2. 法式沙拉可到超級市場購買，否則亦可用普通什貨店中賣的沙拉來代用，或者自己將1份普通沙拉醬再加 $\frac{2}{3}$ 的蕃茄醬，加 $\frac{1}{2}$ 茶匙鹽，2大匙鮮奶，少許味精攪勻使用，亦十分可口。
3. 除了沙拉生菜之外，給孩子們亦可加入一些洋火腿肉，牛奶1杯即為一份營養可口美味而快速的早餐了。