

吃出美味 拥有健康

主编 秋实

家庭快餐

Jiating Kuai'can



美食专家
郑重推荐

简单快捷
营养美味

朝华出版社



美味食谱

家庭快餐

JiaTing
KuaiCan

主编 秋实



江苏工业学院图书馆
藏书章

朝華出版社

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭卵 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋



什锦炒饭

原料 米饭 200 克，火腿 10 克，青豆粒 10 克，红萝卜 10 克，鸡蛋 1 个，玉米粒 10 克，花生油 20 克，盐、味精、胡椒粉各适量。

做法

1. 火腿切粒；青豆粒洗净；红萝卜去皮切粒；玉米粒洗净。
2. 炒锅加水，待水开时放入青豆粒、红萝卜粒、玉米粒，煮熟，捞起待用。
3. 另锅下油，打入鸡蛋炒散，下米饭、火腿粒、青豆粒、红萝卜粒、玉米粒，调入盐、味精、胡椒粉，用中火炒至入味，出锅入碟即成。



香甜玉米饼

原料 甜玉米粒 50 克，红萝卜 10 克，面粉 200 克，青豆粒 10 克，洋葱 10 克，花生油 20 克，盐 5 克，白糖 20 克。

做法 1. 甜玉米粒、青豆粒洗净；红萝卜去皮切粒；洋葱切成粒。
2. 把面粉倒入深碗内，加入红萝卜粒、玉米粒、青豆粒、洋葱粒，调入盐、白糖，注入清水调成糊，分成 8 份。
3. 平锅烧热下油，逐份下入，用小火煎至两面金黄，铲起入碟即成。



咸蛋煮豆腐

原料 咸蛋黄5个，豆腐2块，红萝卜10克，丝瓜10克，色拉油10克，盐、味精、鸡精各适量。

- 做法**
- 1.豆腐切小块；红萝卜切块；丝瓜切片。
 - 2.豆腐与红萝卜先用开水煮透待用。
 - 3.炒锅下油，放入咸蛋黄煸炒片刻，加入清汤、盐、味精、鸡精、豆腐、红萝卜、丝瓜煮透即可。



菠菜瘦肉馄饨

原料 馄饨 200 克，菠菜 50 克，生姜 10 克，香葱 10 克，枸杞 5 克，花生油 10 克，盐、味精、鸡精、麻油各适量。

- 做法**
1. 菠菜洗净去老根；生姜去皮切末；香葱洗净切花；枸杞泡透。
 2. 在碗内加入花生油、盐、味精、鸡精、麻油、生姜末，用锅烧开汤，注入碗内待用。
 3. 另烧锅加水，待水开时放馄饨，用中火煮至熟时下入菠菜、枸杞煮透，捞起盛入碗汤内，撒上葱花即成。



煎南瓜烙

原料 老南瓜 200 克，虾米 10 克，马蹄 10 克，葱 10 克，鸡蛋 1 个，花生油 30 克，盐、白糖、淀粉、芝麻各适量。

做法

1. 老南瓜去皮去子，切成细丝；虾米泡洗干净切粒；马蹄去皮切米；葱切花。
2. 切好的南瓜丝调入盐、味精、马蹄米、虾米、鸡蛋黄、葱花，用淀粉拌匀待用。
3. 平锅烧热下油，待油稍热时把拌好的南瓜丝摆入锅内，撒上芝麻，用小火煎至香脆铲起切片，摆入碟内即成。

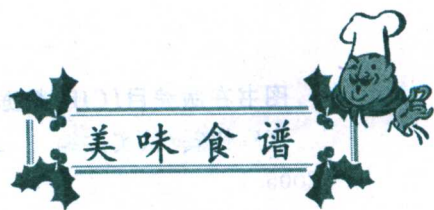


鸡蛋泡馄饨

原料 馄饨 250 克，鸡蛋 3 个，西兰花 20 克，生姜 10 克，花生油 15 克，盐、味精、鸡精、麻油各适量。

做法

1. 西兰花切成小棵洗净；生姜去皮切丝。
2. 在碗内加入花生油、盐、味精、鸡精、麻油，将汤烧开，注入碗内待用。
3. 烧开水，下入馄饨，用中火煮透快熟时，打入 3 个鸡蛋，下西兰花煮透，捞起盛入汤碗内即成。



家庭快餐

JIATING KUAICAN

主编 秋实



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭快餐/秋实主编. —北京:朝华出版社,

2005. 1

ISBN 7-5054-1130-6

I. 家… II. 秋… III. 预制食品—食谱

IV. TS972. 152

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 128279 号

家庭快餐

主 编:秋 实

责任编辑:马 艳

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:880×1230mm 32 开

字 数:300 千字

印 张:12.5

版 次:2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1130-6/G · 0562

定 价:13.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

随着社会生产力的发展和不断进步,人们的生活水平愈加提高,吃、穿、住无忧。然而随之带来的生活节奏的加快,便使这些生活的优越性大打折扣。最突出的表现在吃的方面:蔬菜、食物虽很丰富,人们却没有足够的时间烹制出日常菜肴;饭店里的菜肴虽然美味,但却要人们拥有精湛的厨艺;品种繁多的菜肴虽然详尽,但做法却很复杂,不适于人们奔波忙碌一天后的居家菜肴。

为了解决这种矛盾,既能让人们享受美味的居家菜肴,又能避免繁冗烹制的劳累,我们诚意邀请近年来活跃在营养美食与烹饪研究领域的厨艺高手,倾心编选了这本《家庭快餐》。全书分为早餐、午餐、晚餐、夜宵、简易餐五个部分,每一部分所选和搭配的菜例都经过编委和专家严格的推敲和科学的验证。保证所选菜例既符合养生保健,又简便易做。是一本真正为上班族打造的美味食谱。

由于编者水平有限,厨海高深,望诸同仁与美食高手不吝赐教,批评指正,使之更好的服务于人民。

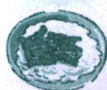
目 录



家庭快餐



一、早 餐	(21)
卤煮饼·北方泡菜·玉米面豆粥	(21)
烩饼·朝鲜泡菜·两面粥	(22)
炒肝·朝鲜泡辣菜·多维玉米面粥(甜)	(23)
发面馒头·朝鲜辣白菜·多维玉米面粥(咸)	(25)
奶白小馒头·朝鲜泡黄瓜·玉米糝粥	(26)
饅面馒头·鲜辣白菜片·小豆粥	(27)
豆茸馒头·珊瑚白菜·豌豆粥	(29)
莲花馒头·糖醋藕片·赤豆高粱粥	(30)
水煎小馒头·甜辣藕·甜腊八粥	(31)
鸳鸯卷·泡西瓜皮·咸腊八粥	(33)
葱花卷·渍萝卜·八宝粥	(34)
鸡蛋葱花卷·糖水五珠·牛奶麦片粥	(36)
枣卷·芥末白菜墩·牛奶粥	(37)
千层糕·咸辣白菜·大麦米粥	(38)
发面蒸饼·拌盐白菜·红薯粥	(39)
重样饼·糖醋白菜丝·艇子粥	(40)
桂花糖饼·脆皮黄瓜·花生猪骨粥	(42)
豆沙包·蒜泥拌瓜丁·皮蛋瘦肉粥	(43)
五仁包·拌黄瓜·牛肉粥	(44)
天津包子·香辣芹丁花仁·肉末菜粥	(46)



JIATINGKUAICAN



家庭快餐



上海小笼包·拌三丁·韭菜粥	(47)
山东包子·三丝芹菜·家常面汤	(48)
红面煎饼·拌胡萝卜丝·面丝汤	(50)
煎鸡蛋饼·炆拌干萝卜丝·珍珠汤	(51)
核桃芝麻煎饼·北京辣菜·疙瘩汤	(52)
果干煎饼·辣拌莴笋·酸辣疙瘩面	(54)
炸馄饨·麻油莴笋·羊肉杂面汤	(55)
北方炸油条·拌苕蓝丝·开洋葱油面	(56)
炸油饼·甜辣丝·家常汤面	(58)
芝麻烧饼·麻辣豇豆·胡辣汤面	(59)
螺丝转·拌刀豆·鸡丝蛋面	(60)
发面火烧·双丝白雪藕片·排骨汤面	(62)
油酥火烧·辣子藕丁·肉丝汤面	(63)
豆馅烧饼·姜汁菠菜·清炖鸡块汤面	(65)
肉丝炒面·姜汁薤菜·清汤米粉	(66)
炒疙瘩·红油春笋尖·五彩汤馄饨	(67)
素焖饼·拌平菇·油茶	(69)
松糕·凉拌苦瓜丝·羊油茶	(70)
黄松糕·凉拌海带丝·杏仁茶	(71)
二米糖糕·柠檬姜芽·面茶	(72)
鸡丝炒年糕·蒜茸酱·芝麻糊	(74)
糯米凉糕·糖蒜薹·冲藕粉	(75)
江米红枣粽子·酱蒜薹·西湖桂花藕粉	(76)
炒米粉·炒酱黄瓜丝·素丸子汤	(77)
茄汁豌豆炒饭·酸辣雪里蕻·白糖豆浆	(79)
葱油面包·辣味黄豆·咖啡牛奶	(80)
煎杏酱面包·盐水黄豆·鲜鱼粥	(81)
苹果煎饼卷·五香辣味黄豆·鲤鱼阿胶粥	(82)

JIATINGKUAICAN





家庭快餐



花盆小油糕·糖醋酥黄豆·鲤鱼豆豉粥	(84)
汉堡包·咸酥黄豆·鲫鱼糯米粥	(85)
热狗·香辣腐竹·荷叶糯米粥	(86)
香肠沙木赤·红根腐竹·柴鱼花生粥	(87)
火腿沙木赤·酱豆腐干·黑米红枣粥	(88)
核桃花卷·火腿杏仁蛋·绿豆粥	(89)

二、午餐

凉拌白肉·醋熘白菜·排骨海带汤	(91)
黄瓜拌白肉·速腌白菜帮·冬瓜荷叶瘦肉汤	(92)
卤肉·奶油白菜·荷叶柠檬瘦肉汤	(93)
拌肘花·炅白菜卷·丝瓜杏仁排骨汤	(94)
拌口条·素炒白菜·莲叶煲鸡汤	(95)
榨菜耳丝·果汁白菜心·鲜荷莲藕汤	(96)
拌皮丝·芝麻白菜丁·节瓜瘦肉汤	(97)
皮冻·炒肉白菜粉·丝瓜瘦肉汤	(98)
酱排骨·炒甘蓝块·炒肉渍菜烹汤	(99)
拌肝片·海米小白菜·生地木棉花瘦肉汤	(100)
拌猪肝·粉丝烩白菜·绿豆老鸽汤	(101)
猪肝拌黄瓜·白菜烧豆腐·薏米冬瓜老鸽汤	(102)
木犀腰片·甘蓝泡菜·老黄瓜猪汤	(103)
凉拌白肚·蒜泥木耳菜·老黄瓜猪腱汤	(104)
拌肚条·蒜片苋菜·青天葵瘦肉蜜枣汤	(105)
皮拉丝肚·萝卜松·三鲜冬瓜汤	(106)
椿芽拌肚丝·菠菜油豆腐·黄瓜三丝汤	(107)
黄瓜拌肚丝·炸熘菠菜·红薯菠菜汤	(108)
拌猪肚·菠菜炒粉丝·开水白菜汤	(110)
拌肥肠·奶汁植白菜·菠菜汤	(111)





家庭快餐



酱油肉·姜汁菠菜·小白菜汤	(112)
泡菜肉末·生煸菠菜·芋儿汤	(113)
拌肚丝·火腿烧油菜·冬菇红枣汤	(114)
盐水口条·白肉油菜·藕片汤	(115)
麻辣猪舌·鱼香油菜心·木耳冬笋汤	(117)
拌猪心·麻油菜·清汤冬菇	(118)
炆心片·香肠炒油菜·三丝紫菜汤	(119)
凉拌猪耳朵·韭菜炒绿豆芽·荔枝桂圆汤	(120)
卤腰片·鸡油炒菠菜·紫菜萝卜汤	(121)
蒜泥腰片·韭黄银丝·百合莲花汤	(122)
麻辣猪舌·韭菜炒鸡蛋·山药桂花汤	(123)
肘子肉拌黄瓜·醋熘青椒·芥菜赤小豆瘦肉汤	(124)
凤眼肝·干煸青椒·菠菜肉丁汤	(125)
红油肚片·素炒青椒·杞子猪肝汤	(127)
荔枝肉·炒木犀尖椒·鲍鱼瘦肉汤	(128)
姜丝炆腰花·芹菜拌腐竹·黄豆肉骨汤	(129)
拌双皮·虾皮炒韭菜·五色猪瘦肉汤	(130)
麻辣肚丝·虾子炆芹菜·荔枝鸡爪汤	(131)
生拌牛百叶·韭菜摊鸡蛋·黄豆芽豆腐汤	(132)
拌牛肉丝·芹菜炒豆干·海带紫菜瓜片汤	(133)
麻辣牛肉条·炸茄片·大枣萝卜猪蹄汤	(134)
凉拌羊肉丝·酱焖茄子·丝瓜猪肝瘦肉汤	(135)
小葱油牛肚·烤茄子·黑木耳红枣瘦肉汤	(136)
白腱子·烤茄串·冬瓜薏米瘦肉汤	(137)
盐水羊肉·炸番茄·薏米猪脚汤	(138)
蒜泥蕨菜·炒木犀柿子·栗子百合猪手汤	(139)
鸡丝拌粉皮·葱椒藕片·锅煽西红柿	(140)
鸡丝拌粉皮豆芽·油焖萝卜·冬菇豆腐汤	(141)



JIATINGKUAICAN