

三人套餐

● 享受套餐的美味服务

柯俊年[台湾]著 汕头大学出版社

在集聚一堂的欢乐中
 用最经济的价格
 享受套餐的美味服务

超值价
10元

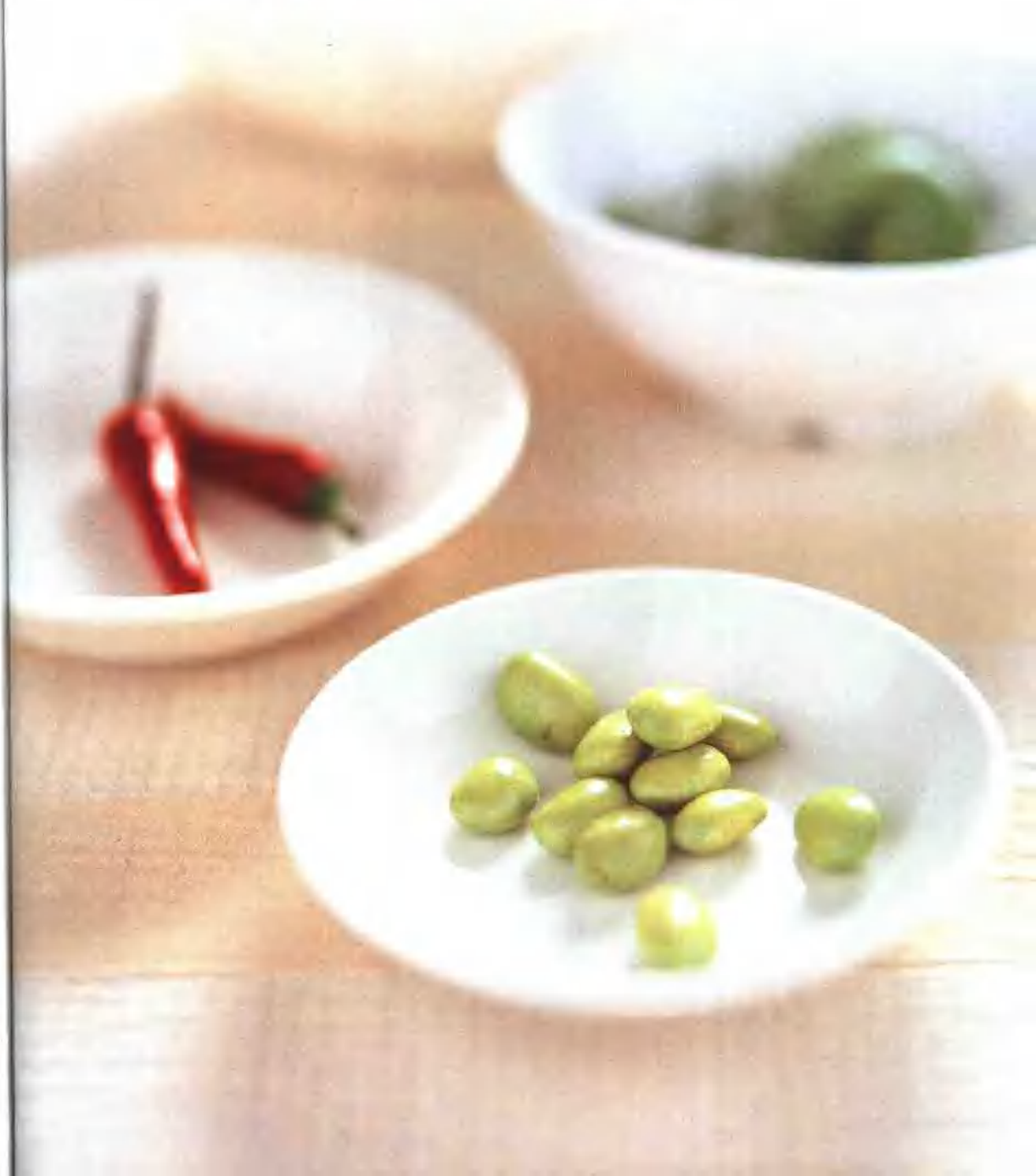


美味套餐

三人套餐

请照着本书配方烹调，

保证让你天天吃到美味，还能让感情凝聚久久，永远不变喔。



目 录

CONTENTS

导读.....04

肉类篇

椒盐排骨.....	09
客家小炒.....	09
糖醋里脊.....	11
九转肥肠.....	13
五更肠旺.....	13
三杯鸡.....	13
辣子鸡丁.....	15
银芽鸡丝.....	15
黑椒牛骨仔.....	15
葱爆牛肉.....	15
椒麻牛肚丝.....	16
沙茶羊肉.....	16
烹调秘诀集.....	17

海鲜篇

茄汁鱼片.....	21
豉汁鲜蚶.....	22
果律虾球.....	22
豆酥鳕鱼.....	25
滑蛋虾仁.....	25
宫保双鱿.....	25
清蒸鲈鱼.....	25
豆瓣鲤鱼.....	26
烹调秘诀集.....	27

蔬菜豆腐篇

干煸四季豆.....	30
开阳白菜.....	30
鱼香茄子.....	32
双冬扒豆苗.....	33
铁板豆腐.....	35
麻婆豆腐.....	35
清蒸臭豆腐.....	35
炒剑笋.....	36
烹调秘诀集.....	37

汤品篇

鲈仔鱼翡翠羹.....	41
冬瓜蛤蜊汤.....	41
香菇竹笋鸡汤.....	43
荫瓜鸡汤.....	43
菠萝苦瓜鸡.....	43
酸菜肚片汤.....	44
鲑鱼味噌汤.....	44
烹调秘诀集.....	

导读 INTRODUCTION



有一种凝聚力叫做套餐

“吃了没？”是从前的人一见面便会互相问候的开场白，反应了中国人对于吃饭这件事情的看重。以前因为生活较困苦，普通老百姓不一定能吃饱，所以问人家“吃了没？”，一方面是问候，另一方面也是一种实质的关心。现代的人丰衣足食，已经很少有吃不饱的情况，关心的焦点就变成吃得好不好了。反应在生活上，可以看到四处餐馆林立，每一家的特色各有不同，大家可以选择的项目也多如繁星，却反而烦恼起该如何选择。其实，如果吃饭人数比较多的时候，倒不妨进入套餐餐馆，因为套餐是一种最为自由变化选择的点菜方式，可以一次满足所有人的需求。



套餐餐厅中，通常供应50道以上不同的菜色，有的店家甚至超过100道，可说是千变万化，任君选择。在餐厅用餐的时候，不用讲究繁文缛节，充满自在随意的感觉，最适合家庭或是好朋友聚餐了。在杯盘狼藉间，与家人或朋友的感情就这样凝聚了起来，这种可以尽情享受的热闹气氛，大概就是套餐餐厅让人无法抵挡的魅力吧！

本书以点菜时常见的MENU排列法分成了4个篇章，包括肉类篇、海鲜篇、蔬菜豆腐篇、汤品篇。全书共收录了35道食谱，都是点用率很高的菜肴，光听菜名就足够让人口水直流，比如三杯鸡、椒麻牛肚丝、豉汁鲜蚶、鱼香茄子、酸菜肚片汤等等，道道都是绝美滋味。如果你懒得出门，或者你是个烹饪的狂热者，那么你一定很想把这些美味的烹调技术学回家，随时品尝一番。那么请照着本书配方烹调，保证让你天天吃到美味，还能让感情凝聚久久，永远不变喔！





套餐 MENU 1

肉类篇

椒盐排骨
客家小炒
糖醋里脊
九转肥肠
五更肠旺
三杯鸡
辣子鸡丁
银芽鸡丝
黑椒牛骨仔
葱爆牛肉
椒麻牛肚丝
沙茶羊肉



01 椒盐排骨

材料

排骨	600克
葱	30克
姜	30克
蒜头	30克
地瓜粉	2大匙

调味料

盐	1/2大匙
黑胡椒粉	1大匙

腌料

蒜头	2瓣
葱	2根
五香粉	1小匙
米酒	3大匙
酱油	1大匙
糖	1大匙
香油	1大匙
蛋	1个

做法

1. 排骨剁成5厘米立方块，再与腌料一起拌匀，腌约30分钟，取出沾上地瓜粉，再放入油锅中油炸至熟。
2. 葱、姜、蒜头剁成细末，先用1大匙油爆香，再将炸好的排骨放入拌炒，炒的时候再撒入盐及黑胡椒粉，拌匀入味即可。



02 客家小炒

材料

五花肉	300克
干鱿鱼	1/2只
虾米	30克
黑豆干(大)	1片
葱	2根
蒜头	1瓣
辣椒	1个

调味料

米酒	2大匙
酱油	1大匙
糖	1/2大匙
香油	1/2大匙

做法

1. 将五花肉切丝，干鱿鱼用水泡软后也切成丝，黑豆干切丝，葱切段，蒜头切末，辣椒切段，虾米用水泡软备用。
2. 先将黑豆干丝用油炸至表面微焦，取出备用。
3. 锅内放入2大匙油，先爆香蒜末、辣椒、葱，再放入鱿鱼、虾米爆香。
4. 接着放入五花肉丝、黑豆干丝，拌炒均匀后，加入所有调味料及3大匙水，用小火煮至水分烧干即完成。





03 糖醋里脊



材料

里脊肉.....600克
青椒.....1个
红甜椒.....1/2个
黄甜椒.....1/2个
洋葱.....1/2个
红萝卜.....80克
地瓜粉.....2大匙

调味料

蕃茄酱.....3大匙
白醋.....1大匙
酱油.....1大匙
冰糖.....2大匙
香油.....1大匙
生粉.....1大匙

腌料

蒜头.....2瓣
葱.....2支
五香粉.....1小匙
米酒.....3大匙
酱油.....1大匙
糖.....1大匙
香油.....1大匙
蛋.....1个

做法

1. 里脊肉切成5厘米长方块，再与腌料一起拌匀，腌约30分钟。
2. 取出腌好的里脊肉块，表面沾上地瓜粉，再放入油锅中油炸至熟。
3. 青椒、红甜椒、黄甜椒、洋葱、红萝卜分别洗净切片，先用1大匙油爆炒，再加入炸好的里脊肉、蕃茄酱、白醋、酱油、冰糖及1/4杯水，煮滚后，再用少许生粉水勾芡，起锅前淋上香油即可。







04

九转肥肠

材料

大肠头	600 克
姜	20 克
香菜	20 克

调味料

麻油	2 大匙
酱油	2 大匙
冰糖	1 大匙
米酒	2 大匙

做法

1. 将大肠头洗净，先用水煮约 1 小时至软，再切段备用。姜、香菜分别切成细末备用。
2. 锅内放入麻油烧热，先爆香姜末，放入大肠头拌炒，再加入酱油、冰糖、米酒，用小火煮至汤汁呈现浓稠状，起锅前撒上香菜末即可。



05

五更肠旺

材料

大肠	300 克
酸菜心	150 克
猪血	500 克
蒜苗	1 根
蒜头	1 瓣
姜	20 克

调味料

花椒	1/2 大匙
高汤	1 又 1/2 杯
蚝油	1 大匙
酱油	1 大匙
冰糖	1 大匙
生粉	1 大匙

做法

1. 把大肠洗净，先用水煮软，再切成小段。酸菜心切薄片，猪血切小块，蒜苗切斜段，蒜头、姜切片备用。
2. 锅内放入 2 大匙油烧热，先爆香蒜片、姜片及花椒，再加入高汤、大肠、酸菜心、猪血，用小火煮滚后，加入蚝油、酱油、冰糖、蒜苗，再煮 5 分钟后，用少许生粉水勾芡即可。



06

三杯鸡

材料

土鸡	1/2 只
老姜	50 克
蒜头	50 克
九层塔	20 克

调味料

麻油	1/4 杯
酱油	1/4 杯
米酒	1/4 杯
冰糖	1 大匙

做法

1. 土鸡剁成块状，老姜切片，九层塔洗净备用。
2. 锅内先倒入麻油烧热，爆香姜片、蒜头，加入土鸡块拌炒至表面微焦，再将酱油、米酒、冰糖放入，用中火煮至汤汁呈浓稠状，最后放入九层塔，迅速拌炒均匀即可。



07

辣子鸡丁



材料

酱油.....1大匙
胡椒粉.....1小匙
米酒.....1大匙
生粉.....1大匙
香油.....1大匙
盐.....1小匙

调味料

鸡腿肉.....300克
小黄瓜.....200克
熟花生.....50克
辣椒.....2个
葱.....1根
蒜头.....1瓣

做法

1. 鸡腿肉切丁，先用调味料1拌匀，再放入烧热的油锅中，稍微过一下油，捞起后沥干油分备用。
2. 小黄瓜切丁，辣椒、葱切小段，蒜头拍碎备用。
3. 锅内放入2大匙油烧热，先爆香辣椒、葱、蒜头，再放入鸡丁、小黄瓜及3大匙水，拌炒均匀后，放入熟花生、盐，再炒匀，盛入盘中即可食用。

08

银芽鸡丝



材料

鸡胸肉.....300克
绿豆芽.....300克
蒜头.....1瓣
红辣椒丝.....少许

调味料

盐.....1/2大匙
胡椒粉.....1小匙
米酒.....1大匙
生粉.....1/2大匙
香油.....1/2大匙
高汤.....1小匙
高汤.....1/2杯

做法

1. 鸡胸肉切丝，先用调味料1拌匀，再放入烧热的油锅中，稍微过一下油，捞起后沥干油分备用。
2. 将绿豆芽头尾摘除，蒜头拍碎备用。
3. 锅内放入1大匙油烧热，先爆香蒜头，再加入1/2杯高汤，煮滚后，加入银芽、鸡丝、盐，一起拌匀至熟，盛盘时撒上红辣椒丝装饰即可。

09

黑椒牛骨仔



材料

牛小排.....300克
洋葱.....1/2个
蒜头.....1瓣

调味料

黑胡椒酱.....4大匙
无盐奶油.....2大匙

做法

1. 牛小排切片，洋葱切丝，蒜头切末备用。
2. 锅内放入奶油烧热，先爆香洋葱丝、蒜末，再放入牛小排炒匀，最后加入黑胡椒酱，用小火煮至呈浓稠状即可。

10

葱爆牛肉



材料

牛肉丝.....300克
葱.....150克
辣椒.....2个
姜.....30克
蒜头.....2瓣

调味料

1. 米酒.....2大匙
酱油.....1大匙
胡椒粉.....1小匙
生粉.....1/2大匙
2. 米酒.....2大匙
酱油.....1大匙
糖.....1/2大匙
香油.....1/2大匙

做法

1. 牛肉丝先用调味料1拌匀，再放入烧热的油锅中，稍微过一下油，捞起后沥干油分备用。
2. 葱切段、辣椒切丝、姜蒜切末备用。
3. 锅内放入2大匙油烧热，先爆香葱段、辣椒丝、姜末、蒜末，再放入调味料2、牛肉丝，快速拌炒均匀入味即可。

椒麻牛肚丝



材料

牛肚	200克
酸菜心	200克
葱	2根
辣椒	2个
蒜头	1瓣
姜	20克

调味料

茶酱	2大匙
酱油	1大匙
糖	1/2大匙
米酒	2大匙

做法

1. 牛肚切成细丝，用沸水氽烫过备用。酸菜心切丝，葱、辣椒切小段，蒜头、姜切末备用。
2. 锅内放入2大匙油烧热，先爆香葱、姜、蒜头、辣椒、花椒，放入牛肚丝、酸菜心拌炒，再加入其他调味料，一起拌炒均匀即可。

沙茶羊肉



材料

羊肉丝	300克
青椒	1个
洋葱	1/2个
蒜头	1瓣
姜	20克

调味料

沙茶酱	2大匙
酱油	1大匙
糖	1/2大匙
米酒	2大匙

做法

1. 青椒、洋葱切丝，蒜头、姜切末备用。
2. 锅内放入2大匙油烧热，先爆香洋葱、姜，再放入羊肉丝炒熟，最后加入所有调味料，青椒丝一起拌炒均匀即可。

