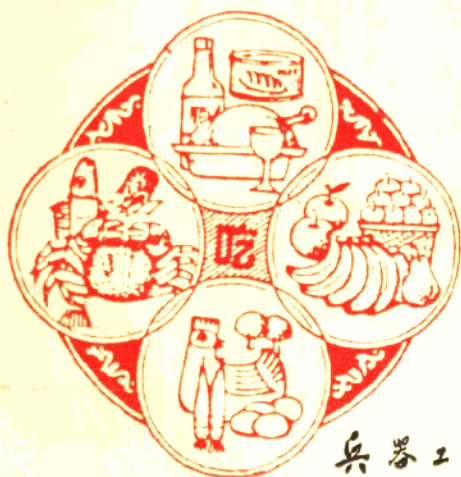


家庭快速午餐

曹宗慧 陈 鹰 编著
吴 沙 董 静



兵器工业出版社

72.1

9

吃 好 午 餐

“早吃好，午吃饱，晚吃少”。这是许多饮食营养学家极力推荐的一种合乎饮食科学的饮食方法，也是大部分长寿者的长寿之道。吃好午餐，对于那些早晨起床后，胡乱的吃一口，或者根本就没有时间吃早点，就匆匆赶去上班、上学的职工和学生来说，更加具有非常重要的实际意义。

按照人们的饮食习惯及自身饮食生物钟的节律，一天之中，每个成年人需要进餐三次，小孩和老人可增加一至两次。午餐就是人在一天活动中中间的那一次进餐，它是至关重要的。因为，一般成年人和上学的学生，早上吃的早餐，经过一上午的吸收和人体活动的消耗，到接近中午12点钟时，都会有饥饿感，有急需进餐的要求。因此，为了有更充沛的精力来完成午后的工作和学习，一顿口味鲜美，荤素搭配合理，简便宜行的午餐，对于每个家庭来说，特别是对于每个家庭主妇来说都是不可缺少的。过去人们强调午餐没有时间，因而，菜肴主食的烹制粗制滥造，口味单一，营养搭配不合理，这确实给不少的双职工家庭带来许多的烦恼。

我们从事饮食工作多年，也是双职工，对于每日午餐的安排也是颇费脑筋。午餐与早餐和晚餐不同。在品种上，它要求既要有饭也要有菜，还要有稀有干；在原料上，它要求既要有荤菜也要有素菜；在口味上，它要求既要甜咸，也要有酸辣，还有鲜嫩；在营养上，它要求既有热量的补充，也要有各种营养素的摄取。并且还要根据季节的变化，原料的上市期来搭配出应时到节的食谱。为此我们经过长期的实践，搜集、整理，选编了这本适合家庭的快速午餐食谱。

两菜一汤的套餐，是本书的一个突出的特点，在两个菜中，必须原料不同、有荤有素，烹调方法有所不同，口味上有变化，以适应人们对菜品口味的多种要求。另外还选择了一种与这两个菜相配套的汤和主食。例如：“炒合菜，炸板鱼，黄瓜鸡片汤”配以“大饼”或“荷叶饼”、“炒合菜”是以素菜为主，口味鲜嫩、清香，而“炸板鱼”是重油、重味，油炸后外脆酥的荤菜，这两种菜都适合佐饼食之，再配上“黄瓜鸡片汤”，确实是一顿美味可口的午餐。

随着城市改革开放，经济的繁荣和生活节奏的加快，人们不愿在吃饭上耗费更多的时间，因此，简便、快速也是选择菜谱的重要条件之一，所以我们在设计配餐时，每餐的制作时间，一般不会超过20分钟。我们愿这本《家庭快速午餐》为您午餐的口味更加鲜美；营养搭配更加合理；时间更加节省，做出我们的一点贡献。

编者

1991年11月15日

目 录

一、菜肴部分

肉丝炒酸菜粉·····	(1)
烧肥肠·····	(1)
鸡蛋豆腐汤·····	(2)
面筋炒青菜·····	(2)
烹带鱼·····	(3)
肉丝黄豆汤·····	(4)
猪肉炒豆角·····	(4)
咖喱牛肉·····	(5)
冬瓜汤·····	(5)
炆拌莲菜·····	(5)
软炸里脊·····	(6)
细粉丸子汤·····	(7)
肉丝炒榨菜·····	(7)
红烧鲤鱼·····	(8)
白菜豆腐汤·····	(9)
炆青白蛇·····	(9)
元宝肉片·····	(10)
萝卜连锅汤·····	(10)
糖醋排骨·····	(11)
鸡油菜心·····	(11)
榨菜鸡蛋汤·····	(12)
炒合菜·····	(12)
炸板鱼·····	(13)

黄瓜鸡片汤.....	(14)
炒豆腐.....	(14)
醋溜羊肉片.....	(15)
蔬菜牛肉汤.....	(15)
韭菜头炒蛤仁.....	(16)
糖醋圆白菜.....	(16)
蛋花汤.....	(17)
炸八块.....	(17)
烧什锦.....	(18)
雪笋鲫鱼汤.....	(18)
芫爆鸭肠.....	(19)
香菇瓢菜.....	(20)
清汤虾丸.....	(20)
家常熬鲤鱼.....	(21)
海米白菜.....	(22)
三丝紫菜汤.....	(22)
豆瓣鲫鱼.....	(22)
奶油菜花.....	(23)
圆白菜汤.....	(24)
炸珍肝.....	(24)
香椿炒鸡蛋.....	(25)
笋丝肉片汤.....	(25)
炸板里脊.....	(26)
韭菜炒鸡蛋.....	(26)
肉丝榨菜汤.....	(27)
家常黄鱼.....	(27)
扒白菜.....	(28)

家常蛋汤·····	(29)
酱汁鱼·····	(29)
四喜丸子·····	(30)
青萝卜汤·····	(30)
鱼香腰花·····	(31)
冬笋炒鸭片·····	(31)
枸杞肉片汤·····	(32)
肉丝鸡蛋炒蒜薹·····	(32)
红烧带鱼·····	(33)
虾干菠菜汤·····	(34)
西湖醋鱼·····	(34)
青椒里脊丝·····	(35)
鸡丝莼菜汤·····	(35)
葱爆黑鱼卷·····	(36)
咖喱油菜花·····	(36)
家常余汤·····	(37)
虾仁豆腐·····	(38)
油淋仔鸡·····	(38)
菜心肉丸汤·····	(39)
茴香鸭掌·····	(39)
如意蛋卷·····	(40)
冬菜丸子汤·····	(40)
肉丝炒酸菜·····	(41)
煎熬刀鱼·····	(41)
珍珠豆腐汤·····	(42)
鸡丝炒茄子·····	(43)
清蒸鳊鱼·····	(43)

鸡茸豆花汤	(44)
荷包青椒	(45)
炒凤尾虾	(45)
腰花汤	(46)
烩海参鲜蘑	(46)
清炒鳝糊	(47)
酸辣汤	(48)
丝瓜豆腐	(48)
炒肚片	(49)
开洋笋汤	(49)
赛螃蟹	(49)
春韭炒肉丝	(50)
紫菜黄瓜片汤	(50)
烧面筋球	(51)
烩肉丝冬笋	(51)
三鲜鱼丸汤	(52)
炸板鸡	(52)
肉片焖豆角	(53)
冬菜汤	(53)
鸡蛋煎排骨	(54)
肉片菜花	(54)
干贝汤	(55)
青菜鸡片	(55)
海米烧菜花	(56)
海带丝汤	(56)
樱桃肉	(57)
炒茭白	(57)

浓香蛋汤·····	(58)
炸熘丸子·····	(58)
肉丝煸豆角·····	(59)
西红柿鱼肉汤·····	(59)
南煎丸子·····	(60)
油渣煸菠菜·····	(61)
凤尾笋汤·····	(61)
锅塌里脊·····	(62)
干烧冬笋·····	(62)
烤麸汤·····	(63)
辣子肉丁·····	(63)
菌油豆腐·····	(64)
冬菇苋菜汤·····	(65)
油爆里脊丁·····	(65)
海米炒芹菜·····	(66)
炖菜核·····	(66)
肉片烧茄子·····	(67)
腊肠炒油菜·····	(68)
砂锅菜芯汤·····	(68)
虎眼丸子·····	(69)
西红柿炒土豆·····	(70)
五丝豆腐汤·····	(70)
肉丝炒苦瓜·····	(71)
香菜炒土豆·····	(71)
海米冬瓜汤·····	(72)
素烧茄子·····	(72)
清炒肉丝·····	(73)

鲫鱼豆腐汤.....	(73)
咖喱肉片.....	(74)
芙蓉豆腐.....	(74)
明月银耳汤.....	(75)
炸藕盒.....	(76)
芝麻鸡片.....	(76)
发菜鸡丝汤.....	(77)
口蘑烧扁豆.....	(78)
回锅肉.....	(78)
三片汤.....	(79)
过油肉.....	(79)
素烧面筋.....	(80)
丝瓜鲫鱼汤.....	(80)
滑炒里脊片.....	(81)
炒土豆丝.....	(82)
三丝银鱼汤.....	(82)
炒木樨肉.....	(83)
烧煎豆腐.....	(83)
小虾竹笋汤.....	(84)
辣子炒心花.....	(84)
叉烧炒蛋.....	(85)
冬瓜荷叶汤.....	(86)
蕃茄虾仁.....	(86)
红烧肚块.....	(87)
绍兴汤.....	(87)
瓜姜鱼片.....	(88)
火腿丝炒豆苗.....	(88)

鲜陈草菇汤.....	(89)
炒素什锦.....	(89)
鱼香炒鸡蛋.....	(90)
肉丝汤.....	(90)
醋熘鱼片.....	(91)
茭白炒鸡蛋.....	(91)
咸肉洋葱汤.....	(92)
栗子烧白菜.....	(92)
干煎黄鱼.....	(93)
鸡片汆汤.....	(93)
宫保鸡丁.....	(94)
芹菜炒鸡蛋.....	(95)
羊肉萝卜片汤.....	(95)
油爆鸡丁.....	(96)
西红柿炒鸡蛋.....	(96)
醋椒三片汤.....	(97)
炒生鸡丝.....	(97)
火腿烧盖兰.....	(98)
木耳肉片汤.....	(98)
鱼香茄子.....	(99)
肉丝炒掐菜.....	(100)
杂拌汤.....	(100)
烧熬大肠.....	(101)
水炒鸡蛋.....	(101)
菠菜豆腐汤.....	(102)
芙蓉菜花.....	(102)
肉丝炒蒜黄.....	(103)

鸡血豆腐汤·····	(103)
肉丝炒雪里蕻·····	(104)
烩素丸子·····	(104)
全丝酸辣汤·····	(105)
炒肉丝拉皮·····	(105)
蒸拌茄泥·····	(106)
肉松蕃茄汤·····	(106)
酸沙鲤鱼·····	(107)
肉丝炒豆角·····	(108)
豆腐汤·····	(108)
豌豆炒肉末·····	(109)
绍子炸细粉·····	(109)
豆腐参汤·····	(110)
扒肥肠·····	(110)
干烧豆腐·····	(111)
木樨白条鱼汤·····	(112)
清炒面鱼·····	(112)
酱爆茄子·····	(113)
龙井鸡片汤·····	(113)
鱼香菜苔·····	(114)
炒蕃茄虾仁·····	(114)
菠萝鸡片汤·····	(115)
炒肝尖·····	(115)
肉丝炒蒜薹·····	(116)
榨菜豆腐汤·····	(117)
炒虾仁·····	(117)
香菇炒板栗·····	(118)

酸辣豆腐汤·····	(118)
焦熘萝卜·····	(119)
木耳炒肉片·····	(119)
酸辣鸡丝汤·····	(120)
炒面筋丝·····	(120)
软炸虾仁·····	(121)
冬菜鸭肝汤·····	(122)
清炒虾仁·····	(122)
青椒炒黄瓜·····	(123)
榆钱蛋汤·····	(123)
榨菜炒肉丝·····	(124)
茄汁鸭腿·····	(124)
三丝泡菜汤·····	(125)
炒鳝糊·····	(155)
腊肉炒冬笋·····	(126)
漂浮鱼片汤·····	(126)
烩鸭丝·····	(127)
醋溜圆白菜·····	(128)
紫菜肉片汤·····	(128)
芹菜炒牛肉丝·····	(129)
爆炒鱿鱼卷·····	(129)
鹌鹑蛋鸡丝汤·····	(130)
冬菜炒肉丝·····	(130)
五香带鱼·····	(131)
豆腐皮汤·····	(132)
酸菜炒肉丝·····	(132)
抓炒鱼片·····	(133)

鱼头汤.....	(133)
菜花丸子.....	(134)
牛肉炒粉丝.....	(135)
木樨豆腐汤.....	(135)
蚝油冬瓜.....	(136)
芹黄鱼丝.....	(136)
竹荪豆苗汤.....	(137)
青椒炒里脊丝.....	(137)
火夹鱼片.....	(138)
藕片汤.....	(139)
羊肉片炒葱头.....	(139)
烧海参.....	(140)
三鲜汤.....	(141)
荸荠炒肉丁.....	(141)
银丝牛肉.....	(142)
鸡片莼菜汤.....	(142)
炒全蟹.....	(143)
鸡蛋里脊.....	(143)
清汤鸭掌.....	(144)
滑溜里脊片.....	(145)
生煏豌豆苗.....	(145)
鸭血豆腐汤.....	(146)
清炒肉丝.....	(146)
烧腐竹.....	(147)
酸菜肉末汤.....	(147)
焦熘肥肠.....	(148)
烂糊白菜.....	(148)

酸辣鱿鱼汤.....	(149)
京酱肉丝.....	(149)
拌菠菜.....	(150)
黄瓜片甩果汤.....	(150)
辣圆白菜.....	(151)
软炸鱼条.....	(151)
虾干萝卜丝汤.....	(152)
醋熘白菜.....	(152)
炸鸡排.....	(152)
淡菜萝卜氽鲫鱼.....	(153)
叉烧炒蛋.....	(154)
蚝油鸡片.....	(154)
凤爪冬菇汤.....	(155)
鱼香平菇.....	(155)
干烧绍子鱼.....	(156)
成都蛋汤.....	(157)
家常春笋.....	(157)
麻辣肉片.....	(158)
鲜蕃茄汤.....	(158)
素炒三丁.....	(159)
蛋包虾仁.....	(159)
余肝尖汤.....	(160)
生菜鸡片.....	(160)
莲藕炒肉片.....	(161)
汾香鱼头汤.....	(161)
柠汁煎软鸡.....	(162)
蛋煎生蚝.....	(163)

草菇蛋花汤·····	(163)
烧四素·····	(163)
煎煨鱼块·····	(164)
油豆腐细粉汤·····	(165)
葱花炒鸡蛋·····	(165)
炒鸡丁口蘑·····	(165)
冬菜鸡蛋汤·····	(166)

二、主食部分

蒸大米饭·····	(167)
蒸大米小豆饭·····	(167)
蒸二米饭·····	(167)
蒸小米饭·····	(167)
蒸大米绿豆饭·····	(168)
蒸二米小豆饭·····	(168)
蒸果仁大米饭·····	(168)
鸡蛋炒饭·····	(168)
肉丝炒饭·····	(169)
虾仁炒饭·····	(169)
生炒糯米饭·····	(170)
上汤蛋包饭·····	(170)
香味咸鱼肉饼饭·····	(171)
咖喱冬菇鸡饭·····	(171)
芹菜饭·····	(172)
香竹饭·····	(172)
广州米饭·····	(173)
叉烧炒饭·····	(173)
家常烩饭·····	(174)

蘑菇炒饭·····	(175)
四味凉面·····	(175)
鸡丝凉面·····	(176)
三鲜面·····	(176)
炸酱面·····	(177)
麻酱面·····	(177)
三鲜打卤面·····	(178)
家常绍子面·····	(179)
素什锦拌面·····	(179)
榨菜肉丝面·····	(180)
余卤面·····	(180)
红油面·····	(181)
温拌面·····	(182)
担担面·····	(182)
拨鱼儿面·····	(183)
三虾面·····	(183)
开洋葱油面·····	(184)
泰山豆腐面·····	(184)
三丝汤面·····	(185)
三鲜汤面·····	(186)
刀削面·····	(186)
大荷叶饼·····	(187)
小荷叶饼·····	(187)
大饼·····	(188)
家常饼·····	(188)
葱花脂油饼·····	(189)
春饼·····	(189)

景芝三盖饼·····	(190)
富平太后饼·····	(190)
通州饼·····	(191)
发面烧饼·····	(191)
筋饼·····	(192)
芝麻烧饼·····	(193)
白面烧饼·····	(193)
双麻火烧·····	(194)
枣泥锅饼·····	(194)
起酥烧饼·····	(195)
咸酥烧饼·····	(195)
麻酱烧饼·····	(196)
葱花烙饼·····	(197)
烫面葱花饼·····	(197)
烫面豆沙饼·····	(198)
山东硬面馒头·····	(198)
山东高庄馒头·····	(199)
糟发面馒头·····	(199)
山东大馒头·····	(199)
烤馒头·····	(200)
刀切馒头·····	(200)
荷花馒头·····	(201)
大枣馒头·····	(201)
饅面馒头·····	(202)
豆尔饅首·····	(202)
水晶开花馒头·····	(203)
开花馒头·····	(203)