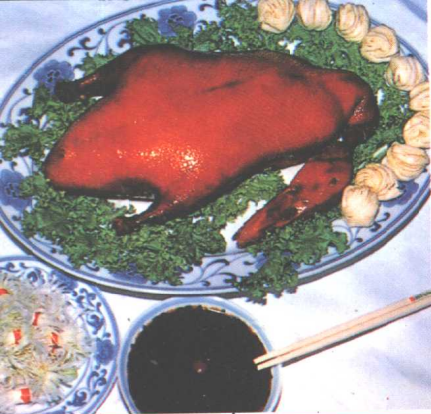




家庭四季快餐

JIATING SIJI MEIWEI KUAICAN



金盾出版社

家庭四季美味快餐

刘自华 编著

金盾出版社

内 容 提 要

由著名特级厨师刘自华编写的《家庭四季美味快餐》，与时代快节奏发展相适应，是我国食科学、食文化中绽放的一朵鲜花！本书简述了美味快餐学的基本知识；介绍了中式快餐的特色、制作要点以及安排家宴的艺术；列举了春夏秋冬四季快餐示范食谱 80 例，从主食佐一菜一汤至佐四菜一汤，外带家宴设置 15 例，共 300 多种菜肴。这是从烹饪实践经验中提炼出来的精品。本书内容丰富，技术可靠，通俗易懂，具体实用；不同经济条件、不同饮食习惯的家庭，都能从中找到适宜的食谱及制作要领。

图书在版编目(CIP)数据

家庭四季美味快餐/刘自华编著. —北京：金盾出版社，1990.5

ISBN 7-80022-196-2

I. 家… II. 刘… III. 食谱-烹饪-方法-家庭 IV. TS972.1

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 68218137

传真:68276683 电挂:0234

北京 2207 工厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.125 彩页:4 字数:98千字

2000年12月第1版第15次印刷

印数:800001—821000册 定价:4.80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)



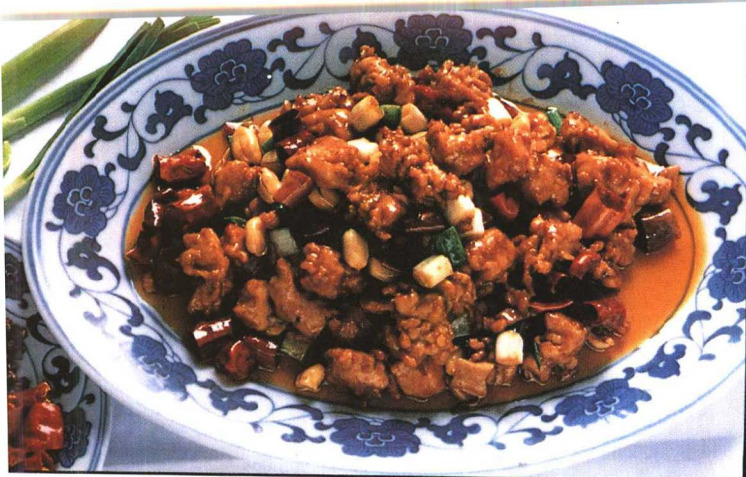
干烧鱼



怪味鸡

素什锦

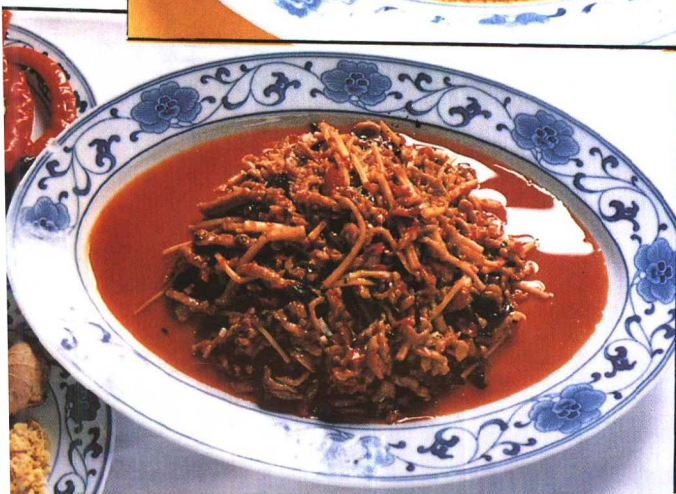




宫保鸡丁



姜汁鱼



鱼香肉丝

姜汁菠菜



担担面



绍子海参



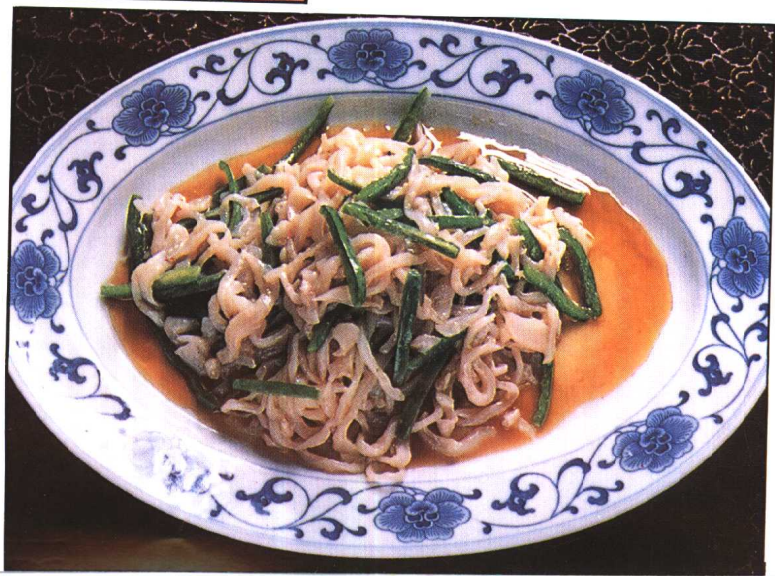


青椒炒鳝丝



锅耙鱿鱼

青椒魔芋丝



前 言

随着经济的发展和人民生活水平的提高,我国的食科学、食文化发展很快。尤其是关于美食烹饪方面的科技书籍出版较多,在国内受到广大人民群众欢迎,在国际上也有很大影响,越来越多的国际友人不仅注重研究中国的食文化,而且兴致勃勃地学做中国菜。

就目前情况看,关于中式快餐学的研究和出版,尽管取得了一定的成果,但还远不能适应时代快节奏发展的需要。常听有人这样说:现在的家庭生活是“战斗的早晨,紧张的中午,疲劳的夜晚”。意思是形容生活节奏的紧张程度,特别是有孩子的双职工,更是感慨万千,既要做饭,又要照料孩子或老人,为了“赶点”上班,什么都要强调一个“快”字。“快”,出时间、出速度、出效益,尤其是厂矿企业等单位实行多种形式的承包制以后,更是如此。在这种情况下,人们对普及家庭快餐的要求,也就越来越迫切了。我们这本《家庭四季美味快餐》,正是为了满足这种需求而编写的,它能帮助广大读者解决就餐的“应急”问题,把“慢餐”造成的时间损失找回来。

由于水平和条件所限,《家庭四季美味快餐》还有待于在实践中进一步补充和完善。诚恳欢迎同行和广大读者多提宝贵意见。

编 者

1990年1月



五柳鱼



泡菜



烧蹄筋

香酥鸡翅



炆黄瓜



海米油菜心

本书照片摄影
王涤寰、菜肴
制作刘自华



五柳鱼



泡菜



烧蹄筋

香酥鸡翅



炆黄瓜



海米油菜心

本书照片摄影
王涤寰、菜肴
制作刘自华

目 录

一、理想的中式快餐	(1)
(一)快餐是社会发展的必然趋势	(1)
(二)快餐的类别	(2)
(三)快餐对不同类型家庭的适应性	(2)
二、实现快餐的主要途径	(3)
(一)快,必须建立在高度的时间观念上	(3)
(二)弄清导致慢的诸多因素	(3)
(三)达到快的主要方法和措施	(5)
三、美味快餐的高技术	(7)
(一)快而味美是中式快餐的特色	(7)
(二)快餐菜肴制作要点	(8)
(三)干货涨发术	(11)
四、安排家宴的艺术	(14)
(一)祥和的家宴	(15)
(二)家宴的配餐原则	(15)
(三)举办家宴注意事项	(17)
五、四季美味快餐示范食谱	(17)
(一)春夏季一菜一汤快餐谱(10例)	(17)
1. 泡椒鱿鱼卷 鱿鱼须冬瓜汤 主食:米饭	(17)
2. 芹黄炒鳝丝 豌豆苗蛋花汤 主食:米饭	(18)
3. 鱼香肉丝 粉丝小白菜汤 主食:花卷	(19)
4. 炅雪里蕻 白薯玉米粥 主食:包子	(20)
5. 香菜炒肉丝 酸辣豆腐汤 主食:米饭	(20)

6. 洗澡泡菜 什锦蛋花汤 主食:香肠炒米饭…………… (21)
7. 椒油豆芽菜 虾皮菠菜粉丝汤 主食:鸡蛋炒米饭
…………… (22)
8. 芹黄拌腐竹 花生仁小米粥 主食:鲜蚕豆火腿炒
米饭 …………… (23)
9. 蚕豆虾仁 青菜头豆腐汤 主食:米饭…………… (24)
10. 蒜烧血豆腐 原汤素烩 主食:花卷 …………… (25)
- (二)春夏季二菜一汤快餐谱(10例)…………… (26)
1. 红烧带鱼 白菜炖豆腐 萝卜粉丝汤 主食:米饭
…………… (26)
2. 木犀肉 芹菜炒豆干 菠菜鸡蛋汤 主食:花卷
…………… (27)
3. 番茄肉片 红油粉皮 海米酸菜汤 主食:馒头
…………… (28)
4. 清炒鱿鱼卷 肉末炆泡菜 酸辣鱿鱼汤 主食:
米饭 …………… (29)
5. 红烧鸡块 草菇油菜心 鸡汤素烩 主食:馒头
…………… (30)
6. 豆瓣平鱼 “熊掌”豆腐 菠菜丸子汤 主食:
米饭 …………… (31)
7. 掐菜炒肉丝 蚂蚁上树 虾皮榨菜清汤面 主食:
花卷 …………… (33)
8. 花仁肉丁 辣味粉皮 绿豆凉稀饭 主食:馒头
…………… (34)
9. 鱼香虾仁 海米油菜心 萝卜肉片汤 主食:米饭
…………… (35)
10. 辣味烧牛肉 醋熘莲花白 酸菜粉丝汤 主食:

- 馒头..... (36)
- (三)春夏季三菜一汤快餐谱(10例)..... (37)
1. 宫保肉丁 炆豆芽菜 红油鸡块 鸡汤素烩 主食:
米饭 花卷 (37)
 2. 荔枝肉片 炆莲花白 凉拌海蜇 酸辣蛋花汤 主
食:米饭..... (38)
 3. 葱爆羊肉 麻辣羊肚丝 板栗白菜 川冬菜羊肉汤
主食:馒头..... (40)
 4. 干烧带鱼 糖醋丸子 葱油嫩藕 榨菜肉丝汤 主
食:米饭..... (41)
 5. 东安仔鸡 椿芽鸡蛋 银芽青椒 鸡块汤 主食:
花卷 (43)
 6. 干煸牛肉丝 蒜烧平菇 炆柿子椒 豌豆苗肉丝
汤 主食:米饭..... (44)
 7. 蕨菜肉丝 糖醋瓦块鱼 姜汁菠菜 豆腐鱼头汤
主食:花卷..... (46)
 8. 黄焖大虾 鱼香油菜 臊子豆腐 海米萝卜丝汤
主食:米饭..... (47)
 9. 家常鸡块 青椒鸡丁 香油柿子椒 银耳素烩汤
主食:饼..... (49)
 10. 鱼香猪肝 凉拌肉皮丝 肉片烧豆腐 菠菜蛋花
汤 主食:花卷 (50)
- (四)春夏季四菜一汤快餐谱(10例)..... (52)
1. 肉片烧冻豆腐 荔枝腰花 花椒豆芽菜 怪味鸡
块 鸡茸豆花汤 主食:米饭..... (52)
 2. 炆泡菜 糖醋辣白菜 姜汁墨斗鱼丝 麻辣猪肝
糖水醪糟 主食:四川凉面..... (54)

3. 粉蒸排骨 大蒜烧鳝鱼 麻辣凤尾 清炒豌豆苗
豆苗鸡蛋汤 主食:米饭…………… (56)
4. 鱼香八块鸡 炒鸡什件 青蒜炒银芽 芹菜香干
萝卜粉丝汤 主食:馒头…………… (57)
5. 香酥鸭子 芙蓉银耳 青蒜肉丝 炆黄瓜 黄瓜
银耳汤 主食:花卷 米饭…………… (59)
6. 洋葱柿椒丝 冬菜肉末 红烧黄玉参 炆芹黄
酸辣海参汤 主食:米饭…………… (61)
7. 荔枝鱿鱼卷 红油口条 芹黄鱿鱼须 三合油拌小
水萝卜 酸辣粉皮汤 主食:花卷…………… (63)
8. 干煸鳝鱼丝 肉末糊辣炆芥丝 双蔬炆银耳 糖醋
萝卜丝 银耳萝卜汤 主食:米饭…………… (64)
9. 烧蹄筋 青蒜炒豆丝 拍黄瓜 椿芽拌豆腐 酸
辣蹄筋汤 主食:米饭…………… (66)
10. 桂花肉丝 盐水猪肝 海米花菜 芥末粉皮
清汤面 主食:花卷…………… (68)
- (五)春夏季家宴快餐谱(10例)…………… (69)
1. 椒麻肚丝 红烧排骨 葱油冬笋 酸辣土豆丝
小葱拌豆腐 冬笋豆腐汤 主食:米饭…………… (69)
2. 锅巴肉片 炸藕盒 青椒笋丝 麻辣萝卜丝 素
什锦 木犀汤 主食:花卷…………… (71)
3. 宫保鸡丁 椒麻鸡块 芹黄拌豆丝 鱼香鸡什件
清炒笋片 海米笋片汤 主食:米饭 花卷…………… (73)
4. 川冬菜烧鲤鱼 草菇小白菜 糖醋黄豆芽 鱼香肉
片 红油凤尾 笋尖豆芽汤 主食:馒头…………… (75)
5. 辣子笋鸡 草菇烧兰片 糖醋鲜蚕豆 麻辣口条
红油泡菜 酸辣泡菜蚕豆汤 主食:米饭…………… (77)

- 6. 鱼香大虾 金针菇小白菜 青蒜香肠 红油煨蚕豆 香炸土豆片 虾油粉丝白菜汤 主食:米饭
..... (79)
- 7. 家常海参鱿鱼 鲜豌豆烩里脊 海米冬瓜 番茄鸡蛋 青椒土豆丝 鱿须冬瓜汤 主食:花卷..... (81)
- 8. 糖醋脆皮鱼 酿冬瓜 糖醋圆白菜 盐煎肉 麻辣笋尖 笋尖肉片汤 主食:米饭..... (83)
- 9. 姜汁鱼 炆笋尖 芹黄腊肉 椒麻粉皮 虾皮柿子椒 醪糟鸡蛋 主食:米饭..... (85)
- 10. 臊子海参 宫保肉花 粉丝小白菜 青椒炒鳝丝 海米烩蚕豆 三鲜汤 主食:米饭 (87)
- (六)秋冬季一菜一汤快餐谱(10例)..... (90)
- 1. 糟炒虾仁 豌豆苗魔芋汤 主食:米饭..... (90)
- 2. 葱油鲜鱼 醋浇头尾汤 主食:馒头..... (91)
- 3. 芹黄苦瓜炒肉丝 红枣小米粥 主食:花卷..... (91)
- 4. 蒜烧猴头蘑 蘑菇鸡蛋汤 主食:米饭..... (92)
- 5. 鱼香鱿鱼丝 番茄面片汤 主食:花卷..... (93)
- 6. 香油肉皮冻 甜味蛋花汤 主食:牛肉芹菜臊子面
..... (94)
- 7. 雪里蕻肉末烧豆腐 鲜蘑肉片汤 主食:米饭..... (94)
- 8. 丝瓜炒肉片 山药糯米粥 主食:馒头..... (95)
- 9. 蒜黄炒鸡蛋 白菜炖冻豆腐汤 主食:米饭..... (96)
- 10. 干煸四季豆 菠菜炖猪蹄 主食:米饭 (97)
- (七)秋冬季二菜一汤快餐谱(10例)..... (97)
- 1. 糊辣姜汁鱼 蒜泥茄子 清汤抄手 主食:馒头
..... (97)
- 2. 腐乳蒸排骨 西红柿炒鸡蛋 西红柿排骨汤