

家庭快餐食谱

中国食品杂志社编



中国食品出版社

家庭快餐食谱

中国食品杂志社编

中国食品出版社

家庭快餐食谱

中国食品杂志社编

★

中国食品出版社出版

(北京广安门外湾子)

新华书店北京发行所发行

河北省永清县印刷厂印刷

★

787×1092毫米 32开本 4.5印张 100千字

1986年3月 第1版 1986年3月 第1次印刷

印数 67000

书号 15392.026 定价 1.00

前 言

饭，既要吃得快，又要吃得好，这是改革时代人们对就餐的普遍要求。

然而，我国快餐业还处在刚刚兴起的阶段，快餐店少，快餐食品单调，大部分人仍需在家庭就餐。

为此，我们在我刊举办的“家庭快餐设计有奖赛”的基础上，精选了一百个快餐食谱，推荐给千家万户，以解决快速成餐的问题。

全书所辑的快餐食谱的作者，多为家庭当厨掌灶的能手，所设计的食谱符合家庭生活实际，荤素搭配合理，营养丰富全面，四季时令兼顾，南北风味皆有。同时，原料易购，制作简便，一般不超过25分钟，具有较强的实用性和科学性。适合我国广大城乡家庭选用。

《中国食品》杂志社

目 录

一主食一菜一汤

设计者

- (1) 主食: 春风扑面.....潘阿林(1)
 副食: 浓妆淡抹.....(1)
- (2) 主食: 蛋面薄饼.....吴子佳(2)
 副食: 肉丝豆芽菜 酸辣肉丝榨菜汤.....(2)
- (3) 主食: 香肠吐司.....王建(3)
 副食: 西红柿鸡蛋汤 菠菜豆腐汤.....(3)
- (4) 主食: 什锦多味菜饭.....许岚(4)
 副食: 紫菜鸡蛋面片汤.....(5)
- (5) 主食: 肉片炒面条.....阎建民(6)
 副食: 虾皮炆芹菜萝卜 紫菜蛋花汤.....(6)
- (6) 主食: 葱油煎饼.....骆寅生(7)
 副食: 肉丝豆腐羹.....(7)
- (7) 主食: 葱油面.....张小倬(8)
 副食: 本樨肉菠菜及奶味香蘑汤.....(8)
- (8) 主食: 鸡蛋包饭.....江培农(8)
 副食: 肉末豆腐羹.....(8)
- (9) 主食: 青盖红丝绳.....王伦兹(9)
 副食: 葱鲫鱼 肉花汤.....(9)
- (10) 主食: 四季三合饭.....王大纬(10)
 副食: 香椿炒鸡蛋.....(11)

- (11) 主食: 咖喱饺饼.....宣代华(12)
副食: 黑麻糊.....(13)
- (12) 主食: 米饭.....周杰(13)
副食: 雪包蟹肉.....(13)
- (13) 主食: 木樨饼.....焦润泽(14)
副食: 炒绿豆芽 虾皮紫菜汤.....(15)
- (14) 主食: 肉丝绘蛋饼.....夏光仁(15)
- (15) 主食: 金银煎饼.....韩亚平(16)
副食: 木耳腐竹拌芹菜 砂锅丸子汤.....(16)
- (16) 主食: 咖喱牛肉什锦饭.....许霭春(17)
副食: 紫菜汤.....(17)
- (17) 主食: 白菜肉丝煮年糕.....陈明兰(18)
副食: 豆腐干拌芹菜.....(18)
- (18) 主食: 焖大米饭.....韩成润(18)
副食: 肉片蒸脍.....(19)
- (19) 主食: 蒸饺.....杨发(19)
副食: 甩袖汤.....(20)
- (20) 主食: 炒面.....贺自馥(20)
- (21) 主食: 肉末蒜台卤面.....孙贵灵(21)
副食: 紫菜蛋花汤.....(21)
- (22) 主食: 炸面包片.....李鸣(21)
副食: 拌菠菜 菠菜豆腐汤.....(21)
- (23) 主食: 鸡蛋韭菜盒子 小米粥.....柏淑敏(22)
- (24) 主食: 米饭.....鞠国良(23)
副食: 日本式火锅.....(23)
- (25) 主食: 面条.....王忠昌(23)
副食: 葵花卤子.....(23)

- (26) 主食: 煎胡萝卜饼.....金艳(24)
副食: 蘑菇青菜汤.....(25)
- (27) 主食: 番茄肉丝通心粉.....肖雪(25)
副食: 氽白菜条 菠菜鸡蛋汤.....(25)
- (28) 主食: 米饭.....贾炳凯(26)
副食: 虾皮蒸蛋羹 木耳黄花青菜头汤.....(26)
- (29) 主食: 荤素水煎包.....靳军(27)
副食: 蛋花汤.....(27)
- (30) 主食: 龙虎斗.....王津(28)
- (31) 主食: 烙春饼.....杨东田(29)
副食: 肉丝炒豆芽粉丝面片鸡蛋汤.....(29)
- (32) 主食: 抓饭.....毛复兴(30)
副食: 油菜炒香肠 鸡蛋羹.....(30)
- (33) 主食: 荷包饭.....王伟(31)
副食: 豆腐小白菜汤.....(31)
- (34) 主食: 春饼.....高桂英(31)
副食: 豆芽炒肉丝 紫菜汤.....(32)
- (35) 主食: 肉丝炒面.....康晋(32)
副食: 糖拌西红柿 海米鸡蛋汤.....(33)
- (36) 主食: 焖大米饭.....高洪云(33)
副食: 番茄炒鸡蛋 双色酸辣汤.....(33)
- (37) 主食: 菜饭.....白晓(34)
副食: 酸辣豆腐汤.....(34)

一主食二菜一汤

设计者

- (1) 主食: 茄肉卤面……………茅建民(36)
副食: 荤素结花 生拌粉丝……………(36)
- (2) 主食: 米饭……………刘淑凤(37)
副食: 月亮肉 醋烹豆芽菜 紫菜虾皮汤……………(37)
- (3) 主食: 香肠饭……………熊滋林(38)
副食: 肉末鸡蛋 炆芹菜 调料汤……………(38)
- (4) 主食: 香肠焖米饭……………高玉泉(38)
副食: 炒土豆丝 番茄炒鸡蛋 菠菜豆腐汤……………(39)
- (5) 主食: 焖米饭……………王有社(40)
副食: 香辣肉丝 糖溜豆腐 鲜美鸡蛋汤……………(40)
- (6) 主食: 酥皮肉馅饼 绿豆小米粥……………(41)
副食: 虾油炒豆腐 凉拌萝卜丝……………(41)
- (7) 主食: 米饭……………方本源(42)
副食: 肉片滑溜洋白菜 韭菜炒鸡蛋
肉丝榨菜青叶汤……………(42)
- (8) 主食: 木樨米饭……………郭庭旺(44)
副食: 番茄肉片 素炒三丝 海米三鲜汤……………(44)
- (9) 主食: 春饼……………李心思(45)
副食: 韭黄炒肉丝 凉拌什锦豆腐木樨汤……………(46)
- (10) 主食: 米饭……………陶长治(46)
副食: 蛋花糕 清蒸排骨 榨菜汤……………(47)
- (11) 主食: 焖米饭……………魏明(47)

- 副食：蒸鸡蛋 炒肉丝 紫菜豆腐汤……………(48)
- (12) 主食：焖米饭……………吴铭(49)
- 副食：炆豆腐 炒三样 小白菜奶汤……………(49)
- (13) 主食：米饭……………王福灿(50)
- 副食：烂肉豆腐 酸菜肉丝汤 凉拌红萝卜丝…(50)
- (14) 主食：米饭……………晏新民(51)
- 副食：皮蛋拌豆腐 京葱炒香肠 紫菜
虾米汤……………(51)
- (15) 主食：馒头……………康天生(52)
- 副食：木樨番茄 爆炒里脊丝 甩袖汤……………(52)
- (16) 主食：花卷(馒头) 玉米面粥……………张素心(54)
- 副食：什锦合菜 改良泡菜……………(54)
- (17) 主食：馒头 白玉翡翠金沙粥……………徐树馨(55)
- 副食：中式煎猪肉扒 拌海藻青丝……………(56)
- (18) 主食：大米饭……………张健芳(56)
- 副食：油菜烧豆腐 过油肉 西红柿鸡蛋汤……………(57)
- (19) 主食：米饭……………邓开荣(58)
- 副食：清蒸蛋卷 金钩黄瓜 皮蛋汤……………(58)
- (20) 主食：开花包……………张 志(59)
- 副食：麻婆豆腐 炒豆芽 银针浮动……………(59)
- (21) 主食：开洋榨菜面 肉丝炒饭……………鲍世余(60)
- 副食：红烧鲤鱼 素烧三片 木樨蛋花汤……………(61)
- (22) 主食：油丝花卷 大小米粥……………赵福臣(62)
- 副食：木樨肉 茄汁玉片……………(62)
- (23) 主食：米饭……………潘淑玲(63)
- 副食：清蒸蛋羹 虾子扒洋白菜 西红
柿鸡蛋汤……………(63)

- (24) 主食: 芙蓉软片 米饭.....郑爱娟(64)
副食: 清蒸鲢鱼 红汁滚珠 清波虾汤.....(64)
- (25) 主食: 鸡蛋饼 玉米面粥.....杨树积(66)
副食: 辣椒白菜 肉丝炒豆芽.....(66)
- (26) 主食: 肉丝炒面.....肖勇(67)
副食: 西红柿炒蛋 冬菇菜心 鲜菇紫菜汤.....(67)
- (27) 主食: 米饭.....梁伟(68)
副食: 肉香凤尾蘑 素拌芹菜 榨菜甩蛋汤.....(68)
- (28) 主食: 转锅摊煎饼.....霍振山(69)
副食: 肉片炒莴笋 双荷包煎蛋 金钩
吊鱼汤.....(70)
- (29) 主食: 米饭 馒头.....林维山(71)
副食: 烩三鲜 开洋跑蛋 榨菜肉丝汤.....(71)
- (30) 主食: 木樨金饭.....茅健民(72)
副食: 香酱拌菰 韭黄银丝 豆腐清汤.....(72)

一主食三菜一汤

设计者

- (1) 主食: 米饭.....张小雪(74)
副食: 什锦烧汁鱼 香肠煎蛋 酸辣黄
瓜 紫菜汤.....(74)
- (2) 主食: 米饭.....金智琪(76)
副食: 凉白菜 烧豆腐 回锅肉 鸡蛋汤.....(76)
- (3) 主食: 米饭 花卷.....朱玉佩(78)
副食: 拌三丝 海米烧油菜 肉末雪里 (78)

- 蕻 余丸子汤.....(79)
- (4) 主食: 米饭.....李孝民(80)
- 副食: 面包肉 炆油菜 锅煽西红柿
豆腐海带汤.....(81)
- (5) 主食: 金银饭.....刘源(82)
- 副食: 咸蛋蒸猪肉 凉拌菜心 素炒绿
豆芽 四色汤.....(83)
- (6) 主食: 米饭.....谢晓莉(83)
- 副食: 鸡灼豆腐 番茄炒蛋 清蒸扁鱼
肉丸菜心汤.....(83)
- (7) 主食: 米饭.....杨国军(84)
- 副食: 炒三丝 鱼香炒蛋 醋烹豆芽菜
酸辣汤.....(84)
- (8) 主食: 米饭.....凯荣(86)
- 副食: 粉蒸肉 鸡蓉豆腐 椒油菜头
家常泡蛋汤.....(86)
- (9) 主食: 家常面.....周昌甫(88)
- 副食: 鸳鸯黑鱼片 炒瘦肉丝 拔丝多
味花生米.....(88)
- (10) 主食: 米饭或面条.....严佳宜(90)
- 副食: 冬菇肉饼 甜酸炸蛋 蚝油拌银
芽 鱼丸豆腐汤.....(90)
- (11) 主食: 赤豆米饭 两面黄面条.....施经声(91)
- 副食: 韭苔炒肉丝 红油茭白 海蜇拌
萝卜 丝瓜虾皮蛋汤.....(91)
- (12) 主食: 焖米饭.....孙红杰(93)
- 副食: 蒸鸡蛋糕 清蒸鱼 麻辣豆腐清汤.....(93)

- (13) 主食: 大米饭.....潘长松(94)
副食: 醋溜鸡蛋 凉拌菠菜 香菇炒肉片 红焖豆腐汤.....(94)
- (14) 主食: 米饭.....范幼东(95)
副食: 面包猪肝 溜凤尾腰花 炒菜苔 老姜肉片汤.....(96)
- (15) 主食: 米饭.....赵宝森(97)
副食: 乌云翡翠 锦绣锅煽 抓炒肉片 芙蓉出水.....(97)
- (16) 主食: 大米饭.....刘焕明(99)
副食: 清蒸蛋 烧豆腐 炒菠菜 花菜 肉末汤.....(99)
- (17) 主食: 金块米饭.....崔玲(100)
副食: 拌腰片 虾米苋菜 河蚌烧豆腐 白菜蛋汤.....(100)
- (18) 主食: 米饭.....郑娟(101)
副食: 芙蓉虾饼 紫潭印月 青白素条 绿波汤.....(101)
- (19) 主食: 凉拌面 米粉烧饼.....金声(103)
副食: 四季豆肉片 茄子烧毛豆 双色拼盘 番茄榨菜蛋汤.....(103)
- (20) 主食: 米饭.....刘厚环(104)
副食: 海米蛋羹 番茄肉片 拌茄泥 小白菜汤.....(105)
- (21) 主食: 米饭.....魏宋杨(106)
副食: 瑞雪兆丰年 青蛙跃翠屏 吉祥如意 满园金.....(106)

一主食四菜一汤

设计者

- (1) 主食: 大米饭..... 孙启常(108)
副食: 蒸肉饼 清蒸鲤鱼 炒韭菜
凉拌水豆腐 蛋花汤..... (108)
- (2) 主食: 大米饭..... 赵宝珠(110)
副食: 虾仁炒青白蛇 肉片炒马蹄
炆芹菜 冰海石花 紫菜鸡蛋汤..... (110)
- (3) 主食: 米饭..... 吴广心(111)
副食: 炆羊肚拼青椒 三片瓦糕 干爆
羊肉 凉菜 羊肚汤..... (112)
- (4) 主食: 大米饭..... 周本银(113)
副食: 肉末豆腐 腊肉炒菜苔 炒三丝
拌芹菜 菠菜鸡蛋汤..... (114)
- (5) 主食: 阳春面..... 王文鹏(115)
副食: 凉拌豆芽菜 西红柿炒鸡蛋
肉片炒青椒 凉拌黄瓜..... (116)
- (6) 主食: 米饭..... 周政平(117)
副食: 万紫千红 含笑芙蓉 金色满园
一池春色 番茄苋菜汤..... (117)
- (7) 主食: 蒸白米饭 三鲜汤面..... 施生(120)
副食: 清蒸刀鱼 凉拌莴笋 花菜烧肉
春韭炒蛋..... (120)
- (8) 主食: 大米饭 套环花卷..... 叶连海(122)
副食: 太阳肉 麻婆豆腐 西红柿炒鸡

- 蛋 炆黄瓜条 三鲜汤…………… (122)
- (9) 主食: 白面花卷 香肠米饭 …………… 孙淑琴(123)
- 副食: 蒸肉茄 色拉黄瓜 丹葱溜蛋
素菠菜粉 紫菜海米汤…………… (124)
- (10) 主食: 炸面包 炒年糕…………… 方也(125)
- 食副: 拌芹菜 开洋菜心 菠菜豆腐
什锦火锅…………… (125)
- (11) 主食: 菜菇汤面…………… 施京(126)
- 副食: 肉片年糕 三色冷拼 芹菜炒干
丝 青椒炒蛋 糖汁番茄…………… (126)
- (12) 主食: 米饭…………… 颜象贤(128)
- 副食: 酸辣血汤 炒鸡蛋 香菜肉片
肉片水发墨斗鱼烩青菜 糖拌西红柿… (128)

家庭快餐食谱

一主食一菜一汤

(1)

潘阿林

主食：春风扑面

原料：通心面 7 两，油菜 8 两，鸡蛋 3 只，春笋 2 两，胡萝卜 2 两，虾米 3 钱，生油 1 两，味精 0.5 钱，香葱 3 根，盐少许。

作法：①锅内加清水 2 斤烧开放通心粉，转小火煮 10 分钟，面涨发有弹性时捞出备用。②虾米浸泡，油菜切成柳叶形，胡萝卜、竹笋切成寸长的细丝。③将蛋打在碗内（留两个蛋清做汤），放少许盐、水淀粉，吊成蛋皮切丝。④再将炒锅烧热，放油烧七八成热，放下笋丝、葱花、油菜煸炒，菜变色下虾米、盐，再下通心面、蛋皮丝，拌炒 2 分钟左右，加少量味精起锅。时间约为 18 分钟。

特点：色泽悦目，口味脆嫩、滑爽，故名“春风扑面”，喜食酸辣者可加醋加辣椒。

副食：浓装淡抹

原料：猪瘦肉 2 两，鲜蘑菇 0.5 两，奶粉 1 平匙，生油 0.5 两，葱、味精、盐、糖、水淀粉、胡椒粉各适量。

作法：①鲜蘑菇洗净切片，猪瘦肉切抹刀片，加蛋清、奶粉、味精、盐、水淀粉拌匀。②炒锅放油烧七成热，放番茄酱、葱丝炒出香味，放开水 1 斤，加盐、糖、蘑菇片，汤

开后余入肉片，加少许味精、胡椒粉，烧开后即可。

特点：色泽淡红，又有蛋清、蘑菇，故谐音为“浓装淡抹”。以此为卤，味美可口，营养丰富。时间为22分钟。

(2)

吴子佳

主食：蛋面薄饼

原料：精白面粉1斤，鸡蛋两个，精盐1钱，沸水5两。

作法：①面用沸水加精盐拌和，再打进一个鸡蛋一个蛋黄（蛋清留作菜），揉成光滑面团，盖湿布饧5分钟。②面团揉长条，摘成10个剂子，擀成直径为20厘米的薄饼10张。将双层蒸锅坐火上烧开，上下层均铺屉布，每层先各放薄饼一张盖盖蒸1分钟，各层再擀上一张，再蒸，每过1分钟加一张饼，至各层擀满五张后盖盖，蒸4分钟离火，焖至开饭时取出装盘。

副食：肉丝豆芽酸辣肉丝榨菜汤

原料：瘦肉3两，绿豆芽1.5斤，榨菜2两，蒜苗2两，海米1钱，植物油1.5两，猪油少许，胡萝卜1根，淀粉、盐、味精、胡椒粉、米醋、甜面酱、蒜、辣椒油各少许。

制法：①瘦肉切丝，用一蛋清及水淀粉抓匀，绿豆芽洗净控干，榨菜、胡萝卜、姜切丝，蒜苗切寸段，海米用温水发好。

②炒锅放油1两半，烧至五六成热，将肉丝2两滑开，拨在一边，下姜丝略煸炒，放绿豆芽、胡萝卜、榨菜丝（1

两)翻炒,待豆芽断生再下蒜苗、精盐、味精,滴米醋少许再起锅装盘。

③铝锅内放开水1.5斤,下水发海米煮开,放猪油1小匙、肉丝1两略煮,放榨菜丝(1两)、姜丝、精盐煮开,再放蒜苗、味精、米醋,撒胡椒粉盛出。

食法:用薄饼卷肉丝豆芽菜,并可蘸食甜面酱或蒜泥、辣椒油等,配以肉丝榨菜汤。

特点:食法新鲜、爽口,制作简便,经济实惠。

安排:先用两火眼烧水(蒸锅、水壶),同时洗菜,大壶水(6两)烧开后和面。汤面时切肉切菜,擀饼、蒸饼同时进行,然后炒菜做汤。一人做约25分钟,两人合作约20分钟。

(3)

王建

主食:香肠吐司

原料:市售富强粉馒头1斤,鸡蛋4个,粗香肠0.5斤,花生油1斤(实耗2两),精盐、淀粉少许。

作法:每个馒头切成6~7片。香肠切片。鸡蛋打碎,放入少许精盐和水淀粉。炒锅倒油烧热,将两片馒头夹上一片香肠放入蛋液内,四周浸满后,入油炸至金黄色,捞出装盘。

3、特点:馒头由于浸过蛋液,所以不费油,且色泽金黄,外焦里嫩,营养丰富,美味可口。

副食:1.西红柿鸡蛋汤

原料:西红柿1个(或番茄酱适量),鸡蛋1个,葱1