

三人套餐

《摩登》丛书



三人套餐

三口之家 开开心心 尝遍美食 尽享温馨

- 花样迭出的三人套餐。
- 清清爽爽下酒菜。
- 假日菜单,为你想得周到。
- 可心可口小点心。
- 省时又省力的加热小技巧。



TS972.1

中国-家庭-菜谱

文字作者:贾人卫

封面设计:郎水龙

责任编辑:王文元

三人套餐

出版:浙江摄影出版社

(杭州葛岭路1号)

发行:浙江摄影出版社发行部

(杭州文二路文北巷27号)

经销:全国新华书店

制版:深圳彩视电分有限公司

印刷:浙江印刷集团公司

开本:787×1092 1/16

印张:7.5

印数:1—8000

1996年8月第1版

1996年8月第1次印刷

ISBN 7-80536-388-9/Z·213

定价:25.00元

三人套餐

三口之家 开开心心 尝遍美食 尽享温馨

- 花样迭出的三人套餐。
- 清清爽爽下酒菜。
- 假日菜单,为你想得周到。
- 可心可口小点心。
- 省时又省力的加热小技巧。





素冬瓜盅



● **用料：**冬瓜 1 小只，玉米笋、香菇、草菇、芋头、面筋各适量，花生油、盐、姜汁、麻油各少许。

● **制法：**①将冬瓜瓢全部挖除呈中空盅状。

②玉米笋、草菇洗净，放入沸水锅内烫熟后捞出，放入冬瓜盅。

③香菇泡软切丝，用热花生油煎炸熟后，放入冬瓜盅。

④芋头削皮，洗净，切小块，放入锅内用热花生油煎炸熟后，放入冬瓜盅内。

⑤将适量的热水及盐、姜汁放入冬瓜盅内，然后将冬瓜盅放大碗内移入蒸锅，用中火蒸 10 分钟，待冬瓜肉熟透即可将冬瓜盅连大碗移入桌面，滴入麻油食用。



蒸鸡的步骤

1

2

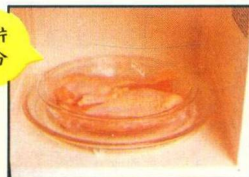
3

4

5



2片
5分



6

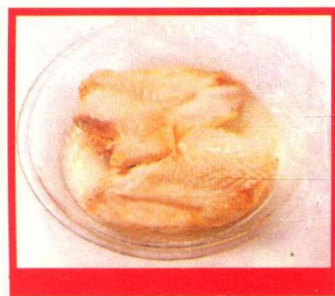
蒸鸡

● **用料:** 鸡胸肉 2 块, 调味料(酱油 2 匙、醋 1 匙、砂糖 1 匙、水 2 匙、盐和酒适量), 色拉油 1 匙, 长葱、黄瓜等蔬菜各适量, 盐、酒各少许。

● **制法:** ①在鸡肉皮上戳洞。 ②加盐和酒。 ③覆上保鲜膜。

④放入微波炉加热约 5 分钟。 ⑤将鸡从微波炉中取出, 以竹筷刺之, 若流出透明的汁, 表示已熟。

⑥等鸡肉冷却, 切片盛盘, 将调味料淋在蒸鸡上, 再浇上热的色拉油。长葱、黄瓜切丝垫盘。



毛豆糯米团



●**用料**:糯米、水各 2 杯,毛豆 300 克,砂糖、盐各少许。

●**制法**:①糯米用水浸泡 1 小时,再放入蒸笼蒸 30 分钟,蒸好后揉成椭圆形。

②毛豆用盐揉搓,再用热水煮 20 分钟,去掉薄皮。

③果汁机里放入毛豆,加水搅碎或以研钵研磨,然后过滤。

④将③的毛豆放入锅内,加砂糖和盐,加热后迅速搅拌混合,然后冷却。

⑤在拧干的布巾上放入④的毛豆,再把①的糯米团放在中间,用手挤压成形即可。

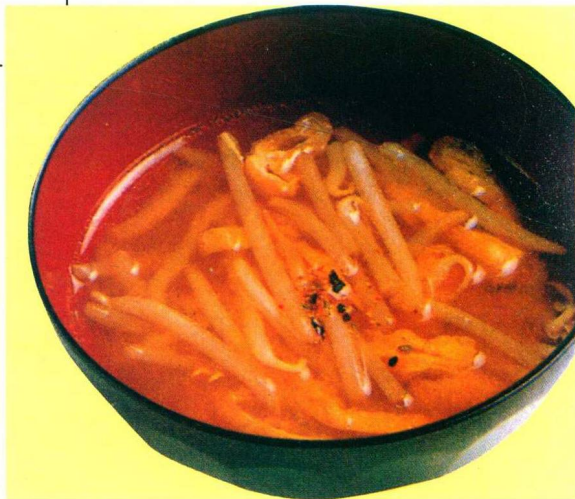


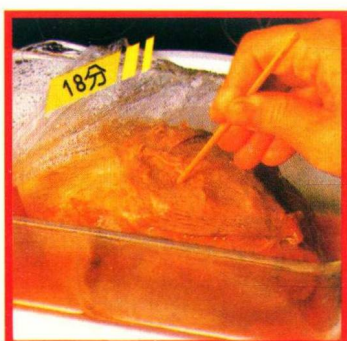
油豆腐豆芽汤

●**用料**:豆芽 160 克,油豆腐适量,高汤 3 杯,盐、辣椒粉各少许。

●**制法**:①豆芽去根(如上图),油豆腐汆水后去油,取出沥干,切薄片。

②将高汤放入锅中,烧开后,加进豆芽和油豆腐,转小火煮 5 分钟,立即盛碗,撒上盐和辣椒粉。





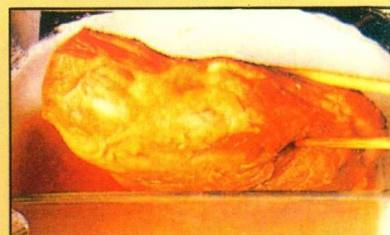
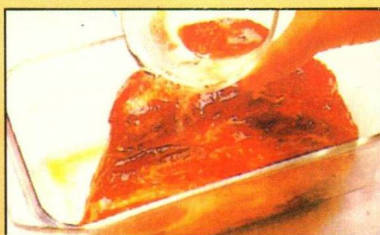
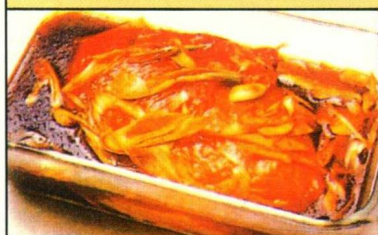
酱肉

●用料：精肉 500 克，调味料（酱油 1 杯、砂糖 2 匙、料酒 3 匙、麻油 1 匙、水适量），白酒 3 匙，香菜少许。

◀用竹签刺刺看，若有橙色汁流出，表示肉已熟。



1 2 3



●制法：①将肉加香菜和调味料浸一夜。②取出肉置于容器中，加入白酒。

③覆上保鲜膜，放入微波炉加热 18~20 分钟，中途每隔 5 分钟翻一次面。

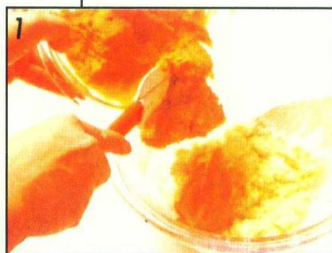
南瓜蛋糕

●**用料**:中型南瓜1个,鸡蛋1只,发粉1小匙,砂糖、面粉、奶油各适量,香草精少许。

●**制法**:①南瓜削皮去籽,用保鲜膜包好,放入微波炉加热5分钟,然后用搅拌机将南瓜搅成糊状。奶油不用保鲜膜,加热30秒使之柔软,搅成糊状后加入砂糖和蛋黄,再撒入面粉和发粉充分地搅拌混合。最后将南瓜糊倒入,搅拌均匀。

②准备涂有奶油的容器,铺上保鲜膜,将①的材料倒入。

③覆上保鲜膜,放入微波炉加热7~8分钟即可。



鸡卷



●**用料**: 鸡肉末 300 克, 调味料(藕粉 2 大匙、盐 1/2 小匙、酱油 1 匙、料酒 1 小匙、砂糖少许), 胡萝卜 1 小条, 海苔 2 片。

●**制法**: ①肉末内加调味料拌匀。

②胡萝卜切成 5 厘米的棒状, 用保鲜膜包好, 放入微波炉加热 1 分钟。

③在保鲜膜上铺海苔和肉末, 以胡萝卜做芯, 卷成条后将保鲜膜拿掉(图A)。

④2 条鸡卷加热 4~4 分 30 秒, 然后切 1 厘米宽的轮状(图B)。



A



B

4分

香酥豆腐

●**用料**: 豆腐 2 包, 鸡蛋 2 只, 花生油 2 匙, 香菜、生粉、胡椒盐各适量。

●**制法**: ①将豆腐洗净切块, 放入沸水中烫熟后捞出待凉。②将鸡蛋液搅拌至微起泡, 再将①之豆腐块放入蛋汁中。

③将②之豆腐块沾满生粉, 放入热花生油锅内, 用中火炸至金黄色, 捞出排放盘内。

④盘边排些香菜, 食时蘸小碟内的胡椒盐, 香酥可口。



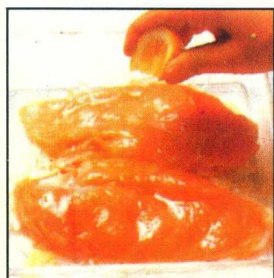
蒸鸡翅

● **用料:** 鸡翅膀 4 只, 酒 2 大匙, 葱、姜、盐各少许, 柠檬半只。

● **制法:** ① 鸡翅先用铁丝条刺洞。

② 葱斜切, 姜切薄片, 放入容器中, 再铺上鸡翅肉, 其上加盐、柠檬汁、酒(图 A)。

③ 覆上保鲜膜, 放入微波炉加热 4 分钟, 待流出透明的鸡汁便表示肉已熟(图 B), 取出冷却后, 切片盛盘。



A



B

用竹签刺刺看, 假如流出透明的鸡汁, 表示肉已熟。



韭芽炒墨鱼

●**用料**:墨鱼 200 克,豌豆荚 40 克,韭芽 100 克,酒 1 小匙,湿淀粉、姜汁各适量。

●**制法**:①将墨鱼切刀痕,再切薄片,加酒和姜汁调味后,沾上生粉,在沸水中快速烫过。

②油热锅,加葱、姜爆炒一下,放入切丝的豌豆荚和切成 5 厘米长的韭芽,用中火炒。接着放入①和高汤 2 大匙,盐、糖、酒各适量,充分炒拌。

③用湿淀粉勾芡,盛盘上桌。



韭菜炒猪肝

●**用料**:猪肝 200 克,韭菜适量,蛋清、湿淀粉各 1 匙,盐、酒、砂糖、酱油各少许,色拉油、蒜、姜、豆瓣酱各适量。

●**制法**:①猪肝泡水去血水,切片后洗净,沥干水分,用少许盐、酒、酱油调味,再加生粉和蛋清拌匀,在低温的油中炸过。

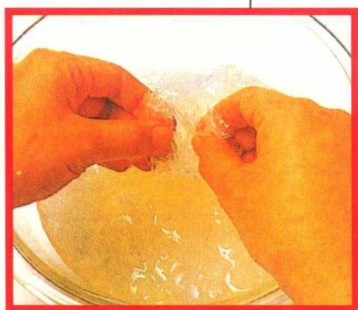
②在锅中热 2 大匙油,依次放入蒜、姜、豆瓣酱及韭菜快炒,然后加入猪肝混合炒拌。

③放入酱油、酒、砂糖和 2 大匙高汤,炒拌几下后再淋上少许湿淀粉勾芡,盛盘上桌。





杏仁豆腐



● **用料:** 糖浆(水 1 杯、砂糖 50 克), 牛奶 1/2 杯, 杏仁少许, 洋菜、草莓、柠檬各适量。

● **制法:** ① 洋菜浸水后撕碎(如左图), 将水沥干。
② 糖浆放入微波炉加热 2 分钟, 牛奶加热 30 秒, 然后冷却。
③ 在半杯水中加入①的洋菜, 放进微波炉加热 3 分钟, 取出后掺上②的材料, 待凝固后切块, 并以水果点缀。

●**用料:**笋干适量,冬瓜300克,虾米50克,番茄1只,盐、酒、麻油各适量。

●**制法:**①笋干用水洗净,略浸一下,沥干水分备用。

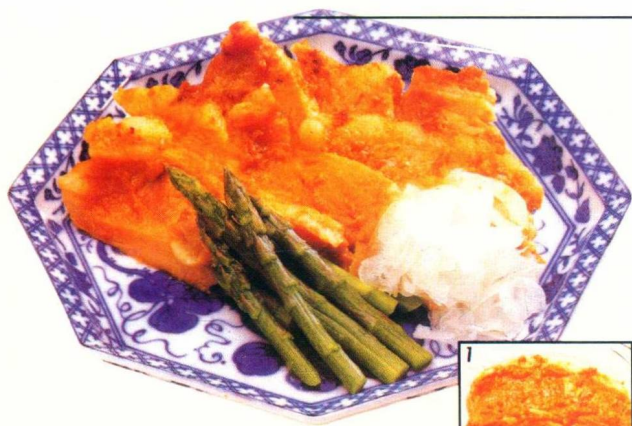
②冬瓜去皮去瓢,切块备用;虾米洗净以酒浸软;番茄洗净切块。

③汤锅放适量的水,放入笋干,煮滚再放入虾米,以文火煮约8分钟,加入冬瓜再煮5分钟,加番茄、盐,待汤沸后淋上麻油。



笋干冬瓜汤

美味肉片

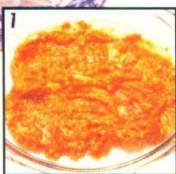


●**用料:**瘦猪肉适量,混合调味料(料酒2匙,砂糖1匙,酱油1匙,葱、蒜、麻油、辣椒各适量)。

●**制法:**①肉切片,浸入混合调味料20分钟后取出。

②将肉置于容器中,不用保鲜膜,放入微波炉加热4分钟。

③将肉切成适合食用的大小,盛于盘中。





烩
三
元

●用料：玉米粒 300 克，胡萝卜半根，毛豆 150 克。

●制法：①将切成丁的胡萝卜与毛豆一起放入沸水中氽 2 分钟后捞起；玉米粒用热水泡软。

②用花生油热锅后，放入玉米粒、胡萝卜、毛豆，大火爆炒 1 分钟，再放入清水（盖过锅内材料）煮沸，改用小火加盖焖煮 3 分钟。

③生粉用冷开水调匀，徐徐倒入锅内勾芡，加入盐和味精，立即盛盘，加上胡椒粉调味。



鸡肉味豆腐

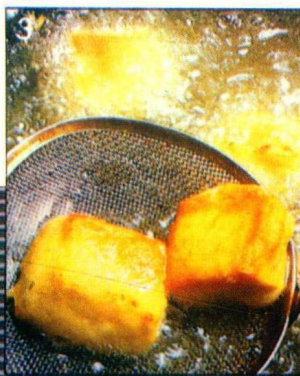
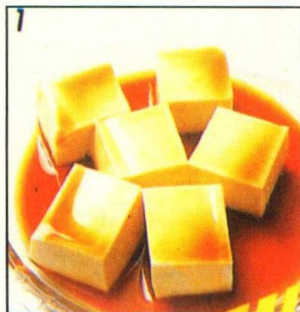
●**用料**:豆腐半块,调味料(鸡肉末150克、砂糖50克、料酒1大匙)。

●**制法**:①将豆腐盛于盘中,再放入微波炉加热2分钟。

②将豆腐取出,加入调味料,覆保鲜膜,放入微波炉加热3分钟。



加热途中别忘了搅拌一次。



炸豆腐

●**用料**:豆腐1块,调味料(料酒2大匙、酱油2大匙),葱末、萝卜丝、面粉、色拉油各适量。

●**制法**:①将豆腐切成6小块,浸于调味料中10分钟。

②将豆腐盛于盘中,沾上面粉,放入微波炉加热2分钟。

③取出豆腐,放入油锅中炸成金黄色,最后撒些萝卜丝和葱末。



清淡的素食，解腻开胃最好吃。

银鱼芥菜

● **用料：**芥菜 250 克，银鱼 100 克，胡萝卜、姜各少许，色拉油、盐、料酒、味精、麻油、湿淀粉各适量。

● **制法：**①芥菜洗净切段，姜切丝，胡萝卜切片备用。

②将芥菜、胡萝卜用热水烫熟，捞起备用。

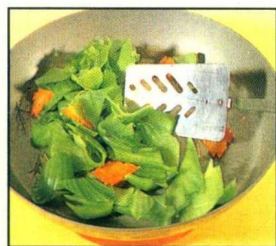
③锅中加色拉油，热锅后放入姜丝爆香。

④将芥菜及胡萝卜倒于锅内，用强火轻炒几下。

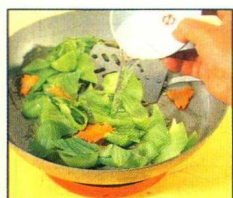
⑤锅内加入 3 匙清水续煮。

⑥把银鱼加入锅内续炒几下。

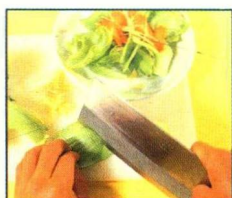
⑦加入盐、味精、料酒、麻油，用湿淀粉勾芡，盛碗上桌。



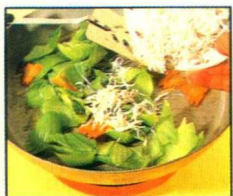
4



5



1



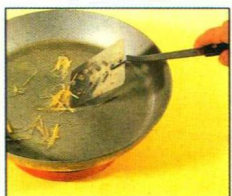
6



2



7



3

