

8

小家庭 快餐食谱

缤纷超值食谱

BINFEN CHAOZHI SHIPU

赵 晓 编

广西教育出版社

365天天新花样

责任编辑: 林建英
美术编辑: 鲍 翰
封面设计: 鲍 翰
责任校对: 石 刚

小家庭快餐食谱

缤纷超值食谱

赵 晓 编

广西教育出版社出版

南宁市鲤湾路8号

邮政编码: 530022 电话: 5850219

本社网址 <http://www.gep.com.cn>

读者电子信箱 master@gep.com.cn

全国新华书店经销 广西民族印刷厂印刷

开本 889 × 1194 1/32 3 印张

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

ISBN 7-5435-3090-2/Z·62 定价: 16.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换

出版说明

美味、省事、节时、富于营养,是当代人对菜肴制作的基本要求。

原料易购、制作简单、美味可口、色香味形俱全,是编写本丛书最基本的要求——实用性强!

博采众家之长,汇集南北风味,文字明白晓畅,图片清晰逼真。即使是初入厨者,照本宣科,依样画葫,亦可做出精美可口、色泽鲜亮、香甜开胃的佳肴珍馐,是本丛书的魅力——操作性强!

前言

本食谱包括原料普通、做法简单而风味独特的素食和甜品小吃。

素食，是相对于禽、兽、鱼、肉等荤食而言的，不管什么流派，也不论什么类别，素食的主要用料基本上是一致的，多以菇类、木耳、笋、面筋、豆制品、时令蔬果为原料。做法可分为冷盘、爆炒、炸熘、烧烩、蒸炖等。

素食具有低脂肪、低胆固醇的特点，常吃有助于清理肠胃、净化血液、延缓衰老。近年来医学界还发现，在许多绿黄色蔬菜和菇类中含有抗癌成分，素食因而为更多的人所喜爱。

由于素食本身味道清淡，故烹饪时调味比较讲究。常用的调料有生抽、老抽、糖、醋、豆豉、豆酱、花生酱、番茄酱、番茄汁、果汁、素味粉、素上汤等。为达到最佳营养效果，还要注意不同色泽的材料搭配。

甜品小吃，是相对于主食大菜而言的，包括点心、风味小食，口味有甜有咸有辣，质感有干有湿，风味有南有北，食用有热有冷。

《缤纷超值食谱》精选了四十多个品种，图文并茂，一菜一图一说明，既有通俗文字介绍做法，又有精美图片观照拼摆，易学易做，稍为用心，即可做出素雅清淡、富含营养的名素佳馐和风味独特、味道鲜香的小吃。让您不出家门，即可享受南北美味。

NA031/08

目录

- | | |
|-----------|-----------|
| 清心马蹄露/4 | 芝麻烩金菇/56 |
| 清甜芒果露/6 | 草菇玉米笋/58 |
| 鲜奶甜橙露/8 | 冬菇菜胆/60 |
| 菠萝奶露/10 | 素炒三菇/62 |
| 西瓜番茄汁/12 | 麻婆脆豆腐/64 |
| 奇异苹果汁/14 | 鱼香土豆条/66 |
| 红枣双皮奶/16 | 芥末西红柿/68 |
| 红枣雪梨/18 | 紫苏瓜皮/70 |
| 冰糖提子/20 | 蒜拌秋茄/72 |
| 核桃糊/22 | 酒鬼玉米/74 |
| 罗汉冬瓜羹/24 | 金兰结玉/76 |
| 凉瓜羹/26 | 玉液四蔬/78 |
| 西米羹/28 | 白玉苋菜/80 |
| 百合杏仁杞子/30 | 金银蛋西洋菜/82 |
| 紫菜卷/32 | 四色素菜/84 |
| 芝麻栗子/34 | 麻香蔬菜丝/86 |
| 拔丝芋头/36 | 豆芽海带丝/88 |
| 炸薯片/38 | 素拌三丝/90 |
| 炸香蕉/40 | 蔬果杂锦/92 |
| 芝麻球/42 | |
| 芋头饼/44 | |
| 萝卜丝饼/46 | |
| 荷叶饭/48 | |
| 青兰素扇/50 | |
| 五彩发财斋/52 | |
| 罗汉斋/54 | |

清心马蹄露

QING XIN MA TI LU

原料：

马蹄肉 300 克，红枣 4 粒，细粒冰糖 230 克，马蹄粉 1 汤匙。

做法：

1. 马蹄肉洗净，用刀拍松，剁细；
2. 红枣洗净，去核，切小粒；
3. 将清水煮滚，放入冰糖、红枣，转慢火煮至冰糖溶解；
4. 将马蹄粉与 2 汤匙清水拌匀，慢慢注入糖水中拌匀成薄芡，再放入马蹄粒拌匀即成。

特点：

清甜，润燥。



清甜芒果露

QING TIAN MANG GUO LU

原料:

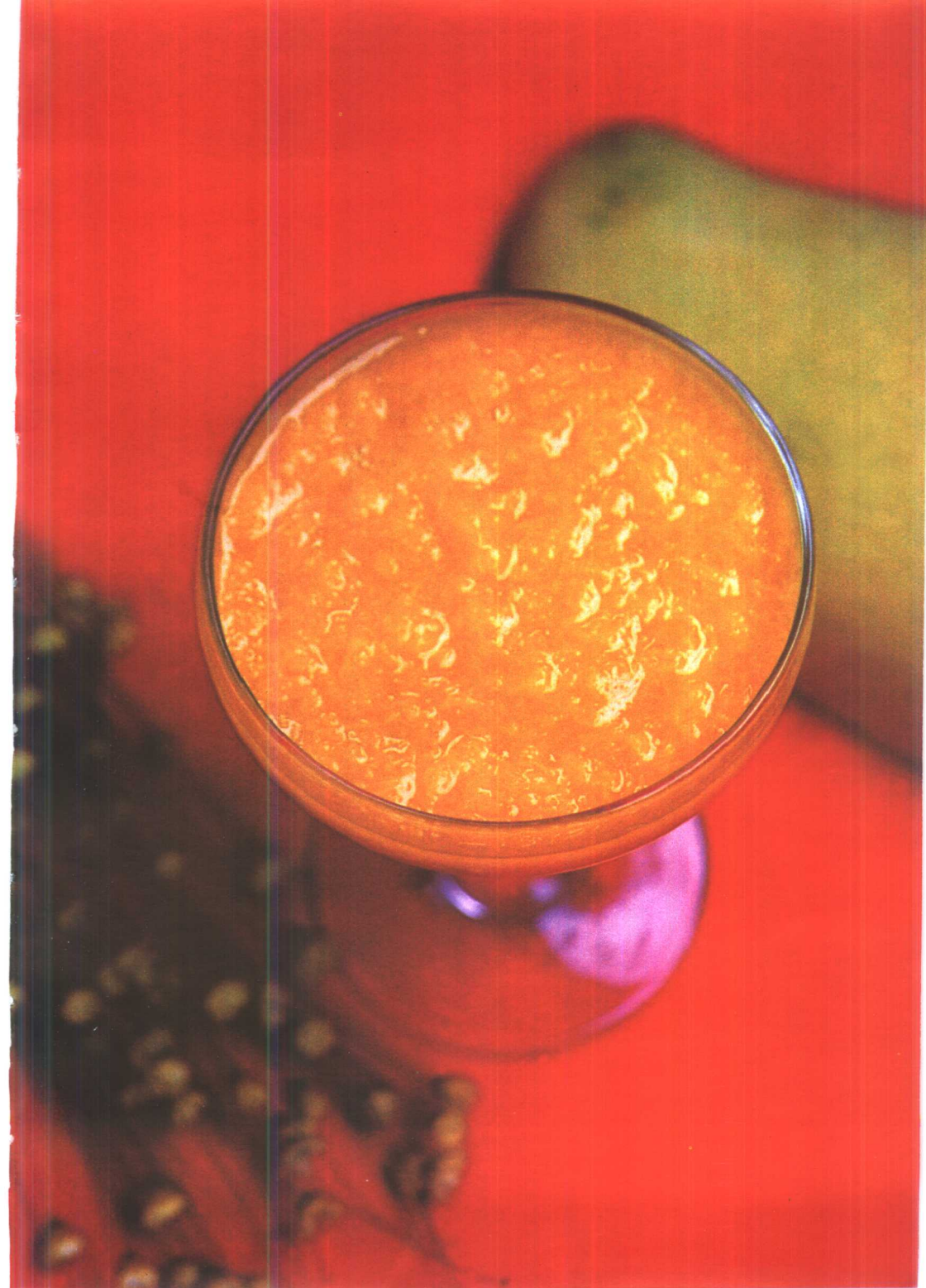
香芒 3 个, 开水 1500 克, 白糖 250 克, 湿淀粉 75 克。

做法:

1. 芒果去皮, 将肉削出, 用搅拌机拌打成糊状;
2. 锅中注入开水, 放入白糖, 待溶解后用湿淀粉勾芡, 把芒果糊放入拌匀即成。

特点:

清甜爽口, 原汁原味。



鲜奶甜橙露

XIAN NAI TIAN CHENG LU

原料:

甜橙 5 个,鲜奶 500 克,
开水 1000 克,白糖 250
克,湿淀粉 75 克。

做法:

1. 先将甜橙用刀削去皮(削至看见橙肉)后,将橙肉逐件挖出,盛入碗中,拣去橙核;
2. 锅中注入开水,放入白糖,糖溶解后加入鲜奶,待微滚用湿淀粉勾芡,加入橙肉后迅速倒入汤盆中即成。

特点:

色鲜味甜。



菠萝奶露

BO LUO NAI LU

原料:

菠萝 300 克, 鲜奶 500 克, 冰糖 250 克, 开水 1500 克, 湿淀粉 75 克。

做法:

1. 将菠萝削皮剔刺后洗净, 切粒;
2. 锅中注入开水, 放入冰糖, 糖溶解后加入鲜奶, 待微滚用湿淀粉勾芡, 加入菠萝拌匀即成。

特点:

色泽诱人, 鲜甜清爽。



西瓜番茄汁

XI GUA FAN QIE ZHI

原料：

西瓜、番茄各适量。

做法：

1. 西瓜取瓤，去籽，用洁净纱布绞取汁液；
2. 将番茄叉入滚水中稍浸即取出，剥皮，去籽，也用洁净纱布绞取汁液；
3. 将西瓜汁、番茄汁混合拌匀即成。

特点：

解暑清热，除烦止渴。



奇异苹果汁

QI YI PING GUO ZHI

原料：

奇异果 1 个，苹果 1 个，
蜂蜜 2 茶匙。

做法：

1. 奇异果去皮切片；
2. 苹果留皮洗净切开，
去心，再切块；
3. 将果放入榨汁机，取
汁 1 大杯，调蜂蜜即
成。

特点：

清甜润燥。

