



小家庭食谱

——不会吃出个胖子来



刘国柱 编著

海洋出版社

小家庭快餐食谱

——不会吃出个胖子来

刘国柱 编著

海洋出版社

(京)新登字087号

小家庭快餐食谱

——不会吃出个胖子来

主编 刘国柱

海洋出版社出版(北京市复兴门外大街1号)

新华书店经销 北京顺义兴华印刷厂印刷

开本: 787×1092 印张: 5.5 字数: 105千字

1991年10月第一版 1991年10月第一次印刷

印数: 1—16200

ISBN 7-5027-1872-3/F·108 定价: 3.40元

小家庭快餐食谱

——不会吃出个胖子来

主 编：刘国柱

编著者：尹旭波 刘国柱 刘姝羽

杜新民 杨青山 赵翠芬

内 容 提 要

人们都知道，吃是人体摄取营养的唯一方法。但，怎样吃才能健美，怎样吃才能防治疾病，怎样吃才能长得高、才能年轻、才不会变胖墩儿。这就需要本书告诉读者，吃什么肤色才漂亮，吃什么才能抵抗衰老，吃什么才能防治艾滋病、防治癌症等等。

本书为解决早餐乱，晚餐忙，中餐更紧张的现象。科学地制定了家庭快餐定量食谱，这在我国乃属首次。按这个食谱吃，既符合上班人员快吃快走、快休息的节奏，又符合从幼儿到老年人营养的需要，而且不会吃出胖子来。按这个食谱吃，越吃越健康，越吃越美丽，越吃越长寿。

本书详尽地介绍了家庭可自行制作的美味主副食谱和快餐面点菜肴及简易西餐烹制技术等300余项。既符合全国南北方各种口味，又介绍了中学、大学及特殊工作人员的食谱，是当代家庭必读之书。

目 录

一、快餐基本知识.....	(1)
1.什么是快餐.....	(1)
2.快餐的种类.....	(1)
3.快餐的准备.....	(1)
4.快餐的方法.....	(2)
二、原料快速加工法.....	(4)
1.蔬菜加工法.....	(4)
2.水产品加工法.....	(5)
3.家禽加工法.....	(7)
4.家畜加工法.....	(9)
5.野味加工法.....	(9)
6.干货快速涨发法.....	(11)
7.干货速发实例.....	(13)
三、快速刀工技术.....	(18)
1.快速刀工的意义.....	(18)
2.快速刀工的要求.....	(19)
3.快速刀工的技法.....	(20)
四、快速烹调基本知识.....	(21)
1.烹调的作用.....	(21)
2.烹调火候.....	(22)
3.调味品的作用.....	(23)
4.自制调味品.....	(24)

5. 怎样焯水·····	(25)
6. 怎样过油·····	(26)
7. 怎样上红·····	(26)
8. 怎样勾芡·····	(27)
9. 怎样挂糊上浆·····	(27)
五、快速冷菜烹调技术·····	(29)
1. 什么是冷菜·····	(29)
2. 怎样拌冷菜·····	(29)
3. 怎样炆菜·····	(30)
4. 怎样拌辣菜·····	(31)
5. 怎样卤酱菜·····	(31)
6. 怎样做冻菜·····	(32)
六、快速热菜烹调技术·····	(32)
1. 炒菜法·····	(32)
2. 溜菜法·····	(35)
3. 烹菜法·····	(38)
4. 煎焗贴菜法·····	(39)
5. 烧焖煨扒菜法·····	(39)
6. 蒸菜法·····	(41)
七、快速汤菜烹调技术·····	(41)
1. 氽汤法·····	(42)
2. 烩汤法·····	(42)
3. 炖汤法·····	(43)
八、快速甜菜烹调技术·····	(43)
九、快速配菜法·····	(44)
1. 配菜的意义·····	(44)
2. 配菜的方法·····	(44)

十、四季膳食调配法	(46)
1. 春季膳食调配	(46)
2. 夏季膳食调配	(46)
3. 秋季膳食调配	(46)
4. 冬季膳食调配	(47)
十一、膳食平衡法	(47)
1. 主副食平衡法	(47)
2. 主食平衡法	(47)
3. 副食平衡法	(48)
4. 粗粮搭配等于牛肉法	(49)
十二、快餐定量食谱	(49)
1. 科学地安排一日三餐	(49)
2. 一日饮食营养标准	(50)
3. 热能的来源	(52)
4. 上班人员定量食谱	(52)
5. 家庭妇女定量食谱	(54)
6. 大学生定量食谱	(54)
7. 中学生定量食谱	(55)
8. 儿童定量食谱	(58)
9. 幼儿定量食谱	(59)
10. 定量食物互换法	(61)
十三、特殊人员定量食谱	(62)
1. 老年人定量食谱	(62)
2. 中老年减肥定量食谱	(62)
3. 孕妇定量食谱	(63)
4. 矿工定量食谱	(64)
十四、常见病疗效食谱	(65)

1.防治感冒食谱.....	(65)
2.防治哮喘食谱.....	(66)
3.防治便秘食谱.....	(66)
4.防治肝炎食谱.....	(67)
5.防治中风食谱.....	(67)
6.防治痛经食谱.....	(68)
7.防治缺乳食谱.....	(68)
8.防治肾炎食谱.....	(68)
9.防治糖尿病食谱.....	(69)
10.防治胃溃疡病食谱	(70)
11.防治冠心病食谱	(71)
十五、促性机能的食谱.....	(73)
1.麻雀肉.....	(73)
2.鹿角胶粥.....	(74)
3.苁蓉羊肉粥.....	(74)
4.蛤士蟆汤.....	(74)
5.猪睾丸.....	(74)
6.三鞭酒.....	(74)
7.狗肉豆粥.....	(74)
8.乌鸡枸杞饮.....	(74)
十六、美容食谱.....	(74)
1.玉颜散.....	(75)
2.柿叶祛斑茶.....	(75)
3.嫩肤饮.....	(75)
4.祛斑汤.....	(75)
5.猪皮润肤菜.....	(75)
6.食醋美容法.....	(75)

7.防治少白发食谱.....	(76)
8.乌发蜜膏.....	(76)
9.乌发粥.....	(76)
十七、抗癌食谱.....	(76)
1.胡萝卜抗癌.....	(77)
2.大蒜抗癌.....	(77)
3.菜花、洋白菜抗癌.....	(78)
4.含硒食物抗癌.....	(79)
5.芦笋抗癌.....	(80)
6.富含维生素C蔬菜抗癌.....	(81)
7.食物中的叶酸抗癌.....	(82)
8.食物中的维生素B ₁₇ 抗癌.....	(82)
9.蚕蛹抗癌.....	(83)
10.猕猴桃、柑桔、大枣抗癌.....	(84)
11.猴头抗癌.....	(85)
12.香菇抗癌.....	(85)
13.鲜玉米抗癌.....	(86)
14.海带抗癌.....	(87)
15.海参抗癌.....	(88)
16.乌龟肉、甲抗癌.....	(88)
17.赤虹鱼抗癌.....	(89)
18.牛奶抗癌.....	(90)
19.银耳抗癌.....	(90)
20.茶叶抗癌.....	(91)
21.苦杏仁抗癌.....	(91)
22.富含锗食物抗癌.....	(92)
23.朝鲜参、枸杞抗癌.....	(93)

十八、抗艾滋病食物	(93)
1. 苦瓜抗艾滋病.....	(93)
2. 甘草抗艾滋病.....	(94)
3. 松针抗艾滋病.....	(94)
十九、抗衰老食物	(94)
1. 茯苓糕抗衰之冠.....	(95)
2. 茯苓粥抗衰.....	(95)
3. 茯苓包子抗衰.....	(95)
4. 茯苓馄饨抗衰.....	(95)
5. 核桃仁粥抗衰.....	(96)
6. 罗布麻茶抗衰.....	(96)
7. 芝麻抗衰.....	(96)
8. 白薯抗衰.....	(96)
二十、快餐泡菜制法	(97)
1. 北京泡菜.....	(97)
2. 四川泡菜.....	(98)
3. 朝鲜泡菜.....	(98)
4. 日本泡菜.....	(99)
5. 欧洲泡菜.....	(99)
6. 西方泡菜.....	(99)
7. 西餐咖喱泡菜.....	(100)
8. 西餐泡圆白菜.....	(100)
9. 普通泡菜.....	(100)
二十一、西方快餐沙拉制法	(100)
1. 胡萝卜沙拉子.....	(100)
2. 土豆沙拉子.....	(101)
3. 菠菜沙拉子.....	(101)

4.白菜沙拉子.....	(101)
5.鸡蛋沙拉子.....	(101)
6.熟火腿沙拉子.....	(102)
二十二、快餐酱菜制法.....	(102)
1.酱白菜.....	(102)
2.酱韭菜花.....	(102)
3.酱黄瓜.....	(102)
4.酱香萝卜.....	(103)
5.酱八宝菜.....	(103)
6.酱水萝卜.....	(103)
7.酱西瓜皮.....	(103)
8.酱芥菜.....	(104)
二十三、快餐腌菜制法.....	(104)
1.腌白菜.....	(104)
2.腌朝鲜辣白菜.....	(104)
3.腌雪里蕻.....	(104)
4.糖醋萝卜.....	(105)
5.糖醋大蒜.....	(105)
6.糖醋辣白菜.....	(105)
二十四、快餐面点制法.....	(105)
1.方便馒头.....	(105)
2.快速发面饼.....	(106)
3.快速烙家常饼.....	(106)
4.方便千层蒸糕.....	(107)
5.方便面包.....	(107)
6.家庭快速炸面条.....	(108)
7.简易快餐面包.....	(108)

8.西式快餐黑面包	(108)
9.快餐春卷	(109)
10.西式家制奶油蛋糕	(109)
11.西式家制小点心	(110)
二十五、家制保健饮料	(110)
1.美容饮料	(110)
2.乌梅回春饮料	(110)
3.明目清凉饮料	(111)
4.松针保健饮料	(111)
二十六、快餐猪肉烹制实例	(111)
1.快炒肉丝	(111)
2.鱼香肉丝	(111)
3.北京酱肉丝	(112)
4.肉丝炒蒜黄	(112)
5.快炒肉片	(113)
6.滑炒肉丝	(113)
7.速炒回锅肉	(113)
8.快烧酥肉	(114)
9.宫爆肉丁	(114)
10.快炒辣子肉丁	(114)
11.快餐抓炒肉	(115)
12.干炸丸子	(115)
13.焦熘丸子	(116)
14.米粉肉	(116)
15.红烧肉	(116)
16.糖醋排骨	(117)
17.红烧排骨	(117)

18.西式炸猪排	(117)
19.快炒猪肝	(118)
20.速爆猪肚	(118)
21.烩肚丝	(119)
22.快炒腰花	(119)
23.快餐煎大肠	(120)
24.快餐烩大肠	(120)
25.红烧猪蹄	(120)
二十七、快餐牛羊肉烹制实例	(121)
1.红烧羊肉	(121)
2.速爆羊肉	(121)
3.西式速煎羊肉片	(121)
4.西式速炒羊肉片	(122)
5.巴西速煎羊肉	(122)
6.西式炸羊排	(123)
7.西式烤羊肉	(123)
8.烤羊肉串	(123)
9.红烧牛肉	(124)
10.快炒牛肉丝	(124)
11.快餐烧牛肉	(125)
12.快煎牛肉丸子	(125)
13.快餐咖喱牛肉	(125)
14.快餐茄汁牛肉	(126)
15.红焖牛肉	(126)
16.快炸酥牛肉	(126)
17.五香牛肉	(127)
18.西式速烩牛肉	(127)

19.西式快餐牛扒	(127)
二十八、快餐鸡鸭烹制实例.....	(128)
1.香酥鸡.....	(128)
2.快焖鸡块.....	(128)
3.速爆鸡丁.....	(129)
4.清蒸鸡.....	(129)
5.快炒鸡丝.....	(129)
6.快烩鸡丝.....	(130)
7.速炒辣子鸡丁.....	(130)
8.快爆鸡丁.....	(131)
9.快餐鸡腿.....	(131)
10.八宝填鸭	(131)
11.香酥鸭	(132)
12.清蒸鸭块	(132)
13.西式咖喱鸡块	(133)
二十九、快餐鱼虾烹制实例.....	(133)
1.红烧鱼.....	(133)
2.快餐糖醋鱼.....	(134)
3.快炸黄花鱼.....	(134)
4.干烧鱼.....	(134)
5.松鼠鱼.....	(135)
6.家蒸清鱼.....	(136)
7.烧鱼头尾.....	(136)
8.糖醋带鱼.....	(136)
9.清蒸河鳗.....	(137)
10.快烧糖醋鱼块	(137)
11.红烧甲鱼	(138)

12.速爆鱿鱼卷	(138)
13.速熘鱼片	(138)
14.快餐炸鱼条	(139)
15.快炒鳝鱼丝	(139)
16.快烧鳝鱼段	(140)
17.快餐炒虾仁	(140)
18.快餐番茄虾片	(141)
19.油焖对虾	(141)
20.快餐炸大虾	(141)
21.鸡茸海参	(142)
22.西式煮螃蟹	(142)
23.快餐炸螃蟹	(143)
三十、快餐鸡蛋豆腐烹制实例	(143)
1.清蒸蛋羹	(143)
2.快炸鸡蛋卷	(143)
3.五香豆腐	(143)
4.软烧豆腐	(144)
5.麻辣豆腐	(144)
6.油煎豆腐盒	(144)
三十一、快餐蔬菜烹制实例	(145)
1.醋溜白菜	(145)
2.家熬白菜	(145)
3.红烧茄子	(145)
4.油炸茄盒	(145)
5.西式炸茄子	(146)
6.油煎茄子	(146)
7.炒土豆丝	(146)

8. 咖喱土豆·····	(147)
9. 红烧冬瓜·····	(147)
10. 醋溜卷心菜·····	(147)
三十二、快餐汤菜·····	(148)
1. 海米冬瓜汤·····	(148)
2. 西红柿汤·····	(148)
3. 酸辣汤·····	(148)
4. 白菜肉丝汤·····	(149)
5. 羊肉萝卜汤·····	(149)
6. 三鲜汤·····	(149)
7. 木樨汤·····	(149)
8. 家常蛋汤·····	(150)
9. 西式土豆汤·····	(150)
10. 西式牛奶土豆汤·····	(150)
11. 西式鱼汤·····	(151)
三十三、快餐甜菜烹制实例·····	(151)
1. 拔丝山药·····	(151)
2. 冰糖蜜桃·····	(151)
3. 拔丝肉·····	(152)
4. 糖酥白肉·····	(152)
5. 糖酥花生蔬·····	(152)
6. 蛋清豆沙·····	(152)
三十四、快餐冷菜烹制实例·····	(153)
1. 麻酱白菜心·····	(153)
2. 凉拌菠菜·····	(153)
3. 拌黄瓜·····	(153)
4. 粉皮拌肉丝·····	(153)