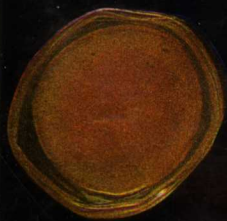
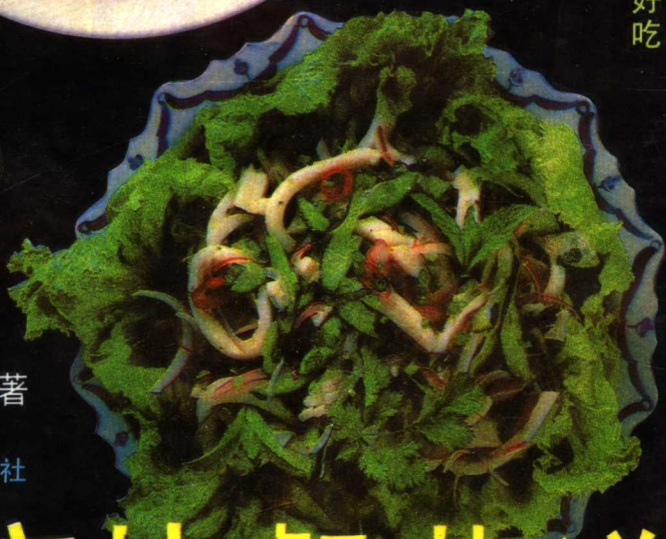


● 不要以为饭菜做法越复杂就越好吃
● 要尽量节约黄金般的宝贵时间
● 方便快捷营养丰富味道鲜美



栗 健 编著

农村读物出版社

家庭快餐菜谱

家庭

栗健编写

快餐

菜谱

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

家庭快餐菜谱

编 写 栗 健
责任编辑 任 鹤

出版/农村读物出版社
印刷/北京南华印刷厂
经销/各地新华书店
印数 27501—33600 册
定价 4.20 元

787×1092 毫米 1/32
7.25 印张 163 千字
1991 年 4 月 第 1 版
1992 年 6 月 2 次 印

I S B N 7 - 5 0 4 8 - 1 5 6 7 - 5 / T S · 1 0

目 录

蔬菜类

炒西红柿	1
奶油番茄	1
香肠番茄	1
美式番茄汁	2
什锦番茄	2
炸鲜番茄	3
炒黄瓜酱	3
炆黄瓜条	3
海米垂黄瓜	4
三层塔	4
黄瓜鱼	5
鱼香黄瓜条	5
拌什锦	6
姜汁黄瓜	6
海米炆三样	6
芝麻拌黄瓜	7
青菜炒豆腐	7

蛋黄菠菜泥	8
麻酱菠菜	8
生煸菠菜	8
炸菠菜鱼	9
焦煸菠菜	9
烩酸菠菜	9
虾油菠菜	10
炒柿子椒	10
翡翠米椒	11
酱爆青椒	11
肉炒青椒	11
酿青椒	12
鱼香油菜苔	12
大油烧油菜	13
火腿烧油菜	13
鸡油菜心	14
奶油菜心	14
虾仁油菜	15
芝麻油菜	15
红盐青菜	16
干烧菜头	16
白菜“烧麦”	17
酸辣白菜	17
醋煸白菜	18
熬大白菜	18
干贝白菜	18
珊瑚白菜	19

海米烧圆白菜	19	豌豆白肉	30
炒圆白菜	20	豌豆肉末	31
拌圆白菜	20	鸡蛋豌豆	31
素烧圆白菜	21	青豌豆菜花	32
醋熘胶菜	21	鸡蛋豌豆沙拉	32
醋熘圆白菜	22	生煸豌豆苗	33
炒黄豆芽	22	豆苗肉丝	33
干煸黄豆芽	22	豆苗鸡片	34
肉丁炒黄豆芽	23	拌豌豆苗	34
肚丝炆黄豆芽	23	南肉春笋	35
腰片炆黄豆芽	24	虾子竹笋	35
豆芽丸子	24	炆冬笋	36
甘蓝炆黄豆芽	24	油辣冬笋尖	36
豆芽沙辣子	25	油焖笋	37
香椿拌黄豆芽	25	干烧笋	37
辣拌豆芽	26	炆笋尖	38
炆青白蛇	26	炒雪笋	38
烹豆芽菜	26	素拌藕片	38
豆芽干丝	27	糖醋炒藕丝	39
绿豆芽炒肉丝	27	糖醋藕片	39
银芽鸡丝	27	莲藕三明治	39
凉拌豆芽	28	八仙戏莲	40
肉丝拌银芽	28	炸肉藕盒	40
鱼香银芽	29	炸藕夹子	41
银芽炒猪肝	29	蝙蝠莲藕	41
银菜素卷	29	四合鲜	42
镶豆芽菜	30	香干肉燥	42

韭菜银芽	43	酸豆角炒肉丝	54
素炒韭菜	43	凉拌芸豆	54
新鲜面鱼	43	酸辣莴笋	54
腌菜花	44	炆莴笋	55
烧菜花	44	麻酱笋尖	55
油焖茭白	45	炒鲜莴笋	55
炆茭白	45	炒薹菜	56
麻辣茭白	45	甜拌苤苢菜	56
椒油芹菜	46	咸拌苤苢菜	57
炒芹菜	46	拌马兰头	57
芹黄海米	47	雪花菜	57
炆芹菜	47	炒薺菜	58
烧瓢菜	47	炒苋菜	58
奶汤瓢菜	48	油烧芥菜	58
酥皮四季豆	48	拌生菜	59
酱汁刀豆	48	翡翠苋菜	59
香菇扁豆丝	49	酸辣葱头	60
焖四季豆	49	蒜瓣爆豆豉	60
鸡油扁豆	50	卤面筋	60
炆豆角	50	五色大扁	61
开洋银豆	51	五香酥大扁	61
姜汁扁豆	51	炒皮粉	61
姜末豆角	51	圆白菜胡萝卜	
蒜味扁豆	52	沙拉子	62
麻酱扁豆	52	素什锦沙司	62
芥末豆角	53	夹沙酥球	63
凉拌豆角	53	炆蒲菜	63

炆盖兰菜	63	糖醋黄鱼	76
清炒蚬粉	64	油焖大虾	76
玫瑰炒三酥	64	荔枝墨鱼筒	77
竹笋蚕豆瓣	65	芙蓉响螺片	77
法式烩茄子	65	熘鱼丸子	78
煎镶鲜茄子	65	豆瓣鲫鱼	79
油焖茄子	66	松花海蜇	79
辣味茄丝	66	辣炒鳝鱼丝	80
酱爆茄子	67	鳝糊	80
拌茄泥	67	菜心胗肝鱿鱼	81
烧茄子	68	抓炒鱼片	81
炒茄丝	68	沙司鲤鱼	82
烧香茄	69	酒焖全鱼	82
南瓜蒸棒	69	稀卤海参	83
金钩烧冬瓜	70	胡椒海参	83
鲜炒木耳	70	蝴蝶海参	84
金针菇春卷	71	冬笋螺片	84
虾子焖冬菇	71	生炒黄螺片	85
金钱香菇	72	花椒炒海螺	85
酥炸蘑菇	72	清蒸鲤鱼	86
平菇水晶肚	73	葡萄干墨鱼	87
蚝油鲍鱼菇	73	家常熬黄花鱼	87
麻辣猴头	74	干煎黄鱼	88
如意虾猴	74	煎糟鳗鱼	88
口蘑锅耙	75	拌三鲜	89
		炒西施舌	89
海鲜类		椿头拌虾仁	90

斩鱼丸	90	肉类	
彩色虾仁	91	水晶丸子	103
清蒸鱼块	92	脆菜裹肉	103
醉鲜虾	92	酱爆肉丁	104
翡翠虾仁	92	南煎丸子	104
软炸大虾	93	腐乳大烤	105
清炒大虾仁	93	肉末豇豆	105
汤大玉	94	宫保肉丁	106
面包虾仁	94	番茄肉片	106
番茄虾片	95	香辣肉丝	107
虾子冬笋	95	圆葱煎猪肉片	107
云腿虾草夹	96	腐汁扣肉	108
白雪鲜虾仁	96	花生肉丁	108
油泡虾仁	97	肉丝榨菜	109
蛋类		糖醋咕嚕肉	109
黄埔滑蛋	98	糖醋排骨	110
香梅烘蛋	98	咸蛋蒸肉饼	110
番茄滑蛋	98	挂霜排骨	110
鸭油蛋羹	99	枣核肉	111
皮蛋炒辣椒	99	腐乳爆肉	112
虾仁拉丝蛋	99	钱江肉丝	112
焗蛋黄	100	蒜泥白肉	113
五彩炒滑蛋	100	水滑里脊	113
水晶彩蛋	101	芝麻肉排	114
西班牙菜丝		鲜肉蛋卷	114
炒鸡蛋	101	爆制两样	115

回锅肉	115	干煸牛肉丝	129
醉排骨	116	子姜炒羊肉丝	129
生爆盐煎肉	116		
木耳肉片	117	杂碎类	
酱爆肉	117	清炸胗肝	131
辣子肉丁	118	氽肝尖汤	131
爽口丸子	118	火爆腰花	132
炸鹿肉排	119	猪肝豌豆苗汤	133
葱爆兔肉丝	119	豆苗氽凤肝	133
芹菜炒牛肉丝	120	炒时件	133
芝麻牛排	121	炒猪肝	134
滑蛋牛肉	121	雪月腰花	134
咖喱牛肉	122	蒜泥腰片	135
蚝油牛肉	122	麻汁心肺	135
冬笋炒牛肉	122	凉拌百页	135
爽口牛丸	123	口条海米菠菜	136
炸牛里脊	123	南煎肝	136
桂花牛肉	124	炸熘肝尖	137
脆皮牛肉	124	鱼香牛肝	137
芙蓉羊肉片	125	炒芙蓉牛肚	138
葱爆羊肉	126	氽黄羊肚丝	139
煎牛里脊扒	126	清汤鸭掌	139
丁香焖牛肉	126	掌上明珠	139
大葱爆羊肉丁	127	肝丝虾卷	140
滑熘羊里脊片	128	翡翠蹄筋	141
小炒牛肉	128	红纹牛腩	141

禽类

酱爆鸡丁 (1)	142
酱爆鸡丁 (2)	142
烩鸭四宝	143
炸熘童子鸡	143
杏仁鸡丁	144
醋熘鹅块	145
芝麻鸡条	145
芽姜炒鸭片	146
香糟炒鸡片	146
红糟鸡丁	147
炒笋鸡丁	148
生仁鸡丁	148
香肠肥鸡	149
韭黄鸡丝	149
冬笋鸡丝	150
芙蓉鸡片	150
榄仁炒鸡丁	150
乳卤爆鸡丁	151
葱油焗鸡	151
脆皮鸡	152
青椒鸡末	152
四生片锅	153
酥香鹤鹑	153
肉串鹤鹑	154
茄汁鹤鹑	154

五缕鹤鹑丝	155
-------	-----

五香鹤鹑	155
------	-----

鹤鹑松	156
-----	-----

烹鹤鹑卷	157
------	-----

马蹄山鸡片	157
-------	-----

焦熘鹤鹑肉	158
-------	-----

炒白鸽嵩	158
------	-----

百花乳鸽	159
------	-----

豆制品类

香元豆腐	160
------	-----

京酱豆腐	160
------	-----

香椿拌豆腐	161
-------	-----

碎金豆腐	161
------	-----

大葱豆腐	161
------	-----

三美豆腐	162
------	-----

红白豆腐	162
------	-----

一品豆腐	163
------	-----

锅贴豆腐	164
------	-----

珍珠豆腐	164
------	-----

肉丁豆腐	165
------	-----

虾子烧豆腐	165
-------	-----

腐竹拌豆腐	166
-------	-----

咸鸭蛋拌豆腐	166
--------	-----

芹菜拌豆腐	167
-------	-----

烩豆腐	167
-----	-----

皮蛋拌豆腐	167
-------	-----

砂锅冻豆腐	168	核桃酪	180
蒜茸素斋	168	杏仁莲子羹	180
冬菇腐羹	169	杏仁冰	181
鸡丝拌千张	169	杏仁奶冻	181
炒芙蓉豆腐	170	杏仁豆腐	182
炆豆腐豆角	170	鸡纵果羹	182
文丝豆腐	171	红果奶冻	183
什锦口袋豆腐	171	蜜汁芋艿	183
五木羹	172	蜜汁樱桃	184
什锦豆腐	172	糖醋香菱	184
拌腐竹黄瓜	173	西瓜冻(1)	184
素拌什锦	173	西瓜冻(2)	185
果菜类		汤圆凤梨汤	185
烩三鲜	175	无花果炒拉碗	185
桂花山药	175	葡萄干煎蛋	186
蜜酥大扁	176	拔丝葡萄	186
清蒸山药糕	176	雪衣花生	187
桂花栗子	176	雪衣核桃	187
清汤菱角	177	桂花桃	187
果酱虾	177	焦熘沙果	188
桃子奶糕	178	琥珀桃仁	188
清凉甜瓜丁	178	琥珀核桃	189
红果肉片	178	香蕉牛乳汁	189
玫瑰花生仁	179	凉拌果藕	189
牛奶花生糊	179	木耳炒凤梨	190
番茄荸荠	180	草莓柠檬汁	190
		油炸葡萄干	190

苹果桔子汁	191	冬菜鸡蛋汤	201
毛梨肉丝	191	芥菜咸蛋汤	202
凉拌荸荠	191	笋耳汤	202
汤类		芙蓉口蘑汤	203
		雪菜笋汤	203
藕片汤	193	鲜番茄汤	203
酸辣豆腐汤	193	豆腐皮汤	204
鲜鸡汤	194	葱姜豆腐汤	204
枸杞莲子汤	194	海米豆腐汤	205
三丝泡菜汤	194	豆腐酱汤	205
鸡汤银耳	195	豆腐汤	206
雪花汤	195	冻豆腐汤	206
冰糖银耳汤	195	主食类	
白菜豆腐汤	196	虾仁吐司	207
冬瓜毛豆汤	196	小窝头	207
萝卜连锅汤	197	菜肉汤圆	208
奶油鸡茸汤	197	香菇火腿饭	208
番茄泡蛋汤	197	红烧鸭肉饭	208
酸辣血汤	198	猪肝烩饭	209
肉丝鸡蛋汤	198	炒米粉丝	209
蛋花汤	199	珍珠汤圆	210
炸蛋香菇汤	199	马蹄糕	210
煎泡蛋汤	199	春卷	211
虾干紫菜蛋汤	200	蓬莱小面	211
木樨蛋花汤	200	刀削面	212
时菜蛋花汤	201	拨鱼子	213
醋椒汤甩果	201		

拨鱼儿面	213	焦炒面	215
沙茶猪肉面	214	福山拉面	215
干烧伊府面	214		

蔬菜类

炒西红柿

原料：西红柿 500 克，食油 15 克，酱油 6.5 克，白糖 10 克，盐 2.5 克，葱少许。

做法：将西红柿洗净后用开水烫，去皮，直切两半，去子，再斜切菱形块。

锅置旺火，油开后放入葱花略炸，随即放入西红柿，炒拌均匀后放入酱油、盐、白糖，翻炒几下即可出锅。

奶油番茄

原料：番茄 250 克，鲜牛奶 100 克，鸡油 10 克，淀粉适量，味精少许，盐少许。

做法：将番茄用开水烫，去皮、去子，每个切成 6 片。把牛奶、味精、盐、淀粉调成稠汁待用。锅内放入 150 克水，烧沸后将番茄倒入，待水再沸时加入调好的稠汁，不断转动锅，待汁略浓，淋上鸡油，出锅即成。

注：烧的时间不宜过长，否则番茄易烂，奶油起花，效果不佳。

香肠番茄

原料：番茄 2 只，香肠、牛油适量，盐、香菜少许。

做法：将香肠、番茄斜切成圆形的薄片，香菜切末。将

牛油放入平底锅内烧热，把香肠炒热盛在盘内，再把番茄放入锅内，再加少许盐，翻炒几下后也盛在盘内，加上一些香菜末即成。

美式番茄汁

原料：番茄酱 100 克，凉开水 150 克，精盐 15 克，食糖 5 克。

做法：将凉开水倒入番茄酱中搅匀，再放入精盐、食糖，送入冰箱镇凉即可饮用。

注：饮用时若加少许冰块则口味更佳。

什锦蕃茄

原料：蕃茄 3 只，煮鸡蛋 1 只，黄瓜 1 条，葱头 1/4 只，火腿 2 片，生菜适量，盐少许，沙拉酱 50 克。

做法：将蕃茄顶部切除 1/4，剩余部分挖空，呈容器状。把黄瓜切成圆形薄片，用盐腌一下，备用。将葱头切碎，用纱布包住，在滚水中烫一下捞出，备用。

将火腿、鸡蛋白切丁，鸡蛋黄揉碎。

把黄瓜、葱头、火腿和鸡蛋白拌成沙拉酱，放入用蕃茄做成的“容器”中，在浅盘摆上生菜，把装好的蕃茄放在上面，撒上碎蛋黄，即成。

炸鲜番茄

原料：鲜蕃茄 750 克，面包 200 克，油 150 克，面粉 50 克，鸡蛋 2 个，精盐、胡椒粉少许。

做法：将番茄洗净切成厚片，撒上盐和胡椒粉，粘上面粉和鸡蛋糊，再粘上切碎搓成茸的面包渣，用热油炸上色即成。

炒黄瓜酱

原料：瘦猪肉 125 克，嫩黄瓜 150 克，酱油 5 克，黄酱 10 克，料酒、味精、精盐、葱、姜末各少许，水淀粉 5 克，香油 15 克，猪油 40 克。

做法：黄瓜洗净切丁（最好用子少的黄瓜尾端部分），加少许精盐拌匀，稍腌后滗出水分，猪肉切丁。

用武火将锅烧热，下入猪油，油热后放肉丁炒至水分溢出时改用文火，见肉汁将尽时再用武火煸炒，肉色由浅变深时放葱、姜末、黄酱，炒至发出酱香味时加黄瓜、料酒、酱油、味精，稍炒后淋入少许水淀粉勾芡，芡熟时淋入香油，翻炒几下即成。

炆黄瓜条

原料：黄瓜 250 克，盐、味精、香油适量。

做法：将黄瓜洗净，放在高锰酸钾消毒液中浸泡 3~5 分钟消毒，然后用清水冲洗干净，切成 5 厘米长的条形，片

去瓜心，放入盘中，撒少许盐，腌 15 分钟，然后滗去水，拌上味精、香油，码放盘中即成。

此菜清淡，味鲜爽口。

另一种做法，将洗净的黄瓜用刀通长破成 4 瓣、切 6 厘米长条，用开水烫一下立即捞出，用冷水中过凉，捞出后沥水，放入盐、味精、香油调味，腌 20 分钟左右便可食用。

海米垂黄瓜

原料：泡好的海米 250 克，黄瓜 250 克，醋 75 克，盐 15 克，姜末、香油少许。

做法：将黄瓜洗净，切去尾、尖，用刀拍扁切段，盛入碗内加入海米、调料拌匀即成。

三层塔

原料：黄瓜 160 克，鸡胸肉、胡萝卜各 60 克，粉皮 3 张，豆瓣酱、糖、盐各 10 克，味精 5 克，酱油、醋各 50 毫升，麻油 20 毫升。

做法：将鸡胸肉洗净，抹 5 克盐，放锅内蒸 10 分钟取出，待凉后撕成细丝状。把粉皮用热开水烫软，立即浸在凉开水中。将黄瓜、胡萝卜均切成细丝，用剩余的盐抓拌后去汁液。将各种调料拌匀。

把粉皮切成 0.5 厘米宽的条状铺在盘底，放上黄瓜、胡萝卜丝，最上面放鸡肉丝，再淋入拌匀的调料，冷后食用，风味颇佳。