



单身快餐

Dan Shen Kuai Can

王作生 张绪华 编著 ● 青岛出版社

爱心家肴
Aixin Jiayao





鲁新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

单身快餐/王作生 张绪华编著.-青岛:青岛出版社, 2003.1

ISBN 7-5436-1259-3

I.单... II.王... III.菜谱 IV.TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第083262号

书 名 单身快餐

编 者 王作生 张绪华

菜品制作 张恕玉(青岛航空大酒店总经理,高级烹饪技师,
烹饪大师)

李 明(青岛航空大酒店厨师长,特级烹调师)

孙继祥(青岛万和春大酒店厨师长,烹饪技师)

摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司

出版发行 青岛出版社

地 址 青岛市徐州路77号(266071)

邮购电话 13335059110 0532-5814611-8664

责任编辑 张化新

装帧设计 姜尚源

制 版 青岛人印人数码输出有限公司

印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2005年5月第2版 2005年5月第2次印刷

开 本 16开(710×1000毫米)

印 张 5

定 价 15.00元(版权所有,违者必究)

● 爱心家肴

单身快餐

用·爱·做·好·菜 用·心·烹·佳·肴



青岛出版社

目录

CONTENTS



牛肉盖饭	4
鳗鱼饭	6
麻酱拌芸豆(豆角)	8
炆黄瓜卷	9
黄瓜拌粉皮	10
黄瓜拌肚丝	11
烧鸡腿	12
大虾仁蛋炒饭	14
草菇猪心肉片饭	16
拌西瓜皮	18
凉拌苦瓜丝	19
肉松窝蛋饭	21
麻酱拌白菜心	22
芥末拌菠菜	23
黄瓜拌蜇丝	24
糖醋心里美	25
牛肉锅	26
海米拌油菜	28
芝麻酱拌生菜	29
芹菜拌腐竹	30
凉拌芸豆(豆角)	31
萝卜干炒饭	32
白肉拉面	34
海米拌芹菜	36
炆菜花	37
辣油藕片	38
青椒拌猪肚	39



盐猪肚饭	40
银鱼炒蛋	42
葱爆羊肉	44
拌海螺	46
椒麻海蜇	47
芹菜炒鸡蛋	48
素炒芹菜	50
干炒苦瓜	51
金银豆腐	52
鸡蛋炒韭菜	54
蒜薹腊肉	56
香椿拌鸡丝	58
松花豆腐	59
盐水毛豆	60
芥末牛百叶	61
红烧带鱼	62
干煎黄花鱼	64
炸香椿鱼	66
海米烧冬瓜	68
干炸里脊	69
清蒸蛋羹	70
猪肉丸子汤	71
蒜泥蒸虾	72
紫菜豆腐汤	74
萝卜丝蛋汤	75
炸酱面	76
面疙瘩	77
四川凉面	78





牛肉盖饭(配豆腐汤)



牛肉盖饭

(配豆腐汤)

单身快餐

主料 嫩牛肉片150克，洋葱半个，
甜蜜豆10片。

调料 料酒、酱油、白糖、高汤各适量。

- 制法**
- 1 将牛肉片拌入料酒、酱油、白糖，腌10分钟，使其入味。
 - 2 洋葱切丝，甜蜜豆撕去筋络。
 - 3 锅内放少许油炒香洋葱，再加入高汤烧开，放入牛肉片拌炒至汤汁稍收干时，盛入装有米饭的碗内。
 - 4 甜蜜豆入开水中烫熟，盛出，放在肉片旁即可。
- 特点** 香甜适口，色泽艳丽。

小贴士
豆腐汤的制法：嫩豆腐100克与水发香菇25克分别切片，加300克鲜汤同煮，加精盐、味精调味即成。





鳗鱼饭(配芝麻拌菠菜)



鳗鱼饭

(配芝麻拌菠菜)

单身快餐

主料 大米100克，真空包装的鳗鱼1条。

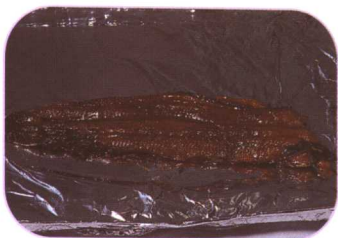
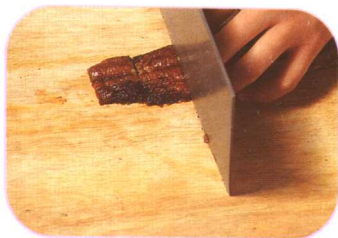
调料 鳗鱼汁15克。

- 制法**
- 1 大米淘洗干净，蒸米饭备用。
 - 2 鳗鱼由真空包装袋取出，放入烤箱中，以200℃火力烤熟。
 - 3 米饭盛入碗内，鳗鱼切小段排在上面，另将鳗鱼汁淋在鱼段上即成。

特点 鱼香味浓。



爱心小贴士
鳗鱼烤熟即可，不要烤干。芝麻拌菠菜：嫩菠菜200克洗净焯熟，加少许精盐拌匀装盘，浇上芝麻酱，撒上炒香的白芝麻即成。



麻酱拌芸豆(豆角)

(配葱油饼)

单
身
快
餐

主料 芸豆(豆角)250克。

调料 芝麻酱20克, 花椒油、
精盐、味精、蒜泥各适量。

制法 1 将芸豆去筋, 洗净, 放入开水锅内焯熟, 用凉开水浸凉, 捞出沥水, 切段, 放入盘内。
2 把芝麻酱用凉开水调稀, 加入花椒油、精盐、味精、蒜泥调匀, 浇在芸豆上即成。

特点 色泽翠绿, 味香适口。



炆黄瓜卷

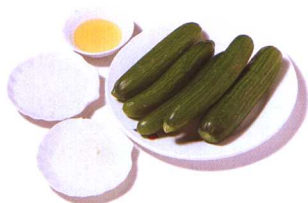
(配香酥火烧)

单身快餐

- 主料** 黄瓜500克。
- 调料** 香油、精盐、味精各适量。
- 制法** 将黄瓜洗净，切成5厘米长的段，

用5克精盐腌软，洗去盐味，滚刀片成片。无籽的可直接片到中心，有籽的片到籽为止。片完后装盘，加入精盐、味精、香油拌匀即成。

- 特点** 嫩脆鲜香。



黄瓜拌粉皮

(配馒头、蛋汤)

主料 嫩粉皮250克，黄瓜100克。

调料 香油、芝麻酱、辣椒油、芥末油、精盐、醋各适量。

- 制法**
- 1 将嫩粉皮切成宽条放入盘内。
 - 2 把黄瓜洗净，切成丝，放在粉皮上。
 - 3 碗中加芝麻酱、芥末油、辣椒油、香油、精盐、醋调匀，浇在粉皮、黄瓜上即成。

特点 清凉味美，盛夏佳肴。



黄瓜拌肚丝

(配花卷、蛋汤)



主料

熟猪肚200克，
黄瓜100克，青蒜苗2根。

调料

香油、酱油、醋、精盐各适量。

制法

- 1 将熟猪肚切成细丝，黄瓜洗净切丝，青蒜苗择洗干净，切成2.5厘米长的段。
- 2 把肚丝、黄瓜丝、蒜苗段放入盘内，加入酱油、醋、精盐、香油，拌匀即成。

特点

肚绵瓜脆，清香爽口。





烧鸡腿(配炸豆腐+白米饭)●●●



烧鸡腿

(配炸豆腐、白米饭)

单身快餐

主料 鸡腿1只。

调料 姜汁、料酒、酱油、花生油各适量。

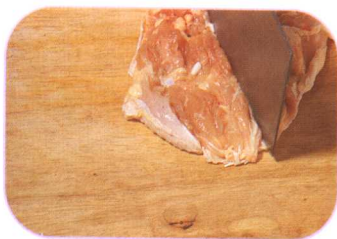
制法 ① 鸡腿去骨洗净，用刀轻剝肉面，将筋剝断。

② 所有调料调匀，放入鸡腿浸泡20分钟，取出，用煎锅加底油小火煎熟，切片装盘，将所有调料汁倒入锅中煮至浓稠，浇在鸡腿上即成。

特点 味道香醇，软糯适口。

爱心小贴士

炸豆腐制法：豆腐冲净，切块，裹上淀粉，放入热油锅中炸黄外皮，捞出装盘，放入嫩葱末即可。食用时蘸酱油调味。





大虾仁蛋炒饭(配蛋汤).....



大虾仁蛋炒饭

(配蛋汤)

单
身
快
餐

主料 净大虾仁100克，鸡蛋2个，
大米饭300克。

调料 精盐适量，熟猪油50克。

制法 ①将大虾仁片成小片，放入开水锅内烫一下，鸡蛋磕入碗内打匀。

②炒锅放油烧热，倒入鸡蛋，炒熟搅开，下入虾肉片翻炒，放入米饭，
加入精盐炒匀炒透，盛入盘内即成。

特点 黄白相间，味鲜清淡。



小 贴 士

心 虾仁要新鲜，翻炒均匀，
爱 锅用油炼好，防止糊锅底。可
搭配生菜蘸酱。

