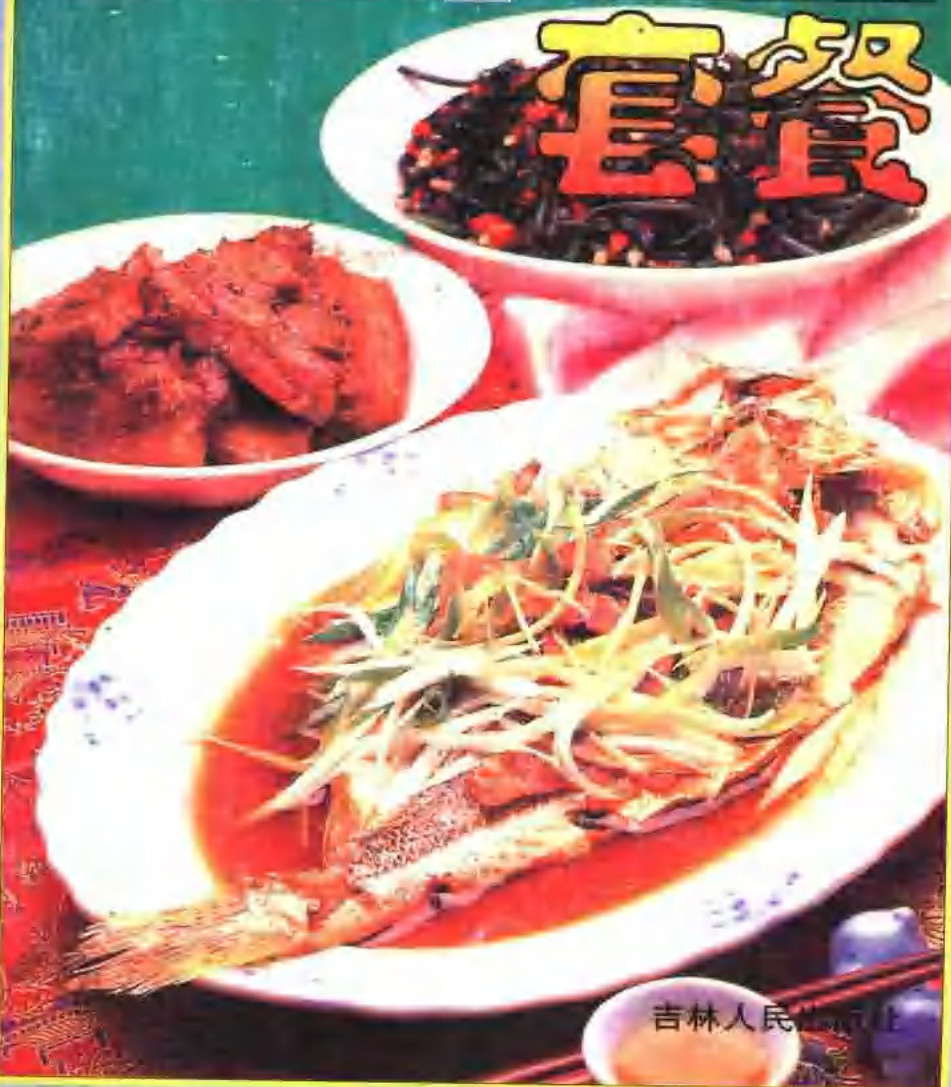




梁琼白图解美味快餐

快手

套餐



吉林人民出版社

梁琼白图解美味快餐

快手套餐

梁琼白编著

吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

本版版权由作者正式授权
吉林省版权局著作权合同登记
图字 07—1998 166

快手套餐

编 著 者	梁琼白	
责任编辑	王 新	封面设计 张 迅
责任校对	孟 奇	

出 版 者	吉林人民出版社 (长春市人民大街 124 号 邮编 130021)
发 行 者	吉林人民出版社
印 刷 者	深圳宝峰印刷有限公司

开 本	880×1230 1/32
印 张	5.375
字 数	100 千字
版 次	1998 年 5 月第 1 版
印 次	1998 年 5 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000 册

标准书号	ISBN 7-206-02842-x/Z · 121
定 价	26.00 元

如图书有印装质量问题,请与出版处联系:0431 5649710



【序】

梁琼白

时代在变，人类的生活方式也在变，在一切讲求速度和效率的现代社会，“吃”是享受也是负担，总是吃饱容易吃巧难，时间和金钱可以说是现代人矛盾的两大情结，反映在吃上面更是两难兼顾。

往往，“吃”是拉近距离也是疏远距离的导因，一个不开伙的家庭，锅空灶冷，家人间的关系必然冷漠；相反的，如果家人之间能餐餐同桌吃饭，彼此有交谈，感觉将是亲密的。当然，在外就餐也是同桌吃饭的方式之一，但场地，气氛必然不如在家舒适温馨。因此，花点时间动手做，一起吃，对一个家庭而言必定是有益的。

本书共分为套餐系列、简餐系列、罐头干果系列三部分，数量较多的套餐适合人数多、最大的时候；量少、简便的餐点则视人数及需求而定；另外还包括了罐头食品及礼盒食品的使用，对一些希望将这些半成品加工成菜肴，或变化单一吃法来消化掉家中一些罐头和礼盒的人而言，这些食谱可供参考。总之，在适用对象上我尽量地兼顾，在材料使用上我尽可能地发挥，希望这些食谱具有实用，好吃，快速，便利的特色。

【目 录】

套餐系列

- 2 河粉套餐
- 6 叉烧饭套餐
- 10 片儿川套餐
- 14 绿豆稀饭套餐
- 18 海鲜米粉套餐
- 22 芋头粥套餐
- 26 萝卜丝牛肉套餐
- 30 南瓜米粉套餐
- 34 米苔目套餐
- 38 粿仔条套餐
- 42 麦片粥套餐
- 46 咖喱烩饭套餐
- 49 蒸饺套餐



排骨饭套餐 52

大卤面套餐 55

黄鱼套餐 58

腊味饭套餐 60

地瓜粥套餐 62

简餐系列

炒年糕·鲈鱼汤 66

酒香虾·炒米粉 68

酒酿汤圆·粽子 70

烤肉片·水晶饺汤 72

萝卜糕·排骨菜心汤 74

鲮鱼炒饭·燕饺汤 76

刈包·紫菜蛋花汤 78





- 80 炒饼 · 四神汤
- 82 水饺 · 酸辣汤
- 84 雪菜豆腐煲 · 味噌鱼
- 86 酸豆牛肉 · 油焖苦瓜
- 88 酸辣面 · 香菇鸡汤
- 90 炒面 · 鱼丸汤
- 92 当归鸭 · 面线
- 94 炆锅面 · 酱萝卜
- 96 麻油鸡 · 面线
- 98 馄饨
- 100 雪菜汤糕
- 102 锅烧乌龙面
- 104 牛腩煲
- 106 广东粥

羊肉炉	108
什菜米粉	110
番茄鱼头煲	112
大锅菜	114
咸粥	116
油饭·番茄豆腐汤	118

罐头、干果系列

双菇螺肉	122
西生鲍片	124
金菇鸡丝	126
三丝鱼翅羹	128
洋芹珍珠贝	130
鲮鱼豆腐	132



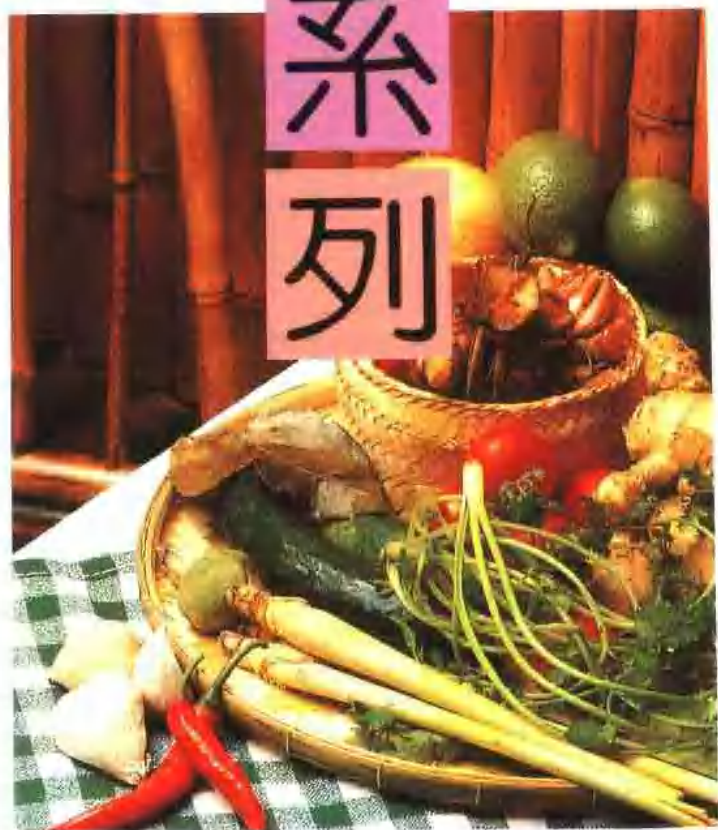
- | | |
|-----|-------|
| 134 | 韩松牛肉 |
| 136 | 玉米虾仁 |
| 138 | 蘑菇鸡丁 |
| 140 | 酱瓜蒸肉饼 |
| 142 | 丝瓜面筋 |
| 144 | 白果河鳗 |
| 146 | 罗汉斋 |
| 148 | 腰果虾仁 |
| 150 | 竹笙鸡汤 |
| 152 | 竹笙丝瓜 |
| 154 | 核桃鸡丁 |
| 156 | 松子黄鱼 |
| 158 | 烤乌鱼子 |
| 160 | 金针肉丝汤 |

套

餐

系

列





河粉套餐

●河粉[即用白米粉做的]台湾俗称“粿仔”，成品有两种：一种是已切成条状专供炒食的，另一种则是做成片状的——前者较富弹性，后者较滑嫩。这道菜除了用河粉外，也可改用油面或米粉。

菜单：

- ① 炒河粉
- ② 麻辣黄瓜
- ③ 玉米汤



① 炒河粉

材 料：

河粉一斤，嫩牛肉或里脊肉五两，菠菜两棵，葱两根。

调味料：

(1)酒半大匙，酱油半大匙，淀粉水半大匙。

(2)酱油两大匙，胡椒粉少许，高汤或清水一杯，盐半小匙。

做 法：

- 1.嫩牛肉或里脊肉切片，拌入调味料(1)略腌；菠菜洗净切小段；葱切丁。
- 2.用五大匙油先炒香葱粒及牛肉片，变色时加入菠菜段，并以盐调味，炒熟先盛出。
- 3.用锅内余油加入调味料(2)烧开，再放入河粉拌炒至汤汁收干时，倒下菠菜及牛肉片炒匀盛出。



②麻辣黄瓜

材 料:

小黄瓜一斤，大蒜四粒。

调味料:

花椒粒一大匙，辣豆瓣两大匙，糖两大匙，醋一大匙，盐四分之一小匙。

做 法:

1. 小黄瓜切小段，对切成四等份粗条，先用盐腌十分钟，再冲净盐分。
2. 用一大匙油爆香花椒粒后捞除，再加入其他调味料炒匀，盛出放凉。
3. 大蒜去皮拍碎，与调味料一起加入小黄瓜中，拌匀后放置半小时使入味即可食用。



③ 玉米汤

材 料:

玉米酱一罐、蛋一个。

调味料:

盐一小匙、淀粉四大匙。

做 法:

1. 水六碗烧开，倒下玉米酱煮滚，先加盐调味后，淋淀粉水同煮。
2. 淋入蛋汁，再度烧开后即熄火盛出。



叉烧饭套餐

●炒饭的特色是方便、省事，而且可以消掉隔夜的剩饭，不必大费周折就能做出一顿饭来。配上蔬菜和简便的汤，打发中午这一餐一点也不麻烦。

菜单：

- ① 叉烧饭
- ② 沙拉芦笋
- ③ 味噌汤



① 叉烧饭

材 料:

剩饭五碗，叉烧肉四两，玉米粒一罐，蛋一个，葱两根。

调味料:

盐一小匙，胡椒粉少许。

做 法:

1. 用两大匙油炒香葱粒，再倒入剩饭同炒，叉烧肉切丁，玉米粒将水沥干，蛋打散先炒熟。
2. 将叉烧肉丁及玉米粒加入炒饭中，再将盐及胡椒粉撒入调味，炒匀即盛出。

蛋汁可以直接淋入炒饭内，也可以先炒成蛋花再拌合，但调味时，最好将盐和味精抓在手里，边炒边撒才不致集中一处，万一没炒匀，很可能一口吃进太多的盐。



② 沙拉芦笋

材 料:

绿芦笋十两。

调味料:

沙拉酱一包。

做 法:

1. 芦笋削净根部硬皮后，切成三等份小段，放入加有半大匙盐的开水中煮八分钟。
2. 待芦笋稍软时捞出，立刻以冷水冲凉，再以冷开水过一次后沥干，放入冰箱冰凉。
3. 食用时将芦笋排入盘内，挤入沙拉酱即可。