



营养快餐

菜谱

YING YANG KUAI CAN CAI PU

策划主审:王作生 / 编著:陈寿元

青岛出版社



鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

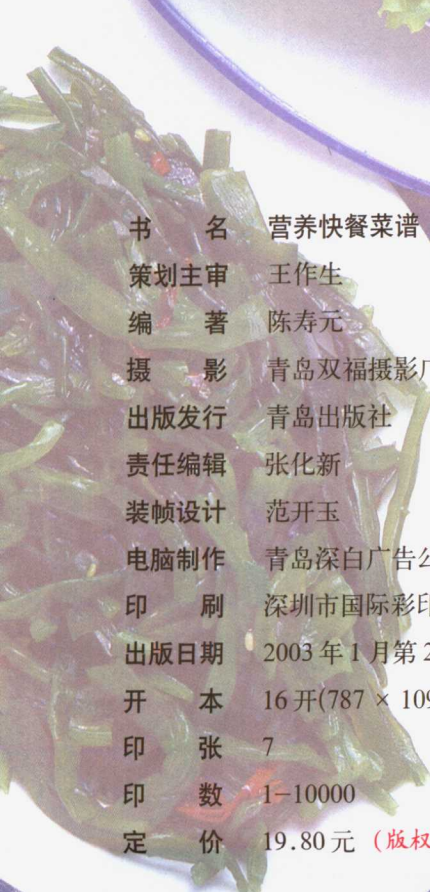
营养快餐菜谱 / 陈寿元编著. —2版. —青岛:
青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-1216-X

I. 营... II. 陈... III. 预制食品—食谱

IV. TS972.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第083264号

- 
- 
- 
- | | |
|------|-------------------------|
| 书 名 | 营养快餐菜谱 |
| 策划主审 | 王作生 |
| 编 著 | 陈寿元 |
| 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 |
| 责任编辑 | 张化新 |
| 装帧设计 | 范开玉 |
| 电脑制作 | 青岛深白广告公司 |
| 印 刷 | 深圳市国际彩印有限公司 |
| 出版日期 | 2003年1月第2版 2003年1月第2次印刷 |
| 开 本 | 16开(787×1092毫米) |
| 印 张 | 7 |
| 印 数 | 1-10000 |
| 定 价 | 19.80元 (版权所有, 违者必究) |

北京市东城区图书馆



90283694

爱心家肴



A I X I N J I A Y A O



营养快餐菜谱



青岛出版社



目 录

4	锅贴芹菜套餐	32	功夫鲤鱼套餐
6	牛肉炒西兰花套餐	34	宫爆鸡丁套餐
8	肉酱脆蛋套餐	36	西芹百合炒鲜果套餐
10	扒四蔬套餐	38	蛋黄焗芋头套餐
12	海鲜套餐	40	黄花菜烧排骨套餐
14	肉蓉豆芽松套餐	42	萝卜牛腩套餐
16	啤酒烧鸭套餐	44	豉椒炒大排套餐
18	金蒜肥肠套餐	46	上汤浸茼蒿套餐
20	橙汁山药套餐	48	枸杞浸鸡柳套餐
22	水煮鱼片套餐	50	三圆烧海参套餐
24	莲藕腊味套餐	52	山药樱珠套餐
26	油浸比管鱼套餐	54	珍珠菌虾仁套餐
28	红烧双冬套餐	56	美心鲜鱿套餐
30	时菜鲜鱿套餐	58	芦荟虾仁滑豆腐套餐



- | | | | |
|----|-----------|-----|----------|
| 60 | 雪菜鲜鱿套餐 | 86 | 香芒牛柳套餐 |
| 62 | 豆腐乳肉末茄子套餐 | 88 | 咕噜肉套餐 |
| 64 | 万缕素套餐 | 90 | 蕃茄银杏豆腐套餐 |
| 66 | 苹果火腿夹套餐 | 92 | 腐竹肚片套餐 |
| 68 | 京酱鸭丝套餐 | 94 | 兰花白菜卷套餐 |
| 70 | 满园春色套餐 | 96 | 兰豆玉米鸡套餐 |
| 72 | 香菇百合鸡套餐 | 98 | 爆人参肉片套餐 |
| 74 | 时蔬鲜带子套餐 | 100 | 三色蒸蛋套餐 |
| 76 | 卷饼虾仔套餐 | 102 | 甜橙软鸡套餐 |
| 78 | 翡翠鲜鸡片套餐 | 104 | 麦香鸡柳套餐 |
| 80 | 咖喱鸡块套餐 | 106 | 可乐鸡翅套餐 |
| 82 | 龙圆豆腐套餐 | 108 | 荷兰豆腰条套餐 |
| 84 | 山药羊排套餐 | 110 | 荔枝百合虾仁套餐 |



锅贴芹菜套餐



● 用 料

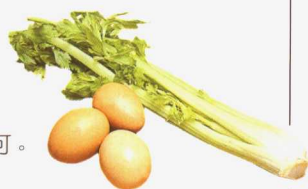
芹菜、鸡蛋、盐、味精、葱末、花生油。

● 配 餐

[酱牛肉]牛腱肉500克，用盐、味精、老抽调制成的汤卤熟即可。

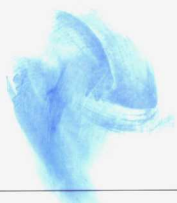
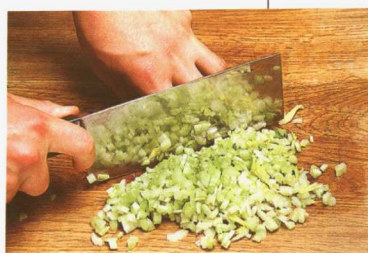
[美味海带丝]海带丝焯熟，用盐、味精、香油拌匀即可。

[主食]米饭。



● 制 法

芹菜择好洗净，切碎，余水。



● 特 点

外香里嫩，味美可口。

鸡蛋打入碗内，加入芹菜末、盐、味精、葱末搅匀。



锅中加油烧热，炼锅，倒入鸡蛋和芹菜末，煎成两面金黄即可。



牛肉炒西兰花套餐



● 用 料

牛肉、西兰花、鸡蛋清、淀粉、精盐、味精、生抽、花生油、葱花、姜丝。

● 配 餐

[卤尖椒]尖椒洗净，用生抽、盐、味精、香油腌1天即可。

[拌腐竹]腐竹用温水泡好，切成小块，用盐、

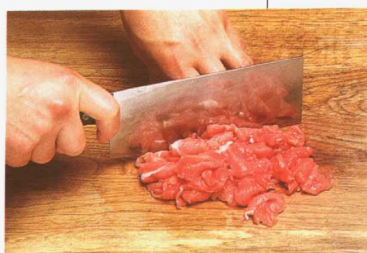
味精、花椒油拌匀即可。

[主食]油酥饼。



● 制 法

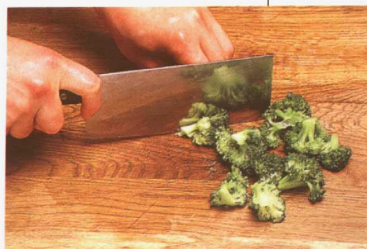
牛肉洗净，切薄片，用蛋清、淀粉上浆，入四成熟油中划断生。



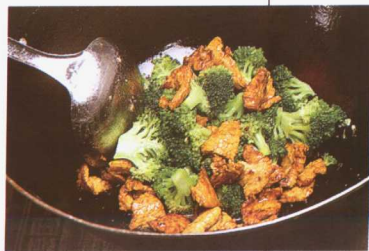
● 特 点

牛肉滑嫩，西兰花脆爽可口。

西兰花洗净，切小朵，焯水，捞出冲凉。



锅内加入底油烧热，葱姜炆锅，入西兰花炒至将熟时，倒入牛肉片，加盐、味精、生抽炒熟即可。



肉酱脆蛋套餐



● 用 料

鹌鹑蛋、元葱、青豆、猪肉、盐、味精、花生油。

● 配 餐

[风味蚕蛹]将活蚕蛹、胡萝卜丁、西芹丁氽水捞起，用盐、味精拌匀稍腌即可。

[玉米]玉米粒煮熟，加入少许盐，拌匀即可。

[主食]扬州炒饭。



● 制 法

猪肉洗净剁碎。元葱切成粒。



● 特 点

营养丰富，滋补身体，经济实惠。

鹌鹑蛋煮熟，剥皮，入油锅中炸成金黄色。



锅内加油烧热，加入所有原料炒匀，加盐、味精炒熟即可。



扒四蔬套餐



● 用料

西兰花、草菇、香菇、玉米笋、高汤、盐、味精。



● 配餐

[拌猪耳]将熟猪耳切成条,用葱丝、盐、味精、香油拌匀即可。

[麻香牛肉条]将牛肉切成条卤熟,用辣椒面拌匀即可。

[主食]蛋炒饭。

● 制法

西兰花洗净,切块。



● 特点

四种蔬菜炒在一起,营养丰富,造型美观,增强食欲。

将西兰花、草菇、香菇、玉米笋入沸水中氽透,摆入盘中。



锅内加高汤、盐、味精烧开调匀,浇在西兰花、香菇、草菇、玉米笋上即可。



海鲜套餐



● 用 料

鲜虾、海鲜、青尖椒片、红尖椒片、元葱片。

● 配 餐

[酱牛肉条]酱牛肉切条即可。

[手杖面]用鸡蛋和面，擀成面条，开水煮5分钟即可。



● 制 法

鲜虾去皮，用牙签剔去沙袋。



海鲜洗净，煮熟取肉。

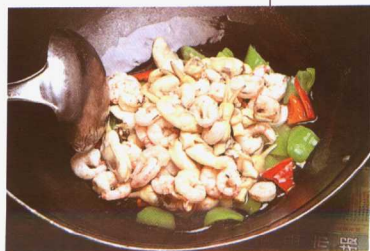


● 特 点

营养丰富，色泽美观，味道鲜美。



锅内加油烧热，将青红椒、元葱炒后，倒入海鲜、鲜虾炒熟加盐调味即可。



肉蓉豆芽松套餐



● 用 料

大黄豆芽、绿雪菜、豆腐干、猪肉、葱姜末、盐、味精、鸡粉。

● 配 餐

[盐水鸡胗]锅内加鸡胗、盐、高汤、味精、葱、姜、花椒，煮至鸡胗嫩熟，捞出，切片即可。

[主食]小馒头。

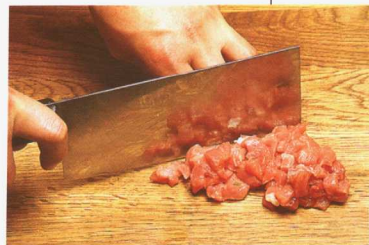


● 制 法

将大黄豆芽、雪菜、豆腐干切碎。



将猪肉切小丁。



● 特 点

营养丰富，经济实惠，味美可口。

锅内加油烧热，葱姜炆锅，先下肉丁炒至断生，再倒入其他原料，加味精、盐、鸡粉炒熟即可。

