

家庭快餐

川菜大全

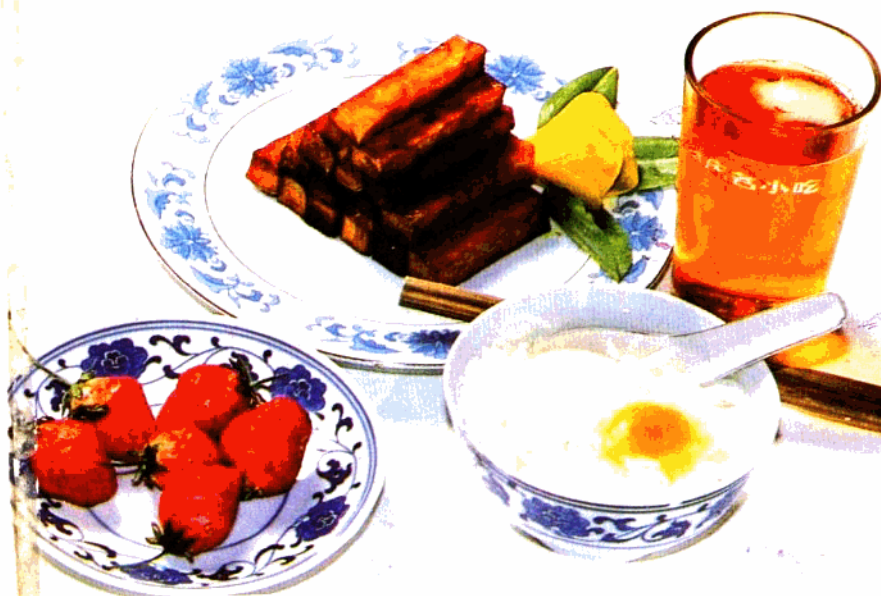
陈小林 吴洛加 编写
重庆出版社





砂锅鱼头 脆皮鱼块 蜜汁番茄 麻酱笋尖 大米饭

椒盐炸土豆条 醪糟荷包蛋 草莓 重庆啤酒





酸菜皮蛋汤 宫保鸡丁 肉馅茄子 姜汁豇豆 鲜熘平菇 大米饭



中式热狗 枇杷 花生浆

番茄鸡蛋面

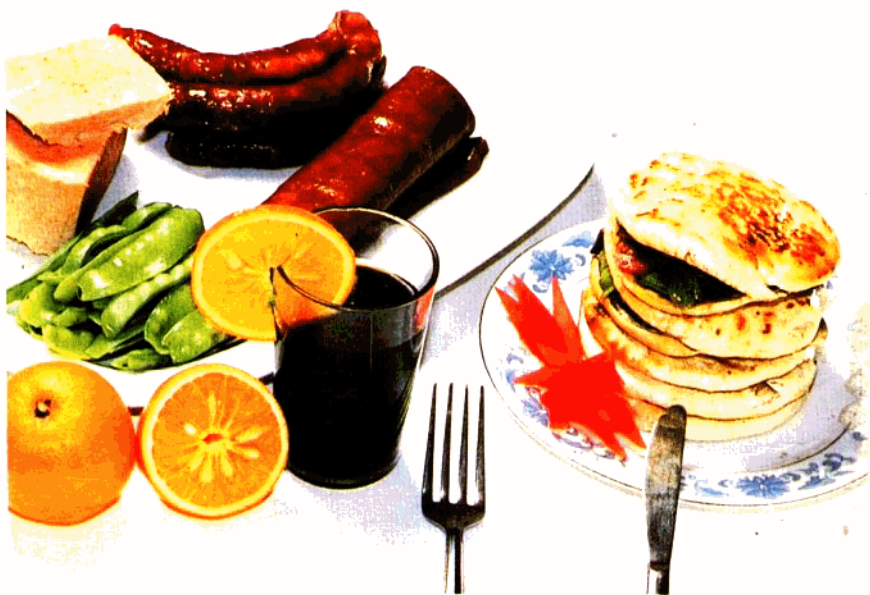


葱油饼寿司



鱼香猪排





香肠 午餐肉 牛皮干 豆荚 汉堡包 天府可乐 江津广柑
什锦炒饭



内 容 提 要

现代化加快了生活节奏，人们为了节省时间而探索快速烹调的途径，于是家庭快餐应运而生。本书介绍家庭快餐配餐原则、筹备工作及烹制方法，为读者提供1至5人用的65套快餐范例，详述每道菜肴的烹制技巧，并列出烹制程序与时间表。除了传统的川味中式快餐外，书中还安排了15套川味西式快餐，其原辅材料容易购置，并适合中国饮食习惯与口味，仍保持西餐风味特色。另外，还介绍了海外快餐发展的盛况及五花八门的快餐。这是一本实用性与知识性兼顾的读物，适合广大烹饪爱好者阅读，也可供快餐工作者参考。

前 言

烹饪是文化，是艺术，是科学，是一项系统工程，这个道理已愈来愈为人们所认识、接受、理解。我国的烹饪技艺，是中华民族的宝贵文化遗产，素有“烹饪王国”之称。我国地域辽阔，人华物宝，在数千年的历史长河中，创造了各具特色的川、粤、鲁、苏四大菜系。

川菜，属巴蜀文化范畴。四川地处温带，土地肥沃，雨量充沛，兼有山、林、水、草之利，为烹饪提供了丰富的物质资源；酿造业的发展，众多的调味名品，辅佐川菜，艺压群芳，有“以味见长”、“百菜百味”之誉。数百烹饪大师出国献技表演，交流服务，使川菜的发展方兴未艾，日新月异，誉满九洲。

为了全面、系统地总结、研究川菜的文化、

艺术与技术，在四川烹饪专科学校的领导、专家及四川烹饪界的行家里手的支持下，我们编辑出版了这套《川菜大全》丛书。它将为烹饪事业的发展，人们物质文化生活水平的提高，促进国际间的文化技术交流，尽绵薄之力。丛书的每册都有其相对的独立性和完整性，便于分册出书，也可将数册合并成辑。第一辑《家庭川菜专辑》出版后受到读者的厚爱与欢迎，并荣获第三届全国图书“金钥匙”奖。这次出版的第二辑，共6册，希望能得到读者的喜欢与支持。以后我们还将陆续推出其余各辑。

烹饪是一门涉及面广的边缘科学，因此《川菜大全》的编写任务，是十分繁重而艰巨的。望广大读者、专家不吝指教，给予支持，以补我识单力薄之不足。

目 录



导 言

一、我国自古有快餐·····	1
二、发展家庭快餐的意义·····	3
三、家庭快餐的特点·····	6
四、家庭快餐配餐的原则·····	7
五、家庭快餐的准备工作·····	13

一 人 快 餐

榨菜肉丝面·····	20
番茄鸡蛋面·····	21
红烧牛肉面·····	22
酸菜猫耳面·····	22
肉丝炒面·····	23

担担米线·····	24
香肠炒饭·····	25
三鲜烩饭·····	26
什锦炒饭·····	26
盖浇饭·····	28

春季套餐

回锅腊肉 豆尖鸡蛋汤 四季豆焖饭 (2人餐)·····	29
椿芽白肉 蘑菇肉片汤 大米饭 (2人餐)·····	31
辣子鸡丁 韭菜炒豆干 三鲜汤 大米饭 (3人餐)·····	34
家常鲮鱼 香油菜薹 榨菜肉丝汤 大米 饭(3人餐)·····	37
鱼香肝片 椒麻青笋丝 萝卜连锅汤 大 米饭(3人餐)·····	39
蒜薹鸡丝 糊辣莲白 韭黄银芽 冬菜腰 片汤 大米饭(4人餐)·····	42
豌豆粉蒸肉 拌侧耳根 牛肉丝炒胡萝卜 小白菜汤 大米饭(4人餐)·····	46
怪味兔丁 鲜熘里脊 干煸萝卜丝 酸菜 豆瓣汤 大米饭(4人餐)·····	49
腊味拼盘 家常鱿鱼 糖拌年糕 酸辣蛋	

花汤 银耳果羹 大米饭(5人餐).....	52
麻辣兔花 椿芽炒蛋 蒜泥蚕豆 肉末泡 菜头 菠菜汤 大米饭(5人餐).....	57

夏季套餐

醋熘鸡丝 瓠瓜肉片汤 大米饭(2人 餐)	62
糊辣鳝鱼 香油豇豆 荷叶稀饭 凉面(2 人餐)	64
响铃肉片 炆藤菜 丝瓜木耳汤 大米饭 (3人餐).....	67
小煎鸡 酱烧茄子 南瓜绿豆汤 大米饭 (3人餐).....	70
干煸鳝鱼 油焖豇豆 苦苣鸭块汤 大米 饭(3人餐).....	73
南瓜肉丁 青椒玉米 蒜泥苋菜 清蒸仔 鸡 大米饭(4人餐).....	75
姜爆鳝丝 冬菜苦瓜 香油茄子 番茄排 骨汤 大米饭(4人餐).....	78
姜汁鸡丝 油酥虾片 青椒皮蛋 炆土豆 丝 绿豆稀饭 花卷(4人餐).....	81
宫保鸡丁 肉馅茄子 姜汁豇豆 鲜熘蘑 菇 酸菜皮蛋汤 大米饭(5人餐).....	85
怪味鸡块 川北凉粉 油酥花仁 蒜泥腰	

花 碎肉泡豇豆 红苕稀饭(5人餐)	91
-------------------	----

秋 季 套 餐

子姜牛肉丝 冬瓜酥肉汤 大米饭(2人餐)	97
鱼香肉丝 黄豆芽肉饼汤 大米饭(2人餐)	99
花椒鸡丁 炆绿豆芽 凤翅汤 大米饭(3人餐)	102
鱼香茄饼 鸡油茼菜 丝瓜肉片汤 大米饭(3人餐)	104
鲜熘鱼片 凉拌三丝 白豆肘子汤 大米饭(3人餐)	107
棒棒鸡 韭黄肉丝 炒荷心 冬菜豆芽汤 大米饭(4人餐)	111
脆皮鱼块 麻酱笋尖 蜜汁番茄 砂锅鱼头 大米饭(4人餐)	114
京酱肉丝 椒麻腊肝 炆苕蓝丝 芋儿汤 大米饭(4人餐)	118
笋子烧肉 糖醋子姜 红油黄丝 甜椒肉片 韭黄带丝汤 大米饭(5人餐)	121
白汁蛋卷 干煸苦瓜 淋汁豆腐 椒盐里脊 排骨藕汤 大米饭(5人餐)	126

冬季套餐

盐煎肉 红白豆腐汤 大米饭(2人餐)	131
合川肉片 蒸芙蓉蛋 大米饭(2人餐)	133
粉蒸牛肉 白油肝片 大白菜汤 大米饭 (3人餐)	135
火爆腰块 麻婆豆腐 肉圆汤 大米饭 (3人餐)	138
炒鸡杂 红油菜薹 三鲜火锅 大米饭 (3人餐)	141
大蒜鳝段 肉丝香干 活捉莴笋 酸菜血 旺汤 大米饭(4人餐)	144
鱼香鹌蛋 芹黄腰花 银针萝卜丝 带丝 鸭块汤 大米饭(4人餐)	147
芽菜烧肉 椒麻素鸡 软炸珍珠笋 猪肝 汤 大米饭(4人餐)	151
红汤火锅 香油泡菜 蜜汁鸭梨 炆苕丝 菠菜汤 大米饭(5人餐)	154
黄豆烧鸡 糖醋莲白 香肠烧花菜 红油 棒菜 黄花肉糕汤 大米饭(5人餐)	158

川味家庭西式快餐

西餐简介	164
西餐常用调味品	167
荷包汉堡包 天府可乐 江津红桔(1人餐)	170
麻辣三明治 峨嵋山矿泉水 苍溪雪梨(1人餐)	171
中式热狗 花生浆 泸州龙眼(1人餐)	172
意式牛肉杂酱面 番茄鸡蛋汤 甜牛奶 温江锦橙(2人餐)	173
椒盐土豆条 醪糟荷包蛋 重庆啤酒 合江荔枝(2人餐)	175
意式通心粉汤 烤红苕片 高蛋白豆浆 永川枇杷(2人餐)	176
三鲜玉米羹 鱼香猪排 葱油饼寿司 重庆沱茶 江安血李(3人餐)	178
咖喱鸡丁汤 荷叶包肉 炸馒头片 鲜橙汁 龙泉蜜桃(3人餐)	181
牛肉沙拉 乡下浓汤 煎饼 云南咖啡 内江樱桃(3人餐)	183
德式怪味鸡 蘑菇鸡清汤 奶汁烩三丁 香肠土司 青鸟汽水 三峡西瓜(4人餐)	184

餐).....	186
蒜泥豆芽沙拉 嫩素菜汤 面包小煎仔 鸡 猪肝炒饭 青城香片 梁平甜柚 (4人餐)	190
耳丝沙拉 菜花浓汤 茄汁清炸鹌鹑蛋糕 柠檬汁 茂汶苹果(4人餐)	194
凤尾沙拉 番茄牛肉汤 椒盐肉糕 酱香 甜椒塞肉 烧饼 巧克力香槟 罗汉甘 蔗(5人餐)	197
红油香肠 土豆汤 炒蘑菇 荔枝鸡 肉 串 圆面包 芝麻糊 万县脆柿(5人 餐).....	201
葱油鸡蛋沙拉 清汤三丝 炸鱼片 辣白菜 果汁排 长城葡萄酒 缙云米蕉(4人 餐).....	205

世界快餐掠影

快餐的崛起	210
各国快餐业盛况	212
国外快餐集萃	218
汉堡包 三明治 肯德基炸鸡 热狗 意大利馅饼 油炸土 豆片 日本盒饭 寿司 方便面 方便米饭	
后记	230

导 言

快餐，也称作方便食品，在欧美等国家已经风行了半个世纪，而且日益普及，大有席卷全球的势头。

一、我国自古有快餐

“快餐”，在中国食品术语中是一个新的词汇，从字面上看，它起码可以包括两层意思：其一，如果把“快餐”当成名词，它实际上指的是一些制作省时省事的食品。其二，把“快餐”当成动词，它指的是一种耗时相对短暂的进餐方式。

《美国年鉴》说，世界上第一家快餐店是1885年在纽约出现的。其实考察起来，方便快餐在中国出现的时间，要比美国早得多。

早在商周时代，中国的烹饪水平就已经初具规模了，朝歌牛屠，孟津市粥，燕赵狗屠，齐鲁市脯，已经窥得见快餐的雏形。到了汉朝，市场上燔炙满案，熟食遍列，穀旅成市，像豆腐、五味脯、灌肠、鸭煎、酱瓜、枣泥、蜜姜等食品，只需花上十余文钱，立可饱餐，只不过当时没有正式命名为快餐而已。唐代，快餐业大振，大臣们上早朝，无需家庭操持，他们在街头食摊上就能买到疏饼、蜜糕、麻团之类点心果腹。其实，这比起当时“立办”的酒席来，根本算不得稀罕。在李肇的《国史补》中，曾记载过这样一件事：唐德宗临时召见吴凑，任命他为“京兆尹”（管理都城行政的最高长官），并且命令他立即赴任。吴凑在上任之前，骑着快马遍请亲朋好友来家中宴别。等到客人们到达吴府时，酒席早已摆置停当。有的客人惊奇地问：酒席为何办得如此之快？府中的人答曰：“两市日有礼席，举铛釜而取之，故三五百人之饌可立办也！”

到了宋代，我国的快餐业又有了迅猛的发展，在东京、杭城等地，所谓“逐时旅行素唤”，“嗟咄可办”的方便快餐，市场上已比比皆是。当时遍布大街小巷的“兼卖酒”之类的快餐店，以“旋切莴苣”、“旋炒银杏”、“三鲜面”、“炒鳝面”等品种招揽食客。而有的饮食店家则索性把经营