

最畅销食谱
最新版



广西科学技术出版社

方太食谱 三式套餐

(二至四人家庭适用)

Lisa Yam's Cook Book
Set Meals for Small Families
方さんのセットメニュー料理の
家族構成に合わせた献立
方任利莎 著



方太食谱
三式套餐
(二至四人家庭适用)

Lisa Yam's Cook Book
Set Meals for Small Families
方さんのセットメニュー料理の
家族構成に合わせた献立



广西科学技术出版社

序

出版社对我说,《三菜一汤》非常受读者欢迎,希望我再写一本套餐食谱。我考虑了一下,决定写一本适合不同家庭组合的食谱,帮助更多家庭主妇解决每餐做饭的烦恼。

《三式套餐》包括两人、三人及四人套餐,每种套餐均有多款组合。虽然我在食谱中已安排好每道菜的搭配,但大家可加以变化,将菜式互相调配,变出更多款式。菜的份量可按人数加减,这样,每日的饭菜便可轻而易举地为家人安排妥当,口味还可日日更新,主妇亦可省下不少时间处理其他事务。

此外,在三人及四人套餐中,我会安排一些既适合大人,又适合小宝贝的菜谱,希望你一家大小都喜欢我为你们做的安排!

祝大家生活愉快!

方任利莎

目录

Index

第一辑 二人套餐 Set Meals for Two 献立二人用

套餐 A Menu A 献立 A

- 咕嚕鱼柳 Fried Fish in Sweet and Sour Sauce 8
白身魚の甘酢あんがらめ
- 金针菇牛仔骨 Stir-fried Short Ribs with Golden Mushroom 10
子牛肉のステーキ えのき入りソースかけ
- 鸡粒鱼肚羹 Chicken and Fish Maw Chowder 12
チキンと魚の浮袋のスープ

套餐 B Menu B 献立 B

- 脆炸鸡扒 Crispy Chicken 14
鳥の唐揚げ
- 牛肉炒鲜蘑菇 Stir-fried Beef with Fresh Mushrooms 16
牛肉とマッシュルームの炒め
- 蟹柳冬蓉羹 Minced White Gourd with Crab Fillet Chowder 18
蟹蒲鉾と冬瓜のスープ

套餐 C Menu C 献立 C

- 茶香卤鸡翼 Spiced Chicken Wing in Tea Flavour 20
手羽元の中国茶煮
- 虾仁什菜煮豆腐 Braised Beancurd with Shrimp and Assorted Vegetables 22
海老とミックスベジタブル入り豆腐の煮物
- 麦冬鲮鱼煲瘦肉汤 Mud Carp with Lean Pork and Dwarf Lilyturf in Soup 24
ジャノヒゲと鯉入り豚肉

套餐 D Menu D 献立 D

- 宫保牛肉片 Beef Slices in Chilli Sauce 26
牛とカシューナッツの炒め

虾米松炒豆角	Stir-fried String Bean with Dried Shrimps	28
海老入りささげの炒め		
蚝仔豆腐羹	Baby Oysters and Beancurd Chowder	30
かきと豆腐のスープ		

第二辑 三人套餐 Set Meals for Three 献立三人用

套餐 A Menu A 献立 A

蜜豆煎猪柳	Fried Pork Tenderloin with Honey Peas	34
ポークステーキ スナップエンドウ添え		
柠汁辣鱼	Hot Fish in Lemon Sauce	36
魚のレモン風味ピリ辛ソースかけ		
西洋菜腐皮包	Braised Beancurd Leaf Rolls	38
クレソンの湯葉包み揚げ		
哈密瓜煲猪腱汤	Pork Shank and Hami Melon Soup	40
哈密瓜と豚の脰肉のスープ		

套餐 B Menu B 献立 B

鲜菠萝肉块	Stir-fried Pork with Fresh Pineapple	42
パイナップル入り酢豚		
椒盐沙蜆球	Fried Leather Jacket Fish with Xanthoxylon Salt	44
馬面刺の山椒煮		
柱侯肉片茄子	Eggplant and Pork in Chu-hau Sauce	46
豚肉と茄子の柱侯醬炒め		
冬菇胡萝卜汤	Black Mushroom and Carrot Soup	48
椎茸と人參の精進スープ		

套餐 C Menu C 献立 C

银芽炒鱼丝	Stir-fried Shredded Fillet with Green Bean Sprout	50
キグチの細切りもやし炒め		

南乳炸鸡	Fried Chicken in Reddish Bean Cheese Sauce	52
南乳風味のフライドチキン		
香橙中式牛柳	Fried Tenderloin with Orange Sauce	54
中国風牛肉炒め オレンジソースかけ		
番茄碎牛肉汤	Minced Beef and Tomato Soup	56
トマトとひき肉のスープ		

套餐 D Menu D 献立 D

干烧兰花带子	Fried Scallop in Chilli Sauce	58
ほたての甘辛煮 ブロッコリー添え		
芋仔焖鸭	Braised Duck with Small Taro	60
鴨と里芋の煮込み物		
子姜镇江骨	Braised Sparerib with Young Ginger	62
スペアリブの生姜入り黒酢煮		
洋参竹丝鸡汤	Black Chicken Soup with American Ginseng	64
朝鮮人参入り烏骨鶏のスープ		

第三辑 四人套餐 Set Meals for Four 献立四人用

套餐 A Menu A 献立 A

啤梨炒虾球	Stir-fried Prawn with Pear Slices	68
海老とナシ入りソースかけ		
松蓉丝瓜	Stir-fried Luffa with Shimezi Mushroom	70
しめじとへちまの煮物		
香酥芝麻骨	Fried Sparerib with Sesame	72
スペアリブの甘酢あんがらめ		
五香火鸡肾	Spiced Turkey's Gizzard	74
五香風味の七面鳥レバー		
咸菜胡椒猪肚汤	Pig Tripe and Salted Vegetable in Peppery Soup	76
鹹菜入り豚の内臓のスープ		

套餐 B Menu B 献立 B

滑肉鲜百合 Stir-fried Fresh Lily Bud with Pork	78
豚肉とユリ根の炒め	
芝麻素菜饼 Fried Vegetarian Cakes	80
ごま衣の野菜コロッケ	
腐竹焖鲜鱼 Braised Fish with Beancurd Stick	82
魚と湯葉の煮込み	
椰汁烧辣鸡 Braised Curry Chicken in Coconut Sauce	84
チキンカレー	
沙参玉竹猪心汤 Pig's Heart with Root of Ladybell in Soup	86
豚の心臓のスープ	

套餐 C Menu C 献立 C

西芹炒螺片 Stir-fried Sliced Snail with Celery	88
セロリとバイの炒め	
葡汁百花豆腐 Stuffed Beancurd with Shrimp Paste	90
あん詰め豆腐のココナッツミルクあんかけ	
蟹柳金银蛋 Stir-fried Eggs with Crab Fillet	92
蟹蒲鉾入り三色卵	
新潮蟹枣 Fried Seafood Rolls	94
今風蟹の団子	

第一辑

二人套餐

Set Meals for Two
献立二人用



咕嚕魚柳

Fried Fish in Sweet and Sour Sauce

白身魚の甘酢あんがらめ

材料: 白色鱼肉 300 克, 青椒一个, 红椒一个, 菠萝三片, 蒜肉一粒。

调味料: 镇江醋 2½ 汤匙, 糖二汤匙, 茄汁 1½ 汤匙, 盐 ⅓ 茶匙, 麻油半茶匙, 水 ⅓ 杯, 生粉 1½ 茶匙, 水二汤匙。

腌鱼料: 盐半茶匙, 胡椒粉少许, 鸡蛋一个, 生粉约三汤匙。

做法:

- (1) 鱼肉切成鱼柳状, 放入腌鱼料拌匀待用。
- (2) 青、红椒和菠萝同切块, 蒜肉拍碎。
- (3) 用半锅热油将鱼柳炸至金黄, 捞起, 沥干油分待用; 青、红椒和菠萝略过油盛起。
- (4) 用一汤匙油爆香蒜肉, 倒入调味料, 煮成咕嚕汁, 将鱼柳、青、红椒和菠萝回锅, 沾上汁液即成。

Ingredients: 300g (10.5 oz) white fish fillet; 1 green bell pepper; 1 red chilli; 3 slices of pineapple; 1 braid of garlic

Seasonings: 2½ tbsp red vinegar; 2 tbsp sugar; 1½ tbsp ketchup; ⅓ tsp salt; ½ tsp sesame oil; ⅓ cup of water; 1½ tsp cornflour and 2 tbsp water to make cornflour solution for thickening sauce

Seasonings for fillet: ½ tsp salt; a little pepper; 1 egg; 3 tbsp cornflour

Method:

- (1) Cut fillet into oblong pieces and marinate with seasonings.
- (2) Cut green bell pepper, red chilli and pineapple into pieces. Mash garlic.
- (3) Fry fillet in ½ wok of hot oil until golden brown. Take out and drain. Soak bell pepper, chilli and pineapple in oil for a short while. Take out.
- (4) Heat 1 tbsp oil and saute mashed garlic. Put in seasonings to make sauce. Then put fillet, bell pepper, chilli and pineapple back in wok. Stir well. Dish up and serve.

材料: 白身魚の切り身 300g、青ピーマン 1 個、赤ピーマン 1 個、パイナップル 3 枚、にんにく 1 片

調味料: 黒酢大匙 2½、砂糖大匙 2、トマトケチャップ大匙 1½、塩小匙 ⅓、胡麻油小匙 ½、水 ⅓ カップ、片栗粉小匙 1½、水大匙 2 でとろみをつける
魚の下味調味料: 塩小匙 ½、胡椒少々、卵 1 個、片栗粉大匙 3

作り方:

- (1) 魚は、厚く切り、フィレ状にして、下味をつけておく。
- (2) 青ピーマン、赤ピーマン、パイナップルを薄切りにする。にんにくは、包丁の腹で叩きつぶす。
- (3) 中華鍋半分に油を入れ、熱くなったら、魚を入れ、黄金色に変わるまで揚げたら、取り出し、油を切っておく。青ピーマン、赤ピーマン、パイナップルを入れ、油にさっとくぐらせ、取り出す。
- (4) 油大匙 1 を熱し、にんにくを入れ、香りが出たら、調味料を加え、甘酸あんを作る。魚の切り身、青ピーマン、赤ピーマン、パイナップルを鍋にもどし、全体にソースをからめたら、できあがり。



鱼柳
Fish fillets
魚の切り身



青椒
Green bell pepper
青ピーマン



菠萝片
Pineapple Slices
パイナップル (スライス)



金针菇牛仔骨

Stir-fried Short Ribs with Golden Mushroom

のステーキ えのき入りソースかけ

材料: 牛仔骨四至五块, 金针菇150克, 胡萝卜丝约一汤匙, 中国芹菜一棵, 干葱二粒切片。

腌料: 生抽一汤匙, 胡椒粉少许, 生粉一茶匙。

调味料: 生抽二汤匙, 糖 $1\frac{1}{2}$ 茶匙, 水 $\frac{1}{3}$ 杯。

做法:

- (1) 牛仔骨斩成小块, 放入腌料拌匀, 泡油, 沥干油分。
- (2) 金针菇切去尾端; 芹菜切段, 用少许油略炒盛起。
- (3) 烧热一汤匙油, 爆香干葱片, 将牛仔骨回锅, 加酒, 倒入调味料煮匀, 盛起上碟。
- (4) 将金针菇、芹菜段、胡萝卜丝放入剩余汁液中煮匀, 浇上牛仔骨面即成。

Ingredients: 4-5 pieces of short ribs; 150g (5 oz) golden mushrooms; 1 tbsp shredded carrot; 1 stalk of Chinese celery; 2 sliced shallots

Seasonings for ribs: 1 tbsp light soy; a little pepper; 1 tsp cornflour

Seasonings: 2 tbsp light soy; $1\frac{1}{2}$ tsp sugar; $\frac{1}{3}$ cup of water

Method:

- (1) Chop short ribs into pieces and marinate with seasonings. Soak in heated oil for a while and take out. Drain.
- (2) Remove the root part of golden mushrooms and section Chinese celery. Then saute both with a dash of oil. Take out.
- (3) Heat 1 tbsp oil and saute sliced shallots. Put ribs back in wok and sprinkle with wine. Add in seasonings and stir well. Dish up.
- (4) Put in golden mushroom, sectioned celery and shredded carrot and cook with the remaining sauce. Then pour over the ribs. Serve.

材料: 骨付き子牛肉4~5本、えのき茸150g、人参(千切り)大匙1、中国セロリ(コネル、トップセリ)1株、シャロット(薄切り)2片

子牛肉の下味調味料: 濃口醤油大匙1、胡椒少々、片栗粉小匙1

調味料: 濃口醤油大匙2、さとう小匙 $1\frac{1}{2}$ 、水 $\frac{1}{3}$ カップ

作り方:

- (1) 子牛肉は、ぶつ切りにして、下味をつけ、油少々で軽く炒め、油気を切っておく。
- (2) えのき茸は根元を切り落とす。中国セロリは、ぶつ切りにして、油少々でさっと炒め、皿に盛る。
- (3) 油大匙1をねっし、シャロットを入れ、香りが出たら子牛肉を中華鍋に戻す。酒をふりかけ、調味料をくわえ、煮立ったら、皿に盛りつける。
- (4) (3) で残った煮汁にえのき茸、中国セロリ、人参を入れ、煮立ったら、子牛肉の上にかけていただく。



牛仔骨
Short ribs
骨付き牛肉



金针菇
Golden mushroom
えのき茸



鸡粒鱼肚羹

Chicken and Fish Maw Chowder

チキンと魚の浮袋のスープ

材料: 发透鱼肚 150 克, 鸡胸肉 75 克, 冬菇四个, 瑶柱三粒, 上汤四杯, 茼蒿一棵, 粟粉 $\frac{1}{3}$ 杯。

调味料: 盐 $\frac{1}{3}$ 茶匙, 老抽一茶匙, 胡椒粉少许。

做法:

- (1) 将发透鱼肚用姜葱水焗过, 沥干水分, 切成小粒。
- (2) 鸡胸肉切成小粒, 用少许粟粉、酒拌匀, 飞水待用。
- (3) 浸软冬菇, 去蒂, 切成小粒; 浸软瑶柱, 蒸透, 撕成丝。
- (4) 烧热半汤匙油, 加酒, 加入上汤、冬菇、鱼肚、瑶柱煮至沸腾, 用粟粉水埋浓芡。
- (5) 将鸡肉丁、调味料加入上项材料中同煮匀, 即可盛入汤碗中, 撒上茼蒿, 上桌供食。

Ingredients: 150g (5 oz) pre-soaked fish maw; 75g (2.5 oz) chicken breast; 4 black mushrooms; 3 conpoys; 4 cups of superior stock; 1 stalk of coriander; $\frac{1}{3}$ cup of cornflour

Seasonings: $\frac{1}{3}$ tsp salt; 1 tsp dark soy; a little pepper

Method:

- (1) Scald soaked fish maw with ginger and spring onion. Then squeeze dry and dice.
- (2) Dice chicken breast and blend in a dash of cornflour and wine. Blanch.
- (3) Soak black mushrooms. Trim and dice. Soak conpoys until tender. Then steam till done and tear into shreds.
- (4) Heat $\frac{1}{2}$ tbsp oil. Sprinkle with wine and put in superior stock, black mushrooms, fish maw and conpoy. Bring to the boil and thicken the chowder with cornflour solution.
- (5) Put in diced chicken and seasonings. Stir well. Sprinkle with coriander. Dish up with a soup bowl and serve.

材料: 魚の浮袋 (充分に水もどしする) 150g、鶏胸肉 75g、椎茸 4 個、干し貝柱 3 個、スープストック 4 カップ、パセリ 1 株、コーンスターチ $\frac{1}{3}$ カップ
調味料: 塩小匙 $\frac{1}{3}$ 、たまり醤油小さじ 1、胡椒少々

作り方:

- (1) 充分に水戻しした魚の浮袋は、生姜と万能葱入りの水に入れとろ火でよく煮込む。水気を切り、あられ切りにする。
- (2) 鶏の胸肉は角切りにし、コーンスターチ、酒と混ぜる。熱湯をかけておく。
- (3) 椎茸は水戻しし、軸を切り、あられ切りにする。干し貝柱は水戻しし、火が通るまで蒸し、手でこまかくさく。
- (4) 油大匙 $\frac{1}{2}$ を熱し、酒をふりかけ、スープストック、椎茸、魚の浮袋、干し貝柱を入れて煮る。沸騰したら、水溶性コーンスターチを加えて、とろみをつける。
- (5) 鶏肉に、以上(4)の調味料を加えて煮る。煮立ったら、お碗に盛って、パセリをかけいただく。



发透鱼肚
Pre-soaked fish maw
魚の浮袋



鸡胸肉
Chicken breast
鶏の胸肉



瑶柱
Conpoy
干し貝柱



脆炸鸡扒

Crispy Chicken

鳥の唐揚げ

材料: 鸡肉 454 克, 鸡蛋二个, 粟粉 ¼ 杯, 日本面包糠半杯。

腌料: 盐 ⅓ 茶匙, 生抽半汤匙, 胡椒粉少许, 粟粉少许。

做法:

- (1) 鸡肉去皮后切成大块, 放入腌料及少许蛋汁同拌匀。
- (2) 将粟粉铺在碟上, 将上项材料沾上粟粉, 再沾上蛋汁。
- (3) 将沾上蛋汁的鸡扒, 再均匀地沾上面包糠, 放入热油中炸熟, 捞起, 沥干油分, 切块上碟。

注: 可配合酱料沾食。

Ingredients: 454g (16 oz) boneless chicken; 2 eggs; ¼ cup of cornflour; ½ cup of breadcrumbs (Japanese style)

Seasonings for chicken: ⅓ tsp salt; ½ tbsp light soy; a pinch of pepper and cornflour

Method:

- (1) Skin chicken and slice into large pieces. Marinate with seasonings and stir in a little whisked egg.
- (2) Spread cornflour on a plate. Dust marinated chicken with cornflour and then dip in whisked egg.
- (3) Dust chicken evenly with breadcrumbs. Then fry in hot oil until done. Take out and drain. Cut into small pieces and dish up. Serve.

材料: 鶏肉 454 g、卵 2 個、コーンスターチ ¾ カップ、パン粉 ½ カップ

鶏肉の下味調味料: 塩小匙 1/3、濃口醤油大匙 ½、胡椒少々、コーンスターチ少々

作り方:

- (1) 鶏肉は皮を取り大きめに切る。調味料を加え下味をつける。溶き卵少々を加え、混ぜ合わせる。
- (2) コーンスターチを、皿に敷き、(1)の材料にまんべんなくつける。続けて、溶き卵につけてくぐらせる。
- (3) 溶き卵をつけた鶏肉にパン粉を均等にまぶし、熱した油に入れる。火が通るまで揚げ、取り出して、油を切る。鶏肉を切って、皿に盛る。



鸡肉
Boneless chicken
鶏肉



牛肉炒鲜蘑菇

Stir-fried Beef with Fresh Mushrooms

牛肉とマッシュルームの炒め

材料: 牛肉 230 克, 新鲜蘑菇 150 克, 胡萝卜片少许, 葱二条切粒, 蒜肉一粒拍烂。

腌料: 生抽一汤匙, 生粉二茶匙, 麻油、胡椒粉各少许。

调味料: 蚝油半汤匙, 生抽一茶匙, 糖 $\frac{1}{3}$ 茶匙, 水一汤匙。

做法:

- (1) 牛肉切成片, 放入腌料拌匀, 泡温油后捞起, 沥干油分。
- (2) 洗净蘑菇, 切成厚片。
- (3) 用二汤匙油爆香蒜肉, 放入蘑菇, 加酒, 加入调味料炒匀。
- (4) 将牛肉、胡萝卜片、葱粒加入上项材料中炒匀, 即可上碟供食。

Ingredients: 230g (8 oz) beef; 150g (5 oz) fresh mushrooms; some carrot slices; 2 diced spring onion; 1 mashed garlic

Seasonings for beef: 1 tbsp light soy; 2 tsp cornflour; a dash of sesame oil and pepper

Seasonings: $\frac{1}{2}$ tbsp oyster sauce; 1 tsp light soy; $\frac{1}{3}$ tsp sugar; 1 tbsp water

Method:

- (1) Slice beef and marinate with seasonings. Soak in warm oil for a while. Take out and drain.
- (2) Rinse fresh mushrooms and slice thickly.
- (3) Saute mashed garlic with 2 tbsp oil. Put in mushrooms and sprinkle with wine. Then stir in seasonings.
- (4) Add in beef, carrot slices and diced spring onion and stir well. Dish up and serve.

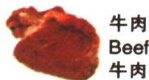
材料: 牛肉 230 g、生のマッシュルーム 150 g、人参（飾り切り）少々、万能葱（小口切り）2 本、にんにく（包丁でつぶす）1 片

牛肉の下味調味料：濃口醤油大匙 1、片栗粉小匙 2、胡麻油、胡椒各少々

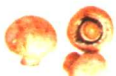
調味料：かき油大匙 $\frac{1}{2}$ 、濃口醤油小さじ 1、砂糖小匙 $\frac{1}{3}$ 、水大匙 1

作り方:

- (1) 牛肉は薄切りにし、下味をつける。使用されていない油少々で牛肉を軽く炒め、油を切っておく。
- (2) マッシュルームは水洗いし、厚く切る。
- (3) 油大匙 2 を熱し、にんにくを入れ、香りを引き出したところに、マッシュルームを入れる。酒をふりかけ、調味料を加え、炒め合わせる。
- (4) 以上(3)の材料に、牛肉、人参、万能葱を入れ、炒め合わせたら、皿に盛っていただく。



牛肉
Beef
牛肉



鲜蘑菇
Fresh mushroom
マッシュルーム