

家庭小百科丛书
· 起居饮食 · 起居

家常快餐



家庭小百科丛书
· 起居饮食 · 家常快餐

家常快餐

骆惠编

科学普及出版社广州分社

家常快餐

骆惠编

科学普及出版社广州分社出版
(广州市应元路大华街兴平里三号)
广东省新华书店发行
台山人民印刷厂印刷

1984年3月第一版 1984年3月第一次印刷
开本:787×1092毫米1/32 字数:120千 印张:6.25
印数: 1—100,000册 统一书号:15051.60062
定价: 0.65元

内 容 简 介

在现代化建设的紧张节奏中，谁不想用最短的时间，做出经济可口的肴菜？本书用合理的科学烹调方法，为你提供了三百多道省时、实惠、美味的快餐食谱。

全书简单明了，一看就会。食谱分饭面类、冷盘类、汤菜类、猪肉类、牛肉类、蛋类、鸡类、海鲜鱼虾类、素菜类。家常快餐，既保持了食品的营养价值，又保持其色香味，还照顾到各地群众的饮食习惯。这是一本适合时宜的大众化家常食谱。

目 录

饭面类..... (1)

蟹粉炒饭 番茄肉片饭 鸡丝炒饭 拌凉面 鲜
菇烩伊面 肉丝炒面 鲜鱿珍珠笋炒面 榨菜肉
丝汤面 雪菜肉丝汤面 蚝油冬菇捞面 叉烧汤
面 烧鸭排骨面

冷盘类..... (9)

杂锦拼盘 芹菜拌鸭丝 荔枝拌鸡丝 腊肠蒸滑
鸡 芝麻鸡片 白汁鸡 鸡翼煮茼蒿 鲜菇蒸鸡
片 卤珍肝 咸鱼蒸滑鸡 蒸香油鸡 鸡肉火腿
丝 菜花鸡片 茄瓜鸡丝 糖醋拌黄瓜

汤菜类..... (18)

甘笋肉丝汤 生鱼鲜菇汤 苋菜鱼滑汤 草菇鸡
片汤 咸菜豆腐鱼尾汤 榨菜豆腐鱼尾汤 鲫鱼
豆腐汤 冬菜鸭肝汤 黄瓜肉片汤 海鲜豆腐汤
苦瓜鲫鱼汤 木须蛋花汤 姜丝鱼头通菜汤 鱼
尾冬瓜汤 菠萝鸡片汤 烧鸭芥菜汤 菜远鸡杂
汤 菠菜蛋花汤 菜心鱼片汤 木耳肉片汤 粟
米蛋花汤 芥菜仔清汤 榨菜肉丝汤 鲜菇肉片
汤 杂锦虾仁汤 云腿白菜汤 时菜鸡杂汤 干
贝豆苗汤 雪菜黄鱼汤 榨菜豆腐汤 西洋菜肝
肉汤 雪菜虾米汤 白菜肉丝汤 大芥菜鱼丸汤
生菜鲮鱼球汤 豆角叶肉片汤 荔枝桂圆汤 猪
肝雪菜汤 酸辣豆腐汤 节瓜牛肉汤 草菇瘦肉
丝瓜汤 丝瓜鸡杂汤 丝瓜滑牛汤 雪菜蚕豆肉

丝汤 黄瓜鸡片汤 红衫鱼豆腐汤 芥菜咸蛋肉
片汤 丝瓜猪肝汤 金宝粟玉羹 三鲜羹 时菜
蛋花汤 津白鱼滑汤 番茄肝片汤 紫菜虾米汤
咸菜鸡块汤 牛肉蛋花汤 西洋菜鱼片汤 白菜
豆腐肉丸汤 韭菜肉片汤 雪菜笋丝汤 虾米冬
瓜汤 虾米萝卜丝汤

猪肉类..... (48)

葱爆里脊肉 梅子蒸肉排 韭菜炒肉丝 西兰花
炒薰肉 青椒炒肉丝 酸菜炒猪心 芹菜炒肉末
芥兰回锅肉 椰菜炒肉片 葱爆猪肝 黄瓜炒肉
片 椰菜香肠 洋葱炒肝片 油豆腐炒肉丝 红
烧猪腿烩津白 芹菜炒猪肝 韭菜炒猪肝 豆角
炒肉丝 菠菜炒肉丝 雪菜炒肉丝 芹菜炒腊肉
腊肉切菜炒芥菜 芥菜炒肉丝 腊肠炒芥菜 莲
藕炒肉片 菜远炒香肠 葱爆肉片 番茄炒肝片
咸菜炒肚丝 银菜火腿丝 毛豆炒火腿 番茄炒
火腿 五花腊肉 炒芥兰 茭白炒肉丝 炒辣子
肉 榨菜炒肉丝 大豆芽菜炒猪肉 子姜炒肉丝
咸蛋蒸肉饼 银芽炒肉丝 绍菜炒腊肉 腊肉炒
菜心 蒸腊味 芹菜荷豆炒腊肉 雪菜炒肝片
炒木须肉 丝瓜炒肉片 大豆芽菜炒肉松 葱炒
肉片 青椒炒肉丝 炒肉片 韭菜炒肉丝 肉丝
炒葱头 煎酿鲜茄子 肉松番茄

牛肉类..... (78)

云耳针菜蒸牛肉 蒸榨菜牛肉片 姜芽蒸牛肉
炸牛肉条 姜葱炒百叶 豉椒牛百叶 梨片炒牛
肉 牛肉炒青豆 黄瓜炒牛肉 葱爆牛肉 蚝油

牛肉 洋葱牛肉丝 青葱牛肉 中式牛扒 凉瓜
炒牛肉 牛肉炒菠菜 沙茶牛肉丝 滑蛋牛肉
青椒牛肉 甘笋牛肉 茄瓜牛肉 生菜炒牛肉
咸菜炒百叶 冬菜蒸牛肉饼 萝卜炒牛肉

蛋 类..... (94)

银鱼仔煎蛋 鲜蛋炒笋丝 咸菜煎蛋 咸蛋蒸豆腐
粉丝虾米蒸蛋 蒸三蛋 白菜煎鸡蛋 洋葱
叉烧煎蛋 蛭子肉炒蛋 瑶柱炒滑蛋 韭菜炒蛋
番茄炒蛋 玉柳采彩蛋 糖心皮蛋拌酸姜 滑蛋
蒸鱼片 银芽炒滑蛋 韭黄炒蛋皮 蟹茸煎蛋
鸡蛋奄列 枸杞煎蛋饼 叉烧炒蛋 白瓜炒蛋
摊鸡蛋 茭白炒蛋

鸡 类..... (107)

鸡柳扒豆苗 白菜炒鸡片 青椒炒鸡片 姜芽炒
鸡片 时菜鸡片 芦笋炒鸡片 青豆鸡丁 宫保
鸡丁 茄汁鸡丁 西芹鸡柳 青豆角炒鸡片 珍
珠笋鸡柳 双菇蒸滑鸡 香菇蒸滑鸡 冬菇鸡球
香芒鸡柳 蚝油滑鸡柳 凤梨鸡柳 柠汁鸡块

海鲜鱼虾类..... (121)

黄瓜炒子虾 白灼鲜虾 白灼鲜蛭子 白灼鲜鱿
清蒸鲜虾 豉油蒸生鱼 香菇蒸黄花 冬菇蒸鲫
鱼 清蒸鳗鱼 雪菜炒鱼片 冬菇蒸斑尾 清蒸
鲢沙 豉椒蒸乌头 清蒸鳊鱼 煎鳗鱼 豆瓣鲜
鱼 酸菜焖黄花 红烧鲢鱼尾 椰汁鱼 豉椒蒸
中虾 白汁银鲳鱼 萝卜炒鱼松 蟹肉扒芥菜
豉椒炒螺片 梅菜蒸大鱼 蒸大肉咸鱼 柠汁蒸
鲳鱼 银芽炒鱼片 蚝油鲜鱿 豉汁蒸鲑鱼 咸

柠檬蒸银枪鱼 酸笋蒸鱼头云 梅子蒸鱼头 蒸
 鲮鱼干 西片鱼柳 煎封银枪 黄芽白煮鱼青
 鱼茸炒椰菜 白菜心炒虾仁 茄汁明虾 珠油韭
 菜炒蚬肉 茄子煮鱼 青菜炒蛭子 韭菜炒西施
 香 豉汁生蚝 豉椒炒鳝片 蚝油鲍片 银芽炒
 鳝丝 酥炸田鸡腿 芥兰炒田鸡 榄角蒸鲮鱼
 凉拌海蜇丝 蚌肉豆腐 脆爆海带 白切海螺
 爆炒墨鱼花 青椒墨鱼丝 三虾豆腐 盐水虾
 番茄虾仁 鲜鱼丁 滑溜鱼片 焦炒鱼条 红烧
 鲤鱼 清蒸鲫鱼 韭芽蟹腐皮

素菜类……………(161)

炒素丝 云腿豆腐 番茄烧豆腐 虾米烧豆腐
 杂锦油豆腐 油豆腐拌青椒 油豆腐青葱煮肉松
 麻婆豆腐 炒豆腐衣 蒜茸炒豆腐 八宝辣酱
 红烧豆腐 拌茄泥 凉拌番茄 拌萝卜丝 拌黄
 瓜 辣白菜 凉拌白菜 酱爆茄子 奶油芦笋 腐
 乳蒜茸炒通菜 酱萝卜 蚝油生菜 玉兰烩双菇
 银芽炒韭菜 蚝油津白 上海蚕豆 生炒豆苗
 炒菠菜 鸡油炒菜花 清炒枸杞菜 鲜菇炒豆苗
 红苋煮豆瓣 清炒苋菜 花椒炒椰菜 煎酿青椒
 蚝油鲜菇 虾籽笋块 麻酱莴笋尖 拌莴苣笋
 糖醋胡豆 青椒香干炒毛豆 酱汁刀豆 青椒拌
 干丝 绿豆芽拌干丝 芹菜拌干丝 香椿拌豆腐
 家常豆腐 虾籽竹笋 拌胡萝卜丝 奶油冬瓜条
 青椒炒豆豉 炒茄丝 辣味茄丝 奶油番茄 拌
 芹菜 扒奶汁白菜 虾油菠菜 虾米烧菜心 拌
 卷心菜 干烧菜头

一、饭 面 类

蟹 粉 炒 饭

材料：（ 2 人量）

蟹肉一罐（二两）	猪油四汤匙
白饭四碗	葱一条
鸡蛋二只	盐少许
味精少许	酱油二茶匙

做法：

- ①开罐取出蟹肉，拣去软骨。葱切成葱花。
- ②鸡蛋放盐、味精打散，用猪油二汤匙，快手炒熟。
- ③原镬下猪油一汤匙炒葱花和蟹肉，炒好取出；随下油三汤匙，倾入白饭炒拌，以盐少许和酱油调味，兜炒至熟，放蟹肉、鸡蛋炒匀可食。

番茄肉片饭

材料：（ 1 人量）

白饭一碗半	盐半茶匙
番茄二个	糖一茶匙
半肥瘦猪肉三两	味精少许
青椒一个	清水一汤匙

做法：

- ①猪肉切成薄片，青椒去籽切块。

②番茄洗净，放热水内烫一下，取出去外皮，分切成小块。

③用镬烧热油二汤匙，放入肉片炒爆片刻，随下青椒，并加番茄和余下的配料，改用小火煮至肉熟汁水稠厚时，取出盖浇在白饭上食用。

鸡 丝 炒 饭

材料：（ 2 人量 ）

鸡胸肉四两	花生油一汤匙
白饭三碗	盐半茶匙
生粉半汤匙	汤半杯
鸡蛋白一只	味精少许
洋葱丝半个	麻油数滴
鸡蛋一只	青豆仁三汤匙

做法：

①将鸡胸肉切丝，用生粉、蛋白拌匀，放入热油中泡嫩，捞出沥去油份。

②把镬中热油倒入盛油器中，原镬加新油一汤匙，烧熟，先炒香洋葱丝，随下白饭，一边炒一边倒进盐、汤、味精、麻油，炒至饭够热，才加入青豆仁同炒，最后，打散鸡蛋分次放入饭中炒拌，炒好即可食。

拌 凉 面

材料：（ 3 人量 ）

面饼四个	醋四汤匙
火腿四块	糖四汤匙

鸡蛋二只
熟冬菇二只
黄瓜(小)一个

生抽二汤匙
盐、麻油各少许

做法:

- ①将面饼放入滚水中煮熟，捞出过冷，用冷开水冲净，沥干水份，用麻油少许拌匀，使勿黏结成团。
- ②火腿切丝。鸡蛋打入碗内，下盐、糖各少许搅散，煎成薄蛋皮，切成细丝。
- ③熟冬菇(冬菇可放碗内加姜汁、糖、生抽各少许蒸熟)去蒂，切丝。
- ④黄瓜洗净，斜切细丝。
- ⑤把①之面条放供食的碟子中，依次放入鸡蛋丝、火腿、冬菇和黄瓜丝；另将余下的配料混和成味汁，浇在面上，拌匀即可食。

鲜菇烩伊面

材料：(4人量)

伊面四个	盐一茶匙
鲜草菇或鲜冬菇十只	生抽四分之三茶匙
韭黄半两	麻油半茶匙
汤二杯	味精少许
花生油二汤匙	胡椒粉少许

做法:

- ①将鲜草菇放入滚水内烫一下，捞出过冷水，每只分切成两片。
- ②净镬倒入汤(可用上汤，也可用鸡精一粒半调热水二

杯而成)，下花生油及盐、生抽、麻油、味精和胡椒粉，加入伊面煮约五分钟，候伊面软后才加进草菇片和韭黄，即可捞出上碟。汤汁可另碗上桌供用，也有去汁不用的。

肉 丝 炒 面

材料：（4人量）

面饼四个	盐半茶匙
瘦猪肉六两	糖一茶匙
绿豆芽菜五两	生抽二茶匙
韭菜五两	酒二茶匙
浸发冬菇四只	汤一杯
姜一片	

做法：

- ①先将面饼放入开水内烫熟，捞出置冷水中，然后取出沥去水份。
- ②猪肉、冬菇分别切丝。韭菜切段。芽菜洗净沥干。姜切茸。
- ③净镬烧热花生油三汤匙，中火放下面条，烧至两面呈焦黄色，取出装碟。
- ④原镬烧热花生油二汤匙，先炒姜茸，依次加猪肉丝、冬菇丝、韭菜、芽菜及盐、糖、生抽、酒，再放入汤，滚片刻即以水一汤匙调生粉半茶匙打芡，浇在③之面条上即成。

鲜鱿珍珠笋炒面

材料：（4人量）

蛋面四个	甘笋花数片
鲜鱿鱼六两	盐半茶匙
绿豆芽菜四两	糖二汤匙
珍珠笋四罐	生抽二茶匙
韭菜四两	酒一汤匙
姜四片	汤一杯

做法：

- ①先将面条用滚水烫熟，捞出置冷水中，然后取出沥去水份。
- ②鲜鱿鱼洗净，撕去外层薄膜，分头、身沥去水分。绿豆芽菜洗净。开罐取出珍珠笋。韭菜洗净切段。
- ③净镬烧热花生油三汤匙，放入蛋面用中火烧至两面呈焦黄色，取出盛碟中。
- ④净镬烧热花生油三汤匙，下姜片炒香，取出姜片即倒入鲜鱿，迅速兜炒至呈卷缩状即取出，原镬下油一汤匙，倒入珍珠笋和芽菜，注入汤一杯，候滚时即下韭菜和鲜鱿，以盐、糖、生抽、酒、汤调味，并加进生粉半汤匙调水一汤匙打芡，趁滚起时倒入③之面条上。

榨菜肉丝汤面

材料：（4人量）

蛋面饼四个	生抽、酒各一茶匙
-------	----------

瘦猪肉五两	汤六杯
浸发冬菇四只	生抽六汤匙
榨菜半个	盐一茶匙
姜一片	酒一汤匙
葱白粒少许	花生油一汤匙

做法：

- ①猪肉切细丝，以生抽、酒各一茶匙拌匀。冬菇洗净，去蒂切丝。榨菜洗净，切丝。
- ②净镬烧热花生油两汤匙，下姜片及葱同炒香，取出姜葱，即下猪肉丝炒至变色，随下冬菇丝和榨菜丝兜匀，即加青菜炒拌。
- ③注入汤六杯于②中，以生抽、盐、酒调味，烧滚。
- ④面用滚水烫熟，捞出置冷水中，然后沥去水分，分放食碗内，把煮熟之③连汤带料浇在面条上，即可端出供食。

雪菜肉丝汤面

材料：（4人量）

蛋面四个	糖一汤匙
瘦猪肉五两	酒一汤匙
雪里红菜四两	鸡精一粒
熟笋肉二两	汤六杯
葱白茸二汤匙	生抽三汤匙
姜茸二茶匙	酒一汤匙半

做法：

- ①猪肉切丝，放生抽两茶匙、生粉半茶匙拌匀。雪菜洗

净切小段。笋肉切丝。

- ②净镬烧热爆透雪菜，取出。原镬下油四汤匙，加姜和葱白，下猪肉、笋丝、雪菜同炒拌，以糖、酒调味炒熟。
- ③把汤注入锅内，加鸡精半粒，以生抽三汤匙、酒一汤匙半调味烧滚。
- ④把面放热水内煮透，捞出置冷水内，沥干水。将面分放碗内，注入③之热汤，加进②之雪菜、肉丝，拌匀即可食。

蚝油冬菇捞面

材料：（3人量）

蛋面四个	糖半茶匙
浸发冬菇八只	蚝油一汤匙
青菜心四两	生抽一汤匙
熟油一汤匙	生粉一茶匙
盐少许	

做法：

- ①将面放滚水中煮至软熟，捞出过冷开水。沥干后用少许熟油拌匀，放于碟中。
- ②青菜原棵洗净，烫熟，调味，排放面之四周。冬菇用盐、糖、酒各少许煮熟，放在青菜边。
- ③将蚝油、糖、生抽、生粉、盐调稀，煮滚，淋下熟油浇在面上，拌匀即可食。

叉烧汤面

材料：（2人量）

蛋面三个	鸡精一粒
生菜半棵	熟花生油一汤匙
半肥瘦叉烧肉四两	清水三碗

做法：

- ①将面放滚水内煮至软熟，取出过冷开水，沥干水，分盛碗内。
- ②叉烧切片，放在面碗内。鸡精放锅内加水三碗，煮滚，下生菜烫熟。
- ③将生菜连汤趁热放入面碗内，淋下熟油即可食用。

烧鸭排骨面

材料：（2～3人量）

蛋面三个	葱白粒一汤匙
烧鸭腿一只	肉汤料适量
烧排骨四两	清水三碗半
青菜心四条	熟花生油一汤匙半

做法：

- ①将面放入滚水内煮熟，捞出过冷开水，挑散分放碗内。
- ②青菜心原棵洗净，用热汤烫熟，分放入面碗内。
- ③烧鸭腿起去骨，取肉切件；烧排骨斩件，放在面碗之青菜心上。
- ④汤料加清水三碗半煮滚，淋下花生油，撒下葱粒，分注入面碗内供食。

二、冷 盘 类

杂 锦 拼 盘

材料：（4人量）

卤鸡翼六只

烧鸭腿四两

熟火腿六块

黄瓜一个

鲜红番茄二个

做法：

- ①把卤鸡翼斩开，排于碟中央；火腿切粗条围在鸡翼四周，烧鸭腿围伴火腿边缘。
- ②黄瓜斜切片，排在碟子周围；番茄横切片，依次排在黄瓜上供食。

芹菜拌鸭丝

材料：（4人量）

卤鸭腿一只

烧鸭腿一只

芹菜八两

细豆芽菜四两

芝麻酱二茶匙

芥茉酱二茶匙

生抽二汤匙

砂糖、麻油各半茶匙

做法：

- ①鸭腿去骨，分别切成筷子条状。
- ②芹菜撕去老筋，切成约二寸长段，再切与鸭丝般粗。
- ③烧滚水加盐少许，下芹菜略煮，捞出置冷开水中，沥