

家庭食谱

茅建民 编著

家庭 美味营养快餐制作



上海科学技术出版社

家庭美味营养快餐制作

茅建民 编著

上海科学技术出版社

家庭美味营养快餐制作

茅建民 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所经销 常熟第七印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.375 字数 178,000

1994年 8月第 1版 1994年 8月第 1次印刷

印数 1—8,000

ISBN 7-5323-3538-0/TS·308

定价: 5.00 元

(沪)新登字 108 号

前 言

我国自古就有“民以食为天”之说，在大众安居乐业的今天，人们普遍要求不仅要吃饱，而且要吃好。在改革开放的年代，经济建设迅速发展，生活节奏步伐加快，人们在吃的方面又有了新的愿望：不仅要吃好，而且要烹饪方便、吃得有营养。为了满足人们在吃的方面新追求，编者根据自己多年的实践与研究编写了这本《家庭美味营养快餐制作》。

本书编者从事饮食烹饪工作近20年，浅心于家庭快餐的研究，书中选编的各类品种，大部分都经过亲自反复试制操作。在编写过程中，力求以“面向大众，服务家庭”为方向，以“简单易行，方便实用”为原则，以“丰富生活，提供服务”为宗旨，以“味美、营养、快速、省事”为特色，旨在为广大城市双职工及农村双劳力服务，使他们能在劳累一天之后，很快吃上制作简便、营养丰富、美味、可口的饭菜。节假日，遇有亲朋好友来访，也可从中选出一桌富于营养，色、香、味、形俱佳的丰盛家宴菜肴。对新组成家庭的青年夫妇，更有领进烹调之门的妙用。一般的饮食快餐店、小吃部也可从中获益。

由于编者水平有限，在编写过程中，缺点、错误在

所难免，望读者能予以批评指正。

编 者

1994 年 1 月于古城扬州

目 录

基础 知 识

一、常用原料及其营养	2
(一) 蔬菜	2
(二) 禽蛋	6
(三) 肉类	9
(四) 水产类	13
二、家庭快餐的制作方法	18
(一) 切配知识	18
(二) 烹调知识	26
三、家庭快餐制作中营养成分的保护	36
(一) 合理营养配菜	36
(二) 烹饪对原料中营养素含量的影响	37
(三) 烹饪中减少营养素损失的措施	39

美 味 菜 肴

一、凉食类	43
清滋排骨	43
麻辣肚丝	43

速卤猪心	44
小拌鸡丝	44
快拌鸭肠	45
玛瑙咸蛋	46
盐水河虾	46
油爆大虾	47
炆食青螺	48
酸辣黄瓜	48
糖醋洋花萝卜	49
酱汁茭白	49
香椿拌豆腐	50
拌金针菇	50
卤香菇	50

脆鱼拌干丝	51
凉拌腰子	52
松茸拌虾仁	52
熟炆虎尾	53
炆笋	54
红卤仔鸡	54
熏鱼	55
凉拌豇豆	56
清拌海带	56
麻酱茄泥	57
葱油莴笋	57
皮蛋拌豆腐	57
清拌银芽	58

二、肉食类

翡翠蹄筋	59
虎皮肉	60
咖喱牛肉	60
辣子羊肉	61
快炖狮子头	62
青白里脊	62
蚂蚁上树	63
小炒蹄筋	64
糖醋里脊	64
快炒肚丝	65
椒盐排骨	65
速炸肉片	66
生炒牛肉丝	67
葱爆羊肉	67

筒涮羊肉片	68
腐乳大排	69
干菜烧肠	69
栗子烧肉	70
回锅肉片	71
面包猪排	71
蟹粉蹄筋	72
炒里脊丝	73
家炒精片	73
家炒猪肝	74
家炒肥肠	75
家炒肉丝	75
家炒腰花	76
脆溜筒头	77

珍珠圆子.....	77	土豆烧牛肉.....	78
家常烧肉.....	78	面筋塞肉.....	79

三、禽蛋类.....81

油浸仔鸡.....	81	香酥鹌鹑.....	91
炒菊红.....	81	卤虎皮蛋.....	92
红油鸡丁.....	82	清炖蛋.....	92
白果煨鸡.....	83	家炒鸡片.....	93
扣三丝.....	83	快溜仔鸡.....	93
银芽鸡丝.....	84	豆苗炒山鸡.....	94
宫爆鸡丁.....	84	荠菜野鸭片.....	95
雪冬鸡片.....	85	熟烩鸡翅.....	96
椒盐凤翅.....	86	菜花烩鸽蛋.....	96
咖喱鸡块.....	86	溜雀脯.....	97
香酥鸡腿.....	87	清炸肫仁.....	98
茄汁鸡翅.....	88	酱爆鸡丁.....	98
栗子烧鸡.....	88	干炸鸡块.....	99
葱油鸡丝.....	89	铁扒鸡.....	100
三丝炒蛋.....	90	银苗鸡丝.....	100
虾仁涨蛋.....	90		

四、水产类..... 102

酱爆墨鱼卷.....	102	快吃草鱼.....	108
醋椒全鱼.....	103	松子鱼米.....	108
糖醋黄鱼.....	103	干烧带鱼.....	109
爆鱿鱼卷.....	104	炒蟹带粉.....	110
鱿鱼锅巴.....	105	茄汁鱼片.....	111
小炒鳝糊.....	106	干炸刀鱼.....	111
炒蝴蝶片.....	107	炸鲜贝串.....	112

速炸虾球·····	113	溜吃刀鱼·····	120
椒盐蛙腿·····	114	溜瓦块鱼·····	121
清蒸鳊鱼·····	114	芝麻鱼排·····	122
家烧块鱼·····	115	春笋烧鲥鱼·····	123
烧虾饼·····	116	干炸银鱼·····	123
银丝桂鱼·····	117	蒜烧黄鱼·····	124
家炒鱼片·····	118	烧鳊鱼段·····	124
清炒虾仁·····	118	红烧刀鱼·····	125
家炒软兜·····	119	快炒大虾·····	126

五、蔬食类····· 127

河蚌菜羹·····	127	扒冬瓜球·····	133
干煸笋子·····	127	鱼香茄子·····	134
干烧芸豆·····	128	开洋丝瓜·····	134
蒜泥空心菜·····	129	麻辣豆腐·····	135
小煮干丝·····	129	家常豆腐·····	136
生炒菠菜·····	130	油焖腐竹·····	136
快酿青椒·····	130	砂锅菜心·····	137
冬菇焖菜心·····	131	酿丝瓜·····	138
双冬瓜脯·····	132	糖醋紫菜羹·····	138
一棵葱·····	132		

六、甜食类····· 140

翡翠玛瑙·····	140	酿枇杷·····	143
西米桔络元宵·····	140	蜜汁芋艿·····	144
酒酿元宵·····	141	蜜枣扒山药·····	145
挂霜生仁·····	141	蜜汁银耳·····	145
高丽香蕉·····	142	拔丝苹果·····	146
西瓜冻·····	142	冰糖莲子·····	146

八宝血糯·····	147	油炸油·····	150
蜜汁红薯·····	148	油炸珠兰·····	150
蜜汁甜桃·····	148	桂花白果·····	151
荸荠夹子·····	149		

七、汤类····· 152

榨菜肉丝汤·····	152	烧鸭汤·····	156
快余腰片·····	152	脆鱼干丝汤·····	156
萝卜排骨汤·····	153	茼蒿圆余汤·····	157
余鲫鱼汤·····	153	五丝豆腐汤·····	158
清汤鱼圆·····	154	三片汤·····	159
荠菜豆腐羹·····	155	夜来香余鸡片·····	159
酸辣汤·····	155	虾仁蛋汤·····	160

主 食、小 吃

一、饭粥类····· 163

牛奶大米饭·····	163	芋头糖粥·····	167
小炒饭·····	163	红枣甜粥·····	168
八宝甜饭·····	164	糯米甜粥·····	168
木犀饭·····	164	大麦米粥·····	169
肉丁菜饭·····	165	荷叶粥·····	169
野鸭菜饭·····	166	绿豆粥·····	169
扬州蛋炒饭·····	166	赤豆粥·····	170
糍粑饭·····	167	黑米果料粥·····	170

二、面条类····· 171

鲫鱼汤面·····	171	脆鱼汤面·····	172
-----------	-----	-----------	-----

刀鱼汤面·····	172	肉丝煨面·····	179
鸡蛋汤面·····	173	三丝炒面·····	179
白汤面·····	173	肉丝炒面·····	180
菜汤面·····	174	素炒面·····	180
五丁卤子面·····	174	阳春面·····	181
刀鱼羹卤子面·····	175	炸酱面·····	182
甲鱼熬面·····	175	凉拌面·····	182
蟹黄熬面·····	176	三鲜虾仁炒面·····	183
野鸭熬面·····	177	黄鱼羹卤子面·····	183
虾仁煨面·····	177	芝麻酱凉拌面·····	184
蚌肉煨面·····	178	软兜卤子面·····	185
鲈鱼煨面·····	178		

三、蒸食类····· 187

三丁包子·····	187	芝麻包子·····	195
五丁包子·····	188	佛手包子·····	196
野鸭菜包子·····	188	秋叶包子·····	196
雪菜包子·····	189	三角包子·····	197
干菜包子·····	189	蟹黄汤包·····	198
荠菜包子·····	190	豌豆苗汤包·····	198
小菜包子·····	191	鸡肉汤包·····	199
火腿萝卜丝包子·····	191	生煎包·····	200
生肉包子·····	192	糯米烧卖·····	200
小笼包子·····	193	翡翠烧卖·····	201
蟹黄包子·····	193	虾肉烧卖·····	201
枣泥包子·····	194	鲜肉烧卖·····	202
细沙包子·····	194	菜肉烧卖·····	202
五仁包子·····	195	苘蒿烧卖·····	203
水晶包子·····	195	鲜肉蒸饺·····	203

菜肉蒸饺.....	204	荷花馒头.....	210
牛肉蒸饺.....	204	莲花馒头.....	210
灌汤蒸饺.....	205	高桩馒头.....	211
紫菜蒸饺.....	205	空心馒头.....	211
芝麻凉卷.....	205	寿桃馒头.....	212
豆沙凉卷.....	206	苹果馒头.....	212
银丝卷.....	206	千层油糕.....	213
鸡丝卷.....	207	清蛋糕.....	214
蝴蝶卷.....	207	蜂糖糕.....	214
菊花卷.....	208	赤豆糕.....	215
椒盐花卷.....	208	芝麻凉糕.....	215
开花馒头.....	209	山药枣泥糕.....	216

四、饼类..... 217

葱油锅饼.....	217	荷叶饼.....	224
肉丝锅饼.....	217	鸡蛋饼.....	225
火腿锅饼.....	218	家常饼.....	225
虾仁锅饼.....	218	葱油家常饼.....	226
细沙锅饼.....	219	萝卜丝酥饼.....	226
五仁锅饼.....	219	葱油酥饼.....	227
黄桥烧饼.....	220	果料酥饼.....	227
斜角烧饼.....	221	椒盐酥饼.....	228
杨柳烧饼.....	221	枣泥酥饼.....	228
薄荷烧饼.....	222	菊花酥饼.....	228
扬州烧饼.....	222	泰兴酥饼.....	229
粘烧饼.....	223	盒子酥.....	229
草鞋底饼.....	223	鸳鸯酥.....	230
大炉饼.....	224	眉毛酥.....	230

五、小吃类..... 232

虾肉水饺.....	232	片儿汤.....	238
鸡肉水饺.....	232	澄粉汤团.....	239
鲜肉水饺.....	233	玫瑰汤团.....	239
韭菜水饺.....	233	藕粉团.....	240
鸳鸯水饺.....	234	火腿粽子.....	240
宣堡馄饨.....	234	鸡肉粽子.....	241
虾肉馄饨.....	235	赤豆粽子.....	241
生肉馄饨.....	236	蚕豆粽子.....	242
蟹黄馄饨.....	236	细沙粽子.....	242
鸡肉馄饨.....	237	猪肉粽子.....	243
大馄饨.....	237	酱肉粽子.....	243
饺面.....	238	韭菜春卷.....	244
附：春卷皮制法.....	244		
荠菜春卷.....	245	油条.....	249
韭黄春卷.....	245	酵面麻花.....	250
鸡丝春卷.....	246	火烧夹鸡蛋.....	251
白菜春卷.....	246	荷叶粉蒸肉.....	252
青蒜春卷.....	247	五香茶叶蛋.....	252
虾肉锅贴.....	247	凉粉皮子.....	253
生肉锅贴.....	248	豆花.....	253
葱肉锅贴.....	248	糖球串.....	253
水晶麻团.....	249		

基础知识

一、常用原料及其营养

我国幅员广阔,物产丰富,烹调原料非常繁多。家庭主要的食用原料可分为:动物性原料,植物性原料,矿物性原料;主要食用习俗可分为:荤食原料,素食原料,清真原料;主要加工整理程度可分为:干制品原料,鲜活性原料,罐装原料。这里主要介绍家庭快餐中常见的几种原料。

(一) 蔬 菜

蔬菜是人们膳食必不可少的副食品,它不仅丰富餐桌,调剂饮食,而且营养丰富,含有大量维生素、矿物质、有机酸等。蔬菜种类很多,人们普遍食用的就有60多种。这里仅介绍其中主要的几个品种。

1. 大白菜

大白菜又名“黄芽菜”、“菘菜”、“结球白菜”。全国各地均普遍栽培,而以华北为主要产区。分早、中、晚熟三种,每年八月份陆续上市。因品种不同,大白菜的外形也有区别,有直筒型、卵圆型、平头型等,以叶球抱得结实、心叶不外露、球顶呈实顶(或平顶、圆顶)形状、棵大、无病虫害的白菜质量最好。

大白菜水分多,脆嫩爽口,含有较多的钙、磷、铁和维生素,是家庭常用的蔬菜,可炒、拌、扒、烧、涮、酸溜、泡,又可作馅或作配料。

2. 小白菜

小白菜产自我国,各地均有栽培,以南方栽种最广。其代表品种有:山东的杓子头,扬州的扬州青,南京的高脚白、矮脚黄、四月白,上海的矮箕、中常菜、四月慢、五月慢,浙江的临海白、早油冬儿、迟油条儿等。因品种和产地的不同,小白菜的生长期和栽培季节亦不同。小白菜含有较丰富的钙、磷、铁和叶绿素。

小白菜可炒、烧、炖、拌、溜、汤,做馅,兼作配料等。如“炖菜核”、“冬菇焖菜心”、“开洋小白菜”等。

3. 茭白

茭白又称“菰笋”、“茭笋”。原产于我国江南和东南亚地区,是一种比较珍贵的蔬菜。茭白其形似笋,洁白,质嫩,略带甜味。其营养丰富,含有可溶性有机氮素6.5%,水分81.91%,脂肪2.3%,蛋白质6.75%、纤维1.28%,灰分1.17%。加之它滋味鲜美,历来为人们所喜食。

茭白广泛地用于荤菜配料,也可单独烧、炒、油焖,还可做馅、腌制。如“酱汁茭白”、“虾籽油焖茭白”、“如意茭白”、“茭笋炒精片”等。

4. 茄子

茄子又名“落苏”、“酪酥”、“矮瓜”。全国各地均有栽培,是我国人民夏秋季的主要蔬菜之一。

茄子的品种很多,就形状而言,有长形茄、圆形茄;就色泽而言,有紫茄、青茄、黄茄、白茄、绿茄。

茄子的烹调方法很多,能以炒、烧、焖、炸、煎熘、蒸等。烹

制出风味各异的佳肴。如“鱼香茄子”、“蒜泥茄子”、“煎茄夹”，“青椒炒茄丝”等。

5. 四季豆

四季豆又名“芸豆”。原产东半球热带地区，我国各地均产。豆菜的两个角尖有毒素，食时要摘去，并一定要煮熟烧透，不可生食。四季豆含有丰富的维生素 A 和钙，是心脏病、高血压病患者的好食品。

四季豆适用多种烹调方法，能炒、烧、泡、拌等，也可作配料。如菜肴“干烧芸豆”、“开洋四季豆”、“姜汁四季豆”、“四季豆烧肉”等。

6. 辣椒

辣椒俗称“番椒”、“大椒”等。原产于南美洲，我国普遍栽培。辣椒的品种繁多，形状各异，可分为甜椒和辣椒两类。前者多作为菜肴和配料，后者多作为菜肴的调料。

新鲜辣椒含有蛋白质、胡萝卜素、维生素 C、糖类、脂肪油、红色素、钙、磷、铁等多种营养素。特别是维生素 C 属群菜之首。辣椒具有辣味，主要来源于辣椒碱，干制辣椒更浓。用它佐餐，可以增加食欲，促进消化，兴奋精神，增进血液循环。因此食后易出现面部发赤，浑身出汗的现象，使人有一种温暖的感觉。

辣椒可以腌、酱、泡，制辣椒粉和辣椒油，还可以炒、爆、拌或做配料等。如菜肴“酿青椒”、“花鼓青椒”、“炒辣子”、“拌青椒”、“糖醋大椒”等。