

家庭饮食系列

彩图

家常 快餐

文岚

吉林科学技术出版社

吉林省图书馆



内 容 简 介

随着人民生活水平的不断提高，人们对饮食也提出了更高的要求。为了帮助广大读者以最快的速度提高烹调技术，做出色香味美的菜式，我们八家出版社联合出版了这套《家庭饮食》系列书。

本系列书的特点之一：全部菜式都附有彩图，并配以简单准确的文字说明，不仅使读者能以最高的效率学会制作各种菜肴、点心和果汁饮料，而且翻阅这些色彩斑斓、精美逼真的照片也是一种美的享受。本书特点之二：它由我国多家科技出版社联合出版，全套书精选了不同款式的近800种菜、点心和冷饮，荟萃了我国东南西北中的烹调特点，可以说这是一套富有地方特色的实用饮食全书。

本书不仅适合家庭主妇从中选择称心的菜谱，而且也是广大厨师们的有力助手。

《家常快餐》

文 岚

吉林科学技术出版社出版

(长春市斯大林街102号)邮编130021

新华书店总店科技发行所发行

中国人民解放军1205工厂印刷

787×1092毫米 32开本 2印张

1992年4月第一版 1992年4月第一次印刷

印数：1—30,000册

ISBN7-5384-0883-5/TS·58 定价：4.80元

家庭饮食系列书

家常快餐

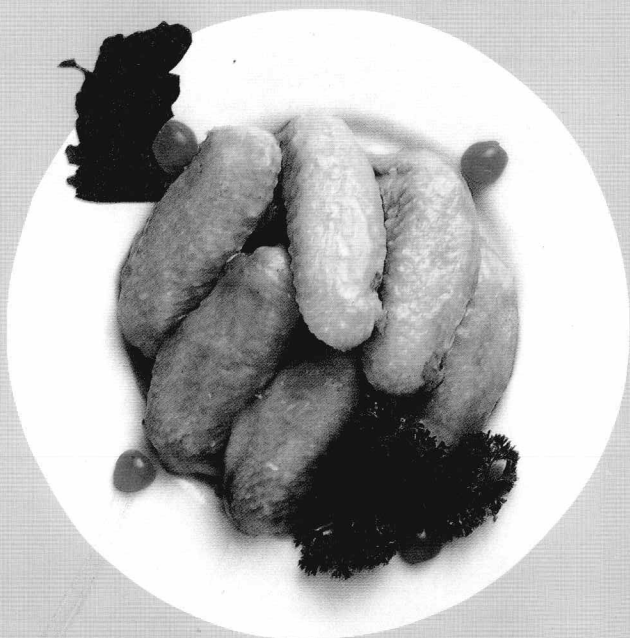
作者 文 岚

吉林科学技术出版社

家常快餐 目 录

金宝鸡丁	4	香炸鱼卷	22
酒香鸡翼	4	雪菜炒牛排	22
怪味烧鸡	6	干煎虾	24
面包炸鸡腿	6	香辣牛肉丝	24
香焗通心粉	8	萄汁焗鱼	26
风味三明治	8	炸鱼腐	26
沙茶牛肉丝	10	香菇肉捞面	28
沙茶鸡炒四季豆	10	油炸鲜菇	28
肉馅生菜卷	12	炒素什锦	30
油占多	12	酸菜牛肉丝	30
蒜苗炒肉片	14	云南豆腐	32
红烧鹌鹑蛋	14	快餐什锦饭	32
简易盒饭	16	彩锦鲳鱼	34
豆角肉粒	16	蕃薯汤面	34
鲜味节瓜饼	18	肉丝汤面	36
香笋肉卷	18	麻婆豆腐	36
素炒洋葱	20	寿司饭	38
西式炒饭	20	通心粉沙拉子	38

红烧油豆腐	40	香炸鸡腿	52
五彩炒蛋	40	芋头肉丁	54
香酥墨鱼球	42	酱卤小墨鱼	54
梅菜炒猪肉	42	中式牛排	56
面疙瘩汤	44	咖喱鸡沙拉	56
虾仁炒蛋	44	金菇牡蛎	58
芹菜炒虾米	46	猪肉焖海参	58
炸明虾	46	豆干炒韭黄	60
青椒炒牛蛙	48	什锦汤粉	60
爆河虾	48	油香虾蟹	62
酥炸鱼条	50	酱牛肉	62
酱爆田鸡腿	50	鸡蛋三明治	64
蚂蚁上树	52		



※※※※※
金
宝
鸡
丁
※※※※※

材料：鸡胸肉150克，嫩玉米心约10条，青、红灯笼椒各1个，姜片、葱段各少许。

调料：①鸡蛋白一个，生粉（即淀粉）1茶匙，盐半茶匙，水1汤匙。②盐半茶匙，胡椒粉半茶匙，麻油少许。

做法：（1）鸡肉切丁，加调料①拌匀，腌30分钟。（2）玉米心切段，灯笼椒切块。（3）热锅下油，爆姜片，下鸡丁和玉米心同炒至熟，再下灯笼椒和葱段及调料②略炒，即可上碟。

※※※※※
酒
香
鸡
翼
※※※※※

材料：鸡翅5个。

调料：①盐半茶匙，葱末、姜茸各少许。

②鸡汤300克，绍酒（料酒）200克，盐半茶匙。

做法：（1）鸡翅在沸水中灼一下，取出沥干加入调料①腌20分钟。（2）鸡翅放进锅内隔水，用猛火蒸8分钟，再用慢火蒸5分钟。（3）待鸡翅凉后，加调料②浸泡2小时即成，夹起鸡翅上碟。

怪味烧鸡

材料：鸡半只约600克，磨菇罐头半罐，蒜茸1茶匙，姜片、葱段各少许，炒香芝麻1汤匙，鲜汤或水小半杯，料酒1茶匙。

调料：①浅色酱油2茶匙，油1汤匙，生粉半汤匙，盐、糖各半茶匙，麻油、胡椒油各少许。②沙拉酱2茶匙，芥辣酱1茶匙，芝麻酱1汤匙。（浅色酱油即生抽，下同。）

做法：(1)鸡洗净抹干，剁成3厘米见方的鸡块与调料①拌匀，腌10分钟。(2)热锅猛火烧滚油，爆炒蒜茸和鸡块，起锅。(3)热油锅，爆姜片、磨菇，把鸡倒下翻炒几下，赞酒1茶匙，加②拌匀，下鲜汤或水，加锅盖烧至鸡熟，下葱段，猛火烧至汤汁干，上碟撒上芝麻。

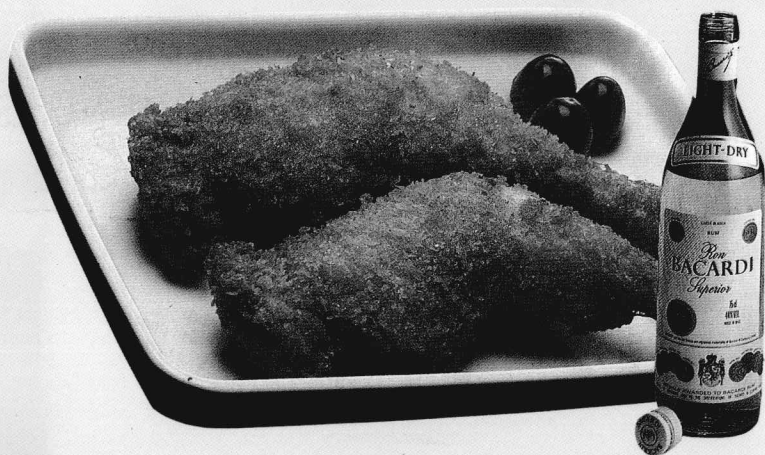
材料：鸡腿2个，约400克，鸡蛋1只打散，蒜茸半汤匙，面粉、面包适量。

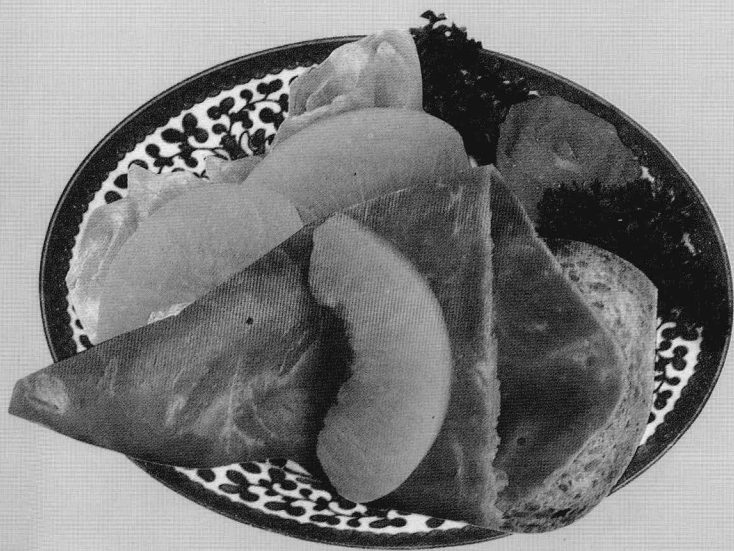
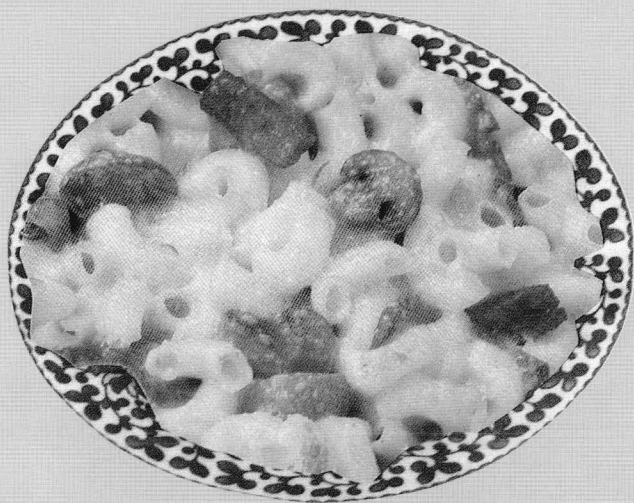
调料：①芥辣酱半汤匙，盐半茶匙，辣椒油1/4茶匙，胡椒粉少许。②茄汁（即西红柿酱）3汤匙，喼汁1汤匙，鲜味酱油半汤匙，糖1汤匙，水6汤匙。

面包炸鸡腿

做法：(1)鸡腿洗净，抹干水，在沸水锅内灼一下。(2)调料①拌匀抹在鸡腿上，腌20分钟，沾上面粉，再沾上鸡蛋，最后沾面包渣，放进烧热的油锅内，炸至两面呈金黄色，捞起上碟。(3)倒出炸鸡油，余下少许油，爆蒜茸，下调料②搅拌至煮滚，浇在鸡腿上，即可趁热进食。

注：喼汁：食品店可以购买瓶装喼汁。





材料：通心粉约200克，西式火腿肉约100克，蘑菇罐头半罐切片，忌廉鸡汤（或鸡汤）1罐，淡鲜奶300克，水500克。

调料：糖半茶匙，胡椒粉少许，生粉1茶匙，用少许水调匀。

做法：(1)通心粉在沸水中煮5分钟，熄火后继续焖7分钟，在清水中漂洗，沥干。(2)炒锅内热2汤匙油，爆炒蘑菇、火腿，倒下忌廉鸡汤（或鸡汤），煮沸后，加进鲜奶及水，边煮边搅，至煮成白汁，加调料搅匀，下通心粉拌匀，盛入烤盘内。(3)放入已预热的烤炉内，用高火焗25分钟，至表面呈金黄色即成。

香焗通心粉

风味三明治

材料：面包2片，生菜叶（即莴苣）2片，蜜桃厚片2片，西式火腿肉2片，烧鸡肉2片。

调料：沙拉酱适量，甜奶1汤匙，拌匀后冷藏。

做法：(1)生菜叶洗净抹干。(2)火腿肉煎熟。(3)火腿肉、生菜、面包、烧鸡相间迭放，上面放蜜桃，浇上调料，即成别具风味的三明治。

沙茶牛肉丝

材料：牛里脊200克，葱2棵，沙拉酱2汤匙。

调料：鲜味酱油1汤匙，深色酱油1汤匙，生粉半茶匙。(深色酱油即老抽，下同。)

做法：(1)牛肉洗净抹干切丝，用调料搅匀腌15分钟。(2)热锅，下2汤匙油，待油热后爆葱丝、沙拉酱，加入牛肉丝猛火炒至刚熟即起锅。

沙茶鸡炒四季豆

材料：四季豆150克，鸡胸肉200克，沙拉酱2汤匙，蒜粒2棵。

调料：盐适量，味精少许。

做法：(1)四季豆洗净切斜段，用沸水灼一下，捞起沥干。(2)鸡胸肉切丝。(3)热锅，下2汤匙油，爆蒜粒，炒鸡肉丝，放入四季豆，再加沙拉酱和2汤匙水，盖片刻，下调料调味，即成。





材料：猪肉300克，红萝卜半个，小豆苗1小束，紫苏1棵，生菜（即莴苣）1棵，葱丝、姜丝、蒜茸各适量。

调料：酱油1茶匙，酒1汤匙，糖2茶匙，豆瓣酱1茶匙，麻油少许。

做法：(1)猪肉洗净绞烂。(2)生菜洗净沥干待用。(3)猛火热锅，下1汤匙油，爆葱、姜，下肉末翻炒，再下调料调味，起锅。(4)将红萝卜去皮洗净切细丝，紫苏洗净抹干切细丝，小豆苗洗净沥干，分别上碟。(5)进食时用生菜叶卷住肉末及上述青菜、蒜茸等。可供四人食用。

肉馅生菜卷

油 占 多

材料：方包（面包）2片，果酱、牛油各适量。

做法: (1)方包放进多士炉(面包炉)中,烤至淡黄色。(2)趁热涂上牛油,再涂上果酱,盖上另一片方包,轻轻压实,再切成两个三角形便成。

蒜苗炒肉片

材料：瘦猪肉300克，蒜苗200克，红椒1

个。

调料：①盐半茶匙，鲜味酱油2汤匙，糖1/3茶匙，酒半茶匙，生粉半茶匙。②酱油半汤匙，蚝油2汤匙，盐少许。

做法：(1)猪肉洗净沥干，切薄片，加入调料①拌匀，腌15分钟。(2)红椒切丝，蒜苗洗净切段。(3)炒锅烧热下2汤匙油，爆炒肉片至熟，起锅。(4)再热锅下油，炒红椒丝、蒜苗、酒2汤匙水加盖至蒜苗熟，加入调料②拌炒，再加入肉片拌匀，即可上碟。

材料：鹌鹑蛋8只，香菇6朵，葱段适量。

调料：①深色酱油1汤匙，鲜味酱油1汤匙。

②葱末半茶匙，姜末1/3茶匙，花椒几粒，酱油1汤匙，鲜汤3汤匙。

做法：(1)将鹌鹑蛋煮熟去壳，加入调料①腌泡。(2)炒锅烧热下半碗油，待油热下鹌鹑蛋炸金黄色，捞起。(3)香菇洗净泡软，用调料②拌匀，隔水蒸10分钟。(4)热锅下油，爆葱段，倒入鹌鹑蛋、香菇和汁，猛火煮2分钟即汁浓稠即可起锅。

红烧鹌鹑蛋

