

速簡食譜

蔡淑昭·陳雪霞 合著

第二冊

世界文物出版社 印行



速簡食譜

蔡淑昭・陳雪霞 合著

第二冊

世界文物出版社 印行

速簡食譜・第二集

中華民國七〇年元月出版
精裝每冊三〇〇元

著者：蔡淑昭・陳雪霞合著

企劃：蔡浪

攝影：楊從

美術設計：楊從

發行者：鄭少春

登記證：局版臺業字第〇七五七號

出版者：世界文物出版社

臺北市重慶南路三段二七巷五號

經銷者：世界文物供應社

臺北市重慶南路三段二七巷五號

郵政劃撥：三三二五五五號

電話：三五二一八二〇一號

彩色：王子彩色製版有限公司

電話：三七一八八一三號

排版：聯美電動排版有限公司

電話：五九一〇七七六號

印刷：沈氏藝術印刷有限公司

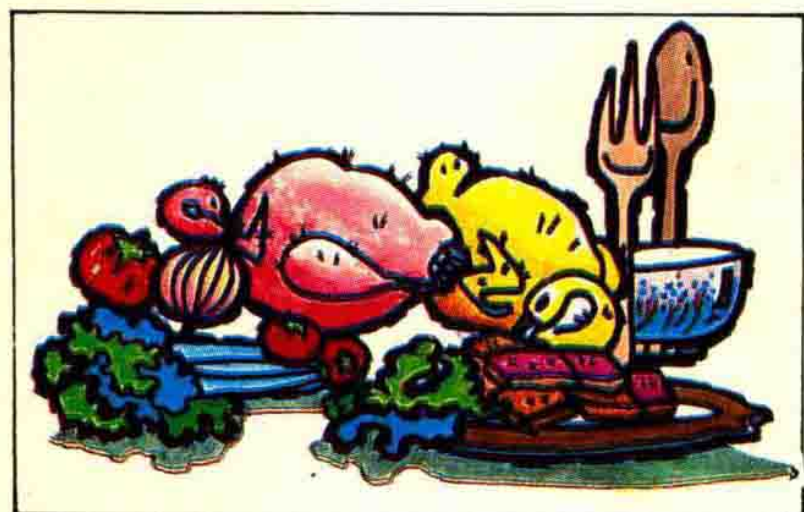
電話：三七一三七六〇號

版權所有 請勿翻印



目次

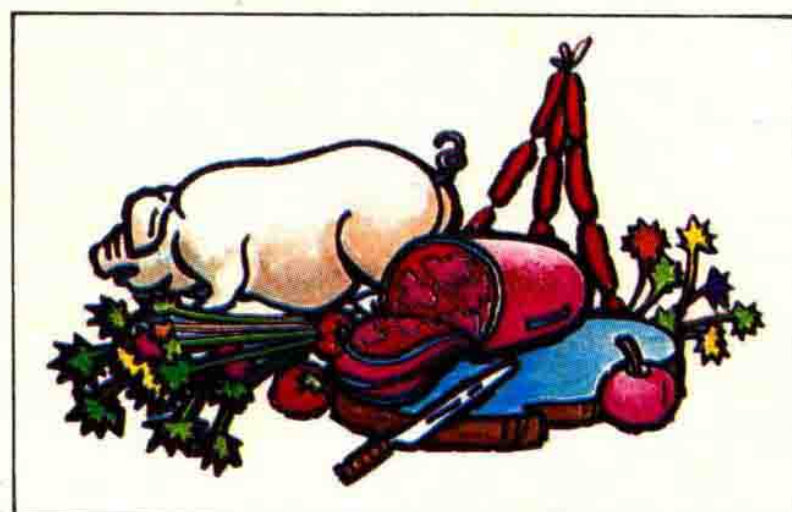
雞・鴨類



紅糟燜雞	8
炆糟雞片	9
怪味雞丁	10
腰果雞丁	11
豉汁鳳足	12
醬爆雞丁	13
成都子雞	14
雞絲毛豆	15
蒜燒雞	16
綉球雞	17
油淋子雞	18
金針菇拌雞絲	19
清蒸滑雞	20
印度煎雞塊	21
醉雞	22
栗子蒸雞	23
荷葉粉蒸雞	24
燒酒雞	25
東安雞塊	26
花瓜燉雞	27
培根雞肝捲	28
豆豉燜子雞	29
麻辣鴨掌	30
嫩薑炒鴨絲	31
九層塔炒鴨肉	32

陳皮子鴨	33
鳳梨炒鴨片	34
酸梅子蒸鴨	35
蒸臘腸雞	36

肉類・內臟



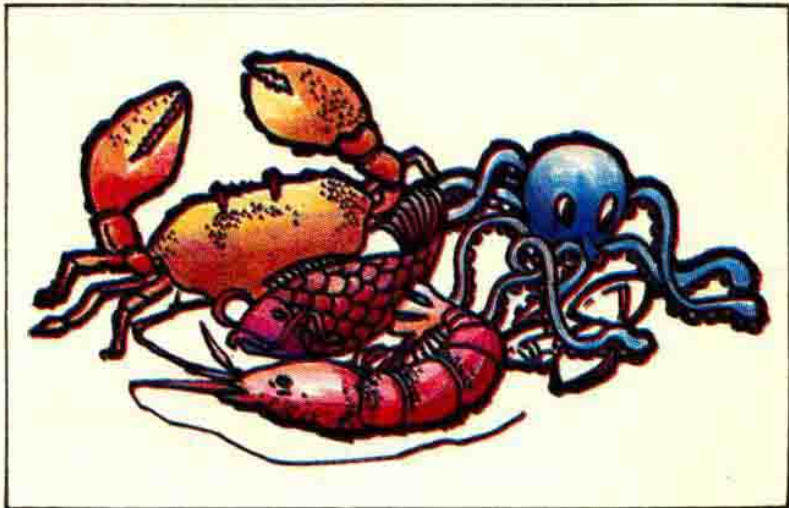
銀芽牛肉絲	38
爆糟排骨	39
五味醉豬排	40
雙菇炒肉片	41
京都排骨	42
京醬肉絲	43
金絲綉球	44
回鍋肉	45
青蒜炒醃肉	46
紅燒小排骨	47
沙茶牛肉	48
家常叉燒肉	49
中式烤排骨	50
冬菜扣肉	51
糖醋丸子	52
烤豬肉串	53
再生里肌肉	54
椒鹽蹄膀	55
麻辣蹄花	56
咕咾肉	57

目次

燉花生豬腳	58
黃豆海帶燉排骨	59
粉蒸肉	60
蔥爆里肌	61
紅燒蹄膀	62
龍鳳腿	63
煎釀青椒	64
洋葱牛肉餅	65
五香牛肉片	66
雪花鬆肉	67
水晶肘花	68
南乳扣肉	69
紅油耳絲	70
紅燒牛腩	71
砂鍋獅子頭	72
百葉紅燒肉	73
塩酥排骨	74
煎豬排	75
蜜汁火腿	76
魚香茄子	77
紅油腰片	78
蔥蒜炒豬肝	79
香炸豬肝	80
香菇清燉豬腦	81
五香脆肝	82



海鮮類

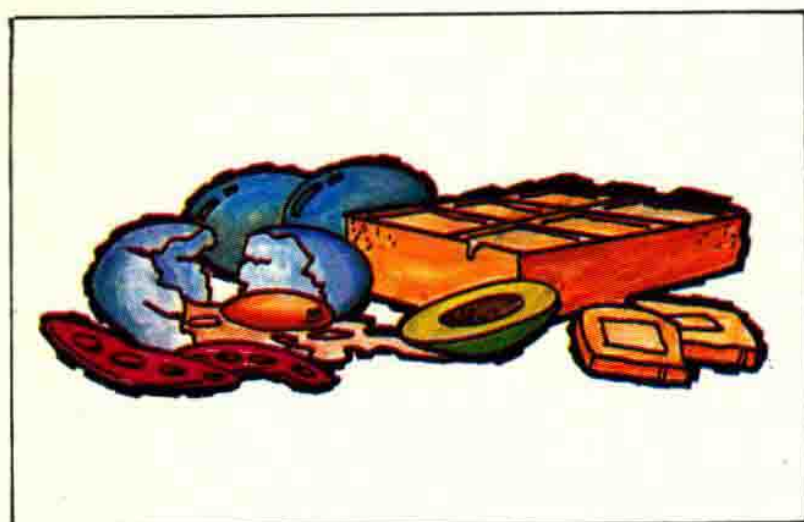


西湖醋魚	84
糖醋魚	85
油淋海鮮	86
酥炸魚條	87
酥魚	88
鮪魚沙拉	89
咖哩魚片	90
茄汁魚片	91
糟溜魚片	92
生炒魚片	93
酒蒸鮮蝦	94
油燜大蝦	95
乾燒草蝦	96
吉利明蝦	97
草蝦仁炒青花菜	98
烤草蝦	99
炸蝦球	100
塩焗蝦	101
塩酥蝦	102
豆苗蝦仁	103
一品釀海參	104
紅燒海參	105
炸花枝丸	106
韭菜花炒小管	107
宮保魷魚捲	108

目次

玉蘭魷魚	109
炸生魷魚	110
清蒸蟹	111
蟹黃芥菜	112
醬爆蟹	113
鹹蜆	114

蛋・豆類



芙蓉蝦仁	116
銀魚煎蛋	117
蔥花炒蛋	118
蛋餃	119
釀豆腐	120
大蔥燒豆腐	121
老少平安	122
涼拌干絲	123
酥炸豆腐	124
韭黃腐衣	125
鹹蛋拌豆腐	126
豆豉炒雙干	127
魚香烘蛋	128
小黃瓜炒蛋	129
砂鍋豆腐	130

蔬菜類



開陽芥菜	132
蘆筍肉絲	133
蘆筍捲	134
火腿茸燴大白菜	135
涼拌果菜絲	136
醃青椒	137
蝦油芹菜	138
甜酸黃瓜	139
涼拌豆芽菜	140
廣東泡菜	141
高麗菜沙拉	142
涼拌海帶芽	143
涼拌蕃薯葉	144
五味冬瓜茸	145
炒空心菜	146
鍋塌蘆筍	147
紅油茄子	148
酥炸茄餅	149
香菇韭菜花	150
花菜沙拉	151
糖醋空心菜梗	152
芝麻醬拌茄子	153
四川泡菜	154
蒜拌長江豆	155
白菜燉	156

目次

油燜節筍	157	海帶排骨蘿蔔湯	181
素炒青花菜	158	冬菜鴨湯	182
豆豉空心菜梗	159	草菇蝦丸湯	183
蠔油芥蘭菜	160	蛤蜊酸菜湯	184
佛瓜苗炒肉絲	161	四神湯	185
素燴雙色蘿蔔	162	三片湯	186
酸豆角炒肉絲	163	鮑魚鷄片湯	187
梨山芹菜	164	肝糕湯	188
芹菜魷魚	165	牛肉丸湯	189
果蔬沙拉	166	柴把豬腸湯	190
香菇麵筋泡	167	翡翠魚丸湯	191
雪菜毛豆	168	苦瓜燉排骨	192
酸菜麵腸	169	蝦仁黃瓜湯	193
蠔油鮑片	170	生菜魚片湯	194

湯類



干貝銀河雞	172
蟹肉玉米羹	173
當歸虱目魚	174
綠筍羹	175
火腿冬瓜湯	176
蕃茄蛋花湯	177
四菇海鮮湯	178
西洋菜魚片湯	179
鷄鬧	180

九層塔豬肝湯	195
酒釀蛋花湯	196
蓮花湯	197
清燉石斑魚湯	198
清燉河鰻	199
下水湯	200
鮮味砂鍋	201
麻辣牛肉湯	202
什錦豆腐羹	203
海參豆腐羹	204
四喜湯	205
油豆腐細粉湯	206



目次

小吃類



台式春捲	232
蔥油餅	233
蚵干稀飯	234
小管羹	235
葡萄乾炒飯	236
鵝肉冬粉	237
鷄絲泡飯	238
速寶飯	239

香菇肉羹	208
米粉芋	209
炒米粉	210
脆皮糯米球	211
家常豆花	212
麻醬麵	213
鹹糯米飯	214
福捲	215
肉燥油麵	216
糯米捲	217
甜糯米藕	218
雞蛋布丁	219
水蜜桃果凍	220
肉丸	221
滷肉割包	222
炸芋球	223
鹹肉圓湯	224
蚵仔煎	225
鳳梨酥	226
菊花酥	227
米奶	228
花生燉小腸	229
大滷麵	230
菜肉餛飩	231



序



「色、香、味」是我國食物烹調之三大特色與要求，這是國內外人士所共認的事實，隨著社會形態與人們生活方式的改變，所謂「慢工出細活」的時代已成過去。以迅速、簡便的方法，烹調出經濟、營養而保存傳統風味的中國菜肴，實在是現代人所共同的心願。

中國文化大學家政學系師生有鑑於此，經多年的研究，復與世界文物出版社建教合作，以嚴謹態度完成「速簡食譜」第二集，提供現代家庭與社會大眾作為烹調上的參考。其特色有三：

- 一、本書按鷄鴨、肉、海鮮、蛋、豆腐、蔬菜、湯、點心等類別，共介紹二二三道，除製作過程力求簡化外，在烹調方法上也有新的突破與改良。
- 二、菜肴選擇以經濟、營養、製備簡便為原則；除強調保持色、香、味俱全的要求外，更兼顧地方口味，極易滿足家人需要。
- 三、提供均衡營養的配菜模式：本書附行政院衛生署核定的「建議國人每日營養素食取量表」，以供設計家人營養膳食的參考，因此本書每道皆標示出所含蛋白質量與熱量，以便計算營養素含量，達到攝取均衡營養的目的。

本書在編排與圖示上力求簡潔、悅目，並扼要說明作法，以減輕主婦在廚房的工作負擔和贏得餐桌上的讚美，增加家庭的和諧。

本書承蒙鄧副教授昭昭營養指導，與劉玉來、蘇玉根、林淑芬、鄭玲玲等助教，率家教組高年級學生熱心參與，及營養組四年級陳君慧同學計算營養成分，始克完成，特此申謝！！

揆以我國食物烹調之道，除傳統與革新兼顧外，在心理與方法上更須瞭解這是一種藝術，所以常常稱之為「手藝極為深奧」。本書之問世，完全基於拋磚引玉之旨，尚希社會大眾有以教之，幸甚！是為序。

目次

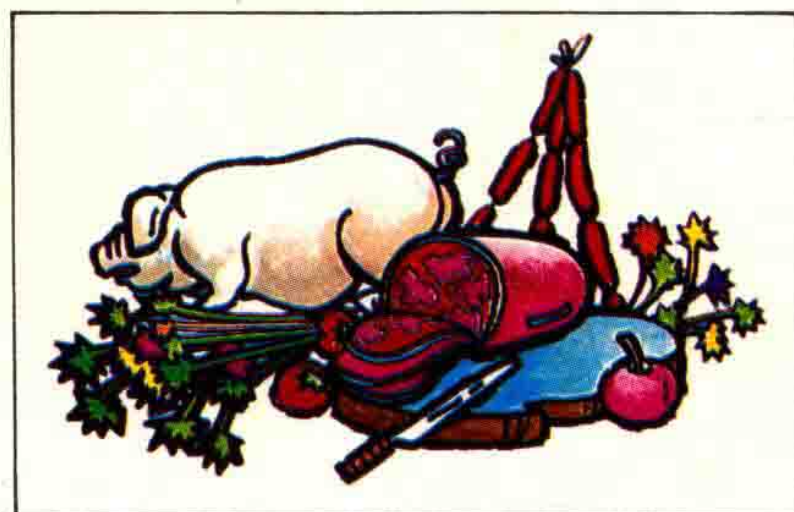
鷄・鴨類



紅糟燜鷄	8
燴糟鷄片	9
怪味鷄丁	10
腰果鷄丁	11
豉汁鳳足	12
醬爆鷄丁	13
成都子鷄	14
鷄絲毛豆	15
蒜燒鷄	16
綉球鷄	17
油淋子鷄	18
金針菇拌鷄絲	19
清蒸滑鷄	20
印度煎鷄塊	21
醉鷄	22
栗子蒸鷄	23
荷葉粉蒸鷄	24
燒酒鷄	25
東安鷄塊	26
花瓜燉鷄	27
培根鷄肝捲	28
豆豉燜子鷄	29
麻辣鴨掌	30
嫩薑炒鴨絲	31
九層塔炒鴨肉	32

陳皮子鴨	33
鳳梨炒鴨片	34
酸梅子蒸鴨	35
蒸臘腸鷄	36

肉類・內臟



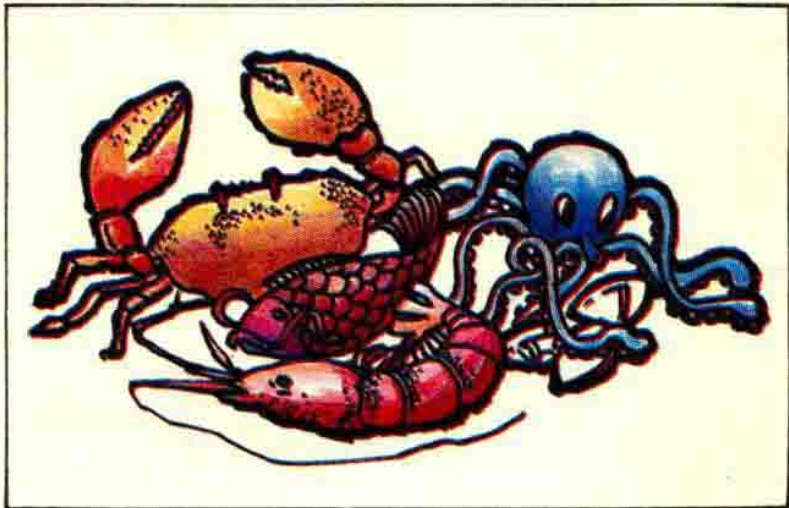
銀芽牛肉絲	38
爆糟排骨	39
五味醉豬排	40
雙菇炒肉片	41
京都排骨	42
京醬肉絲	43
金絲綉球	44
回鍋肉	45
青蒜炒醃肉	46
紅燒小排骨	47
沙茶牛肉	48
家常叉燒肉	49
中式烤排骨	50
冬菜扣肉	51
糖醋丸子	52
烤豬肉串	53
再生里肌肉	54
椒鹽蹄膀	55
麻辣蹄花	56
咕咾肉	57

目次

燉花生豬腳	58
黃豆海帶燉排骨	59
粉蒸肉	60
蔥爆里肌	61
紅燒蹄膀	62
龍鳳腿	63
煎釀青椒	64
洋葱牛肉餅	65
五香牛肉片	66
雪花鬆肉	67
水晶肘花	68
南乳扣肉	69
紅油耳絲	70
紅燒牛腩	71
砂鍋獅子頭	72
百葉紅燒肉	73
塩酥排骨	74
煎豬排	75
蜜汁火腿	76
魚香茄子	77
紅油腰片	78
蔥蒜炒豬肝	79
香炸豬肝	80
香菇清燉豬腦	81
五香脆肝	82



海鮮類

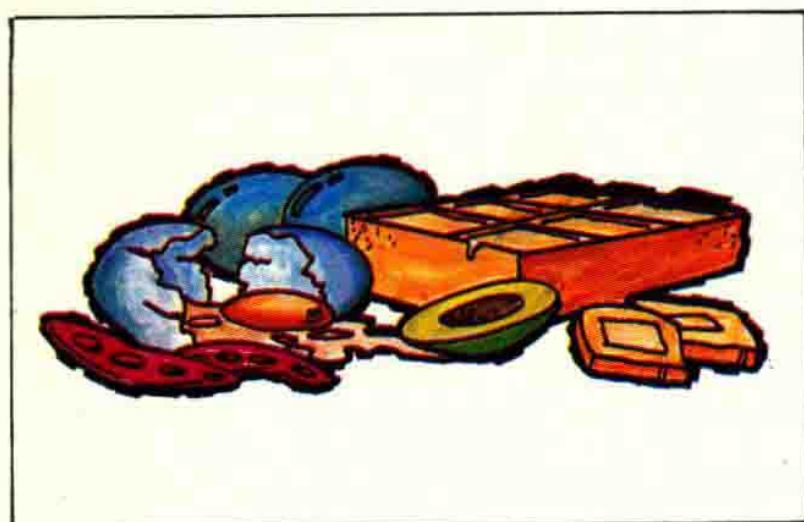


西湖醋魚	84
糖醋魚	85
油淋海鮮	86
酥炸魚條	87
酥魚	88
鮪魚沙拉	89
咖哩魚片	90
茄汁魚片	91
糟溜魚片	92
生炒魚片	93
酒蒸鮮蝦	94
油燜大蝦	95
乾燒草蝦	96
吉利明蝦	97
草蝦仁炒青花菜	98
烤草蝦	99
炸蝦球	100
塩焗蝦	101
塩酥蝦	102
豆苗蝦仁	103
一品釀海參	104
紅燒海參	105
炸花枝丸	106
韭菜花炒小管	107
宮保魷魚捲	108

目次

玉蘭魷魚	109
炸生魷魚	110
清蒸蟹	111
蟹黃芥菜	112
醬爆蟹	113
鹹蜆	114

蛋・豆類



芙蓉蝦仁	116
銀魚煎蛋	117
蔥花炒蛋	118
蛋餃	119
釀豆腐	120
大蔥燒豆腐	121
老少平安	122
涼拌干絲	123
酥炸豆腐	124
韭黃腐衣	125
鹹蛋拌豆腐	126
豆豉炒雙干	127
魚香烘蛋	128
小黃瓜炒蛋	129
砂鍋豆腐	130

蔬菜類



開陽芥菜	132
蘆筍肉絲	133
蘆筍捲	134
火腿茸燴大白菜	135
涼拌果菜絲	136
醃青椒	137
蝦油芹菜	138
甜酸黃瓜	139
涼拌豆芽菜	140
廣東泡菜	141
高麗菜沙拉	142
涼拌海帶芽	143
涼拌蕃薯葉	144
五味冬瓜茸	145
炒空心菜	146
鍋塌蘆筍	147
紅油茄子	148
酥炸茄餅	149
香菇韭菜花	150
花菜沙拉	151
糖醋空心菜梗	152
芝麻醬拌茄子	153
四川泡菜	154
蒜拌長江豆	155
白菜燉	156

目次

油燜節筍	157	海帶排骨蘿蔔湯	181
素炒青花菜	158	冬菜鴨湯	182
豆豉空心菜梗	159	草菇蝦丸湯	183
蠔油芥蘭菜	160	蛤蜊酸菜湯	184
佛瓜苗炒肉絲	161	四神湯	185
素燴雙色蘿蔔	162	三片湯	186
酸豆角炒肉絲	163	鮑魚鷄片湯	187
梨山芹菜	164	肝糕湯	188
芹菜魷魚	165	牛肉丸湯	189
果蔬沙拉	166	柴把豬腸湯	190
香菇麵筋泡	167	翡翠魚丸湯	191
雪菜毛豆	168	苦瓜燉排骨	192
酸菜麵腸	169	蝦仁黃瓜湯	193
蠔油鮑片	170	生菜魚片湯	194

湯類



干貝銀河雞	172
蟹肉玉米羹	173
當歸虱目魚	174
綠筍羹	175
火腿冬瓜湯	176
蕃茄蛋花湯	177
四菇海鮮湯	178
西洋菜魚片湯	179
鷄鬧	180

九層塔豬肝湯	195
酒釀蛋花湯	196
蓮花湯	197
清燉石斑魚湯	198
清燉河鰻	199
下水湯	200
鮮味砂鍋	201
麻辣牛肉湯	202
什錦豆腐羹	203
海參豆腐羹	204
四喜湯	205
油豆腐細粉湯	206



目次

小吃類

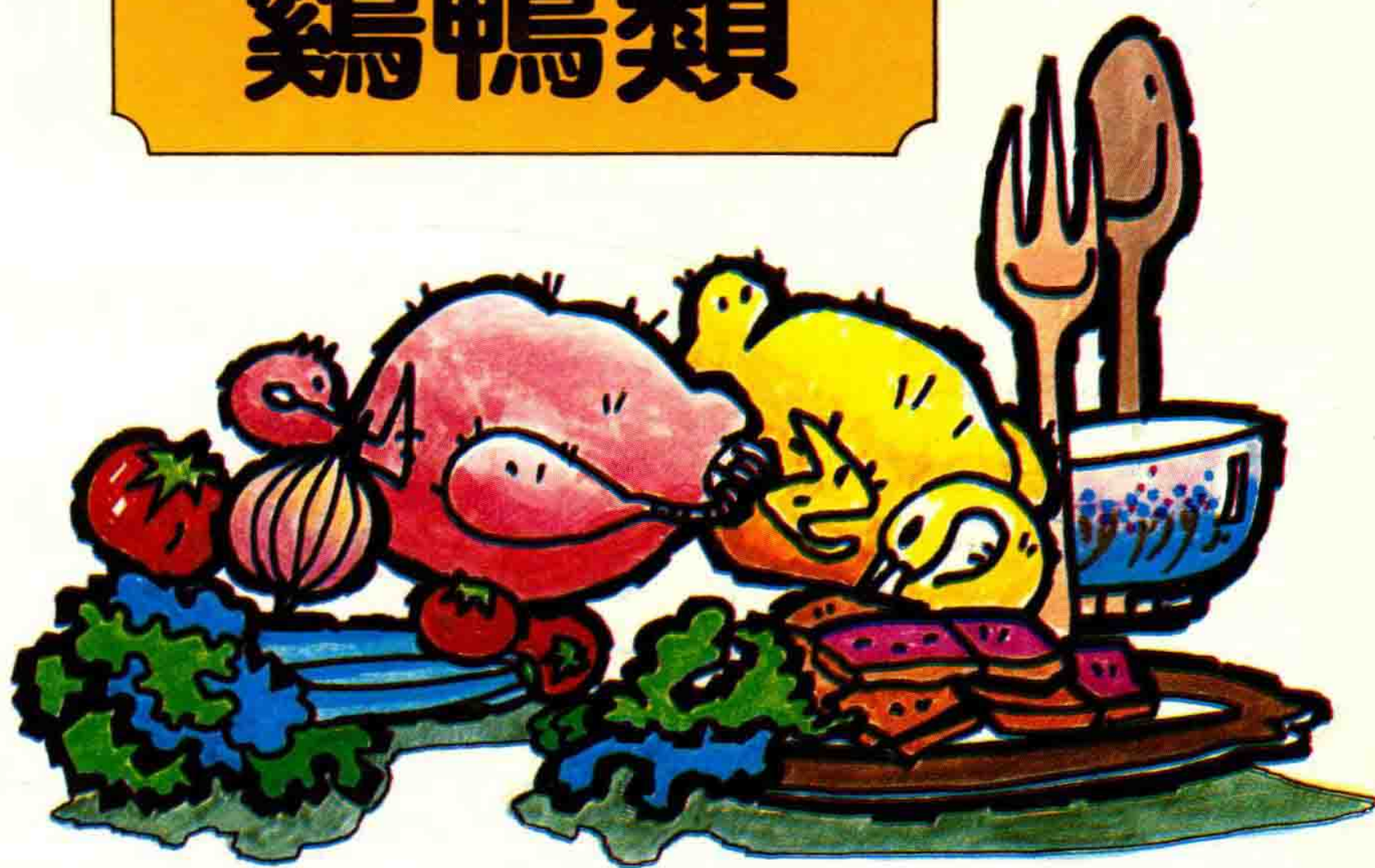


台式春捲	232
蔥油餅	233
蚵干稀飯	234
小管羹	235
葡萄乾炒飯	236
鵝肉冬粉	237
鷄絲泡飯	238
速寶飯	239

香菇肉羹	208
米粉芋	209
炒米粉	210
脆皮糯米球	211
家常豆花	212
麻醬麵	213
鹹糯米飯	214
福捲	215
肉燥油麵	216
糯米捲	217
甜糯米藕	218
雞蛋布丁	219
水蜜桃果凍	220
肉丸	221
滷肉割包	222
炸芋球	223
鹹肉圓湯	224
蚵仔煎	225
鳳梨酥	226
菊花酥	227
米奶	228
花生燉小腸	229
大滷麵	230
菜肉餛飩	231



鷄鴨類





《紅糟燜雞》

一、材料：六人份

雞	半隻（1斤）		
① {	酒	1 小匙	
	塩	半小匙	
	太白粉	1 小匙	
② {	紅糟	1 大匙	
	葱	1 支	
	薑	2 片	
	酒	1 小匙	
	塩	1/4 小匙	
③ {	高湯	1 杯	
	糖	2 小匙	
④ {	太白粉	1 小匙	
	水	1 大匙	

二、作法：

1. 雞切塊（四公分正方），以①料醃二十分鐘，熱油略炸取出備用。
2. 熱油三大匙，爆香②料，入雞塊及③料燜煮五分鐘，以④料勾芡即可。

三、主要營養成份：一人份

蛋白質 9.3 克 熱量 155 卡



《滷糟雞片》

一、材料：六人份

雞胸肉	6 兩
青椒	1 個
① { 塩	1/4 小匙
蛋白	半個
太白粉	1 小匙

薑末	1 小匙
紅糟	1 大匙
白糖	半小匙
酒	1 小匙
② { 塩	1/4 小匙
太白粉	半小匙
水	半大匙

二、作法：

1. 雞肉切薄片（長四公分、寬五公分），加①料拌醃二十分鐘，青椒切片備用。
2. 熱油三大匙，爆香薑末、紅糟，大火快炒雞片、青椒，並以②料調味即可。

三、主要營養成份：一人份

蛋白質 7.8 克 熱量 150 卡