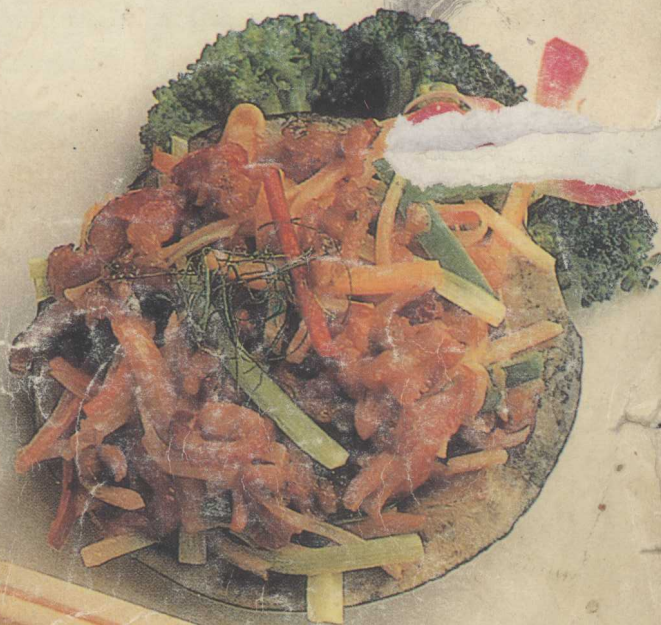


JIA TING SHI YONG KUAI CAN



家庭實用快餐

家庭实用快餐



崔健
杨景云
编

中国环境科学出版社



TS972
Y 4

358741

(京) 新登字 089 号

内 容 简 介

本书内容包括10分钟、20分钟、30分钟的饭面快餐及菜肴快餐。本书所介绍的快餐，原料易得，操作简便，以中式快餐为主，中外兼顾，为适应现代化生活节奏的需要，以快为主，兼顾“色，形，味”，有较大使用价值。

本书可供广大家庭及读者参考使用。

家 庭 实 用 快 餐

杨景云 崔 健 编

责任编辑 张进发

*

中国环境科学出版社

*

北京崇文区北岗子街8号

新华书店首都发行所发行 各地新华书店经售

1992年1月第一版 开本：787×1092 1/36

1992年1月第一次印刷 印张：5

印数：0001—50,000册 字数：90千字

ISBN7—80093—129—3/2·138

定价：2.95元

本书宗旨

让您用最短的时间
获得最满意的享受

第一部分 饭面快餐

一、十分钟饭面快餐

鸡蛋炒饭	3
成都素面条	3
麻汁面	4
美式热狗	4
虾仁面	5
东方式炒饭	5
肉丝炒饭	6
清汤面	6
阳春面	7
火腿、番茄、生菜三明治	8
肉片饭	8
西洋炒饭	9
鸡肉三明治	9
姜葱拌面	10
油醋拌面	10
鸡丝火腿汤面	11
番茄肉片饭	11
什锦炒饭	12
开洋榨菜面	13
鸡丝炒饭	13
广州炒饭	14
鱼片炒河粉	15

干炒牛河	15
家常面	16

二、二十分钟饭面快餐

榨菜肉丝面	18
肉丝炒饼	18
素臊子面	19
烩勺面	19
蛋包饭	20
炸酱面	21
打卤面	21
三鲜面	22
榨菜肉丝汤面	22
担担面	23
草菇烩面	24
蚝油冬菇捞面	25
家常绍子面	25
火腿汤通心粉	26
温拌面	27
红汤面	27
羊肉烩面	28
炒米粉	29
什锦烩面	30

三、三十分钟饭面快餐

炒肉帽面	31
------------	----

成都枯炒面	31
番茄意大利面条	32
海味煨面	33
凉拌面	33
美式汉堡包	34
肉酱意大利面条	35
成都酸辣面	35
焖面	36
赣南绍子面	37
鸡丝凉面	38
素炒面	39
肉丝炒面	39
燃面	40
牌坊面	41

第二部分 菜肴快餐

一、十分钟菜肴快餐

炒掐菜	45
芝麻油菜	45
辣味茄丝	46
肉末炒粉丝	46
海米掐菜	47
清炒生菜	48
奶油菜花	48
海米冬瓜	49

蕃茄滑蛋	49
肉丝炒丝瓜	50
椒油口蘑小白菜	50
腐乳椒丝通菜	51
赛香瓜	52
香椿豆腐	52
海米小油菜	53
肉丝蒜苗	53
青菜肉片	54
爆炒肉丝	54
木耳肉片	55
冬菜肉末	56
蚝油生菜	56
菜远炒香肠	57
茭白肉片	57
菜远炒肉片	58
冬菜炒蚕豆	59
京葱羊肉	59
火腿黄瓜	60
肉丝粉皮	61
虾仁腐竹	61
冬笋肉片	62
姜汁黄瓜皮	62
白油鸡丁	63
油爆鸡条	64
榨菜肉丝	64

茉莉花炒鸡片	65
葱油双脆	66
葱爆里脊肉	66
鱼香虾仁	67
番茄虾仁	68
清炒虾仁	68
桂花虾仁	69
龙井虾仁	70
白灼鲜虾	70

二、二十分钟菜肴快餐

酱爆茄子	72
番茄烧豆腐	72
酱烧豆腐	73
樱桃肉	74
肉丝炒苦瓜	74
焦熘豆腐丸	75
芫爆肉丝	76
口蘑烩鲜豌豆	76
板栗烧白菜	77
番茄肉片	78
爆两样	78
香椿烘蛋	79
肉片白菜	80
糖醋肉片	80
姜丝肉	81

滑溜里脊	82
香油茄糊	82
烫干丝	83
鲜蘑扒菜心	84
余肉片	84
椒子肉丝	85
炒二冬	86
京酱肉丝	86
麻婆豆腐	87
五香腰片	88
姜芽里脊	88
瓜姜肉丝	89
清炒鳝鱼	90
溜肝尖	90
茄汁鸡丁	91
溜虾仁豆腐	92
干烧冬笋	92
麻辣猪肝	93
南荠腰花	94
赛螃蟹	94
双冬鸡球	95
虾籽海参	96
鸡里蹦	97
芜爆鸡条	97
两虾豆腐	98
长久鸡片	99

桃仁辣鸡丁.....	100
蚝油滑鸡柳.....	101
炒鱼片.....	102
胡辣海参.....	103
碎炸子鸡.....	103
肉片扒海参.....	104
酱爆鸡丁.....	105
蚝菇鸡球.....	105
香滑鸡球.....	106
葱烧海参.....	107
辣子肉丁.....	108
凤梨鸡柳.....	108
腰果里脊.....	109
爆炒鳝鱼片.....	110
翠带虾.....	111
烩虾仁.....	111
生炒鳝背.....	112
芥兰炒田鸡.....	113
料烧鸡.....	114
香梗炒鳝丝.....	114

三、三十分钟菜肴快餐

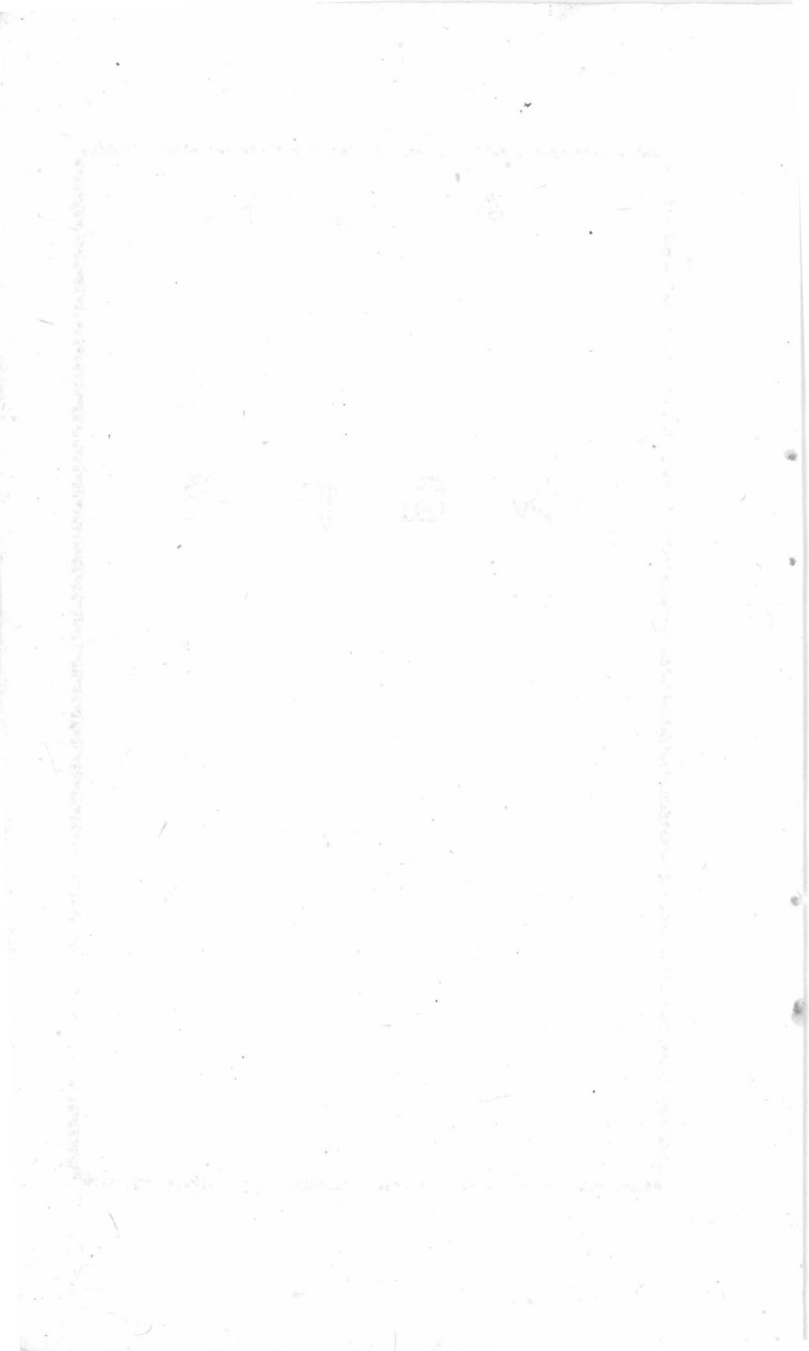
肉末雪里蕻烧豆腐.....	116
焦溜肉片.....	116
家常豆腐.....	117
鱼香烘蛋.....	118

干烧茭白	118
芝麻里脊	119
咸蛋肉饼	119
芹黄鱼条	120
葱煎羊肉	121
醋椒鱼块	122
蒲酥里脊肉	122
吉列鸡球	123
炸里脊	123
卤面筋	124
豉汁鸡球	125
茄汁里脊	125
豆瓣鱼	126
广东肉	127
锅巴肉片	128
宫爆腰花	129
红烧鱼头	130
油焖冬笋	130
水煮柳肉	131
锅爆牛肉	132
炸烹仔鸡	133
炒野鸡红	133
糖醋里脊	134
五彩里脊丝	135
酱汁鱼块	136
软炸鲜蘑	137

香葱牛肉饼.....	138
茄汁煎鸡脯.....	138
抓炒虾仁.....	139
清蒸鱼.....	140
双菇蒸滑鸡.....	140
豉椒田鸡.....	141
油淋葱油鱼.....	142
家常鱿鱼.....	142
糖醋瓦块鱼.....	143

第 一 部 分

饭 面 快 餐



十分钟饭面快餐

鸡蛋炒饭

成本：六角

主料：大米干饭 250 克

配料：鸡蛋 1 个

调料：花生油 25 克，葱末、食盐各适量。

制作方法：

- 1、将鸡蛋打入碗内搅散。
- 2、油下锅，烧至六成熟，下鸡蛋炒熟，盛出待用。
- 3、锅内留油，下葱末煸炒，待炒出香味后，即下备好的米饭，翻炒几下，再下食盐、鸡蛋，将米饭炒散炒匀，盛盘即可。

特点：味香

成都素面条

成本：六角

主料：切面 200 克

配料：菠菜 50 克

调料：芝麻酱 20 克，葱花、蒜泥各 10 克，酱油、醋、盐、味精、花椒面、辣椒籽各适量。

制作方法：

- 1、用酱油、醋、温开水将芝麻酱调开，再加味精、花椒面、蒜泥、葱花、辣椒籽调成素面条调料。
- 2、将切面煮熟，放在碗中，浇上调料；另将菠

菜在开水中烫熟，放在面条上即成。

特点：味美、香醇。

麻 汁 面

成本：七角

主料：切面 250 克

配料：黄瓜 50 克，香椿 20 克

调料：麻汁 20 克，食盐 3 克

制作方法：

- 1、将切面下开水煮熟过凉，盛在碗中待用。
- 2、将黄瓜切成丝，香椿切成末待用。
- 3、麻汁加上食盐，凉开水搅拌均匀，使其成为糊状。

4、将调好的麻汁浇在煮熟的面，撒上黄瓜丝、香椿末即可。

特点：味鲜、麻辣爽口。

美式热狗

成本：七角

主料：长面包 50 克，红肠 50 克（1 根）

调料：黄油 20 克，花生油 10 克，芥末 10 克

制作方法：

- 1、面包一片为二，两面涂上黄油，在平底锅上煎一下。

2、将红肠打上花刀，平底锅上涂油，将红肠煎一下，然后夹在面包中。同时，将芥末调成糊状，涂