



现代人食谱

三人套餐

罗进雄 著

三口之家的温馨晚餐



中国轻工业出版社

◆ 现代人食谱

三人套餐

◆ 罗进雄 著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

三人套餐 / 罗进雄著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2002.8
(现代人食谱)

ISBN 7-5019-3748-6

I. 三… II. 罗… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 049920 号

版权声明

原书名: 100 元套餐

作 者: 羅進雄

© 台湾膳书房文化事业有限公司 2001

本书中文简体版本由台湾膳书房文化事业有限公司授权出版

责任编辑: 陈思燕 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 赵小云
版式设计: 丁 夕 责任校对: 李 靖 责任监印: 吴京一

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76 千字 印数: 1-10100

书 号: ISBN 7-5019-3748-6 / TS · 2229

定 价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2002-2702

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

现代人的生活

现代人的食谱

新



现代人食谱



全彩印刷，每册18.00元 全国各大书店有售

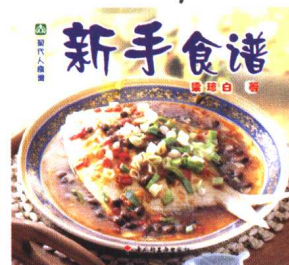
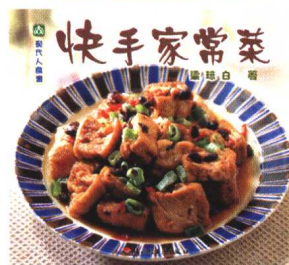
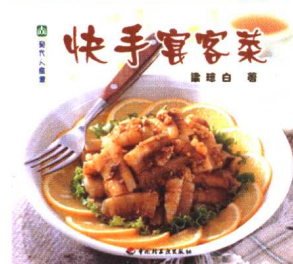


现代人食谱

丛书

每册定价: 18元

全彩印刷 全国各大书店有售 邮购电话: 010-88390671



◆ 现代人食谱

三人套餐

◆ 罗进雄 著



中国轻工业出版社

目 录



4

炸墨鱼圈 + 清炒碧玉笋 + 葱爆肉条 + 番茄蛋花汤

6

香煎赤鯮 + 煎豆腐镶肉 + 素炒芹菜 + 肉末豆腐羹

8

茄汁凤条 + 清炒西兰花 + 红鱼粉丝煲 + 沙茶鱼头汤

10

沙茶雪螺 + 蒜香地瓜叶 + 鱼香牛肉丝 + 木耳鸡片汤

12

蒜香肉丁 + 柴鱼拌洋葱 + 葱圈煎蛋 + 肉末油条汤

14

豆辣蒸鱼 + 番茄小白菜 + 烩三丝 + 青菜蛋花汤

16

雪菜蒸鲈鱼 + 雪菜拌豆腐 + 姜芽牛肉丝 + 当归鲈鱼汤

18

椒盐里脊 + 姜丝蛤蜊汤 + 清炒丝瓜 + 银芽蛤蜊

20

糖醋鱼片 + 椒汁牛蒡 + 炒茼蒿叶 + 姜丝鲈鱼汤

22

干煎咸鱼 + 姜丝鸡柳 + 凉拌小黄瓜 + 咸鱼豆腐汤

24

回锅肉 + 沙茶鱿鱼羹 + 五味鱿鱼 + 金钩花瓠

26

沙拉墨鱼圈 + 蒜苗肉片 + 蒜泥苋菜 + 萝卜肉片汤

28

黄瓜肉丝 + 清炒甜豆 + 肉末扒豆腐 + 黄瓜蛋花汤

30

豉汁鱼肚 + 金钩扁豆 + 乌鱼煎蛋 + 乌鱼汤

32

醋椒鱼片 + 芹菜炒鸡丝 + 蒜香空心菜 + 红鱼清汤

34

脆皮鸡翅 + 蚝油芥蓝 + 豆豉肉末 + 蛋酥苋菜羹

36

芥蓝肉丝 + 梅汁苦瓜 + 红烧划水 + 萝卜丝鲤鱼汤

38

韭黄肉丝 + 咸蛋黄瓜片 + 酱香干条 + 三丝汤

40 蒜子烧鸡 + 香煎鸡排 + 椒盐扁豆 + 老姜鸡汤

42 脆皮肉片 + 牡蛎滑蛋 + 姜丝芥菜 + 牡蛎瓜片汤

45 雪菜肉末 + 梅汁番茄 + 香根干丝 + 柴鱼酸辣汤

46 葱烧鱼段 + 酸菜牛肉丝 + 烫韭菜 + 醋椒鲈鱼汤

48 椒汁肉片 + 脆皮鱼柳 + 素炒小油菜 + 芙蓉鱼片汤

50 蒜泥白肉 + 清炒小黄瓜 + 银芽挂玉牌 + 姜丝瘦肉汤

52 葱爆肉丝 + 蒜辣豆腐 + 清炒油菜 + 酸菜肉丝汤

54 蜜汁鱼干 + 酱烧茄子 + 双椒鸡片 + 小鱼苋菜汤

56 韭菜薹炒雪螺 + 家常豆腐 + 肉末烧冬瓜 + 小黄瓜鱼丸汤

58 韭菜薹肉丝 + 椒汁魔芋 + 酱汁荷包蛋 + 榨菜细粉汤

60 蚝油牛肉丝 + 黄瓜鸡丁 + 干煎豆腐 + 鸡蓉蛋花汤

62 煎薯饼 + 麻辣臭豆腐 + 肉臊茼蒿 + 当归凤爪汤

64 葱爆墨鱼圈 + 葱烧里脊 + 腐乳圆白菜 + 黄瓜肉片汤

66 翡翠烧卖 + 姜汁菠菜 + 滑蛋鸡片 + 冬瓜鸡丁汤

68 肉末菜脯 + 香根鱿鱼丝 + 清炒荷兰豆 + 肉末鱿鱼羹

70 蚝油肉片 + 金钩挂玉条 + 银芽炒蛋 + 马铃薯肉片汤

72 红烧鸡翅 + 蒜子烧冬瓜 + 黄瓜拌粉皮 + 姜丝蛤蜊汤

74 吉利肉排 + 芹菜豆腐干 + 麻油木耳菜 + 肉丝黄豆芽汤

76 凉拌墨鱼圈 + 葱烧鱼皮 + 脆皮豆腐 + 紫菜贡丸汤

78 烤鸭粉丝煲 + 醋熘白菜 + 炸墨鱼丸 + 白菜鸭肉汤

80 酱爆肉 + 金钩圆白菜 + 塔香煎蛋 + 芙蓉鸡片汤

82 绣球丸子 + 姜丝木耳 + 塔香豆腐 + 家常蛋汤



炸墨鱼圈

材料

墨鱼 1 只

调味料

鸡蛋黄 1 个、地瓜粉 2 大匙、胡椒盐或番茄酱适量

作法

1. 墨鱼洗净，切成 0.5 厘米宽的圆圈形，并擦干水分，加入鸡蛋黄及地瓜粉拌匀。
2. 将拌匀的墨鱼放入油锅内炸至金黄酥香即可。
3. 可蘸胡椒盐或番茄酱食用。



葱爆肉条

材料

五花肉 225 克、葱 3 根、辣椒 1 个、大蒜 2 瓣

调味料

酱油 1 大匙、酱油膏 1 茶匙、糖少许

作法

1. 五花肉洗净，放入锅中并加水没过，将肉完全煮熟(约需 50 分钟)后，取出切成筷子般粗细备用。
2. 葱、辣椒切段，大蒜切片备用。
3. 将五花肉条放入锅中，炒至略呈金黄色，且香味逸出时，加入蒜片、辣椒、葱段，继续拌炒 20 秒，最后放入调味料，炒至上色即可。

清炒碧玉笋

材料

碧玉笋(金针花茎) 1 包

调味料

盐 1 茶匙

作法

碧玉笋洗净，切斜刀片，放入锅内炒 15 秒后，加入半碗水及调味料，焖熟并待汤汁收干即可。

番茄蛋花汤

材料

番茄 1 个、鸡蛋 2 个

调味料

盐 2 茶匙、胡椒粉少许、葱花少许

作法

番茄切片，鸡蛋打散。将煮肉的高汤烧开后，放入番茄煮 3 分钟，改小火，倒入蛋液，加入盐，撒上葱花、胡椒粉即可。

小提示

1. 先将五花肉放入锅内煮，再做其他步骤，方能节省时间。
2. 将煮肉的高汤留下煮番茄蛋花汤。葱留一部分，切葱花放入汤内，有装饰汤面的效果。
3. 水和油为烹调常用材料，油一般为植物油，在随后的“材料”介绍中不再提及。
4. 择、洗菜也是必要的步骤，以后不再提及。但需注意，为防止化肥和农药污染，蔬菜最好先浸泡一段时间。

番茄蛋花汤 + 葱爆肉条 + 清炒碧玉笋 + 炸墨鱼圈



香煎赤鯨

材料

小赤鯨鱼 3 条

调味料

盐 适量

作法

将赤鯨鱼抹上适量盐略腌，放入锅内煎至金黄酥香即可。



素炒芹菜

材料

芹菜 1 把、姜末少许、胡萝卜丝少许

调味料

酒 1 茶匙、盐半茶匙

作法

芹菜洗净，切成段。锅中入油，烧热后，爆香姜末与胡萝卜丝，再放入芹菜、调味料和少许水，拌炒 1 分钟即可。

煎豆腐镶肉

材料

豆腐 1 长块、肉馅 150 克

调味料

- (1) 盐半茶匙、淀粉半茶匙、胡椒粉少许
- (2) 酱油 1 大匙、糖半茶匙、香油少许

作法

1. 豆腐切 3 刀成 4 小块，放入油锅中炸至金黄捞出。
2. 肉馅拌入调味料(1)做成馅料。
3. 将豆腐中间挖出(挖出的豆腐留着煮汤)，撒少许淀粉，填入馅料；锅烧热，将馅料那面朝锅底煎至金黄，放入调味料(2)及半杯清水烧 5 分钟，汤汁收至稍干即可盛出。

肉末豆腐羹

材料

肉馅少许、豆腐少许、葱花少许

调味料

盐 2 茶匙、味精少许、胡椒粉少许、湿淀粉 3 大匙

作法

水 3 碗烧开，放入肉馅、豆腐煮 10 分钟，加入调味料勾薄芡，撒少许葱花即可。

小提示

1. 肉馅两吃(“煎豆腐镶肉”及“肉末豆腐羹”)。
2. 煎鱼时如果怕有腥味，可将姜片先放入锅里煎 1 分钟后，再将鱼放下去煎。
3. 芹菜有少许天然咸味，所以盐的用量要比一般炒青菜时放得少一点。

肉末豆腐羹 + 素炒芹菜 + 煎豆腐镶肉 + 香煎赤鯮



茄汁凤条



材料

鸡胸肉 225 克、蒜末少许、姜末少许

调味料

- (1) 盐、淀粉各少许
- (2) 番茄酱 1 大匙、酱油 2 茶匙、盐半茶匙、糖 2 茶匙、酒 1 茶匙

作法

1. 鸡胸肉切条状，拌入少许盐、淀粉略腌，另将 5 大匙油烧热，放入鸡肉略炒盛出。
2. 余油爆香姜、蒜末，放入鸡肉、调味料(2)及半碗水烧煮 3 分钟，待收汁时勾芡盛出。

清炒西兰花

材料

西兰花 1 棵、“三色豆”少许、蒜末少许

调味料

盐 1 茶匙、味精少许

作法

西兰花切小朵，削除硬皮，泡盐水 10 分钟，捞出洗净，锅内放 2 大匙油爆香蒜末，放入调味料、半碗水、“三色豆”及西兰花拌炒至熟，盛出即可。

小提示

1. 罗非鱼两吃(“红鱼粉丝煲”及“沙茶鱼头汤”)。
2. 粉丝放入沙锅内，火不宜大，需加以搅拌，以免烧焦。
3. “三色豆”为碗豆、甜玉米粒和胡萝卜丁。(下同)

红鱼粉丝煲

材料

罗非鱼 1 条、红辣椒 1 个、姜丝少许、粉丝 1 把

调味料

酱油 2 大匙、酒 2 茶匙、糖 1 茶匙

作法

1. 罗非鱼取中段(头、尾留着煮汤用)，锅中放入适量食油，加热，将鱼用中火煎至外皮金黄。
2. 利用余油爆香辣椒丝和姜丝，再放入鱼肉、2 碗水与调味料烧煮，待汤汁剩下一半时，连鱼带汤倒入小沙锅，加入泡好的粉丝煮 3 分钟即可。

沙茶鱼头汤

材料

罗非鱼头、鱼尾、豆腐 1 块、姜丝少许、葱花少许

调味料

沙茶酱 1 大匙、盐 2 茶匙、酒 1 茶匙

作法

1. 鱼头、鱼尾切小块，豆腐切小块。
2. 将调味料与所有材料放入汤锅内，加入 3 杯清水煮 10 分钟，撒上葱花即可。

沙茶鱼头汤 + 红鱼粉丝煲 + 清炒西兰花 + 茄汁凤条



沙茶雪螺



材料

雪螺 225 克、葱 1 根、红辣椒 1 个、大蒜 2 瓣

调味料

沙茶酱 1 大匙、盐 1 茶匙、酒 1 茶匙、胡椒粉少许

作法

1. 雪螺放沸水中氽烫 10 秒，捞出洗净。
2. 葱和辣椒切段，锅内放 2 大匙油，将大蒜切末先爆香，放葱段、辣椒、雪螺、调味料与小半碗水，拌炒 2 分钟即可。

蒜香地瓜叶

材料

地瓜叶 1 把、大蒜 5 瓣

调味料

盐 1 茶匙、味精少许

作法

用 2 大匙油将大蒜切末后爆香，放入地瓜叶、调味料与 1 大匙水，拌炒 2 分钟即可。

鱼香牛肉丝

材料

木耳 2 片、牛肉丝 180 克、胡萝卜丝少许、蒜末少许、姜末少许

调味料

豆瓣酱 1 大匙、酱油 2 茶匙、糖 1 茶匙、酒 1 茶匙、醋 1 茶匙、香油少许、淀粉少许

作法

1. 木耳切丝，牛肉丝用少许酱油与淀粉拌匀，先用 2 大匙油炒牛肉丝，变色时先盛出。
2. 利用余油爆香姜、蒜末、木耳与胡萝卜丝，加入调味料与牛肉丝拌炒 1 分钟即可。

木耳鸡片汤

材料

木耳 2 片、鸡里脊 3 条(约 112 克)、姜片少许

调味料

盐 2 茶匙

作法

1. 木耳切细、鸡肉切小片备用。
2. 姜片放汤锅内煮至出味，接着放入木耳、鸡肉及调味料煮 3 分钟即可。

小提示

1. 木耳两吃(“鱼香牛肉丝”及“木耳鸡片汤”)。
2. 雪螺若大小不一致，需将大粒者对半切开。

木耳鸡片汤 + 鱼香牛肉丝 + 蒜香地瓜叶 + 沙茶雪螺



蒜香肉丁



材料

猪后腿瘦肉 200 克、大蒜 5 瓣

调味料

盐 1 茶匙、酒半大匙、酱油半大匙、糖 1 茶匙

作法

1. 瘦肉切下 1 小块(约 75 克)、留着煮汤用, 将大块瘦肉放入汤锅内煮 50 分钟, 捞出, 切成 1.5 厘米的正方块。
2. 大蒜切片后用 2 大匙油爆香, 再将肉丁放入锅内, 加调味料炒至肉香逸出即可。

柴鱼拌洋葱

材料

洋葱适量、柴鱼(鲑鱼烤制而成)1 包

调味料

醋 1 大匙

作法

洋葱切细丝, 泡冰水 20 分钟, 捞出后沥干水分, 放上柴鱼, 淋入醋即可。

小提示

1. 后腿瘦肉需煮至完全熟透, 炒起来的口感才会比较好吃。
2. 将瘦肉切成肉末煮汤, 不但可以节省煮汤的时间, 且显得分量比较多。
3. 洋葱泡过冰水后, 可去除辛辣味, 且增加甜味与脆度。
4. 瘦肉两吃(“蒜香肉丁”及“肉末油条汤”)。
5. 洋葱两吃(“葱圈煎蛋”及“柴鱼拌洋葱”)。

葱圈煎蛋

材料

洋葱 1 个、鸡蛋 2 个

调味料

盐半茶匙

作法

1. 蛋打散加盐拌匀, 洋葱去皮, 中间切 3 刀, 间隔约 1 厘米, 取最外层的部分。
2. 锅烧热后改小火, 放入洋葱圈, 倒入蛋液, 煎至蛋熟即可。

肉末油条汤

材料

瘦肉块 75 克(“蒜香肉丁”所留)、油条 1 根、葱花少许

调味料

盐 1 茶匙、胡椒粉少许

作法

1. 肉块切成肉末, 油条也切成小块备用。
2. 将煮肉高汤(“蒜香肉丁”所留)烧开, 放入肉末, 再放入油条及调味料, 待肉末至熟后撒下葱花即可。