

梁琼白图解美味快餐

图文并茂 色香味美真真切切
轻松学做 可口佳肴天天伴我



快手饭盒轻松做

梁琼白 编著

吉林人民出版社



现代人的饮食怎样才能既符合高质量、卫生的要求，又兼备色香味及营养的标准，是一个让人伤透脑筋的问题。本书提供了三十套食谱，既为您提供配菜的巧思，又教给您简单快速的烹调方法，解决您每天吃什么和怎么做的问题，让做饭做菜不再成为难事。

梁琼白图解美味快餐

快手饭盒轻松做

梁琼白 编著

吉林人民出版社

快手饭盒轻松做

编 著:梁琼白

责任编辑:王 新

封面设计:高 科

吉林人民出版社出版 发行

(中国·长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:北京市朝教印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:6

字 数:100 千字

标准书号:ISBN 7—206—02841—1/Z·120

版 次:2005 年 7 月第 2 版 印 次:2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1 000 册

定 价:19.20 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

【目 录】



- | | |
|----|--------|
| 1 | 序 |
| 2 | 香煎肉排饭盒 |
| 8 | 熏鱼饭盒 |
| 14 | 东安鸡饭盒 |
| 20 | 无锡排骨饭盒 |
| 26 | 豉汁排骨饭盒 |
| 32 | 黄鱼饭盒 |
| 38 | 鸡腿饭盒 |
| 44 | 梅菜烧肉饭盒 |
| 50 | 咖喱鸡饭盒 |
| 56 | 回锅肉饭盒 |
| 62 | 鳕鱼饭盒 |
| 68 | 高升排骨饭盒 |
| 74 | 鲍菇牛肉饭盒 |
| 80 | 烤鸡腿饭盒 |
| 86 | 鲜茄肉丸饭盒 |



- | | |
|-----|--------|
| 92 | 烧焗鲳鱼饭盒 |
| 98 | 百叶烧肉饭盒 |
| 104 | 银萝牛腩饭盒 |
| 110 | 番茄鱼片饭盒 |
| 116 | 腐乳排骨饭盒 |
| 122 | 沙茶牛肉饭盒 |
| 128 | 豆瓣鱼饭盒 |
| 134 | 鱼排饭盒 |
| 140 | 玉兰牛肉饭盒 |
| 146 | 芦笋牛肉饭盒 |
| 152 | 葱油虾饭盒 |
| 158 | 红糟肉饭盒 |
| 164 | 虱目鱼饭盒 |
| 170 | 蝴蝶鱼饭盒 |
| 176 | 酱爆肉饭盒 |



【序】

梁琼白

做菜，对忙碌的现代人而言，不会做和没时间做都是问题，于是解决进餐的方式因陋就简者有之，寻求在外就餐、速食者有之。一日三餐的吃成为很公式化的负担，这实在不是作为一名烹饪教学者所乐见的，因此我一直想用最简单易学的方式来传授做菜的方法，达到想吃就会动手做的目的。事实上，“学”做菜的定义未必非得酒席大宴上的菜才值得学习，反而日常生活中的家常菜才实用，这也是我设计这本食谱的动机，至少它为您解决了每天吃什么和怎么做的问题。

书的价值在于它对人的帮助，食谱也是一样。如果它只是印刷精美、图片华丽却语焉不详不能写出重点的话，对读者仍然是一知半解，那么也只能是书架上的陈列品而已。但我希望我的食谱不只是赏心悦目，更希望它的功能是对学习者有真正的助益。因此在我出版的每一本书里都用不同的表达方式来说明每一道菜的典故、做法和秘诀所在，减少读者试验过程中的摸索与浪费，让它成为真正的参考书，即使不上课，也能从中找到答案，让做菜不再是难事。



香煎肉排饭盒

菜 单:

- ① 香煎肉排
- ② 玉米虾仁
- ③ 素炒豆角
- ④ 鲜笋排骨汤

材 料:

- (1) 里脊肉一斤, 大蒜三粒, 番薯粉〔亦称地瓜粉〕半碗, 酱油三大匙, 酒一大匙, 糖半大匙。
- (2) 玉米粒罐头一罐, 虾仁半斤, 葱两根, 蛋白半个, 盐半小匙, 胡椒粉少许, 淀粉一小匙。
- (3) 豆角十两, 大蒜两粒, 盐一小匙, 味精少许。
- (4) 鲜笋四根, 小排骨一斤。



有效的快速烹调法

1. 同时烧两锅开水，一锅用来烫排骨，另一锅在排骨冲干净后直接熬汤。
2. 利用烫过排骨的热水，加盐烫豆角，然后才倒掉。
3. 里脊肉切片，并加入调味料腌。
4. 腌好虾仁后，顺便将玉米粒开罐，倒出来备用。
5. 里脊肉沾番薯粉，再将笋块放入排骨汤中。
6. 起油锅煎肉排，全部做好后，利用油锅炒虾仁，盛出来之后才洗锅。
7. 炒玉米粒及虾仁，起锅后，接着炒豆角。
8. 将排骨汤调味盛出。

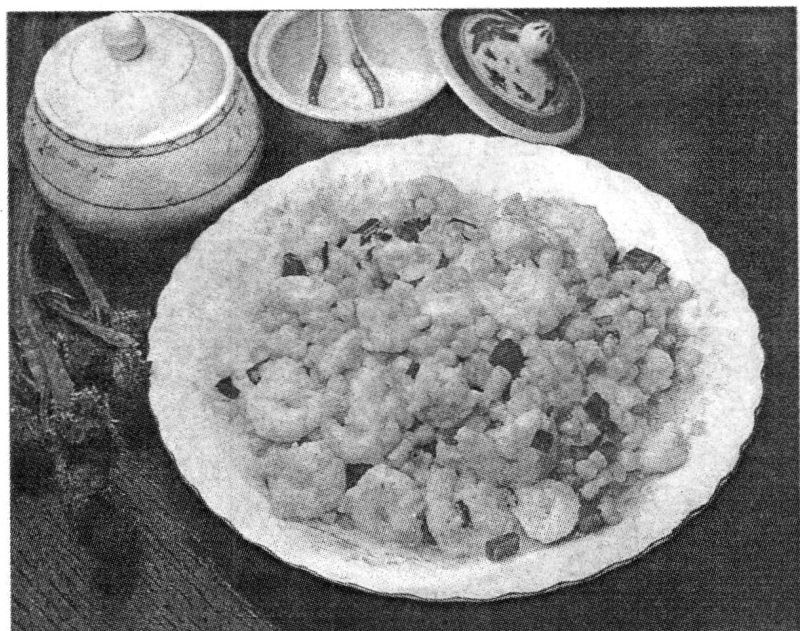




① 香煎肉排

做 法:

1. 里脊肉切厚片，用刀背拍松，加入大蒜、酒、酱油、糖腌十分钟。
2. 沾上番薯粉，用一碗油煎至酥黄盛出。



② 玉米虾仁

做 法:

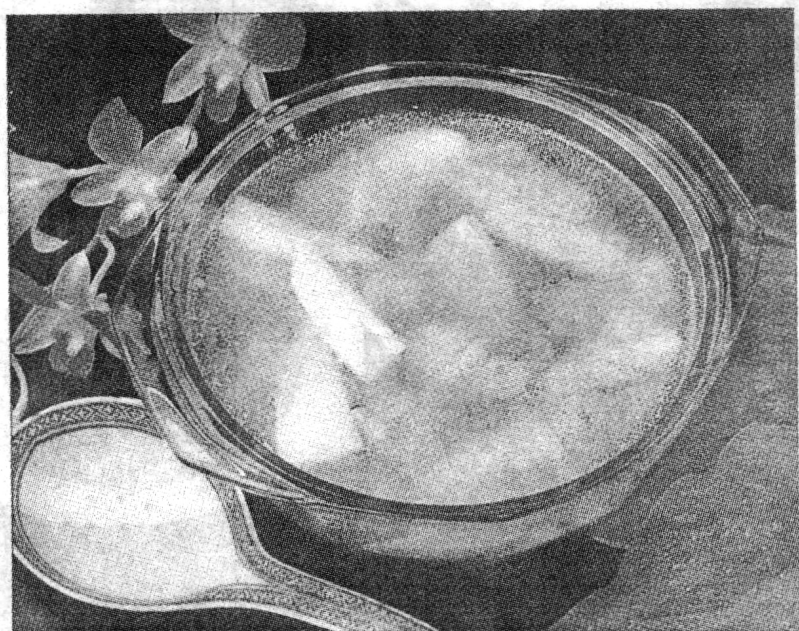
1. 虾仁洗净擦干，用蛋白、盐、淀粉拌匀腌五分钟，用五大匙油炒过，待变色即盛出。
2. 另用两大匙油炒葱粒，倒下罐头玉米略炒，随即加入虾仁，并以少许盐、味精调味炒匀盛出。



③ 素炒豆角

做 法:

1. 豆角摘除老筋、折两段，洗净后用开水加盐半小匙先烫五分钟，然后捞出冲凉。
2. 另用两大匙油炒蒜末，再放入豆角，用盐及味精调味后炒匀盛出。



4 鲜笋排骨汤

做 法:

1. 小排骨先烫除血水，然后冲净泡沫，放入开水中改小火炖煮二十分钟。
2. 笋去壳切粗块，放入排骨中同煮，十分钟后调味即可。



熏鱼饭盒

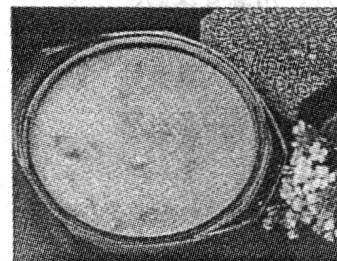
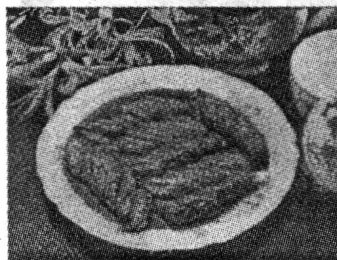
菜 单:

- ① 熏鱼
- ② 佛手茄子
- ③ 鲜菇焖笋
- ④ 番茄玉米汤

材 料:

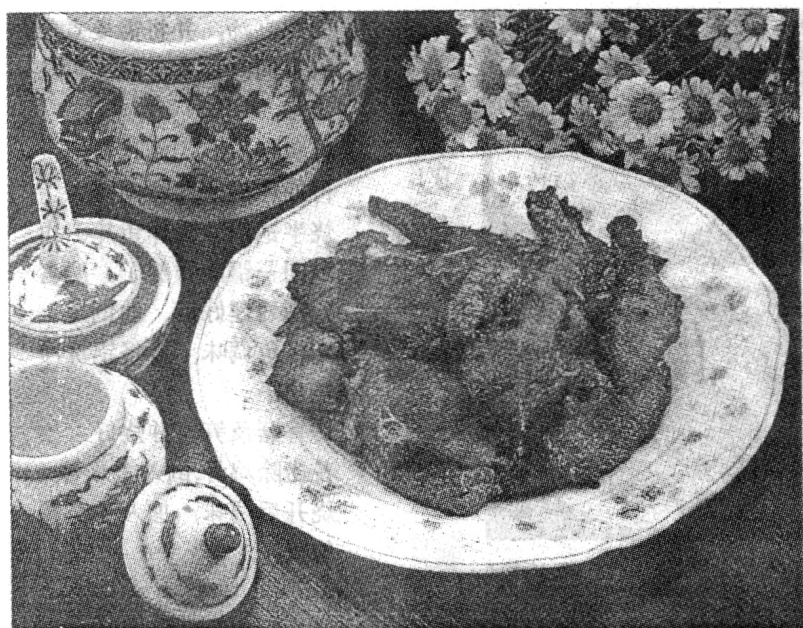
- (1) 草鱼中段一斤四两，葱两根，姜两片，酒一大匙，酱油五大匙，糖三大匙，番茄酱三大匙，五香粉一小匙，盐半小匙，清水半杯。
- (2) 茄子三条，绞肉四两，葱两根，酒一大匙，盐半小匙，淀粉水半大匙，酱油两大匙，糖半大匙，水半杯，淀粉水一小匙。
- (3) 新鲜香菇半斤，笋三根，酱油三大匙，糖一大匙，盐半小匙，水一杯，淀粉水半大匙。
- (4) 鸡骨一个，番茄两个，玉米酱罐头一罐，盐一小匙，淀粉四大匙。

有效的快速烹调法



1. 先熬高汤，并将需要煮熟的笋同时加入，熟了再捞出来。
2. 将鱼切片，加调味料腌，再处理茄子并将肉镶入。
3. 烧半锅油，先炸鱼片；再以同一锅油炸茄子。两者分别处理好后，油倒掉，先将鱼调味，再将锅洗净烧茄子。
4. 切香菇及笋，并烧好，接着捞除鸡骨，倒入玉米酱，烧开后调味，加入番茄并勾芡。

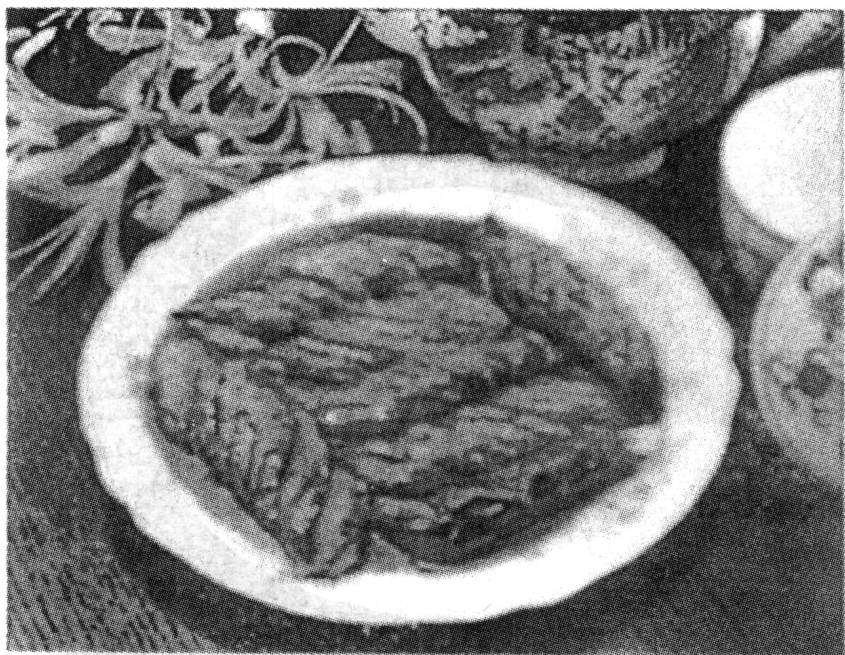




1 熏鱼

做 法:

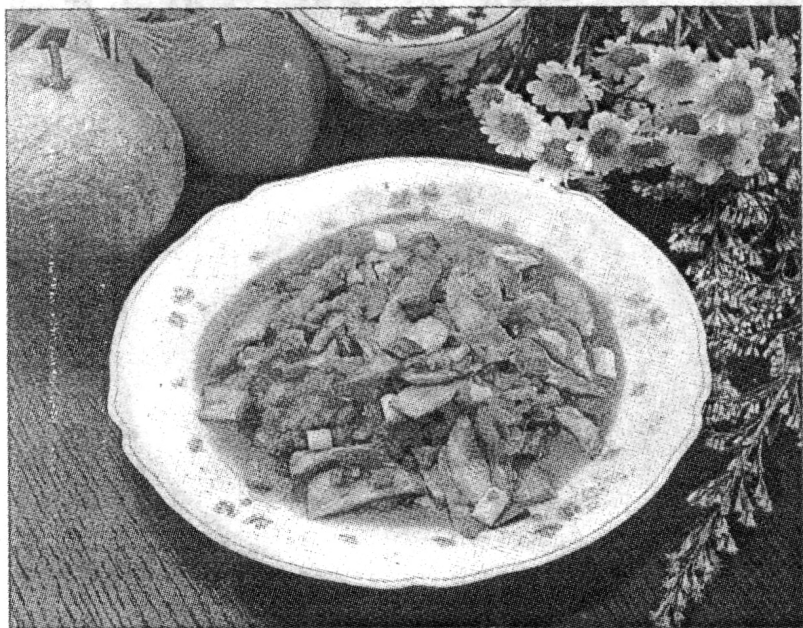
1. 草鱼段对半剖开，斜刀切成瓦块片，用葱姜及酒、酱油三大匙、少许五香粉腌二十分钟。
2. 油四杯烧热，放入鱼片炸酥捞出；另用两大匙油炒番茄酱、酱油两大匙、盐、糖、五香粉及清水，炒匀后放入鱼片，烧至汤汁收干盛出。



② 佛手茄子

做 法:

1. 洗净茄子，直剖成两份，然后斜切四刀，每刀只切一半，至第四刀切断成块，成佛手状。
2. 将以上材料泡油熟，沥去油分，待用。
3. 烧熟二汤匙麻油，将花椒粒爆香后，弃去花椒，成花椒油，加入葱粒及红椒粒炒匀，加入调味料煮匀。
4. 将茄子倒入以上材料浸腌约1小时，即可盛出上碟供食。



③ 鲜菇焖笋

做 法:

1. 新鲜香菇洗净对剖成两块，笋先整只煮熟再切厚片。
2. 用两大匙油炒鲜菇及笋，并加入酱油、糖、盐、水烧入味，起锅前以淀粉水勾芡即可。