



XIANDAI
KUAICAN JIJIN

现代快餐集锦

叶连海 郝淑秀 编著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

现代快餐集锦

叶连海 郝淑秀 编著

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门为广大小家庭和小餐馆编写的快餐食谱。全书分为凉菜、炒菜、烧焖菜、煎焗菜、炸菜、蒸煮菜、甜菜和蒸食、煮食、煎烙食、炸食、炒食及西式面点、杂粮等14类,共有1000个品种。其中,既有风味各异的家常菜肴,也有花样不同的大众主食,还有一些大家熟悉的西式面点,可谓应有尽有。本书内容丰富,科学实用,所选品种原料普通、制法简便、易学易做,非常适合现代家庭及中小餐馆和食堂阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

现代快餐集锦/叶连海,郝淑秀编著. —北京:金盾出版社,
2004.12

ISBN 7-5082-3341-7

I. 现… II. ①叶…②郝… III. 预制食品-食谱
IV. TS972.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 110492 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京百花彩印有限公司

黑白印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12.25 彩页:8 字数:312千字

2004年12月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:21.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

家庭快餐,是社会经济发展的必然趋势,是人们物质文化生活水平不断提高的客观要求。现代中国,小家庭、双职工是亿万家庭的基本结构形式,快节奏、高效率则是人们办事的普遍追求。日常饮食也一样,人们不愿意也不可能把大量宝贵的时间花在一日三餐上,让“吃”占去很多本来就很有有限的业余时间。大家都希望,能够在家花费较短的时间而享用一顿味美可口的饭菜,从而把更多的时间用于工作与学习,用于教育子女和参与丰富多彩的业余文体活动。要想做到这一点,快餐便是最好的选择。我们相信,随着经济的快速发展和生活水平的进一步提高,快餐将会被更多的家庭所喜爱和采用。为此,我们特约请高级烹调师、餐饮书专业作者叶连海和郝淑秀编写了这本《现代快餐集锦》,以满足广大家庭的需求。

本书收入各种快餐食品共 1000 例,分为凉菜、炒菜、烧焖菜、煎焗菜、炸菜、蒸煮菜、甜菜和蒸食、煮食、煎烙食、炸食、炒食,以及西式面点和杂粮美食等 14 类。书中所选菜肴、面点,不仅品种全,花样多,南北风味、中西菜点应有尽有,而且原料普通,制法简便,一学就会,非常适合家庭阅读使用,也可供餐馆、食堂学习参考。愿本书给您的家庭带来健康、方便与快乐。

编 者

2004 年 10 月

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

厨师培训教材	25.00 元	家常风味菜肴 200 种	3.20 元
中国南北名菜谱(精装)	22.00 元	美味家常菜 320 例	8.50 元
中国南北名菜谱(平装)	19.00 元	家庭蔬菜烹调 350 种	11.00 元
中国素斋集萃	20.00 元	北方美味家常菜	5.50 元
中国名菜精华	30.00 元	南方美味家常菜	10.00 元
名菜精华	13.00 元	家庭四季美味快餐	6.00 元
正宗川菜 160 种	13.50 元	家庭凉拌菜	8.00 元
正宗苏菜 160 种	11.60 元	辣味菜肴烹调 270 种	6.00 元
正宗粤菜 160 种	11.50 元	家庭火锅、砂锅、汽锅	
新派川菜 100 种	19.00 元	菜谱	5.50 元
鲁菜烹调 350 例	9.00 元	沙锅菜肴精选	24.00 元
京菜烹调 280 例	6.90 元	名优酱菜腌菜家庭制法	
粤菜烹调 160 种	11.00 元	300 种	4.50 元
北京精品菜点	22.00 元	家常面点制作 60 种	8.00 元
上海名店名菜谱	13.00 元	消暑解热汤谱	3.00 元
上海特色菜点	22.00 元	家常美味汤谱	6.50 元
海派潮州菜	23.00 元	汤粥羹汁制作 300 例	5.00 元
上海时兴家常菜	7.00 元	豆腐菜肴 200 种	6.00 元
淮扬菜精选	19.50 元	烹饪诀窍 500 题	12.50 元
徽菜烹调 250 种	8.00 元	豆制品菜肴 190 种	7.00 元
东北名菜精华	6.00 元	家宴冷餐谱	6.50 元
食品雕刻精选	20.00 元	电烤箱食谱	3.50 元
冷盘集锦	12.00 元	微波炉食谱	7.50 元
杨翠丽花色拼盘精品选	19.00 元	孕产妇食谱	5.00 元
卤制菜肴与糟制凉菜	7.50 元	婴幼儿食谱	7.00 元
海鲜菜谱	5.50 元	宝宝营养食谱	5.70 元
清真菜谱	8.50 元	早餐食谱	6.00 元
新编大众菜谱	6.00 元	营养早餐 60 套	11.50 元
5 分钟学烹饪	8.50 元	烹饪调味与制馅	5.00 元
四川火锅	10.00 元	杂粮巧做 270 种	7.50 元
广东点心	8.00 元	北京风味小吃	5.60 元
风味甜菜 150 种	7.50 元	成都风味小吃	4.00 元

上海小吃	10.00 元	豆制品加工技艺	8.00 元
上海素食	6.80 元	大众西餐	4.40 元
水果拼盘	12.00 元	食堂烹饪指南	9.00 元
主食花样 360 种	10.00 元	家庭烹调入门	5.50 元
菜蔬美味 30 种	8.00 元	菜肴围边技巧	9.70 元
水产美味 30 种	8.00 元	餐厅服务规范	10.00 元
禽蛋美味 30 种	8.00 元	客房服务与管理	6.00 元
肉菜美味 30 种	8.00 元	鸡尾酒调制技法	6.00 元
凉菜美味 30 种	8.00 元	鸡尾酒调酒师培训教材	9.00 元
粤菜美味 30 种	8.00 元	说茶饮茶	8.00 元
京菜美味 30 种	8.00 元	家庭泡菜 100 例	3.20 元
湘菜美味 30 种	8.00 元	朝鲜风味小菜	4.50 元
川菜美味 30 种	8.00 元	烹饪诀窍 500 题	12.50 元
苏菜美味 30 种	8.00 元	家庭自制小食品 150 例	4.00 元
鲁菜美味 30 种	8.00 元	家庭自制冷饮 300 例	7.00 元
东北菜美味 30 种	8.00 元	生活小窍门 1400 例	8.00 元
清真美味 30 种	8.00 元	生活小窍门(续集)1200 例	12.00 元
卤制美味 30 种	8.00 元	调味品加工与配方	5.00 元
烧烤美味 30 种	8.00 元	百物妙用	6.30 元
肥肠美味 30 种	8.00 元	家庭购物指南	21.00 元
沙拉美味 30 种	9.00 元	厨房小常识 800 题	6.90 元
竹笋美味 30 种	8.00 元	果品的贮藏与保鲜	7.80 元
沙锅美味 30 种	8.00 元	蔬菜的贮存与保鲜	6.00 元
粥品美味 30 种	8.00 元	果脯蜜饯制作技艺	3.10 元
汤羹美味 30 种	8.00 元	80 种水果制品加工技艺	6.50 元
面筋美味 30 种	8.50 元	口布折花 120 款	8.00 元
肉鸽美味 30 种	8.00 元	女性美容指南	6.00 元
素食美味 30 种	8.00 元	国际时尚发型精选	35.00 元
象形点心 30 种	8.00 元	女子发式造型	26.00 元
双休日家庭食谱	5.00 元	室内装饰品制作 120 例	7.90 元
喜庆家宴食谱	6.50 元	自制家庭装饰品 100 例	14.50 元
美味面团 400 种		布制工艺品·动物造型	
(第二版)	9.00 元	100 例	9.90 元
家常面团制作 60 种	8.00 元	室内艺术饰品巧制作	9.00 元
精美茶点	22.00 元		

家庭装饰陈设 100 问	19.00 元	新编上海棒针编结	
家庭养花 300 问	7.90 元	500 例(第二版)	9.20 元
中国盆景欣赏与创作	50.00 元	新编上海钩针编结	
树木盆景造型	14.00 元	300 例(第三版)	13.00 元
盆景制作与养护		手编艺术毛衫(第一集)	14.50 元
(修订版)	32.00 元	手编艺术毛衫(第三集)	18.00 元
中国根艺	19.80 元	手编女装与编结花样	22.00 元
中国石艺	25.00 元	机织毛衣基本技术	25.00 元
插花艺术问答	11.50 元	手编服装集萃	18.00 元
钓鱼技艺(第二版)	4.00 元	女性休闲毛衣 60 款	12.00 元
手竿钓鱼(第二版)	3.50 元	男青年花式毛衣	13.00 元
钓鱼与捕鱼(第二版)	10.00 元	上海毛衣新款	17.80 元
蟋蟀的捕养斗	3.30 元	手编情侣装·童装	12.00 元
怎样打门球	4.50 元	儿童毛衣编结 100 例	13.00 元
怎样踢毽球	2.90 元	服装装饰图案	10.00 元
今生最爱是足球	13.80 元	儿童毛衣动物图案集	13.50 元
怎样打羽毛球	7.80 元	儿童毛衣娃娃图案集	12.00 元
怎样学游泳	9.00 元	儿童毛衣花卉图案集	19.50 元
服装裁剪基本技术	23.00 元	毛衣生肖编结图案	27.00 元
服装缝纫技艺 100 法		毛衣戏曲脸谱编结图案	15.00 元
(第三版)	9.00 元	男毛衣彩色图案 170 种	14.50 元
服装缝制实用技术	19.00 元	儿童毛衣图案精选	
少年装款式设计与制作	23.50 元	(第二版)	9.90 元
服装立体裁剪基本技术	25.00 元	现代儿童毛衣图案	
女装款式设计与制作	22.00 元	精选(第二版)	9.90 元
领样袖样袋样设计		怎样学剪纸	16.00 元
与制作	19.00 元	民间剪纸技巧	12.00 元
特体服装裁剪技巧	10.00 元		
服装设计 300 问	28.00 元		
旗袍款式与制作	16.50 元		
女衬衫精品集	20.00 元		
布扣盘花新编	18.00 元		
家庭洗涤熨烫指南	3.90 元		
绒线编结入门	5.00 元		
绒线编结花样 888	35.00 元		

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人徐玉珏,邮政编码 100036,电话 66886188。

目 录

一、凉 菜 类

金丝白菜·····	(1)	木耳腐竹拌芹菜·····	(8)
拌酸白菜丝·····	(1)	凉拌芹菜叶·····	(8)
辣白菜·····	(1)	椒油炆芹菜·····	(9)
大酱白菜·····	(2)	芹菜拌腐竹·····	(9)
酸白菜沙拉子·····	(2)	海米拌芹菜·····	(9)
芥末堆·····	(2)	芹菜拌干丝·····	(10)
麻酱拌白菜心·····	(3)	拌芹菜·····	(10)
炆辣白菜·····	(3)	白糖拌芹菜·····	(10)
芝麻拌菠菜·····	(3)	肉丝拌芹菜·····	(11)
凉拌菠菜·····	(4)	炆盖菜·····	(11)
甜面酱拌菠菜·····	(4)	蒜泥拌苋菜·····	(11)
腐竹拌菠菜·····	(4)	蒜泥豆角·····	(12)
香干拌菠菜泥·····	(5)	姜汁扁豆·····	(12)
芥末拌菠菜·····	(5)	凉拌豆角·····	(12)
姜汁菠菜·····	(5)	椒油炆豆角·····	(13)
改良泡菜·····	(6)	麻酱拌豆角·····	(13)
虾皮拌圆白菜·····	(6)	辣油豇豆·····	(13)
拌圆白菜·····	(6)	麻酱拌豇豆·····	(14)
芝麻油菜·····	(7)	酸辣黄瓜·····	(14)
海米拌油菜·····	(7)	炆黄瓜卷·····	(14)
芝麻酱拌生菜·····	(7)	黄瓜丁拌花生米·····	(15)
虾皮炆芹菜萝卜·····	(8)	凉拌黄瓜·····	(15)

现代快餐集锦

姜汁黄瓜·····	(15)	凉拌三丝·····	(25)
奶油黄瓜沙拉子·····	(16)	花生米拌萝卜干·····	(25)
炆辣黄瓜条·····	(16)	拌胡萝卜丝·····	(25)
炆黄瓜条·····	(16)	糖醋心里美·····	(26)
三味黄瓜·····	(17)	白糖拌萝卜·····	(26)
油激黄瓜·····	(17)	糖醋水萝卜·····	(26)
黄瓜拌粉皮·····	(17)	糖醋红丁·····	(27)
香菜拌黄瓜·····	(18)	麻酱拌水萝卜·····	(27)
海米拌黄瓜·····	(18)	拍水萝卜·····	(27)
黄瓜拌豆腐丝·····	(18)	赛泡菜·····	(28)
黄瓜拌粉丝·····	(19)	海蜇拌萝卜丝·····	(28)
拌黄瓜丝·····	(19)	糖醋青萝卜·····	(28)
糖醋拌黄瓜·····	(19)	番茄菜花·····	(29)
黄瓜拌白肉·····	(20)	炆菜花·····	(29)
黄瓜拌肚丝·····	(20)	红果拌菜花·····	(29)
肘子肉拌黄瓜·····	(20)	珊瑚菜花·····	(30)
黄瓜拌蜆丝·····	(21)	嫩白双丝·····	(30)
芥末莴笋·····	(21)	椒油炆藕片·····	(30)
糖醋莴笋·····	(21)	辣油藕片·····	(31)
炆辣莴笋·····	(22)	拌荸荠·····	(31)
凉拌莴笋·····	(22)	香菜土豆丝·····	(31)
炆辣三丝·····	(22)	拌土豆丝·····	(32)
椒油炆莴笋条·····	(23)	蒜薹拌黄豆·····	(32)
姜汁莴笋·····	(23)	芝麻蒜薹·····	(32)
拌莴笋丝·····	(23)	天津辣酱·····	(33)
拌三色萝卜丝·····	(24)	炆柿子椒·····	(33)
灯影红萝卜·····	(24)	青椒拌干丝·····	(33)
葱油拌萝卜·····	(24)	香菜辣椒丝·····	(34)

目 录

青椒拌羊肚·····	(34)	松花豆腐·····	(44)
糖醋西瓜皮·····	(34)	麻酱拌豆腐·····	(44)
拌西瓜皮·····	(35)	香椿拌豆腐·····	(44)
凉拌苦瓜丝·····	(35)	小葱拌豆腐·····	(45)
凉拌苦瓜·····	(35)	凉拌水豆腐·····	(45)
辣油苕蓝·····	(36)	红油粉皮·····	(45)
椒油苕蓝丝·····	(36)	素拌粉皮·····	(46)
凉拌石花菜·····	(36)	肉丝拌粉皮·····	(46)
生拌彩丝·····	(37)	炆里脊肉丝粉皮·····	(46)
炆茭白·····	(37)	鸡丝粉皮·····	(47)
红油茭白·····	(37)	韭菜花拌豆腐·····	(47)
麻辣冬笋·····	(38)	水晶豆腐·····	(47)
拌金针菇·····	(38)	花仁拌熏干·····	(48)
红油木耳·····	(39)	香菜拌腐干·····	(48)
麻辣猴头·····	(39)	香椿拌豆腐干·····	(48)
拌蒿子杆·····	(39)	红油素鸡丝·····	(49)
白糖拌西红柿·····	(40)	盐水毛豆·····	(49)
拌茄泥·····	(40)	煮五香花生米·····	(49)
拌葱头·····	(40)	五味花生米·····	(50)
香油拌小葱·····	(41)	闽生果·····	(50)
辣油拌香椿·····	(41)	拌里脊片·····	(50)
香椿拌鸡丝·····	(41)	海带拌肉丝·····	(51)
椿芽拌虾·····	(42)	葱味拌肉丝·····	(51)
鱼香银芽·····	(42)	蒜泥白肉·····	(51)
凉拌豆芽·····	(42)	拌腰片·····	(52)
绿豆芽拌干丝·····	(43)	蒜泥腰片·····	(52)
拌绿豆芽·····	(43)	炆腰片·····	(52)
凉拌三鲜·····	(43)	麻辣口条·····	(53)

炆肝片·····	(53)	拌海螺·····	(58)
红油猪肝·····	(53)	炆鱼丝·····	(59)
荤素结花·····	(54)	红油墨鱼丝·····	(59)
芥末肚丝·····	(54)	红油墨鱼·····	(59)
辣子肚丝·····	(54)	五彩鱿鱼丝·····	(60)
红油拌肚丝·····	(55)	蒜酱拌鱿鱼·····	(60)
麻酱红油肚丝·····	(55)	冷拌海蜇皮·····	(61)
拌银丝·····	(55)	虾干拌海蜇·····	(61)
拌肚丝·····	(56)	椒麻海蜇·····	(61)
芥末牛百页·····	(56)	拌佛手海蜇·····	(62)
红油蹄筋·····	(56)	油爆虾·····	(62)
怪味鸡条·····	(57)	双色拼盘·····	(62)
洋菜拌鸡丝·····	(57)	油爆盐大虾·····	(63)
拌鸡丝·····	(58)	炆虾片·····	(63)
白斩鸡·····	(58)	红油海参·····	(64)

二、炒菜类

番茄白菜·····	(65)	青椒炒蛋·····	(68)
白菜炒肉丝·····	(65)	糖醋红椒·····	(69)
白肉片熬白菜粉·····	(65)	肉片炒青椒·····	(69)
麻辣白菜·····	(66)	青辣椒炒豆豉·····	(69)
奶汁白菜·····	(66)	生煨青椒·····	(70)
生煨菠菜·····	(67)	青椒炒肉片·····	(70)
油菜油豆腐·····	(67)	虎皮辣椒·····	(70)
芹菜炒鸡蛋·····	(67)	鱼香莴笋丝·····	(71)
素炒芹菜·····	(68)	炒鲜莴笋·····	(71)
香干炒芹菜·····	(68)	辣炒二丁·····	(71)

目 录

炒响萝卜丝..... (72)	炒粉皮..... (81)
金条如意..... (72)	麻辣蚕豆..... (81)
羊角葱炒黄豆芽..... (72)	炒荷兰豆..... (82)
干煸黄豆芽..... (73)	海米炒蒜苗..... (82)
肉丝炒豆芽粉丝..... (73)	炒菜薹..... (82)
青椒银丝..... (73)	韭黄百页丝..... (83)
银芽鸡丝..... (74)	鸡蛋炒韭菜..... (83)
烹掐菜..... (74)	水炒黄菜韭芽..... (83)
炒葱头..... (74)	炒韭菜..... (84)
干炒苦瓜..... (75)	虾皮炒韭菜..... (84)
丝瓜炒肉片..... (75)	韭菜炒肉丝..... (84)
红椒炒丝瓜..... (75)	蒜黄炒肉丝..... (85)
炒辣味丝瓜..... (76)	蒜苗炒肉丝..... (85)
素炒豇豆..... (76)	波兰式龙须菜..... (85)
黄油炒扁豆..... (76)	黄油龙须菜..... (86)
鸡油扁豆..... (77)	黄油炒口蘑..... (86)
焖扁豆..... (77)	番茄玉米笋..... (86)
青蒜炒豆丝..... (77)	香油春笋..... (87)
豆干炒榨菜丝..... (78)	冬笋里脊丝..... (87)
金银豆腐..... (78)	油焖竹笋..... (87)
干炒豆腐..... (78)	糖醋木耳..... (88)
虾油豆腐..... (79)	葱油茭白..... (88)
炒桂花豆腐..... (79)	糖醋炒藕丝..... (89)
肉末炒麻豆腐..... (79)	蒜黄炒鸡蛋..... (89)
京酱豆腐..... (80)	酱瓜炒毛豆..... (89)
绍子粉丝..... (80)	黄油炒豌豆..... (90)
蚂蚁上树..... (80)	炒黄豆芽..... (90)
芝麻千张丝..... (81)	生煸豌豆苗..... (90)

豆芽、
豆豉、
芥菜

现代快餐集锦

炒雪里蕻·····	(91)	冬菜肉末·····	(100)
雪里蕻炒肉丝·····	(91)	醋熘肉片·····	(101)
西红柿炒鸡蛋·····	(91)	酱爆里脊·····	(101)
虾子圆白菜·····	(92)	西红柿里脊丁·····	(102)
糖醋圆白菜·····	(92)	炸烹肉段·····	(102)
波兰式黄油菜花·····	(92)	葱爆羊肉·····	(102)
肉片炒莴笋·····	(93)	干爆羊肉·····	(103)
炒青菜·····	(93)	醋肉·····	(103)
香菇炒菜心·····	(93)	芹菜牛肉丝·····	(104)
金钩油菜·····	(94)	炒牛肉丝·····	(104)
炒油菜·····	(94)	清炒鸡蛋·····	(104)
番茄马蹄·····	(94)	银鱼炒蛋·····	(105)
京葱炒香肠·····	(95)	果酱炒鸡蛋·····	(105)
青蒜炒香肠·····	(95)	虾仁炒鸡蛋·····	(105)
蒜薹腊肉·····	(95)	韭菜炒鸡蛋·····	(106)
蒜黄炒腊肉·····	(96)	豌豆炒鸡蛋·····	(106)
芹菜腊肉·····	(96)	葱头炒鸡蛋·····	(106)
腊肉炒菜薹·····	(96)	小泥肠炒蛋·····	(107)
红韭腊肉丝·····	(97)	龙须菜炒蛋·····	(107)
干烹肉丝·····	(97)	咸猪肉炒蛋·····	(107)
香辣肉丝·····	(97)	蘑菇炒鸡蛋·····	(108)
香菜炒肉丝·····	(98)	火腿炒鸡蛋·····	(108)
爆炒里脊丝·····	(98)	葱花炒鸡蛋·····	(108)
烂糊肉丝·····	(99)	笋丁桂花蛋·····	(109)
清炒瘦肉片·····	(99)	水炒鸡蛋·····	(109)
番茄肉片·····	(99)	摊鸡蛋·····	(109)
煸白肉·····	(100)	三色炒蛋·····	(110)
盐煎肉·····	(100)	金银炒滑蛋·····	(110)

目 录

炒三黄蛋	(110)	油爆盐水虾	(117)
肉末鸡蛋	(111)	油爆炸虾	(117)
开洋跑蛋	(111)	糖炸油虾	(117)
火腿跑蛋	(111)	青椒炒鳝丝	(118)
糖醋荷包蛋	(112)	芹菜炒鳝丝	(118)
鸳鸯蛋	(112)	爆炒鳝片	(118)
炒鸡丝	(112)	滑蛋鱼丝	(119)
糖醋鸡片	(113)	酸辣鱼片	(119)
小辣椒炒鸡丁	(113)	菜炒猪肝	(119)
红糟鸡丁	(113)	青蒜炒肚片	(120)
乳卤爆鸡丁	(114)	盐爆肚片	(120)
玛瑙鸡丁	(114)	油爆肚片	(121)
炒鸭丝	(115)	麻辣肚丝	(121)
清炒虾仁	(115)	单爆腰	(121)
青豆虾仁	(115)	青笋爆腰片	(122)
鱼香虾仁	(116)	爆玲珑	(122)
清炒虾片	(116)	爆两样	(122)

三、烧熘菜类

醋熘面筋	(124)	西红柿烧豆腐	(127)
糖熘豆腐	(124)	家常豆腐	(127)
肉丝豆腐羹	(124)	虎皮豆腐	(128)
肉末豆腐羹	(125)	大蒜豆腐	(128)
虾子烧豆腐	(125)	辣酱豆腐	(128)
绍子豆腐	(126)	麻婆豆腐	(129)
红烧豆腐	(126)	肉末豆腐	(129)
鸡刨豆腐	(126)	蜜汁豆腐干	(130)

现代快餐集锦

烧腐竹	(130)	红烧肉片笋	(139)
虾子腐竹	(130)	红烧肚片	(139)
海米烧腐竹	(131)	烧散丹	(140)
醋熘茄子	(131)	熘羊肝	(140)
肉末烧茄子	(132)	熘黄菜	(140)
鲜蘑烧扁豆	(132)	鱼香荷包蛋	(141)
鸡冠白菜	(132)	酸甜炸蛋	(141)
醋熘白菜	(133)	滑熘鸡片	(142)
醋熘白菜丝	(133)	辣子笋鸡	(142)
白菜烧蘑菇	(133)	咖喱鸡块	(143)
脆熘白菜片	(134)	红烧带鱼	(143)
栗子烧白菜	(134)	葱烧鲫鱼	(143)
香菇烧油菜	(135)	果汁炸鱼块	(144)
海米烧冬瓜	(135)	沙司鲤鱼	(144)
鸡油烧丝瓜	(135)	干烧鲤鱼	(145)
白汁鲍鱼龙须菜	(136)	红烧鲤鱼	(145)
肉片烧菜花	(136)	煎转鲳鱼	(146)
肉末烧冬瓜	(137)	干煸墨鱼	(146)
红烧冬瓜	(137)	红烧田鸡腿	(146)
糖熘土豆	(137)	三色虾仁	(147)
虾子焖冬菇	(138)	陈皮虾	(147)
火腿烧蚕豆	(138)	油焖大虾	(148)
葱油发芽豆	(138)	豆瓣海参	(148)

四、煎焗菜类

锅焗西红柿	(149)	锅焗南瓜	(149)
煎西红柿	(149)	油煎辣椒	(150)

目 录

姜醋煎茄子	(150)	煎蛋泡	(155)
盐煎蚕豆	(150)	香椿焖蛋	(155)
德式煎土豆	(151)	摊黄菜	(156)
清煎土豆饼	(151)	锅塌里脊	(156)
黄油煎土豆片	(152)	煎火腿	(156)
煎豆腐	(152)	煎咸猪肉	(157)
煎豆腐干	(152)	铁扒小红肠	(157)
清煎鸡蛋	(153)	香麻煎鸡脯	(157)
咸猪肉煎蛋	(153)	鸡肉煎饼卷	(158)
煎荷包蛋	(153)	鸡蛋煎鱼片	(158)
两面黄煎蛋	(154)	煎银鱼	(158)
小泥肠煎鸡蛋	(154)	干煎黄花鱼	(159)
火腿奄利蛋	(154)	煎黄鱼	(159)
双荷包蛋	(155)	黄油煎鱼	(159)

五、炸 菜 类

炸香椿鱼	(161)	炸土豆肉饼	(164)
炸菠菜鱼	(161)	炸土豆丸子	(165)
炸雪叶	(161)	炸香多土豆	(165)
炸西红柿	(162)	椒盐薯片	(165)
椒盐口蘑	(162)	苹果吐司	(166)
假海虾	(162)	炸豆腐球	(166)
炸脆虾	(163)	炸豆腐盒	(166)
炸香葱	(163)	油炸花生米	(167)
炸土豆丝	(163)	椒盐鹌蛋	(167)
炸土豆片	(164)	油炸凤凰蛋	(167)
炸土豆饼	(164)	炸响铃	(168)

现代快餐集锦

椒盐酥肉	(168)	炸虾球	(172)
软炸肉	(169)	炸虾片	(173)
干炸里脊	(169)	香酥大虾	(173)
香酥羊肉	(169)	火腿虾茸夹	(173)
软炸鸡块	(170)	清炸带鱼	(174)
炸芝麻鸡	(170)	炸鱼排	(174)
香酥炸鸡翅	(170)	芝麻鱼	(174)
炸五香鸽	(171)	炸小黄鱼	(175)
酥炸河虾	(171)	炸鳊鱼块	(175)
软炸河虾	(172)	清炸田鸡	(176)
软炸虾仁	(172)	酥炸田鸡腿	(176)

六、蒸煮菜类

清蒸蛋羹	(177)	清蒸羊肉	(182)
海米蛋羹	(177)	清蒸牛肉	(182)
鸭油蒸鸡蛋	(177)	鸡蛋蒸鱼片	(182)
双黄蛋	(178)	清蒸刀鱼	(183)
蒸三色蛋	(178)	豉汁蒸鱼头	(183)
文武蛋	(178)	清蒸鲑鱼	(184)
煎泡蛋汤	(179)	风鱼	(184)
瘦肉蒸咸蛋	(179)	酸辣银鱼羹	(184)
肉片蒸脰	(179)	葱油鲜鱼	(185)
咸鱼蒸肉饼	(180)	家常熬黄花鱼	(185)
黑木耳蒸瘦肉	(180)	蒜泥蒸虾	(185)
珍珠丸子	(180)	盐水虾	(186)
太阳肉	(181)	汤大王	(186)
水晶丸子	(181)	清炖蛇汤	(187)