

<<家庭四季美味快餐>>

图书基本信息

书名：<<家庭四季美味快餐>>

13位ISBN编号：9787800221965

10位ISBN编号：7800221962

出版时间：1990-05

出版时间：金盾出版社

作者：刘自华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<家庭四季美味快餐>>

### 内容概要

#### 内容提要

由著名特级厨师刘自华编写的《家庭四季美味快餐》，与时代快节奏发展相适应，是我国食科学、食文化中绽放的一朵鲜花！

本书简述了

美味快餐学的基本知识；介绍了中式快餐的特色、制作要点以及安排家宴的艺术；列举了春夏秋冬四季快餐示范餐谱80例，从主食佐一菜一汤至佐四菜一汤，外带家宴设置15例，共300多种菜肴。

这是从烹饪实

践经验中提炼出来的精品。

本书内容丰富，技术可靠，通俗易懂，具体实

用；不同经济条件、不同饮食习惯的家庭，都能从中找到适宜的餐谱及制作要领。

## <<家庭四季美味快餐>>

### 书籍目录

#### 目录

##### 一、理想的中式快餐

- (一) 快餐是社会发展的必然趋势
- (二) 快餐的类别
- (三) 快餐对不同类型家庭的适应性

##### 二、实现快餐的主要途径

- (一) 快, 必须建立在高度的时间观念上
- (二) 弄清导致慢的诸多因素
- (三) 达到快的主要方法和措施

##### 三、美味快餐的高技术

- (一) 快而味美是中式快餐的特色
- (二) 快餐菜肴制作要点
- (三) 干货涨发术

##### 四、安排家宴的艺术

- (一) 祥和的家宴
- (二) 家宴的配餐原则
- (三) 举办家宴注意事项

##### 五、四季美味快餐示范餐谱

###### (一) 春夏季一菜一汤快餐谱(10例)

1. 泡椒鱿鱼卷 鱿鱼须冬瓜汤 主食: 米饭
2. 芹黄炒鳝丝 豌豆苗蛋花汤 主食: 米饭
3. 鱼香肉丝 粉丝小白菜汤 主食: 花卷
4. 炝雪里蕻 白薯玉米粥 主食: 包子
5. 香菜炒肉丝 酸辣豆腐汤 主食: 米饭
6. 洗澡泡菜 什锦蛋花汤 主食: 香肠炒米饭
7. 椒油豆芽菜 虾皮菠菜粉丝汤 主食: 鸡蛋炒米饭
8. 芹黄拌腐竹 花生仁小米粥 主食: 鲜蚕豆火腿炒米饭
9. 蚕豆虾仁 青菜头豆腐汤 主食: 米饭
10. 蒜烧血豆腐 原汤素烩 主食: 花卷

###### (二) 春夏季二菜一汤快餐谱(10例)

1. 红烧带鱼 白菜炖豆腐 萝卜粉丝汤 主食: 米饭
2. 木犀肉 芹菜炒豆干 菠菜鸡蛋汤 主食: 花卷
3. 番茄肉片 红油粉皮 海米酸菜汤 主食: 馒头
4. 清炒鱿鱼卷 肉末炝泡菜 酸辣鱿鱼汤 主食: 米饭
5. 红烧鸡块 草菇油菜心 鸡汤素烩 主食: 馒头
6. 豆瓣平鱼“熊掌”豆腐 菠菜丸子汤 主食: 米饭
7. 掐菜炒肉丝 蚂蚁上树 虾皮榨菜清汤面 主食: 花卷
8. 花仁肉丁 辣味粉皮 绿豆凉稀饭 主食: 馒头
9. 鱼香虾仁 海米油菜心 萝卜肉片汤 主食: 米饭
10. 辣味烧牛肉 醋熘莲花白 酸菜粉丝汤 主食: 馒头

###### (三) 春夏季三菜一汤快餐谱(10例)

1. 宫保肉丁 炝豆芽菜 红油鸡块 鸡汤素烩 主食: 米饭 花卷
2. 荔枝肉片 炝莲花白 凉拌海蜇 酸辣蛋花汤 主

## <<家庭四季美味快餐>>

食：米饭

3.葱爆羊肉 麻辣羊肚丝 板栗白菜 川冬菜羊肉汤  
主食馒头

4.干烧带鱼 糖醋丸子 葱油嫩藕 榨菜肉丝汤 主  
食：米饭

5.东安仔鸡 椿芽鸡蛋 银芽青椒 鸡块汤 主食：  
花卷

6.干煸牛肉丝 蒜烧平菇 炆柿子椒 豌豆苗肉丝  
汤 主食：米饭

7.蕨菜肉丝 糖醋瓦块鱼 姜汁菠菜 豆腐鱼头汤  
主食：花卷

8.黄焖大虾 鱼香油菜 臊子豆腐 海米萝卜丝汤  
主食：米饭

9.家常鸡块 青椒鸡丁 香油柿子椒 银耳素烩汤  
主食：饼

10.鱼香猪肝 凉拌肉皮丝 肉片烧豆腐 菠菜蛋花  
汤 主食：花卷

### (四) 春夏季四菜一汤快餐谱 (10例)

1.肉片烧冻豆腐 荔枝腰花 花椒豆芽菜 怪味鸡  
块 鸡茸豆花汤 主食：米饭

2.炆泡菜 糖醋辣白菜 姜汁墨斗鱼丝 麻辣猪肝  
糖水醪糟 主食：四川凉面

3.粉蒸排骨 大蒜烧鳝鱼 麻辣凤尾 清炒豌豆苗  
豆苗鸡蛋汤 主食：米饭

4.鱼香八块鸡 炒鸡什件 青蒜炒银芽 芹菜香干  
萝卜粉丝汤 主食：馒头

5.香酥鸭子 芙蓉银耳 青蒜肉丝 炆黄瓜 黄瓜  
银耳汤 主食：花卷 米饭

6.洋葱柿椒丝 冬菜肉末 红烧黄玉参 炆芹黄  
酸辣海参汤 主食：米饭

7.荔枝鱿鱼卷 红油口条 芹黄鱿鱼须 三合油拌小  
水萝卜酸辣粉皮汤 主食：花卷

8.干煸鳝鱼丝 肉末糊辣炆芥丝 双蔬烩银耳 糖醋  
萝卜丝 银耳萝卜汤 主食：米饭

9.烧蹄筋 青蒜炒豆丝 拍黄瓜 椿芽拌豆腐 酸  
辣蹄筋汤 主食：米饭

10.桂花肉丝 盐水猪肝 海米花菜 芥末粉皮  
清汤面 主食：花卷

### (五) 春夏季家宴快餐谱 (10例)

1.椒麻肚丝 红烧排骨 葱油冬笋 酸辣土豆丝  
小葱拌豆腐 冬笋豆腐汤 主食：米饭

2.锅巴肉片 炸藕盒 青椒笋丝 麻辣萝卜丝 素  
什锦 木犀汤 主食：花卷

3.宫保鸡丁 椒麻鸡块 芹黄拌豆丝 鱼香鸡什件  
清炒笋片 海米笋片汤 主食：米饭 花卷

4.川冬菜烧鲤鱼 草菇小白菜 糖醋黄豆芽 鱼香肉  
片 红油凤尾 笋尖豆芽汤 主食：馒头

<<家庭四季美味快餐>>

- 5.辣子笋鸡 草菇烧兰片 糖醋鲜蚕豆 麻辣口条  
红油泡菜 酸辣泡菜蚕豆汤 主食：米饭
- 6.鱼香大虾 金针菇小白菜 青蒜香肠 红油煨蚕  
豆 香炸土豆片 虾油粉丝白菜汤 主食：米饭
- 7.家常海参鱿鱼 鲜豌豆烩里脊 海米冬瓜 番茄鸡  
蛋 青椒土豆丝 鱿须冬瓜汤 主食：花卷
- 8.糖醋脆皮鱼 酿冬瓜 糖醋圆白菜 盐煎肉 麻  
辣笋尖 笋尖肉片汤 主食：米饭
- 9.姜汁鱼 炅笋尖 芹黄腊肉 椒麻粉皮 虾皮柿  
子椒 醪糟鸡蛋 主食：米饭
- 10.臊子海参 宫保肉花 粉丝小白菜 青椒炒鳝丝  
海米烩蚕豆 三鲜汤 主食：米饭

(六) 秋冬季一菜一汤快餐谱 (10例)

- 1.糟炒虾仁 豌豆苗魔芋汤 主食：米饭
- 2.葱油鲜鱼 醋浇头尾汤 主食：馒头
- 3.芹黄苦瓜炒肉丝 红枣小米粥 主食：花卷
- 4.蒜烧猴头蘑 蘑菇鸡蛋汤 主食：米饭
- 5.鱼香鱿鱼丝 番茄面片汤 主食：花卷
- 6.香油肉皮冻 甜味蛋花汤 主食：牛肉芹菜臊子面
- 7.雪里蕻肉末烧豆腐 鲜蘑肉片汤 主食：米饭
- 8.丝瓜炒肉片 山药糯米粥 主食：馒头
- 9.蒜黄炒鸡蛋 白菜炖冻豆腐汤 主食：米饭
- 10.干煸四季豆 菠菜炖猪蹄 主食：米饭

(七) 秋冬季二菜一汤快餐谱 (10例)

- 1.糊辣姜汁鱼 蒜泥茄子 清汤抄手 主食：馒头
- 2.腐乳蒸排骨 西红柿炒鸡蛋 西红柿排骨汤  
主食：米饭
- 3.红烧鱿鱼 辣椒鱿须丝 甜味凉稀饭 主食：花卷
- 4.香酥鸡翅 红烧茄子 番茄肉片汤 主食：米饭
- 5.软炸青虾 海米烧扁豆 菠菜面片汤 主食：馒头
- 6.小辣椒炒鸡丁 蒜泥扁豆 榨菜清汤面 主食：  
花卷
- 7.糖醋排骨 酱烧茄子 番茄疙瘩汤 主食：花卷
- 8.葱烧海参 红油肺片 酸辣海参肺片汤 主食：  
米饭
- 9.陈皮鸡块 姜汁海螺片 酸辣馄饨 主食：馒头
- 10.芹黄牛肉丝 炅空心菜 煎蛋汤 主食：米饭

(八) 秋冬季三菜一汤快餐谱 (10例)

- 1.青蒜炒肚片 蒜泥白肉 海米炒洋葱 雪里蕻白  
肉汤 主食：担担面
- 2.白汁猪肝 宫保腰花 醋熘白菜 川冬菜肝腰汤  
主食：米饭
- 3.荷叶蒸鸡块 鱼香盖菜 雪里蕻炒肉末 雪里  
蕻盖菜汤 主食：米饭
- 4.荷叶粉蒸肉 海米炒蒜薹 椒麻海蜇 番茄丸子  
汤 主食馒头
- 5.豆腐烧鲫鱼 白汁四季豆 麻辣海螺片 菠菜口

## <<家庭四季美味快餐>>

袋豆腐汤 主食：花卷

6.黄酒煨鸡块 红油茄泥 炆豌豆苗 粉丝虾皮油菜汤 主食：米饭

7.酱烧湖鸭 烧二冬 炸叉烧肉 冬瓜氽丸子 主食：米饭

8.豆瓣焖羊肉 水爆羊肚 素烧冬瓜 冬瓜羊肉汤 主食：花卷

9.野鸡红炒牛肉丝 金钩烧腐竹 椒麻扁豆 山药牛肉汤 主食：馒头

10.豆豉烧平鱼 蒜薹家常肉丝 酸辣黄瓜条 豌豆苗魔芋汤 主食：米饭

### (九) 秋冬季四菜一汤快餐谱 (10例)

1.家常兔肉 花仁仔鸡 海米烧豆腐 青椒炒苦瓜 菠菜鸡架汤 主食：米饭

2.鱼香湖鸭 椒盐酥肉 酱烧冬笋 软炸茄饼 笋片酥肉汤 主食：米饭

3.红枣焖羊肉 蒜泥牛肚丝 软炸羊肝 海米青菜头 青菜头羊肉汤 主食：大饼

4.锅巴鱿鱼 茄皮烧鳝段 鱼香茄花 红根拌银芽 鱿鱼须银芽汤 主食：米饭

5.猪肉炖粉条 青笋爆腰片 干煸冬笋 姜汁莲藕冬笋腰片汤 主食：馒头

6.红烧甲鱼 豆豉青蒜炒腊肉 香菜黄瓜拌辣椒 红油拌苦瓜 香菜清汤氽黄瓜 主食：米饭

7.红焖田鸡腿 软炸肝尖 甜味红苕 粉丝拌海带 虾皮粉丝海带汤 主食：馒头

8.家常鹅肉 宫保田鸡腿 草菇青菜头 清炒紫菜薹 青菜头紫菜汤 主食：米饭

9.萝卜烧牛肉 怪味茄泥 肉末烧魔芋 糖醋青菜头 魔芋丝瓜汤 主食：米饭

10.魔芋烧鳝片 菊花炒肉丝 柿椒炒丝瓜 糖拌山药 丝瓜肉片汤 主食：米饭

### (十) 秋冬季家宴快餐谱 (5例)

1.家常田鸡 白汁五柳鱼 川冬菜炒苦瓜 清烧油菜心 鱼香紫菜薹 鱼汤粉丝氽油菜 主食：米饭

2.糟蛋烧湖鸭 清炸田鸡 虾皮炒蒜黄 雪里蕻辣味烧豆腐 香炸红薯片 雪菜酸辣蛋花汤 主食：花卷 米饭

3.陈皮烧排骨 清炸带鱼 香油白菜丝 红根烧青笋 韭菜炒鸡蛋 虾皮韭菜鸡蛋汤 主食：馒头

4.宫保虾仁 青椒魔芋丝 麻辣青菜头 肉末粉丝蒜黄炒腊肉 腊肉菜头汤 主食：米饭

5.红烧肉 莲藕炒肉片 泡菜烧魔芋 川冬菜炒辣椒 银芽炒韭菜 酸菜粉丝氽白肉 主食：馒头

<<家庭四季美味快餐>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>