



MODERN PEOPLE
现代人·时尚美食系列

中国首部家庭情景美食菜谱

馋嘴一家人之



周末团圆宴

陈曦著



亲情·美味

让一个个周末家庭聚会
变成幸福温馨的人生飨宴



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

馋嘴一家人之周末团圆宴 / 陈曦著. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.1

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5510-7

I. 馋... II. 陈... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 078100 号



责任编辑: 张 弘
策划编辑: 张 弘 责任终审: 孟寿萱
责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵 张 可
装帧设计: 迪彩传媒·王超男 孟德亮 张 硕

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年1月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 8.5

字 数: 100千字

书 号: ISBN 7-5019-5510-7/TS·3207 定价: 29.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60272S1X101ZBW

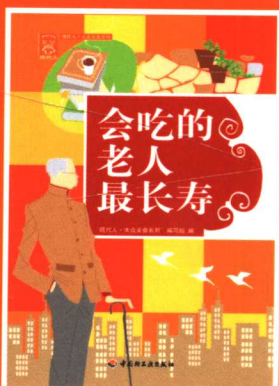
MODERN PEOPLE 吃出健康 品味生活



现代人

时尚美食系列

为都市白领提供最倾心的美食享受



每本定价：19.80 元



MODERN PEOPLE

现代人·时尚美食系列

中国首部家庭情景美食菜谱

馋嘴一家人之 周末团圆宴

陈曦 著



 中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

如今，美食菜谱类图书琳琅满目、种类繁多。作为最早开创“大众菜谱”图书的中国轻工业出版社，多年来一直致力于出版发行更多更好的贴近百姓生活的高品质菜谱书。为了满足读者需求，轻工出版社的编辑们策划了这个“馋嘴一家人”的全新菜谱，将家庭故事与美食菜谱相结合，增加了菜谱书的阅读性和趣味性，同时通过一个个饶有趣味的小故事，补充了菜谱之外的许多饮食知识。这种新的尝试，既突出了菜谱的实用性，又增加了阅读的快乐。我们相信，随着故事情节的发展，您也会爱上我们这温馨和睦的“馋嘴一家人”！

感谢中国轻工业出版社给我这个机会，让我执笔“馋嘴一家人”的故事，将这可爱的一家人连同这家人精心烹制的美食一同奉献给读者。

在我们每个人的心中，厨房就是一个幸福的根据地。小时候，我们最温馨的记忆莫过于回家吃到母亲精心准备的饭菜。长大了，美食由爱的沿袭慢慢变成了爱的回报，我们有了自己的小家，同时也拥有了一个属于自己的厨房。也许刚开始我们会生疏得手忙脚乱，但只要看到爱人和孩子狼吞虎咽地吃下自己做的饭菜，满足的感觉就会像潮水弥漫全身，从此迷恋厨房，欲罢不能。

而我笔下的“馋嘴一家人”，正是来源于生活中的一个个美食厨房，书中的主角就是你、我、他，书中的故事就发生在你家、我家，还有他家。在漫长的平凡岁月中，厨房在不经意间承载了生活的快乐，见证了真挚的爱与亲情。把下厨当情趣的家庭，必然是懂得享受生活的；而每一个在厨房中劳作的幸福主妇，都是在用心去经营家庭、创造美食的。

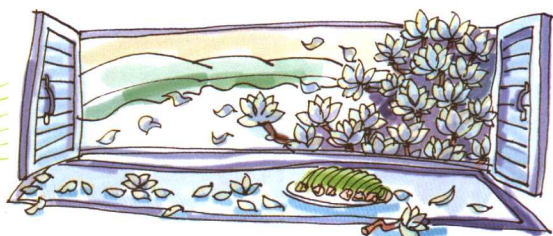
夏日的阳光灿烂，我写下了最后一个字。我仿佛闻到饭菜的芳香从笔端下飘散出来，让我又一次感受到美食和情感的水乳交融，体味到甜美生活的点点滴滴。

陈 曦



CONTENTS 目录

Hi! 我们是馋嘴一家人! 5



Part 1

2 月 FEBURAY

- Week01 正月十五团圆宴 8
全家福 8 罗汉斋炒年糕 10
Week02 春到人间一卷之 11
七彩春盘 11 脆熘肉片 12
Week03 麻辣川菜浓浓意 13
鱼香莴笋 14 水煮牛肉 14
Week04 红火日子砂锅宴 16
砂锅肘子 16

3 月 MARCH

- Week01 营养全鸡病后补 18
三七汽锅鸡 18 甜辣烘蛋 20
Week02 生态环保健康菜 21
五谷丰登 21 甘薯鱿鱼里脊 22
Week03 精致苏菜庆生辰 23
烧黄鱼 23 水晶虾仁 24
Week04 欲把此情付尺素 25
新加坡咖喱鸡 26 意大利肉酱面 26

4 月 APRIL

- Week01 春日花果也入饌 28
玫瑰豆腐 28 菠萝烩羊里脊 29
Week02 潜移默化爱吃鸭 30
冬菜蒸鸭 30 葱油鸭掌 32
Week03 品评蘑菇忆往事 33
一品蘑菇煲 34 青豆肉丁炒蘑菇 35
Week04 美味便当衬美景 36
新竹红糟鸡饭 36 三明治配青椒盅 38



Part 2

5 月 MAY

- Week01 快手搞定宴客菜 40
麒麟三文鱼夹 40 生焗大虾 42
Week02 驻颜美食报春晖 43
什锦番茄盅 43 陈皮牛肉 44
Week03 迷你海鲜往日情 45
生炒螺片 45 椒盐皮皮虾 46
Week04 端午宴上露一手 47
西芹爆鳝丝 47 肉粽酿草鱼 48

6 月 JUNE

- Week01 快乐儿童宝贝餐 50
糯米饭团 50 培根芦笋卷 52
Week02 方便微波烹美味 53
洋葱猪扒 53 酿黄瓜 54
Week03 父亲节里慰老怀 55
鲜蘑冬瓜圆 56 葱烧海参 56
Week04 地道粤菜待娇客 58
金钱芝麻鸡 58 油浸鲈鱼 60

7 月 JULY

- Week01 野外烧烤过把瘾 61
牛肉蔬菜串 62
Week02 少油多纤减肥餐 64
肉末炒酸豆角 64 虎皮尖椒 65
Week03 新派川菜巧创新 66
重庆辣子鸡 66 晾杆白肉 68
Week04 清淡素食人生味 69
三鲜鱼肚 69 沙茶白菜卷 70

秋 Part 3

8 月 AUGUST

- Week01 好吃不胖减肥餐 72
苹果里脊丁 72 荷兰豆炒雪贝 73
Week02 新特蔬菜初尝鲜 74
紫背天葵炒腊肉 74 虾仁烩甜豆 75
Week03 你侬我侬海鲜宴 76
海皇蜜瓜船 76 蒜蓉蒸扇贝 78
Week04 聪明宝贝营养餐 79
蛋黄烧肉 79 猪肝炒菠菜 80

9 月 SEPTEMBER

- Week01 天伦之乐洋酒宴 81
冰浸芥蓝 82 香酥鸭子 82
Week02 团圆家宴度中秋 84
红酒鸡翅 84 莼菜余鱼片 86
Week03 膏黄满腹螃蟹宴 87
蟹黄扒豆苗 88 香辣蟹 88
Week04 翁婿携手备家宴 90
黑胡椒牛柳 90 油辣牛百叶 91

10 月 OCTOBER

- Week01 质朴美味庆国庆 92
毛氏红烧肉 92 大煮干丝 94
Week02 水润肌肤吃出来 95
核桃仁拌芹菜 96 花生炖猪蹄 96
Week03 新鲜时蔬家常菜 98
什锦素茄丁 98 圣女果百合西葫芦片 99
Week04 传统美味说京菜 100
京酱肉丝 100 软炸香椿 102

冬 Part 4

11 月 NOVEMBER

- Week01 滋补暖身羊肉宴 104
扒羊腿 104 三鲜丸子 106
Week02 儿时美味又重现 107
九转大肠 107 海米菜心 108
Week03 汤汤水水护一生 109
白斩鸡 110 杏仁干菜肚肺汤 110
Week04 菜饭合一港澳餐 112
葡式鸭饭 112 墨鱼仔包饭 113

12 月 DECEMBER

- Week01 馋嘴丫头爱吃肉 114
豉汁蒸排骨 114 啤酒焖牛肉 116
Week02 圆满成功庆功宴 117
火龙牛蛙 118 生菜虾松 118
Week03 中西火锅大比拼 120
鸳鸯火锅汤底 120 巧克力火锅 121
Week04 情调西餐过圣诞 122
三文鱼冷盘 122 炸肉片起司 124

1 月 JANUARY

- Week01 亚洲风情新年宴 125
泰式拌海鲜 126 泡菜炒牛肉 126
Week02 东北风味下酒菜 128
小鸡炖蘑菇 128 松仁玉米 129
Week03 鱼味无穷庆有余 130
西湖醋鱼 130 蛋黄酱鳕鱼 132
Week04 团团圆圆过大年 133
四喜蒸饺 134

1 卡 = 4.184 焦耳

摄影: 张旭明 手绘插图作者: 王馨仪

菜品制作: 孙中义

场地提供: 军乐食府(北京市海淀区车道沟
8 号院军乐团内)

餐具提供: 北京多美陶经贸有限公司

Hi! 我们是馋嘴一家人!

这是一个爱好美食、追求美食的大家庭。家庭成员有一个共同的爱好就是“吃”!

每到周末,王爸爸和王妈妈都要精心准备一大桌饭菜。在外打拼的儿子再忙也要赶回来吃老妈做的饭菜;孝顺的儿媳抱着小孙子也回来与公婆共享天伦之乐;而30岁还不结婚、已经成了王妈妈一块心病的女儿小馋,今年也终于找到了一个志同道合的“吃货”男友,在周末领来和家人一起吃顿团圆饭了!

一年52周,52个温馨快乐的家庭聚会,52桌家常美味的团圆宴席。让我们走进这“馋嘴”的一家,和他们共度一年难忘的美食时光吧!



王妈妈: 60岁, 上海人, 某大学营养系退休教授。

王妈妈出身于上海中医世家, 是一部营养活字典。她做得一手好菜, 据说当年王妈妈与王爸爸的结合, 就源于对美食的共同追求。

擅长菜系: 淮扬菜

爱吃指数: ★★★★★

厨艺指数: ★★★★★☆

王爸爸: 65岁, 山东人, 某建筑公司退休高级工程师。

王爸爸出身农村, 虽然后来生活越来越好, 但还是忘不了节俭的习惯, 口头禅就是: 浪费!

擅长菜系: 鲁菜

爱吃指数: ★★★★★

厨艺指数: ★★★★★☆



儿子大嘴: 36岁, 生在北京, 公司老板。

“大嘴”的外号名副其实, 几乎吃遍北京的大小饭馆。他热爱美食, 更加视肉如命。减肥, 是他一生的奋斗目标……

擅长菜系: 京菜

爱吃指数: ★★★★★

厨艺指数: ★★☆☆☆



美薇

儿媳美薇：35岁，四川人，家庭主妇。

美薇原为中学历史教师，结婚后便专心在家相夫教子，既温柔贤慧又开朗能干。美薇的祖父是四川某著名餐馆的主厨，得祖父真传，美薇的川菜没人比得上！

擅长菜系：川菜

爱吃指数：★★★★★

厨艺指数：★★★★☆



小馋

女儿小馋：30岁，生在北京，旅行社导游。

小馋是典型的新新人类，因工作关系游遍了祖国四面八方，常常会在餐桌上搞点别具特色的时尚佳肴，就是从来不算成本！

擅长菜系：创新时尚菜

爱吃指数：★★★★★

厨艺指数：★★★★☆



郝池

小馋的男朋友郝池：32岁，广东人，海归，IT人士。

郝池的广式煲汤和海鲜堪称全家一绝。10年的海外经历更使他充分弥补了王家在西餐方面的空白，潜力巨大……

爱吃指数：★★★★★

厨艺指数：★★★★☆



小小

小小：7岁 小学一年级

大嘴和美薇的独生子，这家未来的美食生力军！

擅长菜系：？？？

爱吃指数：★★★★★

厨艺指数：！！！！

补充说明：为什么每个人的爱吃指数都是五星呢？因为我们是馋嘴一家人！至于厨艺指数最高只有四星，那是因为与专业厨师相比，毕竟还有差距，不过对于普通百姓来说，四星的水准已经相当了不起啦！



Part 1

春



这个周末正赶上正月十五，王妈妈准备给家人做一道拿手菜——全家福。

媳妇美薇帮着婆婆打下手，忙里忙外地张罗；儿子大嘴却在一旁指手画脚，他向来是只动口不动手；女儿小馋则围着嫂子叽叽喳喳地讲个不停；而孙子小小却是十分乖巧，递上一罐饮料：奶奶，喝可乐！

王爸爸笑咪咪地望着眼前的一家人，闻着厨房里飘出的浓郁香气，不禁心满意足。家庭的温馨，就在这香喷喷的味道里，浓浓地荡漾开来……

全家福

材料：鸡肉 150 克，水发鱿鱼半条，水发海参半只，水发干贝、猪肚、西兰花、荷兰豆各 25 克，香菇 1 朵。

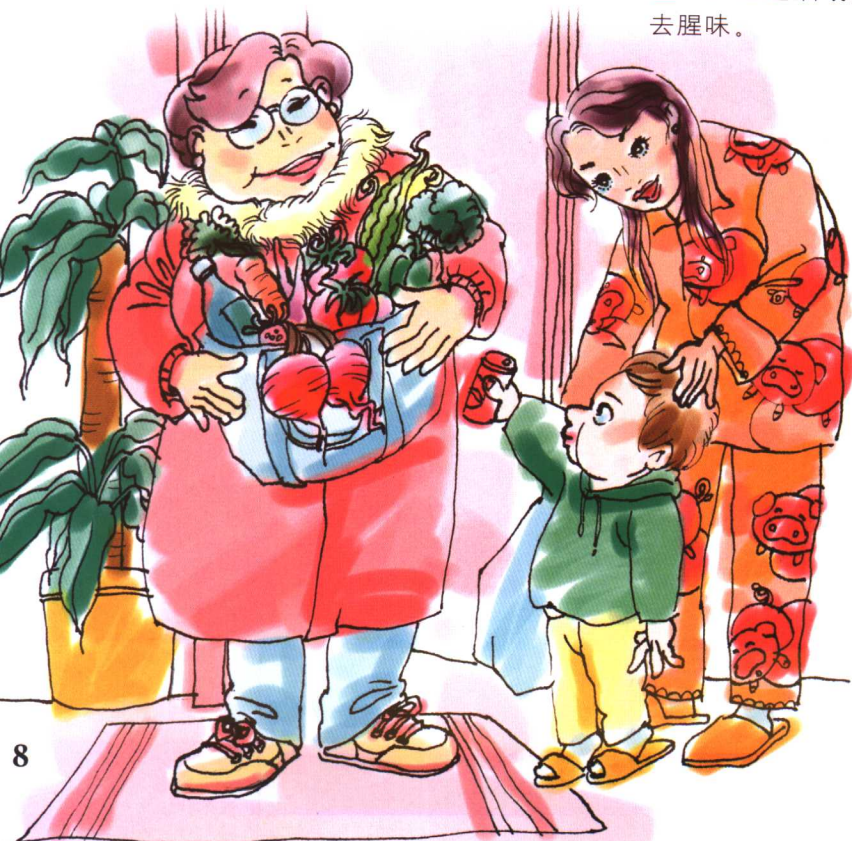
调料：XO 酱 10 克，蚝油、酱油、白糖各 5 克，姜片、葱段、精盐、味精各适量。

做法：

1. 鸡肉洗净切片；西兰花洗净撕成小朵；香菇洗净切片；荷兰豆择洗净。
2. 海参、干贝洗净，鱿鱼洗净切花刀，猪肚洗净切片，分别入沸水焯熟。
3. 锅置火上，放油烧热，倒入鱿鱼、海参、干贝、鸡肉片滑油后盛出。
4. 锅留底油烧热，爆香姜片、葱段，再倒入 XO 酱略炒，放入所有材料爆炒至入味，再放入其他调料炒熟即可。

TIPS

材料在组合前要逐个进行初加工，生肉要先过油或煮熟，海鲜要先汆烫以去腥味。





年糕是正月十五的应节食品。这不，王爸爸正专心地切着年糕片，也要给全家露一手呢！大嘴在一旁高兴地直搓手：“爸，你是要做肉丝炒年糕吧！”这个家伙，就是这么爱吃肉。“刚吃完全家福，得来点清淡的，我给你们做一道素炒年糕！”王爸爸慢条斯理地说道。美薇看着一大兜子年糕，可有点发愁：“年糕买得太多了，恐怕吃不完了……”

“没问题！”王爸爸胸有成竹地说道：“年糕拍上淀粉，炸了以后蘸白糖吃，可以当作平时的小零嘴儿。要想吃咸的，就加点葱花爆炒，要是还不解馋，加酒酿成醪糟汤圆，做法多了去了，保证吃不腻！”嗨！一个小小的年糕就有这么多种吃法啊！



罗汉斋炒年糕

材料：水磨年糕150克，竹笋、腐竹、芥蓝各50克，草菇、豆芽各25克，白木耳、黑木耳各1小朵。

调料：酱油、料酒、白糖各5克，精盐、胡椒粉各少许。

做法：

1. 年糕切片，入热油锅中炒至半软后捞出。
2. 白木耳、黑木耳、竹笋、草菇洗净切片，豆芽洗净，芥蓝洗净切段，腐竹洗净切小段，均入沸水中焯熟。
3. 锅置火上，放油烧热，放入笋片、白木耳片、黑木耳片、草菇片、腐竹段、豆芽翻炒，加酱油、料酒、白糖炒匀，再放入年糕片炒熟，加精盐、胡椒粉调味，起锅装盘，围上芥蓝段作为装饰即可。

TIPS

此菜对配料没有固定要求，荸荠、杏仁、笋尖、面筋等均可入菜，想要变换口味，还可再放些糖或辣椒。

七彩春盘

王爸爸是山东人。每到春天，山东人都喜欢用山东大煎饼裹上各色炒熟的蔬菜，卷成春饼食用。这个周末，王家烙起了春饼，卷着那炒好的黄黄绿绿的一大盘时令蔬菜，好像把春天也卷进了这诱人的美味中。

小小一边大口吃着，一边好奇地问：“爷爷，什么是春饼啊？”

“就是春天吃的饼啊！”王爸爸笑呵呵地答道，“据说1500年前，东晋时期就有了春饼。那时人们把萝卜切成丝卷大饼吃，叫‘春盘’。到了唐朝，最贵的春饼能卖到上万钱！清朝有个诗人还专门写了首关于春饼的诗——”

“我知道，”美薇接口道，“调羹汤饼佐春色，春到人间一卷之；二十四番风信过，纵教能画也非时。”

材料：熟火腿肠100克，圆白菜、绿豆芽、韭菜各50克，粉丝、香菇、海带各25克，面饼适量。

调料：精盐、味精各少许。

做法：

1. 熟火腿肠切丝；粉丝剪断，洗净用水泡开；韭菜择洗净，切段；绿豆芽择洗净；香菇、圆白菜、海带均洗净切细丝。
2. 锅置火上，放油烧热，依次放入圆白菜丝、粉丝、香菇丝、绿豆芽、韭菜段、海带丝、火腿肠丝翻炒，加精盐、味精调味，炒熟盛出。
3. 用面饼卷着炒熟的菜吃即可。

TIPS

◎面饼可以自己烙，也可以买市售的荷叶饼、山东大煎饼等。

◎喜爱较重口味的人可在面饼上先抹上一层甜面酱或辣酱，再卷菜食用。



周末的团圆宴上，还有一道热气腾腾的脆熘肉片。这道菜要趁热吃，有略微烫嘴的感觉最好。配上春饼的软、蔬菜的鲜，几种口味彼此共处却又不至于掩盖了对方的特色。在口中融合了菜香和肉香之后，再以一道生辣的大葱蘸酱做结尾，那就再美好不过了……真是一顿颇具山东特色的难忘家宴啊！



脆熘肉片

材料：猪里脊 300 克，鸡蛋 1 个。

调料：淀粉 45 克，生抽 15 克，白糖、精盐、料酒各 5 克，葱末、蒜末各适量。

做法：

1. 鸡蛋打成蛋液，加入部分淀粉搅拌均匀，调成蛋糊。
2. 猪里脊洗净切厚片，用刀背拍松，加入白糖、部分生抽、部分精盐腌约 20 分钟，再裹上蛋糊。
3. 葱末、蒜末加料酒、剩余生抽、剩余精盐、剩余淀粉调成酱汁。

4. 锅置火上，放油烧热，放入肉片炸熟至外表呈金黄色盛出。

5. 锅留底油烧热，倒入调好的酱汁烧开，盛出淋在炸好的猪肉片上即可。

TIPS

脆熘肉片要想保持外酥里嫩的口感，肉片所裹的蛋糊不能太厚，炸好后要立即淋上酱汁，以保持肉片的脆嫩。



说到四川，让人流口水的有两件事：一是四川美女，二是正宗川菜。如果能有个四川美女陪着你吃四川菜，那简直就是天上人间般的享受！怪不得大嘴的朋友们隔三差五就要找个借口来大嘴家里蹭饭吃呢！

美薇的爷爷号称“天府一把刀”，在四川餐馆里做了整整四十年的主厨。美薇从小耳濡目染，也练就了一手出色的厨艺。

西方有句名言：要想抓住男人的心，首先要抓住男人的胃。美薇颇谙其中意味，但更为重要的是，为自己所爱的人煮饭做菜，是一种愉快的享受。每当看着大嘴甩开腮帮子大嚼，连呼过瘾，那发自内心的幸福和满足感便会涌上美薇的心头。美薇最心烦的，是刚将饭菜准备好，大嘴打来电话：今晚又有应酬，不回家吃了。

这个周末，美薇领着儿子早早赶到公公婆婆家，今天她掌勺。等大嘴赶到时，美薇已

经做好了一锅水煮牛肉。还没进门，在楼道里就闻到了浓郁的川菜香味。大嘴暗暗心喜：这么霸道的香气，绝对是我老婆的手艺了！

进了门，正听到王爸爸王妈妈在那里说，“够了够了，别做了，歇歇吧！”

美薇从厨房里探出头来：“那道水煮牛肉是给大嘴的，你们二老吃那么油腻的可不成，我再给你们做个素的！”

爱一个人，就要爱他的一切，爱他的家庭。生活中许多点滴，都在不经意间蕴藏着浓浓的爱意。

