

# 家庭

JIATING LIANG CAI  
YI TANG QIAO DAPEI

# 两菜一汤

# 巧搭配

叶连海 郝淑秀 编著



金盾出版社

# 家庭两菜一汤巧搭配

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而编写的大众菜谱书。书中根据一年四季上市原料品种的不同,以及春夏秋冬人们在饮食需求上的变化,逐月设计了一套家庭日常饮食两菜一汤菜谱,并对每款菜、汤的原料、制法和特点作了具体介绍。全书按一年四季十二个月,编排了180组两菜一汤,共540个品种。本书内容丰富,科学实用,非常适合小家庭阅读使用,也可供餐馆、食堂、招待所学习参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

家庭两菜一汤巧搭配/叶连海,郝淑秀编著. —北京:金盾出版社,2004.9

ISBN 7-5082-3155-4

I. 家… II. ①叶…②郝… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第079653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:北京精美彩印有限公司

黑白印刷:北京燕南印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.875 彩页:8 字数:224千字

2004年9月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:14.00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

这是一本献给千千万万个小家庭的既科学又实用的大众菜谱书。

近几年来,随着广大平民百姓物质文化生活水平的不断提高,人们对日常饮食的要求也越来越高,尤其是由三四口人组成的小家庭,对饮食更为讲究。面对高负荷的工作和快节奏的生活,他们不仅要求饮食富有营养,干净卫生,而且要求操作方便快捷,省时省力。然而,对于一日三餐特别是中、晚两餐,究竟怎样安排才能既经济又实惠,价廉而味美?究竟做几个什么样的菜和汤搭配在一起才能做到既科学又合理,好吃又省时?据了解,许多人对此并不在行,他们很希望能够出版一本辞典式的配餐菜谱,以供随时查阅选用。正是根据广大读者朋友的这一需求,我们特约请高级烹调师、烹饪书专业作者叶连海和郝淑秀编写了这本《家庭两菜一汤巧搭配》。

本书从当代中国小家庭的生活水平和饮食习惯出发,根据一年四季上市原料品种的不同及春夏秋冬人们在饮食要求上的变化,逐月设计了一套家庭日常饮食两菜一汤菜谱。全书按一年四季十二个月,编排了180组两菜一汤,共540个品种。所选菜肴,既考虑了一年四季的不同饮食特点,体现了荤素搭配、营养均衡的原则;也注意了人们的不同口味需要,贯穿了南北兼顾、老少咸宜的方针。这些菜和汤,原料普通,操作简便,搭配科学,营养丰富。只要照书习做,反复实践,定能做出各种美味可口、像模像样的两菜

一汤,把一年四季的一日三餐安排得科学合理,丰富多彩,给您的小家庭带来健康与无限乐趣!

**编 者**

2004 年 8 月

①



②



① 番茄鱼片  
蘑菇油菜心  
酸辣鸡丝粉皮汤

② 烧豆瓣鱼  
海米烧芹菜  
咸肉豆腐汤



① 炸熘櫻桃丸

芥末菜墩兒

酸辣干絲湯

② 清蒸鯉魚

煎瓢黃瓜

醋椒三片湯



②



①



②

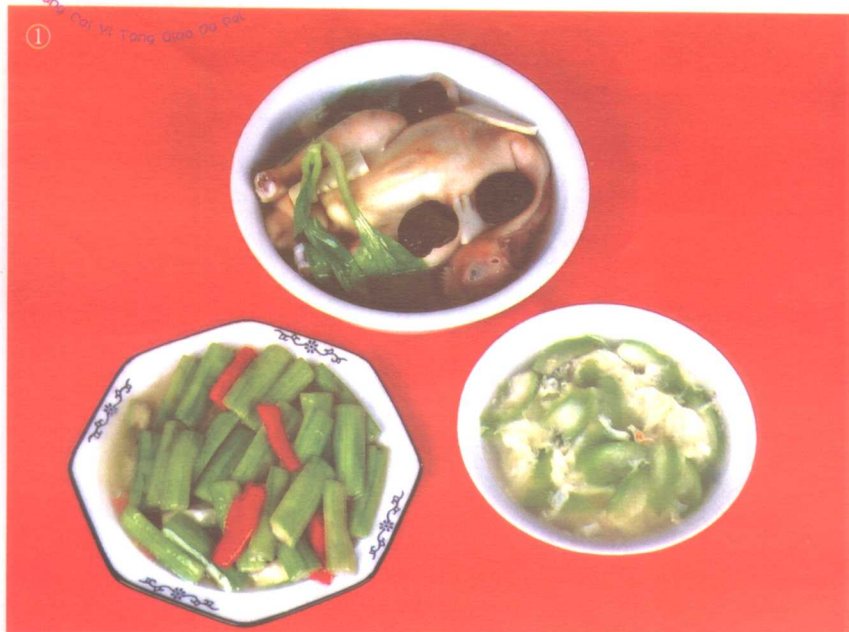


① 鱼香肉丝  
酥海带卷  
冰糖银耳汤

② 樱桃白雪  
肉丝鸡蛋炒蒜苗  
大虾汤



①



②



① 清蒸鸡  
鸡油烧丝瓜  
丝瓜海米鸡蛋汤

② 红油拌肚丝  
酱烧四季豆  
汆肉丸小白菜

- ① 荔枝帶魚  
清爽三絲  
猪肉丸子湯

- ② 白斬雞  
鍋燂西紅柿  
紫菜雞絲湯

①



②



① 桃花鸡块  
凉拌三色  
排骨藕汤

② 芙蓉虾球  
白扒豆腐  
沙锅青菜心





①



②



① 醋熘鸡  
鸚鵡菜心  
萝卜梨汤

② 葱烧海参  
韭菜炒肉丝  
白菜豆腐汤

① 酱汁活鱼  
桂花糖醋果藕  
豆芽肉饼汤

② 熘鱼腹  
鸡刨豆腐  
海米冬瓜汤







锅煽带鱼 芹菜拌干丝 海米白菜汤



酱烧鸡条 三色豆芽 菠菜鸡蛋汤



宫保腰块    兰花豆腐    蘑菇大排骨汤



锅包肉    扒三色球    雪丽虾仁汤

## 目 录

### 春 季 菜 谱

#### 二 月

1. 栗子鸡/海米烩菜心/肉丝海带汤 ..... (1)
2. 炸烹肉段/烹掐菜/鸡蛋汤 ..... (3)
3. 锅塌带鱼/芹菜拌干丝/海米白菜汤 ..... (4)
4. 京酱肉丝/一池春色/清汤鸡块 ..... (5)
5. 酱烧鸡条/三色豆芽/菠菜鸡蛋汤 ..... (7)
6. 豉汁蒸排骨/雪花菜心/粉条肉丝汤 ..... (8)
7. 红烧鲤鱼/白扒四宝/红白豆腐酸辣汤 ..... (9)
8. 榨菜炒肉丝/锅塌豆腐/土豆排骨汤 ..... (11)
9. 香酥鸡/韭菜炒肉丝/果味银耳汤 ..... (12)
10. 葱头牛肉片/罗汉白菜/红白豆腐汤 ..... (14)
11. 炒虾仁/脆爆海带/火腿白菜汤 ..... (15)
12. 葱爆羊肉/白玉冬笋/黄瓜鸡片汤 ..... (17)
13. 熘黄菜/糖醋白菜/水煮肉片 ..... (18)
14. 回锅肉/炒合菜/氽腰片汤 ..... (20)
15. 干烧鲫鱼/烧素烩/氽羊肉 ..... (21)

三 月

1. 酱爆鸭片/熘莲藕/酸辣鱿鱼汤 ..... (23)
2. 罐儿肉/珊瑚白菜/醋椒头尾汤 ..... (24)
3. 番茄鱼片/蘑菇油菜心/酸辣鸡丝粉皮汤 ..... (26)
4. 生煎肉/炒土豆丝/黄瓜鸡片汤 ..... (27)
5. 花椒鸡丁/酿金枣/三圆平菇汤 ..... (29)
6. 炸熘丸子/白汁春笋/莲藕煨排骨汤 ..... (30)
7. 干煎黄花鱼/烧煨面筋/牛肉萝卜汤 ..... (32)
8. 辣味牛肉/肉丁炒黄豆芽/紫云翠饺汤 ..... (33)
9. 红烧鸡翅/酿白菜卷/酸辣牛筋汤 ..... (35)
10. 冬菜肉末/明珠豆腐/鱼丸汤 ..... (36)
11. 烹对虾段/黄焖藕盒/开洋葱卜丝汤 ..... (38)
12. 番茄肉片/青椒炒银芽/菠萝鸡汤 ..... (39)
13. 百花蛋卷/蘑菇龙须/西红柿蛋花汤 ..... (41)
14. 异香肉丝/蘑菇炖豆腐/清汤萝卜燕菜 ..... (42)
15. 烧豆瓣鱼/海米烧芹菜/咸肉豆腐汤 ..... (44)

四 月

1. 炸熘小鸡/烹菠菜梗/河虾汤 ..... (45)
2. 焦熘肉片/姜汁菠菜/沙锅蛋卷 ..... (47)
3. 炸瓜枣/香椿拌豆腐干/白菜豆腐肉丸子汤 ..... (48)
4. 红烧羊肉/田园四宝/菜心两圆汤 ..... (50)
5. 酱爆鸡丁/青菜炒面筋/什锦沙锅 ..... (51)
6. 炸熘樱桃丸/芥末菜墩儿/酸辣干丝汤 ..... (53)
7. 油爆鱿鱼卷/焦熘豆腐丸/黄瓜汆肉片汤 ..... (54)
8. 辣子肉丁/韭菜炒鸡蛋/小白菜榨菜汤 ..... (56)