

上班族家庭 四季套餐

张宪民 孙红熠 编著



上海科学技术文献出版社

上班族家庭

四季宴餐

徐增良 陈红霞 编著



上海科學技術出版社出版

上班族家庭四季套餐

张宪民 孙红熠 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

上班族家庭四季套餐/张宪民,孙红熠编著. —上海:
上海科学技术文献出版社,2003.3
ISBN 7-5439-2121-9

I. 上… II. ①张…②孙… III. 菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 005213 号

责任编辑:何银莲 沈美新

封面设计:石亦义

上班族家庭四季套餐

张宪民 孙红熠 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海市崇明县裕安印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 8.5 字数 183 000

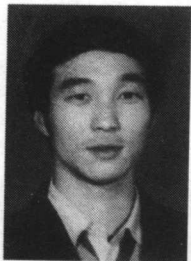
2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数:1-10 000

ISBN 7-5439-2121-9/T·717

定价:15.00 元

作者简介



张宪民,男,1955年6月出生,高级厨师。曾任上海市政府小餐厅厨房领班,为市委、市府主要领导同志提供优质服务;在国外中餐馆担任大厨多年。现任职校、老年大学烹饪教师。

在30年厨房工作实践中,练就了一手过硬的烹调技术,总结出了家庭烹调家常菜、宴席菜、创新菜的独特经验。在教学中,特别擅长于考级能力及家庭烹饪的教学,通过他的教授,使许多青年学员顺利通过考级,也使许多中老年学员圆了在家中摆宴席款待亲朋好友的梦想。



孙红熠,女,1962年5月出生。幼师毕业,从事幼教多年,曾多次评为幼教能手。热爱生活,业余时间喜欢学习、研究烹饪美食,取得中级中式烹调师资格证书,为上海食文化协会会员。尤其擅长家庭美食烹饪。曾荣获上视生活时尚频道“天天厨房”栏目2001年“妈妈柠檬”家庭厨艺比赛一等奖;2002年“缤纷蔬果秀”色拉创意大赛二等奖。

前 言

当今迅速发展的市场经济,对人们的工作要求是高效率、快节奏。上班族早出晚归,工作、生活紧张而繁忙。为了使上班族下班回家后能花不多的时间,烹饪出可口又富有营养的美味佳肴,我们根据上班族家庭基本上由2~3人组成的特点,整理编写了《上班族家庭四季套餐》一书。

本书按春、夏、秋、冬四季时令,巧妙安排、选择采购方便而价格适中的家常原料,烹制三菜一汤、一主食组成的套餐,每个季节15套,供读者选用操作。

希望本书能给读者带去方便,给您的家庭带来快乐和温馨。

家庭厨房烹饪必备工具

家庭厨房除了煤气灶或天然气灶或电炉,还需置备以下各种用具:

1. 菜刀,刀砧(又名砧墩板) 菜刀可选中号不锈钢刀,此刀不会生锈、卫生,而且磨开口后比较锋利,可切肉丝、片鱼片,刀质地比较坚硬,劈鱼头、斩小排骨也没有问题。刀砧可选木质或塑料的,最好另备一块小而薄的塑料刀砧,专门用来切熟食。

2. 微波炉 在烹饪过程中,微波炉也能帮您不少忙,如蒸饭、蒸水蛋、蒸鱼、热菜等,也可做一些简易的“炒”菜,当然味道可能不及锅中炒出的可口。

3. 锅 炒菜可选用熟铁锅或复合铁锅及不粘底锅,铁锅中的微量铁离子在烹饪过程中,溶解于菜肴中,补充了人体所必需的微量元素,另备一只与炒锅同样尺寸的玻璃锅盖。烹饪中,通过玻璃盖,可观察原料成熟的程度,而且清洗方便。蒸锅也是必需的,只要一只直径 20 厘米左右的钢精锅或不锈钢锅就可以了,此锅不但能放蒸格蒸菜,也可以烧开水,焯原料,煮汤等。还可备一只小号的砂锅煲,用于炖菜或做煲菜。煮米饭可备一只中号电饭煲,放进淘洗过的米,加适量水,通上电源,只要 20 分钟时间,就能食用,既快又方便。锅上放一个蒸格,还能热菜、蒸鱼。

4. 铲、漏勺、油隔、剪刀、小刀、刨刀各备 1 把 漏勺的

用途是将原料从油锅或水锅中捞出控油或控水。油隔的作用是将沉淀于油或汤中的杂质过滤掉,使油净、汤清。

5. 盛菜的各种尺寸平盆,深盆(又称烩菜盆)、汤碗若干只 滑炒菜装平盆,烧整鱼放腰盆,炒鳝糊等烩菜放深盆,这样不但使菜肴形态美观,而且能保证菜肴的质地。

调料运用中的量化单位

本书中调料的用量单位为克,一些调料如盐、料酒、糖等用量小到只有几克,一般我们的家庭不备天平秤,而且一边烹饪,一边用秤称调料投放也是不大可能的。那么怎样才能既快又正确地投放调料呢?在此,我们教您运用一些餐具来衡量调料的份量。

1. 汤匙 是指家用餐具瓷器中的中号调羹,一汤匙油、料酒、酱油约 10 克,一汤匙细盐约 13 克,一汤匙白砂糖约 9 克,一汤匙颗粒味精约 7 克。

2. 小碗 指吃米饭的小瓷碗,一平碗液体约重 250 克。

3. 大碗 指盛汤的大汤瓷碗,一满碗液体约重 1000 克。

目 录

家庭厨房烹饪必备工具

调料运用中的量化单位

春季套餐

- | | |
|---------------|----------|
| 1. (3) 响油鳝糊 | 四季豆炒肉片 |
| 麻辣豆腐 | 笋丝蛋花汤 |
| 大米菜饭 | |
| 2. (8) 香葱烤鲫鱼 | 宫保鸡丁 |
| 酒香草头 | 肉糜粉丝油豆腐汤 |
| 豌豆饭 | |
| 3. (12) 清炒虾仁 | 蚝油牛肉 |
| 干烧刀豆 | 鸡火三丝汤 |
| 芋艿饭 | |
| 4. (16) 红烧青鱼块 | 豆豉蒸小排 |
| 卤汁豆腐 | 菜心蘑菇汤 |
| 炸酱面 | |
| 5. (20) 青椒炒牛蛙 | 红烧仔鸡块 |
| 蒜香油麦菜 | 竹笋肉片汤 |
| 韭菜合子 | |
| 6. (24) 酥炸凤尾虾 | 油条炒肉片 |
| 红烧土豆 | 海味豆腐羹 |
| 香菇肉丝炒面 | |
| 7. (28) 苔香鱼条 | 酱爆鸡丁 |
| 青菜炒鲜菇 | 竹笋腌笃鲜 |

2 上班族家庭四季套餐

春饼

- | | |
|----------------|-------|
| 8. (32) 炆鳝段 | 菠萝咕咾肉 |
| 虎皮青椒 | 成都蛋汤 |
| 金银米饭 | |
| 9. (36) 香煎带鱼 | 土豆烧牛肉 |
| 拌炒双笋 | 萝卜开洋汤 |
| 莴笋叶菜饭 | |
| 10. (40) 清蒸刀鱼 | 红烧大排 |
| 韭菜炒蛋 | 荠菜豆腐羹 |
| 糯米、大米饭 | |
| 11. (44) 干烧草虾 | 青椒炒猪肝 |
| 葱油蚕豆 | 雪竹鸡丝汤 |
| 菠菜鸡蛋炒饭 | |
| 12. (48) 红烧肚档 | 雪花蹄筋 |
| 酱爆扁豆 | 咖喱牛肉汤 |
| 鸡蛋火腿炒饭 | |
| 13. (52) 酱爆鱿鱼卷 | 椒盐排条 |
| 香油拌菠菜 | 春白海参 |
| 蚕豆饭 | |
| 14. (56) 菊花青鱼球 | 青椒滑仔鸡 |
| 香菇炒白菜 | 猪爪黄豆煲 |
| 虾仁炒饭 | |
| 15. (60) 金腿蒸甲鱼 | 红烧小肉丸 |
| 雪菜炒笋丝 | 丝瓜豆腐汤 |
| 番茄牛肉炒饭 | |

夏季套餐

- | | |
|--------------|-------|
| 1. (67) 糟拌鱼片 | 苦瓜炒肉片 |
|--------------|-------|

- | | |
|-----------------|-------|
| 苏州豆腐干 | 榨菜蛋花汤 |
| 猪腰面条 | |
| 2. (71) 香辣脆鳝 | 芹菜肉丝 |
| 翠叶拌香干 | 冬瓜番茄汤 |
| 鸡蛋炒饭 | |
| 3. (75) 白灼草虾 | 糖醋小排 |
| 金针菇拌茄丝 | 粟米鸡肉羹 |
| 蔬果饭 | |
| 4. (79) 茄汁鱼片 | 酱爆肉丁 |
| 脆皮黄瓜 | 虾皮紫菜汤 |
| 雪里红炒饭 | |
| 5. (83) 金沙基围虾 | 核桃鸡丁 |
| 西花拌百合 | 皮蛋豆腐羹 |
| 蟹肉棒汤面 | |
| 6. (87) 上海醋鱼 | 糟门腔 |
| 冬瓜毛豆 | 毛菜肝花汤 |
| 面条沙拉 | |
| 7. (91) 红烧带鱼 | 蒜泥白肉 |
| 油焖茭白 | 扁尖冬瓜汤 |
| 青菜虾面 | |
| 8. (95) 粉皮拌鱼片 | 叉烧里肌 |
| 咖喱土豆 | 番茄蛋花汤 |
| 米饭沙拉 | |
| 9. (99) 家常海参 | 芙蓉鸡片 |
| 蚝油生菜 | 咸菜豆瓣汤 |
| 三鲜煎饼 | |
| 10. (103) 脆皮黄鱼卷 | 鱼香肉丝 |
| 咸蛋黄豆腐 | 海参丝瓜汤 |

青豆香肠饭

11. (107)生爆鳝背

什锦泡菜

叉烧糯米大米饭

12. (111)水果虾仁

酱爆茄子

通心面沙拉

13. (115)葡萄青鱼

蔬菜色拉

黄瓜猪肉水饺

14. (119)酱汁牛蛙

糖醋藕丝

毛豆玉米饭

15. (123)蒜爆鱿鱼卷

青椒炒番茄

三色冷面

鸡丝拉皮

冬瓜火腿羹

如意蛋卷

香菜粉丝汤

清蒸蛋黄肉丸

酸菜鱼汤

榨菜肉片

丝瓜豆腐羹

咖喱鸡块

海蜒冬瓜汤

秋季套餐

1. (129)瓜姜鱼片

香糟毛豆节

葱油饼

2. (133)辣子牛蛙

脆皮茄子

叉烧菜饭

3. (138)鸿运河虾

青椒拌百叶

卷心菜肉丝饭

4. (142)清蒸鲳鱼

炸响铃

木须菜汤

花菜肉片

彩蛋豆腐羹

香菇蒸仔鸡

宋嫂鱼羹

酱汁鹌鹑

- | | |
|------------------|-------|
| 葱油芋艿 | 辣味粉丝汤 |
| 双菇飘香米饭 | |
| 5. (146)醉香基尾虾 | 韭黄肉丝 |
| 家常豆腐 | 翡翠鸡茸羹 |
| 鸡蛋饼 | |
| 6. (150)香酥鱼条 | 陈皮牛肉片 |
| 青椒豆芽 | 鸡翅白果汤 |
| 红薯饭 | |
| 7. (154)红烧划水 | 腊肉荷兰豆 |
| 脆溜素鳝丝 | 成都蛋汤 |
| 洋葱牛肉饭 | |
| 8. (158)咸肉蒸草虾 | 油淋仔鸡 |
| 蒜泥橄榄菜 | 萝卜肉片汤 |
| 玉米糝子大米饭 | |
| 9. (162)荔枝带鱼 | 锦绣肉丸 |
| 鱼香茄子 | 豆瓣瓜片汤 |
| 咖喱牛肉饭 | |
| 10. (166)豆豉开片鱼 | 酥炸鸡柳 |
| 金针菇拌香芹 | 山药排骨汤 |
| 小米菜饭 | |
| 11. (170)陈皮河虾 | 青椒肚丝 |
| 鸡茸露笋 | 鱼头粉皮煲 |
| 秋蔬饭 | |
| 12. (174)三鲜海参 | 蒜香排条 |
| 南瓜炒百合 | 鸭块藕片汤 |
| 海蜒香葱饭 | |
| 13. (178)鲳鱼烧糯米圆子 | 蘑菇炒鲜奶 |
| 蒜香荷兰豆 | 花生鸡块汤 |

咸肉饭

14. (182)五彩滑虾仁

蟹粉豆腐

赤豆糯米大米饭

15. (186)玉米鲈鱼

三素炒腐竹

米仁板栗红枣饭

鸡骨酱

咸菜黄鱼汤

蛋黄狮子头

开洋蛋羹

冬季套餐

1. (193)五香爆鱼

椒盐慈姑片

煎馄饨

2. (198)溜黄青蟹

塌菜拌素鸡

荠菜猪肉馄饨

3. (202)冬笋炒鳝丝

大蒜炒香干

猪肉白菜水饺

4. (206)铁排鲳鱼

咖喱菜卷

青椒牛肉炒饭

5. (210)白果滑鲜贝

海鲜酱炒双豆

大排面

6. (214)牡丹青鱼

红烧萝卜

胡萝卜草菇牛肉饭

7. (218)红烧鳊鱼

白菜肉丝

粉丝鸡块汤

香辣鸡块

小排萝卜汤

金钱牛肉

醋椒鱼羹

炸猪排

罗宋汤

栗子烧鸡

肉丝豆腐羹

蟹粉蛋

酸辣汤

甜椒鸡片

- | | |
|----------------|-------|
| 炒双冬 | 排骨芋艿汤 |
| 培根芹菜炒饭 | |
| 8. (222)油酱河蟹 | 油爆双脆 |
| 开洋白菜胆 | 桂花鱼羹 |
| 松仁红肠炒饭 | |
| 9. (226)荷包鲫鱼 | 花生鸡饼 |
| 三鲜烤夫 | 菠菜双圆汤 |
| 黄瓜玉米粒饭 | |
| 10. (230)鲜鲈蒸年糕 | 雪冬肉丝 |
| 拌三色脆素 | 牛肉粉丝煲 |
| 香菇瘦肉黄豆米饭 | |
| 11. (234)酸辣目鱼条 | 山药炒鸡片 |
| 青椒土豆丝 | 菜心蹄膀汤 |
| 什锦饭 | |
| 12. (238)椒盐带鱼 | 菜心炒肉片 |
| 西汁面筋煲 | 三味汤 |
| 豌豆红肠饭 | |
| 13. (242)酱汁青鱼 | 金银豆腐蛋 |
| 香茜醉花生 | 水煮牛肉 |
| 素炒年糕 | |
| 14. (246)油爆虾 | 尖椒炒鸭片 |
| 蚝油豆腐箱 | 烂糊鸡肉丝 |
| 蟹柳大米饭 | |
| 15. (250)蒜子河鳗 | 辣子肉丁 |
| 香菜拌百叶 | 虾仁豆腐羹 |
| 猪肉冬笋盖浇饭 | |

春季套餐

