

本书共收录360道自助餐菜谱



小锅菜是人等菜，大锅菜就是菜等人了，做好大锅菜，小锅菜自然不在话下。本书从原料的选取加工到入锅、炒熟装盒的图片都是请专业摄影师现场拍摄的，菜品的颜色没有经过任何处理。

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

中国大锅菜

中国大锅菜系列 自助餐副食卷

李建国 主编



中 | 国 | 大 | 锅 | 菜 | 系 | 列

中国大锅菜

自助餐副食卷

李建国 主编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中国大锅菜·自助餐副食卷/李建国主编. —北京:
中国铁道出版社, 2011.1

ISBN 978-7-113-12256-0

I. ①中… II. ①李… III. ①菜谱—中国 IV.

①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第226410号

书 名: 中国大锅菜·自助餐副食卷
作 者: 李建国 主编

责任编辑: 罗桂英 王淑艳 电话: 010-51873027

封面设计: 锋尚设计

封面题字: 王文桥

责任校对: 张玉华

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市宣武门右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/16 印张: 15.75 字数: 477千

书 号: ISBN 978-7-113-12256-0

定 价: 100.00元



作者简介 李建国

中 国 烹 饪 大 师
获1993年全国烹饪大赛金牌
评为1993年全国百名优秀厨师
1997年国家机关首届烹饪金牌
国家职业技能鉴定高级考评员
中式烹调高级技师高级营养师

现在人们困惑的是吃什么，怎么吃，怎样才能吃出健康？

上班族可能每天至少有一次在集体食堂用餐，吃的好坏直接关系到上班族的健康。本书作者李建国多年来潜心集体食堂大锅菜的研究和实践，从烹饪的技法、食谱的科学设计、营养素的合理搭配、投料的标准等诸多方面进行了长期的积累、总结，形成了一套完整的系列菜谱。

本书的出版将会得到烹饪界朋友，尤其会得到各级领导和集体食堂朋友的青睐，因为它提供了一套内容完整、搭配合理的营养菜谱，这种“拿来就用”的大锅菜将为机关、学校、部队及企事业单位提供职工自己的菜谱。



营养指导顾问

李瑞芬 1920年生, 1941年获得国际注册营养师。中央电视台营养专题节目主讲人之一、中国烹饪协会美食营养专业委员会顾问。

李瑞芬总结的花样多、量不大、讲平衡已经成为许许多多人配餐的基本原则。

花样多: 每天大概要吃够25至30种食物, 包括五谷杂粮、蔬菜水果、牛奶、豆制品、菌类, 也要有少量的鸡鸭鱼肉等。

量不大: 每种食物都很少, 保证搭配的食物能吃完。

讲平衡: 荤素搭配, 而且以素的为主。

责任编辑: 罗桂英 王淑艳
封面设计: 锋尚设计

《中国大锅菜·自助餐副食卷》编委会

- 编委会名誉主任: 智建乐 夏光志
- 编委会主任: 彭玉才 郝沁绥
- 编委会副主任: 杨宝库 周烈 宋国兴 卞正林 李广荣
- 编委会成员: 郭林岑 郭蓟 张汝江 常瑞庭 门腾强 刘自永 张胜清
龙万军 刘斯润 宁帅 陈荣辉 白旭润 王承祖 周庆海
王贵庆 王占明 刘万源 毛振 熊华英 刘宝明 刘刚
李响 徐敬德 董永祥 赵淑英 陈炳宗 陈玉军 陈振涛
程继旭 王恩静 王志晨 霍斌虎 初俊成 耿全然 张凯
贾晓亮 关影 彭长生 陈志宝 冯泽鹏 李亮 王永东
- 主编: 李建国
- 副主编: 刘宝坤 郭良(滨州) 李茂林 郭延涛 王连生 张玉和
苏喜斌 张慧 杨磊 袁子军 李晓光 李志东 赵春源
宋子刚 孙家涛 王志福
- 编委会顾问:
侯玉瑞 中国烹饪大师 劳动和社会保障部技能培训处处长
郑绍武 中国烹饪大师 四川饭店行政总厨
李刚 中国烹饪大师 国家职业技能鉴定专家委员会委员
齐金柱 中国烹饪大师 北京雪松宾馆副总经理
石万荣 中国烹饪大师 北京老根人家董事长
郑秀生 中国烹饪大师 北京饭店行政总厨
平健 中国烹饪大师 湘君府酒店副总经理
郝保力 中国烹饪大师 钓鱼台国宾馆行政总厨
顾九茹 中国烹饪大师 北京全聚德集团行政总厨
孙立新 中国烹饪大师 北京便宜坊集团副总经理
屈浩 中国烹饪大师 北京市屈浩烹饪学校校长
黄宝奎 中国烹饪大师 北京凌奇宾馆总厨师长
江鸿杰 中国烹饪大师 全聚德集团天安门烤鸭店行政总厨
孙忠亭 中国烹饪大师 人民大会堂行政总厨
徐龙 中国烹饪大师 人民大会堂西餐行政总厨
张爱强 中国烹饪大师 人民大会堂中华厅经理
尚春海 中国烹饪大师 人民大会堂冷菜厨师长
马凤义 中国烹饪大师 钓鱼台大酒店行政总厨
- 营养指导顾问: 李瑞芬
- 营养师: 杨磊
- 摄影: 王明柱 杨磊

序言

xu yan

本书为“中国大锅菜系列”丛书中的《自助餐副食卷》。

或问，何以将自助餐列入中国大锅菜？其实，自助餐也是大锅菜。

自助餐这种就餐方式源自公元八至十一世纪北欧的斯堪的纳维亚半岛。20世纪30年代传入我国，后又借助改革开放的东风盛遍各地。我们接受并习惯了这一就餐方式，便淡漠了它原本舶来品的身世。

自助餐最大的特点就是给了就餐者极大的选择自由。可以由自己的喜好随意取食。不过这个自由度的大小，却是由后厨所备饭菜的质与量决定的。品种单一，无所谓选择；质差重复，更不愿选择。一些食堂的自助餐之所以出现一面是就餐者吃不好、吃不饱，怨声一片，一面是食堂严重浪费，入不敷出的局面，症结就在于食堂管理者没有自助餐的制作上费心思。时至今日，我们的各项事业都在科学发展、和谐发展的统领下得以蓬勃发展，若食堂的管理依然故我，那就实在是时代的落伍者了。

怎样以大锅菜的方式，制作出精致的菜肴、面点，且花样翻新、讲求营养，让自助的餐台上美不胜收，这就对餐饮工作者提出了要求。

这方面，铁道部机关食堂为我们树了一个样板。

多年来，铁道部机关食堂在国务院机关事务管理局开展的健康食堂创建活动中成绩卓然，不仅在中央国家机关及全国省市级机关后勤中有着广泛的美誉度，而且还引得部队、学校、企事业单位的后勤部门登门学习。

社会各界对他们趋之若鹜的求教，激发出了他们的一种社会责任感。这就是物美流转，让自己的成果与社会共享，大家一起构建美好生活、一起创造和谐社会。在这一胸怀和境界下，食堂主任李建国这位老铁路，带领大家继将他们积累研发的大锅菜谱集结出版后，又急众所急，编著了《中国大锅菜·自助餐副食卷》。

这实在是中国铁路人“份外”的一个社会贡献。

作为中国经济建设的运输大动脉，中国铁路从举步维艰，到完成了一连六次的大提速，又到今天让时速350公里的高速铁路走到世界的前列，中国铁路如大鹏展翅般，显示出了无限的前景。

这是铁道部党组按照党中央、国务院的战略部署，历经艰难险阻用科学发展观统领全路工作所取得的辉煌成果。中国大锅菜能在中国铁路人手中得以发扬光大，从一个侧面折射出了铁道部党组对全路各个方面工作领导的坚强、有力。

一项事业的成功，其实就是一段艰难的历史过程。

这需要一个全方位的准备。

铁道部机关食堂在自身岗位上做出的业绩，就经历了这样一个准备、积累、扬弃、创新的过程。

这，首先得益于铁道部机关服务局对铁道部党组指示、要求的坚决执行。

在铁道部机关食堂工作中，铁道部党组为职工的生活倾注了极大的心血。

刘志军部长不仅从宏观上对食堂工作提出“让职工吃好吃一顿饭”的原则指示，在繁冗的工作之余还亲临餐厅，细致入微地提出增设品种、灶台设置等具体要求。王志国副部长将食堂工作提到以人为本的高度，明确要求食堂把成果转化常态，建立长效机制，保持长盛状态。正是铁道部党组重视的源头力量，才使铁道部机关食堂和全路其他工作一样，充满了创新的势头。

只有这样的环境，才培养出了李建国这样的中国特级烹饪大师、首都国宝级烹饪美食艺术家。有了这样的领军人，铁道部机关食堂才在出色完成了本职工作的同时，又在中国大锅菜的开掘上为社会作出了贡献。

我们祝贺本书的出版问世，同时也为中国铁路人创造的一切奇迹自豪。

因为，这是一个民族的光荣。

再没有比这更伟大的骄傲了！

谨记此感。

中国著名营养学家：李瑞芳

2010年12月于北京

目录

第一周

热 菜



凉 菜



星期一

热 菜

- ◆ 家常白菜炒豆干..... 11
- ◆ 老醋茄子..... 12
- ◆ 木须瓠子瓜..... 12
- ◆ 三色鱼丸..... 13
- ◆ 蒜茸蒿子杆..... 13
- ◆ 鲜淮山炒牛柳..... 14
- ◆ 盐水鸭..... 14
- ◆ 郑州小炒肉..... 15

凉 菜

- ◆ 大拌菜..... 16
- ◆ 果味藕片..... 16
- ◆ 酱三黄鸡..... 17
- ◆ 苦瓜杏仁..... 17

星期四

热 菜

- ◆ 豆芽粉..... 27
- ◆ 干烧平鱼..... 28
- ◆ 海带排骨..... 28
- ◆ 五彩鸡片..... 29
- ◆ 清炒油菜..... 30
- ◆ 香椿鸡蛋..... 30
- ◆ 蟹黄豆腐..... 31
- ◆ 炸茄盒..... 31

凉 菜

- ◆ 冰山雪莲..... 32
- ◆ 凉拌土豆丝..... 32
- ◆ 蒜泥蚕豆..... 33
- ◆ 五香牛肉..... 33

星期一

热 菜

- ◆ 飞鸿酥翅中..... 3
- ◆ 金瓜百合..... 4
- ◆ 口蘑菜薹..... 4
- ◆ 清蒸武昌鱼..... 5
- ◆ 香葱木耳炒鲜虾..... 5
- ◆ 香芹炒鸡蛋..... 6
- ◆ 滋补豆腐..... 6
- ◆ 孜然羊肉..... 7

凉 菜

- ◆ 酱肘子..... 8
- ◆ 木耳胡萝卜..... 8
- ◆ 什锦菜..... 9
- ◆ 蓑衣黄瓜..... 9

星期三

热 菜

- ◆ 大葱鸡蛋爆羊肉..... 19
- ◆ 荷塘小炒..... 20
- ◆ 黄豆焖猪手..... 20
- ◆ 烩豆腐..... 21
- ◆ 木耳奶白菜..... 21
- ◆ 啤酒烤鲫鱼..... 22
- ◆ 鲜蘑苦瓜..... 22
- ◆ 腰果虾仁..... 23

凉 菜

- ◆ 凉拌石花菜..... 24
- ◆ 糖醋美萝卜..... 24
- ◆ 五香鱼..... 25
- ◆ 香椿苗拌豆腐丝..... 25

星期五

热 菜

- ◆ 豆腐扣肉..... 35
- ◆ 二冬炒肉片..... 36
- ◆ 干炸小黄鱼..... 36
- ◆ 金玉虾仁..... 37
- ◆ 木须圆白菜..... 37
- ◆ 鱼香茄子..... 38
- ◆ 蒜茸菊花菜..... 39
- ◆ 夏果西芹百合..... 39

凉 菜

- ◆ 红油兔丁..... 40
- ◆ 麻辣海带丝..... 40
- ◆ 汁淋菠菜猪肝..... 41
- ◆ 芝麻莴笋..... 41

热 菜



凉 菜



热 菜

- ◆ 宫保鸭丁 51
- ◆ 红烧带鱼 52
- ◆ 蒜茸苋菜 53
- ◆ 西红柿牛肉 53
- ◆ 鲜菇菜花 54
- ◆ 乡村豆腐 54
- ◆ 香葱鸡蛋 55
- ◆ 玉米笋炒腊肠 55

凉 菜

- ◆ 豆豉小黄鱼 56
- ◆ 凉拌芹菜心 56
- ◆ 五香豆皮 57
- ◆ 香辣变蛋 57

热 菜

- ◆ 五仁牛肉粒 67
- ◆ 豆豉鲮鱼油麦菜 68
- ◆ 卤煮豆腐 68
- ◆ 茭白炒肉片 69
- ◆ 密制酱香酥鸭 70
- ◆ 虾仁熘水蛋 70
- ◆ 鱼茸狮子头 71
- ◆ 干锅东山羊 71

凉 菜

- ◆ 凉拌香椿豆 72
- ◆ 美极萝卜卷 72
- ◆ 蒜香皮冻 73
- ◆ 蒜泥苋菜 73

热 菜

- ◆ 创新特色鱼片 43
- ◆ 枸杞蒸鸡蛋 44
- ◆ 韭薹炒肉丝 44
- ◆ 老干妈炖豆腐 45
- ◆ 清香小炒 45
- ◆ 土豆炖鸡块 46
- ◆ 小白菜炒粉条 46
- ◆ 盐水琵琶虾 47

凉 菜

- ◆ 姜汁松花蛋 48
- ◆ 凉拌苦菊花菜 48
- ◆ 麻辣牛肉丝 49
- ◆ 蒜茸西兰花 49

热 菜

- ◆ 豆腐圆子 59
- ◆ 枸杞银耳西兰花 60
- ◆ 鸡里蹦 60
- ◆ 如意菜卷 61
- ◆ 山药炖兔块 61
- ◆ 双椒蒸鲈鱼 62
- ◆ 蒜茸木耳菜 63
- ◆ 西红柿炒鸡蛋 63

凉 菜

- ◆ 叉烧肉 64
- ◆ 酱疙瘩拌豆腐 64
- ◆ 凉拌藕尖 65
- ◆ 三色海白菜 65

热 菜

- ◆ 菠萝鸡片 75
- ◆ 大蒜烧鲰鱼 76
- ◆ 茴香炒鸡蛋 76
- ◆ 尖椒丝瓜 77
- ◆ 椒盐虾 77
- ◆ 素鸡炖肉 78
- ◆ 蒜茸茼蒿 79
- ◆ 香芹土豆丝 79

凉 菜

- ◆ 凉拌羊头肉 80
- ◆ 芥末辣白菜 80
- ◆ 双椒银芽 81
- ◆ 五香鹅胗 81

热菜



凉菜



热菜

- ◆ 白灼基围虾.....91
- ◆ 豆腐夹.....92
- ◆ 韭薹炒鸡蛋.....92
- ◆ 清炒筷菜.....93
- ◆ 兔肉炖土鸡.....93
- ◆ 西芹炒羊肉.....94
- ◆ 鲜菇冬瓜.....94
- ◆ 小炒鱼香带鱼.....95

凉菜

- ◆ 怪味苦瓜.....96
- ◆ 果脯瓜条.....96
- ◆ 凉拌双耳.....97
- ◆ 腌鲜鱼.....97

热菜

- ◆ 荷塘脆炒.....107
- ◆ 酱爆腰果鸡丁.....108
- ◆ 青笋炒鸡蛋.....108
- ◆ 肉末芽菜炖豆腐.....109
- ◆ 上汤娃娃菜.....109
- ◆ 水煮肉片.....110
- ◆ 炸两样.....110
- ◆ 珍珠丸子.....111

凉菜

- ◆ 红油肚丝.....112
- ◆ 凉拌红薯叶.....112
- ◆ 泡制板栗.....113
- ◆ 香菇菜花.....113

热菜

- ◆ 醋溜白菜.....83
- ◆ 红烧草鱼.....84
- ◆ 淮山烧牛尾.....84
- ◆ 茭白肉丝.....85
- ◆ 苦瓜鸡蛋.....85
- ◆ 肉末雪菜炖豆腐.....86
- ◆ 蒜茸空心菜.....86
- ◆ 三彩鲜桃炒虾仁.....87

凉菜

- ◆ 彩色海蜇.....88
- ◆ 葱油花生.....88
- ◆ 凉拌荆棘.....89
- ◆ 蒜泥羊肉.....89

热菜

- ◆ 木耳淮山炒南瓜.....99
- ◆ 鲜蘑筷菜.....100
- ◆ 风味大排.....100
- ◆ 鸡蛋豆腐.....101
- ◆ 凉瓜鸭片.....101
- ◆ 烧茄子.....102
- ◆ 蒜薹芽菜炒肉丝.....102
- ◆ 双椒冬笋炒鳝鱼.....103

凉菜

- ◆ 海豆素鸡.....104
- ◆ 凉拌马苋菜.....104
- ◆ 香辣鱼块.....105
- ◆ 蘸酱菜.....105

热菜

- ◆ 啤酒虾.....115
- ◆ 白菜粉条冻豆腐.....116
- ◆ 脆椒小黄鱼.....116
- ◆ 地三鲜.....117
- ◆ 熘肝尖.....118
- ◆ 木须蒜薹.....118
- ◆ 手扒羊排.....119
- ◆ 蒜茸盖菜.....119

凉菜

- ◆ 麻辣百合.....120
- ◆ 密汁白莲.....120
- ◆ 木耳红根.....121
- ◆ 千层脆耳.....121

第四周

热 菜



凉 菜



星期二

热 菜

- ◆ 橄榄菜炒豇豆.....131
- ◆ 海带黄豆.....132
- ◆ 蚝油生菜.....132
- ◆ 红烧乳鸽.....133
- ◆ 韭黄鸡蛋.....133
- ◆ 三鲜豆腐.....134
- ◆ 鱼香鸡里蹦.....134
- ◆ 竹荪紫薯鱼丸.....135

凉 菜

- ◆ 凉拌南极冰藻.....136
- ◆ 凉拌玉米坨.....136
- ◆ 盐水虾.....137
- ◆ 盐水鸭.....137

星期四

热 菜

- ◆ 扒羊肉条.....147
- ◆ 红烧鲫鱼.....148
- ◆ 火龙果炒虾仁.....148
- ◆ 鸡蛋肉末炒西芹.....149
- ◆ 麻婆豆腐.....149
- ◆ 清炒穿心莲.....150
- ◆ 烧全素.....150
- ◆ 小炒鸡片.....151

凉 菜

- ◆ 凉拌贡菜.....152
- ◆ 酸辣鸡条.....152
- ◆ 蒜泥茄子.....153
- ◆ 油焖小河虾.....153

星期一

热 菜

- ◆ 余鱼片粉.....123
- ◆ 家常豆腐.....124
- ◆ 椒盐琵琶虾.....124
- ◆ 青瓜木耳鲜桃仁.....125
- ◆ 酸辣鸡条.....125
- ◆ 蒜茸苦苣菜.....126
- ◆ 鱼子酱蒸水蛋.....126
- ◆ 杏鲍菇炒里脊片.....127

凉 菜

- ◆ 芥末拉皮.....128
- ◆ 凉拌猪头肉.....128
- ◆ 什锦彩丝.....129
- ◆ 蒜茸鲢鱼.....129

星期三

热 菜

- ◆ 葱辣鱼条.....139
- ◆ 黑椒牛柳.....140
- ◆ 酱汁豆腐.....140
- ◆ 茭白炒腊肠.....141
- ◆ 丝瓜炒鸡蛋.....141
- ◆ 蒜茸红苋菜.....142
- ◆ 山药炖咸水鸭.....142
- ◆ 五彩冬瓜.....143

凉 菜

- ◆ 叉烧里脊.....144
- ◆ 凉拌山野菜.....144
- ◆ 麻辣牛舌.....145
- ◆ 五香毛豆.....145

星期五

热 菜

- ◆ 板栗娃娃菜.....155
- ◆ 炒双花.....156
- ◆ 海带炖肉.....156
- ◆ 姜芽炒黑鱼丝.....157
- ◆ 苦瓜莲子.....158
- ◆ 腊八豆蒸嘎鱼.....158
- ◆ 木须肉.....159
- ◆ 杏鲍菇炖豆腐.....159

凉 菜

- ◆ 干锅小河鱼.....160
- ◆ 凉拌腐竹.....160
- ◆ 蒜茸海发菜.....161
- ◆ 盐水猪肝.....161

热菜



凉菜



热菜

- ◆ 炒藕丁171
- ◆ 翠玉豆腐172
- ◆ 干炸带鱼172
- ◆ 红焖羊排173
- ◆ 淮山里脊丝173
- ◆ 尖椒炒虾仁174
- ◆ 清炒芥兰174
- ◆ 西葫芦炒鸡蛋175

凉菜

- ◆ 怪味鸭条176
- ◆ 酱香豆干176
- ◆ 荆棘拌黄瓜177
- ◆ 老干妈平鱼177

热菜

- ◆ 过油肉187
- ◆ 腊肉炒茄瓜188
- ◆ 两吃羊棒骨188
- ◆ 芹菜叶豆腐渣丸子189
- ◆ 清炒紫背秋葵189
- ◆ 松仁鱼米190
- ◆ 西芹炒莲子190
- ◆ 小白蘑炒鸡蛋191

凉菜

- ◆ 口水鸡条192
- ◆ 麻辣泥鳅192
- ◆ 玛瑙豆腐193
- ◆ 蓑衣莴笋193

热菜

- ◆ 炒八宝菜163
- ◆ 红烧翅中164
- ◆ 胡椒虾164
- ◆ 京鲁酱汁鲜鲈鱼165
- ◆ 麻辣鸡丁165
- ◆ 清炒鸡毛菜166
- ◆ 肉末蒸水蛋166
- ◆ 银杏豆腐167

凉菜

- ◆ 凉拌花椒芽168
- ◆ 麻辣干张168
- ◆ 手撕兔肉169
- ◆ 芝麻鱼条169

热菜

- ◆ 豆豉平鱼179
- ◆ 滑子菇炒冬瓜180
- ◆ 鸡蛋炒菜薹180
- ◆ 酱爆牛肉181
- ◆ 素炒魔芋181
- ◆ 农家小炒182
- ◆ 五仁鸭子182
- ◆ 鱼香豆腐183

凉菜

- ◆ 虫草花拌绿豆芽184
- ◆ 酱汁鸭舌184
- ◆ 蒜香带鱼185
- ◆ 凉拌茉莉花185

热菜

- ◆ 豆豉红鱼195
- ◆ 粉蒸排骨196
- ◆ 锅包牛肉196
- ◆ 海带炖粉条197
- ◆ 镜箱豆腐198
- ◆ 莲藕炒鸭丁198
- ◆ 木耳炒盖菜199
- ◆ 青笋炒南瓜199

凉菜

- ◆ 椒盐虾仁200
- ◆ 凉拌菜瓜200
- ◆ 凉拌山野菜201
- ◆ 水晶肘子201

第六周

热 菜



凉 菜



星期一

热 菜

- ◆ 茉莉花炒鱼米.....211
- ◆ 极品串烧虾.....212
- ◆ 清炒紫菊菜.....212
- ◆ 扒鸵鸟肉.....213
- ◆ 水芹里脊丝.....214
- ◆ 西红柿圆白菜.....214
- ◆ 腰果炒三丁.....215
- ◆ 榛蘑烧豆腐.....215

凉 菜

- ◆ 醋烹酥鲫鱼.....216
- ◆ 凉拌水晶菜.....216
- ◆ 凉拌苏子叶.....217
- ◆ 玉米色拉.....217

星期四

热 菜

- ◆ 京葱扒鸭.....227
- ◆ 百合烧豆腐.....228
- ◆ 菠菜炒鸡蛋.....228
- ◆ 蚝油丝瓜.....229
- ◆ 核桃仁烧鸡丁.....229
- ◆ 腊八豆蒸鲈鱼.....230
- ◆ 烧蹄筋.....230
- ◆ 烧什锦.....231

凉 菜

- ◆ 和味凤爪.....232
- ◆ 红油淋双蛋.....232
- ◆ 酱驴肉.....233
- ◆ 杏仁丝瓜尖.....233

星期一

热 菜

- ◆ 干烧鲫鱼.....203
- ◆ 莲藕炖鹅肉.....204
- ◆ 芦笋百合炒虾仁.....204
- ◆ 美极土豆片.....205
- ◆ 肉末榨菜炖豆腐.....205
- ◆ 虾皮小白菜.....206
- ◆ 鲜蘑烧板栗.....206
- ◆ 油淋羊肉.....207

凉 菜

- ◆ 朝鲜辣白菜.....208
- ◆ 凉拌香瓜.....208
- ◆ 海米芹菜.....209
- ◆ 蒜泥白肉.....209

星期二

热 菜

- ◆ 枸杞青瓜白灵菇.....219
- ◆ 得莫利炖活鱼.....220
- ◆ 干锅驴肉.....220
- ◆ 烤火鸡腿.....221
- ◆ 木耳美极菜花.....221
- ◆ 清炒水晶菜.....222
- ◆ 西芹银杏鲜百合.....222
- ◆ 香瓜炒虾仁.....223

凉 菜

- ◆ 彩色蛋卷.....224
- ◆ 椒盐鸵鸟肉.....224
- ◆ 凉拌黄瓜花.....225
- ◆ 泡渍三色萝卜.....225

星期三

热 菜

- ◆ 白菜红枣炖肉.....235
- ◆ 炒茄丁.....236
- ◆ 佛手瓜炒鸡蛋.....236
- ◆ 炒鳝鱼丝.....237
- ◆ 干锅鸭舌.....238
- ◆ 韭薹炒豆腐丝.....238
- ◆ 柠檬蒸鲜虾.....239
- ◆ 清炒高山嫩豆苗.....239

凉 菜

- ◆ 枸杞穿心莲.....240
- ◆ 椒盐土豆丝.....240
- ◆ 麻辣牛肉.....241
- ◆ 水晶虾仁.....241

第一周

星期一



[飞鸿酥翅中]



[金瓜百合]



[口蘑菜薹]



[清蒸武昌鱼]



[香葱木耳炒鲜虾]



[香芹炒鸡蛋]



[滋补豆腐]



[孜然羊肉]



[酱肘子]



[木耳胡萝卜]



[什锦菜]



[蓑衣黄瓜]

星期一

热
菜

- ◆ 飞鸿酥翅中
- ◆ 金瓜百合
- ◆ 口蘑菜薹
- ◆ 清蒸武昌鱼

- ◆ 香葱木耳炒鲜虾
- ◆ 香芹炒鸡蛋
- ◆ 滋补豆腐
- ◆ 孜然羊肉

凉
菜

- ◆ 酱肘子
- ◆ 木耳胡萝卜
- ◆ 什锦菜
- ◆ 蓑衣黄瓜

飞鸿酥翅中

主料：鸡翅中10千克

配料：香葱段0.5千克

调料：精盐0.15千克、料酒0.2千克、植物油4千克、味精0.075
千克、干淀粉1千克、葱0.25千克、姜0.15千克、花椒
0.015千克、飞鸿酥脆椒

特
点

酥脆香辣

制作过程

1 将鸡翅从中间剁开，葱、姜摘洗干净切段和块。

2 将改刀好的鸡翅加入葱、姜、花椒、精盐、料酒、味精腌入味，用干淀粉拌匀待用。

3 锅上火加入油烧至七成热时，放入拌匀的鸡翅，炸制干酥，捞出控油。

4 锅留底油放入香葱段和飞鸿酥脆椒和炸好的鸡翅，一同煸炒均匀即可。

制作关键：油温不宜太高，注意火候。



营 / 养 / 价 / 值

鸡翅含有多种可强健血管和皮肤的胶原及弹性蛋白等，对于血管、皮肤及内脏颇有效果。翅膀内含有大量的维生素A，远超过青椒。鸡翅中的营养对视力和、生长、上皮组织及骨骼的发育和胎儿的生成都是必要的。鸡翅适用于一般人群，尤其适合老年人和儿童感冒发热、内火偏旺之人食用。

热
菜



营 / 养 / 价 / 值

金瓜营养丰富，除有人体需要的多种维生素外，还含有易被人体吸收的磷、铁、钙等多种营养成分，又有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫的作用，对老年人高血压、冠心病、肥胖症，亦有较好的疗效。百合含有淀粉、蛋白质、脂肪及钙、磷、铁、维生素B1、B2、C，还含有特殊的营养成分，这些成分综合作用于人体，有良好的营养滋补之功。

金瓜百合

特 点
色彩艳丽
清淡爽口

主料：金瓜7.5千克、百合2.5千克

配料：青红尖椒1千克

调料：植物油0.15千克、精盐0.04千克、味精0.015千克、水淀粉0.1千克、清汤少许、葱0.015千克

制作过程

1 将金瓜去皮去瓢洗净切片，百合去根掰开，捡去烂瓣洗净，葱摘洗干净切末，青红尖椒去籽和根洗净切成菱形片。

2 锅上火放水烧开，放入金瓜、百合焯一下水，捞出控水备用。

3 锅上火放油，烧热放葱末，加入青红椒片，炒出香味，将金瓜和百合放入锅中翻炒均匀，加入精盐、味精炒熟，用水淀粉勾芡即可。

制作关键：金瓜焯水不宜太长，翻炒注意搅碎。



营 / 养 / 价 / 值

菜薹营养丰富，含有钙、磷、铁、胡萝卜素、抗坏血酸等成分，多种维生素比大白菜、小白菜都高。口蘑是良好的补硒食品，它能够防止过氧化物损害机体，降低因缺硒引起的血压升高和血粘度增加，调节甲状腺的工作，提高免疫力。口蘑中含有多种抗病毒成分，对辅助治疗病毒引起的疾病有很好效果。

口蘑菜薹

特 点
清淡爽口
营养丰富

主料：菜薹7.5千克

配料：口蘑2.5千克

调料：精盐0.05千克、葱0.02千克、姜0.005千克、蒜0.01千克、植物油0.15千克、味精0.015千克

制作过程

1 将菜薹去根洗净切段，葱、姜、蒜去皮摘洗干净切末备用。

2 口蘑去杂洗净切片。

3 将口蘑和菜薹一同放入沸水锅中焯一下，把水控干备用。

4 锅中加油烧热，放入葱、姜、蒜炆锅，再次放入口蘑和菜薹煸炒片刻，加入精盐、味精炒熟拌匀即可。

制作关键：菜薹不宜焯水太长，否则会影响菜的质量。

