

NEW

全面改版
全新上市
第2版

配餐更合理，口味更丰富！

NEW

新增儿童、老人、孕产妇、“三高”、减肥等特殊人群的健康套餐

新增权威营养专家科学饮食及三餐配膳指导

500道美味佳肴

115套营养套餐

一日三餐 巧安排

美食生活 工作室 组织编写

牛国平 牛翔 编

时间巧安排
下厨更轻松

膳食巧搭配
营养又美味



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

一日三餐

YI RI SAN CAN
QIAO AN PAI

巧安排

组织编写 **美真生活** 工作室
www.meishilife.com

主编 牛国平 牛翔



NEW

全面改版
全新上市
第2版



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

一日三餐巧安排(第2版)/牛国平 牛翔 主编. — 青岛: 青岛出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5436-7339-7

I. 一… II. ①牛… ②牛… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第167333号



- 书 名 一日三餐巧安排(第2版)
- 组织编写  工作室 (www.meishilife.com)
- 主 编 牛国平 牛 翔
- 出版发行 青岛出版社
- 社 址 青岛市崂山区海尔路182号(266061)
- 本社网址 <http://www.qdpub.com>
- 责任编辑 周鸿媛
- 特约编辑 王 楠
- 设计制作 毕晓郁 宋修仪 于 芃
- 摄 影 北京浩瀚世视摄影有限公司
- 制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
- 印 刷 青岛名扬数码印刷有限公司
- 出版日期 2012年11月第2版 2012年11月第3次印刷
- 开 本 16开(720毫米×1020毫米)
- 印 张 17.5
- 书 号 ISBN 978-7-5436-7339-7
- 定 价 28.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 生活类 美食类



在追随三餐美味的日子里

【再版说明】zai ban shuo ming

时光如梭，经过了一番紧锣密鼓的准备，《一日三餐巧安排》（第2版）终于在时隔一年后与大家见面了！

本书在第1版的基础上进行了修订，在内容配置上进行了优化，在保留了原书整体性特色的同时，加入了更加贴近生活、贴近实际所需的小常识。本书第2版提供了更加丰富与实用的养生与保健常识：四季养生饮食指导，运动减脂饮食指导，孩子、老人、“三高”人群、孕妈妈等不同人群的饮食指导等，可谓丰富超值。

在“四季三餐巧安排”版块，将早、中、晚三餐的每一餐都作为一个有机整体来对待，每一套餐都是荤素搭配、粗细搭配以及凉、热、汤、主食搭配。如此既丰富了口感，又保证了营养。对于每一套餐，我们将菜品的原料准备与食材预处理统一编排，这其实也是我们家庭实际操作中不经意间都遵循的原则。然而对于新手来说，这样安排更加具有指导性，大大简化了菜肴的制作过程。这一部分正是本书亮点所在。

“特殊人群一日三餐”版块中，我们甄选了生活中最需要注意饮食营养的人群，例如孩子、老人、“三高”人群、孕妈妈等，有针对性地为他们推荐了营养丰富、搭配合理的三餐安排，包括主食、主菜与汤羹。每套餐都极富特色，拥有多样的口感，并给出了专业营养师的搭配指导和营养分析，让您和全家人吃得明白、吃得健康。可谓“一书在手，全家不愁”。

酸、甜、苦、辣、咸五味，赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫七色，这些都诠释着美食的定义，在弥漫的香气中吊起你的胃口。在享用美食过后，不只是胃，心情也仿佛被幸福填满。从此，一日三餐将因为精心的安排变成一种享受，悦人，悦己。

由于时间仓促，书中的不足之处在所难免，还请广大烹饪达人批评指正。

 工作室

2012年10月于青岛

四季三餐巧安排 1

SIJISANCAN
QIAOANPAI

春夏秋冬，四季轮回，经历的越多，改变的也越多，可这一天三顿饭却一如既往，始终没有改变。

生活便如同这一日三餐，每日重复，待回头追忆时，其中的酸甜苦辣滋味，便值得我们细细品味。



A 四季早餐套餐

春季早餐套餐

(5组)



第3组 主食+2菜+1粥 2人份

梅渍彩椒	29
玉米面煎饼	30
红柿藕条	30
皮蛋瘦肉粥	30

第1组 主食+2菜+1饮品 2人份

双韭拌桃仁	23
韩式辣泡菜	24
带丝鲜虾馄饨	24
栗子百合豆浆	24

第4组 主食+2菜+1汤 2人份

话梅嫩姜	32
韭菜虾饼	33
炆木瓜丝	33
油麦菜猫耳汤	33

第2组 主食+2菜+1粥 2人份

肉酱四季豆	26
生炒胡萝卜	27
夹心玉米饼	27
咸蛋黄糯米粥	27

第5组 主食+2菜+1粥 2人份

炆辣味竹笋	35
海苔花生米	36
白菜肉锅贴	36
番薯粥	37

夏季早餐套餐

(5组)



第3组 主食+2菜+1汤 2人份

百香果冬瓜	45
葱花椒盐饼	46
火腿拌芹菜	46
香椿馄饨汤	46

第1组 主食+2菜+1粥 2人份

长生豆茄丁	39
豆沙吐司卷	40
蒜拌苋菜	40
西瓜椰汁粥	40

第4组 主食+2菜+1汤 2人份

茼蒿豆腐干	48
炸小馓子	49
五色疙瘩汤	49
红柿生菜	49

第2组 主食+2菜+1饮品 2人份

糟汁莴苣	42
三果米糊	43
皮蛋豆腐	43
杂粮面包	43

第5组 主食+2菜+1粥 2人份

哈密瓜番茄粥	51
荞麦南瓜饼	52
翠绿芥蓝	52
多味银条	53

秋季早餐套餐

(5组)



第1组 主食+2菜+1汤 2人份

凤梨泡菜	55
蟹子龙眼包	56
葱油茼蓝	56
番茄菜花米糊	56

第2组 主食+2菜+1汤 2人份

煎荷包蛋面汤	58
香芹花生米	59
香麻肉馅烧饼	59
辣味黄豆芽	59

第3组 主食+2菜+1粥 2人份

腌芥末白菜·····	61
炒黄金馒头·····	62
醋拌椒丝·····	62
翡翠虾球粥·····	62

第4组 主食+2菜+1汤 2人份

红油子姜·····	64
酸菜腊肉炒饭·····	65
金丝豆腐羹·····	65
香油茼蒿丝·····	65

第5组 主食+2菜+1粥 2人份

黄豆辣腐干·····	67
糖醋黄瓜·····	68
炸菜角·····	68
鱼片粥·····	69

冬季早餐套餐

(5组)

第3组 主食+2菜+1汤 2人份

日式腌洋葱·····	77
黑芝麻炒饭·····	78
生炒芹菜丝·····	78
香菇萝卜汤·····	78

第1组 主食+2菜+1粥 2人份

牛舌五香饼·····	71
炆胡萝卜丝·····	72
爆炒空心菜·····	72
羊肉粥·····	72

第4组 主食+2菜+1粥 2人份

腌水晶萝卜·····	80
炸糖饼·····	81
生炒茄丝·····	81
山菌粥·····	81

第2组 主食+2菜+1粥 2人份

酒香茶蛋·····	74
酱肉胡瓜饼·····	75
椒油土豆片·····	75
大枣木耳粥·····	75

第5组 主食+2菜+1饮品 2人份

羊肉拌面·····	83
木耳炒白菜·····	84
杭椒豆腐·····	84
红枣糯米豆浆·····	85

B 四季午餐套餐

春季午餐套餐

(5组)

第3组 3菜+1汤 3人份

咸鱼蒸肉饼·····	93
冬瓜番茄扁尖汤·····	94
鲜虾烧百叶·····	94
酸辣豆芽·····	94

第1组 2菜+1汤 2人份

黄蘑土豆片·····	87
鲜虾烩冬蓉·····	88
豆腐黄鱼·····	88

第4组 4菜+1汤 4人份

春百咸肉汤·····	96
蒜香带鱼·····	97
荠菜鸡丝·····	97
核桃仁韭菜·····	97
麻酱菠菜·····	97

第2组 2菜+1汤 2人份

椒麻嫩鸡·····	90
酸菜豆芽·····	91
南瓜花蛋白汤·····	91

第5组 4菜+1汤 4人份

乳香蒲公英·····	99
香煎鸡肉沙拉·····	100
糖醋排骨·····	100
椒盐鲳鱼·····	100
榨菜带丝汤·····	101

夏季午餐套餐

(5组)

第1组 2菜+1汤 2人份

酸菜鸭汤·····	103
椒香小黄瓜·····	104
茶树菇爆鸭丝·····	104

第2组 2菜+1汤 2人份

莲藕排骨汤·····	106
菠菜拌粉条·····	107
小煎鸡米·····	107

第3组 3菜+1汤 3人份

蹄花炖苦瓜	109
蚝油茭瓜	110
泡椒蒸鱼头	110
肉片豇豆	110

第4组 3菜+1汤 3人份

油泼蒜香草鱼	112
泰酱拌粉丝	113
沙茶酱鸡球	113
黄瓜豆腐汤	113

第5组 4菜+1汤 4人份

苦瓜鸭肉汤	115
干豆角小炒肉	116
鸡蛋炒银鱼	116
银芽金菇	116
霜打莲花	117

秋季午餐套餐

(5组)

第3组 3菜+1汤 3人份

松花茄泥	125
金沙孜然骨	126
鸡皮豆腐汤	126
石耳沙茶双心	126

第1组 2菜+1汤 2人份

黄焖栗子鸡	119
素鱼香黄瓜	120
口蘑豆腐汤	120

第4组 3菜+1汤 3人份

辣子鸡丁	128
蚝油牛柳	129
紫菜蛋汤	129
生炒油麦菜	129

第2组 2菜+1汤 2人份

红菜汤	122
黄豆拌小白菜	123
肉酱鸳鸯豆腐	123

第5组 4菜+1汤 4人份

卤鸡肝	131
银芽青笋	132
蟹黄米粉羹	132
鸡油菜心	132
虾爆鳝片	133

冬季午餐套餐

(5组)

第3组 3菜+1汤 3人份

辣味红龙虾	142
牛肉茶树菇汤	143
香脆土豆饼	143
苔香豆腐	143

第1组 2菜+1汤 2人份

土豆烧狗肉	135
爆炒菜薹	136
红白豆腐汤	136

第4组 4菜+1汤 4人份

蒸豆腐夹肉	145
羊肉炖茄子	146
炒素三丝	146
冰梅猴头	146
酸辣金丝羹	147

第2组 3菜+1汤 3人份

萝卜烧仔排	138
锅仔鱼头	139
蒜蓉蒸虾	139
XO酱炒香干	140

第5组 4菜+1汤 4人份

香菇全鸡	149
羊血鲤鱼	150
辣味土豆片	151
蒜苗炒萝卜	151
麻辣白菜粉	151

C 四季晚餐套餐

春季晚餐套餐

(5组)

第1组 主食+1菜+1粥 2人份

煎酿翡翠盒	153
雪耳紫米粥	154
小蒜煎饼	154

第2组 主食+2菜+1粥 3人份

猪肝绿豆粥	156
酸辣黄瓜干	157
酒香蛋菇饼	157
奶香沙拉虾	157

第3组 主食+2菜+1汤 3人份

咖喱鸭·····	159
金沙美人腿·····	160
紫苏红豆卷·····	160
牛奶鱼肚汤·····	160

第4组 主食+2菜+1粥 3人份

凉拌洋葱·····	162
豆豉蒸鲫鱼·····	163
香菇鸡肉粥·····	163
肉酱荞麦面·····	163

第5组 主食+3菜+1粥 4人份

山楂糯米粥·····	165
酱香脱骨翅·····	166
韩式拌杂菜·····	166
锅巴虾仁·····	166
蔬菜香煎饺·····	167

夏季晚餐套餐

(5组)

第3组 主食+2菜+1汤 3人份

蜈蚣白菜·····	175
榨菜拌牛腱·····	176
松花鸡米羹·····	176
葵花鸡肝炒饭·····	176

第1组 主食+1菜+1粥 2人份

香芋西米粥·····	169
菠萝沙拉·····	170
木须肉炒饼·····	170

第4组 主食+2菜+1粥 3人份

排骨大米粥·····	178
酱肉虾卷·····	179
烧椒皮蛋·····	179
腊味翡翠饺子·····	179

第2组 主食+2菜+1汤 3人份

虾露什锦菜·····	172
玉米馒头·····	173
三丝银鱼汤·····	173
酥海带·····	173

第5组 主食+3菜+1汤 4人份

山椒拌白肉·····	181
豉蚝蒸扇贝·····	182
鲜奶莴苣·····	182
五彩丝瓜羹·····	182
蒸玉米发糕·····	183

秋季晚餐套餐

(5组)

第3组 主食+2菜+1汤 3人份

农家菜和饭·····	191
木瓜肋排汤·····	192
粉蒸芋头茼蒿·····	192
肉酱花生米·····	192

第1组 主食+2菜+1汤 3人份

韭薹拌羊脸·····	185
丝瓜炒腊肉·····	186
奶汤白菜心·····	186
桑叶馍·····	186

第4组 主食+3菜+1汤 4人份

炸蒸酥肉·····	194
爽口芥兰·····	195
葱香牛肉片·····	195
草菇蛋白羹·····	195
地耳糯米饺·····	195

第2组 主食+2菜+1粥 3人份

麻辣八爪鱼·····	188
鸡蓉牡丹·····	189
松茸菌炒面·····	189
百合莲子粥·····	189

第5组 主食+3菜+1汤 4人份

千张结烧肉·····	197
红油素毛肚·····	198
茄汁茭白·····	198
南瓜酥饼·····	198
银鱼蛋汤·····	199

冬季晚餐套餐

(5组)

第1组 主食+2菜 2人份

红肉肉臊面·····	201
青椒臭干·····	202
翡翠三素·····	202

第2组 主食+2菜+1粥 3人份

牛奶红薯粥·····	204
麻婆豆腐烧仔鲢·····	205
葱香千层饼·····	205
蚝油西芹·····	205

第3组 主食+2菜+1汤 3人份

焖时蔬双米饭·····	207
双菇豆腐锅·····	208
腊味蒸娃娃菜·····	208
干煸豆角鸭·····	208

第4组 主食+2菜+1汤 3人份

香煎米面饼·····	210
鸳鸯丸子汤锅·····	211
杭椒辣子鸡·····	211
火腿炒粉皮·····	211

第5组 主食+3菜+1汤 4人份

冬瓜羊肉汤·····	213
梅菜扣鸡腿·····	214
豆香腊肉粒·····	214
豉香彩椒·····	214
腐皮牛肉饺·····	214

特殊人群 2 一日三餐

TESHURENQUN
YIRISANCAN

俗话说，上有老、下有小。辛勤的主妇们为了照顾好家人的饮食健康，下班后的事情便是围绕锅碗瓢盆团团转了。孩子、老人、爱人……快对号入座，轻松为家人准备一日三餐吧！



A 孩子的一日三餐

第1组 早餐 主食+1菜+1汤

孜然夹蛋饼·····	222
青拌菜心·····	222
健脑核桃米糊·····	222

午餐 主食+1菜+1汤

虾仁蛋炒饭·····	223
胡萝卜炒三丝·····	223
肉片海带豆腐煲·····	223

晚餐 主食+2菜+1汤

韭菜盒子·····	224
虾仁炒芹菜·····	224
美极莲藕·····	224
瘦肉番茄粉丝汤·····	224

第2组 早餐 主食+1菜+1饮品

排骨粥·····	225
凉拌菠菜蛋皮·····	225
紫菜补钙豆浆·····	225

午餐 主食+1菜+1汤

刺猬馒头·····	226
蒜薹炒肉丝·····	226
豌豆苗蛤蜊汤·····	226

晚餐 主食+2菜+1汤

米饭·····	227
煎炒带鱼·····	227
番茄鸡蛋羹·····	227
丸子黄瓜汤·····	227

第3组 早餐 主食+1菜+1饮品

广式腊肠卷·····	228
海米炆菜花·····	228
草莓风味酸奶·····	228

午餐 主食+1菜+1汤

创意燕麦饼·····	229
豆豉牛肉·····	229
蒸什锦鸡蛋羹·····	229

晚餐 主食+2菜+1汤

荷叶夹子·····	230
荸荠红烧肉·····	230
素炒香菇·····	231
蛤蜊冬瓜汤·····	231

B 老年人的一日三餐

第1组 早餐 主食+1菜+1饮品

青菜红薯粥·····	232
加味核桃肉·····	232
干果养心豆浆·····	232

第2组 早餐 主食+1菜+1汤

鸡肝黄金窝头·····	235
炆核桃·····	235
蘑菇猪肉汤·····	235

第3组 早餐 主食+1菜+1饮品

红枣莲子粥·····	238
素炒金针菇·····	238
荸荠蜜奶饮·····	238

午餐 主食+1菜+1汤

合菜烙	233
大蒜蒸茄子	233
竹荪素翅	233

晚餐 主食+2菜+1汤

五香火烧	234
金蒜鸡翅	234
青红椒拌虾皮	234
番茄土豆牛肉汤	234

午餐 主食+1菜+1汤

辣椒羊肉粥	236
肉酱蒸豆腐	236
淮山药南瓜汤	236

晚餐 主食+2菜+1汤

参枣米饭	237
番茄鳊鱼泥	237
奶香口蘑烧花菜	237
芙蓉银耳	237

午餐 主食+1菜+1汤

五香燕麦饼	239
蜜汁烤羊腰	239
银耳莲子羹	239

晚餐 主食+2菜+1汤

南瓜苡仁米饭	240
炒鳝鱼丝	240
海蜇拌金针菇	241
菠菜猪血汤	241

C 孕妈妈的一日三餐

第1组

早餐 主食+1菜+1汤

菠菜鸡蛋饼	242
花生芹菜	242
三蔬米糊	242

午餐 主食+1菜+1汤

虾仁枸杞炒饭	243
南瓜鸡丁	243
黄花菜蛋汤	243

晚餐 主食+2菜+1汤

金丝花卷	244
玉米鲈鱼块	244
豆腐茼蒿	244
小白菜鸡丸汤	244

第2组

早餐 主食+1菜+1饮品

肉丝焖面	245
蜂蜜鲜萝卜	245
玉米红豆豆浆	245

午餐 主食+1菜+1汤

牛奶栗子粥	246
茼蒿炒鱿鱼	246
清蒸山药鸭	246

晚餐 主食+2菜+1汤

黄米包	247
板栗排骨	247
虾仁油菜	247
丝瓜猪蹄汤	247

第3组

早餐 主食+1菜+1饮品

小米面发糕	248
小豆腐海参	248
糯米黑豆浆	248

午餐 主食+1菜+1汤

米饭	249
盐水虾	249
菠菜猪肝汤	249

晚餐 主食+2菜+1汤

花生红枣粥	250
西柠煎软鸭	251
金针菇炒木耳	251
果香牛肉汤	251

D 新妈妈的一日三餐

第1组

早餐 主食+1菜+1粥

银丝卷	252
芹菜三丝	252
海鲜粥	252

午餐 主食+1菜+1汤

黄米火烧	253
魔芋素锅	253
海参豆腐羹	253

第2组

早餐 主食+1菜+1饮品

百合桂圆粥	255
炆拌双花	255
木瓜汁	255

午餐 主食+1菜+1汤

拌素面	256
醋烹银芽	256
番茄土豆牛肉汤	256

第3组

早餐 主食+1菜+1粥

黑米八宝粥	259
春笋炒肝	259
莲子花生豆浆	259

午餐 主食+1菜+1汤

胡萝卜花卷	260
蒜泥茼蒿肉	260
百合银耳红枣汤	260

晚餐 主食+2菜+1汤

火腿白果焖饭	254
冰糖红枣蹄花	254
醋熘白菜	254
黄瓜蛋汤	254

晚餐 主食+2菜+1汤

糯米紫菜卷	257
金牌脆猪手	257
芦笋莲珠	258
豆角干贝汤	258

晚餐 主食+2菜+1汤

打卤面	261
酱香脊骨	261
鲜虾炒韭菜	261
大白菜素汤	261

E “三高”人群的一日三餐

第1组 早餐 主食+1菜+1饮品

紫菜肉末粥	262
辣炒海带	262
鲜榨苹果汁	262

午餐 主食+1菜+1汤

荞麦黑鱼饺	263
红油茼蒿菜	263
虾仁冬瓜汤	263

晚餐 主食+2菜+1汤

黑木耳豆面饼	264
清炒苦瓜	264
双耳拌海蜇	264
西红柿炖鲍鱼	264

第2组 早餐 主食+1菜+1饮品

荞麦面扒糕	265
胡萝卜拌合菜	265
芹菜酸奶米糊	265

午餐 主食+1菜+1汤

山楂粥	266
白萝卜海带汤	266
虾仁炒芹菜	266

晚餐 主食+2菜+1汤

地瓜面馒头	267
山楂鱿鱼卷	267
椒油藕片	267
竹笋香菇汤	267

第3组 早餐 主食+1菜+1饮品

豆沙油酥火烧	268
木耳山楂米糊	268
凉拌翠瓜	268

午餐 主食+1菜+1汤

双瓜玉米窝头	269
酸辣豆腐木耳汤	269
双菇菠菜	269

晚餐 主食+2菜+1汤

蒸卤荞麦面	270
海蜇皮拌鸭条	270
洋葱三丝	271
番茄海带汤	271

F 减肥者的一日三餐

第1组 早餐 主食+1菜+1饮品

小米鸡蛋粥	272
胡萝卜炒猪肝	272
苹果榛仁豆浆	272

午餐 主食+1菜+1汤

大麦土豆粥	273
韭菜炒大葱	273
茄汁卤黄豆	273

晚餐 主食+2菜+1汤

蛋菇炒小米饭	274
芒果烧鸡柳	274
魔芋黄瓜肉丝	274
玉米山药杏仁汤	274

第2组 早餐 主食+1菜+1饮品

虾皮卷心菜馅饼	275
芹菜拌香干	275
芹菜青椒汁	275

午餐 主食+1菜+1汤

番茄薏米糊	276
海米拌油菜	276
腐竹木耳汤	276

晚餐 主食+2菜+1汤

驴肉葱卷饼	277
黄豆猪尾煲	277
芝麻卷心菜	277
腐竹瓜片汤	277

第3组 早餐 主食+1菜+1饮品

黑豆红枣粥	278
辣椒炆菠菜	278
香蕉橘子汁	278

午餐 主食+1菜+1汤

米饭	279
番茄汁炒菜花	279
三丝鸡蛋花汤	279

晚餐 主食+1菜+1汤

尖椒山药	280
蕨菜炒蹄筋	280
黄豆芽沙丁鱼汤	280

一日三餐

YI RI SAN CAN
QIAO AN PAI

巧安排

组织编写 **美好生活** 工作室
www.meishilife.com

主编 牛国平 牛翔



NEW

全面改版
全新上市
第2版



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

一日三餐巧安排(第2版)/牛国平 牛翔 主编.-青岛:青岛出版社,2011.9

ISBN 978-7-5436-7339-7

I. 一… II. ①牛… ②牛… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第167333号



- 书 名 一日三餐巧安排(第2版)
- 组织编写  工作室 (www.meishilife.com)
- 主 编 牛国平 牛 翔
- 出版发行 青岛出版社
- 社 址 青岛市崂山区海尔路182号(266061)
- 本社网址 <http://www.qdpub.com>
- 责任编辑 周鸿媛
- 特约编辑 王 楠
- 设计制作 毕晓郁 宋修仪 于 芃
- 摄 影 北京浩瀚世视摄影有限公司
- 制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
- 印 刷 青岛名扬数码印刷有限公司
- 出版日期 2012年11月第2版 2012年11月第3次印刷
- 开 本 16开(720毫米×1020毫米)
- 印 张 17.5
- 书 号 ISBN 978-7-5436-7339-7
- 定 价 28.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068629)

本书建议陈列类别:生活类 美食类



在追随三餐美味的日子里

【再版说明】zai ban shuo ming

时光如梭，经过了一番紧锣密鼓的准备，《一日三餐巧安排》（第2版）终于在时隔一年后与大家见面了！

本书在第1版的基础上进行了修订，在内容配置上进行了优化，在保留了原书整体性特色的同时，加入了更加贴近生活、贴近实际所需的小常识。本书第2版提供了更加丰富与实用的养生与保健常识：四季养生饮食指导，运动减脂饮食指导，孩子、老人、“三高”人群、孕妈妈等不同人群的饮食指导等，可谓丰富超值。

在“四季三餐巧安排”版块，将早、中、晚三餐的每一餐都作为一个有机整体来对待，每一套餐都是荤素搭配、粗细搭配以及凉、热、汤、主食搭配。如此既丰富了口感，又保证了营养。对于每一套餐，我们将菜品的原料准备与食材预处理统一编排，这其实也是我们家庭实际操作中不经意间都遵循的原则。然而对于新手来说，这样安排更加具有指导性，大大简化了菜肴的制作过程。这一部分正是本书亮点所在。

“特殊人群一日三餐”版块中，我们甄选了生活中最需要注意饮食营养的人群，例如孩子、老人、“三高”人群、孕妈妈等，有针对性地为他们推荐了营养丰富、搭配合理的三餐安排，包括主食、主菜与汤羹。每套餐都极富特色，拥有多样的口感，并给出了专业营养师的搭配指导和营养分析，让您和全家人吃得明白、吃得健康。可谓“一书在手，全家不愁”。

酸、甜、苦、辣、咸五味，赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫七色，这些都诠释着美食的定义，在弥漫的香气中吊起你的胃口。在享用美食过后，不只是胃，心情也仿佛被幸福填满。从此，一日三餐将因为精心的安排变成一种享受，悦人，悦己。

由于时间仓促，书中的不足之处在所难免，还请广大烹饪达人批评指正。

美食生活 工作室

2012年10月于青岛

四季三餐巧安排 1

SIJISANCAN
QIAOANPAI

春夏秋冬，四季轮回，经历的越多，改变的也越多，可这一天三顿饭却一如既往，始终没有改变。

生活便如同这一日三餐，每日重复，待回头追忆时，其中的酸甜苦辣滋味，便值得我们细细品味。



A 四季早餐套餐

春季早餐套餐

(5组)



第3组 主食+2菜+1粥 2人份

梅渍彩椒	29
玉米面煎饼	30
红柿藕条	30
皮蛋瘦肉粥	30

夏季早餐套餐

(5组)



第3组 主食+2菜+1汤 2人份

百香果冬瓜	45
葱花椒盐饼	46
火腿拌芹菜	46
香椿馄饨汤	46

秋季早餐套餐

(5组)



第1组 主食+2菜+1饮品 2人份

双韭拌桃仁	23
韩式辣泡菜	24
带丝鲜虾馄饨	24
栗子百合豆浆	24

第4组 主食+2菜+1汤 2人份

话梅嫩姜	32
韭菜虾饼	33
炆木瓜丝	33
油麦菜猫耳汤	33

第1组 主食+2菜+1粥 2人份

长生豆茄丁	39
豆沙吐司卷	40
蒜拌苋菜	40
西瓜椰汁粥	40

第4组 主食+2菜+1汤 2人份

茼蒿豆腐干	48
炸小饅子	49
五色疙瘩汤	49
红柿生菜	49

第1组 主食+2菜+1汤 2人份

凤梨泡菜	55
蟹子龙眼包	56
葱油茼蓝	56
番茄菜花米糊	56

第2组 主食+2菜+1粥 2人份

肉酱四季豆	26
生炒胡萝卜	27
夹心玉米饼	27
咸蛋黄糯米粥	27

第5组 主食+2菜+1粥 2人份

炆辣味竹笋	35
海苔花生米	36
白菜肉锅贴	36
番薯粥	37

第2组 主食+2菜+1饮品 2人份

糟汁莴苣	42
三果米糊	43
皮蛋豆腐	43
杂粮面包	43

第5组 主食+2菜+1粥 2人份

哈密瓜番茄粥	51
荞麦南瓜饼	52
翠绿芥蓝	52
多味银条	53

第2组 主食+2菜+1汤 2人份

煎荷包蛋面汤	58
香芹花生米	59
香麻肉馅烧饼	59
辣味黄豆芽	59

第3组 主食+2菜+1粥 2人份

腌芥末白菜	61
炒黄金馒头	62
醋拌椒丝	62
翡翠虾球粥	62

第4组 主食+2菜+1汤 2人份

红油子姜	64
酸菜腊肉炒饭	65
金丝豆腐羹	65
香油茼蒿丝	65

第5组 主食+2菜+1粥 2人份

黄豆辣腐干	67
糖醋黄瓜	68
炸菜角	68
鱼片粥	69

冬季早餐套餐

(5组)

第3组 主食+2菜+1汤 2人份

日式腌洋葱	77
黑芝麻炒饭	78
生炒芹菜丝	78
香菇萝卜汤	78

第1组 主食+2菜+1粥 2人份

牛舌五香饼	71
炆胡萝卜丝	72
爆炒空心菜	72
羊肉粥	72

第4组 主食+2菜+1粥 2人份

腌水晶萝卜	80
炸糖饼	81
生炒茄丝	81
山菌粥	81

第2组 主食+2菜+1粥 2人份

酒香茶蛋	74
酱肉胡瓜饼	75
椒油土豆片	75
大枣木耳粥	75

第5组 主食+2菜+1饮品 2人份

羊肉拌面	83
木耳炒白菜	84
杭椒豆腐	84
红枣糯米豆浆	85

B 四季午餐套餐

春季午餐套餐

(5组)

第3组 3菜+1汤 3人份

咸鱼蒸肉饼	93
冬瓜番茄扁尖汤	94
鲜虾烧百叶	94
酸辣豆芽	94

第1组 2菜+1汤 2人份

黄蘑土豆片	87
鲜虾烩冬蓉	88
豆腐黄鱼	88

第4组 4菜+1汤 4人份

春百咸肉汤	96
蒜香带鱼	97
荠菜鸡丝	97
核桃仁韭菜	97
麻酱菠菜	97

第2组 2菜+1汤 2人份

椒麻嫩鸡	90
酸菜豆芽	91
南瓜花蛋白汤	91

第5组 4菜+1汤 4人份

乳香蒲公英	99
香煎鸡肉沙拉	100
糖醋排骨	100
椒盐鲳鱼	100
榨菜带丝汤	101

夏季午餐套餐

(5组)

第1组 2菜+1汤 2人份

酸菜鸭汤	103
椒香小黄瓜	104
茶树菇爆鸭丝	104

第2组 2菜+1汤 2人份

莲藕排骨汤	106
菠菜拌粉条	107
小煎鸡米	107

第3组 3菜+1汤 3人份

蹄花炖苦瓜	109
蚝油茭瓜	110
泡椒蒸鱼头	110
肉片豇豆	110

第4组 3菜+1汤 3人份

油泼蒜香草鱼	112
泰酱拌粉丝	113
沙茶酱鸡球	113
黄瓜豆腐汤	113

第5组 4菜+1汤 4人份

苦瓜鸭肉汤	115
干豆角小炒肉	116
鸡蛋炒银鱼	116
银芽金菇	116
霜打莲花	117

秋季午餐套餐

(5组)

第3组 3菜+1汤 3人份

松花茄泥	125
金沙孜然骨	126
鸡皮豆腐汤	126
石耳沙茶双心	126

第1组 2菜+1汤 2人份

黄焖栗子鸡	119
素鱼香黄瓜	120
口蘑豆腐汤	120

第4组 3菜+1汤 3人份

辣子鸡丁	128
蚝油牛柳	129
紫菜蛋汤	129
生炒油麦菜	129

第2组 2菜+1汤 2人份

红菜汤	122
黄豆拌小白菜	123
肉酱鸳鸯豆腐	123

第5组 4菜+1汤 4人份

卤鸡肝	131
银芽青笋	132
蟹黄米粉羹	132
鸡油菜心	132
虾爆鳝片	133

冬季午餐套餐

(5组)

第3组 3菜+1汤 3人份

辣味红酒虾	142
牛肉茶树菇汤	143
香脆土豆饼	143
苔香豆腐	143

第1组 2菜+1汤 2人份

土豆烧狗肉	135
爆炒菜薹	136
红白豆腐汤	136

第4组 4菜+1汤 4人份

蒸豆腐夹肉	145
羊肉炖茄子	146
炒素三丝	146
冰梅猴头	146
酸辣金丝羹	147

第2组 3菜+1汤 3人份

萝卜烧仔排	138
锅仔鱼头	139
蒜蓉蒸虾	139
XO酱炒香干	140

第5组 4菜+1汤 4人份

香菇全鸡	149
羊血鲤鱼	150
辣味土豆片	151
蒜苗炒萝卜	151
麻辣白菜粉	151

C 四季晚餐套餐

春季晚餐套餐

(5组)

第1组 主食+1菜+1粥 2人份

煎酿翡翠盒	153
雪耳紫米粥	154
小蒜煎饼	154

第2组 主食+2菜+1粥 3人份

猪肝绿豆粥	156
酸辣黄瓜干	157
酒香蛋菇饼	157
奶香沙拉虾	157