



精选家庭套餐

JINGXUAN JIATING TAOUCAN



美味生活

主编 陈绪荣

365天不同季节的美味配餐，为家人制订合理的饮食方案，
营养美味，黄金组合，满足你的口腹之欲，
用一日三餐来提供家人所需的各种营养。

哈尔滨出版社

美味餐桌系列

精选 家庭套餐

主编 陈绪荣



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家庭套餐 / 陈绪荣主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2012.3

(美味餐桌系列)

ISBN 978-7-5484-0834-5

I. ①精… II. ①陈… III. ①菜谱 - 中国
①TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 251670 号

精选家庭套餐

书 名: 精选家庭套餐

策 划: 钟 雷

主 编: 陈绪荣

副 主 编: 王丽萍 程晓波 谷胜男

责任编辑: 李英文 王洪启

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 哈尔滨报达人印务有限公司印刷

网 址: www.hrbcs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451)87900345 87900299

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 6 字数: 100 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0834-5

定 价: 26.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



随着生活品位的提高,人们对饮食的要求也越来越高,每个人都希望能够吃到既健康又美味的菜肴。但是,在家中尝试自己烹饪,就会碰到一些复杂的制作过程和种类繁多的材料、配料,这些又让您望而却步。《精选家庭套餐》将会是您的好帮手,拥有《精选家庭套餐》可以让您做出简单易做又营养丰富的家庭套餐。

《精选家庭套餐》就是您身边的科学营养大师,教会您制作各种营养又健康的美味套餐。书中罗列了变化多样的套餐样式,从大师的饮食角度出发,挖掘出最具营养价值的套餐系列,把原来看似普通的食材,通过不同的手法进行搭配,做出美味健康的营养三餐。您可以通过本书的做法学做出适合自己和家人口味的三餐。同时,本书根据三餐的营养侧重分配不同,在食材搭配上也是各不相同,让您和您的家人可以每天都有不同的选择,每天一种新意。此外我们还充分地考虑到三餐能量供应的全面和膳食的营养均衡,使您的三餐更营养、更健康。《精选家庭套餐》的三餐套餐品种多样、营养全面,早上有营养早餐 40 套,中午有体力午餐 30 套,晚上有美味晚餐 22 套。

《精选家庭套餐》把各种套餐的制作明细清晰地展示开来,轻松易学,制作方便简单,让每天苦于准备三餐的您远离烦恼,在家轻松就可以做出大师级的营养美食。



目录

MULU

营养早餐套餐



香肠拌菠菜 14



番茄虾仁炒饭 14



笋香虾仁饭 15



海带炖豆腐 15



蒜苗拌黄豆 15



刀切馒头 16



黄瓜拌琵琶虾肉 16



奶油培根南瓜汤 16



臊子面 17



清炒荷兰豆 17



西芹花生米 17



银丝三文鱼 18

营养早餐套餐



奶油蘑菇菜心 18



奶香菠萝馒头 19



豆苗冬菇 19



虾皮菠菜汤 19



芝麻酥饼 20



椰汁四蔬 20



通心粉土豆汤 20



花米饭 21



盐水毛豆 21



牛肉土豆泥汤 21



玉米面饼 22



黄豆炖白菜 22

营养早餐套餐



枸杞冬瓜汤 22



什锦炒饭 23



辣椒油拌双花 23



口蘑鲜豌豆 23



玉米牛奶粥 24



香椿拌豆腐 24



芹菜炆虾仁 24



鱼肉蛋花粥 25



鱼香豆腐干 25



胡萝卜炒肉丝 25



小米粥 26



萝卜拌鸡丝 26

营养早餐套餐



番茄炒卷心菜 26



豆豉肉粒粥 27



黄瓜拌虾片 27



白灵菇扒油菜 27



冬瓜海米粥 28



炒鱿鱼丝 28



冬菜肉丁 28



小白菜玉米粥 29



鸡蛋炒蛎子 29



肉丝拌腐竹 29



山药麦片粥 30



银鱼煎蛋 30

营养早餐套餐



双鲜拌金菇 30



苹果鸡肉粥 31



茄汁豆腐 31



黄瓜拌干豆腐 31



燕麦黑芝麻粥 32



沙锅鱼头豆腐 32



菠菜拌豆腐皮 32



青菜粥 33



芥菜炒腐竹 33



青椒里脊丝 33



火腿木瓜蒸饭 34



葱拌肝丝 34

营养早餐套餐



牛奶煮火腿西兰花 34



糙米豌豆饭 35



腰果炒虾仁 35



竹笋拌花生米 35



奶香麦片粥 36



清蒸带鱼 36



盐水花生 36



番茄鸡蛋烫饭 37



香拌四宝蔬 37



冬笋拌鸡 37



蔬菜油条粥 38



干豆角炒腊肉 38

目录

MULU

营养早餐套餐



芒果拌鸡片

38



蚕豆饭

39



肉松拌豆腐

39



土豆花菜汤

39



牛奶馒头

40



蒜薹炒牛肉

40



金针菇蛋花汤

40



红豆燕麦粥

41



双芽拌鱼片

41



洋葱牛肉番茄汤

41



香葱鸡粒粥

42



糖醋三丝

42



肉片烧油菜

42



二米饭

43



芝麻菠菜

43



玉米排骨汤

43



白果冬瓜粥

44



芦笋烧干贝

44



枸杞肉丝

44



芦荟黄瓜粥

45



蒜泥菠菜

45



姜芽炒鸭片

45



芝麻糕

46



龙禧金银丝

46

营养早餐套餐



番茄猪肝瘦肉汤

46



红薯米饭

47



核桃仁鸡丁

47



香菇高丽菜汤

47



芝麻杏仁粥

48



虾皮炒韭菜

48



糟熘鸭肝

48



海南香饭

49



香椿拌鸡丝

49



海米冬瓜汤

49



鸽肉粳米粥

50



海米烧芹菜

50

营养早餐套餐

营养早餐套餐



鸡片炒西兰花 50



蛋黄面片汤 51



冬菇烧菜花 51



辣味鸡丝 51



鱼肉松粥 52



黄瓜烧鹅肉 52



香椿芽拌虾 52



回锅肉 53



花椒鸡丁 53



鸡肉皮蛋粥 54



八宝黄瓜 54



奶汁番茄 54

健康午餐套餐



三鲜炒河粉 56



炒双菇 56



炸排骨酥 56



京酱肉丝 57



素炒菠菜 57



蔬菜玉米汤 57



枸杞香螺片 58



番茄鸡片 58



黄瓜蛋汤 58



养生五米饭 58



酸菜炖鲑鱼 58



拌里脊丝 59

健康午餐套餐



西芹咸鱼饭 60



鲜蘑腐竹 60



红枣烧肉 60



鱼香菠菜 61



酱牛肉 61



奶油大虾汤 61



烧鸡腿 62



六味蒸虾 62



红菜汤 62



猪肉韭菜水饺 63



铁板洋葱猪肝 63



油菜拌豆腐丝 63

目录

MULU



风味捞饭 64



糖醋鲤鱼 64



三色豆芽 64



黄鱼小馅饼 65



豆豉牛肉 65



肉丝拌凉皮 65



银耳洋葱炒肉 66



四川酸辣汤 66



鱼香茄条 67



瘦肉番茄粉丝汤 67



素炒三丁 68



鲫鱼番茄汤 68

健康午餐套餐



葱油花卷 69



芦笋熘肉片 69



瓜皮蛋花汤 69



胡萝卜花卷 70



韭菜炒鸡蛋 70



丸子黄瓜汤 70



肉丝面 71



蜇皮拌萝卜丝 71



菠菜鸡丸汤 71



八珍豆腐 72



香菇土豆炖肉 72



豆腐干炒韭菜 72

健康午餐套餐



豆腐鲫鱼 73



猪油葱饼 73



鲜蘑蒸土鸡 74



海米油菜 74



紫菜虾米蛋花汤 74



当家煎饺 75



家常焖鳊鱼 75



冬笋烩香菇 76



糖浸小萝卜 76



菠萝牛肉 76



桂花馒头 77



家焖黄鱼 77

健康午餐套餐

健康午餐套餐



青木瓜炒鸡丁 78



海带拌银芽 78



木樨豆腐 78



鸡肉卤饭 79



蒜瓣鲑鱼 79



苹果炒鸡柳 80



海米拌卷心菜 80



培根白菜汤 80



扁豆焖面 81



红烧肉 81



茼蒿淡菜汤 82



豆腐干拌核桃丁 82



胡萝卜炖带鱼 82



荔枝鸭片 83



宫保腰块 83



炒饼 84



三鲜拌春笋 84



酸辣冬瓜汤 84



雪菜大汤黄鱼 85



五香盐花卷 85



酱烧茄子 86



番茄煨牛肉 86



平菇三高汤 86



雪菜锅贴 87



藕片汤 87



黑椒炒鸡柳 88



香辣黄瓜 88



湖南回锅肉 88



芝麻油酥火烧 89



干煸豆角 89



蒜苗鸭丝 90



白肉油菜 90



芒果鸡蛋汤 90



五色蛋炒饭 91



粉蒸排骨 91



虾皮炒茭白 92

健康午餐套餐



干煸牛肉丝 92



冬瓜大虾汤 92



辣子牛肉丁 93



黄豆煲大骨 93



奶白小馒头 94



口蘑烧菜心 94



蛋皮拌荠菜 94



麻辣猪肝 95



鸡蓉葵花汤 95



椒盐烧饼 96



油焖笋尖 96



番茄炒鸡蛋 96



香葱煎包 98



蒜炒五花肉 98



风味心里美 99



百合黄花烩豆腐 99



罗宋汤 99



蔬果牛肉通心面 100



什锦拌冬瓜 100



黄瓜腐竹汤 101



凉拌蛋皮银鱼 101



百合炒鸡柳 101



韭菜合子 102



海米烧豆腐 102



熘肝尖 103



杏仁拌蒜薹 103



竹笋炒腊肉 103



三鲜锅烙 104



美味腐竹 104



凉拌牡蛎 105



木耳拌西兰花 105



冬瓜蛋花汤 105



银耳烩素 106



金枪鱼焗什菜 106



牛奶煎饼 107



丝瓜烧海苔 107



107

玉米海带结



108

扬州炒面



108

糖醋木瓜丝



109

辣炒蛏子



109

白果炒荷兰豆



109

香菜黄瓜汤



110

什锦鳕鱼丁



110

蟹黄炒鲜贝



111

高粱米红豆粥



111

莲杞烧菠菜



111

桂圆蛋花汤



112

酸辣土豆



112

香菜拌皮蛋



113

枸杞银耳瘦肉汤



113

扬州蛋炒饭



113

白果鸭煲



114

茄汁冬瓜排



114

三丝芹菜



114

鱼头浓汤



115

烩饼



115

麻辣牛肉丝



115

清蒸加吉鱼



116

素馅水饺



116

珊瑚菜花



116

麻酱拌豆角



117

栗子炒鸡



117

鲑鱼炖茄子



117

猴头菇粳米汤



118

蛋黄山药



118

糖醋黄瓜卷



118

黄豆排骨汤



119

八宝馒头



119

凉瓜牛肉丝



119

菊花鲈鱼



120

鸡蛋炒菠菜



120

白菜心拌干丝



意大利蔬菜汤 120



乌龙虾饺 121



四彩鸡丁 121



白果炒虾球 121



素炒扁豆 122



碎花生拌豆腐 122



五丝鸽蛋汤 122



黄瓜素水饺 123



青蒜炒鸡丝 123



三鲜烩鱼唇 123



芙蓉煎豆腐 124



油麦菜拌腐竹 124



冬荷煲老鸭汤 124



胡萝卜汤包 125



菠菜梗烧蘑菇 125



橘子鱼卷 125



油辣茭白 126



番茄菠菜拌肉丝 126



三丝紫菜汤 126



白花卷 127



湘西香焖鸭 127



瓜姜鳊鱼丝 127



芥蓝腰果鲜香菇 128



韭菜拌腰丝 128



蘑菇鲍鱼汤 128



香椿蛋炒饭 129



香酥鸭子 129



豆豉鲛鱼 129



青苹果鲜虾汤 130



芋头烧鸡 130



韭菜炒豆芽 131



干豆豉炒蕨菜 131



上汤煲蟹 131



什锦豆腐丁 132



蛋丝拌韭菜 132



龙骨薏米瘦肉汤 132

美味晚餐套餐

美味晚餐套餐

美味晚餐套餐



多味小排骨

133



虾仁鱼片羹

133



黑米窝头

133



锅塌豆腐

134



椒油炆芹菜

134



南瓜养颜汤

134



陈皮牛肉

135



豆瓣青鱼

135



八宝饭

135



珍珠菜花

136



萝卜拌莲藕

136



鱼头豆腐汤

136



水煎包

137



御府鸭块

137



葱酥鲫鱼

137



三丝黄瓜卷

138



麻辣茭白

138



海米白菜汤

138



果仁糕

139



鱼香肉丝

139



银针鳊鱼片

139



素扒白菜

140



三鲜水饺

140



松鼠鳊鱼

140

美味餐桌系列

精选 家庭套餐

主编 陈绪荣



哈尔滨出版社

随着生活品位的提高,人们对饮食的要求也越来越高,每个人都希望能够吃到既健康又美味的菜肴。但是,在家中尝试自己烹饪,就会碰到一些复杂的制作过程和种类繁多的材料、配料,这些又让您望而却步。《精选家庭套餐》将会是您的好帮手,拥有《精选家庭套餐》可以让您做出简单易做又营养丰富的家庭套餐。

《精选家庭套餐》就是您身边的科学营养大师,教会您制作各种营养又健康的美味套餐。书中罗列了变化多样的套餐样式,从大师的饮食角度出发,挖掘出最具营养价值的套餐系列,把原来看似普通的食材,通过不同的手法进行搭配,做出美味健康的营养三餐。您可以通过本书的做法学做出适合自己和家人口味的三餐。同时,本书根据三餐的营养侧重分配不同,在食材搭配上也是各不相同,让您和您的家人可以每天都有不同的选择,每天一种新意。此外我们还充分地考虑到三餐能量供应的全面和膳食的营养均衡,使您的三餐更营养、更健康。《精选家庭套餐》的三餐套餐品种多样、营养全面,早上有营养早餐 40 套,中午有体力午餐 30 套,晚上有美味晚餐 22 套。

《精选家庭套餐》把各种套餐的制作明细清晰地展示开来,轻松易学,制作方便简单,让每天苦于准备三餐的您远离烦恼,在家轻松就可以做出大师级的营养美食。





香肠拌菠菜 14



番茄虾仁炒饭 14



笋香虾仁饭 15



海带炖豆腐 15



蒜苗拌黄豆 15



刀切馒头 16



黄瓜拌琵琶虾肉 16



奶油培根南瓜汤 16



臊子面 17



清炒荷兰豆 17



西芹花生米 17



银丝三文鱼 18



奶油蘑菇菜心 18



奶香菠萝馒头 19



豆苗冬菇 19



虾皮菠菜汤 19



芝麻酥饼 20



椰汁四蔬 20



通心粉土豆汤 20



花米饭 21



盐水毛豆 21



牛肉土豆泥汤 21



玉米面饼 22



黄豆炖白菜 22



枸杞冬瓜汤 22



什锦炒饭 23



辣椒油拌双花 23



口蘑鲜豌豆 23



玉米牛奶粥 24



香椿拌豆腐 24



芹菜炆虾仁 24



鱼肉蛋花粥 25



鱼香豆腐干 25



胡萝卜炒肉丝 25



小米粥 26



萝卜拌鸡丝 26