

◎刘自华 编著

名厨打理四季美食

家庭新套餐

秋冬季美味

茄汁熘鲜鱿·软炸明虾仁·蒜茸炒鲜蘑·荷叶粉蒸鸡·干炸小黄鱼·西湖牛肉羹·宫保虾仁·海米烧豆腐·酸菜炖鱼头



中国物资出版社

名厨打理四季美食

家庭新套餐
秋冬季美味

中国物资出版社

家庭新套餐

——秋冬季美味

刘自华 编著

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭新套餐. 秋冬季美味套餐/刘自华编著.

—北京:中国物资出版社,2002.10

ISBN 7-5047-1797-5

I.家… II.刘… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 027361 号

责任编辑 齐 岩

封面设计 三月工作室

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.ciph.com.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68392746 邮编:100834

全国新华书店经销

河北香河新华印刷有限公司印刷

开本:889×1194mm 1/32 印张:9.125 插页:2 字数:138 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

ISBN7-5047-1797-5/Z·0129

印数:0001—4000 册

定价:29.00 元(全二册)

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

秋



清炸响铃

秋

菜

菜

菜

五香炸酥鸡



秋

红根烧鲜笋



秋 冬 菜 系



蚝油香笋煲

鲜
椒
鱿
鱼
卷



秋 冬 菜 系

香
菇
烧
鸡
翅



冬

红汁烧平菇



海米扒芥兰

目 录

- 壹 家庭烹饪特点
- 貳 家政司厨的修养
- 叁 家庭宴客巧安排
- 肆 烹饪大师教你一招
- 伍 秋冬季美味套餐食单

一菜一汤一主食

- | | | | | |
|----------|-------|----|----|------|
| 1. 糟香熘虾仁 | 肉丝豆苗汤 | 主食 | 馒头 | (31) |
| 2. 家常烧中段 | 酸辣炖头尾 | 主食 | 花卷 | (34) |
| 3. 苦瓜炒肉丝 | 鲫鱼川豆腐 | 主食 | 米饭 | (37) |
| 4. 蚝油猴头蘑 | 榨菜肉片汤 | 主食 | 米饭 | (40) |
| 5. 茄汁熘鲜鱿 | 蕃茄疙瘩汤 | 主食 | 花卷 | (43) |

6. 炒孜然鸡翅 鸡汁烩三鲜 主食 米饭 (46)
7. 雪菜烧豆腐 鲜蘑肉片汤 主食 芹黄苕子面 (49)
8. 肉片烧丝瓜 萝卜炖腔骨 主食 米饭 (53)
9. 蒜黄炒肉丝 海带冻豆腐 主食 米饭 (56)
10. 苦瓜猪手煲 酸菜炖粉丝 主食 米饭 (59)

二菜一汤一主食

1. 糊辣姜汁鱼 蒜泥拌茄花 鸡汁味抄手 (62)
主食 馒头
2. 南乳蒸排骨 辣味荷兰豆 鸡汁炖文蛤 (66)
主食 米饭
3. 家常烧平鱼 虾皮炒菜椒 杞子炖乌鸡 (69)
主食 米饭
4. 鱼香炸凤翅 红汁烧茄子 冬瓜豆腐汤 (73)
主食 米饭
5. 软炸明虾仁 蒜茸炒鲜蘑 甜味鸡蛋汤 (77)
主食 花卷
6. 尖椒炒鸡丁 蒜茸四季豆 榨菜清汤面 (81)

- 主食 花卷
7. 烧糖醋排骨 酱汁烧茄子 黄花榨菜汤 (85)
- 主食 米饭
8. 香葱烧海参 麻辣拌肺片 枸杞鲜菜粥 (89)
- 主食 花卷
9. 陈皮烧鸡块 姜汁拌鸭掌 香菇鲜菜汤 (93)
- 主食 米饭
10. 大蒜烧肥肠 蒜茸空心菜 四川煎蛋汤 (97)
- 主食 米饭

三菜一汤一主食

1. 芫爆里脊丝 五香炸带鱼 白菜熬豆腐 (101)
- 酸辣虾羹汤 主食 馒头
2. 尖椒熘猪肝 炒宫保腰块 醋熘辣子白 (106)
- 海带炖腔骨 主食 米饭
3. 荷叶粉蒸鸡 葱姜炒切蟹 海米炒盖菜 (111)
- 原汤炖素烩 主食 米饭
4. 沙茶蒸排骨 鲜鱿炒蒜苔 红油萝卜丝 (116)

- 蕃茄丸子汤 主食 馒头
5. 豆腐烧鲫鱼 茄汁熘肥肠 川椒炆季豆 (121)
- 口袋豆腐汤 主食 米饭
6. 黄烧啤酒鸡 蕃茄烧茄子 川椒炆豆芽 (126)
- 虾皮熬白菜 主食 米饭
7. 香芋炖猪手 白汁烧二冬 大酱烧茄子 (130)
- 西湖牛肉羹 主食 米饭
8. 红汁焖羊排 蒜茸拌羊肚 红油拌凉瓜 (135)
- 鸡汁炖冬瓜 主食 米饭
9. 野鸡红牛肉丝 西芹炒腊味 蒜茸拌豇豆 (140)
- 海带炖粉丝 主食 米饭
10. 豉椒烧平鱼 家常烧肉丝 酸辣土豆丝 (145)
- 肉片丝瓜汤 主食 米饭

四菜一汤一主食

1. 大蒜烧兔块 炒花仁仔鸡 海米烧豆腐 (150)
- 尖椒炒苦瓜 鲜菜蛋羹汤 主食 米饭
2. 鱼香童子鸡 干炸小黄鱼 肉末烧平菇 (156)

蒜茸拌莧菜	黄瓜蛋花汤	主食 米饭	
3. 红枣焖羊肉	家常烧牛肚	川椒炒海蛰	(162)
黄豆拌芥兰	花仁紫米粥	主食 花卷	
4. 锅耙烩鱿鱼	川椒鱿鱼卷	茄皮烧泥鳅	(168)
红根拌银芽	肉丝清汤面	主食 花卷	
5. 尖椒红烧肉	炸椒盐排骨	干煸玉米笋	(174)
川椒炆青笋	粉皮丝瓜汤	主食 米饭	
6. 红汁烧甲鱼	豉椒炒腊肉	青蒜牛肚梁	(180)
蒜茸拌苦菜	白玉豆腐汤	主食 米饭	
7. 红烧田鸡腿	腰果熘虾仁	酸辣白菜丝	(186)
蒜茸拌瓜皮	韭菜鸡蛋汤	主食 米饭	
8. 宫保田鸡腿	家常烧湖鸭	蒜茸木耳菜	(192)
红油花椒芽	粉丝菠菜汤	主食 米饭	
9. 辣味烧牛肉	尖椒炒鳝丝	肉末烧魔芋	(198)
蒜茸蒿子杆	啤酒炖鲜鲫	主食 米饭	
10. 洋葱烧肥肠	山西大烩菜	孜然爆牛柳	(204)
蒜茸油菜心	家常面片汤	主食 花卷	

五菜一汤一主食

- | | | | |
|----------|-------|-------|-------|
| 1. 尖椒烧田鸡 | 白汁五柳鱼 | 青蒜回锅肉 | (210) |
| 鱼香油菜心 | 白菜炖粉条 | 酸菜炖海带 | |
| 主食 米饭 | | | |
| 2. 鲢鱼烧豆腐 | 椒盐炸鸡翅 | 韭菜炒虾仁 | (217) |
| 肉丝炒蒜黄 | 家庭蘸酱菜 | 肉片丝瓜汤 | |
| 主食 米饭 | | | |
| 3. 陈皮烧排骨 | 蚝油烧肥肠 | 两吃鲜鲤鱼 | (224) |
| 炒虎皮尖椒 | 蒜茸拌天梯 | 鲜菜鱼头汤 | |
| 主食 米饭 | | | |
| 4. 炒宫保虾仁 | 菊花里脊丝 | 干烧鲜鲤鱼 | (231) |
| 韭菜炒银芽 | 红烧鸭血旺 | 酸菜氽白肉 | |
| 主食 米饭 | | | |
| 5. 豉汁蒸鲜鱼 | 莲藕炒肉片 | 姜汁蒸海蟹 | (238) |
| 三油拌凉粉 | 茄汁熘白菜 | 红苕玉米粥 | |
| 主食 馒头 | | | |
| 6. 水煮麻辣鱼 | 烧东坡肘子 | 肉末蒸水蛋 | (245) |
| 蚝油炒生菜 | 烧白玉豆腐 | 酸菜炖鱼头 | |

主食 米饭

7. 豆花煮鱼片 红汁烧牛尾 面包熘虾仁 (252)

酸菜煨蛇豆 川椒炆豇豆 鱼头炖豆腐

主食 米饭

8. 家常烧狗肉 鱼香熘鲜贝 清炖羊羯子 (260)

尖椒金针菇 酸菜炒粉丝 萝卜连锅汤

主食 米饭

9. 豉汁蒸河鳗 鱼香碎米鸡 米粉蒸牛肉 (268)

椒茸拌耳丝 尖椒水芥丝 龙井汁汤圆

主食 米饭

10. 白灼竹节虾 大蒜烧黄鳝 热味姜汁鸡 (275)

鸡汁烧芦笋 爆腌萝卜皮 萝卜拌汤鱼

主食 米饭



家
庭
烹
饪
特
点

原书空白

1. 小家庭烹饪的特点

与专业化、规模化的菜肴制作相比,家庭菜肴的制作有着较为特殊之处。家庭炊具没有那么多、那么先进,所用调味品和原材料品种也不很全,特别是烹饪技艺更无法与前者相比。所以我们应该根据这些特点,采取与之相适应的方式进行家庭烹饪。

小家庭和大家庭相比,情况又有所不同:多数年轻人几乎没有什么烹饪经验(有的人甚至没有下过厨房),但是对烹饪质量的要求却比较高。为了较为理想地解决这一矛盾,就需要小家庭的主人学一些必不可少的烹饪基本常识和技巧。相信色、香、味、形、营养俱全的精美佳肴会使您的小家庭更加温馨祥和。

2. 食谱事先巧安排

说到食谱,人们往往只想到那是在外用餐时才会遇到的,在我们家庭生活中好像没有什么食谱可言。其实不然,只是我们平时没有注意,没有留心而已。餐厅的食谱是用文字写下来的,而家庭食谱有时是在心中形成的。