

尚锦文化

四季家庭套餐

刘自华 主编



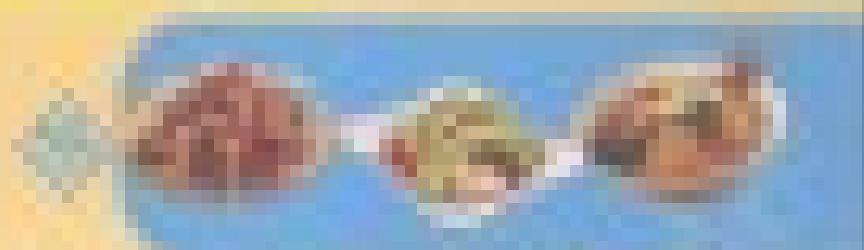
中国纺织出版社

四季

家庭套餐

100例

编著者：王明



中国轻工业出版社



拍黄瓜



鲜蘑烧冬笋



尖椒土豆丝



番茄炒鸡蛋



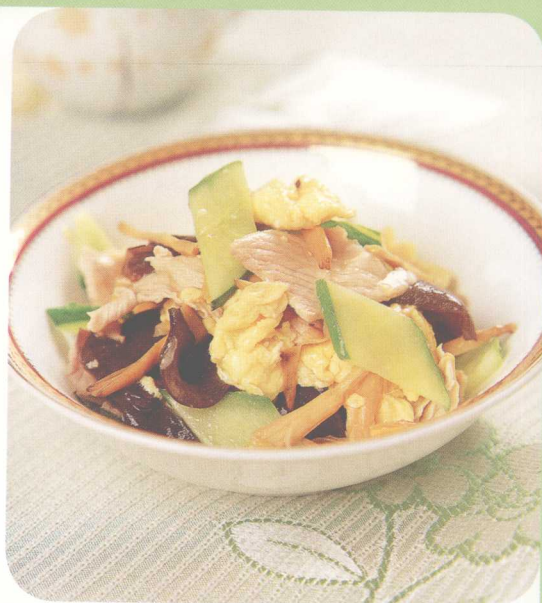
白菜烧豆腐



蒜蓉拌豇豆



鱼香肉丝



清炒木樨肉



糖醋瓦鱼块



蚂蚁上树



冬瓜肉片



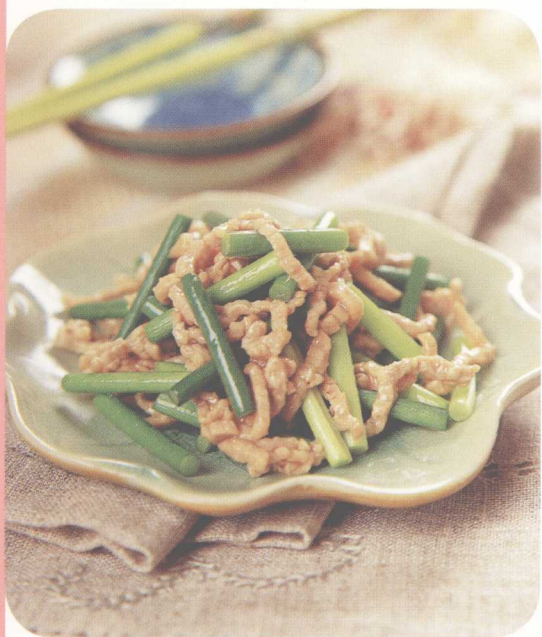
红烧肉



萝卜炖牛腩



尖椒辣子鸡



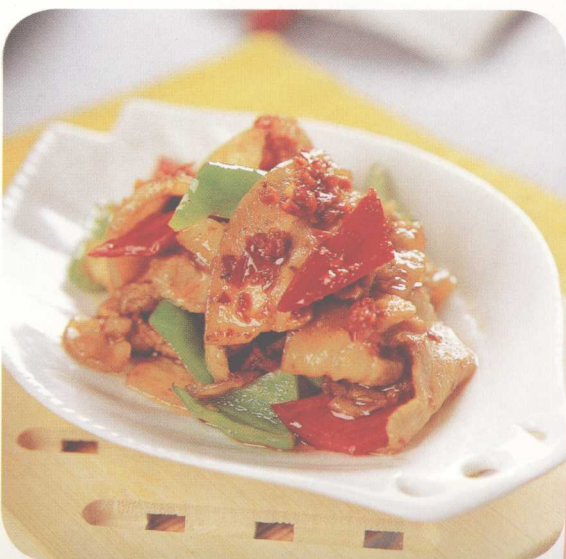
蒜薹炒肉丝



五香炸带鱼



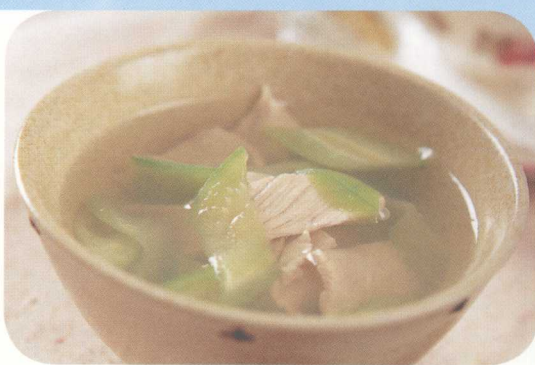
红汁烧带鱼



回锅肉



干炸小黄鱼



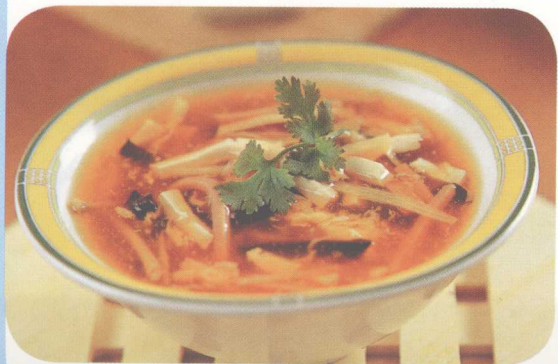
肉片丝瓜汤



鱼头炖豆腐



宫保桃仁鸡



川味酸辣汤



川味酸汤鱼



酸菜氽白肉



清蒸鲈鱼



鱼蚝闷明虾



芹菜炒香干



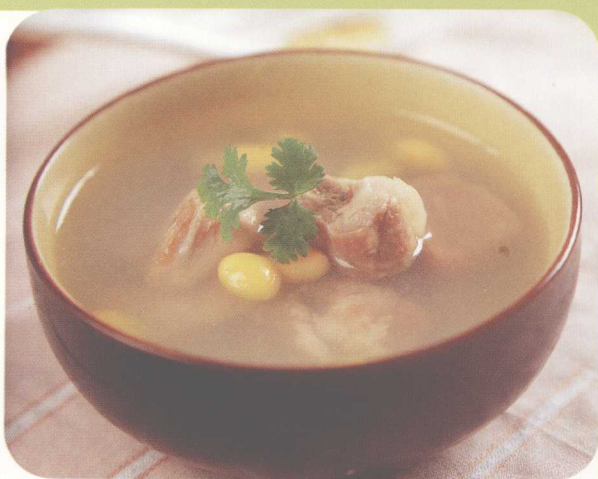
清蒸武昌鱼



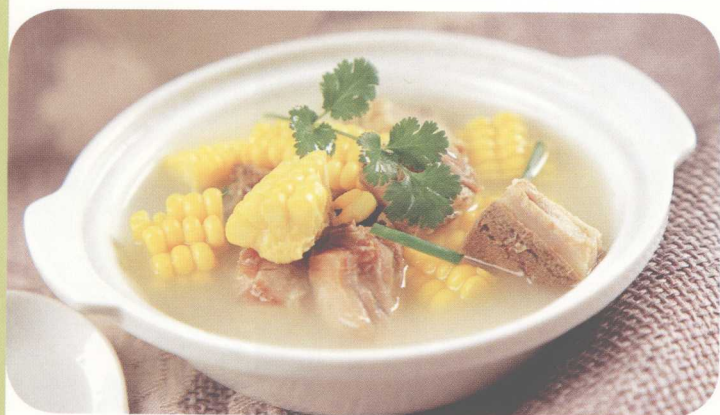
家常烧平鱼



番茄蛋花汤



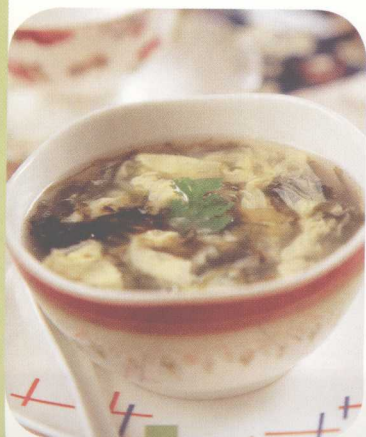
白果烧排骨



玉米排骨



蒜烧黄鳝



紫菜蛋花汤



莲藕烧排骨



虾皮熬白菜



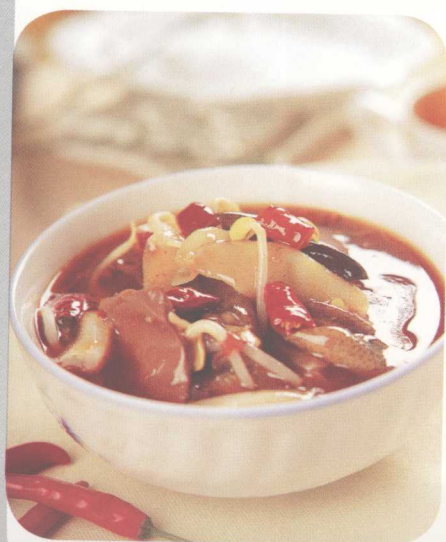
豉椒炒腊肉



韭菜炒银芽



酥炸嫩藕盒



蒜蓉毛血旺



酱汁烧茄子



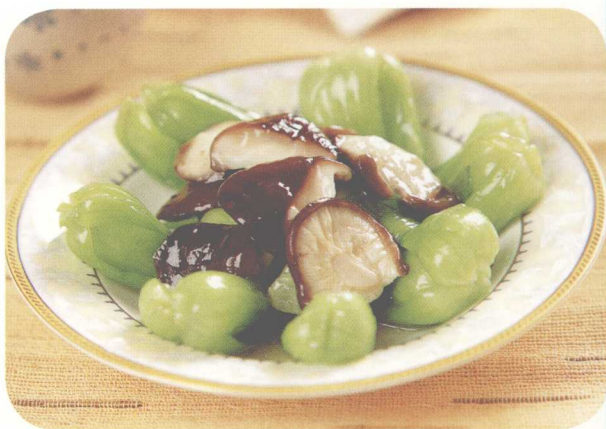
尖椒鱿鱼卷



豆腐烧鲫鱼



糖醋排骨



香菇油菜心



豉椒烧黄鳝



糖醋熘白菜



四季家庭套餐

刘自华 主编

本书编委会

解丽娟 刘 然 齐宝立 解晓芳 齐 皓 张紫英 解丽新 王志军

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季家庭套餐 / 刘自华主编. — 北京: 中国纺织出版社,
2007. 10

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4126 - 1

I. 四… II. 刘… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 097156 号

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 范琳娜

装帧设计: 赵 宁 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

[http: //www.c-textilep.com](http://www.c-textilep.com)

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 17.5 插页: 4

字数: 177 千字 定价: 15.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

目 录

春季家庭套餐

二菜一汤一主食

- 1 红汁烧带鱼 16
白菜烧豆腐
萝卜粉丝汤
主食 米饭
- 2 清炒木樨肉 17
芹黄炒干丝
菠菜鸡蛋汤
主食 米饭
- 3 茄汁熘肉片 18
红油拌粉皮
肉丝酸菜汤
主食 馒头
- 4 尖椒鱿鱼卷 19
肉末炆泡菜
酸菜鱿鱼汤
主食 米饭
- 5 红汁烧鸡块 20
香菇油菜心
鸡汁素烩汤
主食 花卷
- 6 豆瓣烧平鱼 21
烧熊掌豆腐
菠菜氽丸子
主食 馒头
- 7 银芽炒肉丝 22
蚂蚁上树
冬瓜榨菜汤
主食 花卷
- 8 炒花仁肉丁 23
肉丝炒粉皮
红根凉稀饭
主食 花卷
- 9 鱼香熘虾仁 24
海米油菜心
萝卜肉片汤

主食 米饭

- 10 萝卜炖牛腩 25
川味炆莲白
白玉豆腐汤
主食 米饭

三菜一汤一主食

- 11 宫保肉丁 26
红油拌仔鸡
清炒豆芽菜
鸡汁小白菜
主食 米饭
- 12 炒荔枝肉片 28
醋熘辣白菜
葱油拌海蜇
酸辣蛋花汤
主食 花卷
- 13 葱爆羊肉 30
麻辣羊肚丝
板栗白菜心
羊肉氽冬瓜
主食 米饭
- 14 水煮鲤鱼片 32
糖醋熘丸子
葱油拌莲藕
鱼头炖豆腐
主食 米饭
- 15 烧东安仔鸡 34
椿芽炒鸡蛋
尖椒炒干丝
海米小白菜
主食 花卷
- 16 干煸牛肉丝 36
蒜烧平菇
烧炆盐青椒
番茄木樨汤
主食 米饭

17 蕨菜炒肉丝 38

糖醋瓦块鱼

姜汁拌菠菜

鸡汤炖鱼头

主食 米饭

18 黄焖海明虾 40

鱼香炒油菜

红汁烧豆腐

海米炖萝卜

主食 米饭

19 鱼香炒猪肝 42

凉拌肉皮丝

肉片烧豆腐

菠菜蛋花汤

主食 米饭

20 家常烧仔鸡 44

多味炒田螺

香菇炒菜椒

银耳素烩汤

主食 大饼

四菜一汤一主食

21 肉片冻豆腐 46

炒荔枝腰花

花椒豆芽菜

怪味拌鸡块

鸡汁豆花羹

主食 米饭

22 尖椒烧肥肠 48

姜汁拌鲜鱿

麻辣拌猪肝

糖醋萝卜丝

糖水凉醪糟

主食 凉面

23 米粉蒸排骨 50

蒜烧泥鳅

麻辣拌凤尾

清炒豌豆苗

海米蛋花汤

主食 米饭

24 鱼香八块鸡 52

清炒鸡杂

海米鸡毛菜

芹菜炒香干

血旺酸辣汤

主食 米饭

25 香酥炸鸡腿 54

芙蓉烩银耳

青蒜炒肉丝

川椒炆黄瓜

肉片黄瓜汤

主食 米饭

26 红烧黄玉参 56

肉末冬菜

洋葱炒肉丝

海米炆芹黄

鸡蓉玉米羹

主食 米饭

27 荔枝鱿鱼卷 58

红油拌口条

马蹄黄瓜肉

酱汁烧肥肠

粉皮酸辣汤

主食 馒头

28 干煸鳝鱼丝 60

川椒水芥丝

孜然炸鸡翅

鲜蘑烧冬笋

银粉萝卜丝

主食 米饭

- 29 红汁烧牛筋 62
 蒜薹炒肉丝
 拍黄瓜
 蚝油烧鞭笋
 酸辣蹄筋羹
 主食 米饭
- 30 孜然羊肉 64
 粉皮辣味鱼
 葱油盐水肝
 海米炒菜花
 菠菜清汤面
 主食 花卷
- 五菜一汤一主食**
- 31 椒麻牛肚梁 66
 葱油拌冬笋
 红汁烧排骨
 酸辣土豆丝
 蒜烧鲢鱼
 冬笋豆腐汤
 主食 米饭
- 32 烩锅巴肉片 68
 酥炸嫩藕盒
 尖椒炒冬笋
 鱼香熘肥肠
 麻辣甘蓝丝
 三鲜素烩汤
 主食 米饭
- 33 冬菜烧鲤鱼 70
 红汁烧凤爪
 尖椒黄豆芽
 四川辣豆花
 炒鱼香肉片
 海米豆芽汤
 主食 米饭
- 34 尖椒辣子鸡 72
 雪菜烧肥肠
 蒜蓉芥蓝菜
 肉末酸豆角
 烧红白豆腐
 冬瓜肉片汤
 主食 米饭
- 35 鱼香焖明虾 74
 孜然炒仔鸡
 海米烩豌豆
 红油拌口条
 尖椒金针菇
 原汤炖乌鸡
 主食 米饭
- 36 海参烧鱿鱼 76
 汤爆牛百叶
 海米烧冬瓜
 番茄炒鸡蛋
 肉丝炒酸菜
 虾仁氽冬瓜
 主食 米饭
- 37 糖醋脆皮鱼 78
 肉末酿苦瓜
 生爆盐煎肉
 麻酱拌凤尾
 川椒炆青笋
 虾仁蒸水蛋
 主食 米饭
- 38 清蒸姜汁鱼 80
 葱炒小文蛤
 芹黄炒腊肉
 肥肠毛血旺
 香油老虎菜
 糖水醪糟蛋
 主食 米饭

- 39 肉末烧牛筋 82
 宫保炒肉花
 青椒炒鳝丝
 蒜蓉炒生菜
 肉丝炒拉皮
 酸菜肉丝汤
 主食 米饭

夏季家庭套餐

二菜一汤一主食

- 40 糊辣姜汁鱼 85
 蒜泥拌茄花
 鸡汁味抄手
 主食 馒头
- 41 南乳蒸排骨 86
 辣味荷兰豆
 鸡汁炖文蛤
 主食 米饭
- 42 家常烧平鱼 87
 虾皮炒菜椒
 杞子炖乌鸡
 主食 米饭
- 43 鱼香炸凤翅 88
 红汁烧茄子
 冬瓜豆腐汤
 主食 米饭
- 44 软炸明虾仁 89
 蒜蓉炒蘑菇
 甜味鸡蛋汤
 主食 花卷
- 45 尖椒炒鸡丁 90
 蒜蓉四季豆
 榨菜清汤面
 主食 花卷

- 46 糖醋排骨 91
 酱汁烧茄子
 黄花榨菜汤
 主食 米饭
- 47 香葱烧海参 92
 麻辣拌肺片
 枸杞菜粥
 主食 花卷
- 48 陈皮烧鸡块 93
 姜汁拌鸭掌
 香菇菜汤
 主食 米饭

三菜一汤一主食

- 49 芫爆里脊丝 94
 五香炸带鱼
 白菜熬豆腐
 酸辣虾羹汤
 主食 馒头
- 50 尖椒熘猪肝 96
 宫保腰块
 醋熘辣子白
 海带炖腔骨
 主食 米饭
- 51 荷叶粉蒸鸡 98
 葱姜炒肉蟹
 海米炒盖菜
 原汤炖素烩
 主食 米饭
- 52 沙茶蒸排骨 100
 鱿鱼炒蒜薹
 红油萝卜丝
 番茄丸子汤
 主食 馒头

53 豆腐烧鲫鱼 102

茄汁熘肥肠

川椒炆四季豆

口袋豆腐汤

主食 米饭

54 啤酒鸡 104

番茄烧茄子

川椒炆豆芽

虾皮熬白菜

主食 米饭

55 香芋炖猪蹄 106

白汁烧二冬

大酱烧茄子

西湖牛肉羹

主食 米饭

56 红汁焖羊排 108

蒜蓉拌羊肚

红油拌凉瓜

鸡汁炖冬瓜

主食 米饭

57 芹菜牛肉丝 110

西芹炒腊味

蒜蓉拌豇豆

海带炖粉丝

主食 米饭

四菜一汤一主食

58 蒜烧兔块 112

炒花仁仔鸡

海米烧豆腐

尖椒炒苦瓜

菜蛋羹汤

主食 米饭

59 鱼香童子鸡 114

干炸小黄鱼

肉末烧平菇

蒜蓉拌苋菜

黄瓜蛋花汤

主食 米饭

60 红枣焖羊肉 116

家常烧牛肚

川椒炒海蛰

黄豆拌芥蓝

主食 紫米粥

61 红烧肉 118

椒盐排骨

干煸玉米笋

川椒炆青笋

粉皮丝瓜汤

主食 米饭

62 红汁烧甲鱼 120

豉椒炒腊肉

青蒜牛肚梁

蒜蓉拌苦菜

白玉豆腐汤

主食 米饭

63 宫保田鸡腿 122

家常烧湖鸭

蒜蓉木耳菜

红油花椒芽

粉丝菠菜汤

主食 米饭

64 辣味烧牛肉 124

尖椒炒鳝丝

肉末烧魔芋

蒜蓉蒿子杆

啤酒炖鲫鱼

主食 米饭

65 洋葱烧肥肠 126

山西大烩菜

孜然爆牛柳

蒜蓉油菜心

家常面片汤

主食 花卷