

乙力 编

家庭饮食保健丛书



家庭套餐



家庭饮食保健丛书

家庭套餐

乙 力 编

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/乙力 俸禄主编. — 长春:时代文艺出版社,
2003.9

ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①乙… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

家庭套餐

作 者:乙力 俸禄主编

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:陈 非

电脑制作:禹良广告设计制作有限公司

出 版:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号)

邮编:130021 电话:5536648)

发 行:时代文艺出版社

印 刷:吉林省委党校印刷厂

河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:388 千字

印 张:312

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册)



家常套餐

一素两荤

两菜一汤

第一套

- 1 冬菇红萝卜菜心汤 (1)
- 2 鱼胶腊肉慈菇饼 (1)
- 3 虾酱蒸猪肉 (2)

第二套

- 豆腐粉丝蛋花汤 (2)
- 脆炸牛肉 (2)
- 枣杏焖鸡 (3)

第三套

- 红豆冬瓜汤 (3)
- 白果猪腱 (4)
- 干烧大虾 (4)

第四套

- 荔浦芋冬菇面筋汤 (5)
- 银针甘笋土鱿丝 (5)
- 吉列牛肉 (6)

第五套

- 腐皮豆角冬笋汤 (6)

- 肉片烧茄子 (6)
- 烧凤肝拼生鱼球 (7)

第六套

- 腐皮金菇素鸡汤 (7)
- 菠萝明虾片 (8)
- 黄瓜烧肉 (8)

第七套

- 当归面筋炖香菇 (8)
- 豆角炒猪肝 (9)
- 鸡蓉鱼肚蒸鲍鱼 (9)

第八套

- 白菜豆腐支竹粉丝汤 (10)
- 蒜爆肉 (10)
- 凤眼果鸡肉 (10)

第九套

- 紫菜冬瓜汤 (11)
- 白菜拌猪肚丝 (11)
- 黄瓜虾环 (12)





第十套

- 鸡蛋玉竹炖芦笋····· (12)
砂锅豆腐····· (12)
椰子鸡球····· (13)

第十一套

- 白菜煮豆腐····· (14)
发菜扒圆蹄····· (14)
扒酿猴头菇····· (14)

第十二套

- 豆腐冬瓜汤····· (15)
麒麟石斑件····· (15)
韭黄肉丝春卷····· (16)

第十三套

- 白菜粉丝汤····· (17)
蟹肉炒鲜菇····· (17)
葱爆羊肉····· (17)

第十四套

- 豆瓣烧青豆····· (18)
海带蚝豉汤····· (18)
五香葱油鸭····· (18)

第十五套

- 栗子黄芽白····· (19)
百花酿笋夹····· (19)
五彩猪肚丝····· (20)

第十六套

- 莲藕花生栗子汤····· (20)
虾米焖冬瓜····· (21)
鸡蛋酿猪肠····· (21)

第十七套

- 茨实淮山节瓜汤····· (21)
虾子面筋焖火腩····· (22)
韭菜炒羊肝····· (22)

第十八套

- 节瓜萝卜汤····· (22)
墨鱼煮黑豆····· (23)
虾米拌黄瓜····· (23)

第十九套

- 泰式杂菜汤····· (23)
茄酱黄瓜炒猪腱····· (24)
鸽子吞鱼翅····· (24)

第二十套

- 芝麻酱白菜心····· (25)
肉片炒豆角····· (25)
桂圆炖鸡····· (25)

第二十一套

- 蒜心冬菇干丝芽菜粉丝汤·····
····· (26)
菊花爆猪腱····· (26)
神仙鸭····· (27)





第二十二套

- 鲜菇西芹斋鲍鱼汤..... (27)
- 青豆鲜虾仁..... (28)
- 芥兰腊肠炒鸡丁..... (28)

第二十三套

- 发菜珍珠笋豆腐汤..... (29)
- 栗子焖田鸡..... (29)
- 红烧牛肉..... (29)

第二十四套

- 青酱茄..... (30)
- 八宝酿全鸭..... (30)
- 金银菜鲍鱼瘦肉汤..... (31)

第二十五套

- 莲藕腐竹白果汤..... (31)
- 蒜苗鸡条..... (32)
- 牛肉炒芹菜..... (32)

第二十六套

- 洋菇菠菜汤..... (32)
- 粟米鹌鹑松..... (33)
- 肉片煮西兰花..... (33)

第二十七套

- 荷兰豆马蹄芹菜汤..... (33)
- 菠萝蜜蒸鸭..... (34)
- 蒸酿青椒..... (34)

第二十八套

- 皮蛋苋菜粉丝汤..... (35)
- 珍珠三鲜..... (35)
- 菇笋石斑烩豆腐..... (35)

第二十九套

- 蚝扒三色菜..... (36)
- 脆炸鲜虾饼..... (36)
- 萝卜鲍鱼汤..... (37)

第三十套

- 雪菜冬笋毛豆豆干汤..... (37)
- 虾仁扒婆参..... (37)
- 瘦肉酿番茄..... (38)

第三十一套

- 蛋花牛肉汤..... (38)
- 翡翠鲜鱿..... (38)
- 煎酿茄子..... (39)

第三十二套

- 青红萝卜猪骨汤..... (39)
- 罗汉会..... (39)
- 咸鱼蒸肉饼..... (40)

第三十三套

- 黄鱼汤..... (40)
- 排骨蒸豆泡..... (40)
- 栗子素鸡..... (41)





第三十四套

- 莲藕章鱼猪蹄汤····· (41)
肉丝炒椰菜····· (42)
油爆虾····· (42)

第三十五套

- 鲜鱼豆腐汤····· (42)
炒大三冬····· (43)
腊肠蒸鸡翼····· (43)

第三十六套

- 眉豆花生鸡脚汤····· (43)
蜆芥鲛鱼球····· (44)
清炒豆苗····· (44)

第三十七套

- 冬菇滚田鸡汤····· (44)
凉瓜焖排骨····· (45)
清炒菠菜····· (45)

第三十八套

- 生鱼红枣瘦肉汤····· (45)
茄汁粟米焗猪扒····· (46)
郊外油菜····· (46)

第三十九套

- 苹果甘笋瘦肉汤····· (46)
炒椰菜····· (47)
黑椒牛柳····· (47)

第四十套

- 鸡片菠萝汤····· (47)
酥炸鱼块····· (48)
豉油素鸡····· (48)

第四十一套

- 猪什芥菜汤····· (48)
生炒骨····· (49)
凉瓜炒牛肉····· (49)

第四十二套

- 芥菜滑牛汤····· (49)
凉拌青瓜····· (50)
芳香盐焗虾····· (50)

第四十三套

- 芽菜牛肉汤····· (50)
西芹炒鸡杂····· (51)
红烧肉····· (51)

第四十四套

- 猪脚筋红枣汤····· (51)
咖喱牛肉····· (52)
素烧矮瓜····· (52)

第四十五套

- 合掌瓜猪腱汤····· (52)
咖喱午餐肉····· (53)
海鲜杂菜煲····· (53)





第四十六套

- 冬瓜鸡汤..... (53)
- 芙蓉蛋..... (54)
- 麻香拌苋菜..... (54)

第四十七套

- 榨菜牛肉汤..... (54)
- 凉拌芥兰头..... (55)
- 韭王瑶柱炒滑蛋..... (55)

第四十八套

- 酸菜猪手汤..... (55)
- 家常豆腐..... (56)
- 川丝银芽..... (56)

第四十九套

- 西瓜鸡汤..... (57)
- 鱼胶蒸豆腐..... (57)
- 蚝油扒北菇..... (57)

第五十套

- 金银菜猪蹄汤..... (58)

- 素烩发菜..... (58)
- 八珍豆腐煲..... (58)

第五十一套

- 昆布海藻猪蹄汤..... (59)
- 葡汁三丈鱼..... (59)
- 杂锦素炒..... (60)

第五十二套

- 丝瓜肉粒海鲜汤..... (60)
- 红烧排骨..... (60)
- 腐竹包心..... (61)

第五十三套

- 鱼片发菜汤..... (61)
- 瑶柱扒冬瓜..... (61)
- 栗子焖鸡..... (62)

第五十四套

- 红萝卜大眼鱼汤..... (62)
- 芹香豉油王鲜鱿..... (62)
- 清炒凉瓜..... (63)

三菜一汤

第一套

- 红油拌牛肚..... (63)
- 糟汁炒鸡片..... (64)
- 香菇排菜心..... (64)

- 芥菜豆腐羹..... (65)

第二套

- 白蘸三黄鸡..... (65)
- 糖醋溜鲤鱼..... (66)





蚌肉烧豆腐…………… (66)

开洋紫菜汤…………… (67)

第三套

凉拌海蜇头…………… (67)

杏仁熘酥肉…………… (68)

清蒸大鳊鱼…………… (68)

榨菜鸡蛋汤…………… (69)

第四套

蜜汁牛肉脯…………… (69)

麻辣豆腐…………… (70)

肉片烧海参…………… (70)

烤鸭粉丝汤…………… (71)

第五套

家制叉烧肉…………… (71)

虾子炒双菇…………… (72)

芙蓉蒸鲫鱼…………… (72)

鸡火三丝汤…………… (73)

第六套

香肠拌马兰…………… (73)

酱包嫩鸡丁…………… (73)

菜薹炒腊肉…………… (74)

火腿莼菜汤…………… (74)

第七套

蒜椒拌牛肚…………… (75)

墨鱼烤猪肉…………… (75)

白虾炒韭菜…………… (76)

家常肉片汤…………… (76)

第八套

五香熏青鱼…………… (77)

荠菜炒鸡丁…………… (77)

清炒素鳝糊…………… (78)

香菜粉丝汤…………… (78)

第九套

酱汁核桃仁…………… (79)

大蒜焖鱼块…………… (79)

炒香酥肉丝…………… (80)

火腿汤干丝…………… (80)

第十套

南京盐水鸭…………… (81)

油爆青鱼芹…………… (82)

鱼香炒嫩蛋…………… (82)

菠菜猪肝汤…………… (83)

第十一套

香油拌竹笋…………… (83)

红烧塘鳢鱼…………… (84)

酥炸猪肚块…………… (84)

奶汤煮茭白…………… (85)

第十二套

酒醉猪腰丝…………… (85)

海参烧中段…………… (86)





田螺嵌猪肉..... (86)

黄瓜香肠汤..... (87)

第十三套

开洋拌腐竹..... (87)

抓炒草鱼块..... (88)

虾仁溜锅巴..... (88)

银鱼木樨汤..... (89)

第十四套

金钩炆蒜苗..... (89)

鱼香炒肉丝..... (90)

炸香酥茄夹..... (90)

肉糜冬瓜羹..... (91)

第十五套

火腿四季豆..... (91)

软溜青鱼段..... (92)

辣酱油排骨..... (92)

砂锅炖豆腐..... (93)

第十六套

烤鸭拌苦瓜..... (93)

锅爆牛肺利..... (94)

虾仁烧豆腐..... (94)

竹笋黄鱼羹..... (95)

第十七套

盐水鲜豌豆..... (95)

家常河鲫鱼..... (96)

苦瓜黄焖鸭..... (96)

碧绿芙蓉蛋汤..... (97)

第十八套

椒麻拌时件..... (97)

油酱炒毛蟹..... (98)

咖喱焖鸡块..... (98)

鸡汤煮干丝..... (99)

第十九套

五彩拌鸡粒..... (100)

鱼香炒猪肝..... (100)

什锦酿丝瓜..... (101)

淡菜冬瓜汤..... (101)

第二十套

香笋拌海蜇..... (102)

沙茶炒鱼丁..... (102)

火腿蚕豆瓣..... (103)

雪菜竹笋汤..... (103)

第二十一套

油炸香酥虾..... (104)

蒜苗炒鱼片..... (104)

白煨奶油鸭..... (105)

肉蓉烩白玉..... (105)

第二十二套

什锦泡酸果..... (106)

碧绿炒虾珠..... (106)





水菱炒里脊	(107)
豆瓣黄瓜汤	(107)

第二十三套

香菇赛脆鳝	(108)
开洋煸刀豆	(108)
绿豆冻蹄胖	(109)
雪花银鱼羹	(109)

第二十四套

洋菜拌虾仁	(110)
鱼露蒸黄鱼	(110)
叉烧烧豆腐	(111)
发菜鸭血汤	(111)

第二十五套

姜蒜炆黄瓜	(112)
炸吉利鸡块	(112)
咸菜煨肫肝	(113)
冰汁鲜番茄	(113)

第二十六套

银芽拌鸡丝	(114)
木樨赛螃蟹	(114)
干菜焖猪肉	(115)
砂锅炖鳝酥	(115)

第二十七套

拌什锦粉丝	(116)
醋溜嫩仔鸡	(116)

原汁烩鲈鱼	(117)
太湖银鱼羹	(117)

第二十八套

猪肤波罗冻	(118)
红油馄饨鸡	(118)
炸豆腐丸子	(119)
发菜肉丝汤	(120)

第二十九套

紫菜拌豆腐	(120)
白汁溜鸭肝	(120)
麻粉猪蹄胖	(121)
火腿冬瓜汤	(122)

第三十套

葱油拌鸭肠	(122)
麻糖锅炸	(122)
荷叶米粉肉	(123)
清炖芋艿鸭	(124)

第三十一套

椒香酒醉鸡	(124)
白灼牛百页	(124)
过油一品鲳	(125)
肉丝豆腐汤	(126)

第三十二套

盐水猪蹄胖	(126)
炒什锦素斋	(127)





油炸脆皮鸡 (127)

鲫鱼肉丸汤 (128)

第三十三套

凉拌嫩塘藕 (128)

炸烹猪肝片 (129)

滑炒墨鱼珠 (129)

番茄鸡蛋汤 (130)

第三十四套

麻辣卤鸭膀 (130)

葱油炒芋艿 (131)

三虾煨丝瓜 (131)

发菜鲳鱼卷 (132)

第三十五套

汾酒卤乳鸽 (132)

芽姜炒鸭脯 (133)

麻糖甜烧白 (133)

榨菜豆瓣汤 (134)

第三十六套

香炸鹿肉排 (134)

糖醋瓦块鱼 (135)

水煮猪肉片 (135)

冬笋雪菜汤 (136)

第三十七套

炒肉胡萝卜 (136)

沙茶焖鸭块 (137)

草菇排菜包 (137)

鸡鸭血汤 (138)

第三十八套

陈皮酥牛肉 (138)

清蒸鲜带鱼 (139)

干烧鲜冬笋 (139)

什锦闹菜包 (140)

第三十九套

葱烤小鲫鱼 (141)

香酥炸凤翅 (141)

栗子炒白菜 (142)

腌肉青鱼汤 (142)

第四十套

红曲卤酱鸭 (143)

荠菜炒肉丝 (143)

绿芽炒鳝丝 (144)

奶汤煮白菜 (145)

第四十一套

椒香红油虾 (145)

碧绿山鸡片 (146)

虾子焖冬尖 (146)

砂锅炖菜核 (147)

第四十二套

盐水卤鸭肫 (147)

五味煨猪排 (148)





糖醋姜汁鱼 (148)

鸡丝莼菜汤 (149)

第四十三套

海蜇萝卜丝 (149)

肺椒煲牛蛙 (150)

炒植物四宝 (151)

清炖大白蹄 (151)

第四十四套

蜜汁塘鳢鱼 (152)

炸溜嫩鹌鹑 (152)

红煨酥牛肉 (153)

鸡血豆腐汤 (153)

第四十五套

陈皮油爆虾 (154)

瓜姜鹿肉丝 (154)

芥菜炒冬笋 (155)

虾仁闹珊瑚 (155)

第四十六套

柿汁溜排骨 (156)

抓炒猪肉丝 (156)

酒醉贵妃鸡 (157)

奶汤烩鸡茸 (157)

第四十七套

新风海鳗鲞 (158)

香葱煨鸭脯 (159)

串烤羊肉片 (159)

三虾豆腐羹 (160)

第四十八套

白宝石蛋糕 (160)

炸芝麻鱼珠 (161)

豆瓣炒肉片 (162)

开洋白菜汤 (162)

四菜一汤

第一套

三色拼盘 (163)

八仙戏莲 (163)

西红柿黄焖牛肉 (164)

炸熘童子鸡 (164)

鸡汤 (165)

第二套

多彩双拼 (165)

冻豆腐烧肉 (166)

锅烧肘子 (166)

口蘑焖鸡 (167)

鸡蛋豆腐汤 (167)





第三套

清蒸素鸭	(168)
五香排骨	(169)
焖肉煎豆腐	(169)
符离烧鸡	(170)
香菜萝卜汤	(170)

第四套

金鸡报晓	(171)
炆双耳	(171)
香酥肥肠	(172)
咖喱鸡	(172)
肉末汤	(173)

第五套

二龙戏珠	(173)
油菜烧冬菇	(174)
茄汁牛肉	(174)
清蒸鸡	(175)
豆腐鸡蛋汤	(176)

第六套

什锦西红柿	(176)
奶油菜花	(177)
罐焖牛肉	(177)
红烧鸡块	(178)
鸡片黄瓜汤	(178)

第七套

清拌虾仁	(179)
------------	-------

炒脆丝	(179)
干煸猪肉丝	(180)
扒鸡	(180)
青椒墨鱼丝汤	(181)

第八套

辣子鸡丁	(181)
烧鸭四宝	(181)
烧槟榔豆腐	(182)
枣泥酥条	(183)
苹果煲生鱼汤	(183)

第九套

炒龙凤丝	(183)
烩豆腐丸子	(184)
豆苗炖广肚	(184)
肉片炖豆角	(185)
龙须燕丸汤	(185)

第十套

一品柿子	(186)
滑溜四宝	(187)
酸菜豆腐片	(188)
排骨炖芋头	(188)
石斑浓汤	(188)

第十一套

如意白菜	(189)
云片鸽蛋	(190)
煎鸡肉豆腐卷	(191)





- 瓠瓜炖猪爪 (191)
火丝酸辣汤 (192)

第十二套

- 番茄玉笋 (193)
扒金针素翅 (193)
炒豆腐松 (194)
冬瓜炖鹅掌 (194)
黄豆脚爪汤 (195)

第十三套

- 菠萝莲子 (196)
黄瓜豆腐罐 (196)
肥肠炖豆腐 (197)
土豆炖咖喱鸡块 (198)
鱼皮馄饨汤 (198)

第十四套

- 百合莲子 (199)
炸卧虎饼 (200)
豆腐熬白菜 (200)
炖鸡翅 (201)
咖喱牛肉汤 (201)

第十五套

- 蜜汁三泥 (202)

- 莲子果羹 (202)
小葱拌豆腐 (203)
洋葱炖鸡翅 (203)
大肠细粉汤 (204)

第十六套

- 核桃酪 (205)
一品山药 (205)
腐皮扣肉 (206)
清炖金鸭 (206)
大汤黄鱼 (207)

第十七套

- 蛋皮鸡卷 (207)
冰糖银耳 (208)
肥鸡什锦豆腐 (208)
炖八宝鸡 (209)
蛤蜊鲫鱼汤 (210)

第十八套

- 水晶虾仁 (211)
炉鸭丝洋粉 (211)
赛飞龙 (211)
胡椒炖猪肚 (212)
参杞甲鱼汤 (212)





六菜一汤

第一套

猪肉丝拌黄瓜	(213)
蜜汁山药	(214)
千层白菜	(214)
浇汁黄花鱼	(215)
炒鸡片	(215)
芙蓉虾仁	(216)
肉片海参汤	(216)

第二套

肘丝拌黄瓜	(217)
鹅颈	(217)
香菇炒肚丝	(218)
双味黄鱼	(218)
葱烧鸡	(219)
扒海参	(219)
丸子白菜汤	(220)

第三套

奶油番茄	(220)
烧二冬	(221)
腊肠炒芥菜	(221)
菊花青鱼	(222)
生煨鸭块	(222)
芙蓉干贝	(223)

葱姜豆腐汤	(223)
-------	-------

第四套

拌鸭掌	(224)
虾仁黄瓜炒蛋	(224)
酱猪肘	(224)
咖喱鱼块	(225)
什锦烩鸡	(225)
番茄虾片	(226)
大菜汤	(227)

第五套

凉拌肉丝	(227)
油菜烧二冬	(228)
辣牛肉	(228)
酱爆鱼丁	(229)
炒鸡瓜	(229)
黄油焖雏鸽	(230)
木须汤	(231)

第六套

拌海蜇	(231)
焖炒素丝	(231)
虾仁烩豆腐	(232)
浇汁黄鱼	(232)
酒蒸鸭	(233)





油爆鸡丁	(233)
丝瓜肉丝汤	(234)

第七套

海米炆芹菜	(234)
油辣冬笋尖	(235)
软炸肉	(235)
椒醋黑鱼	(236)
菜胆扒鸡	(236)
爆炒海螺	(237)

口蘑芙蓉蛋汤	(237)
--------------	-------

第八套

桂花干贝	(238)
三丝海蜇皮	(238)
番茄鲜菇	(239)
素炒土豆丝	(239)
熘带鱼	(239)
葱烧野鸭	(240)
珍珠豆腐汤	(241)

八菜一汤

第一套

香菜拌海螺	(241)
冬菜炒肉丝	(242)
烧嫩丝瓜	(242)
菜心肉丸	(243)
清蒸鸡块	(243)
黄焖鱼	(244)
豌豆炒虾仁	(244)
红煨五花肉	(245)
冬菜鸡蛋汤	(245)

第二套

黄瓜拌粉皮	(246)
软炸腰花	(246)
红煨整鸭	(247)

熘黄菜	(247)
清蒸活鲫鱼	(248)
醋熘白菜	(248)
炒芹菜	(248)
番茄焖大虾	(249)
虾米白菜汤	(249)

第三套

凉拌油辣莴笋	(250)
海米芹菜	(250)
干煸牛肉丝	(250)
芫爆猪心	(251)
克芽烘蛋	(251)
蒜苗炒肉丝	(252)
滑熘兔片	(252)

