

实用生活文库

Shiyong Shenghuo Wenku

# 家常菜套餐

Jiachangcai Taccan

程文超 张书珩 / 著



远方出版社

TS972  
C770:3

实用生活文库

# 家常菜套餐

程文超 张书珩 著

远方出版社

责任编辑 苏 文  
封面设计 贾艳斌  
王翠燕

## 实用生活文库

---

主 编 张 弘  
出 版 远方出版社  
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号  
邮 编 010010  
发 行 新华书店  
印 刷 北京云浩印刷有限责任公司  
印 次 2004 年 1 月第 1 版  
版 次 2004 年 1 月第 1 次印刷  
开 本 850×1168 1/32  
印 张 180  
字 数 3500 千字  
印 数 1—1000 套

---

书 号 ISBN 7-80595-911-0/G·296  
定 价 450.00 元(全十八册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。  
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

# 前言

生活是温馨、和谐的，也是琐碎、繁杂的，有时又是盲目混乱的。如何将生活安排得井井有条、科学合理、舒适惬意，并不是每个人都能应付裕如的。尽管每个人的生活模式不同，但对美好生活的追求与享受却永远相同。

人生的幸福正在于此。

幸福是美满生活的最好标志，它存在于健康的身心，它表现为欢乐愉快，它就生长在自己的家里，尤其在平常日子一天天的精心打理、细致安排和合理调整之中。

本着这样的想法，我们编辑出版了这套《实用生活文库》丛书，它从最现实的生活需求出发，采撷最新鲜的资料，为您提供饮食、医疗、保健、育儿、旅游、家居休闲、人际交往等各方面的生活指南。丛书各部分既有生活必备的基本常识，又有各显神通的窍门点拨，涵盖日常生活的点点滴滴，涉及吃、穿、住、

行的方方面面，实为您生活中的良师益友，定能帮助您拥有高品质的幸福生活。

本丛书共 18 本，包括：《高血压高血脂高血糖防治》、《传染病防治指南》、《房室养生全书》、《睡眠忠告》、《心理医生》、《茶酒粥汤果蔬治百病》、《婴幼儿智力开发方案》、《家常菜套餐》、《大众菜谱》、《家庭靓汤》、《中国自助游》、《超级幽默》、《父与子全集》、《社交全书》、《应用文写作全书》、《实用万年历》、《生活小窍门》、《养犬指南》。每册书资讯准确丰富，图文并茂，以日常生活为中心，达到实用便利的功效，它不仅使您积极地应对生活中的各种挑战，帮助您获得一个健康的身心，还指导您科学地安排生活，享受生活中的种种快乐。

本册为《家常菜套餐》。从营养均衡、操作简易、实用美味的角度出发，为您安排了大量的菜式组合，或两菜一汤，或三菜一汤，荤素搭配，色香味俱全，是专供现代小家庭使用的最佳食谱。每种菜式既注明其主料、辅料和调料的用量，又介绍其制作过程，指出了营养和美味特点，有的还突出强调了其操作注意事项。全书介绍的菜式品种组合不仅科学合理，内容全面，而且兼顾了家庭成员的口味偏好和营养需求。

编 者

2004.1

# 目 录

## 第一编 二人套餐

- 套餐一 炒全蟹 + 炖肉 + 香菜葱白汤 ..... (3)
- 套餐二 枸杞炒肉丝 + 清炖甲鱼 + 银花绿豆汤 ..... (4)
- 套餐三 炒蛋白虾仁 + 枸杞炖羊肉 + 葱姜梨鸡蛋汤 ... (6)
- 套餐四 多味鸡丝 + 鸡脯扒小白菜 + 银花绿豆汤 ..... (7)
- 套餐五 核苹鸽 + 干炸肥肠 + 山药熟地茺肉汤 ..... (8)
- 套餐六 连方红烧肉 + 二冬炖鲍鱼 + 冬瓜薏米瘦肉汤  
..... (10)
- 套餐七 酱爆鸡丁 + 青白萝卜煲羊肉 + 白菜干腐皮红  
枣汤 ..... (11)
- 套餐八 干炸里脊 + 燕窝炖鹌鹑 + 粉葛鲛鱼汤 ..... (12)
- 套餐九 炸麻酥鸡 + 苹果瘦肉炖生鱼 + 人参莲肉汤 ... (13)
- 套餐十 纸包鸡 + 蜜汁鱼 + 党参田鸡汤 ..... (15)
- 套餐十一 烧狮子头 + 酱爆里脊 + 参芪泥鳅汤 ..... (16)
- 套餐十二 爆鸡肫 + 烤乳酪马铃薯 + 金菇滑肉豆腐汤  
..... (18)
- 套餐十三 枸杞炖狗肉 + 豆苗炒鸡丝 + 猪髓补骨汤 ... (20)
- 套餐十四 海参扒丸子 + 香菇炖凤爪 + 川芎蛤蜊汤 ... (21)
- 套餐十五 铁扒童子鸡 + 蒺藜子烩豆腐 + 猪肝枸杞汤

- ..... (22)
- 套餐十六 香桃煎软鸡 + 丝瓜花炒牛肝 + 何首乌牛肉汤  
..... (24)
- 套餐十七 蜜汁菠萝鸡 + 杞子炖羊脑 + 金针木耳鸡丝汤  
..... (25)
- 套餐十八 蜜汁菠萝鸭 + 川椒焖羊肉 + 花生猪蹄筋  
鸡脚汤 ..... (27)
- 套餐十九 软炸鸡 + 虾仁芙蓉蛋 + 红枣糯米鲤鱼汤 ... (28)
- 套餐二十 鸡里爆 + 海带绿豆糖水 + 猪心党参汤 ..... (29)
- 套餐二一 干烧辣鸡 + 蒜醋鲤鱼 + 樱桃银耳汤 ..... (31)
- 套餐二二 煎瓢鸡饼 + 山药芝麻丸 + 紫菜肉片豆腐汤  
..... (32)
- 套餐二三 肉桂炖鸡肝 + 百合脯 + 木瓜鱼尾汤 ..... (34)
- 套餐二四 茨实煲老鸭 + 陈皮红衫鱼 + 生姜花椒红枣汤  
..... (35)
- 套餐二五 金樱根炖鸡 + 鱼唇鸡脚 + 枸杞银耳汤 ..... (36)
- 套餐二六 黑芝麻炖鸡 + 栗子焖田鸡 + 沙锅鱼头豆腐  
..... (37)
- 套餐二七 玉兰明虾 + 地黄焖猪肝 + 西式罗宋汤 ..... (38)
- 套餐二八 金樱子煲鲫鱼 + 姜葱炒猪肝 + 鸡丝金针汤  
..... (40)
- 套餐二九 涮羊肉 + 白松大马哈鱼 + 川芎三七鸡肉汤  
..... (41)
- 套餐三十 杂烩火锅 + 红焖山鸡 + 山药陈皮天麻汤 ... (43)
- 套餐三一 什锦火锅 + 酱焖林蛙 + 人参枸杞瘦肉汤 ... (45)
- 套餐三二 菊花锅 + 清蒸重口鱼 + 桑椹熟地白芍汤 ... (46)

- 套餐三三 什锦砂锅豆腐 + 八宝百合 + 白鸭冬瓜汤 … (48)
- 套餐三四 砂锅丸子 + 翡翠鸳鸯鱼翅 + 丹参桂圆汤 … (49)
- 套餐三五 牛肉喇锅子 + 乳汁软炸口蘑 + 海带豆芽汤  
..... (52)
- 套餐三六 椰子雪耳煲乳鸽 + 火爆燎肉 + 紫菜墨鱼苦  
瓜汤 ..... (54)
- 套餐三七 鲜奶炖鹌鹑 + 汤爆双脆 + 胡萝卜羊肚丝汤  
..... (55)
- 套餐三八 香菇萝卜母鸭煲 + 氽西施舌 + 鸡蛋三味汤  
..... (57)
- 套餐三九 人参乌骨鸡 + 酥炸春花肉 + 山药猪蹄木瓜汤  
..... (58)
- 套餐四十 黄豆芽炖鲫鱼 + 兰花绣球鱼翅 + 山药鱼翅  
大枣汤 ..... (60)
- 套餐四一 木瓜煲带鱼 + 清蒸羊腿 + 猪骨汤 ..... (62)
- 套餐四二 黄山炖鸽 + 馄饨烧墨鱼 + 山药鸡蛋虾皮汤  
..... (63)
- 套餐四三 白果覆盆子煲猪小肚 + 鸭掌汤泡肚 + 蚝豉  
发菜瘦肉汤 ..... (65)
- 套餐四四 干炸鸡片 + 沙钵牛肝菌 + 茺荑汤 ..... (66)
- 套餐四五 鸡排 + 鳅鱼羹蒸蛋 + 空心菜荸荠汤 ..... (67)
- 套餐四六 炖鳝鱼 + 蟠龙菜 + 干姜桂枝枣汤 ..... (69)
- 套餐四七 槐花煲牛脾 + 八公山四季豆腐 + 红枣枸杞  
番茄汤 ..... (70)
- 套餐四八 豆腐蚬蛤肉 + 拆烩鲢鱼头 + 橘荷山楂汤 … (72)
- 套餐四九 天下第一鲜 + 双鸽吞燕 + 姜黄海带萝卜汤



- ..... (73)
- 套餐五十 掌上明珠 + 糖醋雪鱼 + 山药鸡蛋番茄汤 ... (76)
- 套餐五一 清蒸大鲢鱼 + 韭菜炒虾皮 + 豌豆苗汤 ..... (78)
- 套餐五二 五香焗鸡翅 + 鲜虾山药角 + 天麻鱼头核桃  
首乌汤 ..... (79)

## 第二编 三人套餐

- 套餐一 炒肉片 + 香酥鱼 + 素烧茄子 + 毛豆米豆腐汤  
..... (83)
- 套餐二 木须肉 + 焦溜鱼片 + 炒豆芽 + 海带豆芽汤 ... (85)
- 套餐三 回锅辣肉 + 茄汁全鱼 + 炒豆腐 + 木耳汤 ..... (87)
- 套餐四 滑炒虾仁 + 焦溜肥肠 + 蚂蚁上树 + 番薯汤 ... (88)
- 套餐五 炒鱼片 + 焦溜肉片 + 炒丝瓜豆腐 + 冬菇鸡汤  
..... (90)
- 套餐六 炒鸡片 + 锅烧肉 + 笋片炒香菇 + 双冬炖老豆腐  
..... (93)
- 套餐七 清炒鸡丝 + 苦瓜炒肉末 + 麻辣豆腐 + 鳝鱼汤  
..... (95)
- 套餐八 干煸牛肉丝 + 软炸鱼条 + 胡萝卜炒肉丝  
+ 鲫鱼豆腐汤 ..... (97)
- 套餐九 爆炒腰花 + 糖醋里脊 + 金针菇肉丝 + 人参  
乌鸡汤 ..... (99)
- 套餐十 三鲜肉 + 烧鱼肚 + 拔丝苹果 + 西湖莼菜汤  
..... (101)
- 套餐十一 炒辣子鸡丁 + 红果鱼球 + 软炸椿菜 + 鲫鱼  
淡菜萝卜丝 ..... (103)

- 套餐十二 豆瓣肥头鱼 + 江米肉 + 拔丝山药 + 发菜冬菇瘦肉汤 ..... (105)
- 套餐十三 炒肉丁 + 干烧鲫鱼 + 拔丝莲子 + 金针木耳鸡丝汤 ..... (107)
- 套餐十四 清蒸肉 + 雪花鱼 + 拔丝梨 + 山楂葵花籽汤 ..... (109)
- 套餐十五 黄瓜炒子虾 + 烧口条 + 溜松花蛋 + 灵芝鹌鹑蛋汤 ..... (111)
- 套餐十六 香酥鸭子 + 黄焖鸡块 + 扒豆腐 + 滋补菅肺汤 ..... (113)
- 套餐十七 糖醋排骨 + 焖鳊鱼段 + 炸藕盒 + 鳊鱼薏米汤 ..... (115)
- 套餐十八 溜三样 + 黄焖鸡翅 + 炸福利苹果 + 山楂决明汤 ..... (117)
- 套餐十九 清炒肉丝 + 松鼠鱼 + 炸茄盒 + 冬瓜盅 ..... (119)
- 套餐二十 香辣肉丝 + 酱汁鱼 + 干烧冬笋 + 桑叶汤 ..... (122)
- 套餐二一 炸八宝丸 + 溜田鸡腿 + 辣味血豆腐 + 香蕉西瓜皮汤 ..... (123)
- 套餐二二 炒大肠 + 油爆鸡花 + 溜菜花 + 天冬南瓜汤 ..... (125)
- 套餐二三 茄汁寸鱼条 + 咖喱鸡块 + 拔丝丸子 + 首乌红枣汤 ..... (128)
- 套餐二四 炒蘑菇里脊片 + 软炸对虾 + 番茄锅耙里脊 + 荔枝扁豆汤 ..... (129)
- 套餐二五 清炸腰花 + 菊花里脊 + 清蒸四素 + 山楂鹌

- 肉汤 ..... (131)
- 套餐二六 面包稀卤鸡 + 黄花鳝卷 + 拔丝香蕉 + 芝麻油  
蘑菇汤 ..... (133)
- 套餐二七 糟溜三白 + 面包里脊 + 烧三鲜 + 豆豉鲫鱼汤  
..... (135)
- 套餐二八 松肉 + 三鲜鳝鱼卷 + 醋溜白菜 + 莲子益胃汤  
..... (137)
- 套餐二九 焖鸡脯 + 虾仁烧白菜 + 熘面筋 + 猪肚莲子汤  
..... (139)
- 套餐三十 盐爆肚条 + 烧三冬 + 番茄鱼片 + 山楂萝卜汤  
..... (141)
- 套餐三一 清炸肫肝 + 焖虾脯 + 蟹黄烧白菜 + 豆腐米  
醋汤 ..... (143)
- 套餐三二 爆鱿鱼卷 + 虾子烧蒲笋 + 拔丝葡萄 + 槐花  
猪肠汤 ..... (145)
- 套餐三三 烧肥肠 + 寿桃鱼丝 + 蜜汁莲子藕 + 香蕉冰  
糖汤 ..... (147)
- 套餐三四 红烧鲤鱼 + 油焖鸡 + 红煨寒菌 + 山楂豆蔻汤  
..... (149)
- 套餐三五 干炸鸡块 + 扒三样 + 核桃韭菜炒豆腐干  
+ 菟丝子炖乳鸽 ..... (151)
- 套餐三六 煎鱼饼 + 红烧肉 + 荠菜豆腐羹 + 莲子丝瓜汤  
..... (153)
- 套餐三七 烧鱿鱼 + 生爆盐煎肉 + 虎皮苹果圈 + 山楂  
麦芽香附汤 ..... (155)
- 套餐三八 红烧肘子 + 五溜珍珠鱼 + 胡萝卜拌豆腐

|      |                                        |       |
|------|----------------------------------------|-------|
|      | + 乌梅猪肺汤 .....                          | (157) |
| 套餐三九 | 焖丸子 + 烧鱼骨 + 素焖扁豆 + 冬瓜番薯叶<br>瘦肉汤 .....  | (159) |
| 套餐四十 | 炸虾串 + 扒口条 + 凉拌三丝 + 山药紫菜汤<br>.....      | (161) |
| 套餐四一 | 扒鸡卷 + 什锦蛋羹 + 小白菜炖豆腐 + 白芷汤<br>.....     | (163) |
| 套餐四二 | 干煎桂鱼 + 清蒸全鸡 + 腐竹银芽黑木耳<br>+ 葱豉豆腐汤 ..... | (164) |
| 套餐四三 | 清蒸鱼 + 扒肉条 + 冬菇香芦笋 + 三丝紫菜汤<br>.....     | (166) |
| 套餐四四 | 千张肉 + 煎烹鱼 + 奶油白菜 + 菜泥汤 .....           | (168) |
| 套餐四五 | 煎焖鲤鱼 + 炒猪肝 + 西施炒蛋 + 萝卜汤<br>.....       | (170) |
| 套餐四六 | 抓炒鱼片 + 生焖狗肉 + 草菇煮豆腐 + 茺荳汤<br>.....     | (172) |
| 套餐四七 | 清炒虾仁 + 鸡肉炒藕丝 + 咸烧白 + 菠菜猪<br>血汤 .....   | (174) |
| 套餐四八 | 软炸里脊 + 锅烧肥肠 + 干煸四季豆 + 荷叶<br>冬瓜汤 .....  | (176) |
| 套餐四九 | 麻油鸡 + 红焖肘子 + 清蒸茄子 + 泥鳅红枣汤<br>.....     | (177) |
| 套餐五十 | 葱爆猪肝 + 清炸里脊 + 三鲜红茄 + 绿豆冬<br>瓜汤 .....   | (179) |
| 套餐五一 | 红煨牛肉 + 煎溜虾饼 + 玻璃茄子 + 空心菜<br>荸荠汤 .....  | (180) |

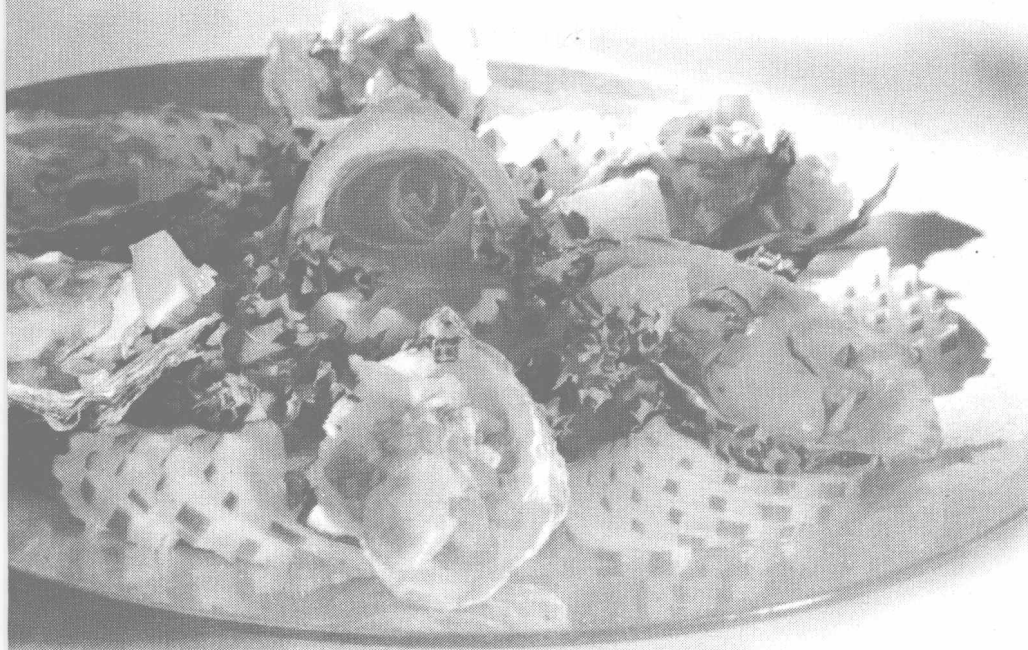
- 套餐五二 清蒸腐皮肉 + 黄焖甲鱼 + 红烧什锦 + 芹菜豆腐汤 ..... (182)
- 套餐五三 滑溜里脊 + 韭菜炒羊肝 + 出水芙蓉 + 绿豆百合荷叶汤 ..... (184)
- 套餐五四 土豆烧牛肉 + 鸡丝烩豌豆 + 春卷 + 海蜇荸荠汤 ..... (186)
- 套餐五五 云片鸡 + 鸡片烩蚕豆 + 香菇煎蛋 + 黄豆香菜汤 ..... (188)
- 套餐五六 酸菜炒牛肉 + 清蒸大虾 + 拔丝里脊 + 蚌肉金针汤 ..... (190)
- 套餐五七 白烧蹄筋 + 鸡翅黄豆 + 挂霜苹果 + 黄花菜白茅根汤 ..... (192)
- 套餐五八 火爆腰花 + 茄汁鸡翼 + 翻沙莲子 + 杞枣花生衣汤 ..... (193)
- 套餐五九 蛋卷肉 + 青瓜伴墨鱼 + 紫菜豆腐羹 + 五子鱼鳔汤 ..... (195)
- 套餐六十 油淋鱼片 + 香菇鸡片 + 椰蓉堆 + 干姜桂枝枣汤 ..... (197)
- 套餐六一 清汤鸡 + 韭黄炒猪腰 + 挂霜梨 + 菜泥汤 ..... (198)
- 套餐六二 苹果章鱼 + 榨菜蒸牛肉片 + 挂霜麻花腰 + 芥菜蜜枣藕节汤 ..... (200)
- 套餐六三 软炸鸡肝 + 清蒸茶鲫鱼 + 蜜汁火腿 + 荷叶汤 ..... (201)
- 套餐六四 蒜泥白肉 + 炒鳝鱼丝 + 蜜汁桃 + 石榴皮山楂汤 ..... (203)

- 套餐六五 香酥鸽子+茄泥肉丸+香菇炒豆苗+猪肉  
杏仁豆腐汤…………… (205)
- 套餐六六 肉末豇豆+啤酒烧鸡+山楂拉皮冻+猪心  
党参汤…………… (206)
- 套餐六七 豆苗炒鸡丝+首乌肝片+蜜汁鱼+养血乌  
发汤…………… (208)
- 套餐六八 炒素鳊+煎牛肉片+蜜汁莲子+发菜冬菇  
瘦肉汤…………… (210)
- 套餐六九 荷叶鸭子+虾仁豆腐羹+奶油白菜+猪胰  
淡菜汤…………… (212)
- 套餐七十 蛋皮海扇+牛肉薯包+百花齐放+燕窝鸭  
心汤…………… (214)
- 套餐七一 核桃鸭子+红焖狮子头+冰糖湘莲+十全  
大补汤…………… (215)
- 套餐七二 白果炒鸡+甘笋牛肉丝+梅雪争春+生鱼  
葛菜汤…………… (217)
- 套餐七三 烧鸡公+粉蒸肉+玉米全烩+槐花豆腐汤  
…………… (219)
- 套餐七四 雪菜鲰鱼+枇杷肝+奶汤冻菌白菜苞  
+百合芦笋汤…………… (222)
- 套餐七五 油爆肉片+清炖鲟鱼+山药炒芹菜+豆芽  
肉丝汤…………… (225)
- 套餐七六 抽刀白肉+硕果鱼腹+蘑菇炖豆腐+黄豆  
排骨汤…………… (227)
- 套餐七七 橘子大虾+杏花肠子+山药炒白菜+黄花  
菜鸡汤…………… (230)

- 套餐七八 汤爆双脆 + 白扒鱼翅 + 糊冬瓜 + 红枣葱白汤  
..... (233)
- 套餐七九 水炒苜蓿虾仁 + 炸肉千 + 脆皮蕨菜卷 + 白  
鸭冬瓜汤 ..... (235)
- 套餐八十 油爆海螺 + 鸡蓉鱼骨 + 山药炖萝卜 + 丹参  
桂圆汤 ..... (237)
- 套餐八一 盐水虾 + 全爆 + 清炒芥菜 + 冬瓜腰片汤  
..... (240)
- 套餐八二 山药烧兔肉 + 红烧鳊鱼 + 芹菜炒香干  
+ 桑叶汤 ..... (242)
- 套餐八三 红烧牛鞭 + 炸鸳鸯嘎渣 + 麻油拌菠菜  
+ 杞枣牛肝汤 ..... (244)
- 套餐八四 锅耙海参 + 苦瓜炒腊肉 + 茄子散 + 蘑菇豆  
腐汤 ..... (246)
- 套餐八五 墨鱼炖肉 + 野鸡小笋丁 + 韭菜炒虾皮 + 紫  
菜萝卜汤 ..... (248)
- 套餐八六 什锦虾球 + 杏仁鸡饼 + 核桃韭菜炒豆腐干  
+ 猪心芹菜汤 ..... (250)
- 套餐八七 石耳炖鸡 + 冰糖哈士蟆 + 炅白菜卷 + 赤豆  
花生叶汤 ..... (253)
- 套餐八八 凤肝蛇片 + 葡萄鱼 + 脆炸酿香蕉 + 核桃仁  
韭菜汤 ..... (255)
- 套餐八九 荷花酥鸽 + 糖醋脆皮鱼 + 菊花冬笋 + 扁豆  
花猪肉汤 ..... (257)
- 套餐九十 腌笃鲜 + 粉皮烧脚鱼 + 四喜苹果 + 毛豆米  
豆腐汤 ..... (260)

- 套餐九一 酸菜烧野鸭 + 葱油烤鱼 + 煮干丝 + 芥菜马  
齿莧汤..... (263)
- 套餐九二 辣子鸡 + 椒麻舌片 + 杏仁藕羹 + 木耳海螺汤  
..... (266)
- 套餐九三 酸菜鱼 + 香糟扣肉 + 松仁鱼米 + 芥菜三稔汤  
..... (268)
- 套餐九四 泡菜鱼 + 金条肉 + 掌上明珠 + 紫菜萝卜汤  
..... (271)
- 套餐九五 牛肉炒百合 + 炖生敲 + 镜箱豆腐 + 鸡蛋  
三味汤..... (273)
- 套餐五六 翡翠蹄筋 + 炆虎尾 + 樱桃羹 + 海参汤..... (276)
- 套餐九七 松鼠鳊鱼 + 松子熏肉 + 夹沙水晶 + 竹笋  
鲫鱼汤..... (278)
- 套餐九八 荔枝肉 + 香炸鳊鱼卷 + 南瓜糊 + 三仙半  
夏汤..... (281)
- 套餐九九 梅菜扣肉 + 生炒海蚌 + 豆瓣酱炒青菜  
+ 莲子核桃山楂汤..... (283)
- 套餐一百 咖哩牛肉 + 蚝油鸡球 + 糖煎金针菜 + 菠菜  
猪红汤..... (286)





第一编  
二人套餐

Via Cheng Cai Taccan

