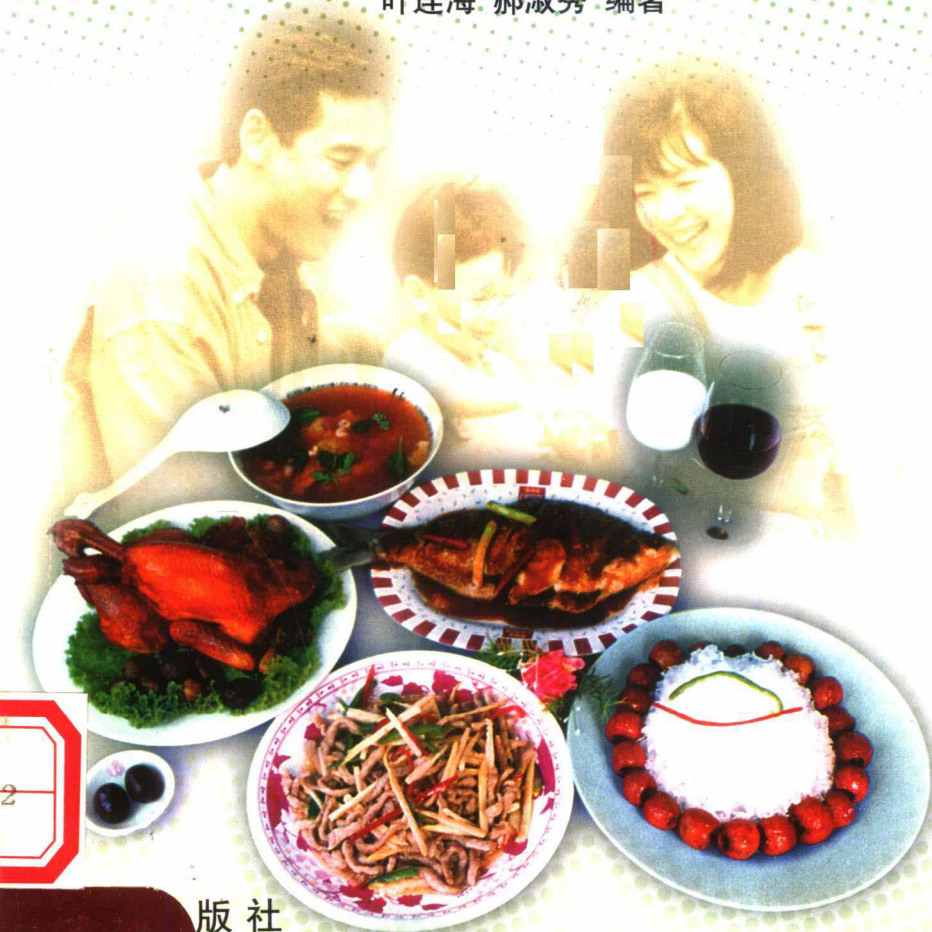


小家庭

XIAOJIATING
SIJI TAOCAN SHIPU

四季套餐食谱

叶连海 郝淑秀 编著



版社

内 容 提 要

本书是一本专门为小家庭而编写的四季套餐食谱书。全书共精选了105套早中晚全日套餐、8套双休日套餐和两套宴客套餐。书中除对各式套餐食谱的用料、制法及操作要领作了具体传授外,还对日常饮食的合理搭配、科学烹调 and 卫生要求等方面知识作了扼要介绍。本书内容丰富,科学实用,好懂易学,查找方便,非常适合广大家庭阅读使用,也可供餐馆、酒店经营参考。

图书在版编目(CIP)数据

小家庭四季套餐食谱/叶连海,郝淑秀编著. —北京:金盾出版社,2002.10

ISBN 7-5082-1992-9

I. 小… II. ①叶…②郝… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 042485 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京百花彩印有限公司

黑白印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7.875 彩页:12 字数:168 千字

2003 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

印数:15001—30000 册 定价:11.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



滑熘里脊

三鲜馅水饺





炸油条

汉堡包





鱼香鸡串

鹦鹉菜心





鱼香酥茄饼

红油蒜蒙鱼





豆豉辣椒炒苦瓜

梅 花 藕





翠玉宝珠



酱汁鸡翅



西葫芦夹



炸酱面



家常豆腐

西红柿鸡蛋汤





水果沙拉

鲜蘑烧三元





涮羊肉

叉烧排骨





香酥炸大虾

清蒸螃蟹





什锦鸡蛋

番茄虾球



前 言

这是一本献给千千万万小家庭的非常科学、非常实用的四季套餐食谱。

近几年来,随着广大平民百姓物质文化生活水平的不断提高,以及对自身健康的日益重视,人们对日常饮食的要求也越来越高,对饮食与健康的关系越来越关注。尤其是当今由两三口人至四五口人组成的广大小家庭,对饮食更为讲究,在吃的方面,正在由过去的“温饱型”逐渐转变为“营养型”。他们在紧张的工作之余和节假日,很想自己动手炒几个家人爱吃的家常菜,让全家品尝一下自己的手艺;他们更想在亲朋好友来家聚会时,亲自下厨做一桌美味可口的菜,在众人面前露一手。然而,据了解,许多人对此心有余而力不足,往往心中无数,不知从何下手:不知一日三餐究竟怎样安排才能既经济又实惠,价廉而味美?不知到底炒几个什么菜搭配在一起才能既科学又合理,所含各种营养符合人体最佳需求而不致过多过少?不知在家宴请宾客上几道什么菜最合适,既有家宴特色又令人感到不失水平?面对这些难题,不少读者都希望能够出版一本辞典式的套餐食谱,以供广大小家庭一年四季随时查阅选用。正是根据广大读者朋友的这一需求,我们特约请高级烹调师、烹饪书专业作者叶连海和郝淑秀编写了这本《小家庭四季套餐食谱》。

本书从当代中国小家庭的生活水平和饮食习惯出发,设计了115套套餐食谱,其中包括21套两口之家的早、中、晚套餐,84套三四口之家的早、中、晚套餐,8套双休日套餐和2套

宴客套餐,收入了南北各式菜肴、面点、粥、汤、羹等共 370 余种。书中不仅对各类套餐每个品种的用料配比、制作方法及需要注意之处都作了详尽介绍,而且对合理的膳食构成、科学的烹调方法及食品卫生知识等作了扼要介绍。书中所选套餐,考虑了一年四季的不同饮食特点,体现了荤素搭配、粗细搭配、干稀搭配、营养互补的原则。推出的各款菜肴,原料普通,操作简便,营养丰富,特色鲜明。只要照书习做,反复实践,定能做出各种可口的美味佳肴,把一年四季的一日三餐安排得科学合理,丰富多彩,给您的小家庭带来健康与无限快乐!

编 者

目 录

一、合理膳食及四季食谱的编制	(1)
(一)合理的膳食结构	(1)
(二)要有合理的膳食进餐制度	(2)
(三)怎样做好小家庭菜肴	(3)
(四)小家庭四季食谱的编制	(6)
二、科学烹调及食品卫生知识	(8)
(一)主食的科学烹调方法	(8)
(二)副食品的科学烹调方法	(9)
(三)制作冷荤凉菜要注意卫生	(10)
(四)常见的食物中毒及其预防	(10)
三、两口之家四季套餐	(13)
(一)早餐七套	(13)
1. 鸡丝馄饨/白芸豆窝头	(13)
2. 芝麻小米粥/苹果煎蛋饼	(14)
3. 百合绿豆羹/荠菜春卷	(15)
4. 肉末麦片粥/蜜润甜酥条	(17)
5. 龙脂猪血/蛋包什锦饭	(18)
6. 豆腐花/果酱包	(19)
7. 冰糖银耳羹/鲜肉烫面饺	(20)
(二)午餐七套	(21)
1. 韭菜炒鸡蛋/香菇小油菜/酸菜白肉汤	(21)
2. 青椒里脊片/锅煽豆腐/三丝紫菜汤	(22)
3. 鱼香猪肝/生煨豆苗/家常蛋汤	(24)