



小两口套餐

Xiao Liang Kou Tao Can

陈寿元 编著 ● 青岛出版社

爱心家肴
Aixinjiayao



鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

小两口套餐/陈寿元 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2002.1

ISBN 7-5436-1216-X

I .小... II .陈... III .菜谱 IV .TS972.15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第083264号

书 名	小两口套餐
编 著	陈寿元
策 划	王作生
摄 影	青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行	青岛出版社
地 址	青岛市徐州路77号 (266071)
邮购电话	13335059110 (0532) 5814611-8664
责任编辑	张化新
装帧设计	姜尚源
制版印刷	青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期	2005年 4 月第 2 版 2005年4月第 2 次印刷
开 本	16开 (710 × 1000毫米)
印 张	5.5
定 价	15.00元 (版权所有, 违者必究)

• 爱心家肴

小两口套餐

用·爱·做·好·菜 用·心·烹·佳·肴



青岛出版社

目录

CONTENTS



锅贴芹菜套餐	4
牛肉炒西兰花套餐	6
肉酱脆蛋套餐	8
扒四蔬套餐	9
肉蓉豆芽套餐	10
啤酒烧鸭套餐	12
莲藕腊味套餐	15
金蒜肥肠套餐	16
水煮鱼片套餐	18
橙汁山药套餐	20
时菜鲜鱿套餐	21
功夫鲤鱼套餐	22
宫保鸡丁套餐	24
西芹百合炒鲜果套餐	26
山药羊排套餐	27
蛋黄焗芋头套餐	28
黄花菜烧排骨套餐	30
萝卜牛腩套餐	32
美心鲜鱿套餐	34
豆腐乳肉末茄子套餐	36
三圆烧海参套餐	38
卷饼虾仔套餐	40
咖喱鸡块套餐	42
珍珠菌虾套餐	44
万缕素套餐	46





苹果火腿夹套餐	48
满园春色套餐	50
香菇百合鸡套餐	52
时蔬鲜带子套餐	54
上汤浸茼蒿套餐	56
龙圆豆腐套餐	57
香芒牛柳套餐	58
咕嚕肉套餐	60
腐竹肚片套餐	62
爆人参肉片套餐	64
三色蒸蛋套餐	66
兰豆玉米鸡套餐	68
甜橙软鸡套餐	69
麦香鸡柳套餐	70
可乐鸡翅套餐	72
荷兰豆腰条套餐	74
兰花白菜卷套餐	76
雪菜鲜鱿鱼套餐	78
油浸比管鱼套餐	80
京酱鸭丝套餐	82
翡翠鲜鸡片套餐	84
豉椒炒大排套餐	86



CONTENTS

目录



锅贴芹菜套餐



锅贴芹菜套餐



用料 芹菜、鸡蛋、盐、味精、葱末、花生油。

配餐 [酱牛肉]牛腱肉500克，用盐、味精、老抽调制成的汤卤熟即可。

[美味海带丝]海带丝焯熟，用盐、味精、香油拌匀即可。

[主食]米饭。

制法

- 1 芹菜择好洗净，切碎，余水。
- 2 鸡蛋打入碗内，加入芹菜末、盐、味精、葱末搅匀。
- 3 锅中加油烧热，炼锅，倒入鸡蛋和芹菜末，煎成两面金黄即可。

特点

外香里嫩，味美可口。



爱心
叮嘱

芹菜具有清热、平肝、明目和降血压的作用。花生具有止血、润肺、和胃、降低血压、降低胆固醇等作用。常吃花生可改善脑血管循环、延缓衰老。二者同食适合高血压、高血脂、血管硬化等患者。

牛肉炒西兰花套餐...



牛肉炒西兰花套餐



用料 牛肉、西兰花、鸡蛋清、淀粉、精盐、味精、生抽、花生油、葱花、姜丝。

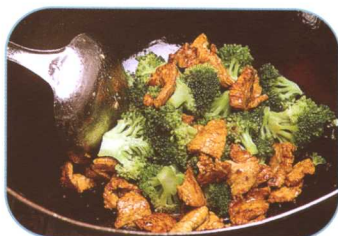
配餐 [卤尖椒] 尖椒洗净，用生抽、盐、味精、香油腌1天即可。

[拌腐竹] 腐竹用温水泡好，切成小块，用盐、味精、花椒油拌匀即可。

[主食] 油酥饼。

- 制法**
- 1 牛肉洗净，切薄片，用蛋清、淀粉上浆，入四成熟油中划断生。
 - 2 西兰花洗净，切小朵，焯水，捞出冲凉。
 - 3 锅内加入底油烧热，葱姜炆锅，入西兰花炒至将熟时，倒入牛肉片，加盐、味精、生抽炒熟即可。

特点 牛肉滑嫩，西兰花脆爽可口。



爱心叮嘱

西兰花加香菇，可滋补元气，润肺化痰，改善食欲，消除身体疲倦。

肉酱脆蛋套餐

小两口套餐

用料 鹌鹑蛋、元葱、青豆、猪肉、盐、味精、花生油。

配餐 [风味蚕蛹] 将活蚕蛹、胡萝卜丁、

西芹丁余水捞起，用盐、味精拌匀稍腌即可。

[玉米] 玉米粒煮熟，加入少许盐，拌匀即可。

[主食] 扬州炒饭。

制法

- 1 猪肉洗净剁碎。元葱切成粒。
- 2 鹌鹑蛋煮熟，剥皮，入油锅中炸成金黄色。
- 3 锅内加油烧热，加入所有原料炒匀，加盐、味精炒熟即可。

特点 营养丰富，滋补身体，经济实惠。



扒四蔬套餐

小两口套餐



用料 西兰花、草菇、香菇、玉米笋、高汤、盐、味精。

配餐 [拌猪耳] 将熟猪耳切成条，用葱丝、盐、味精、香油拌匀即可。

[麻香牛肉条] 将牛肉切成条卤熟，用辣椒面拌匀即可。

[主食] 蛋炒饭。

制法

- 1 西兰花洗净，切块。
- 2 将西兰花、草菇、香菇、玉米笋入沸水中氽透，摆入盘中。
- 3 锅内加高汤、盐、味精烧开调匀，浇在西兰花、香菇、草菇、玉米笋上即可。

特点

四种蔬菜炒在一起，营养丰富，造型美观，增强食欲。



肉蓉豆芽套餐...



肉蓉豆芽套餐

小两口套餐

用料 大黄豆芽、绿雪菜、豆腐干、猪肉、葱姜末、盐、味精、鸡粉。



配餐 [盐水鸡胗] 锅内加鸡胗、盐、高汤、味

精、葱、姜、花椒，煮至鸡胗嫩熟，捞出，切片即可。

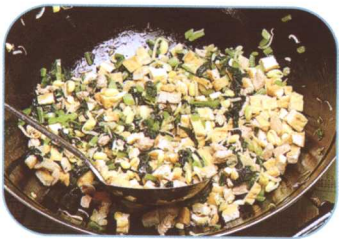
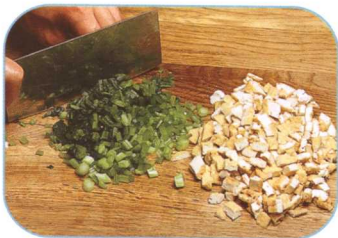
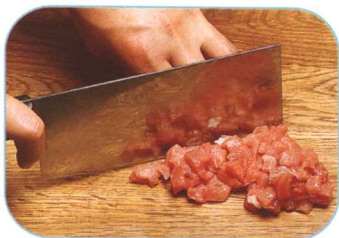
[主食] 小馒头。

制法 ① 将大黄豆芽、雪菜、豆腐干切碎。

② 将猪肉切小丁。

③ 锅内加油烧热，葱姜炆锅，先下肉丁炒至断生，再倒入其他原料，加味精、盐、鸡粉炒熟即可。

特点 营养丰富，经济实惠，味美可口。



爱心叮嘱

榨菜可帮助消化，增进食欲；黄豆芽具有清热明目、补气养血、防止牙龈出血、心血管硬化及降低胆固醇等功效，二者搭配常吃可洁白皮肤，增强免疫功能，还可抗癌。

啤酒烧鸭套餐



啤酒烧鸭套餐

小两口套餐



用料 山药、胡萝卜、辣椒、熟鸭、盐、味精、葱花、姜丝。

配餐 [泡菜] 四川泡菜盛入小碟中即可。

[拌金针菇] 金针菇焯水，加黄瓜丝，用盐、味精、芥末油拌匀即可。

[主食] 花卷。

- 制法**
- 1 将鸭切成小块。
 - 2 山药、胡萝卜水洗后切成块。辣椒切片。
 - 3 锅内加油烧热，葱姜炆锅，放入加工好的鸭、山药、胡萝卜、辣椒等原料，炒至将熟时加入盐、味精，继续炒熟即可。

特点 营养丰富，香而不腻，清脆爽口。



爱心叮囑

老鸭既可补充人体水分，又可补阴，并能清热止咳。山药有补阴的功能，并可清热止咳。山药与鸭肉伴食，既可消除油腻，又可起到滋阴补肺的功效。

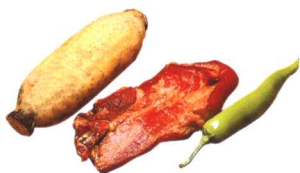


莲藕腊味套餐...



莲藕腊味套餐

小两口套餐



用料 腊肉、莲藕、青尖椒、盐、味精、鸡粉。

配餐 [拌猪耳] 猪耳切成条，用葱丝、盐、味精、香油拌匀即可。

[拌三丝] 黄瓜、胡萝卜、葱切丝，加盐、醋、味精拌匀即可。

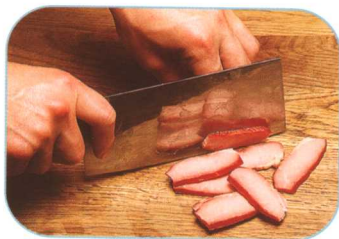
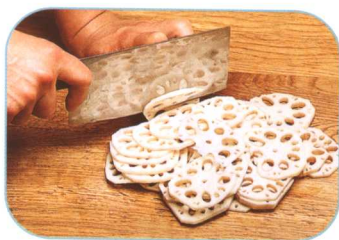
[主食] 酥油饼。

制法 ① 将莲藕洗净，切片。

② 腊肉、青尖椒切片。

③ 将所有原料放入热油锅内煸炒，再加味精、鸡粉、盐调味，将原料炒熟即可。

特点 莲藕脆爽，腊肉味浓，色美清口。



爱心
叮嘱

藕能通气，还能健脾和胃，以水煮食或用稀饭煮食疗效最好。