

大吃包◎著

大吃包家的

四季餐桌



83道 四季美味
细心搭配的营养套餐

让您感受
最温暖的家的味道



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

四季餐桌

大吃包家的

搜购吃货书系



大吃包◎著

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大吃包家的四季餐桌/大吃包著. —北京:电子工业出版社, 2015.3
(搜狐吃货书系)

ISBN 978-7-121-25168-9

I. ①大… II. ①大… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第298397号

责任编辑:项 红

印 刷:北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订:北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:720×1000 1/16 印张:10.5 字数:246千字

版 次:2015年3月第1版

印 次:2015年3月第1次印刷

定 价:39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

前言

PREFACE

记得刚结婚时第一次下厨，想做一个简单的蒸鸡蛋羹，竟然搞不清该不该加水，结果做成了蒸鸡蛋饼。

20岁以前姥姥包揽了我的全部生活琐事，导致我对做饭一窍不通。为人妻为人母之后，依然有婆婆做后盾，婆婆包饺子、烙饼、炒菜都特别香。后来婆婆老了也就没有了靠山，我不得不开始学习做饭。

2006年的一天，我把用手机拍的午餐及博文放到了网上，出乎意料竟然有很多回复，这让我突然意识到原来美食可以拉近人与人之间的距离。于是我爱上了美食DIY，开始用相机记录自己的美食。当时我买了很多菜谱照着做，还经常在网上向热爱美食、热爱生活的主妇们学习，时而照猫画虎，时而闭门造车。

小小厨房成了家庭美食实验室，烤箱，炉灶，模具，满满一橱柜的各种碗碟……设备一应俱全。咸了，淡了，成功了，失败了，家人给了我最多的批评，也给了我最多的支持，任由我不知疲倦地折腾！八年的磕磕绊绊，餐桌上逐渐有了家人喜欢的菜肴、主食、西点，每当看到他们狼吞虎咽，我就开心不已。

现在每天穿梭于菜市场、流连于大超市成了一件幸福的事情。在我眼里所有的食材都富有生命力，烹饪变成了创作。生活就是这样，你简单生活就简单，你浪漫生活就浪漫！浪漫就是经过了沧海桑田依然有心情唱着情歌来做餐！

春天为家人烙一锅鲜美的韭菜盒子，夏天凉拌干净又清爽的小菜，秋天

炖一锅食材丰富的“大丰收”，冬天煲一锅暖心暖胃的靓汤！家庭主妇是妻子，是母亲，还是全家的营养师，采用应季食材，顺应四季变化，让家里的小餐桌永远展现最温馨最美好的画卷！

在这里我要对翻开本书的你说一句，不会做饭不要紧，有你爱的人就足够了。人人都是美食家，为爱而付出吧！洗手做羹汤，厨房变天堂。本书中菜的制作过程都有详细的过程图，食材和调料也都提供了精确的计量，即使是零厨艺的新手也能按照此书制作出美味佳肴。书中将菜按照制作的难易程度划分为简单、中级、高级三个级别，其中大部分菜属于简单和中级，只有少部分（如烘焙）稍有难度，属于高级，但通过学习和实践，相信你一定能做出同样诱人的美食！

感谢那些无私分享美食的前辈，感谢所有支持我的食友，感谢帮助我的编辑姐姐，感谢我的家人、拳友，人生的路上有你们真好。春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，一年四季有美食有美酒，有美好的心情和朋友，这样的日子夫复何求？

本书意在分享一个平凡主妇烹饪的快乐和幸福，希望亲爱的你从此热爱厨房，做出老公孩子夸赞的饭菜，给全家带来健康，给自己带来乐趣。

岁月流转，花开花谢，唯生命与美食不可辜负！

尺 吃 色

2014年12月

目录

CONTENTS

春

春到人间万物鲜

春笋焖五花肉 / 16

煎焖白鱼 / 18

白灼豆芽茼蒿 / 20

蒸鸡蛋羹 / 22

菠菜猪肝汤 / 24

翡翠春饼 / 26

韭菜盒子 / 28

菠萝鸡肉炒饭 / 30

奶油戚风小蛋糕 / 32

春游套餐 / 34

可乐卤蛋 / 37

叉烧酱烤鸡翅 / 38

蜜瓜酸奶水果盅 / 38

紫薯寿司 / 39

五一套餐 / 41

高压锅炖排骨 / 44

蚂蚁上树 / 45

干锅菜花 / 45

捞汁凉菜 / 46

菠菜虾仁汤 / 46

苦豆子发面饼 / 47



陕西凉皮 / 50
雪碧苦瓜 / 52
东北家拌凉菜 / 54
老醋牛肉 / 56
姜丝凉拌穿心莲 / 58
叉烧豆腐 / 59
绝味下饭茄子 / 60
凉拌苦菊 / 62
蚝油虎皮尖椒 / 65
椒盐葱油手抓饼 / 66
中种北海道吐司 / 68
慕斯蛋糕 / 70
高钙老酸奶 / 72
蛋奶冰激凌 / 74

夏季解暑套餐 / 76

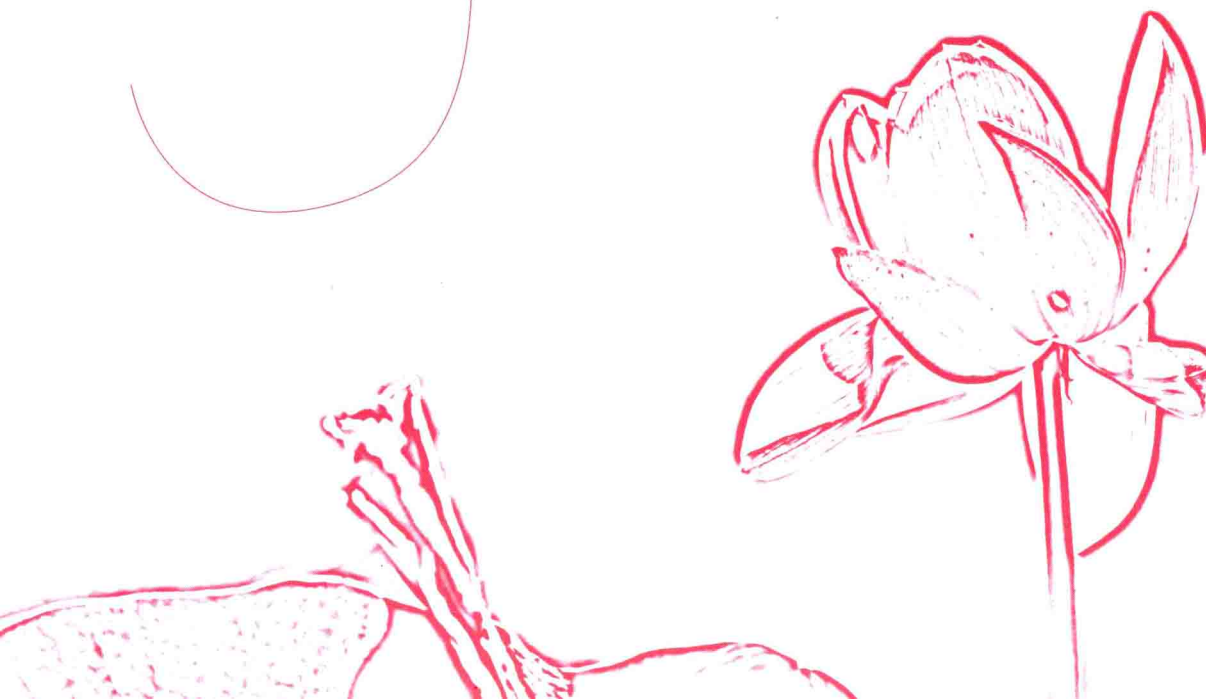
南瓜花朵花卷 / 79
大米绿豆粥 / 80
姬松茸瓜片 / 80
麻酱油麦菜 / 81

学生考试营养餐 / 83

蒜蓉西蓝花 / 85
咖喱土豆培根焖饭 / 86
黑椒牛排 / 86
香梨猕猴桃果汁 / 87

夏

清凉美食养长夏



秋

食材丰富好个秋

糖醋河蟹 / 90

清炒虾仁 / 92

米酒山药炖南瓜 / 94

桃胶木瓜银耳羹 / 96

咖喱蛋包黄金饭 / 99

大丰收乱炖 / 101

广式枣泥月饼 / 103

茴香卤炆花生米 / 105

紫薯酥皮饼 / 106

黄油狗狗小饼干 / 109

俄罗斯硬质啤酒面包 / 112

秋季养生套餐 / 114

花生豆渣小窝头 / 117

干锅虾 / 118

白萝卜鲫鱼汤 / 118

清蒸娃娃菜 / 119

糖醋莴笋丝 / 119

中秋套餐 / 121

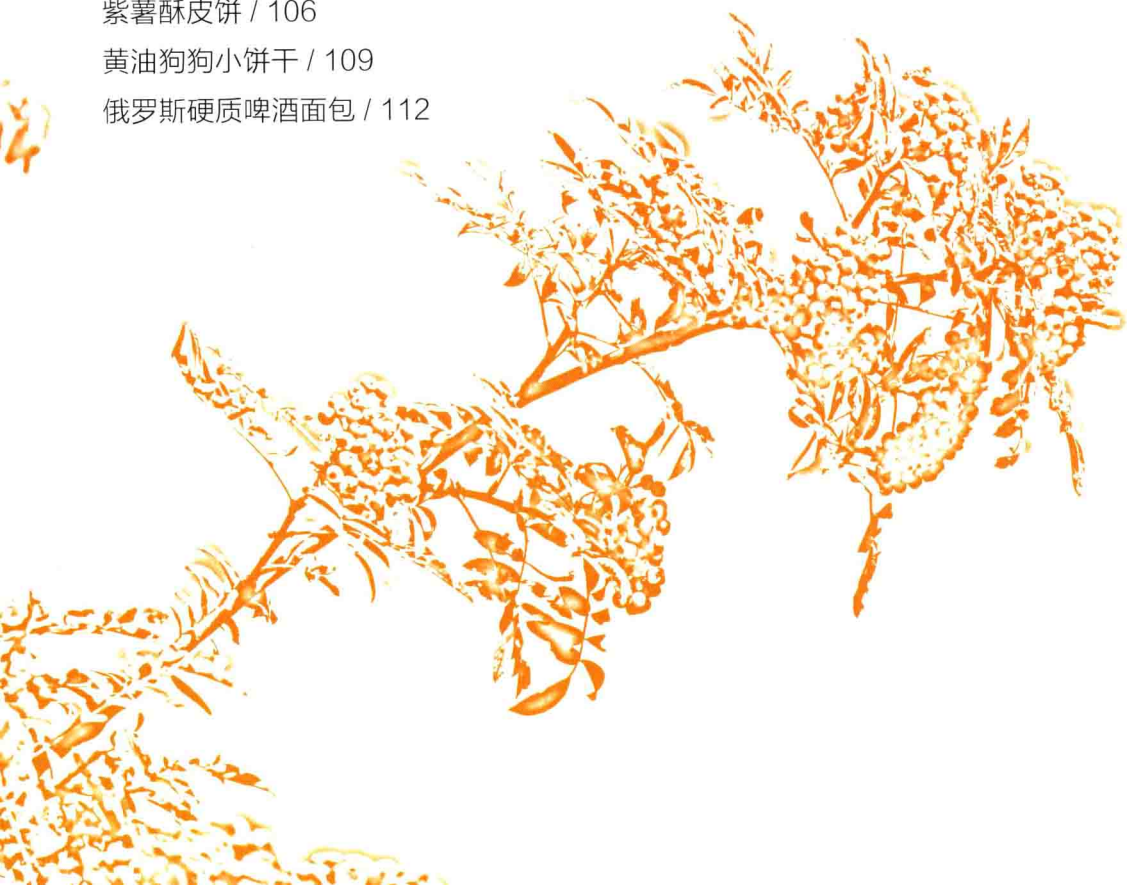
茶香手撕熏肉 / 123

番茄炒蛋 / 124

鱼香玉米茄丁 / 125

凉拌菊花 / 126

香煎红薯饼 / 127





冬令佳肴巧进补

腐乳红烧肉 / 130

锅包肉 / 132

爆浆鸡排 / 134

茭白肉丝 / 136

韩式培根炒年糕 / 138

鲜虾猪肉水饺 / 140

奶酪紫薯焗饭 / 142

轻乳酪蛋糕 / 145

白萝卜羊肉汤 / 147

香浓奶茶 / 148

巧克力花生汤圆 / 150

春节团圆套餐 / 152

白切肘子 / 156

四喜丸子 / 157

米酒香菇黄焖鸡 / 158

果味松鼠鱼 / 159

熘大虾 / 160

蚝油杏鲍菇 / 161

西芹木耳炒腊肉 / 161

手撕凉菜 / 162

八宝饭 / 163

酸辣豆腐牛肉羹 / 164

四季餐桌

大吃包家的

搜购吃货书系



大吃包◎著

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大吃包家的四季餐桌/大吃包著. —北京:电子工业出版社, 2015.3
(搜狐吃货书系)

ISBN 978-7-121-25168-9

I. ①大… II. ①大… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第298397号

责任编辑:项 红

印 刷:北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订:北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:720×1000 1/16 印张:10.5 字数:246千字

版 次:2015年3月第1版

印 次:2015年3月第1次印刷

定 价:39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

编委会名单
(按拼音排序)

“搜狐吃货书系”由搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟组织编写

主编

董克平

执行主编

童佟

副主编

杨成伟

美食顾问

边 疆·大嘴米高·董振祥·二 毛·范庭略·古清生·劳毅波·老波头
李 韬·刘广伟·食家饭·孙兆国·王老虎·向 东·张新民

编委会成员

阿 敏·巴 陵·白 玮·白 煜·陈大咖·陈继铭·陈 蕾·陈一多
大 菜·大吃包·蝶 儿·嘎 兰·高兆蕾·郜 杰·葛世阳·海鲜大叔
韩 韬·韩 伟·黑色幽默·侯胜才·胡 军·黄 乔·黄尽穗·姜龙滨
九色鹿·兰云宇·李 健·李 菁·李孟泽·李文忠·刘 潇·柳已青
陆 一·罗 志·毛 勇·梦 瑶·茉 莉·沫 沫·倪 静·潘潘猫
彭 蕊·蒲 芯·齐国晖·祁瀛涛·綦小栋·秦少油·秦帅超·上官小鹏
食尚小米·宋 志·孙 敏·孙华军·田 雷·王 晓·王 怡·王少安
王诗武·王颖辉·温州深夜食堂·雯婷茜子·吴 冰·吴茂钊·小可疼
邢学军·徐 媚·许 劼·薛旻锋·嫣 紫·闫 涛·严 艳·阎晓文
杨 光·杨 艳·妖 哥·耀 婕·张 雪·张丹豫·张馨尹·张雪天
赵 艳·周 果·祝 俊·Jonny·Nicole



吃喝是一件天大的事

董克平

搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟和电子工业出版社策划出版了由搜狐新闻客户端平台上自媒体人写作的一套丛书，作为自媒体联盟的会长，祝贺之外，遵嘱还要写点什么。

人生在世，吃喝算是件大事。古代圣贤说：“王以民为天，民以食为天，能知天之天者，斯可矣。”这段话的意思是国家稳定的基础是老百姓，而老百姓安居乐业的首要条件是吃饭，解决好老百姓的基本需求，才是一个合格的统治者。封建社会里，吃喝这件事与国家命运紧密相连，老百姓的基本需求就是穿衣吃饭，解决好老百姓的基本问题，政体也就基本安定了。社会发展到今天，吃饱饭已经不是问题，吃喝对于现代人来讲，已经从生存层面升华到存在层面，从形而下的为了活下去吃饭，升华到从吃喝中得到生理满足与精神愉悦，从而有了形而上的意义。

古往今来，无论是贫困还是富足，吃喝总是在进行着，虽然“辟谷”的新闻时有出现，但是绝大多数人活下去还是离不开吃喝的。吃喝是恒定的，富足之后人们需要解决的是吃什么、怎么吃、哪里有好吃的等问题了。

20世纪90年代中叶以后，各类美食书籍大量出现，通过阅读纸质书籍获得资讯，为人们觅食提供了方便；进入互联网时代，获得资讯更加便利，打开PC，海量的信息迎面而来，筛选实用资讯成为恼人的乐事；而移动互联网

的普及、自媒体的大量涌现，有效地解决了在海量资讯中定制自己所需要的实用信息的问题。按照权威定义“自媒体是普通大众经由数字科技强化、与全球知识体系相连之后，一种开始理解普通大众如何提供与分享他们自身的事实、新闻的途径。”

不同于报纸、杂志、广播、电视等传统媒体，互联网时代每一个人都可以是发布者，每一个观点都可能通过互联网传递到互通互联的每一个角落。移动互联网更让不分时间地点、迅速及时地发布和传递信息成为可能。这其中，美食自媒体提供了大量有意义的、实用的和食物与吃喝有关的资讯，无论是私家菜谱、饮食心得，还是一城一地的风味探寻，为大众解决吃什么、怎么吃、去哪里吃等问题提供了便捷有效的通道。

自媒体有效传播需要一个强有力的助推器，只有这样，自媒体的观点与内容才能传达给更多的受众。搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟的成立，把分散的自媒体个体整合成一个集团，利用网站自身超强大的影响力和推广能力，整合自媒体资源强势集体推广。这一渠道的建立，让本来分散的、多数只有地方影响力的自媒体人，拥有了更为广泛的影响力。

这套丛书的出版，展现了自媒体对美食的发掘与探寻，为网友、读者提供了帮助，或许可以成为一部分人的工具书或指南；同时丛书的出版把线上线下勾连起来，自媒体人从网络走进现实，对信息传播和个人品牌都有很好的提升作用。

在此需要提请注意的是，自媒体作为自我意见的表达，每一个观点都是用自己的诚信、良心背书的，内容真实与认真写作是每一个自媒体人必须保证的。

前言

PREFACE

记得刚结婚时第一次下厨，想做一个简单的蒸鸡蛋羹，竟然搞不清该不该加水，结果做成了蒸鸡蛋饼。

20岁以前姥姥包揽了我的全部生活琐事，导致我对做饭一窍不通。为人妻为人母之后，依然有婆婆做后盾，婆婆包饺子、烙饼、炒菜都特别香。后来婆婆老了也就没有了靠山，我不得不开始学习做饭。

2006年的一天，我把用手机拍的午餐及博文放到了网上，出乎意料竟然有很多回复，这让我突然意识到原来美食可以拉近人与人之间的距离。于是我爱上了美食DIY，开始用相机记录自己的美食。当时我买了很多菜谱照着做，还经常在网上向热爱美食、热爱生活的主妇们学习，时而照猫画虎，时而闭门造车。

小小厨房成了家庭美食实验室，烤箱，炉灶，模具，满满一橱柜的各种碗碟……设备一应俱全。咸了，淡了，成功了，失败了，家人给了我最多的批评，也给了我最多的支持，任由我不知疲倦地折腾！八年的磕磕绊绊，餐桌上逐渐有了家人喜欢的菜肴、主食、西点，每当看到他们狼吞虎咽，我就开心不已。

现在每天穿梭于菜市场、流连于大超市成了一件幸福的事情。在我眼里所有的食材都富有生命力，烹饪变成了创作。生活就是这样，你简单生活就简单，你浪漫生活就浪漫！浪漫就是经过了沧海桑田依然有心情唱着情歌来做餐！

春天为家人烙一锅鲜美的韭菜盒子，夏天凉拌干净又清爽的小菜，秋天

炖一锅食材丰富的“大丰收”，冬天煲一锅暖心暖胃的靓汤！家庭主妇是妻子，是母亲，还是全家的营养师，采用应季食材，顺应四季变化，让家里的小餐桌永远展现最温馨最美好的画卷！

在这里我要对翻开本书的你说一句，不会做饭不要紧，有你爱的人就足够了。人人都是美食家，为爱而付出吧！洗手做羹汤，厨房变天堂。本书中菜的制作过程都有详细的过程图，食材和调料也都提供了精确的计量，即使是零厨艺的新手也能按照此书制作出美味佳肴。书中将菜按照制作的难易程度划分为简单、中级、高级三个级别，其中大部分菜属于简单和中级，只有少部分（如烘焙）稍有难度，属于高级，但通过学习和实践，相信你一定能做出同样诱人的美食！

感谢那些无私分享美食的前辈，感谢所有支持我的食友，感谢帮助我的编辑姐姐，感谢我的家人、拳友，人生的路上有你们真好。春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，一年四季有美食有美酒，有美好的心情和朋友，这样的日子夫复何求？

本书意在分享一个平凡主妇烹饪的快乐和幸福，希望亲爱的你从此热爱厨房，做出老公孩子夸赞的饭菜，给全家带来健康，给自己带来乐趣。

岁月流转，花开花谢，唯生命与美食不可辜负！

尺 吃 色

2014年12月

常用原料介绍

面粉

面粉按照其蛋白质含量分为高筋面粉、中筋面粉和低筋面粉。

蛋白质含量在9%以下的面粉叫低筋面粉，一般用来做饼干、蛋糕等。低筋面粉不太容易买到，通常要去烘焙店或者网店购买，也可以用中筋面粉和玉米淀粉按照4：1的比例自己进行配制。

蛋白质含量在9%~12%的面粉叫中筋面粉，中筋面粉在所有超市都能买到，适合做烙饼、包子等。

蛋白质含量在12%以上的面粉叫高筋面粉，一般用于做馒头、面条、饺子等。如果经常做面包，就要选用面包专用高筋面粉。高筋面粉可在烘焙店或网店购买。

酵母

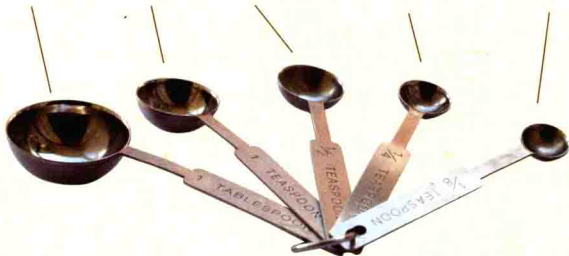
本书中提到的酵母都是指即发干酵母。即发干酵母是用新鲜酵母脱水而成的，呈颗粒状。因为酵母是活性物质，用完一定要封好，放入冰箱冷藏，在保质期内使用。

干酵母分为高糖酵母和低糖酵母。适合在7%以上糖浓度中生存的酵母称为高糖酵母，反之称为低糖酵母。一般做甜面包、点心用高糖酵母，做馒头等不甜的食品用低糖酵母。

面包对酵母的要求比较高，要用好一些的，我做面包常用的是法国燕子酵母（烘焙店和网店有售），做馒头、花卷常用的是安琪酵母（一般超市有售）。

容量对照

1大勺 =15毫升 1小勺 =5毫升 1/2小勺 =2.5毫升 1/4小勺 =1.25毫升 1/8小勺 =0.625毫升



常用原料换算

干酵母	1 小勺 =3 克
盐	1 小勺 =5 克
泡打粉	1 小勺 =4 克
奶粉	1 大勺 =7 克
白砂糖	1 大勺 =10 克