

家庭套餐

大众美食系列

“现代人·大众美食系列”编写组 编

款款美味巧搭配
营养套餐保健康

MODERN PEOPLE



现代人

家庭套餐

大众美食系列

“现代人·大众美食系列”编写组 编

图书在版编目(CIP)数据

家庭套餐 / “现代人·大众美食系列”编写组编. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.1 (2005.8 重印)

(现代人·大众美食系列)

ISBN 7-5019-4524-1

I. 家… II. 现… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 086409 号

责任编辑: 高惠京

责任终审: 劳国强

封面设计: 叶蕾 王超男

版式设计: 叶蕾 李若虹

责任校对: 燕杰

责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京中科印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 8 月第 2 次印刷

开本: 850 × 1168 1/32

印张: 4

字数: 100 千字

插页: 4

书号: ISBN 7-5019-4524-1/TS · 2659 定价: 10.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50725S1C102ZBW

MODERN PEOPLE

吃出健康 品出美味

现代人 · 大众美食系列

设计好百姓餐桌的每一餐



春季日常套餐

豌豆饭

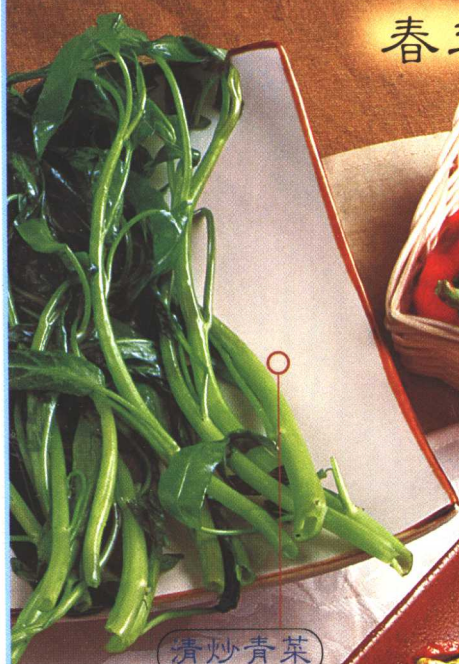
抓炒鱼片

白菜粉丝汤

干烧春笋



春季日常套餐

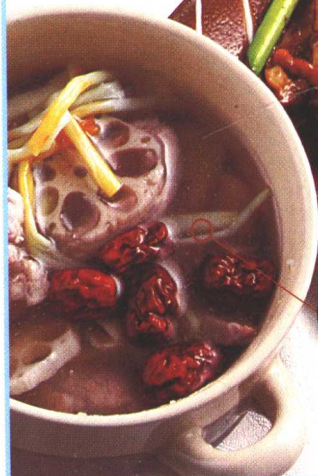


清炒青菜



葱油饼

豆腐干爆鸡丝



金针菇莲藕排骨汤





现代人

每本定价 10.00 元



大 众 美 食 系 列

夏季日常套餐

黄瓜里脊片

绿豆仁糊

清拌苦瓜条

茄汁鱼片盖浇饭



夏季日常套餐

薏仁薄荷汤

豆豉苦瓜

鸡丁豌豆盖浇饭

凉拌鱼丝



秋季日常套餐

青菜鸭血汤

青椒鸭片

三味黄瓜

小馒头



秋季日常套餐

皮蛋瘦肉粥

蚝油牛柳

姜汁菠菜

补饭

冬季日常套餐

鸡蛋肉末焖米饭

青豆鲜虾

冬菇凤爪汤

西芹烧腐竹



冬季日常套餐

红薯姜汤

蚝油生菜

红烧排骨

青菜叶饭



家常美味的幸福生活

你是否厌倦了多少年不变的家庭菜肴？你曾经的拿手菜是不是已经被朋友品尝过多次？你是否也想将当今流行的菜品端上自家的餐桌？为此，我们在《大众菜谱》成功的基础上，根据“家常、美味、易做、营养”的原则，重新策划编辑了这套“现代人·大众美食系列”图书。在第一批推出7本的基础上，再推出5本，包括《懒人做饭》、《家庭套餐》、《低卡菜》、《家制上座菜》、《清淡菜》，并还将陆续推出更多的家常菜谱。

我们非常感谢广大读者对《大众菜谱》的一贯支持。正是因为有了你们，《大众菜谱》才创造了自出版以来共计发行300多万册的辉煌成绩。30年的时间，生活在改变，美食也在改变，面对广大读者日新月异的美食需求，“现代人·大众美食系列”在保留了旧版经典家常菜的基础上，加入了近年来新兴美食的做法、基本烹饪技巧以及菜式难点、重点的提示，以新颖的开本形式、活泼的版式设计，给你带来最贴心的美味感觉。

我们知道“现代人·大众美食系列”不会十全十美，因为菜肴永远在变，菜谱亦是。我们希望这套菜谱能帮你在餐桌上多换几种好吃的花样，并更多地感受到家常美味给生活带来的欢乐。

衷心祝愿你拥有家常美味，拥有幸福生活。

“现代人·大众美食系列”编写组



四季饮食因时养生

春季饮食

- ① 赤豆糯米饭 / 蒜香牛排 / 辣白菜 / 葱枣汤……………3
- ② 腊味饭 / 咖喱鸡块 / 香菇菜心 / 姜葱豆腐汤……………5
- ③ 豌豆饭 / 抓炒鱼片 / 干烧春笋 / 白菜粉丝汤……………7
- ④ 金银饭 / 豆腐鸭子 / 蒜蓉茼蒿菜 / 香菜小萝卜汤……………9
- ⑤ 葱油饼 / 豆腐干爆鸡丝 / 清炒青菜 / 金针菇莲藕排骨汤……………11
- ⑥ 玉米饼 / 椒盐里脊 / 醋熘圆白菜 / 银耳香菇汤……………13

夏季饮食

- ① 香菇鲜虾饭 / 葱油鸡 / 鱼香肉丝 / 清炒白菜 / 芥菜拌豆腐

·丝 / 银耳鸡肝汤……………15

② 二米饭 / 葱姜草鱼 / 京酱肉丝 / 海米菜花 / 花生米拌西芹 / 番茄鸡蛋汤……………18

③ 桂花小窝头 / 土豆烧牛肉 / 韭菜墨鱼丝 / 干煸扁豆 / 芝麻酱拌菠菜 / 奶油冬瓜汤……21

秋季饮食

① 薄饼 / 八宝饭 / 彩椒啤酒鱼 / 腰果鸡丁 / 黄瓜虾仁 / 炸香椿 / 拔丝山药 / 韭黄海带汤……24

② 枣泥锅饼 / 鱼肉饭 / 红焖鹅块 / 鹌鹑肉片 / 炒鲜贝 / 荠菜春笋 / 拌西芹 / 芹菜叶汤……28

冬季饮食

冬季饮食

① 茄汁鱼片盖浇饭 / 黄瓜里脊片 / 清拌苦瓜条 / 绿豆仁糊……………33

②牛肉烩饭/生菜肉丝/香菜拌腐竹/绿豆银耳汤……35

③鸡丁豌豆盖浇饭/凉拌鱼丝/豆豉苦瓜/薏仁薄荷汤……37

④鸭块焖饭/干拌牛肉/炆绿豆芽/清补凉汤……39

⑤三鲜烩面/花生米拌肚丝/凉拌扁豆/冬瓜荷叶粥……41

⑥芝麻酱凉面/香辣蜇皮/杏仁拌芥蓝/清汤苦瓜……43

①抓饼/番茄鱼片/肉丝拌腐竹/扒油菜/芝麻土豆丝/丝瓜茶汤……45

②蛋饼/酒蒸鸡/西芹拌红肠/尖椒炒玉米/芝麻酱拌菠菜/柠檬红枣鲈鱼汤……48

③芝麻酱烧饼/咖喱牛肉/蒜泥白肉/炒玉米笋/银耳拌山楂/茶粥……51

红油口条/菠萝拌鸡片/素炒芹菜/凉拌豆腐/莲子粥……54

②果酱花糕/猪肉馅饼/拌鱿鱼丝/酱烧鸭/粉皮拌白肉/黄金瓜丝/凉拌空心菜/番茄苋菜汤……58

①牛奶焖饭/豌豆鸡丁/凉拌萝卜/圆白菜汤……63

②小馒头/青椒鸭片/三味黄瓜/青菜鸭血汤……65

③白果焖饭/山药炒肉片/拌辣白菜丝/莲藕汤……67

④紫米八宝饭/油菜炒猪肝/麻辣萝卜条/家常豆腐汤……69

⑤补饭/蚝油牛柳/姜汁菠菜/皮蛋瘦肉粥……71

⑥鸭梨牛奶饭/炒文蛤/拌海米油菜/蛋蓉菜花汤……73

①咸煎饼/土豆饼/西湖醋鱼/

①西式鲜鱼焖饭/油焖嫩鸡/

- 一 肉丝炒蒜苗 / 蛋丝西芹 / 虾子拌茭白 / 银耳莲子汤……75
- ② 鸭肉焖饭 / 芫爆鱼条 / 番茄肉片 / 蟹粉菜心 / 粉丝拌黄瓜 / 玉米排骨汤……78
- ③ 烤米饭 / 红烧牛尾 / 夫妻肺片 / 清炒荷兰豆 / 核桃仁拌笋片 / 木耳竹荪汤……81

六 粥 羹 汤

- ① 黄豆炒饭 / 莲肉糕 / 干烧鲤鱼 / 荷叶粉蒸肉 / 芝麻拌牛肉 / 栗子炒黄瓜 / 椒油炆海带 / 紫菜豆腐汤……84
- ② 家常烙饼 / 果仁炒饭 / 辣味烧牛腩 / 椒盐排骨 / 茄味鸡丁 / 鱼香白菜 / 果茶拌莲藕 / 芥菜猪肝汤……88

七 炒 炸 煎 烹

- ① 香肠焖饭 / 黄焖牛肉丸 / 海米萝卜条 / 猪腰茼蒿汤……93
- ② 葱油萝卜丝饭 / 葱爆羊肉 / 焖扁豆 / 酸梅豆腐汤……95

- ③ 白薯胡萝卜饭 / 冬笋烧鸡片 / 黄豆芽炒油豆腐 / 萝卜牛腩煲……97
- ④ 鸡蛋肉末焖米饭 / 青豆鲜虾 / 西芹烧腐竹 / 冬菇凤爪汤……99
- ⑤ 青菜叶饭 / 红烧排骨 / 蚝油生菜 / 红薯姜汤……101
- ⑥ 南瓜饭 / 红枣栗子鸡 / 辣炒黄豆芽 / 西芹萝卜鸭肾汤……103

八 炖 焖 煨 煲

- ① 鸡肉烂饭 / 尖椒牛肉 / 肉片洋葱 / 炒掐菜 / 茄汁鲜蘑 / 桂圆蜜枣汤……105
- ② 滑蛋牛肉饭 / 红烧狗肉 / 肉炒麻豆腐 / 酱爆笋块 / 蛋炒青豆 / 花生薏仁汤……108
- ③ 牛肉烩米饭 / 家常羊肉块 / 清炒鳝丝 / 炒土豆丝 / 酸菜粉丝 / 佛手排骨汤……111

九 羹 汤 粥 饭

- ① 糯米糕 / 三鲜烩饭 / 陈皮牛肉 / 核桃仁炒鸡丁 / 肉末烧冬瓜 / 韭黄干丝 / 鱼香茄丝 / 八