

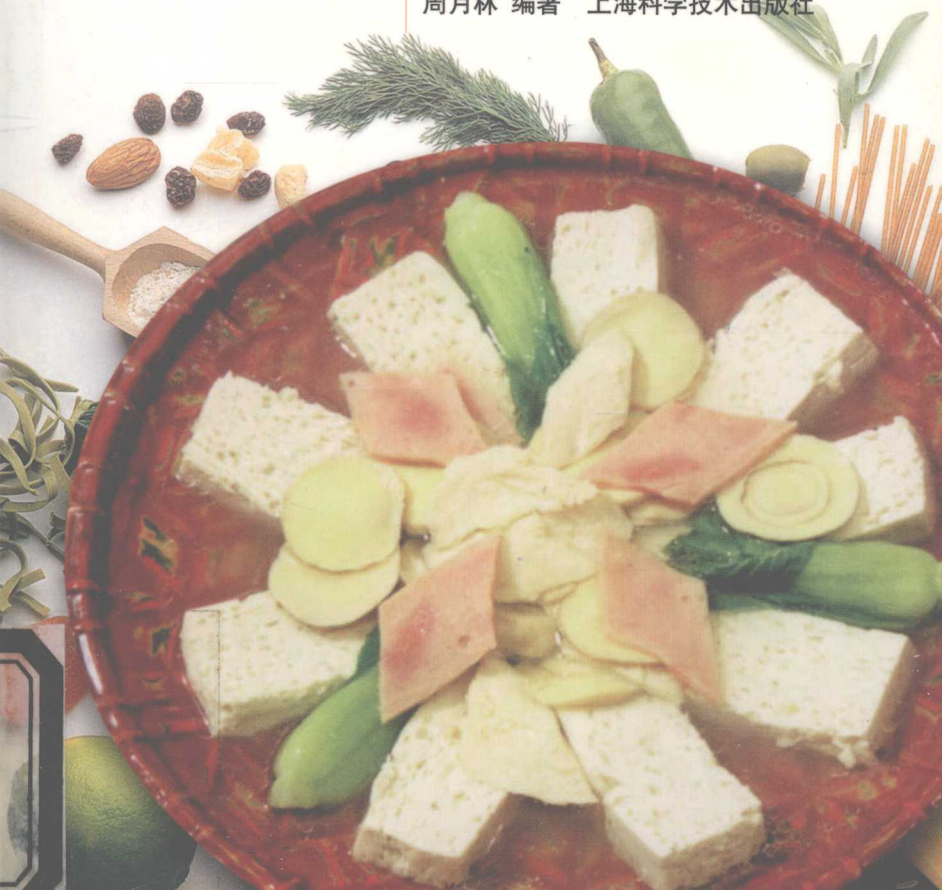
新版
家庭食谱
丛书

四季

家常菜

SIJIJIACHANGCAI

周月林 编著 上海科学技术出版社



新版家庭食谱丛书

四季家常菜

周月林 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季家常菜/周月林编著. —上海:上海科学技术出版社, 2004. 1

(新版家庭食谱丛书)

ISBN 7-5323-7286-3

I. 四… II. 周… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 094798 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.5 字数 108 千

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 4 月第 2 次印刷

印数: 5 201—10 400

定价: 11.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



油炸海鲜卷



蚝油牛肉



茄汁鲳鱼



生炒双鱿



炒田螺



银鱼炒蛋



焗蒜香骨



炒三丝

内 容 提 要

本书介绍适合四季饮食需要的美味菜肴 240 余款,介绍的菜肴有冷菜类、热菜类、砂锅类等。

本书所介绍的菜肴,用料简易,操作方便,有明显的季节时令性,适合家庭及饮食行业人员参考。



目 录



春季配套菜

盐水大河虾	1	蚝油炒生菜	10
京葱甜酱鸭	1	酸菜牛蛙煲	10
时果炒鱼丁	2	蜜辣芝麻肉	11
清炒素鳝背	2	酸辣卷心菜	11
肉末炒粉皮	3	油爆青蚕豆	12
火腿炖鸡汤	3	炸柠檬雏鸡	12
糖醋油爆虾	4	玛瑙烧豆腐	13
腐衣素烧鸭	4	春笋腌笃鲜	13
翡翠炒蛭肉	5	凉拌牛肉片	14
毛蟹炒年糕	5	千张西芹包	14
豆瓣辣豆腐	6	香梨咕咾肉	15
山药焖鸭块	7	黄鱼烧白玉	16
咸脯牛肉片	7	蒜泥煨菠菜	16
功德素火腿	8	砂锅炖双鸡	17
栗子里脊丁	8	汾酒卤皇鸽	17
干烧河鲫鱼	9	拌蔬菜色拉	18
		雪菜炒春笋	18
		炒鱼香肉丝	19

烧怀胎鲫鱼	19
火鸭年糕团	20
鸡米拌马兰	20
糖醋小排骨	21
炒翡翠鱼片	21
酒酿干烧笋	22
洋葱咖喱鸡	22
清炖金银蹄	23
家乡风酱肉	23
炸椒盐腐竹	24
雪菜蒸黄鱼	24
韭黄摊黄蛋	25
虾仁烧豆腐	25
风鸡炖斩肉	26
鸡丝拌洋菜	27
金钩拌雪菜	27
香酥斑节虾	28
芙蓉炒蹄筋	28
辣子焖豆腐	29
红煨牛肉煲	29
茄汁熘鱼条	30
怪味拌鸡丝	30
葱味红煨鲳	31
鸡汁春笋尖	31
宫保炒鸡丁	32
咸肉糟青鱼	32

夏季配套菜

上海油爆虾	34
拌火腿色拉	34
蚝油炒牛肉	35
蛟龙吐明珠	35
干煸四季豆	36
扁尖火腿鸭	37
炸蜜汁脆鳝	37
枣红电烤鸡	38
金钩炒西芹	38
糠皮生鱼片	39
荷叶粉蒸鸡	39
原汁烩鲈鱼	40
乳腐白灼虾	41
糖醋拌贡菜	41
蒜茸豌豆苗	42
炒鳝糊(戴帽)	42
炒回锅鸭脯	43
鸡丝烩干贝	44
怪味猪肚丝	44
凉拌嫩茭白	45
白虾炒韭菜	45
软熘姜汁鱼	46
鱼香炒嫩蛋	46
洋参炖白凤	47
原汁葱油鸡	47

[illegible]

冬季配套菜

话梅炆嫩藕	100
汾酒卤牛肉	100
奶油玉米虾	101
爆鱼香腰花	101
蚝油炒双菇	102
辣味鳊鱼头	102
香糟泡鸭舌	103
酒醉猪里脊	103
腊肉炒冬笋	104
酒酿软熘鱼	104

炸金沙荸荠	105	明炉煮鲈鱼	119
砂锅煨鸭方	106	白切山羊肉	120
红曲卤酱鸭	106	鸡米拌荠菜	120
香菇赛脆鳝	107	虾子炒蹄筋	121
柠檬焗乳鸽	107	炒面红煨鲳	121
油酱炒毛蟹	108	蚝油煨草菇	122
腊味香芋球	109	家常涮羊肉	123
火腩炖童鸡	109	上海白切肉	123
花雕醉河蟹	110	辣味陈皮鸡	124
糟味卤门腔	110	茄汁熘鱼片	124
韭黄炒蛭肉	111	姜味四季豆	125
家常烧海参	111	果珍熘肉丝	125
酒酿烧冬笋	112	家常涮四生	126
宣腿炖老鸭	112	姑苏红卤鸭	126
腊月风阉鸡	113	蒜椒炆肚花	127
油炸香酥虾	114	炸芝麻鸡肝	128
冰糖烧甲鱼	114	炒回锅肉片	128
栗子油焗鸡	115	金针炒银芽	129
松仁青豆泥	115	腌糟鱼暖锅	129
明炉腌笃鲜	116	新风海鳗鲞	130
陈皮烤牛肉	116	上海辣白菜	131
鸭丝拌韭黄	117	油泼嫩子鸡	131
炒双味虾仁	117	开洋煮干丝	132
鱼香干烧笋	118	酒酿软熘鱼	132
奶油炒菜包	119	古式大暖锅	133

春季配套菜



盐水大河虾

【原料】 鲜活大河虾 250 克, 决定味料(绍酒 1 汤匙, 精制盐 1 茶匙, 味精半茶匙, 姜末 5 克, 花椒 2 粒, 香葱末 2 克), 辅助味料(酱油 1 碟)。

【制法】

- (1) 将活虾剪去虾须、虾脚, 洗净泥沙备用。
- (2) 锅内放清水 100 克左右, 烧沸, 放入河虾, 加决定味料烧沸, 撇去浮沫, 再烧片刻, 撒葱末装盘。酱油 1 碟随同上桌。

【关键】 加热时间不能过长, 否则河虾肉质变老。

京葱甜酱鸭

【原料】 烤鸭半只, 京葱丝 1 碟, 甜面酱 50 克, 芝麻酱 15 克, 白糖 30 克, 味精 1/3 茶匙, 清水 50 克。

【制法】

(1) 甜面酱入锅加清水、芝麻酱、白糖等, 用小火熬至黏稠入味后盛入小碟待用。

(2) 选用现烤出的烤鸭, 斩成条块, 整齐地在盘内装成桥形, 随同甜面酱、京葱丝上桌。

【关键】 忌用隔天烤出的烤鸭(回烤鸭), 因其皮肉硬而不香。

注: 汤匙一般约 15 克, 茶匙约为 2 克。

时果炒鱼丁

【原料】 去皮、去骨鲢鱼(草鱼)肉 200 克,草莓 50 克,鲜菠萝 50 克,黄瓜 15 克,腌渍味料(精制盐 1/3 茶匙,白胡椒粉 1/4 茶匙,清水 1 汤匙,干淀粉 1 汤匙),决定味料(葱、姜末 10 克,鲜汤 30 克,绍酒 15 克,精制盐半茶匙,味精半茶匙,胡椒粉 1/4 茶匙,水淀粉 15 克),精制油 60 克。

【制法】

(1) 将洗净的鱼肉切成 1.5 厘米的方丁后放入碗内,加腌渍味料拌匀拌黏,静置冰箱内待用。将草莓、菠萝、去子黄瓜切成与鱼丁同样大小的方丁备用。

(2) 铁锅上旺火烧热,加 3 汤匙精制油布满锅底,放入鱼丁炒散变色后盛出。原锅内放入 1 汤匙油,即加草莓、菠萝、黄瓜等丁,然后加入决定味料,将鱼丁回锅翻匀后淋油装盘。

【关键】 本菜品鱼丁用水淀粉上浆,不用鸡蛋清,因此在上浆时必须搅拌上劲,不使脱浆。

清炒素鳝背

【原料】 水发香菇 250 克,腌渍味料(胡椒粉 2 克,干淀粉 200 克耗 50 克左右),决定味料(姜末 10 克,酱油 2 汤匙,精制盐半茶匙,白糖 2 茶匙,味精 1 茶匙,香菇水 75 克,水淀粉 2 汤匙,香麻油 1 汤匙),精制油 400 克(耗 75 克)。

【制法】

(1) 用剪刀沿着香菇边缘将香菇剪成 0.7 厘米宽的长条,然后剪 4 厘米长的段,挤干水分备用。

(2) 锅内放精制油烧至六成热,将香菇条放入腌渍味料内拌上干淀粉,抖去未粘牢的粉粒,分散投入热油内(用中

火),边翻边炸,不使粘连,炸到脆而不焦时,捞出沥去油。原锅留少许余油,下决定味料(除水淀粉、香麻油外),将炸香菇条回锅烧入味,即下水淀粉推匀推黏,淋上香麻油后装盘。

【关键】 要挤干香菇条中的水,并用干淀粉将香菇条拌均匀,必须现拌现炸;香菇条下锅后必须分散,炸时不宜用旺火。

肉末炒粉皮

【原料】 新鲜绿豆粉粉皮 250 克,猪肉末 25 克,雪里蕻咸菜梗 25 克,调味料(葱、姜末 10 克,绍酒 1 汤匙,精制盐 2 克,味精 1 茶匙),精制油 125 克。

【制法】

(1) 将粉皮切成 5 厘米长、2 厘米宽的条,先放入冷水内划散,不使粘连,再放入沸水锅内烫一下,立即捞出甩干水待用。雪里蕻咸菜梗放入清水里浸半小时后洗净捞出,挤干水,切成小粒。

(2) 锅上旺火烧热,下油 75 克,先投入猪肉末炒散,再放入粉皮炒至滑爽时,加入雪菜末和调味料,然后加入油继续炒至粉皮条起细泡后装盘。

【关键】 烹调时不要加水,用油量要适当多点,直接煸炒至粉皮起泡。

火腿炖鸡汤

【原料】 嫩鸡大腿 2 只,火腿 50 克,腌渍味料(老姜 20 片,香葱 5 根,绍酒 1 汤匙),决定味料(精制盐 1 茶匙,味精 1 茶匙,胡椒粉 1/4 茶匙,青蒜粒 1 汤匙),精制油 75 克。

【制法】

(1) 将鸡腿斩成约 3 厘米见方的块,火腿肉切成薄片,一

起放入大碗内，加腌渍味料拌匀腌 20 分钟。

(2) 炒锅上旺火，下精制油烧热，放入腌渍过的鸡块和火腿片煸炒，炒至鸡块外表变色收缩断生时，盛入炖锅内，加入沸水 1 500 克，盖上锅盖，上旺火烧 5 分钟，见汤色变白后，改用中小火焖 15 分钟，再加入决定味料烧片刻，捡去葱、姜，盛入大汤碗内。

【关键】 必须将鸡块腌渍，姜片不能少放，否则制品有腥味。

糖醋油爆虾

【原料】 鲜活大河虾 250 克，调味料(白糖 2 汤匙，米醋 2 汤匙，绍酒 1 汤匙，精制盐半茶匙，葱、姜末 1 茶匙)，精制油 400 克(耗 30 克)。

【制法】

(1) 剪去河虾须、脚，洗干净，沥去水分。

(2) 锅上旺火，下精制油烧至八九成熟时，投入沥去水分的虾猛炸 15 秒钟左右，炸脆虾壳后立即倒出沥去油。锅内留少许余油，先下葱姜末略煸，再加入其他调味料用旺火调匀后，即将河虾回锅翻匀，盛出装盘。

【关键】 在虾下锅时，油温要高；油炸时间要短，才能达到壳脆肉嫩的要求。

腐衣素烧鸭

【原料】 豆腐衣 200 克，调味料(扁尖笋汤或鲜笋汤 150 克，酱油 2 汤匙，绍酒 1 汤匙，白糖 1 汤匙，味精 1 茶匙，五香粉 1.5 茶匙，姜末 2 茶匙，麻油 1 汤匙)，精制油 250 克(耗 75 克左右)。