

中华饮食文化艺术

家庭营养食谱

汤 粥 面 羹 饼 饭 糕 菜

万家富 编著



科学
营养
饮食
搭配

PDG

75972.11/2=2

中华饮食文化艺术

家庭营养食谱

万家富编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华饮食文化艺术 / 赵军编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2003.1

ISBN 7-204-06374-0

I. 中… II. 赵… III. 菜谱—中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003) 第 000920 号

中国饮食文化艺术

赵军 主编

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

北京冶金大业印刷有限公司印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 70 字数: 500 千字

2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1-3000 册

ISBN7-204-06374-0/G·1431 定价: 158.00 元



蛋黄酱牛排

原料:牛腿肉 20 克、盐 5 克、胡椒少许、料酒 50 克、萝卜 50 克、酱油 5 克、蛋黄 1 个、香菇 20 克、青椒 40 克。

制法:〈1〉牛肉拍薄,用盐、胡椒腌渍。入锅中煎至金黄,再加料酒、酱油,烤熟,装盘。〈2〉胡萝卜磨碎与蛋黄拌匀。香菇、青椒切块,旺火爆炒装盘即成。



茼蒿拌豆腐

原料:茼蒿 100 克、酱油 15 克、洋葱、菠菜、温牛奶、奶油、盐、乳酪粉少许。

制法:将菠菜烫熟,切成小段,将洋葱在锅中炒香,加入菠菜放盐,将奶油加热,撒入面粉炒一炒,倒入牛奶炒匀,再加入乳酪粉和盐稍煮,盛入盘中,拿到烤炉中烤成金黄色即成。





白肉鱼蛋包

比目鱼1条、盐10克、胡椒少许、洋葱40克、青椒20克、胡萝卜20克、乳酪20克、玉米酱40克、鸡蛋1个、淀粉、面粉少许、沙拉油30克、番茄酱20克、生菜20克。

比目鱼洗净，用盐、胡椒腌一下，洋葱、青椒、胡萝卜剥成碎末，将乳酪粉混合玉米酱、鸡蛋、面粉拌匀，加入蔬菜剁碎混匀，比目鱼抹上面粉，锅中油加热，把混合料抹到鱼身边，将鱼煎制金黄色，抹上番茄酱即成。



鲤鱼山药

原料：鲤鱼150克、酱油少许、芋头80克、蛋黄2个、芥末、盐少许。

制法：〈1〉鲤鱼切成方块，淋上酱油、放盐上屉蒸熟。〈2〉芋头去皮泡在加入醋的水中，然后捞出，沥干水分，研成碎末。〈3〉锅中放水加热放入鸡蛋，煮成半熟捞出。〈4〉在盘中盛上鲤鱼，洒上芋头，将鸡蛋剥开，用小勺捞出蛋黄，洒上芥末倒入盘中，蘸上酱油即可食用。



花椰菜拌沙拉酱

原料：花椰菜 200 克、鸡蛋 1 个、洋葱 1 克、芹菜少许、腌小黄瓜 10 克、沙拉酱 20 克。

制法：〈1〉花椰菜掰成小朵、焯水至熟放盐，装在盘中。〈2〉鸡蛋煮熟与洋葱、芹菜、腌小黄瓜均切成末与沙拉酱拌匀浇在菜瓜上即成。

特点：口味清淡、造型美观。



油炸嫩牛肉

原料：牛肉 15 克、盐 5 克、胡椒粉少许、面粉少许、鸡蛋 1 个、番茄酱 20 克、柠檬少许、菠菜 100 克、奶油 15 克。

制法：〈1〉牛肉片拍松，用盐、胡椒粉渍，拍干粉、拖蛋液，两面煎成金黄色。〈2〉盘中抹一层番茄酱，将肉片放上。柠檬去皮切片。菠菜沸水切节与奶油拌匀，装在盘中即成。





炒乌龙面套餐

原料:包龙面 150 克、蛤蜊 50 克、花枝 50 克、虾 20 克、洋葱 50 克、青豆 20 克、盐 5 克、青椒 1 个、味精 2 克。

制法:〈1〉锅放油煸洋葱、青椒、蛤蜊、花枝、虾、青豆,倒入乌龙面,放盐、味精炒匀即成。〈2〉配上草莓酸奶、糖醋蔓菁。

特点:口感鲜美、营养丰富。



美味瓜盅

原料:甜瓜半个、草莓 50 克、木瓜 30 克、糯米粉 30 克、糖 50 克、柠檬汁 15 克。

制法:将糯米粉加水、揉成小圆形,煮熟。木瓜切块与草莓一同泡在糖水和柠檬汁中。装在甜瓜中即成。

特点:颜色鲜艳、甜香味美。





番茄沙丁鱼

原料: 沙丁鱼罐头 1 听, 番茄汁少许, 醋 5 克, 油少许, 饼干 14 块, 黄瓜 1 根。

制法: 沙丁鱼剁碎加番茄汁、醋, 加油拌匀, 放在饼干上, 点缀黄瓜片和番茄即成。

特点: 颜色艳丽, 造型美观, 口味隽永。



蟹肉小蛋塔

原料: 蛋塔 8 个, 蟹肉 100 克, 奶油 20 克, 红椒粉 2 克, 茼蒿片少许, 盐 4 克, 酒 5 克。

法: 锅放奶油, 蟹肉, 拌入酒、红椒粉装入蛋塔中, 茼蒿片装饰即成。





鲑鱼甜菜小点

原料: 鲑鱼 300 克, 甜菜根 100 克, 胡椒 3 克, 辣椒粉 3 克, 醋 5 克, 小饼 10 个, 葱花少许, 奶油 10 克。

制法: 鲑鱼剁碎加甜菜末, 醋、奶油、胡椒、辣椒粉搅匀, 装在小饼中, 葱花点缀即成。



咖喱火腿填塞蛋

原料: 鸡蛋 3 个, 火腿末 30 克, 咖喱粉 5 克, 醋辣酱 10 克, 盐 3 克, 香葱少许。

制法: 鸡蛋煮熟切开, 取出蛋黄搅碎, 加入火腿末, 咖喱粉、醋辣酱、盐拌匀, 挤在鸡蛋上, 撒上香菜末即成。





芹菜沾汁

原料:皮塔面包 1 个,浓缩芹菜汁、香醋 2 克,甜菜碎末 3 克,芹菜 1 根,盐及黑胡椒少许。

制法:①将面包碾碎放入碗中,加上剁碎的芹菜拌匀。②加上冷的芹菜汁、香醋、盐、黑胡椒及甜菜末搅匀,倒入盘中,外圈放水果、棒型面包或饼干作沾料用。



洋葱鸡肉砂锅

料:鸡骨 50 克,鸡腿 1 个,葱 1 根,洋葱、茼蒿、白萝卜、胡椒、姜、料酒、盐各适量。

法:先用鸡骨放入姜末熬汤,然后添入鸡肉,料酒煮约 30 分钟,将洋葱切半月形,白萝卜切成花瓣状,放入胡椒、盐煮沸后,放入茼蒿既成。





蕃茄肉松面包卷

原料: 面包 3 大片, 奶油 10 克, 蕃茄酱 10 克, 肉松 20 克, 红椒粉少许。

制法: 将奶油抹在面包上, 再抹上蕃茄酱, 撒上肉松和红椒粉, 下面垫上羊皮纸, 然后卷起后去掉羊皮纸切成小段, 用牙签固定, 在烤箱中烤至金黄色既成。



辣蟹肉番茄

原料: 小蕃茄 10 个, 奶油 25 克, 蟹肉 100 克, 面包屑 10 克, 盐 3 克, 味精 2 克, 黑胡椒 2 克, 白兰地 5 克, 辣酱 10 克, 香葱少许。

制法: 将蕃茄去顶, 挖去籽, 在烤箱中微微加热, 锅放奶油, 将蟹肉煸炒, 加面包屑, 奶油、辣酱、盐、味精、白兰地、胡椒、香葱拌匀填在西红柿中, 加上装饰即成。



鱼子酱菜心

料: 10 个小菜心, 鲜奶油 70 克, 脱脂乳酪 70 克, 红色、黑色鱼子适量。

法: 将菜心稍烫, 洗净鱼子沥干, 将奶油乳酪和鱼子拌匀, 填入馅料撒上红色和黑色鱼子。



香肠蔬菜卷

原料: 香肠 10 片, 腌萝卜数条, 黄椒、青椒各 2 根。

制法: 把萝卜、青、黄椒切成细条, 用香肠卷成卷, 用牙签固定成卷。



鲑鱼小舟

原料:熏鲑鱼 100 克,舟状馅饼 10 个,奶油 10 克,柠檬汁少许,黑胡椒 1 克,鱼子酱 10 克,柠檬 1 个。

制法:鲑鱼切成 20 个三角形鲑鱼片,盖在小舟两端,奶油与柠檬汁、黑胡椒、鲑鱼肉末搅在一起填在中间,抹上鱼子酱,柠檬片装饰。



烤梅干肉卷

原料:五花肉 200 克,干梅 20 个,杏仁 10 个,盐 5 克。

制法:干梅用开水泡软,去掉梅子,镶入杏仁、猪五花肉片成片用盐腌渍卷起来,放入梅干,用牙签串上,烤熟即成。





无花果火腿卷

火腿 200 克,无花果 200 克,百里香。

法:将火腿片成薄片,抹上奶油,无花果切四瓣,卷入火腿片中装盘,点缀百里香即成。



乳酪芹菜球

原料:乳酪 200 克,芹菜 100 克,奶油 20 克,面包屑 30 克,红椒 1 个。

制法:将乳酪与芹菜末奶油拌匀,揉成小圆,粘芹菜末、面包屑装盘。红椒修成花状,点缀即成。



香肠蔬菜卷

原料: 香肠 200 克, 红辣椒 1 个, 芹菜 100 克, 莴笋 1 根, 盐 2 克, 味精 2 克。

制法: 香肠切片, 辣椒、芹菜、莴笋均切丝, 用盐、味精拌匀, 卷在香肠内, 用牙签插上装盘即成。



鲑鱼甜菜卷

原料: 10 个小馅饼, 鲑鱼罐头, 葡萄酒、醋 3 克, 红辣椒粉, 鸡汤 5 克, 甜菜根末、黑胡椒粉、盐、葱花少许。

制法: 将甜菜根末放入醋中, 压干鲑鱼放入碗中再加入胡椒、红辣椒粉、胡椒、盐放入鸡汤拌匀, 填入小饼中, 用香葱做装饰。



一青少年一

素 菜 类

罗江豆鸡	(1)
干煸四季豆	(1)
麻辣小白菜	(1)
清蒸豆蓉卷	(2)
麻酱凤尾	(2)
烧三色葫芦	(3)
炆白菜卷	(3)
开水白菜	(3)
白油青丸	(4)
口袋豆腐	(4)
麻婆豆腐	(4)
蛋酥花仁	(5)
金钩蚕豆	(5)
海米白菜	(5)
糖醋莲白	(6)
干煸苦瓜	(6)
炆炒丝瓜片	(7)
鸡汁冬瓜	(7)
蒜蓉木耳菜	(8)
蒜蓉冬苋菜	(8)

椿芽炒蛋	(8)
蒜炆金针菇	(9)
炒鸡纵菌	(9)
香菇白菜心	(9)
清炒灰灰菜	(10)
泡椒烧芋儿	(10)
家常魔芋	(11)
蜜汁藕	(11)
素炒花菜	(12)
回锅牛肉	(12)
蜜汁红心苕	(12)
八宝瓢香梨	(13)
软炸香蕉	(13)
山椒玉米粒	(14)
糖醋玉米笋	(14)
青椒玉米粒	(14)
百合玉米粒	(15)
酸椒玉米笋	(15)
青椒爆豇豆	(15)
柚米豇豆	(16)
怪味豇豆	(16)
凉拌贡菜	(16)
麻辣贡菜	(17)
煨辣贡菜	(17)
凉拌椿菜	(18)

炆炒椿芽	(18)
煨辣椿芽	(18)
山椒仙人掌	(18)
竹荪仙人掌	(19)
藿香激蚕豆	(20)
鱼香蚕豆	(20)

葷菜类

粉蒸猪排	(21)
兰片肉片	(21)
油爆双脆	(21)
红烧肉	(22)
泡菜白肉卷	(22)
泡萝卜肉卷	(23)
老坛泡肉	(24)
回锅肉	(24)
耙耙回锅肉	(25)
板栗烧肉	(25)
香糟肉	(25)
荷叶蒸肉	(26)
苕菜狮子头	(27)
香炸蒸肉	(7)
蒜苗肉片	(28)
鸡菇溜肝片	(28)
辣爆乳肠	(28)
干豇豆烧肉	(29)
芋儿烧肉	(29)

芽菜烧肉	(30)
青红椒烧肚条	(30)
香菇炒腊肉	(31)
子姜羊肉丝	(31)
宫保腰块	(31)
红烧羊肉	(32)
菠饺银肺汤	(32)

中 年

素菜类

桂花鲜栗羹	(34)
白烧干贝	(34)
鼎湖上素	(35)
雪菜冬笋	(35)
半月沉江	(36)
菊花素海参	(36)
冬菇豆腐	(37)
丝雨孤云	(37)
灯影苕片	(38)
清蒸冬瓜盅	(38)
青辣椒炒丝瓜	(39)
麻辣豆腐	(39)
红烧豆腐	(40)
海米烧豆腐	(40)
熘炒豆腐	(40)
宫爆豆腐丁	(41)