

幸福家庭  生活系列

●科学·实用

●新颖·轻松

四季菜谱

丛书主编 路新国 周晓燕

秋季菜谱

辛 香扑鼻
周爱东 编

南京出版社

四季菜谱

丛书主编 路新国

周晓燕

秋季菜谱

■ 辛香扑鼻

周爱东 编

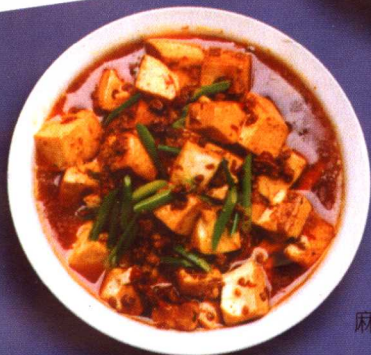


南京出版社

陈皮鸡丁



麻婆豆腐



秋

季菜谱

百页肉卷



秋

季菜谱

秋季组合



干烧鱼



雪梨鸡片



秋

季节谱

西红柿炒蛋



糖醋排骨

秋

季菜谱



秋季组合



青蒜拌百页



序

俗话说：“民以食为天。”吃是很平常，又是很不平常的事，还有什么比家庭的一日三餐更普通，又更让人操心的呢？

寒来暑往，春种秋收。不同的季节有不同的菜肴原料和不同的口味特点。现在，科技的发达使得不少菜肴的原料四季都有，但仍有许多是季节性很强的。如春天的荠菜、枸杞头、春笋，夏天的苦瓜，秋天的螃蟹，冬天的羊肉、狗肉、大白菜等。这些菜肴原料有的是应时才有的，如荠菜；有的则是到特定的季节才最为肥美，如鲥鱼端午之前最为肥美，黄鳝在小暑最为补益等。在口味和营养上，一年四季也各有微妙的变化。春季气候由寒转暖，饮食养生宜由冬季的温补转为清补，饮食口味宜偏酸；炎夏暑热较盛，出汗较多，饮食养生宜清热解暑，益气生津，味宜带苦；秋季秋高气爽，气候

干燥,饮食宜甘凉滋润;冬季是一年四季中最佳的补益季节,饮食养生宜食血肉有情之品,以增强补益的效果。这是我们选择菜肴原料,调适菜肴口味的主要依据。

菜谱是入厨者最方便的老师,对常下厨房者是不可缺少的参考。但许多菜谱中烹饪专业术语较多,令普通读者难以理解。而且调味料繁杂,烹制方法繁琐,不适宜家庭主厨动手操作。因此,我们编写这套丛书,从菜目的选择到操作方法的介绍,都尽可能从一般家庭的实际出发,力求深入浅出,通俗易懂。书中原料中主配料的用量已一一标明,而调料的用量则不作限定,读者可按自己的口味喜好和经验自行调配。

此外,书中大多数的菜肴在开始介绍时都有一个简要的概述,以期尽可能地介绍一些与该菜肴有关的传

说、掌故等方面的知识,使您在制作菜肴的同时,还可以领略到烹饪和饮食文化方面的情趣。如将这些知识融于席间,或许还可以让您品尝出一些菜肴以外的味道。

编 者
1998 年 6 月



引言



秋天吃什么？我们走进菜场，对满眼的鸡鱼肉蛋和各式鲜蔬，常难以选择。好不容易把菜买回家，怎么吃？这又成了问题。

先说味。味是有季节性的，盐仍是盐、糖依然甜，但不同季节里人们对味的需要是不同的。春酸、夏苦、秋咸、冬辣。咸，是秋季味的总的特点。秋季三月，细分还有不同：初秋暑热未散，人们的胃口未开，在味上还是偏清淡的，菜肴的口味应以清鲜为主；中秋渐转凉爽，气候干燥，加之夏之余热未清、津液未复，不宜食用辛热香燥及炸、烤、煎的食物；深秋天气渐寒，口味上须转醇浓肥鲜，以摄取大量脂肪补充热量。如同样是豆腐，在秋之初可做成雪花豆腐；天气渐凉可做成葱烧豆腐、蟹黄豆腐；深秋时可做成家常豆腐、麻婆豆腐。

体现菜肴季节特点的另一要素是原料。秋季当令原料，植物性的有扁豆、萝卜、豇豆、大白菜、西红柿、梨、甘蔗、银耳、百合、山药、花生、苹果等；动物性的有螃蟹、鸭、鲤鱼、仔公鸡、牛奶、蜂蜜、瘦猪肉、野鸭、鳊鱼等。这些或正好上市，或正值肥美，是秋季菜肴之首选原料。



现在,农业技术的发展消除了许多果蔬的季节性,但动物性原料的季节性仍是很强的,比如螃蟹,四季皆有,八九月份最肥,故有“菊黄蟹肥”、“九月团脐十月尖”的说法(螃蟹雌者团脐,雄者尖脐)。

知道了吃什么,那么该怎么吃呢?对于一般家庭来说,一是吃味,味道好才能吃得舒服。调料是味的保证,但菜谱中所记调料并不是缺一不可的,我们在做菜时只要抓住关键的味就可以了。如以麻辣为主的菜肴,花椒、辣椒是不可少的,糖、醋少了却无大碍;煮五香牛肉,茴香、丁香、桂皮、八角、豆蔻一样不少固然是好,只有桂皮、八角也是可以的。二是吃营养,营养要合理。一日三餐只吃荤腥,营养肯定不均衡。俗话说:“三天不吃青,两眼冒金星。”可见蔬菜是不可少的。

本书所选菜谱中调味品大多没有写明用量,这是为了照顾各人口味的不同,因而可在做菜时酌量增减,酸甜咸鲜可按各人爱好来调配。



引言	(1)
----------	-------

冷菜类

卤猪肝	(1)	怪味鸡片	(17)
炆腰片	(2)	葱椒鸡丝	(20)
酥腰	(3)	麻辣凤爪	(21)
无锡排骨	(4)	虎皮鸡蛋	(22)
糖醋排骨	(6)	玛瑙蛋	(23)
椒盐排骨	(7)	松花拌豆腐	(24)
白菜肉卷	(8)	油爆虾	(26)
麻酱拌蹄筋	(10)	凉拌什锦粉丝	(27)
香糟猪手	(11)	麻酱拌豇豆	(28)
炆肉皮丝	(12)	卤香菇	(29)
五香牛肉	(15)	青蒜拌百页	(31)
陈皮鸡丁	(16)		

香菜拌生仁	(32)	酥炸红枣	(38)
怪味黄豆	(33)	海米拌芹菜	(39)
炆花生米	(34)	橙汁泡藕	(40)
糖醋萝卜丝	(37)		

热菜类

○畜肉类

茭白炒肉丝	(42)	百页肉卷	(59)
北瓜炒肉片	(43)	面筋塞肉	(61)
佛手瓜炒肉片	(45)	洋葱炒猪肝	(62)
水菱炒肉片	(46)	酸辣腰花	(65)
珍珠肉圆	(48)	雪菜烧排骨	(67)
糟蒸肉	(50)	沙茶牛肉	(68)
清炖蟹粉狮子头	(51)	蚝油牛肉	(69)
水浒肉	(53)	干煸牛肉丝	(71)
香炸猪排	(54)	粉蒸牛肉	(72)
炸酱肉	(57)	洋葱煎牛排	(74)
红烧肉圆	(58)	葱爆羊肉片	(75)
		红烧羊肉	(76)

○水产类

清蒸螃蟹	(78)	干烧鱼	(95)
蚝油蟹块	(79)	雪花鱼羹	(97)
裹烧蟹	(80)	蒜豉河鳗煲	(98)
生炒甲鱼	(82)	长鱼烧肉	(99)
虫草炖甲鱼	(83)	大葱炒河虾	(101)
菠萝鱼片	(84)	番茄虾仁锅巴	(104)
赛螃蟹	(86)	爆虾段	(105)
清烩鲈鱼片	(88)	炸虾串	(106)
醋椒鲤鱼	(90)	家常海参	(108)
砂锅鱼头豆腐	(92)	木樨蚬子	(109)
烧甩水	(93)	蟹黄鱼肚	(110)

○禽蛋类

雪梨鸡片	(112)	香菇蒸鸡	(123)
雪菜鸡片	(113)	醉蟹炖鸡	(124)
宫保鸡丁	(114)	白果煨鸡	(126)
红油鸡块	(116)	糯米鸡	(128)
栗子炒嫩鸡	(117)	香酥鸡腿	(129)
芙蓉鸡	(119)	烤鸡翅	(130)
板栗烧鸡	(120)	酸菜炒鸭丁	(131)
黄焖鸡翅	(121)	馄饨鸭	(133)

目录

芋头焖鸭	(134)	银鱼炒蛋	(138)
金葱扒鸭	(136)	文楼涨蛋	(140)
西红柿炒蛋	(137)	熘松花蛋	(141)

○野味类

天下第一羹	(143)	白果牛蛙煲	(147)
宫保兔丁	(144)	沛县狗肉	(148)
酸辣野鸡片	(146)		

○蔬果类

蟹黄豆腐	(150)	肉末炒粉丝	(163)
家常豆腐	(151)	雪梨素鱼片	(165)
麻婆豆腐	(153)	干贝萝卜条	(166)
葱烧豆腐	(154)	酥炸西红柿	(168)
雪花豆腐	(156)	炸土豆片	(169)
蘑菇炖豆腐	(157)	青椒土豆丝	(170)
红烧臭豆腐	(158)	烩百页丝	(173)
栗子白菜	(160)	鸡油扁豆	(174)
香菇菜心	(161)	糖醋面筋	(175)
栗子炒冬菇	(162)		

汤羹点心类

○汤羹类

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 花生猪爪汤 | (177) | □磨鹌鹑汤 | (184) |
| 萝卜排骨汤 | (178) | 核桃酪 | (185) |
| 枸杞凤翅汤 | (179) | 冰糖银耳莲子羹 | (187) |
| 酸辣鱿鱼汤 | (180) | 山楂栗子羹 | (188) |
| 三鲜汤 | (182) | | |
| 淡菜萝卜氽鲫鱼 | (183) | | |

○点心类

- | | | | |
|-------------|-------|------------|-------|
| 南瓜饼 | (189) | 野鸭菜饭 | (195) |
| 八宝芋泥 | (191) | 咸味馅心 | (196) |
| 三鲜猫耳朵 | (192) | 甜味馅心 | (198) |
| 红油水饺 | (193) | | |

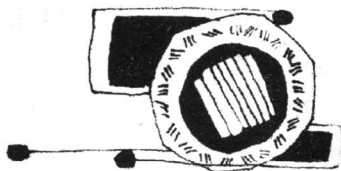
附录

- | | |
|----------------|-------|
| 一、家宴菜单组合 | (200) |
| 二、名词术语解释 | (204) |



冷

菜类



卤猪肝

辛香扑鼻

原料：

主料	猪肝 2000 克
辅料	
调料	盐、酱油、葱、姜、桂皮、八角

制法：

1. 将猪肝洗净，去掉白色的筋络，有胆囊的要摘去胆囊。然后用刀在肝叶上划上几个长条刀口，放入水锅煮熟，取出待用。

2. 把盐、酱油、葱、姜、桂皮、八角等加清水烧开，撇去浮沫，煮约 1 分钟。然后放入猪肝，用中等火力煮约 5 分钟，冷却后即可。如非立刻食用，猪肝宜浸在卤中。

特点：

口味咸鲜，香气醇浓。