

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



春季菜谱

酸

甜开胃

张建军 编



1

南京出版社

四季菜谱

丛书主编 路新国
周晓燕

春季菜谱

■ 酸甜开胃

张建军 编



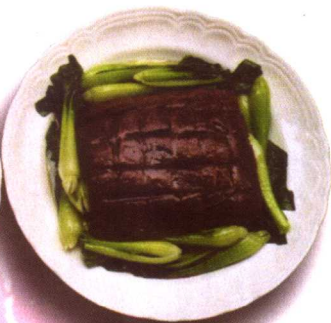
南京出版社

春

季菜谱



金粟鳕鱼块



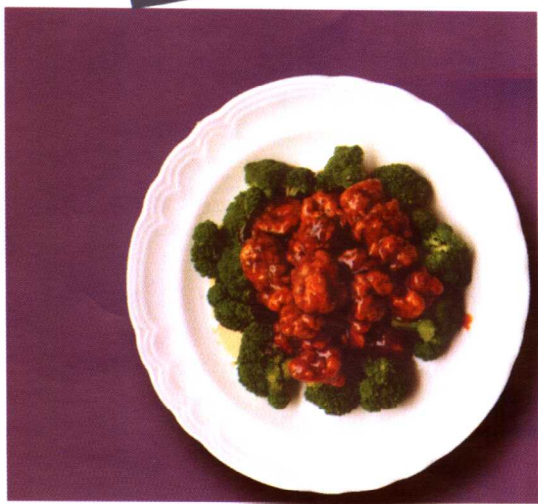
春季组合

春

季菜谱



蒜薹烟肉



咕嚕小排

春

季菜谱



泡金笋条



南乳汁烧肉



春季组合

春

季菜谱

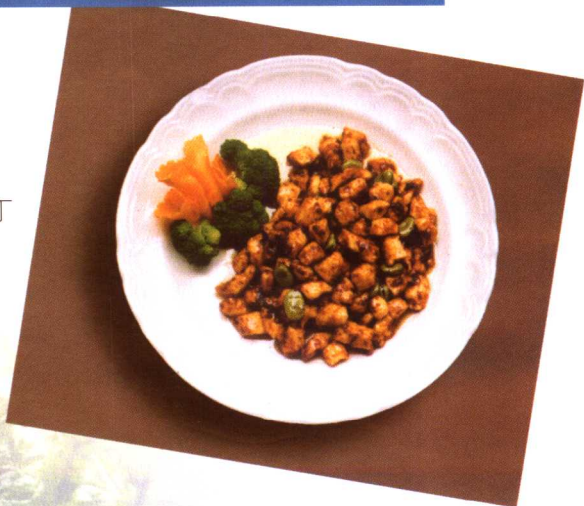


酥香包菜



京酱肉丝

蚕豆酱鸡丁



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

一年之计在于春。春天,万物复苏,是大自然提供人类烹饪原料最多的时节。应时的蔬菜有莴苣、茼蒿、春笋、茭白、菜薹、香椿、苋菜、芥菜、菠菜、芹菜、四季豆;应时的水产有刀鱼、河蚌、鲥鱼、鲢鱼、虎头鲨、河豚、鳊鱼、鳕鱼、甲鱼等。虽然,有些原料四季皆有,但其最佳季节应在春季。众多的应时原料,不仅增加了主妇们自由择料的空间,而且也增加了菜肴的品种及相互搭配的机率,同时也为主妇们提供了一展烹饪技艺的机会。

面对众多的原料,难题之一是如何有效地选择原料。正如古人云:“春用未产卵之鱼蚌,夏用鳊鲤虾鳖,秋鲈霜蟹,冬鲫雪鲢。”当然,此句中对夏季原料的说法有失偏颇。因为人们常说“桃花流水鳊鱼肥”,鳊鱼应在春季最佳。但春季食用未产卵的鱼、蚌是最恰当不过的。因为,鱼、蚌产卵之后再食用,其味就差了一截。不过,从保护生态平衡的角度出发,应当给鱼、蚌一个自由生存的空间。

尽管如此,春季不同时期原料的选择不应一成不变,因为每种原料都有其最佳的风味期。如被苏轼夸赞

酸甜开胃



酸甜开胃

的“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘”中的黄韭在初春时节口味最佳。否则不会有“春初早韭，秋末晚菘”的俗语。再如，清明前的刀鱼，肉质细嫩且刺软，蒸熟后，只需轻轻一动，即可抽出大骨，入口软嫩。而清明后的刀鱼，则刺硬且多，食之不便，如要食用，就只能经特殊加工制成双皮刀鱼、溜刀鱼、刀鱼圆等菜肴。

面对众多的原料，难题之二是原料间的合理搭配。在由寒转暖的春季来临之时，人体内的内热会逐渐散发出来，对饮食的要求，会由脂膏厚味转向清温平淡。“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘”，这是古人对四季口味调配的经验总结。冬季一般蔬菜品种较少，人体内维生素补充不足，因而在春季原料搭配上，应多用一些时蔬，如蒜薹、鱼蒿、菠菜、太古菜等等。不过，在搭配时，还应注意食物的相克原则，如甲鱼不同茺菜搭配等等。

随着现代科技的发展，原料的时空性已被打破，各地的特种原料已没有了界限。寒冬腊月，在北京可以吃到西瓜、番茄，而广东的君苙菜在江苏亦可吃到。这是令人欣慰的事。因此，现代人编时令菜谱，不能不考虑这个新的现实。

本书主要是为家庭主妇编写的，也可供饮食行业的同仁参考，不足之处，敬请指正。

引言 (1)

冷菜类

鸡汁豆瓣 (1)	香椿拌豆腐 (18)
酱汁春笋 (2)	海带粉皮 (19)
春笋蚕豆 (3)	糟油口条 (20)
雪菜黄豆 (6)	五香花肠 (22)
果酱脆薯片 (7)	豆瓣鱼冻 (23)
核桃菠菜 (9)	黄豆猪手冻 (25)
香辣菜花 (10)	拌皮虾 (26)
香干拌芹菜 (12)	耳脆西芹 (27)
金钩蒜薹 (13)	墨鱼大烤 (28)
酥香包菜 (15)	铁扒鹌鹑 (31)
葱油茼蒿 (16)	蒜泥炆腌肉 (32)
泡金笋条 (17)	红油鳗鱼脯 (33)

目录

- 赛脆鳝 …………… (34) 麻酱腰片 …………… (37)
卤金银肝 …………… (35)

热菜类

○畜肉类

- 蒿秆臭干炒肉丝 虾米蒸肝膏 …… (57)
…………… (38) 咸蛋蒸肉饼 …… (58)
溜板筋 …………… (39) 酱瓜肉 …………… (60)
鱼香皮丝 …………… (41) 鲰鱼狮子头 …… (61)
春韭炒肉丝 …… (42) 红枣煨肘 …… (63)
烂糊肉丝 …………… (45) 碧绿烩蛋饺 …… (64)
京酱肉丝 …………… (46) 肉焖蚕豆瓣 …… (65)
炒木犀肉 …………… (47) 火腿炖芽菜 …… (66)
蒜薹炆肉 …………… (49) 椿芽白肉丝 …… (68)
翡翠蹄筋 …………… (50) 南乳汁烧肉 …… (70)
腐皮卷肉 …………… (52) 咕嚕小排 …… (71)
妙手回春 …………… (53) 咸肉烧山芋 …… (72)
香芋排骨 …………… (54) 西芹牛肉片 …… (73)
煎饼回锅肉 …… (55) 麻辣牛筋 …… (74)
黄豆肉末 …………… (56)

○水产类

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 鸡块炖甲鱼 …… (75) | 芝麻带鱼 …… (94) |
| 水浸白鱼 …… (78) | 酸菜鲶鱼煲 …… (95) |
| 炸椿鱼 …… (79) | 春笋烧鲩鱼 …… (96) |
| 家常熬春鱼 …… (80) | 三鲜烩鱼肚 …… (97) |
| 泡菜鲳鱼 …… (81) | 佛手肚当 …… (99) |
| 清蒸刀鱼 …… (83) | 豉汁爆鳝片 …… (100) |
| 溜刀鱼 …… (84) | 椒盐鱼条 …… (101) |
| 金粟鳊鱼块 …… (85) | 金针菇炒鱼丝 …… (103) |
| 雪菜炒银鱼 …… (87) | 广式蒸桂鱼 …… (104) |
| 葱烤鳗鱼 …… (88) | 芥菜桂鱼条 …… (105) |
| 黄焖鳗 …… (89) | 蚝油煎鱼块 …… (106) |
| 春笋塘里鱼片 | 蒜蓉蒸对虾 …… (108) |
| …………… (90) | 春韭炒蛭 …… (109) |
| 塘里鱼炒菜羹 | 炒螺蛳 …… (110) |
| …………… (91) | 河蚌菜心 …… (111) |
| 金丝鱼片 …… (92) | |

○禽蛋类

- | | |
|-------------------|------------------|
| 菜羹凤翼 …… (112) | 小煎鸡条 …… (118) |
| 京葱咖喱鸡球 …… (114) | 荷芹炒鸡杂 …… (119) |
| 蕨菜鸡肉片 …… (116) | 瓜姜毛豆烧仔鸡 |
| 香菇炖鸡 …… (117) | …………… (120) |

目录

- 虎皮凤爪 (121) 芝麻酱焗鸡 (130)
- 豆酱蒸鸡 (122) 柱侯茨菰鸭 (131)
- 香辣鸡糕花 (123) 香芋板鸭煲 (132)
- 蚕豆酱鸡丁 (125) 蒜薹炒火鸭片 ... (133)
- 鸡茸蚕豆 (126) 炸鸭肝托 (134)
- 芋茸鸡骨酱 (127) 塘里鱼炖蛋 (136)
- 红酥鸡片 (128) 溜变蛋 (137)
- 蔬果类
- 青椒方干炒毛豆 素炒蟹粉 (148)
- (139) 发财路路通 (149)
- 开洋扒蒲菜 (140) 八宝辣酱 (150)
- 芦蒿炒香干 (141) 葱油芋泥 (152)
- 金粟菜薹 (142) 蛋黄蚕豆 (153)
- 什锦炸蔬菜 (143) 素炒大肠 (154)
- 甜炒蚕豆泥 (145) 芙蓉菜花 (156)
- 肉松皮蛋焗豆腐 芙蓉豆瓣 (157)
- (146) 松肥涨蛋 (158)
- 菠菜肉末粉丝 ... (147)
- 野味类
- 菜薹扒鹌鹑 (160) 糯米鹌鹑 (161)

炸椒盐鹌鹑	…… (164)	子萝炒鸽米	…… (166)
栗子红焖鸽	…… (165)		

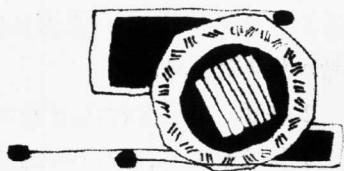
汤羹点心类

菠菜猪肝汤	…… (168)	莼菜蛋花汤	…… (177)
肉圆氽汤	…… (169)	竹笋糟鱼汤	…… (178)
茨菰肉排汤	…… (170)	骨髓猪红汤	…… (179)
酸辣汤	…… (171)	碧绿虾珠羹	…… (180)
咸菜猪肚汤	…… (172)	荠菜肉末豆腐羹	
淮杞炖乳鸽	…… (174)	……	(181)
洋参鸡翼汤	…… (175)	春卷	…… (182)
荠菜氽塘片	…… (176)	元宵	…… (184)

附录	…… (186)
一、家宴菜单组合	…… (186)
二、名词术语解释	…… (189)



冷菜类



酸
甜
开
胃

鸡汁豆瓣

豆瓣(蚕豆仁)是春夏季的时令蔬菜。蚕豆从外观上看可以有绿、褐两种,绿色的是本菜所要选用的。

原料:

主料	蚕豆 500 克
辅料	火腿末 5 克、虾子 5 克
调料	盐、味精、鸡汤 400 克

制法:

1. 将新鲜的蚕豆荚去壳取仁,洗涤干净。
2. 先将蚕豆仁在沸水中略煮 3 分钟,捞出放入冷水中浸泡,以增加其碧绿的色彩。
3. 锅放在灶上,放少许油将虾子略炸,加入鸡汤烧开,调入味精、盐,可略咸些,倒入沥去水的豆瓣,开后,盛在碗中放凉,食前撒上火腿末即可。