

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



四季菜谱

浓

厚宜人

周晓燕 编



南京出版社

四季菜谱

丛书主编 陆新国

周晓燕

冬季菜谱

■ 浓厚宜人

周晓燕 编



南京出版社

冬季菜谱·浓厚宜人

周晓燕 编

南京出版社出版发行

(南京与北京东路41号 邮编210008)

新华书店经销

丹阳市教育印刷厂印制

开本 787 × 1092 1/36 印张 6.125 插页 2 字数 100 千

· 1998 年 7 月第 1 版 1998 年 7 月第 1 次印刷

印数 1 ~ 10000 册

ISBN 7-80614-381-5/G · 168

定价 7.00 元

责任编辑 沈丽国

(南京版图书如有印装质量问题可向承印厂调换)



冬季组合



砂锅菜心

冬

季菜谱



芝麻鱼条



砂锅肉馅面筋泡



冬季组合



山楂奶酪



香卤豆腐

冬季菜谱

晶糕雪梨



萝卜丝鲫鱼汤



银芽里脊



冬

季菜谱

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

浓厚宜人

冬季来临,寒风料峭,冰封大地,忙碌了一年的人们似乎也都放慢了节奏。外出旅游,访亲探友,包括家常事务好像都处于冬眠状态。而唯一没有“冬眠”的就是饮食,懒得做事的人们对待饮食却毫不马虎,甚至比其它季节更加讲究。

冬季饮食在中医理论中是很重要的一部分。冬季进补是冬季饮食的一大特点,特别是中老年人易出现胃寒、气虚等多种季节性疾病,通过合理饮食不但可以预防这些疾病的发生,还可以增强体质和防病抗病能力。如山药有温中补气、健脾胃的功效;萝卜有生津养肺、防癌治癌的功效,民间有“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”的谚语;豆芽则被营养学家们称为“完美”的、“理想”的蔬菜品种;羊肉则具有益气补虚,温中暖下的功效,是冬季进补的常用食品之一。

冬季制作菜肴的原料也有许多特色。绿色蔬菜品种比其它季节少得多,如黄色的韭黄、白色的大白菜、茭白、豆芽等等,缺少有生机的绿色。虽然现在利用大棚技术栽培了许多绿色蔬菜,但其口味却不能与时令蔬菜



相媲美。在动物性原料的利用方面也体现出冬季特色，虽然冬季动物性原料没有太大的变化，但家庭主妇们仍喜欢在深秋制作一些风腊食品，既方便省事，也别有风味，如咸鱼、咸肉、风鸡、香肠、香肚等都是冬季家庭常见的食品原料。

由于冬季气候寒冷，人们喜欢吃热、烫的食品，所以砂锅、火锅又是冬季餐桌上的另一道风景。据说火锅在我国已有近千年的历史了，它经济、方便，很受人们的喜爱。隆冬季节，家人围坐在火锅周围，热腾腾的蒸气、翻滚的汤汁不仅祛寒，还增加人们的情趣和食欲。难怪全国都刮起了一股“火锅风”。

冬季人们对菜肴的口味也有讲究，喜欢吃口味浓厚略带辛辣的菜肴，喜欢深色的菜肴，这都与季节密切相关。味浓厚略带辛辣的菜肴，既增加食欲也能防寒增暖。古代调味理论认为“春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸”，所以冬季调味应较浓厚是符合季节需求的。

本菜谱就是根据冬季的特色编写而成的。它既有食补的内容，也注意口味的变化；在操作的方法上也考虑到了家庭条件的可能，便于学习和操作。希望本菜谱能给您和您的家人带来美食的享受。

引言	(1)
----------	-----

冷菜类

怪味生仁	(1)	素炆脆鳝	(15)
卤味猪肝	(2)	鲜笋白肉	(16)
香卤鹌鹑	(3)	五香酱鸭	(19)
水晶猪手	(4)	香炸云耳	(20)
韭黄拌香干	(5)	金银双脆	(21)
麻辣牛肚	(6)	芜香银丝	(22)
姜汁松花	(7)	风鸡丝	(24)
萝卜蜆皮	(8)	葱椒里脊	(25)
香卤豆腐	(10)	酥吉丸子	(26)
糖醋爆鱼	(11)	拆冻鲢鱼	(28)
五香肉干	(12)	青蒜马蹄	(29)
晶糕雪梨	(14)	酸辣白菜	(30)

辣味海带丝·····	(32)	芝麻苔菜·····	(35)
酥梨焖兔·····	(33)		

热菜类

○畜肉类

芝麻肉串·····	(37)	夹干扣肉·····	(58)
蜂巢芋茼果·····	(39)	虾子烧肚片·····	(60)
炸鹅脖·····	(40)	炸熘牛里脊·····	(61)
辣爆猪血·····	(41)	鲫鱼炖羊肉·····	(62)
菊花肉片·····	(43)	三羊开泰·····	(64)
雪里青炖肋排·····	(44)	香熘羊肉片·····	(65)
银芽里脊·····	(45)	茄干焖肉·····	(67)
京葱炸排骨·····	(46)	金枣羊肉汤·····	(68)
麻辣里脊条·····	(48)	凉瓜牛肉·····	(69)
银耳肉茸·····	(49)	瓦罐牛肉·····	(70)
珍珠银球·····	(50)	宫保猪血·····	(72)
荔枝腰花·····	(51)	韭黄炒牛肉丝·····	(73)
慈姑焖肉·····	(53)	新姜焖牛肉·····	(74)
油炸粉蒸肉·····	(55)	怪味香肚串·····	(75)
滑肉·····	(56)	新姜炖狗肉·····	(77)
扒肉·····	(57)	壮阳狗肉汤·····	(78)

枸杞肉丝…………… (79) 瓦罐狗肉…………… (81)

五香兔肉…………… (80)

○水产类

萝卜丝炖鲫鱼…………… (82) 芝麻鱼条…………… (95)

鲫鱼炖蛋…………… (84) 五香田螺…………… (96)

回锅鱼片…………… (85) 嫩肉田螺…………… (97)

蒜炒田螺…………… (87) 醋椒全鱼…………… (99)

椒盐带鱼…………… (88) 酸菜鱼…………… (100)

豉汁鳗鱼片…………… (89) 蒜子扣河鳗…………… (101)

紫菜氽鱼…………… (90) 干烹鳊鱼…………… (102)

新姜烩黄刺鱼…………… (92) 荸荠炒猪肝…………… (103)

椒丝银鱼干…………… (93) 地栗焖鱼…………… (104)

油煎带鱼…………… (94) 小炒鱼皮…………… (105)

○禽蛋类

柠檬鸡片…………… (107) 炒皮蛋松…………… (115)

炸鸡蹄饼…………… (108) 鸳鸯蛋…………… (117)

芦蒿炒鸡丝…………… (109) 月牙蛋饺…………… (118)

椒盐野鸭…………… (110) 枸杞山药全鸭汤…………… (119)

裹炸鸭子…………… (113)

佛手蛋卷…………… (114)

○蔬果类

- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 椒盐菜卷 | (121) | 三鲜土豆饼 | (144) |
| 香菇盒子 | (122) | 卤汁馒头 | (145) |
| 雪菜炒年糕 | (123) | 糖醋素排骨 | (146) |
| 千层白菜 | (125) | 五谷丰登 | (147) |
| 山楂奶酪 | (126) | 吉祥如意 | (149) |
| 油焖茭白 | (127) | 蜜汁金枣 | (151) |
| 三鲜腐皮卷 | (129) | 粉蒸鲮豆腐 | (152) |
| 三鲜冻豆腐 | (131) | 肉条玉米笋 | (154) |
| 家常冬笋 | (133) | 锅包素肉 | (155) |
| 油氽慈姑片 | (135) | 烘焖三冬 | (156) |
| 栗子素烧鸡 | (136) | 蟹黄扒豆苗 | (157) |
| 卷鲜 | (137) | 鱼香茭白 | (158) |
| 开洋白菜墩 | (138) | 蛋煎香菇 | (159) |
| 煎香菇饼 | (139) | 脆皮香蕉 | (160) |
| 酥炸笋盒 | (141) | 腐乳汁茭白 | (161) |
| 松仁笋排 | (142) | 麻辣臭豆腐块 | (162) |
| 排骨干笋煲 | (143) | | |

火锅砂锅类

○冬令火锅系列

- 涮羊肉火锅 (166) 家庭川味火锅(白汤)
家庭川味火锅(红汤) (168)
..... (167) 什锦火锅 (169)

○冬令砂锅系列

- 砂锅肉馅面筋泡 香辣肥肠煲 (173)
..... (170) 砂锅菜心 (175)
砂锅豆腐鱼头 砂锅雪菜野鸭
..... (171) (176)
砂锅羊肉 (172)

附录

- 一、家宴菜单组合 (178)
二、名词术语解释 (180)