

幸福家庭



生活系列

四季菜谱

丛书主编 路新国 周晓燕

●科学·实用

●新颖·轻松



夏季菜谱

清淡爽口
唐建华 编



南京出版社

四季菜谱

丛书主编 路新国

周晓燕

夏季菜谱

■ 清淡爽口

唐建华 编



南京出版社

夏

季菜谱



夏季组合



梅子蒸排骨



文思豆腐

夏

季菜谱



奶油蒸鳊鱼



三丝银芽

夏季菜谱

夏季组合

鸡汁煮干丝

酸辣黄瓜

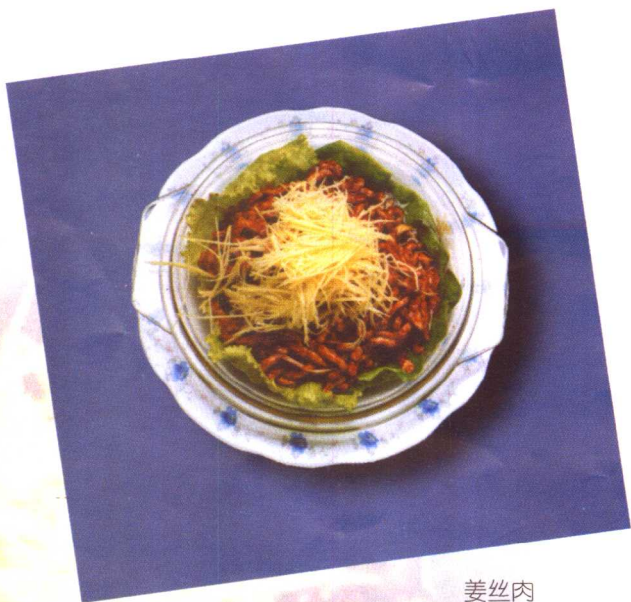


夏

季菜谱



腐乳炆虾



姜丝肉

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

清淡爽口

盛夏来临时,人们由于受高温气候的影响,对饮食的要求不如其他季节高。在这个季节里,人们的味觉似乎变得迟钝了,对诸味的要求已不明显。在调味上,基本侧重于清淡平和;菜肴风格上,讲究清鲜爽口。总体上理解,菜肴是否符合饮食者的需要,应取决于菜肴的色、味及原料使用等几个方面。

先说色。这里的色是指菜肴的颜色。炎炎夏季,酷暑高温,人们在菜肴的颜色上一般不喜色泽太深、口味太浓的菜品。一盘“红烧狮子头”让人见了又肥又腻,顿时便没了食欲,犹如夏天里添了一把火,如何了得?倘若换上一盘墨绿相间的“韭菜炒长鱼”,则既可以感受到“小暑长鱼赛人参”的绝妙韵味,又能解腹中之贫。

再论味。夏季,人们对饮食的口味要求侧重于清淡平和。在调味上基本遵循“春多酸,夏多苦,秋多辛,冬多咸”的原则。由于本季节菜肴讲究色淡,所以调味品的运用大抵以盐、味精、鸡精、虾子、葱、姜、蒜、酒等为主。虽然对于有色调味品,诸如酱油、面酱、豆瓣酱之类亦有所用,但用法、用量与隆冬季节相比,减轻了许多。另



外,由于我国地域广阔,各地的调味风格也不尽相同,大概就是南淡北咸、东酸西辣吧。

原料的差异也是夏季菜肴区别于其他季节饮食的又一重要特征。原料的生长、选用是有季节性和区域性的。夏季的原料品种丰富,西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、西红柿、扁豆等应有尽有。这些原料具有明显的季节性,此时有过时无,或此时味美过时味差。原料的区域性也不可忽视。江浙一带,炎热多雨,粮油禽畜皆得天时地利之优,作为黄金水道的长江盛产水产,于是当地人称“春有刀鲚夏有鲥”。天府之国,由于春早,夏热,湿度大,日照时间短等气候条件,应时品种应运而生,于是便有了“春有江团夏有蔬”之乡谚。如此种种,不一而足。然而,由于现代科学技术的发展,许多原料打破了原有的季节、地域界限,在不同的季节都能觅到。但各种原料只有在特定的条件下生长营养才是最丰富的,这一点却不是现今的科学技术所能彻底解决的。

由于中国人口众多,因而人们的饮食习俗也不尽相同。宁波人视臭冬瓜、臭苋菜梗为佳品,而北京人闻了就恶心;山西人喜食醋,剥两瓣大蒜,就着馍馍小米粥,吃喝起来挺香的;山东人则喜欢在大饼里夹大葱,视为美味的享受……原料的广博是无与伦比的。由于夏季特定的环境和得天独厚的自然条件孕育的结果,使我国的烹饪原料特别富庶。

虽然,人们在夏季不像在其他季节对饮食的要求



高,但也要符合养生理论,这一点是要肯定的。有人说:冬季要补,夏季要养。根据这一原则,作者在此书中列出了一些食疗食养的菜肴。当然,医食者同源。但愿繁忙了一天的人们,于工作之余,在酷暑中也能够品尝到更多更美的佳肴。



引言	(1)
----------	-------

冷菜类

酿黄瓜	(1)	熟炆虾仁	(13)
蜜汁甜藕	(2)	三丝拌蛭	(14)
糖醋素排	(3)	蒜泥白肉	(16)
嫩藕鸡胗	(4)	咸水猪肚	(17)
凉拌苦瓜	(5)	白切鸡	(18)
花生米拌黄瓜		醉鸡腰肝	(19)
.....	(6)	芥末鸡丝	(20)
酸辣黄瓜	(7)	腐乳炆虾	(21)
海蜇拌黄瓜	(9)	鱼香凤爪	(23)
三丝银芽	(10)	炆虎尾	(24)
变蛋拌豆腐	(12)		

热菜类

○畜肉类

- 青椒炒肉片 (27) 粉丝肚条 (41)
- 茭白炒肉丝 (28) 酸菜猪肚 (42)
- 洋葱猪排 (29) 酱爆肉丁 (43)
- 姜丝肉 (30) 荷叶肉 (44)
- 姜汁里脊 (31) 糯米斩肉 (46)
- 清蒸杂烩 (32) 火踵蹄膀 (47)
- 蒸糯米肠 (34) 炸肉卷 (48)
- 乳腐汁肉片 (35) 冬瓜焖肉丸 (49)
- 梅干菜扣肉 (37) 苦瓜炒肝片 (51)
- 梅子蒸排骨 (38) 法式猪肝 (52)
- 醉排骨 (40) 氽腰片 (53)

○水产类

- 炸脆鳝 (54) 软兜鳝鱼 (63)
- 干煸鳝鱼丝 (56) 白煨脐门 (64)
- 响油鳝糊 (57) 奶油蒸鳊鱼 (66)
- 生炒蝴蝶片 (58) 无火煮鱼 (67)
- 炖生敲 (60) 白汁鲟鱼 (68)
- 红烧鳝鱼 (62) 清蒸鲥鱼 (69)

清蒸白鱼	(71)		(84)
糟煎白鱼	(72)	凉粉鲫鱼	(85)
瓜姜鱼条	(73)	鲫鱼炖蛋	(86)
酱味鲤鱼	(74)	葱爆鲫鱼	(87)
鳊鱼钻豆腐	(75)	炒弹涂片	(88)
家常泥鳅	(77)	龙井虾仁	(89)
焦炸泥鳅	(78)	葱椒大虾	(92)
荷叶蒸黄鱼	(79)	爆炒螺蛳肉	(93)
网油鳊鱼	(80)	雪里蕻炒螺蛳肉	(94)
雪菜烧塘鳢鱼	(81)	酸辣螺蛳肉	(95)
莼菜塘鳢鱼片	(83)	糟田螺	(96)
糟溜塘鳢鱼片		香炸蛙锤	(97)
○禽蛋类		熘蛙腿	(98)
清蒸冬瓜鸡块	(99)	酱油嫩鸡	(107)
芽姜鸡片	(101)	荷叶新凤鸡	(109)
辣子鸡丁	(102)	山东烧鸡	(110)
当归鸡腰	(103)	魔芋烧鸭	(111)
西瓜童鸡	(104)	啤酒炖鸭	(112)
莲荷童鸡	(106)	卤鸭	(113)

○蔬果类

炒豌豆酱	(115)	蒸三鲜瓜夹	(139)
虾仁豌豆	(116)	琥珀冬瓜	(140)
糖醋豌豆	(117)	干煸苦瓜	(141)
豌豆熘黄菜	(118)	西瓜盅	(142)
鱼香茄条	(119)	炒西瓜皮	(143)
法式茄丁	(121)	炸西瓜	(144)
酥炸茄盒	(122)	拔丝西瓜	(145)
脆皮茄条	(125)	西瓜酪	(147)
肉片海米烧茄子	(126)	奶汤扒蒲菜	(148)
清蒸茄子	(127)	开洋扒蒲菜	(149)
丝瓜豆腐	(128)	鸡汁煮干丝	(150)
滚龙丝瓜	(129)	糖醋红椒	(151)
菱角丝瓜	(130)	酿青椒	(152)
锅煎丝瓜	(131)	炸西红柿	(153)
炸洋葱丝	(133)	酿西红柿	(154)
油焖竹笋	(134)	西红柿烧豆腐	(156)
奶油冬瓜条	(135)	茄汁洋葱西红柿	(157)
干贝冬瓜球	(136)	虾子茭白	(158)
四宝冬瓜盅	(137)	茄汁茭白	(159)

翡翠茭白	(160)	椒盐藕粉圆	(165)
油焖扁豆	(161)	菱米草菇	(167)
酱油扁豆	(162)	银鱼藕丝	(168)
酱熘扁豆	(163)	蟹肉鲜菇	(169)
蜜汁葫芦	(164)		

汤羹点心类

紫菜鱼汤	(171)	文思豆腐	(179)
火腿冬瓜汤	(172)	香莲鸭羹	(181)
三丝汤	(173)	香菜银鱼羹	(182)
白汤鲫鱼	(174)	脱壳绿豆汤	(184)
还丝汤	(175)	豆米糕	(185)
丝瓜海米甩袖汤	(177)	枣泥凉果	(186)
枸杞鳝鱼汤	(177)	西瓜果冻	(187)

附录	(189)
一、家宴菜单组合	(189)
二、名词术语解释	(192)