

四季常吃的 100道菜

尚锦文化 编



图书在版编目(CIP)数据

四季常吃的 100 道菜 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2007.1

(尚锦 100 系列)

ISBN 978-7-5064-4149-0

I. 四… II. 尚… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 141732 号

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 陈思燕
装帧设计: 赵 宁 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 6

字数: 49 千字 定价: 16.80 元

ISBN 978-7-5064-4149-0/TS · 2296

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦文化

尚锦图书

伴你健康每一天

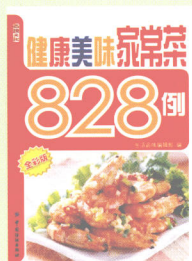
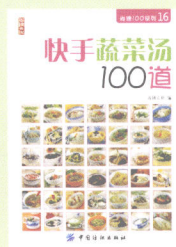
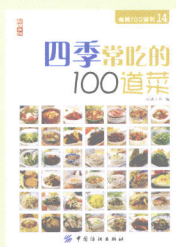
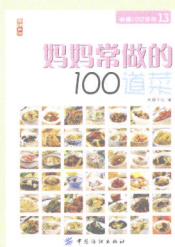
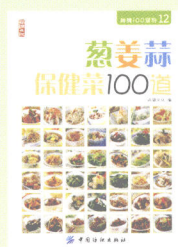
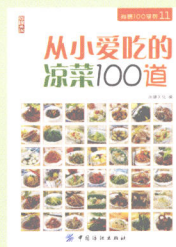
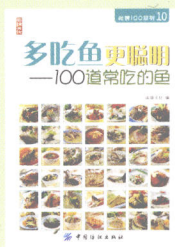
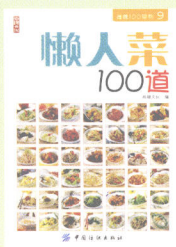
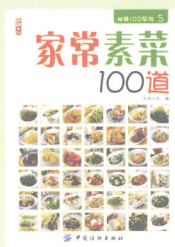
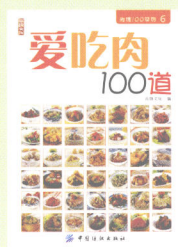
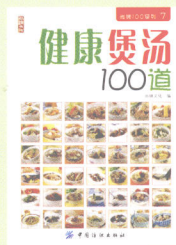
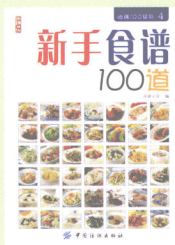
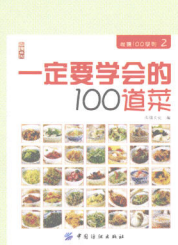
尚锦图书



尚锦文化

尚锦100系列

伴你健康每一天



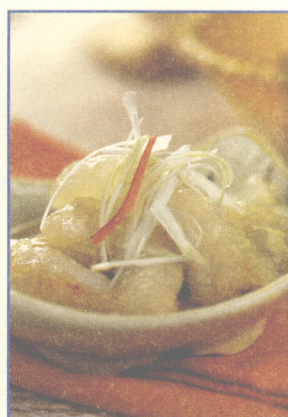
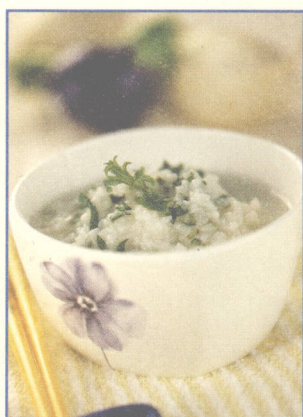
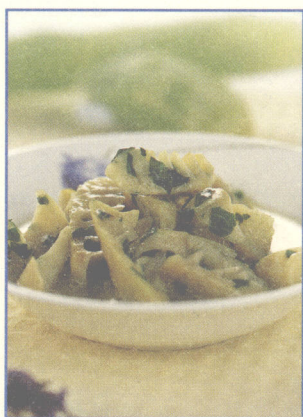
16开全彩

联系电话: 81811588 64160816

尚锦 100 系列 14

四季常吃的 100 道菜

尚锦文化 编



 中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录

春

- 1 荠菜春笋煲 4
- 2 荠菜粥 5
- 3 荠菜猪肝汤 6
- 4 炒猪肝 6
- 5 凉拌双笋 7
- 6 春笋粥 8
- 7 春笋炒牛肉 9
- 8 火腿鲜笋汤 10
- 9 鲜笋老鸭汤 11
- 10 姜汁莴笋 11
- 11 香椿涨蛋 12
- 12 酥皮香椿 13
- 13 麻酱菠菜 14
- 14 野菜春卷 15
- 15 芦蒿炒臭干 16
- 16 豆芽炒韭菜 17
- 17 素什锦汤 18
- 18 榨菜肉丝汤 19
- 19 肚肺汤 20
- 20 木耳芙蓉 21
- 21 枸杞叶粥 22
- 22 香菇烩山药 23
- 23 五色蔬菜汤 24

夏

- 24 四川泡菜 25
- 25 苦瓜粥 26
- 26 干煸苦瓜 27
- 27 凉拌苦瓜 28
- 28 苦瓜藕丝 28
- 29 水乡藕夹 29
- 30 海带冬瓜汤 30
- 31 冬瓜肺片汤 31
- 32 五香蚕豆 32
- 33 蚕豆百合 33
- 34 丝瓜炒蚕豆 34
- 35 烂芽豆 34
- 36 蒜香荷兰豆 35
- 37 番茄豆腐汤 36
- 38 米饭茄子 37
- 39 菜花肉片 38
- 40 鲜蘑萝卜条 39
- 41 炆萝卜 40
- 42 香葱炒鳝鱼 41
- 43 龙虾煲 42
- 44 红烧小龙虾 43
- 45 凤尾龙虾 44
- 46 麻辣泥鳅 45
- 47 香辣田螺 46
- 48 绿豆粥 46
- 49 西瓜皮粥 47
- 50 西瓜密瓜羹 48



四季常吃的 100 道菜

秋

51 巧炒南瓜丝	49
52 西芹炒百合	50
53 银杏百合	51
54 甜藕粥	52
55 香糯荷藕	53
56 炒藕片	54
57 甘薯粥	55
58 红薯羹	56
59 芋头粥	56
60 家乡芋头	57
61 芋艿鸭块煲	58
62 胡萝卜粥	59
63 糖醋豆苗	60
64 香菇烧板栗	61
65 洋葱炒鸡蛋	62
66 五香花生米	63
67 果仁玉米烙	64
68 猪蹄茭白汤	65
69 虾子茭白	66
70 红椒炒河虾	67
71 油爆虾	68
72 蒜子黑鱼汤	69
73 剁椒小鱼头	70
74 香辣炒蟹	71
75 醉蟹炖鸡	72
76 面拖蟹	73

冬

77 回锅肉	74
78 百页结烧肉	75
79 莲藕炖排骨	76
80 沙锅白肉	77
81 萝卜大排汤	78
82 糯米蒸排骨	79
83 荷叶粉蒸肉	80
84 咸肉河蚌汤	81
85 土豆炒肉丝	82
86 韭黄红椒肉丝	83
87 毛血旺	84
88 水煮牛肉	85
89 土豆烧牛肉	86
90 红烧羊肉	87
91 河蚌炖风鸡	88
92 韭黄炒鸡蛋	89
93 韭黄炒鹅丝	90
94 水煮鱼	91
95 油渣白菜	92
96 虾米煮娃娃菜	92
97 开水白菜	93
98 荸荠粥	94
99 大枣薏米粥	95
100 水芹炒百页	95



特别鸣谢餐具提供:

◇唐山海格雷骨质瓷有限公司(0315-3274614)

◇唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司(0315-3286894)

CONTENTS

1

荠菜春笋煲

春

>> 原料

荠菜末 50 克，春笋块
200 克

>> 调料

葱花、姜末、黄酒、盐、味精、鲜汤、色拉油各
适量

>> 做法

锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱花、姜末、荠菜末煸香，加入春笋块、黄酒、鲜汤烧开，倒入煲中，再烧 5 分钟后，加入盐、味精即成。



tips

补肝明目，利水消肿。

2

荠菜粥

» 原料

荠菜 100 克，粳米
100 克

» 调料

盐少许

» 做法

- 1 将荠菜择洗干净，细切。粳米淘洗干净。
- 2 取锅放入清水、粳米，旺火煮沸后加入荠菜，再改用小火续煮至粥成，用盐调味后食用。

tips

荠菜为著名野菜之一。适用于体质虚弱、目赤疼痛、视网膜出血、水肿、慢性肾炎、乳糜尿、淋病、吐血、便血、月经过多、崩漏、产后出血等，为各种出血病症食疗保健佳品。此外，本品还能预防麻疹。荠菜除与米配制煮粥外，民间还有“荠菜鲤鱼粥”、“荠菜黄豆粥”等。此粥宜温热进食。



3

荠菜猪肝汤

» 原料

猪肝 150 克，荠菜 150 克

» 调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

» 做法

- 1 将猪肝去掉肝筋，切成宽柳叶片，放碗中加入黄酒、葱段、姜片和适量清水拌匀，荠菜洗净。
- 2 锅置火上，加入清汤烧沸，倒入猪肝和泡猪肝的水，烧开后，待浮沫浮起时，撇去浮沫，加入荠菜、盐、味精，拣去葱段、姜片，起锅淋入色拉油，倒入汤碗中即成。

tips

猪肝上浆不能太厚，滑油温度不宜太高。

tips

1. 猪肝宜选择新鲜的米色猪肝，忌用冻猪肝。
2. 猪肝入锅加热至变色即成熟，忌久煮，煮制时间长，猪肝口感会老。

炒猪肝

» 原料

猪肝 200 克，青椒片适量

» 调料

泡椒段、葱段、酱油、盐、味精、黄酒、水淀粉、色拉油各适量

» 做法

- 1 猪肝切成片，加盐、水淀粉上浆。
- 2 锅置火上，放入油烧至四成热，下猪肝滑熟，盛出；青椒片用油焐熟，待用。
- 3 炒锅留底油，下葱段、泡椒，加黄酒、酱油、盐、味精调味，勾芡，倒入猪肝及青椒片，翻炒匀即可装盘。

4



tips

鲜竹笋中草酸含量较高,故烹调时应先采用焯水、焗油等方法减少其含量。



5

凉拌双笋

» 原料

莴笋条200克,鲜笋尖
350克

» 调料

姜汁、盐、味精、黄酒、麻油各适量

» 做法

- 1 莴笋条用盐腌渍5分钟,控出卤汁;笋尖去壳及质地老硬部分,放入水锅中煮沸约10分钟,晾凉备用。
- 2 将莴笋、笋尖、姜汁、盐、味精、黄酒、麻油拌匀即可。



tips

适用于小儿麻疹初起、疹透不畅。此外，还能化痰、利窍。

6

春笋粥

» 原料

春笋 100 克，粳米 100 克

» 调料

盐少许

» 做法

- 1 将春笋洗净，切条；粳米淘洗干净。
- 2 取锅放入清水、粳米，旺火煮沸后，加入春笋，再用小火熬煮至粥成，用盐调味后食用。

7

春笋炒牛肉

>> 原料

牛肉300克, 去壳春笋100克, 红椒1个

>> 调料

葱段、盐、味精、酱油、糖、料酒、嫩肉粉、水淀粉、辣椒、色拉油各适量

>> 做法

- 1 牛肉洗净切片, 用盐、味精、嫩肉粉、料酒腌渍后滑油。
- 2 春笋洗净, 焯水后切片; 红椒洗净切片。
- 3 锅放油烧热, 放入葱段、春笋片、红椒片煸炒, 加酱油、糖、盐调味, 用水淀粉勾芡, 加牛肉片、辣椒炒匀即可。



tips

牛肉要用嫩肉粉致嫩。



8

火腿鲜笋汤

>> 原料

熟火腿片 50 克，鲜笋 300 克，
胡萝卜片、莴笋片各少许

>> 调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色
拉油各适量

>> 做法

- 1 将鲜笋剥去外皮，切成3厘米长的片，放入沸水中焯片刻，倒入漏勺中沥水。
- 2 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、笋片、胡萝卜片、莴笋片稍煸炒，加入火腿片、清汤、黄酒烧沸后，撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，起锅倒入汤碗中即成。



tips

1. 鲜笋的根部质老，不能取用。
2. 鲜笋味苦涩，通过焯水可去除异味。

tips

1. 用高压锅煮老鸭时要加少许盐，鸭肉会更入味。
2. 老鸭清热去火，适合虚弱、食少、水肿者食用。

9

鲜笋老鸭汤

>> 原料

老鸭 200 克，鲜笋 150 克，玉米粒、枸杞子各适量

>> 调料

盐、味精、胡椒粉、姜、料酒、清汤、色拉油各适量

>> 做法

- 1 鲜笋焯水，待用；老鸭改 4 厘米见方的块，入沸水焯透。
- 2 锅放油烧热，放姜、老鸭炒干，加入清汤、料酒、盐，移至高压锅烧 15 分钟。
- 3 将鲜笋、玉米粒、枸杞子加入老鸭汤，用盐、味精、胡椒粉调味，烧开即成。



姜汁莴笋

>> 原料

莴笋 200 克

>> 调料

白醋、盐、姜汁、糖、味精、麻油、红椒各适量

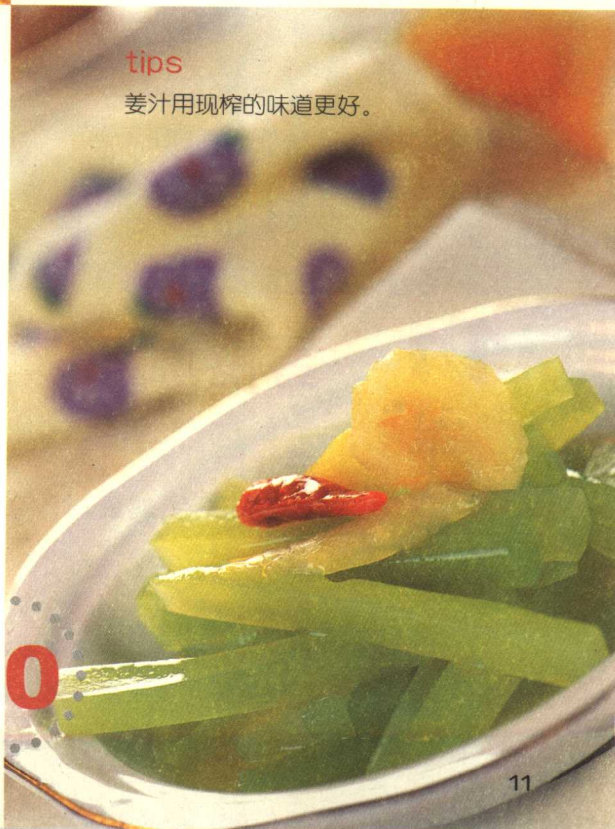
>> 做法

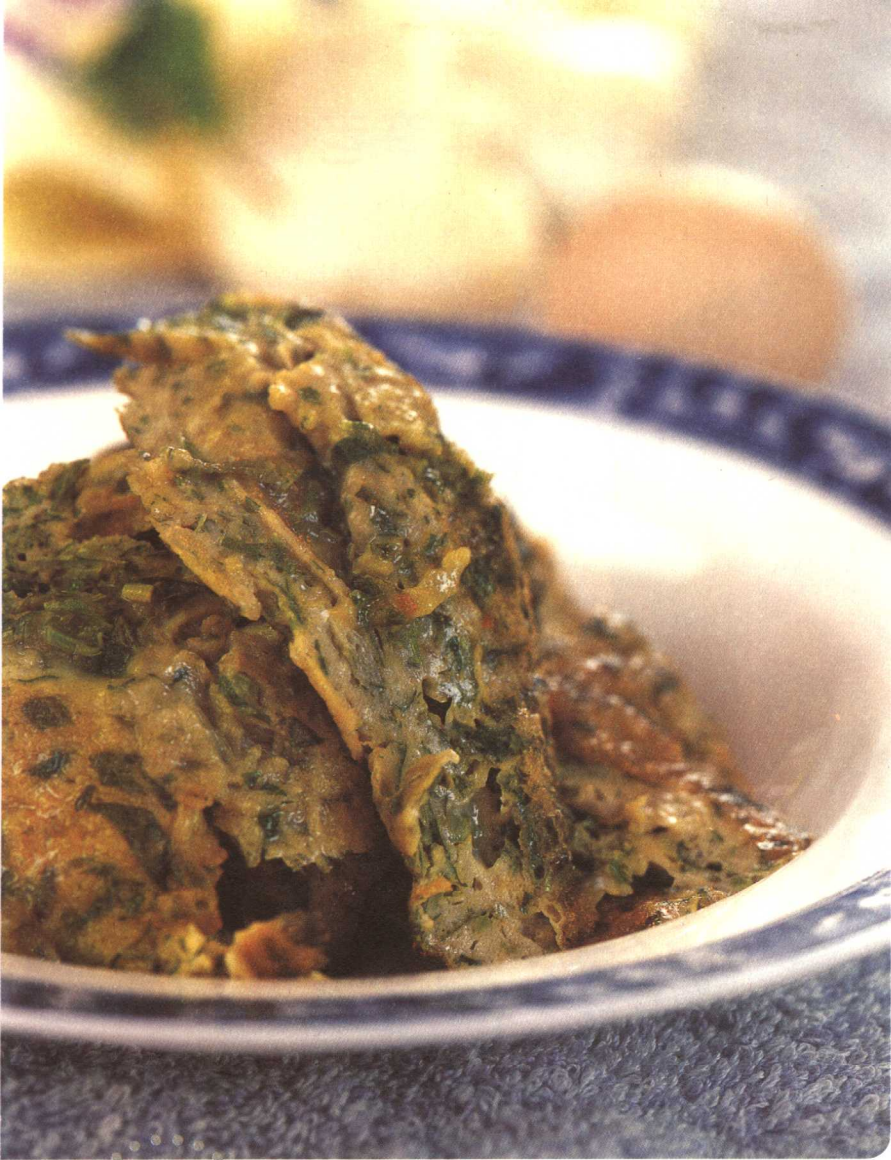
莴笋去皮、洗净，切成条，放入碗中，加入白醋、盐腌渍 10 分钟，沥干，加入姜汁、糖、味精、麻油拌匀装盘，装饰红椒即可。

tips

姜汁用现榨的味道更好。

10





tips

涨鸡蛋油要多。

11

香椿涨蛋

» 原料

嫩香椿芽100克, 鸡蛋5个

» 调料

盐、味精、色拉油各适量

» 做法

- 1 鸡蛋打入碗中, 香椿芽洗净、切末, 放入鸡蛋碗中, 加盐、味精拌匀。
- 2 油锅烧热, 蛋液慢慢倒入锅中, 用小火加盖涨制熟即可。

12

酥皮香椿

>> 原料

嫩香椿 100 克

>> 调料

淀粉、盐各适量

>> 做法

香椿洗净，沥干，拍上淀粉，入油锅炸至酥脆，装入盘中，撒上盐即可。

tips

若用糯米面糊效果更佳。

