

四季家常菜

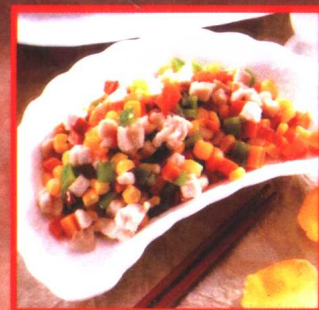
Si Ji Jia Chang Cai



美食专家
郑重推荐

家庭餐厅
厨师必备

内蒙古科学技术出版社



营养食谱

四季家常菜

Si Ji

Jia Chang Cai

主编 秋实

江苏工业学院图书馆
藏书章

内蒙古科学技术出版社

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭卵 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫屎 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋



青红玉米

原料 青椒1只，红椒1只，胡萝卜50克，里脊肉50克，玉米粒30克，精盐、料酒、胡椒粉、麻油、水淀粉各适量。

- 做法**
1. 青椒、红椒、胡萝卜、里脊肉分别切成丁。
 2. 肉丁用盐、料酒、水淀粉拌匀腌渍5分钟；胡萝卜丁用开水余烫一下后捞出，沥干备用。
 3. 烧锅下油，油热放入肉丁炒至肉色变白后，加入青椒丁、红椒丁、胡萝卜丁、玉米粒及盐、胡椒粉、麻油，快速拌炒，即可起锅。



花生爆猪手

原料 鲜猪手 300 克，花生米 50 克，红枣、葱、姜各 10 克，绍酒、精盐、味精、鸡精、白糖、胡椒粉各适量。

做法

1. 鲜猪手去净毛，砍成块，花生米泡洗干净，生姜去皮切成片，葱切成花。
2. 烧锅加水，待水开后放入猪手，煮去其中血水，倒出冲洗干净。
3. 将瓦煲置于火上，放入猪手、花生米、红枣、姜片、绍酒，注入清水，用小火煲 30 分钟至汤白，调入盐、味精、白糖、鸡精、胡椒粉再煲 5 分钟，撒上葱花即成。



五彩炒鸭粒

原料 嫩鸭肉 100 克，红萝卜、玉米粒、青豆粒、火腿、洋葱各 10 克，花生油、精盐、味精、白糖、水淀粉各适量。

- 做法**
1. 嫩鸭肉切成粒，红萝卜去皮切成粒，火腿切成粒，洋葱切成末。
 2. 切好的鸭粒加入少许盐、味精、水淀粉拌匀，锅烧热放少许油，先下鸭粒，炒至刚熟时倒出待用。
 3. 另烧锅下油放入红萝卜粒、玉米粒、青豆粒、火腿粒、洋葱末爆至快熟，调入剩下的盐、味精、白糖，加入炒好的鸭粒，用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。



橙汁煎鸭脯

原料 鸭肉 200 克，橙子 1 个，虾片 10 克，鸡蛋 1 个，花生油、精盐、白糖、淀粉、胡椒粉、绍酒各适量。

做法

1. 鸭肉切成厚片，橙子榨成汁，虾片用油炸好摆在碟边。
2. 鸭肉片加入橙汁、精盐、绍酒、胡椒粉、淀粉、鸡蛋黄拌匀。
3. 烧锅下油，把鸭片均匀地摆入锅内，用小火煎至双面金黄至熟，铲起摆入盘中，用水淀粉勾芡，淋入鸭片即可。



丸子煮鲫鱼

原料 鱼丸 30 克，白鲫鱼 150 克，生姜、蒜苗各 10 克，花生油、精盐、味精、白糖、胡椒粉、绍酒、麻油各适量。

- 做法**
1. 白鲫鱼杀死洗干净，生姜去皮切丝，蒜苗切段。
 2. 烧锅下油，待油热后，放入白鲫鱼，用小火煎至两面呈黄色时，下姜丝，烹入绍酒，注入清汤，用中火煮。
 3. 煮至汤色变白时，下入鱼丸、蒜苗，调入盐、味精、白糖、胡椒粉，煮至熟透，淋入麻油，盛入盘内即成。



韭菜炒虾皮

原料 韭菜200克，虾皮50克，油、精盐、料酒、味精各适量。

做法 1. 韭菜洗净，切成约3厘米长的小段备用。

2. 虾皮用水洗净，沥干水分。

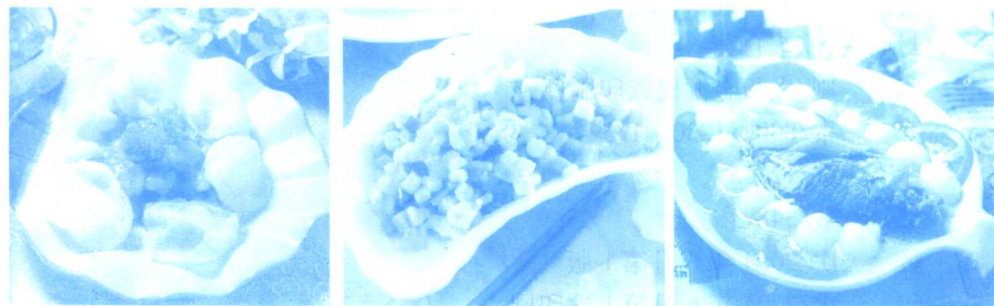
3. 烧锅加油，油热倒入虾皮略炒，淋入料酒后加入韭菜及盐、味精，快速拌炒一下，即可起锅盛盘。



四季家常菜

SI JI JIA CHANG CAI

主编 秋实



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季家常菜/秋实主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社,2004.6

ISBN 7-5380-1228-1

I. 四… II. 秋… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第043648号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/喜 迎

封面设计/李自茹

印 刷/大板金源民族印刷厂

开 本/880×1230 1/32

印 张/12.75

字 数/348千字

版 次/2004年6月第1版

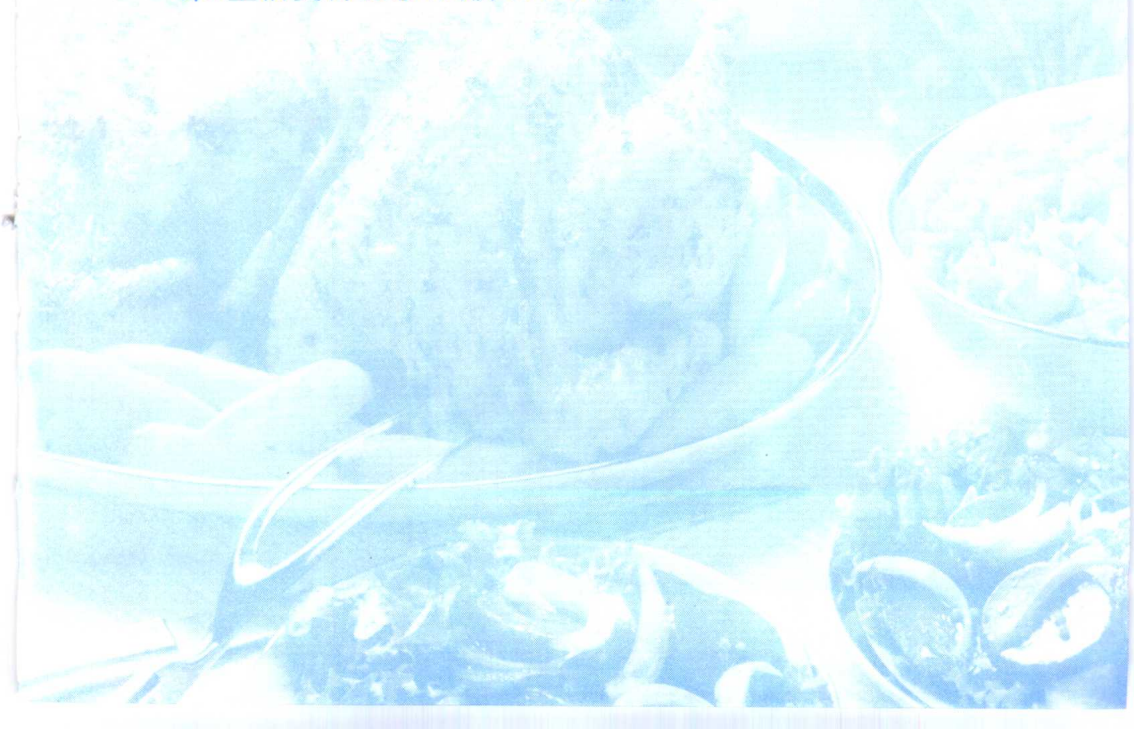
印 次/2004年6月第1次印刷

定 价/13.80元

前 言

四季更替,寒暑分明。人们往往从衣着上的增减来诠释对季节的看法,却忽略了季节的不同饮食上也有很大的区别,这不论从科学、养生角度,还是从生理方面看都是不尽合理的。

为此,本书从健康营养的角度出发,本着营养与美味并重、时令与菜系结合的原则,精心选编了数百种菜谱,指导人们适时调换菜肴,均衡营养,从而达到健康饮食的目的。惟望小小的努力,让您的三餐不再单调,四季不再乏味,生活变得五彩,厨房日日飘香。

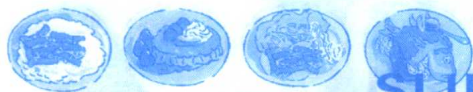


目 录



一、蔬菜类	(21)	芦笋炒肉片	(30)
炸芦笋	(21)	麻辣笋条	(31)
酸辣冬笋	(21)	烧拌春笋	(31)
油焖冬笋	(22)	海米烧冬笋	(32)
麻辣笋条	(22)	鲜蘑冬笋	(32)
虾米烧茼蒿	(22)	酸辣茼蒿	(32)
菊花冬笋	(23)	鱼香冬笋	(33)
橄榄茼蒿	(24)	素炒青笋	(33)
如意冬笋	(24)	炒辣味笋	(34)
如意活页笋	(25)	红烧茭白	(34)
炒茼蒿	(25)	油焖茭白	(34)
腐汁茼蒿	(25)	海米爆芹菜	(35)
笋叶豆腐汤	(26)	虾子炆芹菜	(35)
烧假鱼翅	(26)	肉丝炒芹菜	(35)
余鸡蓉芦笋	(27)	芹菜拌腐竹	(36)
辣味笋片	(27)	五香芹菜豆	(36)
银耳冬笋	(28)	芹菜炒肉丝	(37)
茄汁芦笋	(28)	芹菜黄鱼丝	(37)
椒油茼蒿	(28)	芹菜炒猪心	(37)
扒芦笋菜心	(29)	花生仁拌芹菜	(38)
红烧冬笋	(29)	肉丝拌芹菜	(38)
糖醋笋条	(30)	海米烧芹菜	(39)
炆鸡丝冬笋	(30)	芹菜炒豆干	(39)

四季家常菜

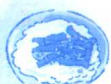




四季家常菜



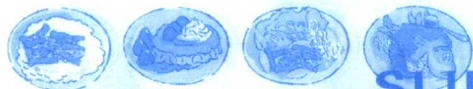
- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| 肉片烧油菜 | (39) | 炒木犀尖椒 | (51) |
| 芝麻油菜 | (40) | 糖渍白菜 | (51) |
| 鱼香油菜 | (40) | 白菜烧豆腐 | (52) |
| 火腿烧油菜 | (40) | 炒肉白菜粉 | (52) |
| 白肉油菜 | (41) | 素炒白菜 | (53) |
| 鱼香油菜心 | (41) | 炆白菜卷 | (53) |
| 鸡皮烧油菜 | (42) | 锅煽白菜 | (53) |
| 香肠炒油菜 | (42) | 素扒白菜 | (54) |
| 罗汉菜心 | (43) | 辣白菜卷 | (54) |
| 雪花菠菜 | (43) | 奶油白菜 | (55) |
| 焦煽菠菜 | (43) | 干烧白菜 | (55) |
| 姜汁菠菜 | (44) | 炸白菜盒 | (56) |
| 拌菠菜松 | (44) | 醋煽白菜 | (56) |
| 肉片炒菠菜 | (45) | 速腌白菜帮 | (57) |
| 炸煽菠菜 | (45) | 金边白菜 | (57) |
| 菠菜炒粉丝 | (45) | 鱼香白菜 | (57) |
| 芝麻菠菜 | (46) | 清汤白菜 | (58) |
| 蛋皮拌菠菜 | (46) | 果汁白菜 | (58) |
| 生煸菠菜 | (46) | 芥末拌生菜 | (59) |
| 酥炸菠菜 | (47) | 如意白菜 | (59) |
| 素烩菠菜粉 | (47) | 滑肉白菜 | (60) |
| 菠菜油豆腐 | (48) | 扒海米白菜 | (60) |
| 姜汁辣菠菜 | (48) | 素什锦白菜 | (61) |
| 素烩酸菠菜 | (48) | 肉烧白菜 | (61) |
| 干煸青椒 | (49) | 白菜肉卷 | (62) |
| 醋煽青椒 | (49) | 扒白菜条 | (62) |
| 青椒炒肉丝 | (49) | 果汁白菜心 | (62) |
| 素炒青椒 | (50) | 海米小白菜 | (63) |
| 葵花青椒 | (50) | 红焖白菜 | (63) |



粉丝烩白菜	(64)	雪衣金针菜	(75)
冰镇酸辣白菜	(64)	蒜泥蕨菜	(75)
烧白菜栗子	(64)	清炒蕨菜	(76)
生菜拌鸡丝	(65)	油焖萝卜	(76)
鱼香空心菜	(65)	糖醋胡萝卜	(76)
韭黄银丝	(66)	蒜泥木耳菜	(77)
炒鸡丝韭黄	(66)	蒜片苋菜	(77)
韭黄炒肉丝	(66)	锅熘龙须菜	(77)
韭菜炒绿豆芽	(67)	鸡油扒龙须菜	(78)
蛋丝拌韭菜	(67)	姜丝炒茼蒿	(78)
韭菜炒鸡蛋	(67)	茉莉竹荪	(78)
韭菜炒虾皮	(68)	炒金针	(79)
松炸菜花	(68)	红烧金针翅	(79)
番茄菜花	(69)	三丝扒素鱼翅	(80)
珍珠菜花	(69)	二、菌类	(81)
酸甜菜花	(69)	冬菇扒苋菜	(81)
鲜卤菜花	(70)	冬菇烧菜花	(81)
辣味茄丝	(70)	冬菇炒油菜	(82)
鱼香茄子	(71)	冬菇扒茼蒿	(82)
素炒茄丝	(71)	扒鲜蘑冬瓜球	(82)
清蒸茄子	(72)	蚝油扒蘑菇	(83)
酱爆茄丁	(72)	鲜蘑菜心	(83)
姜汁藕片	(72)	番茄烧鲜蘑	(84)
葱椒藕片	(73)	椒油鲜蘑	(84)
炸莲花	(73)	油浸蘑菇	(84)
蒜泥苋菜	(73)	鲜蘑拌豆腐	(85)
肉丝炒空心菜	(74)	凉味脆鲜蘑	(85)
香菇扒空心菜	(74)	鲜蘑包心菜	(86)
清炒木耳菜	(75)	烩鲜蘑	(86)



四季家常菜

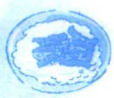
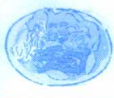




四季家常菜



鲜蘑冬笋	(86)	小葱拌豆腐	(99)
鲜蘑萝卜条	(87)	豆腐炖蘑菇	(99)
鲜蘑火腿冬瓜夹	(87)	虎皮豆腐	(100)
蘑菇红苕酥	(88)	白菜炖冻豆腐	(100)
蘑菇菜心	(88)	玉珠豆腐	(101)
干煸鲜蘑	(89)	脆皮豆腐	(101)
蘑菇油菜心	(89)	红烧豆腐	(101)
三色蘑菇	(90)	沙锅豆腐	(102)
软炸鲜菇	(90)	口袋豆腐	(102)
三鲜猴头菇	(91)	麻婆豆腐	(103)
红烧猴头菇	(91)	三鲜豆腐包	(103)
拌猴头菇	(92)	素豆腐盒	(104)
上汤扒猴头菇	(92)	香椿拌豆腐	(105)
韭菜猴头菇	(92)	油豆腐烧肉	(105)
鸡蓉猴头菇	(93)	锅爆油豆腐	(105)
蒜椒金针菇	(93)	干豆腐拌黄瓜	(106)
鸡泥金针菇	(94)	酱干豆腐丝	(106)
七彩香菇	(94)	香干炒芹菜	(106)
炒香菇	(95)	辣子干丁	(107)
香菇烧菜心	(95)	奶汤干丝	(107)
香菇扒木耳菜	(95)	怪味干丝	(108)
香菇豆角	(96)	煎焖香干块	(108)
香菇冬瓜	(96)	鱼香豆腐干	(108)
香菇西兰花	(97)	鸡汤煮干丝	(109)
仙菇竹荪	(97)	五香干豆腐	(109)
干烧青头菌	(98)	肉丝炒干豆腐	(110)
爆炒牛肝菌	(98)	卤腐干	(110)
三、豆制品类	(99)	拌干豆腐丝	(110)
翡翠豆腐羹	(99)	红烧豆腐干	(111)



SIJIJIACHANGCAI