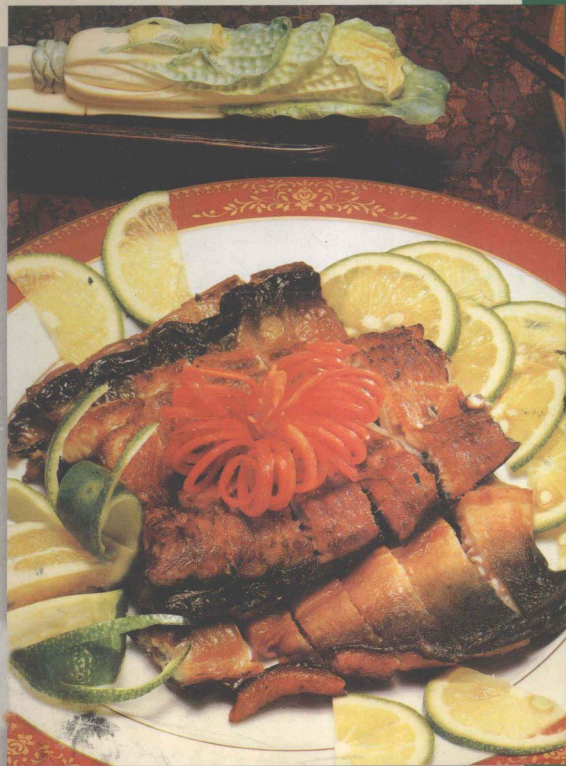




四季菜谱



寿端兮 著



四季菜谱



寿端兮 著

出版社

作者:寿端兮女士

为食艺名作家。广东南海人,任教于烹饪班及餐厅。夫冯康先生服务于台北豪华酒店。寿女士平日相夫教子,除研究名家食艺能一手佳肴外,兼长于书画,为已故名书画家朱龙庵先生得意弟子,高堂为名画家朱珊女士,寿女士在翰墨环境中长大,故其食艺不但美香可口,而且典雅细腻。

(浙)新登字 3 号

原作名:四季家常菜

原出版社:汉光文化事业股份有限公司

原作出版日期:1993 年 11 月

彩色图解四季菜谱

著 者 寿端兮

责任编辑 李卓凡

封面设计 孙 菁

出 版 浙江科学技术出版社

地 址 杭州市体育场路 347 号

印 刷 浙江新华印刷厂

发 行 浙江省新华书店

开 本 880×1194/16

印 张 7.5(彩色)

出版日期 1995 年 1 月第一版

1996 年 5 月第二次印刷

ISBN 7-5341-0736-9/TS·83

定 价: 42.00 元

序

由于社会经济结构的改变,现今的妇女逐渐走出家庭,参与到社会的运作中,以往妇女成天操忙于家庭琐事及全家饮食的现象已不复多见。但是,由于烹调时间的减少,使得妇女们也更着意于菜色及营养的适当调配,好让全家人吃得更好、更营养、更愉快。

为了让繁忙的家庭主妇在选择菜色时有所依循,本公司特按四季节令,为您精选 100 道精致可口的家常菜,让您在日常餐食及家庭宴客中,都能轻松愉快,应付裕如。

本书自 1982 年 9 月初版以来,广受读者欢迎,至今已十版售罄,为了让读者对食艺有更深入的了解,本公司特地改版增订,以飨读者。

希望新版的《四季家常菜》能让您更顺手、更自如地做出餐餐可口美味又营养的佳肴。

汉光文化事业股份有限公司

总经理 宋 定 西

1984 年 9 月 于台北

目 录



春

春季菜

炸兰花大虾	6-7
慈仁猪肚汤	8-9
茄鱼	8-9
蚝油吊片	10-11
雪菜豆酥	12-13
八宝如意	12-13
虾仁炒蛋	14
家常牛肉汤	15
芋子焖鸭	16-17
海宫春色	18-19
扁鱼白菜	18-19
干佛洞	20
五香卤肝	21
甜酸墨鱼	22-23
红烧鱼	24-25
清炒鱼片	24-25
沙爹串	26-27
虾油鸡	28-29
三色蛋	28-29
苋菜豆腐	30-31
榨菜肉丝	30-31



夏

夏季菜

五柳鱼	32-33
鱼冻	32-33
粉蒸南瓜	34-35
五味冬瓜	34-35
酸菜鱼球汤	36-37
大千世界	36-37
火腿冬瓜汤	38-39
白汁芦笋焗牛舌鱼	38-39
油焖笋	40-41
川酱焗鱼片	40-41
锦绣呈辉	42-43
冻香鸡翅	42-43
开洋蒸白菜	44-45
玉莲素卷	44-45
青瓜蛤肉汤	46-47
笋尖鱼干汤	46-47
咸鱼碎蒸肉	48-49
香酥丁香	48-48
柠檬鲜蚝	50

秋季菜

墨鱼焖排骨	51
麻油鱼块	52-53
味噌汤	54-55
简易家常醉蟹	54-55
落叶知秋	56-57
宫保鱼丝	56-57
串烤鲜鱿	58-59
糟香炸鳗	58-59
小管汤	60-61
酱爆螺肉	60-61
葱油鸡	62-63
老藕排骨汤	64-65

家乡豆腐	64—65
豉汁鱼汁	66—67
洋葱牛肉片	66—67
蜜汁鱼排	68—69
豆皮菜心	68—69
碎肉饼	70—71
虾酱蔬菜	70—71
酒烹大虾	72—73

冬季菜

砂锅狮子头	74—75
鱼头砂锅	74—75
香辣炒贝	76—77
蚝油牛肉	76—77
生菜鱼松	78—79
豉扣鸡	80—81
腌笃鲜汤	80—81
羊肉汤	82—83
烩鱼皮羹	84—85
海带结焖排骨肉	84—85
茄汁大虾	86—87
油豆腐镶肉	86—87
咖喱鸡	88—89
干菜烤麸焖肉	90—91
卤扎素卷	90—91
银鱼蒸蛋	92—93
干张包	92—93
清蒸全鱼	94—95
烩豆腐丸	96—97
萝卜双丝	96—97

宴客

烤河鳗	98—99
干贝玉片	100—101
三鲜海参	100—101
炸脆皮虾球	102—103
冬菇炖鸡翅	104—106
奶汁鲍片	104—106
蟹肉菜胆	105—107
鸡丝鱼翅羹	105—107
百花猪肚	108

点心

肉燥面	109
八宝银耳甜汤	110—112
炸芋酥饼	110—112
冰糖甜藕	111—113
翡翠饺子	111—113

炖补

杏仁猪肺炖西洋菜汤	114—115
淮杞炖猪脑	114—115
猪腰杜仲汤	116—117
川芎白芷生鱼汤	116—117
当归猪心	118—119
瑶柱炖田鸡	118—119

姜酒汁的材料及做法:

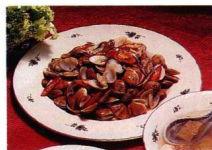
- ①葱2支(拍扁切碎)。 ②姜磨汁2大匙。
 ③盐1/4茶匙。 ④米酒6~8大匙。
 全部混全浸渍20分钟后即为姜酒汁。宴客做菜用姜酒汁来代替其他葱姜酒,使做好的菜没有残渣而增美观但其作用仍有。

素高汤做法:

请参照第13页。



秋



冬

高汤(上汤)做法:

瘦猪肉300克、排骨300克、火腿150克、虾米40克、姜1大斤、八角1小粒、陈皮2厘米方片、清水3.5大汤碗。用小火熬煮成1大汤碗的汤汁(渣用纱布滤去)。

清高汤做法:

瘦肉300克、虾米40克、清水1大汤碗。肉洗净切片,虾米洗净用1饭碗水浸泡30分钟。把全部材料放在一起蒸40分钟(大火),渣用纱布滤去不用。



四季菜谱



寿端兮 著

出版社

序

由于社会经济结构的改变,现今的妇女逐渐走出家庭,参与到社会的运作中,以往妇女成天操忙于家庭琐事及全家饮食的现象已不复多见。但是,由于烹调时间的减少,使得妇女们也更着意于菜色及营养的适当调配,好让全家人吃得更好、更营养、更愉快。

为了让繁忙的家庭主妇在选择菜色时有所依循,本公司特按四季节令,为您精选 100 道精致可口的家常菜,让您在日常餐食及家庭宴客中,都能轻松愉快,应付裕如。

本书自 1982 年 9 月初版以来,广受读者欢迎,至今已十版售罄,为了让读者对食艺有更深入的了解,本公司特地改版增订,以飨读者。

希望新版的《四季家常菜》能让您更顺手、更自如地做出餐餐可口美味又营养的佳肴。

汉光文化事业股份有限公司

总经理 宋 定 西

1984 年 9 月 于台北

目 录



春

春季菜

炸兰花大虾	6-7
慈仁猪肚汤	8-9
茄鱼	8-9
蚝油吊片	10-11
雪菜豆酥	12-13
八宝如意	12-13
虾仁炒蛋	14
家常牛肉汤	15
芋子焖鸭	16-17
海宫春色	18-19
扁鱼白菜	18-19
干佛洞	20
五香卤肝	21
甜酸墨鱼	22-23
红烧鱼	24-25
清炒鱼片	24-25
沙爹串	26-27
虾油鸡	28-29
三色蛋	28-29
苋菜豆腐	30-31
榨菜肉丝	30-31



夏

夏季菜

五柳鱼	32-33
鱼冻	32-33
粉蒸南瓜	34-35
五味冬瓜	34-35
酸菜鱼球汤	36-37
大千世界	36-37
火腿冬瓜汤	38-39
白汁芦笋焗牛舌鱼	38-39
油焖笋	40-41
川酱焗鱼片	40-41
锦绣呈辉	42-43
冻香鸡翅	42-43
开洋蒸白菜	44-45
玉莲素卷	44-45
青瓜蛤肉汤	46-47
笋尖鱼干汤	46-47
咸鱼碎蒸肉	48-49
香酥丁香	48-48
柠檬鲜蚝	50

秋季菜

墨鱼焖排骨	51
麻油鱼块	52-53
味噌汤	54-55
简易家常醉蟹	54-55
落叶知秋	56-57
宫保鱼丝	56-57
串烤鲜鱿	58-59
糟香炸鳗	58-59
小管汤	60-61
酱爆螺肉	60-61
葱油鸡	62-63
老藕排骨汤	64-65

家乡豆腐	64—65
豉汁鱼汁	66—67
洋葱牛肉片	66—67
蜜汁鱼排	68—69
豆皮菜心	68—69
碎肉饼	70—71
虾酱蔬菜	70—71
酒烹大虾	72—73

冬季菜

砂锅狮子头	74—75
鱼头砂锅	74—75
香辣炒贝	76—77
蚝油牛肉	76—77
生菜鱼松	78—79
豉扣鸡	80—81
腌笃鲜汤	80—81
羊肉汤	82—83
烩鱼皮羹	84—85
海带结焖排骨肉	84—85
茄汁大虾	86—87
油豆腐镶肉	86—87
咖喱鸡	88—89
干菜烤麸焖肉	90—91
卤扎素卷	90—91
银鱼蒸蛋	92—93
干张包	92—93
清蒸全鱼	94—95
烩豆腐丸	96—97
萝卜双丝	96—97

宴客

烤河鳗	98—99
干贝玉片	100—101
三鲜海参	100—101
炸脆皮虾球	102—103
冬菇炖鸡翅	104—106
奶汁鲍片	104—106
蟹肉菜胆	105—107
鸡丝鱼翅羹	105—107
百花猪肚	108

点心

肉燥面	109
八宝银耳甜汤	110—112
炸芋酥饼	110—112
冰糖甜藕	111—113
翡翠饺子	111—113

炖补

杏仁猪肺炖西洋菜汤	114—115
淮杞炖猪脑	114—115
猪腰杜仲汤	116—117
川芎白芷生鱼汤	116—117
当归猪心	118—119
瑶柱炖田鸡	118—119

姜酒汁的材料及做法:

- ①葱2支(拍扁切碎)。 ②姜磨汁2大匙。
 ③盐1/4茶匙。 ④米酒6~8大匙。
 全部混匀浸渍20分钟后即为姜酒汁。宴客做菜用姜酒汁来代替其他葱姜酒,使做好的菜没有残渣而增美观但其作用仍有。

素高汤做法:

请参照第13页。

高汤(上汤)做法:

瘦猪肉300克、排骨300克、火腿150克、虾米40克、姜1大斤、八角1小粒、陈皮2厘米方片、清水3.5大汤碗。用小火熬煮成1大汤碗的汤汁(渣用纱布滤去)。

清高汤做法:

瘦肉300克、虾米40克、清水1大汤碗。肉洗净切片,虾米洗净用1饭碗水浸泡30分钟。把全部材料放在一起蒸40分钟(大火),渣用纱布滤去不用。



秋



冬





炸兰花大虾

材料：

草虾 12 只、干淀粉 2~3 大匙、鸡蛋 1 个、黑芝麻 1 大匙、桂末椒盐 1/2 大匙、炸油 1 份。

腌虾料：

盐 1/4 茶匙、姜酒汁 1 大匙、干淀粉 1 茶匙。



做法：

1. 虾洗净剪去刺骨切下虾头，剥去虾身的壳，用刀片切成直大片，每只虾批切成 3 片，虾尾与壳连住不切开，虾肉用腌料抓拌 20 分钟。
2. 鸡蛋去壳打散，加进干淀粉 2 大匙，充分拌匀成蛋粉糊（稀）。
3. 炸油加到十分热，把腌好的虾先沾鸡蛋糊并以手把虾身 3 片分开，在最顶处沾上少许黑芝麻入油中以中火炸透，约炸 2~3 分钟，一次不可投下太多虾，每只要充分被油泡住。
4. 炸好的虾捞起去油，盛盘，食时沾椒盐吃。
5. 虾头抹干水分亦可用油炸熟作盘花。

主要营养成分：

蛋白质 113 克，脂肪 113 克，糖类 106 克，钠 585 毫克，胆固醇 1250 毫克，总热量 6523 焦(1559 卡)。

建议：

草虾及蛋富含胆固醇，患高血脂症者及中老年人不宜多吃。

备注：

桂末椒盐系用玉桂粉、花椒粉与盐合成的香味盐，用于蘸食。

常用厨房容器计量换算关系：

1 大汤碗： 约 500 克。

1 碗： 约 250 克。

1 饭碗： 盛液体约 80~100 克；盛姜葱丝约 15 克。

1 杯： 盛面粉约 50 克。

1 大匙： 约 15 克。

1 茶匙： 约 2.5 克。



薏仁猪肚汤

材料：

猪肚大半个、薏仁粉 1/2 碗、五花猪肉 150 克、姜 1 片、红枣 6 粒、清水 2 大汤碗、面粉 1/2 杯、油 2 大匙。

调味料：

盐 1 茶匙、(黑胡椒粉 1/4 茶匙)、味精少许。

淋料：

绍兴酒 1 大匙(芫荽 1 大匙)。

做法：

1. 猪肚先剪去外面的白油脂，翻出内面以小手刀刮去污物并加以冲洗。
2. 猪肚内面冲洗后加面粉 1/4 杯、油 1 大匙，予以揉、抓、搓、洗，冲洗后再用面粉、油揉洗一次，冲净。
3. 水 1 锅烧开，放下洗净的猪肚烫 3 分钟，捞起冲冷水并刮去一部分白色的皮部，到此完成洗净工作，猪肚便可煮可炒了。
4. 薏仁以冷水洗净并浸泡 1~2 小时，加清水先煮 30 分钟，再放下切大片块的肚、姜和五花猪肉，并放已用清水洗净且已浸泡 1 小时的红枣同煮，煮开后转小火，续煮 1.5 小时(注意，水分会少得厉害，可酌加水，随时保持 1 大汤碗的水量，同时等快煮好时加入胡椒及芫荽以增其香)。
5. 全部煮好上桌前淋下酒即可。
6. 凡内脏食物最好买回后立刻清洗再存入冰箱，以免其怪味难除。
7. 猪肚要较烂则小火煮 1.5 小时，但如牙力够的只煮 1 小时便可。

主要营养成分：

蛋白质 165 克，脂肪 124 克，糖类 54 克，钠 2340 毫克，胆固醇 1305 毫克，总热量 8075 焦(1930 卡)。

建议：

猪肚等内脏类食物，含胆固醇量多，高血脂症患者宜限量食用。

备注：

1. 芫荽亦称香菜。
2. 薏仁米也叫米仁，有健脾、补肺、清热、利湿作用，可煮饭、熬粥。可在杂货店或药店购得。



茄 鱼

材料：

茄子 6 条、葱 2 支、姜 2 片、蒜 2 粒、红辣椒 2 支、色拉油 6 大匙。

调味料：

酱油 3 大匙、盐 1/2 茶匙、细砂糖 1 大匙、高汤 1 饭碗、麻油 2 茶匙、味精少许。

淋料：

绍兴酒 1 大匙。

做法：

1. 茄子去蒂洗净，1 条切 3 段，每段再剖为二。
2. 每片茄子的皮面交叉刀纹使之如鱼鳞，浸入稀盐水中，浸 3~5 分钟后捞起沥去水分。
3. 葱、姜、蒜、辣椒都切成末，与调味料混合，备用。
4. 炒锅烧热时倒油 6 大匙，再倒下调料，略爆后，便倒下了浸了稀盐水的茄子快炒，务使之遍沾油香。接着立刻倒下高汤并加盖煮焖约 4~5 分钟，再开盖翻炒(要小心不可弄碎茄条，同时看汤汁是否将近干收，如干收则可小心盛起，否则可再加盖收汁)。
5. 已好的茄鱼淋下酒即可盛起。
6. 可略加配饰。因其形似鱼故名。

主要营养成分：

蛋白质 13 克，脂肪 13 克，糖类 49 克，钠 5706 毫克，总热量 5117 焦(1223 卡)。

建议：

不含胆固醇但含油量高，糖尿病患者不宜食用，可改用水煮方式再淋调味料即可。

备注：

图片茄子浅淡是为配合画面美观故只略沾油就盛起，如经焖煮则色必深，读者请注意。





蚝油吊片

材料：

干鱿鱼(大)1条、嫩姜丝 1/2 碗饭、色拉油 2 大匙。

调味料：

蚝油 3 大匙、盐 1/4 茶匙、糖 1 大匙、姜汁 1 茶匙、高汤 3 大匙、味精少许。

淋料：

绍兴酒 1 茶匙。



做法：

1. 干鱿鱼用稀盐水浸泡 24~36 小时，水要超过鱼身少许，鱿鱼浸泡后会涨发成更大且软。
2. 洗净鱿鱼，先切成 2~3 长条，每条再用片刀法切成薄的大片。
3. 烧滚 1 大汤碗的清水，把鱿鱼片投入烫煮半分钟随即捞起(如片切得较厚则可略煮久些，以 1 分钟为限)，立刻投入 1 碗冰水中浸凉，捞起(烫煮后立刻趁热就食亦可)。
4. 调味料混合拌匀。
5. 炒锅烧热改中小火放下色拉油，把调味料倒入略煮滚即盛于酱料碟淋下酒以供沾食鱿鱼片。

主要营养成分：

蛋白质 123 克，脂肪 81 克，糖类 21 克，钠 585 毫克，胆固醇 1230 毫克，总热量 5527 焦(1321 卡)。

建议：

鱿鱼含胆固醇，中年以上及高血脂患者，需限量使用。