

家常菜谱点通

家庭



两菜一汤

200 道经典菜肴 享受日常生活

100 道美味鲜汤 体会滋养天地

张恩来
编著

合集

家庭二菜一汤

张恩来编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭二菜一汤/张恩来编著. —南京:江苏科学技术出版社,2006.1

ISBN 7-5345-4764-4

I. 家... II. 张... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 116388 号

家庭二菜一汤

编 著 张恩来
责任编辑 李 纯
责任校对 苏 科
责任监制 徐晨岷

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
网 址 <http://www.jsjpub.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京玄武湖印刷照排中心
印 刷 人民日报社南京印务中心

开 本 850mm × 1 168mm 1/32 印 张 10.25
字 数 250 000
版 次 2006 年 1 月第 1 版 印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4764-4/Z · 605
定 价 18.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



目 录

春季菜谱

(一)	家常扣肉	18
肘肉黄瓜丝	蟹黄豆腐羹	19
生煸草头	(七)	
双菇鸡丝汤	春笋牛肉	20
(二)	田园四素	21
香糟凤爪	木耳鲜鱿汤	22
鲫鱼蒸蛋	(八)	
腿骨竹笋汤	香菇蒸鸡腿	23
(三)	五彩山药丝	24
苦菜拌鸡丝	翡翠腌鲜汤	25
松仁粟米	(九)	
青蛤鸭血汤	菠菜腰花	26
(四)	天下第一菜	27
小枣烧肉	三色萝卜球汤	28
雨前虾仁	(十)	
锅巴草菇汤	三丝莴笋卷	29
(五)	泥鳅炖豆腐	30
蛋煎鲳鱼	西湖莼菜汤	32
蜜汁山药	(十一)	
翡翠羹	脆皮蕨菜卷	33
(六)	蒸鹌鹑蛋	34
芝麻荠菜松	鸡肝汤	35



(十二)

- 肉末海参 36
 荠菜春卷 37
 榨菜腐丝汤 38

(十三)

- 酱汁蹄膀 39
 醋熘白菜 40
 萝卜丝汤 41

(十四)

- 白玉香椿 42
 油爆双花 43
 氽鸡片黄瓜 44

(十五)

- 高丽银鱼 45
 芫爆鸡丝 46
 清汤素鱼圆 47

(十六)

- 四宝菠菜 48
 小炖肉 49
 荠菜豆腐羹 51

(十七)

- 糖醋鱼片 52
 鸭丁四宝 53
 粉皮甩果汤 54

(十八)

- 焦熘鹌鹑 55

- 高丽澄沙 56

- 肉丁黄豆汤 57

(十九)

- 樱桃肉 58
 还阳枣 59
 白菜宽粉汤 60

(二十)

- 油焖春笋 62
 竹荪鸡块 63
 余虾蘑海 64

(二十一)

- 双虾菠菜 65
 鲜蘑莴笋尖 66
 番茄鲜蛭汤 67

(二十二)

- 清水白肉 68
 清蒸鲈鱼 69
 奶汤竹笋 70

(二十三)

- 虎皮梳子肉 71
 咸鱼豆腐 72
 酒酿樱桃 73

(二十四)

- 鱼腥草蒸鸡 74
 酥炸玉兰 75
 鸭血蕨菜汤 76





夏季菜谱

(一)

卤猪心	78
番茄鸡片	79
百合芦笋奶汤	80

(二)

荷叶仔鸭	81
丝瓜炒蛋	82
冬瓜海带豆瓣煲	83

(三)

白斩鸡	84
苦瓜酿肉	85
平菇豆腐羹	86

(四)

银针拌鸡丝	87
荷叶包饭	88
鹌鹑蛋银耳汤	89

(五)

辣黄瓜卷	90
仔萝鸭片	92
排骨煨藕汤	93

(六)

白糟肉	94
面筋酿豆腐	95
变蛋瘦肉粥	96

(七)

西芹花生米	97
鸡丝炒茭白	98
银鱼豆腐汤	99

(八)

红油豆腐	100
烧肉片茄子	101
余虾茸菜心汤	102

(九)

拌肉丝拉皮	103
煎蒸带鱼	104
芙蓉口蘑汤	105

(十)

水晶肘子	106
西法鸡排	107
清汤冬瓜燕	108

(十一)

五彩杏仁	109
烧酿海参	110
豆苗血腐汤	111

(十二)

瓜皮拌双耳	112
啤酒鸭块	113
冰糖银耳莲子汤	114





(十三)

- 水晶西瓜鸡..... 115
 黄瓜炒猪肝..... 117
 五味酸辣汤..... 118

(十四)

- 三椒腰丝..... 119
 焦熘瓦块鱼..... 120
 乌梅桂圆米粥..... 121

(十五)

- 芥味肚片..... 122
 软烧豆腐..... 123
 江南八宝菜粥..... 124

(十六)

- 脆蜚拌瓜丝..... 125
 清炒三虾..... 126
 枸杞杏仁香梗粥..... 128

(十七)

- 鱼鳞冻..... 129
 尖椒炒牛蛙..... 130
 胖大海杞子汤..... 131

(十八)

- 温拌茭白..... 132
 油浸鲳鱼..... 133
 鸡茸竹荪汤..... 134

(十九)

- 京酱肉丝..... 135
 八宝豆腐..... 136
 菊花脑米枣羹..... 137

(二十)

- 凉拌螺肉..... 138
 柠檬鳕鱼块..... 139
 清汤玉米笋..... 140

(二十一)

- 橙汁藕片..... 141
 烧焖脑花..... 142
 毛蚶鸡血汤..... 143

(二十二)

- 鸡腿海参..... 144
 地三鲜..... 145
 八宝绿豆汤..... 146

(二十三)

- 鲜奶草莓冻..... 147
 百花煎酿凉瓜..... 149
 青花菜鸡粥..... 150

(二十四)

- 素卤鸭..... 151
 荷花白嫩鸡..... 152
 黄芽鱿丝汤..... 153



秋季菜谱

(一)

- 山楂梨丝····· 155
 白松马哈鱼····· 156
 润肺银耳羹····· 157

(二)

- 子孙万代····· 158
 海米紫豇豆····· 159
 茶树菇排骨汤····· 160

(三)

- 五香兰花干····· 161
 银杏鸡丁····· 162
 之江鲈莼羹····· 163

(四)

- 盐水鸭····· 165
 青椒炒变蛋····· 166
 桂花鲜栗羹····· 167

(五)

- 焗熟藕····· 168
 炒苦瓜胡萝卜····· 169
 生氽五片汤····· 170

(六)

- 椒油花菜····· 171
 栗子鸡····· 172
 菊花鱼片锅····· 173

(七)

- 五彩黄花丝····· 175
 南湖蟹粉····· 176
 芡实米粥····· 177

(八)

- 官烧目鱼条····· 178
 栗子扒白菜····· 179
 番茄鸭蛋汤····· 180

(九)

- 芹菜叶鲜桃仁····· 181
 回锅肉夹饼····· 182
 菊花鸡丝汤····· 183

(十)

- 糟香田螺····· 184
 麻花鸭片····· 185
 山楂豆苗汤····· 186

(十一)

- 五彩银芽····· 187
 鳝段烧肉····· 189
 松子鸭羹····· 190

(十二)

- 核桃酪····· 191
 麻辣兔块····· 192
 氽汤肉丝菠菜粉····· 193





(十三)

- 无锡肉骨头..... 194
炒芙蓉鲜贝..... 196
薏仁米白果红枣粥..... 197

(十四)

- 鸡丝掐菜..... 198
糖醋小排..... 199
豆腐菱角汤..... 200

(十五)

- 贵妃鸡..... 201
扒芦笋火腿..... 202
沙参玉竹鱼尾汤..... 203

(十六)

- 姜葱焖鲤鱼..... 204
五丁豆腐..... 206
海带莴笋汤..... 207

(十七)

- 五彩炒蛇丝..... 208
黑白菜..... 209
竹荪鸡腰汤..... 210

(十八)

- 三下锅..... 211
生炒仔鸡..... 212
白果腐竹煲猪肚..... 214

(十九)

- 粉皮莴笋..... 215
炒柚针里脊丝..... 216
汽锅乌骨鸡..... 217

(二十)

- 石花芹菜..... 218
香汁炒蟹..... 219
芋艿清汤鸭..... 220

(二十一)

- 蜜烤鸡翅..... 221
煎萝卜丝饼..... 222
氽白肉汤..... 223

(二十二)

- 香辣平菇..... 224
烧珍珠甲鱼..... 225
酒酿山药羹..... 227

(二十三)

- 炅虎尾..... 228
拔丝小番茄..... 229
麦仁雪菜羊肉羹..... 230

(二十四)

- 杏仁豆腐..... 231
葱烧肺片..... 232
龙凤酸辣汤..... 233



冬季菜谱

(一)

- 烧焖羊肉····· 235
双冬菜心····· 236
鲫鱼萝卜丝汤····· 237

(二)

- 枸杞炒肉丝····· 238
烧焖牛尾····· 239
银耳番茄浓汤····· 240

(三)

- 潮州冻肉····· 242
扒烧冻豆腐····· 243
清汤羊肾花····· 244

(四)

- 铁板宫保兔肉丁····· 245
东江酿豆腐····· 246
无黄蛋汤····· 247

(五)

- 马铃薯烧牛肉····· 249
玻璃白菜····· 250
什锦粟米羹····· 251

(六)

- 拆烩鲢鱼头····· 252
寒菌烧菜心····· 253
香菜肚丝汤····· 254

(七)

- 拌鸡瓜咸菜····· 256
滑嫩羊肉片····· 257
枸杞银耳桂圆羹····· 258

(八)

- 火腩焖大鳝····· 259
甜烧白果····· 260
沙锅老豆腐····· 261

(九)

- 五圆全鸡····· 262
五彩松子猴头····· 263
蹄筋白菜汤····· 264

(十)

- 烧白桃····· 265
开洋炒薹菜····· 267
口蘑汤泡肚····· 268

(十一)

- 酥小鲫鱼····· 269
尖椒干豆腐····· 270
沙锅人参鸡····· 271

(十二)

- 酥炸羊腩····· 272
赛肉段····· 273
龙脂猪血羹····· 275



(十三)

- 红油腐竹条····· 276
萝卜醋鱼····· 277
当归猪蹄汤····· 278

(十四)

- 包心菜拆骨肉····· 279
冬笋炒底····· 280
沙茶牛肉锅····· 281

(十五)

- 盘兔····· 282
蒸豆腐圆子····· 283
素菌汤····· 285

(十六)

- 酱羊肉····· 286
双韭炒牡蛎····· 287
松茸羹····· 288

(十七)

- 酒焖狗肉····· 289
银耳菜心····· 290
猴头过江····· 291

(十八)

- 金钱鸡腿····· 293
芝麻山药球····· 294
笋干咸肉汤····· 295

(十九)

- 烧焖鹅块····· 296
油爆鲜贝····· 297
紫菜带丝汤····· 298

(二十)

- 冬瓜鸡方····· 299
爆炒腰花····· 300
芝麻核桃紫米粥····· 302

(二十一)

- 脆皮鹿肉····· 303
酱烧四丁····· 304
双丝鱿鱼汤····· 305

(二十二)

- 白切羊肉····· 306
炸烹乳鸽····· 307
腊八粥····· 308

(二十三)

- 蒜汁血肠····· 309
坛子三味····· 311
开水白菜····· 312

(二十四)

- 红煨羊蹄花····· 313
双冬素大肠····· 314
青龙戏珠····· 315





春季菜谱

(一) 肘肉黄瓜丝·生煸草头·双菇鸡丝汤

肘肉黄瓜丝

(时间 2 小时 难度小 小火)



原料

主料:猪肘 1 个(约重 1 500 克)。

配料:黄瓜 250 克,香菜 25 克。

调料:色拉油 750 克(约耗 100 克),酱油 50 克,料酒 30 克,葱段、姜片各 10 克,八角 3 个,香叶 2 个,桂皮 1 小块,茴香、丁香各少许,蒜茸 10 克,精盐 3 克,米醋 15 克,味精 3 克,麻油 10 克。



制法

1. 把猪肘表面上的细毛刮洗干净,放入沸水锅内焯一下,捞出用清水洗净,沥净水分,在猪肘表面涂抹上少许酱油,放入烧热的色拉油锅内炸至色泽红亮,捞出猪肘,沥净油分备用。

2. 将葱段、姜片、八角、香叶、桂皮、茴香、丁香用纱布包裹好成调料包备用;黄瓜洗净,先斜切成片,再改刀切成丝;香菜洗净,切成小段。

3. 把炸过的猪肘放净锅内,加上酱油 40 克、料酒、调料包和清水(淹没猪肘),烧沸后用小火将猪肘卤制成熟,捞出猪肘,晾凉后去骨,改刀切成丝。

4. 把黄瓜丝码在大盘内,上面码上肘肉丝,放上香菜段,淋上由蒜茸、精盐、酱油 10 克、米醋、味精和麻油调好的味汁,食用时拌匀即成。



要点

影响菜肴美观。

- 猪肘要刮洗干净,再用小火卤制入味。
- 涂抹在猪肘表面的酱油不宜多,以免色泽发暗,



变化

桌食用。

- 家庭在制作此菜时可直接购买酱制好的猪肘肉,去骨后切成条块,再加上拍碎的黄瓜(也可改用其他

猪肘又称猪蹄膀,为家庭中常用的烹调原料之一,其性平味甘,有生乳益气等效果;此外猪肘中含有比较丰富的胶原蛋白,具有健美皮肤、延缓衰老之功效。

生煸草头

(时间 10 分钟 难度小 大火)



原料

主料:新鲜草头 400 克。

配料:茭白 100 克。

5 克。

调料:熟猪油 25 克,精盐 3 克,酱油 10 克,料酒 10 克,白糖



制法

去外壳及皮,改刀切成丝,放入沸水锅内焯一下,捞出控净水分。

2. 炒锅置火上烧热,用油滑锅后,放入熟猪油烧至八成熟,放入草头和精盐,用旺火快速煸炒,并端起炒锅不断颠翻炒匀,使草头均匀受热,加上茭白丝、酱油、料酒和白糖,继续炒至草头柔软碧绿,出锅装盘上桌即成。



要点

- 草头要用旺火热油爆炒,时间不宜过长。
- 草头要择洗干净,取其嫩头(学名叶三裂,呈心脏



形,长4厘米左右)后炒制。



变化

● 制作上除了茭白外,也可增加其他一些配料,如胡萝卜、红辣椒、玉米笋、香菇、豆腐皮等,以丰富菜肴的色泽。

● 口味上也可将干辣椒丝和花椒等,与草头一起入锅内炒制而成为略带麻辣口味的生煨草头。

生煨草头是春季盛行于江南地区的时令菜肴。主料使用的草头又名苘蓿,俗称金花菜,是我国古老的蔬菜之一。草头含有糖类、蛋白质及维生素A、维生素B、维生素E等,营养价值颇高。

双菇鸡丝汤

(时间 20 分钟 难度小 中火)



原料

主料:猪瘦肉 75 克,鲜金针菇 50 克,水发香菇 25 克。

配料:春笋 25 克,香菜段 10 克。

调料:精盐 4 克,料酒 25 克,干生粉 10 克,鸡汤 750 克,味精 2 克,麻油 10 克。



制法

1. 把猪瘦肉切成细丝,放在碗里,加上精盐 1 克、料酒 10 克和干生粉拌匀上浆;将鲜金针菇掐去根,一切两段,择洗干净;把水发香菇洗净,去蒂后改刀切成丝;春笋去皮也切成细丝。

2. 净锅置火上,放入清水烧至沸,放入猪肉丝并用筷子拨散,烧沸后撇去浮沫,再放入金针菇、香菇丝和春笋丝焯一下,一起捞出控净水分。

3. 汤锅置火上,放入鸡汤烧至微沸,倒入焯好的肉丝、金针菇、香菇丝和春笋丝,再沸后加上精盐 3 克、料酒 15 克、味精、麻油调好口味,出锅倒在汤碗里,撒上海菜段即成。



要点

- 各种原料焯水后再放入汤锅内煮制成汤菜。
- 煮汤时要用中小火,时间也不宜长,以熟为度。



变化

什锦双菇羹。

- 除了用猪肉、双菇、春笋外,也可放入鸡脯肉、虾仁、豌豆、胡萝卜、茭白、火腿、鸡蛋皮等代替而成为

● 除鲜咸口味外,也可用酱油、精盐、料酒、米醋、胡椒粉、味精等与双菇等一起煮成酸辣口味汤菜;或者用精盐、清汤、料酒、米醋、麻油等烧煮成老醋双菇汤。

金针菇和香菇含有大量人体必需的氨基酸及铁、钙等营养素,能促进儿童智力发育,且有防治高血压、肝病、胃肠道溃疡等疾病,与猪肉煮成汤菜,最宜儿童及老年人食用。

(二) 香糟凤爪·鲫鱼蒸蛋·腿骨竹笋汤

香糟凤爪

(时间 3 小时 难度小 小火)



原料

主料:肉用鸡爪 10 个(约重 750 克)。

配料:香菜 15 克。

调料:葱段 20 克,姜块 15 克,料酒 50 克,香糟 50 克,精盐 5 克,桂皮 1 小块,茴香 2 克,冰糖 50 克,味精 3 克。



制法

1. 将肉用鸡爪去掉爪尖,放清水中漂洗干净,放入沸水锅内,加入葱段、姜块、料酒,烧沸后用小火煮约 30 分钟至熟,捞出鸡爪备用;香菜择洗干净,取嫩茎叶,切成小段。

2. 净锅置火上,滗入煮鸡爪的原汤,加入香糟、精盐、桂皮、茴



香、冰糖和味精烧煮5分钟,离火让其自然冷却,过滤去杂质成香糟卤汁。

3. 把煮好的鸡爪放在容器内,倒入调好的香糟卤汁,盖上容器盖,置冰箱内腌渍、浸泡2小时,食用时取出鸡爪,码在盘内,淋上少许香糟卤汁,撒上香菜段即可。



要点

● 凤爪为鸡爪的雅称。本菜选用的是肉用鸡爪,肉多骨少,易制好熟,软嫩适口。如果选用其他鸡爪,煮制的时间需要长一些。

● 制作好的鸡爪浸泡在卤汁内的时间可以长一些,如晚上制作,第二天取出食用,口味更加浓厚。



变化

● 除了使用鸡爪外,还可以使用鸡翅膀、鸡腿以及鸡心、鸡肝、鸡肫等;鸡爪除了采用煮的方法加工成熟外,还可将其放大碗里,加入调味料,上蒸笼蒸熟后再浸泡在糟味汁内,入味后上桌即可。

香糟又称酒膏,是制作黄酒剩下的渣子,再加入一定的调味品,如各种五香料、白酒、白糖、冰糖等加工而成,其一般色呈深咖啡色,香味比酒糟浓厚,家庭中如果没有,也可直接购买香糟卤(香糟汁)替代。

鲫鱼蒸蛋

(时间 40 分钟 难度中 中火)



原料

主料:活鲫鱼1条(约重350克)。

配料:鸡蛋4个,香葱15克。

调料:料酒15克,精盐4克,胡椒粉0.5克,色拉油10克,香醋15克,麻油10克。



制法

1. 将活鲫鱼刮鳞、去除鱼鳃和内脏,冲洗干净,在鱼身两面上剖一字花刀,放入清水锅内,烧沸后撇





去浮沫,用小火煮约 10 分钟至六成熟,取出鲫鱼备用。

2. 把鸡蛋打在大碗里,加上少许煮鲫鱼的汤汁调匀,再放入料酒、精盐、胡椒粉和色拉油搅拌均匀,把煮好的鲫鱼放入鸡蛋液中,露出头和尾,上蒸笼蒸 15 分钟至熟。

3. 把蒸好的鲫鱼蒸蛋取出,淋上香醋和麻油,再把香葱切成小粒,撒在鲫鱼蒸蛋上面,即可上桌食用。

**要点**

● 制作时鸡蛋液要搅拌均匀并撇去浮沫。

● 在煮鲫鱼时火候要适宜,要用小火;在蒸鸡蛋和鲫鱼时,要用中火或旺火,这样才可保持鸡蛋和鲫鱼的鲜嫩特色。

**变化**

● 在蒸鸡蛋和鲫鱼时,可在鲫鱼上放一些配料,如火腿片、香菇、水发海米、蟹粉等,以增加菜肴的口感,丰富菜肴的色泽。

● 制作时可直接将鸡蛋液入蒸笼蒸成蛋羹,再用小勺舀入烹调好的鲫鱼汤内而成为芙蓉鲫鱼汤,风味亦佳。

鲫鱼有健脾利湿的功效,鸡蛋有养心安神、补血、滋阴润燥的作用。两者相配,宜脾胃虚弱、纳少无力、病疾、便血、水肿、溃疡等人食用,也适合于心烦不眠、燥咳声哑、目赤咽痛、胎动不安者。

腿骨竹笋汤

(时间 90 分钟 难度小 小火)

**原料**

主料:竹笋 150 克,精火腿肉 50 克。

配料:火腿骨 1 块,香菜 25 克。

调料:料酒 25 克,精盐 5 克,冰糖 25 克。

**制法**

1. 取沙锅 1 个,先用洗净的火腿骨垫底,把竹笋去掉外壳,洗净后放在火腿骨上面,再放入精火腿肉,加入足量清水。