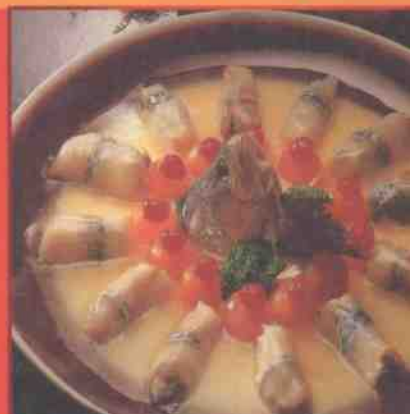


好媳妇菜谱

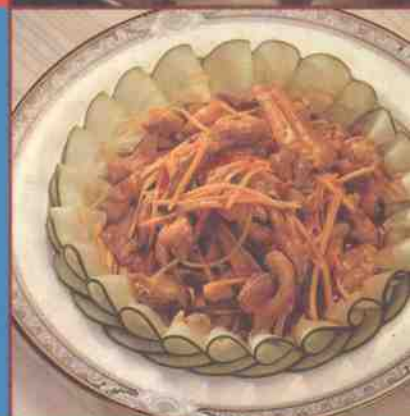
方园编



四



季



美



食



朝华出版社

2. 12
09

(京)新登字 138 号

责任编辑:张熙炜

装帧设计:方园

好媳妇菜谱(四季美食)

方园编

朝华出版社出版发行

北京车公庄西路 35 号 邮政编吗:100044

广东邮电南方彩色印务有限公司

新华书店经销

787 × 1092 1/16 印张 5

1999 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5054-0647-7/J · 0334

定价:(全三册)80.40 每册:26.80 元



好媳妇菜谱

方 园 编



SIJIMEISHI

四季美食



朝华出版社

时尚大餐·可口便当·家乡小吃
风味点心·下酒小菜·南北名饌

时尚大餐·可口便当·家乡小吃
风味点心·下酒小菜·南北名饌

时尚大餐·可口便当·家乡小吃
风味点心·下酒小菜·南北名饌

桂花香蕉/4
茶瓜面线/5
四神汤/5
茶碟萝卜/6
芝麻鱼干/6
烤肉/6
蝾螺壶烧/6
三层楼/7
蒸鸡/8
菊花透秋/9
五彩墨鱼/9
菠萝田鸡腿/9
金针菇干贝羹/10
菜心排骨汤/10
芝麻羊肉排/11
洋烧排骨/12
香根牛松/12
覆菜腿色/12
炒羊肚丝/13
红椒牛肉丝/13
拔丝地瓜/14
炸地瓜虾仁/14
地瓜煮水果/14
干贝芥菜胆/15
盐水鹅/15
浇汁豆腐/16

肉骨茶/17
炒蟹脚/18
药头猪脚/18
炆鱼头/18
冬菇蹄筋盅/19
碗豆肉末/19
香煎羊肉/20
卤鸡肉洋葱/21
芝麻拌菠菜/22
菠菜拌海苔/22
中式凉拌菠菜/22
菠菜熏肉沙拉/23
菠菜炒蛋/23
烤奶汁菠菜/23
巧克力布丁蛋糕/24
香蕉巧克力冰棒/24
蛤蜊鸡汤/25
大肠蚵仔面线/25
炸双色圈/26
椒盐中虾/26
西湖牛肉羹/26
京葱串子排/27
凉拌墨鱼/28
胡椒煲猪肚/28
黄瓜墨鱼沙拉/29
卤猪蹄/30



目录

- | | | |
|----------|------------|-----------|
| 米糕粥/31 | 太极双球/50* | 腌茄子/68 |
| 芋圆/31 | 香煎萝卜糕/51 | 凉拌萝卜/68 |
| 芹菜饭/32 | 沙嗲牛肉/51 | 腌萝卜丝叶/68 |
| 凉拌芹菜/32 | 萝卜丝煎饼/52 | 糖醋腌菜/68 |
| 荷叶香鱼/33 | 珍珠丸/52 | 芙蓉青蟹/69 |
| 掌上明珠/34 | 鸡蛋软饼/52 | 蟹黄豆腐/69 |
| 明色小素/34 | 八宝饭/53 | 苦瓜肥肠/70 |
| 酱肉/35 | 家乡豆腐/54 | 鸡卷/71 |
| 什锦菜饭/35 | 鲑鱼豆腐/54 | 牛肉沙拉/71 |
| 四珍鸭/36 | 蒜苗腊肉/56 | 鲑鱼豆腐沙拉/72 |
| 黑轮/36 | | 蒸双腊/73 |
| 蒜味田鸡/37 | | 富贵火腿/74 |
| 金针肉丝汤/37 | | 美味肉片/75 |
| 莲藕排骨汤/37 | | 蚕豆炒墨鱼/75 |
| 蛋黄蒸肉/38 | | 红烧羊掌/76 |
| 丝瓜面线/38 | | 枸杞黑豆鳗/77 |
| 黄豆沙拉/39 | | 一品炖鸡/78 |
| 德国马铃薯/39 | | 柿酱炒牛肉/78 |
| 罗宋浓汤/40 | | 凉拌鹅肉/79 |
| 腐香米卷/40 | | 醉翁软鸡/79 |
| 明油豆苗/40 | | 豆豉蒸鲳鱼/80 |
| 沙拉香蛋卷/41 | | |
| 蒸腊味合/41 | 干烧河鳗/57 | |
| 京酱烧鸭/42 | 砂锅白菜/58 | |
| 紫霞明虾/42 | 金菇素卷/58 | |
| 韭菜炒猪肝/43 | 香葱牛肉/59 | |
| 韭黄炒墨鱼/43 | 红烧牛筋/59 | |
| 土豆沙拉/44 | 白菜油豆腐/59 | |
| 白菜卷/45 | 炖羊肉/60 | |
| 芋头糕/45 | 芦笋蛤蜊/61 | |
| 蕃茄排骨汤/46 | 生炒丝瓜/61 | |
| 笋丝卤肉/46 | 雨伞扣鸭/62 | |
| 红蟹米糕/47 | 手卷韩国烤肉/63 | |
| 牛肉粉丝/48 | 白玉苋菜/64 | |
| 芥菜肉片汤/48 | 鱼露烩猴菇/65 | |
| 咸肉卷烤虾/48 | 奶油玉米海鲜汤/65 | |
| 南瓜什锦面/49 | 佛珠生翅/65 | |
| 红枣燕窝/49 | 苦瓜排骨/66 | |
| | 筒仔米糕/66 | |





桂花香蕉

• 用料:香蕉 300 克,桂花酱少许,蛋 1 个,太白粉 50 克,面粉 200 克,吉士粉 50 克,冰糖、蜂蜜各适量。

• 制法:①香蕉切 8 厘米长段。

②将香蕉沾面糊料(以面

粉、吉士粉、沙拉油调成),下油锅炸成金黄色,即可取出摆盘。

③以蜂蜜、桂花酱、日本太白粉调匀作调味料,食时可蘸调味料。



菜瓜面线



• **用料:**菜瓜 300 克,面线 1 把,虾皮 30 克,大蒜 50 克,瘦肉 50 克,葱 50 克,调味料(虾油、味精、麻油各适量)。

• **制法:**①面线先用,入水氽烫片刻取出备用。

②葱、蒜下锅爆香,放高汤,下肉丝和切成块的菜瓜,至菜瓜熟后放虾皮和面线一起煮。

③起锅前加调味料。



四神汤



• **用料:**莲子、薏仁、芡实、淮山各适量,猪小肠 200 克,猪大骨 500 克,调味料(盐、味精、米酒各适量)。

• **制法:**①猪小肠用白醋或盐搓洗,再放入水中氽烫熟后取出。

②莲子、薏仁、芡实、淮山加汤蒸 1 小时,再加入用猪大骨熬成的汤熬煮,之后将猪小肠剪成小段放入。

③加调味料后起锅。

茶碟萝卜

• 用料:萝卜 4 厘米厚,调味料(麻油、砂糖、酒、酱油、柚子皮各少许)。

• 制法:①萝卜浸水去除涩液,之后放入微波炉加热 4 分钟,取出加温水。

②加入调味料。



• 用料:猪肉 250 克,烤肉酱 3 大匙。

• 制法:①猪肉切块,沾上烤肉酱置于盘中。

②不用保鲜膜,加热 3 分钟。

烤肉



• 用料:鱼干若干,调味料(酱油、料酒、砂糖各适量),炒芝麻。

• 制法:①鱼干置于盘中,不用保鲜膜,加热 30 秒。

②加入调味料,加热 2 分钟,取出拌上芝麻。

芝麻鱼干



• 用料:螺蛳 2 只,酒、盐各适量,海草、绿叶菜各适量。

• 制法:①将酒加入生螺蛳中,置于盘中,加热 35 秒。

②取出将螺蛳肉切片,再和汁一齐加入贝中,放调味料和蔬菜。

螺蛳壶炸



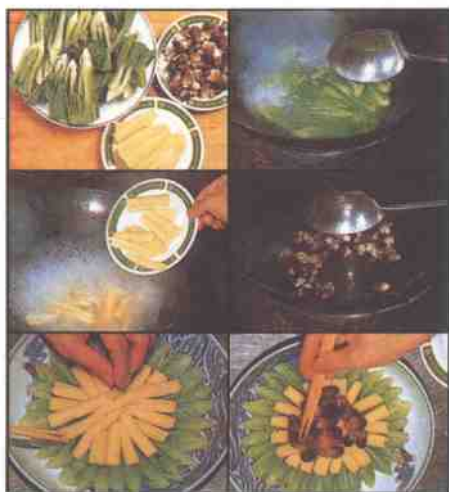


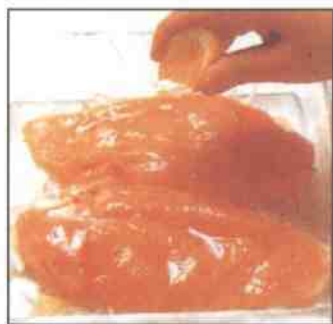
三层楼

• 用料:青菜心 500 克,玉米笋罐头 1 个,草菇 200 克,调味料 A(盐、味精少许),调味料 B(味精、酱油、蚝油、太白粉水、沙拉油各适量)。

• 制法:①锅中加水,放调味料 A 烧开,分别放进菜心和玉米笋,烫熟后捞出,依序呈环状排列在盘中。

②锅中倒入 1 大匙油烧热,放进草菇,加调味料 B 略炒,再淋太白粉勾芡后盛起,铺在玉米笋上即可。





1 2



鸡肉先用铁
丝条刺洞

蒸鸡

• 用料: 鸡翅肉 2 块, 柠檬半个, 葱、姜、盐、酒各适量, 芝麻酱少许。

• 制法: ①葱、姜切好, 铺上鸡肉, 加盐、柠檬汁、酒。

②用保鲜膜包好, 加热 4 分钟, 等冷却后, 将鸡翅切片, 摆于盘中, 再放入葱和芝麻酱调味。

1 将葱、姜、盐、柠檬汁淋在肉块上。

2 流出透明的汁液便表示肉已熟。



• 用料:鲜鱿鱼2条,墨鱼浆200克,咸鸭蛋黄1个,青豆仁数粒,调味料(味精、盐、白胡椒粉、麻油、高汤各适量),太白粉少许。

• 制法:①将切好的鱿鱼过水氽烫,冷却后沾太白粉,中间放些墨鱼浆,再摆上蛋黄和青豆仁,用中火蒸8分钟后,取出盛盘。
②调味料烧热调匀,用太白粉水勾芡淋盘。



• 用料:墨鱼500克,火腿100克,香菇数朵,豆腐皮3张,香菜70克,咸蛋黄6个,调味料(蛋、面粉、味精、糖、白胡椒粉、麻油各适量)。

• 制法:①将墨鱼、火腿、香菇用调味料腌一下。
②豆腐皮平铺,将①料及蛋黄、香菜分层放好,包卷固定,下锅油炸,约6分钟后捞出,待冷却后切片盛盘。



• 用料:田鸡6只,菠萝半个,青椒1个,胡萝卜1条,调味料A(葱、姜、辣椒、蒜、糖各适量),调味料B(白醋、麻油、番茄酱、高汤),太白粉、沙拉油各适量。

• 制法:①将菠萝肉挖去,外壳留用;田鸡腿沾上太白粉炸至金黄色。
②烧热油锅,放入调味料A爆香,再放入B料调味,接着放进所有材料拌炒,炒匀后,起锅放进菠萝壳里。

金针菇干贝羹

• 用料:干贝 80 克,金针菇 150 克,瘦肉、韭菜若干,调味料(盐、味精、糖、太白粉、麻油、胡椒粉各适量)。

• 制法:①干贝用冷水浸 20 分钟,再上锅蒸 1 小时。
②锅中放骨头汤,煮沸后下干贝、金针菇、瘦肉、韭菜,再加调味料,起锅后撒少许韭菜末增香增色。



菜心排骨汤

• 用料:菜心 500 克,排骨 400 克,香菜若干,盐适量。

• 制法:①排骨洗净后用热水氽烫,捞起沥干。复置锅中,加水煮沸后改小火闷煮 30 分钟。

②将切好的菜心放入排骨汤内,续煮 10 分钟,熟后加盐调味,撒上香菜末。



芝麻羊肉排

• 用料: 羊里脊肉 250 克, 面粉 3 大匙, 鸡蛋 2 个, 面包粉半杯, 白芝麻若干, 调味料(沙拉油、酱油、盐、蒜、胡椒粉各适量)。

• 制法: ①羊肉切片, 拌调味料腌 10 分钟。

②将羊肉片沾面粉, 再置于蛋液中拖一下, 粘满芝麻及淀粉后捏紧。

③锅加油烧热, 放入羊肉片, 用小火慢炸, 色呈金黄后可捞出, 食时可蘸花椒盐。



洋烧排骨

• 用料: 小排骨 250 克, 白芝麻若干, 生菜 2 片, 炸油半锅, 调味料 A (蛋、面粉、木瓜粉、味精、清水), 调味料 B (番茄酱、砂糖、白醋、味精)。

• 制法: ①排骨切段, 加 A 料腌 4 小时; 生菜铺在盘中备用。
②锅中加油烧热, 放进排骨炸至金黄色后捞出。
③将排骨复放入油锅, 加 B 料翻炒均匀, 撒下芝麻略拌即可。



香根牛松

• 用料: 牛肉 250 克, 腰果 20 克, 油条 1 根, 香菜 20 克, 生菜 4 片, 高汤、油各适量, 调味料 (蛋白、蚝油、酱油、白胡椒粉、味精、麻油、太白粉各适量)。

• 制法: ①牛肉剁碎, 加调味料拌匀; 其余材料剁碎; 生菜洗净, 剪成碗状放盘中备用。
②锅放油加热, 倒进牛肉、香菜略炒, 加高汤, 待汤汁收干盛起。
③先将油条屑放进生菜叶中, 再铺上牛肉, 最后放上腰果。



覆菜腿色

• 用料: 猪蹄一只, 覆菜 75 克, 调味料 A (香菜、味精各适量), 调味料 B (太白粉、酱油)。

• 制法: ①猪蹄氽烫后捞起, 再入热油中炸至金黄色。
②将猪蹄用大火蒸 2 小时, 取出后, 保留汤汁, 加 A 料调匀。
③覆菜下锅炒熟; 汤汁加热, 加 B 料勾芡。
④将处理好的覆菜摆上餐盘, 再放入猪蹄, 最后淋上勾芡的汤汁, 上饰香菜。



红椒牛肉丝

• 用料:牛肉 250 克,辣椒 20 支,葱 2 支,麻油、沙拉油各适量,调味料 A(味精、酱油、太白粉),调味料 B(盐、味精)。

• 制法:①牛肉切丝,加 A 料腌 3 分钟。

②油锅中放牛肉迅速拌炒,立即起锅,捞起沥干。

③锅中留油烧热,放辣椒丝稍炒,加葱段和 B 料,再放牛肉翻炒数下,淋上麻油盛盘。

炒羊肚丝

• 用料:羊肚 250 克,芹菜 3 根,竹笋 200 克,辣椒 1 个,蒜 1 瓣,高汤适量,调味料(盐、味精、酱油、酒)。

• 制法:①将处理好的羊肚放进开水中烫熟,捞出切细丝;其余材料亦分别切好。

②炒锅加油烧热,放入羊肚略拌,再放蒜泥、辣椒、竹笋一起拌炒,然后放芹菜和调味料,边炒边加少许高汤,起锅前淋太白粉和麻油,炒匀即可盛盘。

炸地瓜虾仁

• 用料：地瓜 200 克，虾仁 200 克，葱、萝卜泥各适量，调味料（面粉、太白粉、蛋），炸油适量。

• 制法：①将地瓜、虾仁、葱加上调味料。

②油加热，将①料放在锅中炸。

③炸好后盛盘，加些萝卜泥。



拔丝地瓜

• 用料：地瓜 2 块，炸油适量，砂糖、盐各少许。

• 制法：①地瓜切 4 厘米长，泡水后沥干，于热油中炸至金黄。

②锅中加砂糖、盐、水，用中火煮开，待能拉出 1 厘米长的丝即熄火，把炸好的地瓜倒入，慢慢搅拌成白色。

地瓜煮水果

• 用料：地瓜 400 克，菠萝 2 片，小苹果 1 个，葡萄干 2 匙，柠檬 4 片，砂糖 60 克，盐少许。

• 制法：①地瓜切轮状泡水，水果切片。

②将全部材料放进锅中，加糖、盐、水，用纸盖好。

③用小火煮 20 分钟至汤汁完全吸干为止。





• 用料：芥菜心若干，干贝适量，苏打粉半匙，高汤6杯，调味料（盐、味精、糖、太白粉）。

• 制法：①将芥菜心放入开水中，加苏打粉稍烫即捞出冲冷水，再放进烧开的高汤中，加调味料煮2分钟，捞起整齐排列在盘中。

②干贝撕成丝状，连同汤汁一起煮开，倒入太白粉水勾芡，盛起淋在芥菜上，再将干贝丝铺匀即可。

干贝芥菜胆

盐水鹅

• 用料：鹅1只，蒜20克，花椒、八角、葱、姜各适量，调味料（盐、花椒、八角、酒）。

• 制法：鹅洗净处理后，滴干水分，放入调味料中腌6小时，然后放入蒸笼中蒸1小时，取出待凉后斩块盛盘。

