

中国工人出版社



巧做冬春季家常菜

● 于兰 李彤 编著

72.1

巧做冬春季家常菜

于兰 李彤 编

中国工人出版社

(京)新登字145号

巧做冬春季家常菜

于兰 李彤 编

1991年12月 第一版

1991年12月 第一次印刷

中国工人出版社出版发行

新华书店北京发行所经销

京辉印刷厂印刷

787×1092 1/32 印张5.5 千字100

印数: 1~7757册 定价2.30元

ISBN 7-5008-0768-6/Z·44

前 言

关于菜谱的书，已经出版了许多。纵观这些书，我们发现，不外乎两大类：要么集中介绍一个菜系的菜谱，要么各种菜谱齐收并蓄，缺乏针对一个季节，特别是冬春季节的专门菜谱。

由于受气候的影响，我国冬春季蔬菜种类明显减少，加之烹调方法的单调，使大多数家庭在漫长的冷春季，菜肴缺乏花样和口味的变化。

基于上述情况，结合实际，以经济实用为原则，我们精心编写了这本菜谱。本菜谱用菜常见，内容详尽，能够有效地给您的餐桌带来多样化。

编 者

1991年4月

《巧做冬春季家常菜》

内 容 提 要

本书是一本内容独特，编辑新颖，集大众化，实用性于一体的新式菜谱。

说它新是指本书有很强的针对性，它针对北方（地域）冬季一般群众为如何安排菜谱犯难的实际问题，充分挖掘了北方冬季家常菜的各种烹饪方法。既经济实惠，又易学易做，使本书成为走进平常家庭的名副其实的大众化菜谱。

本书详尽介绍了大白菜，土豆，萝卜，豆腐，豆芽菜，豆制品等北方冬季家常菜的各种烹饪方法。相信我们这个菜谱会给众多的家庭带来欢乐。

目 录

一、白菜类

炒菜

白菜炒木耳	1
白菜炒海带	1
砂锅鲜菜	2
鸡油三白	2
酸甜白菜心	2
鸡油白菜	3
香菜	3
银球白菜	4
红焖津菜	5
鸡冠白菜	5
马蹄白菜	6
熬白菜	6
炒白菜	7
烧白菜	7
辣白菜 (北京)	8
醋熘白菜 (天津)	8
酱烧白菜	9
干烧白菜	9

素扒白菜·····	10
网油白菜·····	10
咖喱白菜·····	11
番茄白菜·····	12
荷花白菜·····	12
鸳鸯白菜·····	13
金边白菜·····	13
炒黑白菜·····	14
俄式白菜卷·····	14
虾米烧白菜·····	15
蟹黄扒白菜·····	15
银鱼烧白菜·····	16
酱腌白菜帮·····	16
椒油白菜心·····	17
白肉片熬白菜粉·····	17
扒三白·····	18
海米醋熘白菜·····	18
炒糖醋辣白菜·····	19
炒肉白菜粉·····	19
醋熘白菜·····	19
海米烧白菜·····	20
栗子烧白菜·····	20
珊瑚白菜·····	21
肥肠扒白菜·····	21
扒白菜条·····	22
佛手白菜·····	22
绿球白菜·····	23

鱼香白菜·····	23
银丝白菜·····	24
小笼粉蒸白菜·····	24
红辣白菜·····	25
酸辣白菜·····	25
糖烧白菜·····	26
酱烧白菜·····	26
粉蒸白菜·····	27
油吃白菜·····	27
菊花白菜·····	28
奶汤白菜·····	28
奶汁白菜·····	29
蛋卷白菜·····	30
炸白菜盒·····	30
扒白菜卷·····	31
如意白菜卷·····	32
炒肉酸菜粉·····	32
炒白菜海带·····	33
炒白菜蘑菇·····	33
酱爆白菜丁·····	34
栗子烧白菜·····	34
海米烧白菜·····	35
白菜扒豆腐·····	36
笋片熘白菜·····	36
香菇烧菜心·····	37
家常炒肉丝白菜·····	37
砂锅白肉片熬酸菜粉·····	37

风味白菜·····	38
朝鲜辣白菜·····	38
腌渍菜	
泡菜·····	39
鲜辣泡菜·····	40
糖醋辣白菜·····	40
腌白菜·····	41
腌红果白菜·····	41
泡辣白菜·····	42
酸辣白菜丝·····	42
渍酸菜·····	43
酱白菜·····	43
腌白菜帮·····	44
凉拌菜	
红果酱拌菜心·····	45
怪味白菜帮·····	45
拌白菜心·····	45
汁浇白菜心·····	46
果汁白菜·····	46
油吃白菜心·····	47
白肉拌酸菜·····	48
酸甜白菜心·····	48
甜拌菜心·····	48
汤菜	
菜叶汤·····	49
冬菜汤·····	49
海米白菜汤·····	49

菜心肉圆汤.....50

白菜豆腐汤.....50

二、豆腐、豆芽、黄豆类

豆腐

豆腐炖鲜菇.....51

香酥豆腐.....51

媒婆豆腐.....52

白牛滚水.....53

珍珠豆腐.....53

三鲜豆腐.....54

龟板豆腐.....54

崩山豆腐.....55

糖醋豆腐颡.....55

蕃茄豆腐泥.....55

炒香圆.....56

漏风豆腐.....56

西红柿烧豆腐.....57

卤煮豆腐.....57

白菜豆腐卷.....58

蝴蝶豆腐.....58

香涎豆腐.....59

宫保豆腐.....60

烩豆腐丸子.....60

香酥豆腐.....61

美人豆腐.....61

金镶豆腐.....62

抓炒豆腐.....62

熘豆腐丸子	63
炒豆腐松	63
酥皮豆腐	64
滑熘豆腐	64
锅贴豆腐	64
蘑菇焖豆腐	65
熘豆腐丸子	66
煎豆腐余菠菜	66
罗汉豆腐	67
冬菜豆腐	67
鸡刨豆腐	68
醋熘豆腐	68
三丁豆腐	68
蘑菇炖豆腐	69
托炒豆腐	69
荷包豆腐	70
炒桂花豆腐	70
朱砂豆腐	71
牛奶炖豆腐	71
四喜豆腐	71
绣球豆腐	72
宫爆豆腐丁	72
小炒豆腐	73
漏风豆腐	73
南江豆腐	74
虾子豆腐	74
清炒豆腐	75

蚝油豆腐·····	75
烤豆腐·····	76
红白豆腐·····	76
镜箱豆腐·····	77
蟹粉豆腐·····	77
家常豆腐·····	78
肉丝豆腐羹·····	78
蜂窝豆腐·····	79
牛肉末烧豆腐·····	80
独烧豆腐·····	80
黄鱼豆腐·····	31
虎皮豆腐·····	81
五香豆腐·····	82
烧三色豆腐角·····	82
银鱼豆腐·····	83
扒豆腐·····	84
青椒酿豆腐·····	84
白菜炖豆腐·····	85
黄豆芽炖豆腐·····	85
葡萄豆腐·····	86
烧冻豆腐·····	86
无影豆腐·····	87
豆腐角·····	87
炆豆腐·····	87
水晶豆腐·····	88
香椿头拌豆腐·····	88
怪味豆腐·····	89

芹菜拌豆腐·····	89
蜜汁豆腐·····	89
清拌豆腐·····	90
松花蛋拌豆腐·····	90
糟豆腐·····	90
酱拌豆腐·····	91
葱油豆腐泥·····	91
腌豆腐·····	92
油盐豆腐·····	92
葱拌嫩豆腐·····	93
辣椒拌南豆腐·····	93
榨菜末拌豆腐·····	93
甜面酱拌豆腐·····	94
松花拌豆腐·····	94
豆腐汤·····	94
文思豆腐汤·····	95
珍珠豆腐汤·····	95
砂锅豆腐·····	96
鲫鱼豆腐汤·····	97
豆芽	
炒金银丝·····	97
什锦豆芽菜·····	98
干煸豆芽·····	98
素炒黄豆芽·····	99
葱油发豆芽·····	99
熘绿豆芽·····	99
绿豆芽炒货菜·····	100

绿豆芽炒豆腐丝	100
豆芽豆腐	100
香辣绿豆芽	101
炒三鲜豆芽	101
炒黄豆芽雪里红	101
黄豆芽烧油豆腐	102
绿豆芽炒干丝	102
绿豆芽炒肉丝	103
绿豆芽炒粉条	103
葱花发芽豆	104
糖醋发芽豆	104
海带丝炒黄豆芽	104
羊角葱炒黄豆芽	105
炆黄豆芽	105
绿豆芽拌干丝	106
葱油银芽	106
绿豆芽炒鸡丝	107
猪肝拌豆芽	107
鸡丝拌豆芽	108

黄豆

辣味黄豆	108
五香黄豆	109
盐水黄豆	109
笋黄豆	109

三、土豆类

西式

法式菠萝色拉	110
--------------	-----

生焗土豆条	110
土豆泥	111
忌司焗土豆	111
意式蔬菜浓汤	111
素黄鱼	112
酸烩土豆	112
荷兰式烩土豆	112
素鱼排	113
炸香多土豆	113
红烧素圆鱼	113
红烩土豆	114
煎土豆片	114
土豆沙拉(一)	115
土豆沙拉(二)	115
牛奶土豆色拉	116
三色丁	117
拌土豆丝	117
拌土豆泥	118
青豌豆拌土豆泥	118
菠萝拌土豆丁	119
生焗土豆片	119
焗甜土豆	120
德国式炒土豆	120
英国式炒土豆	120
中式	
珊瑚土豆	121
煮土豆	121

酱爆土豆丁	121
炒土豆猪肝	122
炒土豆丝韭菜	122
熘夹馅土豆	123
熘什锦土豆丁	123
烧熘土豆	124
番茄土豆	124
熘白菜土豆片	125
红烧土豆丸子	125
炸土豆肉卷	126
炸肉饼土豆	126
素炸土豆干子	127
炸土豆丸子	127
土豆炖牛肉	128
扒土豆条	128
香辣土豆	129
素拌土豆丝	129
炆土豆丝	130
拔丝土豆	130
红煨土豆	130
樱桃土豆	131
奶油土豆	131
土豆松	132
烧熘土豆	132
土豆炖牛肉	132
土豆炒肉片	133

四、萝卜类

炒菜

法式蔬菜面糊	134
炒面粉色拉	134
烧四色萝卜球	135
绣球萝卜	135
凤汁鱼鳃萝卜	136
粉蒸萝卜	136
萝卜肉圆	137
奶油三色萝卜球	137
胡萝卜炒肉丝	138
油爆胡萝卜	138
五香花色萝卜丝	139
糖醋萝卜丝	139
炸萝卜丸子	139
红烧萝卜块	140
鲜蘑萝卜	140
素烧水萝卜	140
清蒸萝卜球	141
酱汁萝卜	141
炒萝卜	142
糖醋辣萝卜丁	142
大萝卜炖牛肉	142
锅包萝卜片	143
萝卜烧肉片	143
萝卜炖小鱼	144
麻辣萝卜丝	144

腌渍菜