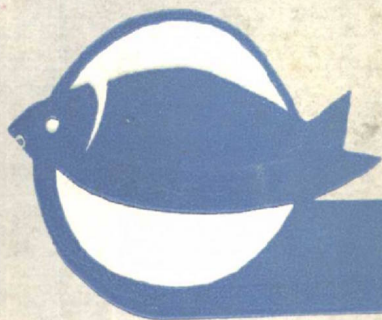
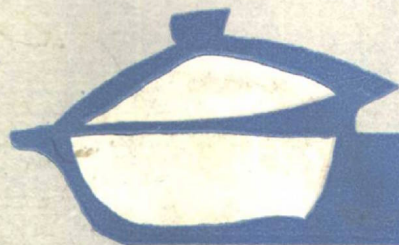


冬季實用菜譜

何星 半成 安岳 张莉 编



火 鍋 菜 肴

沙 鍋 菜 肴

冬 季 佳 肴

下酒小菜及汤羹

冬 季 菜 谱

何星 半成 安岳 张莉 编

中国城市经济社会出版社

内 容 提 要

本书向大家介绍了适宜冬季食用的各种菜肴共三百多种，分为四个大类。火锅菜肴味道鲜美，沙锅菜肴经济实惠，在冬令佳肴中不仅有牛羊猪肉等的作法，还有狗肉兔肉等的作法，以及冬季时令佳蔬的烹调方法，另外还有下酒小菜和汤类。这些菜肴不仅色香味美，引人食欲，还可改暖身壮体，增强身体的御寒能力。

本书所选菜肴不但适于冬季，也可用于其它季节的日常饮食，以及节日家宴配菜，一般家庭均可使用。

冬 季 菜 谱

何星 李成 安岳 张莉 编

中国城市经济社会出版社出版

(北京复兴门外木樨地北里25号)

新华书店首都发行所发行

北京振华印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张3.25 字数：175千

1988年11月1版 1988年11月第1次印刷

ISBN 7-5074-0080-8/G·021

印数：00001—15,000 定价：2.60元

目 录

火锅菜肴

1. 涮锅	2	20. 鸡块火锅	18
2. 羊肉火锅	3	21. 美味大火锅	19
3. 麻辣火锅	3	22. 海味火锅	20
4. 米酒牛肉火锅	4	23. 鱼肉火锅	20
5. 毛肚火锅	5	24. 鱼杂豆腐火锅	21
6. 白肉火锅(一)	6	25. 三元火锅	22
7. 白肉火锅(二)	7	26. 鲜银鱼火锅	23
8. 五花火锅	8	27. 干银鱼火锅	24
9. 鸳鸯丸子火锅	9	28. 三鲜火锅	25
10. 四生火锅(一)	9	29. 一品锅	25
11. 四生火锅(二)	10	30. 猪肺火锅	26
12. 四喜火锅	11	31. 肥肠火锅	26
13. 四鲜片火锅	12	32. 腌余火锅	27
14. 香味火锅	13	33. 家常火锅	28
15. 杂拌火锅(一)	14	34. 野味火锅	29
16. 杂拌火锅(二)	15	35. 菊花生片大火锅	30
17. 什锦火锅(一)	15		
18. 什锦火锅(二)	16	36. 菊花紫蟹湖鱼锅	31
19. 八鲜火锅	17		

37. 菊花火锅	32	43. 清汤火锅	37
38. 梅花火锅	33	44. 素火锅	38
39. 兰花火锅	34	45. 酸菜火锅(一)	38
40. 三冬锅	35	46. 酸菜火锅(二)	40
41. 豆腐火锅	36	47. 蔬菜火锅	40
42. 冻豆腐火锅	36	48. 狗肉火锅	41

沙锅菜肴

49. 沙锅鸡块(一)	44	66. 三鲜沙锅	59
50. 沙锅鸡块(二)	44	67. 沙锅什锦(一)	60
51. 沙锅人参鸡	45	68. 沙锅什锦(二)	61
52. 沙锅归参炖母鸡	46	69. 沙锅炖吊子	62
53. 沙锅油豆腐鸡	47	70. 沙锅苕皮	63
54. 沙锅全家福	48	71. 沙锅猪蹄	64
55. 沙锅鸡蹄汤	49	72. 沙锅三味	65
56. 沙锅鸡皮卷	50	73. 沙锅焖猪肝	66
57. 沙锅炖鸭	51	74. 沙锅炖东坡肉	66
58. 沙锅元鱼	52	75. 沙锅白肉	67
59. 沙锅煨龟肉	53	76. 沙锅奶汤白肉	68
60. 沙锅蛋卷	53	77. 沙锅丸子(一)	69
61. 沙锅鱼头	54	78. 沙锅丸子(二)	70
62. 沙锅鱼头豆腐	55	79. 沙锅蟹粉狮子头	71
63. 沙锅鱼翅	56	80. 沙锅狮子头	72
64. 沙锅鲫鱼	57	81. 沙锅绣球	73
65. 沙锅鲢鱼	58	82. 沙锅炖羊肉	74

83. 沙锅羊肉炖土豆 74	93. 南京沙锅狗肉 82
84. 沙锅酸菜羊肉粉 75	94. 沙锅酥肉 83
85. 新疆沙锅羊肉 76	95. 荤素沙锅 84
86. 沙锅散丹 77	96. 沙锅肉末炖豆腐 85
87. 沙锅炖牛肉 78	97. 沙锅什锦豆腐 85
88. 沙锅黄豆炖牛肉 78	98. 沙锅豆腐 86
89. 沙锅花生炖牛肉 79	99. 沙锅冻豆腐 87
90. 沙锅咖喱牛肉 80	100. 沙锅白肉酸菜粉 88
91. 沙锅炖牛尾 80	101. 沙锅白菜 89
92. 沙锅狗肉 81	102. 沙锅白菜粉 90
	103. 沙锅菜心汤 91

冬令佳肴

104. 烤肉 94	 100
105. 清炖牛肉 95	113. 芝麻牛排 101
106. 粉蒸牛肉 95	114. 鱼香牛扒 101
107. 土豆烧牛肉 96	115. 炒野鸡红 102
108. 咖喱牛肉 97	116. 银丝牛肉 103
109. 焖牛肉方 98	117. 香菜牛肉丝 104
110. 蚝油牛肉 98	118. 干煸牛肉丝 105
111. 爆牛肉 99	
112. 糖醋牛肉片	119. 南煎牛肉丸子

.....106	140. 原煲狗肉123
120. 炒牛肝107	141. 红焖狗肉124
121. 红烧牛鞭108	142. 元鱼炖狗肉125
122. 蒜子牛蹄黄109	143. 干炸狗肉126
123. 三鲜牛筋110	144. 麻辣狗肉127
124. 家常牛肚梁110	145. 子姜焖狗肉128
125. 炒芙蓉牛肚111	146. 芹黄炒狗肉片129
126. 清炖羊肉112	147. 清炒狗肉丝130
127. 余羊肉113	148. 炖兔肉130
128. 手抓羊肉114	149. 扒兔肉131
129. 焦烧羊肉114	150. 黄焖兔肉132
130. 扒羊肉条115	151. 干炸兔肉133
131. 酥炸羊腩116	152. 油爆兔肉133
132. 葱爆羊肉117	153. 葱烤兔肉134
133. 芙蓉羊肉片118	154. 陈皮兔肉135
134. 扒海羊119	155. 茄汁兔肉136
135. 烩银丝119	156. 炒辣子兔丁137
136. 油爆羊肚仁120	157. 酱爆兔肉丁138
137. 熘羊腰花121	158. 香脆兔丁138
138. 熘炒羊肾122	159. 冬笋炒兔片139
139. 杞子炖羊脑123	

160. 爆炒兔肉丝	140	184. 酱爆肉丁	156
161. 香酥鸡	141	185. 酱爆什锦	157
162. 归芪蒸鸡	142	186. 南烧肉丁	157
163. 黄芪汽锅鸡	143	187. 辣子肉丁	158
164. 姜汁鸡块	143	188. 滑溜里肌	159
165. 烧鸡块	144	189. 荔枝肉片	160
166. 宫爆鸡花	145	190. 软溜肉片	160
167. 麻辣鸡片	145	191. 葱爆肉片	161
168. 爆鸡丁	146	192. 糖醋肉片	162
169. 何首乌煮鸡蛋	146	193. 炒肉片	162
170. 米粉肉	147	194. 回锅肉	163
171. 糖蒸肉	148	195. 炸肉段	164
172. 水晶肴肉	148	196. 溜肉段	164
173. 腐乳肉	149	197. 糖醋肉段	165
174. 香酥肉	150	198. 炒木须肉	166
175. 红炖肉	151	199. 桂花肉丝	166
176. 扣肉	151	200. 京酱肉丝	167
177. 脆皮大肉	152	201. 枸杞肉丝	168
178. 北方大肉	152	202. 红烧猪蹄筋	168
179. 元宝肉	153	203. 红烧狮子头	169
180. 豆瓣肘子	154	204. 南煎丸子	170
181. 萝卜烧肉	154	205. 珍珠丸子	171
182. 蒜泥白肉	155	206. 溜丸子	171
183. 白切肉	155	207. 糖醋丸子	172
		208. 挂霜丸子	173

209. 菜心丸子173
210. 萝卜丝饼174
211. 带汁排骨175
212. 干烹排骨175
213. 炸排骨176
214. 糖醋排骨176
215. 童子猪肚177
216. 软炸腰花177
217. 鱼香腰花178
218. 腰丁烩腐皮
.....179
219. 炒猪肝179
220. 蒸芙蓉蛋180
221. 拔丝蛋块180
222. 海米绣球181
223. 烩酸菜182
224. 炒雪笋182
225. 绣球白菜183
226. 栗子烧白菜
.....184
227. 白菜肉丝185
228. 白菜烩蘑菇
.....185
229. 醋熘白菜186
230. 油余白菜片
.....187
231. 鲜味油菜187
232. 蘑菇青菜心188
233. 烧冬笋189
234. 芙蓉菜花190
235. 奶油菜花190
236. 绿豆芽炒肉丝
.....191
237. 蜜汁山药192
238. 香酥山药192
239. 糖醋素鱼193
240. 海米烧萝卜
.....194
241. 辣炒二丁195
242. 葱油土豆泥
.....195
243. 咖喱洋葱炒土豆
.....196
244. 榨菜炒肉丝
.....197
245. 黄花木须肉
.....197
246. 黄花粉丝198
247. 黄花炒鸡蛋
.....199
248. 花生仁炒面筋
.....200
249. 冬菇炒面筋
.....200

250. 溜面筋	201	262. 四季豆腐	209
251. 干煸面筋丝	202	263. 蘑菇炖豆腐	210
252. 干烹面筋	202	264. 肉末荸荠炒豆腐	210
253. 鱼香豆腐干	203	265. 虾子烧豆腐	211
254. 素烧腐竹	204	266. 土豆烧豆腐	212
255. 豆腐肉丝	204	267. 肉片烧豆腐	213
256. 溜豆腐	205	268. 脆皮豆腐盒	213
257. 白菜炖豆腐	206	269. 豆腐圆子	214
258. 雪里蕻炖豆腐	206	270. 金钩腐竹	215
259. 银丝豆腐	207		
260. 翡翠豆腐	207		
261. 肉丁豆腐	208		

下酒小菜及汤类

271. 卤煮五香马肉	218	278. 拌双脆	222
272. 干切狗肉	218	279. 拌蜇皮	223
273. 白片羊肉	219	280. 凉拌海带丝	224
274. 烤羊肉串	220	281. 豆豉鱼冻	224
275. 炖羊蹄	220	282. 虎皮蛋	225
276. 卤鸡三件	221	283. 赛泡菜	226
277. 卤猪心	222	284. 辣白菜卷	227

- √ 285. 辣白菜228
286. 凉拌银丝228
- √ 287. 糖醋藕片229
288. 凉拌虾仁芹菜
.....230
- √ 289. 拌香干芹菜
.....230
- √ 290. 凉拌芹菜231
291. 拌合菜232
292. 葱拌干丝232
293. 拌干丝233
294. 香干花生米
.....234
295. 酱花生仁234
296. 油炸花生米
.....235
297. 红袍花生235
298. 菜卤花生236
299. 鸡血酸辣汤
.....237
300. 牛肉土豆汤
.....238
301. 草鱼粉皮汤
.....239
302. 龙井虾仁汤
.....240
303. 白萝卜干贝汤
.....241
304. 口蘑腰片汤
.....241
305. 腐乳卤蛋汤
.....242
- √ 306. 猪肝肉片汤
.....243
307. 陈菇蛋花汤
.....243
308. 鳊鱼附蛋汤
.....244
309. 四川煎蛋汤
.....245
- √ 310. 酸辣蛋花汤
.....245
311. 鸡茸豆花汤
.....246
312. 什锦蛋丁汤
.....247
313. 冰糖银耳汤
.....248
314. 长白萝卜汁
.....249
- √ 315. 红糖姜汤249

火 锅 菜 肴

1 涮 锅

一、原料：

1.主料：羊肉。

2.配料：白菜叶、粉丝、海米。

3.调料：鲜汤、盐、味精、酱油、香油、醋、辣椒油、芝麻酱、腐乳、韭菜花、糖蒜、香菜末。

二、制法：

1.选用羊肉的五花、三叉等细嫩部位，除净筋膜，切成薄片，白菜叶切成条。粉丝用热水泡软，剪成20厘米长。

2.将盐、味精、腐乳、韭菜花、糖蒜、香菜末分别装入小碟。

3.将酱油、香油、醋、辣椒油、芝麻油、香菜末等调成味卤。

4.火锅添鲜汤，放海米，盖好盖烧开，将羊肉片放入滚沸的汤中涮烫，见肉片变色即可夹取蘸味卤食用。

三、特点：

肉片鲜嫩，调料齐，味道足，可一人吃，也可多人同时食用。

2 羊肉火锅

一、原料：

- 1.主料：羊肉。
- 2.配料：酸菜、粉丝、海米。
- 3.调料：鲜汤、盐、味精、料酒、香油、酱油、醋、辣椒油、芝麻酱、腐乳、韭菜花、糖蒜、香菜末、葱花。

二、制法：

- 1.选用羊肉的细嫩部位，切成薄片、酸菜切成细丝，粉丝泡软剪成段，分别装盘。
- 2.将酱油、香油、醋、辣椒油、芝麻酱、料酒、香菜末等调成味卤，盐、味精、腐乳、韭菜花、糖蒜、香菜末、葱花分别装碟。
- 3.火锅添汤、放海米、酸菜丝，盖好盖烧开，放入羊肉、粉丝。见肉片变色即可夹出蘸味卤食用。

3 麻辣火锅

一、原料：

- 1.主料：瘦猪肉 250 克，牛肉 250 克，猪肝 250 克，细粉丝 100 克，白菜心 500 克。

2.调料：四川郫县豆瓣酱、花椒、料酒、味精、精盐、酱油、葱姜、花生油各适量。

二、制法：

1.锅中放油烧热，将豆瓣酱、花椒、葱姜（切片）一同下锅煸炒，待出香味时烹入料酒、酱油，添汤（水也可，但最好是煮鸡架或骨头的汤）烧开，捞净豆瓣酱渣子等，再把精盐、味精放入锅中，烧开，倒在火锅里待用。

2.将猪肉、牛肉和猪肝都切成长宽各半寸的薄片，分装盘中，菜心洗净也装盘中。将粉丝用温水泡软，装在碗中待用。

3.将这些原料都放在火锅周围，点燃木炭，待汤烧开，涮食即可。

三、特点：

麻辣味厚，别有风味。

4 米酒牛肉火锅

一、原料：

1.主料：牛肉 400 克，牛内脏 400 克，米酒 1000 克。

2.配料：草药辣蓼 40 克，瓜子根 25 克，千里骑与鸭掌草各 10 克。

3.调料：精盐、味精、姜汁适量。

二、制法：

洗净后，将牛肉切成薄片（如涮羊肉的羊肉片），牛内脏先切成花再切成块，使用的米酒宜淡不宜浓，以六至八度为佳，不用老酒，浓酒煮后虽香但味不清。烹煮时，将适量草药和米酒置入锡制酒壶（无锡制酒壶可用铝锅代替）内，先将大铁锅内的水烧开，把酒壶放置开水锅内炖煮（不能让开水溢入壶内），火势要旺，一俟酒沸并逸出香味，立即把切好的牛脾脏、牛肝尖、牛心冠、嫩牛肉、牛百叶肚、草肚壁依次放下，待壶内米酒重沸后，当即把牛肉及内脏一及捞起，调以盐酒（用壶内滚开的酒汤与精盐相冲而成）、姜汁、味精，即可食用。吃时，斟出壶内酒汤配吃牛肉与内脏。酒汤清甜芳香，肉味鲜嫩脆口。掀开酒壶盖，浓香扑鼻，未曾入口，就能使人馋涎欲滴。

三、特点：

米酒涮牛肉不但香甜脆口，味道鲜美，营养丰富，而且具有健脾补肾，清热祛湿，通气活血，强壮筋骨等功用。

5. 毛肚火锅

一、原料：

1. 主料：牛百叶肚、牛脑、牛肝、牛肾、牛里脊。
2. 配料：大白菜叶、大葱、青蒜。
3. 调料：四川豆豉、豆瓣酱、蒜、葱、姜、辣椒粉、料酒、江米酒、花椒、冰糖、大油、牛肉汤、香油、鸡蛋液、湿淀粉适量。

二、制法：

1. 先制成卤汤。方法是用大油把豆瓣酱炒酥后，倒入有拍破的姜、蒜和料酒、江米酒、葱、豆豉、辣椒粉、花椒、冰糖的汤内，在火上煮10分钟。再把洗净的大白菜叶撕成块，大葱、青蒜剖开切成7厘米长段并用鸡蛋、湿淀粉兑成糊。

2. 将牛的百叶肚洗净，将没有叶的一面的表面油皮撕去，以一张大叶和一张小叶为一组，顺着叶纹切下，再横着切15厘米宽的条形，用清水漂之。牛脑先撕掉血筋皮（脑膜），横切成厚皮。牛肾去臊后片成很薄的大片。肝也切成大片。牛里肌切成薄片。每片均用蛋糊浆上。

3. 将火锅炉内升上炭火，先将卤汤滤渣后倒入锅内，主料随同上桌。每人用个小碗打入一个生鸡蛋，加些香油搅散，把牛脑、葱、青蒜、白菜先下锅煮熟，其余的可用筷子夹着在锅内烫熟，蘸着碗内的鸡蛋吃，可随吃随加，保持足够的口味。

三、特点：

各味俱备，麻辣鲜香适口、汤菜热烫，冬令美餐。

6 白肉火锅（一）

一、原料：

1. 主料：猪肘尖（肥瘦肉）1500克。
2. 副料：酸白菜750克，水粉丝500克，香菜100克。
3. 调料：葱丝、姜丝、辣子油、姜片、味精、酱