

彭鹏 晓媛 瞿鸿 编



九十年代菜谱



72.1

九十年代菜谱

彭鹏 晓媛 瞿鸿 编

农村读物出版社

一九九〇·北京

九十年代菜谱

彭鹏 晓媛 翟鸿 编

责任编辑 陈真

•

农村读物出版社 出版

秦皇岛市卢龙印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

•

787×1092毫米1/32 6.75印张 152千字

1990年4月第1版 1990年4月卢龙第1次印刷

印数：10 500

ISBN 7-5048-1165-3/Z·113 定价：3.00元

目 录

营养菜类

蘑菇烧豆腐	1	冬菇油菜	16
蘑菇焖鸡块	1	荠菜烧冬笋	17
香菇焖鸡肫	2	酱焖茄子	17
鲜蘑烧扁豆	3	栗子烧白菜	18
烧三冬	3	珊瑚白菜	19
炒双冬	4	马蹄炒冬菇	20
冬菇面筋丝	5	虾子茭白	20
冬菇蒸鸡	5	海米白菜汤	21
焦溜豆腐	6	虎皮蛋	22
干炸豆腐丸子	7	松花蛋豆腐	22
腐竹鲜蘑	8	三鲜冬瓜	23
锅煽豆腐	8	发菜火腩蚝豉	24
沙锅豆腐	9	木耳烧腐竹	25
麻婆豆腐	10	红烧里脊	25
松子豆腐	11	酱猪肘	26
软烧豆腐	11	叉烧肉	27
炒豆腐脑	12	炒猪肝	28
海米烧豆腐	13	四喜肉	28
金银豆腐	13	红烧狮子头	29
绣球豆腐	14	鱼香肉丝	30
蚝油豆腐	15	莴笋炒肉丝	31
冻豆腐烧肉	15	烧三丁	32
		鱼香腰花	32

火爆腰花·····	33	红焖带鱼·····	54
炒腰花·····	34	五柳鱼·····	55
氽腰片汤·····	35	松鼠黄鱼·····	56
荷叶粉蒸肉·····	35	干煎黄鱼·····	57
四喜丸子·····	36	糟熘鱼片·····	57
火腿烧油菜·····	37	清蒸鲥鱼·····	58
番茄牛舌·····	38	糖醋瓦块鱼·····	59
陈皮牛肉丝·····	38	清蒸甲鱼·····	60
五香酱牛肉·····	39	红烧甲鱼·····	61
干煸牛肉丝·····	40	醋椒鱼条·····	62
白切羊肉·····	41	葱辣鱼条·····	62
葱爆羊肉·····	42	糖醋鱼片·····	63
胡萝卜炖羊肉·····	42	红烧鳊段·····	64
软炸鸡·····	43	抓炒鱼条·····	65
鸡爪炖冬菇·····	44	番茄鱼片·····	65
香酥鸡·····	45	炒虾仁·····	66
糖醋鲤鱼·····	45	芙蓉虾仁·····	67
豆瓣鱼·····	46	溜虾仁·····	68
姜葱焖鲤鱼·····	47	炸板虾·····	68
菊花桂鱼·····	48	炒虾蟹·····	69
奶汤鲫鱼·····	49	烹虾段·····	70
荷包鲫鱼·····	49	芙蓉蟹黄·····	71
葱油鱼·····	50	山东海参·····	71
软溜青鱼·····	51	麻酱海参·····	72
酱汁青鱼·····	52	油爆鲑鱼卷·····	73
红烧头尾·····	53	番茄虾片·····	74
煎烹带鱼·····	53	烩乌鱼蛋·····	75

大众菜类

糖醋排骨	76	山东烧鸡	93
糖醋里脊	76	栗子烧鸡	94
冬笋里脊片	77	柴把鸡	94
米粉肉	78	荸荠鸡	95
锅烧肘子	78	两味鸡	96
坛子肉	79	鸡豆花	97
南烧肉条	80	鸡茸珍珠米	97
水晶肘子	81	蚕豆鸡米	98
九转大肠	81	芙蓉鸡块	99
过油肉	82	板栗鸡条	99
南煎丸子	83	油淋鸡	100
番茄肚片	83	醋溜鸡脯	101
油爆肚	84	怪味鸡块	102
爆三样	85	鸡汤煮干丝	102
油爆双脆	86	爆鸡丁	103
炸溜丸子	86	翡翠鸡粥	104
三丁豉蛋	87	冬笋鸡片	104
锅烧羊肉	88	八宝鸭	105
酥炸羊肉	88	香酥肥鸭	106
番茄烧牛肉	89	锅烧鸭子	107
土豆烧牛肉	90	葱段扒鸭	107
黄焖鸡	90	余生鸡片汤	108
脆皮鸡	91	柴把鸭子	109
鸡茸香菇	92	金鱼鸭掌	109
五香盐水鸡	92	黄焖鸭肝	110
		烩鸭丁腐皮	111
		姜芽鸭片	112

煎蛋饺	112	桂花干贝	131
糟松花蛋	113	四丝干贝	132
鸳鸯蛋	114	八宝豆腐	133
家常烧鱼	115	瓤豆腐	133
干烧鱼	115	虎皮豆腐	134
草鱼粉皮	116	家常豆腐	135
鲢鱼头烧豆腐	117	素什锦	136
青豆鱼丁	117	口袋豆腐	136
炒鳝鱼丝	118	蟹黄烧豆腐	137
墨鱼烧肉	119	麻辣豆腐	138
软炸鱼条	120	素蹄筋	139
清蒸加吉鱼	120	朱砂豆腐	139
网油蒸刀鱼	121	香菇面筋	140
炸烹刀鱼	122	奶汤蒲菜	141
滑炒鱼丝	122	白菜卷	141
两味黄鱼	123	京冬茭白	142
锅塌鱼片	124	炸胡萝卜盒	143
炸凤尾虾	125	油菜烧腐竹	143
爆虾球	126	炸三鲜茄盒	144
干熘大虾	126	肉片烧茄子	145
清炒虾仁	127	豌豆炒粉丝	145
虾仁锅巴	128	奶油扒白菜	146
红烧海螺	128	冬菇塔菜	147
牡丹蜇头	129	香菇煎豆腐	147
炸溜海带	130	瓤鲜蘑	148
烧三鲜	130	鲜蘑盖菜	148
干贝萝卜奶汤	131	口蘑锅巴	149

鲜茄双菇	150
清蒸木耳托	151
油菜烧二冬	151
鸡扒冬菇	152
清香三冬	153

快 餐 类

家常炒肉丝	154
干煸肉丝	154
韭苔炒肉丝	155
炒木须肉	155
榨菜炒肉丝	156
溜肝尖	157
奶汤大肠	157
煎丸子	158
炒玉兰片	158
炒扁豆	159
糖醋肉片	159
汤烧丸子	160
海带炒肉丝	160
溜鱼片	161
葱烧鲫鱼	161
烧鱼块	162
清蒸鱼	163
炒墨鱼丝	163
烧带鱼	164
干炸鱼片	164

炸虾仁	165
炅海带丝	166
姜汁鸡	166
滑炒鸡丝	167
溜黄菜	167
番茄炒鸡蛋	168
水晶黄菜	168
鸡蛋番茄汤	169
脆皮蛋	169
肉炒豆腐皮	170
炒豆腐干	170
番茄肉末炒豆腐	171
香干炒芹菜	171
青菜炒豆腐皮	172
烧豆腐丁	172
烧干丝	173
烧腐竹	174
炒面筋丝	174
肉片焖豆角	175
炒蘑菇	175
炒金花菜	176
炒莴笋	176
鲜蘑鸡片	177
软炸鲜蘑	177
糖醋芦笋片	178
茄汁芦笋	178
虾米烧白菜	179

白菜炒肉丝	179	炒小葱	194
烧白菜	180	炒榨菜	194
奶油菜花	180	糟煨蒲菜	195
醋熘白菜	181	糖醋萝卜丝	195
香菇炒菜花	181	烧萝卜	196
海米菜花	182	萝卜松	196
金丝菜心	182	炒萝卜丝	197
辣白菜	183	炒韭黄	197
氽白菜片	184	炒冬瓜	198
口蘑椒油小白菜	184	干煸苦瓜	198
熘莲花白	185	辣油瓜皮	199
炒茭白	185	海米烧黄瓜	199
奶汤茭白	186	炒黄瓜片	200
麻辣茭白	186	酱油冬瓜	200
虾米烧茄子	187	炒丝瓜	201
干烧茄子	187	香酥面包卷	201
蒸茄子	188	软炸面包	202
青椒大头菜	188	蛋炒饭	202
炒青辣椒	189	清油饼	203
家常土豆丝	189	炒年糕	203
炸土豆片	190	蒸素饺	204
海米炆芹菜	191	煮水饺	205
炆芹菜	191	豆沙春卷	205
花椒油炒芹菜	192	蘑菇面条	206
烹掐菜	192	鸡丝汤面	206
酸辣粉皮	193	凉 面	207
炒西葫芦片	193	虾子面	207

营 养 菜 类

蘑菇烧豆腐

原料：

嫩豆腐500克，鲜蘑菇100克，水发玉兰片50克，料酒、味精、胡椒粉、葱末、姜末、湿淀粉各少许，麻油100克，素清汤、精盐适量，食用黄色素适量。

做法：

1.嫩豆腐切成小块，放入水锅中，加料酒把豆腐煮透，捞出；蘑菇切成片。

2.将湿淀粉加100克豆腐压成泥，加食用黄色素拌匀，上笼蒸熟取出，切薄片即成假的黄色蛋糕，备用。

3.锅上火，放入麻油，待油热后，炸葱、姜末，倒入素清汤，放入豆腐（400克）、蘑菇片、玉兰片、精盐、味精、胡椒粉，在小火上慢慢烧炖，待入味后，撒上蛋糕即成。

特点：

蘑菇鲜香，豆腐嫩滑。

营养说明：

主料含蛋白质约40克，脂肪约18克，热量约375千卡。

蘑菇焖鸡块

原料：

公鸡肉500克，鲜蘑菇500克，大蒜100克，鲜汤500克，料酒25克，味精1克，胡椒面1克，精盐5克，湿淀粉10克，猪油50克。

做法：

1.将公鸡肉切成约3.3厘米见方的块，与猪油入锅炒出香味，再上旺火加鲜汤。

2.汤烧开后撇去浮沫，加入料酒、精盐（3克）、酱油，而后改用微火，加盖焖至熟时，再加入蘑菇、大蒜、精盐（2克）焖烂，最后放入胡椒面、味精，用湿淀粉勾薄芡，起锅即成。

特点：

色泽金黄，汁浓味鲜。

营养说明：

主料（3种菜料）含蛋白质约126克，脂肪约14克，热量约783千卡。

香菇焖鸡肫

原料：

水发香菇200克，鸡肫400克，白糖35克，料酒20克，精盐25克，味精5克，麻油35克，清汤250克，酱油2.5克，糖色2克，葱、姜末2.5克，猪油25克。

做法：

1.香菇去根蒂，洗净泥沙，挤干水分。剔去鸡肫皮，放入汤锅内，煮熟后捞出。

2.烧热锅，用麻油、葱、姜末炝锅，投入香菇、鸡肫煸炒，烹入料酒，加入精盐、白糖、味精、清汤、酱油、糖色，烧滚后撇去浮沫，移至文火焖约15分钟，待汁浓醇时，即转旺火收干汁水，淋入麻油、猪油，颠翻后即可装盘。

特点：

金黄色，味醇浓、鲜香。

营养说明:

主料含蛋白质约95克, 脂肪约5.5克, 热量约425千卡。

鲜蘑烧扁豆

原料:

净扁豆500克, 罐头鲜蘑100克, 鸡汤200克, 花生油500克(约耗50克), 葱姜油75克, 湿淀粉10克, 鸡油15克, 料酒20克, 精盐4克, 味精10克。

做法:

1. 扁豆摘去头尾撕去筋, 用清水洗净, 切成长段(约6厘米长)。

2. 锅上火, 放入花生油烧至五成热, 把扁豆段放入油内, 滑至呈碧绿色时, 捞出滤去油。

3. 再起锅放入葱姜油烧热, 烹入料酒、鸡汤、精盐、味精, 把鲜蘑和滑好的扁豆放汤内, 小火煨5分钟, 用调稀的湿淀粉勾芡, 淋入鸡油, 盛盘即成。

特点:

鲜嫩味美。

营养说明:

主料含蛋白质约12克, 脂肪0.9克, 糖类24.8克, 热量161千卡。钙、磷、铁含量丰富。

烧 三 冬

原料:

冬瓜400克, 冬菇50克, 冬笋50克, 味精2.5克, 料酒10

克，酱油10克，精盐适量，白糖、湿淀粉、麻油少许，黄豆芽汤50克，花生油100克。

做法：

1.冬菇用开水泡开，洗净；冬笋去皮，洗净，切成片，冬瓜去皮，洗净，切片。将冬瓜片用开水煮烂，捞出后凉水漂凉，控干备用。

2.锅上火，倒入花生油，烧热后加酱油、味精、白糖、料酒和黄豆芽汤，随下冬菇、冬笋、冬瓜，烧开后用小火煨一下，用少许湿淀粉勾芡，淋入麻油即可食用。

特点：

清香适口。

营养说明：

主料含蛋白质5.1克，为低热量减肥菜肴。

炒 双 冬

原料：

净冬笋150克，水发冬菇100克，青豆10粒，酱油25克，味精2克，猪油75克，麻油10克，白糖10克，料酒5克，高汤100克，湿淀粉25克，精盐0.5克。

做法：

1.冬笋洗净，切成2厘米宽、5厘米长的片，用开水一氽，取出控干；冬菇洗净切两半。

2.锅上火，放猪油烧热，先将冬笋炒一下，再加入青豆、冬菇、酱油、料酒、白糖、高汤、精盐炒透，加上味精，勾上芡，淋上麻油即成。

特点：

菜嫩味香，营养丰富。

营养说明：

主料含蛋白质约6.2克，钙41毫克，磷150毫克，铁1.45毫克。

冬菇面筋丝

原料：

油面筋150克，水发冬菇、熟笋、绿叶菜各50克，酱油30克，熟花生油50克，湿淀粉10克，鲜汤150克，味精2克，白糖2克，料酒1.5克。

做法：

1. 油面筋切成片，再切成丝，每个冬菇一剖两片，熟笋切成长方片，绿叶菜也切成相应的片。

2. 锅上火下油40克，烧到六成热时，把冬菇、笋片、绿叶菜投入煸炒，加鲜汤，然后放入面筋丝，加入料酒、酱油、白糖、鲜汤、味精，烧至汤汁稠浓，即用湿淀粉勾芡，淋熟油10克，起锅装盘即成。

特点：

色泽金黄，口味鲜咸。

营养说明：

主料含蛋白质约47克，脂肪约45克，热量约680千卡。

冬菇蒸鸡

原料：

笋母鸡1只（约重1.5公斤），冬菇35克，精盐6.5克，

051624

料酒、酱油、白糖各10克，鸡油50克，湿淀粉25克，葱、姜少许。

做法：

1. 将冬菇去蒂、去根洗净待用。

2. 将鸡从背部劈开洗净，加入精盐、料酒、酱油、白糖、葱、姜，鸡脯向下装入盆内，上笼蒸20分钟，取出清汤倒入锅内，把鸡扣在圆盘上。将汤加冬菇上火烧沸后，淋以鸡油，用湿淀粉勾芡，浇在鸡上即成。

特点：

鲜嫩清香。

营养说明：

主料含蛋白质约323克，脂肪约37.5克，热量约1665千卡。

焦 熘 豆 腐

原料：

豆腐4块，鸡蛋1个，湿淀粉60克，面粉25克，花生油500克（实耗50克），葱丝、花椒油、料酒、酱油、精盐、醋、姜丝、蒜片各适量，鲜汤少许。

做法：

1. 将豆腐坡刀片3刀成4块，摆在盘内。

2. 将湿淀粉、面粉放小碗中稍加水调拌，打入鸡蛋，放入精盐搅成糊，浇在豆腐上。

3. 炒锅放火上，倒入油，待油四成热时把沾匀蛋糊的豆腐放入，炸成金黄色，捞出，控油装盘。

4. 炒锅内留少许油，放入葱丝、姜丝、蒜片炆锅，烹入料酒、醋、酱油，点上汤，勾上芡，把豆腐下炒锅中，烧沸，

淋上花椒油，装盘即可。

特点：

外焦里嫩，咸鲜微酸。

营养说明：

主料含蛋白质81.3克，脂肪40.8克，糖类27.8克，热量805千卡。

干炸豆腐丸子

原料：

豆腐750克，水发海米50克，酱姜芽末、酱苾蓝末各2.5克，鸡蛋1个，精盐、葱末、香菜末、甜面酱各5克，干淀粉100克，花椒盐10克，糖醋汁适量，花生油1公斤（实耗100克）。

做法：

1. 将豆腐蒸15分钟取出，沥净水，晾凉，放在案板上用刀面压成泥，盛入大碗内加鸡蛋、海米末、甜面酱、酱姜芽末、酱苾蓝末、花椒盐、香菜末，拌匀成馅，挤成直径2厘米大的丸子，放在干淀粉中滚动，使其沾满一层淀粉。

2. 锅上火倒入花生油，烧至八成熟时，将丸子逐个入油炸3分钟左右捞出，待油温升至九成熟时，再将丸子重投入油内炸至表面呈金黄色时捞出，装盘。食用时沾花椒盐或糖醋汁。

特点：

外脆里嫩，味道鲜美。

营养说明：

豆腐及海米均为优质蛋白，豆腐还含有丰富的钙。

腐竹鲜蘑

原料：

腐竹150克，绿叶菜25克，白糖2克，味精0.5克，鲜蘑100克，酱油40克，花生油50克。

做法：

1.将腐竹用开水泡软后，捞出沥净水，斜切成菱形块；青菜叶也切成相同大的片。

2.锅上火，放入花生油烧至六成热时，先加入鲜蘑、腐竹、青菜叶煸炒几下，再加水200克、酱油、白糖，用旺火烧至汤汁稠浓时，加味精翻炒均匀出锅即成。

特点：

腐竹耐嚼，清鲜可口。

营养说明：

主料含蛋白质112克，脂肪107克，碳水化合物47克，总热量1599千卡。

锅塌豆腐

原料：

嫩豆腐250克，鸡蛋黄3个，鸡蛋清半个，鲜虾仁、面粉各25克，精盐3克，料酒10克，清汤40克，花生油60克，湿淀粉10克，葱、姜末5克，味精2克。

做法：

1.豆腐切成长6.5厘米、宽2.6厘米、厚0.5厘米的长方形片，共24片；把鲜虾仁切成细末，加葱、姜、精盐、料酒、