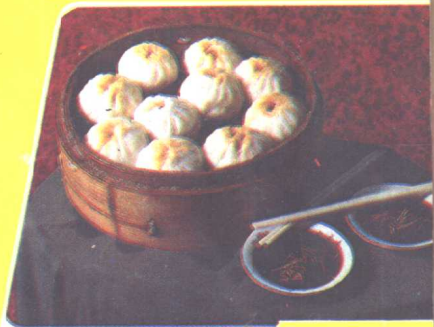


一日三餐



华龄出版社

365 天一日三餐

徐荣升 编著

华龄出版社

1993年·北京

(京)新登字 068 号

责任编辑:铁 源

封面设计:张宝生

365 天一日三餐

编著:徐荣升

出版发行:华龄出版社

(北京西城区小乘巷 21 号 邮编:100035)

经 销:新华书店

印 刷:锦州日报社印刷厂

787×1092 毫米 32 开 18 印张 475 千字

1993 年 6 月北京第 1 版 1993 年 6 月第一次印刷

印数:1—10000 册

ISBN: 7—80082—343—1/Z·63

定价:9.80 元

编 者 的 话

随着人们生活水平的不断提高，一日三餐如何吃法，自然会越来越成为一项重要的话题。本书就是专为您吃好一日三餐而精心设计的。除介绍了每日三餐的食谱、菜谱外，还顺带介绍了选料常识、烹饪常识、营养常识、药膳常识、美食常识等饮食知识。目地在于使一日三餐，餐餐吃出滋味，吃出乐趣，吃出科学，吃出文化，吃出健康。

本书所列出的食品、菜肴，品种全、花样多，南北风味，中西佳肴，应有尽有。不仅会解除以往一日三餐的单调和重复，而且会使您吃好一日三餐，吃乐 365 天。

本书新介绍的食谱、菜谱所需的主料、辅料、调料都是市场上极常见的，同时也考虑到了季节性的时鲜产物。在制法上简单易行，吃法上方便可口。力求一看就懂，一学就会，一做就成，一吃就美。在辅料、调料的使用上，除一些重要的详列外，余者尽量简化。其实不但家庭烹饪，就是宾馆、饭店的厨师，也是根据经验投料，大可不必照本下料。由于风俗习惯，各人口味不同，辅料、调料的使用是不必苛求一律的。再者熟能生巧，做得多了，也就随心所欲了。

本书可象查阅辞典一样，如果您哪一天需要查一查，就会满意地得到吃什么、怎样吃的答案。时间长了，您还可以达到举一反三，练出自己的烹饪绝活。只要计划调理好，时

间安排得当，自会收到方便实惠、新颖独到的一日三餐的吃法，或许还能达到随心所欲地做，随心所欲的地吃。

编者

一九九三年三月于锦州

目 录

一 月	1
二 月	60
三 月	106
四 月	155
五 月	203
六 月	250
七 月	294
八 月	341
九 月	388
十 月	437
十一月	482
十二月	524

一 月

1月1日 早餐

食谱：汤年糕

原料：年糕4条，瘦猪肉100克，小菠菜100克，熟猪油、精盐、料酒、味精各少许。

制法：1、将年糕横向切成薄片，菠菜择洗干净，猪肉切成丝。2、锅内放水4碗，烧开，倒入年糕片，再开锅后倒入肉丝、料酒和精盐，加盖煮至年糕发软时，投入菠菜，开锅后离火，加放适量熟猪油和味精，即可装碗食用。

特点：滑润糯软，汤汁清爽鲜美。

美食常识：按我国民俗，正月有吃年糕的习俗。

菜谱：扒三样

原料：火腿150克，水发香菇100克，水发冬笋150克。精盐、味精、料酒、清汤、水淀粉各适量。

制法：1、将火腿、冬笋顺长切成薄片，香菇去蒂，按扇形摆在碗中一圈，其它剩余的放在碗的中间。2、将清汤、精盐等兑成汁，浇在碗中，入笼蒸30分钟取出。把汤控在勺中，将碗中的原料翻扣盘中，用水淀粉勾芡，淋明油、浇在盘中即成。

特点：美观、鲜香、味醇。

1月1日 午餐

食谱：两样

菜谱：冷菜4样、热炒4样、大菜（大件）4样、汤2样。可根据全家人的爱好在一年的食谱、菜谱中任选。除夕的年夜饭也可照此选择。

1月1日 晚餐

食谱：包子或饺子

带有吉祥如意的菜谱，供选择：

菜谱：恭喜发财

原料：净黑鱼肉300克，发菜10克，鸡蛋一个，白糖、姜末、酱油、味精、盐、食醋、葱、汾酒、干淀粉、胡椒粉、湿淀粉各适量。

制法：1、将鱼肉切成大片，加盐、鸡蛋、干淀粉上浆拌匀。2、发菜用水泡发、洗净后挤干水分待用。3、炒锅放油烧至四五成热时，把浆好的鱼片，一片一片地散入锅中滑至断生捞起。将油倒出，再下葱、姜末、酒、肉汤、酱油、白糖、味精、发菜和滑好的鱼片，烧沸后勾芡，撒胡椒粉拌匀即成。

菜谱：金色满园

原料：猪肉200克，鸡蛋2个，植物油、盐、糖、味精、料酒、淀粉、花椒盐各适量。

制法：1、用刀背将猪肉两面拍松，切成滚刀块，加盐、糖、料酒、味精腌渍。2、鸡蛋加湿淀粉调成稠糊，将渍好的肉块裹上稠糊。3、烧热油锅，逐块放入肉块炸酥，捞出沥去油盛盘，与小碟花椒盐一同上桌即可。

特点：色泽金黄，有满堂金色之意。

菜谱：锦上添花

原料：胡萝卜、笋、藕、黄瓜、土豆各适量，花生米25克，口蘑1小把，黄色蛋花少许，葱、姜、素油、精盐、味精适量。

制法：1、胡萝卜、笋、藕、黄瓜、土豆，一共切为一盘，放精盐、味精腌2—3分钟，加进煮熟的花生米。2、锅内加油加葱、姜末，然后将腌好的胡萝卜丁等入锅翻炒，加口蘑、点鸡汤，勾汁出锅，盘中央再撒上黄色蛋花。

特点：五颜六色，有锦上添花之意。

菜谱：普天同庆

原料：草鱼、姜末、葱末、酱油、黄酒、精盐、白糖、花生油、五香粉、胡椒粉、味精各适量。

制法：1、将一条草鱼劈开，去头、洗净，取其中一半，切成长块。
2、把姜、葱、盐、味精、糖、五香粉、胡椒粉放在黄酒和酱油里搅匀，然后把切好的鱼块放进调料中浸泡1.5小时。
3、炒锅倒油烧至七成熟时，将鱼块放入，炸6—7分钟，捞出即成。

菜谱：火树银花

原料：鸡蛋2个，净笋25克，胡萝卜25克，盐、醋、糖、花椒油、香油、味精、白胡椒粉各适量。

制法：1、把鸡蛋吊成蛋皮，晾凉后切成细丝。
2、把笋和胡萝卜也切成同样的丝，用盐腌几分钟，控去水。
3、把鸡蛋丝、笋丝、胡萝卜丝拌在一起，浇上糖、醋、盐、花椒油、香油、味精、白胡椒粉配制的调料即成。

特点：色美、清淡、可口。

菜谱：皆大欢喜

原料：净鸡半只，辣油、葡萄酒、姜、葱、酱油、精盐、白糖、干辣椒、陈皮、花椒粉、香油各适量。

制法：1、鸡肉切成方块。
2、炒锅加香油，放鸡块，加盐，用大火炒至鸡肉干而带酥，再加干辣椒、花椒、酒、陈皮、糖、酱油、葱、姜、辣油、汤等，用小火焖10分钟后，转大火将汁收干即成。

特点：麻辣香甜，系四川风味。

菜谱：有凤来仪

原料：鸡一只，黄瓜50克，胡萝卜50克，红柿子椒少许，葱、汤、酱油、盐、味精、糖、香油、花椒各适量。

制法：1、剔去鸡的胸脯肉及两大腿，然后将整鸡洗净，用白水煮熟后捞出，晾凉，搋去水分，抹上香油。
2、葱、花椒、盐掺在一起剁碎，加上其它调料兑成汁。鸡切成块，在盘内摆成鸡形。
3、将黄瓜、胡萝卜切成块状，摆成凤翅及尾，口部衔用红柿子椒剪成的灵芝。
4、将汁浇在

鸡块上即可。

菜谱：吉庆有余

原料：鱼段 500 克，肥肉少许，红绿柿子椒、水发木耳各少许，花生油、酱油、糖、葱、姜、蒜、料酒、味精、高汤各适量。

制法：1、在鱼段的两面每距五分划一刀。2、烧热油锅，下入鱼段，炸到金黄色捞出，倒去炸油。将锅再上火，投入葱、姜、蒜，稍煸后倒入酱油、糖、高汤，烧开后下鱼段，见开改用小火煨。3、在另一锅内放少许油，投入肥肉丁和红、绿柿子椒丁煸炒，待熟加少许盐、糖、味精、料酒及水发木耳，稍煸待用。4、鱼熟后收汤，加少许味精、料酒出锅盛盘内，将煸好的三丁浇在鱼上即成。

菜谱：交全始终

原料：鱼头尾 500 克，植物油、香菜、葱、姜、胡椒面、精盐、香油、高汤、醋、味精、料酒各适量。

制法：1、将鱼头尾洗净后用开水略烫，投入冷水中捞出，刮去皮，尾部打上花刀。2、香菜切成段，葱一部分切丝一部分切块。3、炒锅倒入油，烧熟后投入葱姜煸炒，放高汤、胡椒粉、料酒、精盐和鱼，烧开后用小火炖熟，捞出葱、姜，撒上葱丝、香菜，放入醋、味精、香油即成。

菜谱：瑞雪丰年

原料：鸡蛋清 5 个，猪油（或花生油）、盐、糖、姜、味精、料酒、鸡汤、淀粉各适量。

制法：1、将鸡蛋清用筷子抽搅后加入泡好的鸡汤淀粉、精盐、糖、料酒、味精，抽起泡沫。2、炒锅倒入猪油，烧至三成熟时下入蛋清糊，滑好后捞出沥去油。3、锅内留少许油，加热倒入鸡汤，放入盐、糖、姜及少量淀粉勾薄芡，熟后倒入滑好的鸡片搅匀，放入味精、料酒即成。

特点：洁白、鲜嫩、爽口。

菜谱：欢聚一堂

原料：鸡、肝、心、皮、鸡汤、胡萝卜、黄瓜、盐、味精、料酒各适量。

制法：1、将鸡、鸡肚、鸡心等用水稍煮捞出，切片后用凉水浸泡，鸡皮切丝。萝卜、黄瓜切片。2、将鸡汤倒入锅中烧开，下入鸡杂及鸡皮，待开后加入胡萝卜、黄瓜片、精盐，出锅时放入料酒、味精即成。

特点：汤味鲜美，营养丰富。

1月2日 早餐

食谱：香糕

原料：粳米 400 克，糯米 100 克，绵白糖 200 克，糕头 100 克，黄桂花 0.45 克。

注：糕头，即已制成的破碎糕，烘干过筛，使制品增加疏松度。

制法：1、粳米、糯米混合淘净，浸泡 10 小时后捞出晾干，磨成米粉将糖与米粉、糕头拌匀，压实成块，静置约 3 小时后搓碎过筛，再用烘箱烘燥，拌入黄桂花，装入糕盘刮平按实；用薄刀划成糕坯。2、将糕盘上屉，用旺火蒸约 30 分钟至熟透取出冷却，然后用薄刀片按原来痕线分开成块。3、将糕坯放在烘箱焙约 12 小时，再进烤炉用中火烤成四面焦黄色即可。

特点：色泽焦黄，细腻光滑，质地疏松。

菜谱：肉丝榨菜汤

原料：猪后腿肉丝 50 克，榨菜细丝 40 克，酱油、黄酒、味精、汤、精盐各适量。

制法：1、将榨菜细丝用水略加冲洗，去掉一点咸味。2、将锅注入好汤（或清水），加入酱油、黄酒。待汤烧开，把锅端离火口，下入猪肉丝，用筷子搅动，视肉丝变白，立即捞出放入大汤碗中。原锅上火烧开，撇去浮沫，再加入榨菜丝、味精、精盐，尝好口味。汤再烧开，倒入盛有肉丝的大汤碗中即成。

特点：汤清味醇。

1月2日 午餐

食谱：大米饭（捞蒸法）

原料：大米与水的比例约 1：5。

制法：先将水烧开，然后倒入淘净的大米，煮沸，待米粒膨胀，米汤色白时捞起米饭，沥干米汤，用大火蒸熟即成。

特点：饭质松散利口。

说明：捞蒸法的大米饭因先煮后捞再蒸，各种营养损失较多，米汤又往往弃掉。但此种做法的米饭口感较好。

菜谱：红烧平菇

原料：鲜嫩平菇 500 克，精盐、酱油、黄酒、味精、白糖、胡椒粉、熟猪油、花椒油、葱花、蒜片、湿淀粉各适量。

制法：1、将平菇切成大小均匀的片，放入开水锅中氽透，捞出控去水。2、将锅加入熟猪油烧热，下入葱花、蒜片煸炒出香味，烹入黄酒、酱油和水（150 克左右），随即加入平菇、精盐、味精、白糖、胡椒粉。旺火烧开后改用小火烧透，用水调稀的湿淀粉勾成薄芡，淋上花椒油即成。

特点：鲜嫩爽脆，鲜咸醇香。

美食常识：大米

大米又称稻米，是地球上半数以上人口的重要食粮。我国稻米可分三大类：籼米、粳米、糯米。大米能为人体提供较全面的营养，还可起一定的治病作用，如补脾、利胃、清肺等。尤其对病后虚弱，烦热口渴等有很好的调理效果。

在我国大米以蒸饭和煮粥为主要食用方法，另外还有米糕米线等。

大米虽好，但其中蛋白质稍低，故偏食米饭的人应注意补充蛋白质。只食精米，也会造成维生素不足，应适当食用些粗粮来调理。机米煮出的饭比较干、松散，不大好吃。煮饭时适当加少许花生油和盐，可以适当得到调理。

1 月 2 日 晚餐

食谱：大米饭（容器蒸法）

原料：大米和水的比例为 1：2。

制法：在容器内放入大米和水，直接上笼蒸熟或放在沸水锅内煮熟。

特点：饭质软硬适口，粘性较强。

说明：由于大米和水放在容器内蒸或煮，米汤不损失，从营养价值来看优于捞蒸法，但米饭口感不如捞蒸法，饭质不松散。

菜谱：怪味鸡丝

原料：雏鸡 1 只，葱白丝 25 克，花椒面 1 克，酱油 50 克，香油 40 克，芝麻 25 克，白糖 25 克，米醋 20 克，辣椒 25 克，味精 2.5 克，大蒜泥 15 克，姜末 15 克，葱末 15 克，芝麻酱 20 克。

制法：1、将整理好的雏鸡下入凉水锅中，上火煮开，撇去浮沫，用小火煮熟，盛入盆内，用原汤泡。2、把晾凉的鸡取出，擦去水分，用刀剔去鸡骨，再把鸡肉切成粗丝。另把花椒面、酱油、香油、白糖、米醋、辣椒油、味精、蒜泥、姜末、葱末、芝麻酱一起放入碗中，搅成“怪味汁”。3、将芝麻用微火炒至变黄，研成粗面，然后把葱白丝放在盘中，把熟鸡丝覆盖其上，浇上搅匀的“怪味汁”，撒上芝麻面即成。

说明：咸、甜、麻、辣、酸、香、鲜各味俱全，故名“怪味”鸡丝。

1 月 3 日 早餐

食谱：拨鱼面

原料：面粉 500 克，凉水 350 克，精盐适量。

制法：1、将盐用水化开，加面粉和成稀软面团，盖好稍饧。2、取适量面装入碗内，将碗向锅边倾斜，使碗中面流向碗沿，用削尖的竹筷将流出碗沿的面往锅内拨，拨成两头尖、中间粗的小鱼形，熟后捞在碗内。3、将佐料浇在面上，即可食用。

特点：造型美观，别具风味。

说明：佐料可自选，炸酱、卤汁、炒肉丝等均可。

1 月 3 日 午餐

食谱：大米饭（双蒸法）

原料：大米、水适量。

制法：1、将大米倒在蒸屉内用大火蒸，待冒大气后，再蒸20分钟，取出摊晾。2、将蒸过的米装入容器内，加2倍左右的水，再蒸一时即成。

特点：饭质松散可口。

说明：双蒸法蒸出的米饭营养素保存率较高，具有捞蒸法和容器蒸法的双重优点。

菜谱：西红柿炒蛋

原料：鸡蛋150克，西红柿100克。熟猪油20克，黄油10克，精盐1克。

制法：1、将鸡蛋磕入碗内，加入精盐调匀。将西红柿切成丁。2、往煎盘注入黄油，上火化开，下入西红柿丁炒去水分，倒入鸡蛋碗内调匀。3、将熟猪油下入煎盘烧热，倒入调匀的鸡蛋，煎成饼再翻成卷，煎到色呈深黄，外焦里嫩时，即成。

特点：色深黄，味香嫩。

1月3日 晚餐

食谱：大米饭（焖法）

原料：大米和水的比例为1:2。

制法：1、开水下米法。水烧开后下大米，盖上锅盖焖至沸腾后改用小火焖。闻有香味后端下来，再焖几分钟即成。2、冷水下米法。米与水同时下锅，用大火烧开后，改用小火，待闻到香味后端下来，再焖几分钟。

特点：饭味浓香，质软，口感好。

说明：焖饭大米淀粉糊化充分，有利消化吸收，营养素保存率高。但火候掌握是个难点，如掌握不好容易糊锅。

焖饭的水量，一般为米量的1.6倍（容积比）。可根据米的吸水性、个人的口味调整。

菜谱：余鸭羹汤

原料:熟鸭脯肉 200 克,荸荠 4 个,熟火腿 50 克,松子仁 20 粒,水发木耳 25 克,精盐、味精、熟猪油、鸡汤各适量。

制法:1、将鸭脯肉切成小丁,连同松子仁一起放入汤碗内。熟火腿与荸荠分别切成小丁放盘内。2、将汤锅放入鸡汤、荸荠丁、木耳略煮一下,再放入火腿,精盐、味精烧开,撇去浮沫,加入猪油,起锅盛入装有鸭脯肉丁的汤碗内即成。

特点:汤汁味美,鲜香酥嫩。

1 月 4 日 早餐

食谱:面包

原料:富强粉、发酵粉、糖或盐、果料、水和鸡蛋。

制法:1、面粉中加入发酵粉,糖、果料和水拌匀,饧 30 分钟。2、将饧好的面分别揉成形,入 100—150℃ 烤箱中烤 15 分钟。3、将鸡蛋打散,涂少许油在面包表面,入箱烤 5 分钟即可。面包、蛋糕、布丁烘烤温度:摄氏 200 度左右。时间:15—20 分钟。

烹饪常识:电烤箱是近年来出现的一种现代家庭理想的烹调炊具,它不仅能烤制面包、蛋糕、杏仁酥等面制品,还能烤制鸡、鸭、鱼等肉制品。

菜谱:砂锅丸子

原料:猪肥瘦肉馅 200 克,大白菜叶 200 克,鸡蛋清 25 克,精盐、黄酒、味精、熟猪油、面粉、香油、葱末、姜末各适量。

制法:1、将肉馅放入盆中,加入鸡蛋清、清水、精盐、香油、黄酒、葱末、姜末,将肉馅搅打至发白,有筋劲时为止。把大白菜叶撕碎。2、将锅倒入熟猪油烧热,加入面粉、葱末、姜末稍加煸炒,冲入清水,加入黄酒、精盐、味精和大白菜叶。待水烧开,改用小火保持水面微开,将搅好的肉馅挤成丸子,放入锅中,待丸子煮熟后,连汤带丸子一起倒入砂锅内,上火烧开即成。

特点:汤色浮白,味道鲜美。

选料常识：怎样鉴别猪肉的好坏

健康猪肉：一般是放血良好。肉呈鲜红色或淡红色，切面有光泽，肉质嫩软，脂肪呈白色，肉皮平整光滑呈白色或淡红色。

病猪肉：放血往往不彻底，肉呈暗红色，脂肪呈玫瑰红色，肉的切面有血液渗出或流出。肉皮表面有许多出血点或暗红色的出血斑；剥皮猪肉的表面常有渗出血液形成血珠。

死猪肉：放血极度不良，肉呈不同程度的黑红色，肉的切面有许多黑红色的血液渗出，脂肪呈红色，肉皮往往是青紫色或蓝紫色。

1 月 4 日 午餐

食谱：骨头汤焖饭

原料：大米、肉骨头汤（汤内加姜、花椒、葱、盐和黄酒等佐料）适量。

制法：1、将肉骨头汤内加入佐料，煮开后捞去佐料、杂质。2、将大米下汤内，焖煮方法同一般焖法。

特点：饭味芳香，软烂适口。

菜谱：柿酱鱼条（一）

原料：青鱼1条，胡萝卜50克，洋葱50克，西红柿酱100克，白糖50克，白醋5克，黄酒15克，鸡汤50克，精盐、湿淀粉、玉米粉、香油、花生油各适量。

制法：1、将青鱼去鳞，去内脏，再从脊背劈开，剔去大骨，片去鱼皮，切成条，放到盆里加上精盐、黄酒腌20分钟，再加入湿淀粉抓匀，然后裹上玉米粉，先放到5成热的油中炸透捞出。再把油烧到7至8成热时，下入鱼条略炸，捞出。2、将胡萝卜、洋葱切成丝备用。3、将锅放入花生油，煸炒胡萝卜丝、洋葱丝，待发出香味，放入番茄酱、鸡汤、白糖、醋、精盐炒熟，再放入鱼条颠翻均匀，淋上香油即可。

特点：色红，外脆里嫩，味道酸甜。

1月4日 晚餐

食谱：白菜锅贴

原料：面粉 500 克，五花猪肉 300 克，大白菜 250 克，食油、酱油、白糖、精盐、味精、料酒各适量，葱、姜各少许。

制法：1、将猪肉洗净，剁成肉茸。葱、姜洗净后切成葱花、姜末将猪肉入盆，配以葱花、姜末，调以酱油、白糖、精盐、味精、料酒拌匀，将大白菜余后剁成碎末，掺入肉馅中搅拌均匀成馅。2、面粉用适量热水和匀揉透后，揪成 50 个剂子，擀成圆皮，包入馅后，捏成带褶皱的饺子。3、平锅上火，锅烫后刷上一层食油，将饺子排入锅中略煎后，加入适量清水，盖上锅盖，大火烧至水快干时，淋上少许食油，煎至饺底金黄硬脆即可。

菜谱：蛋汤（一）

原料：鸡蛋 3 个，葱白 40 克，猪油、酱油、精盐、味精、胡椒粉、鸡汤（或水）各适量。

制法：1、将鸡蛋磕入碗内调匀将葱切成葱末。2、将汤锅放入猪油烧热，放入葱末炆锅，放入鸡汤、精盐，待汤开时，将搅匀的鸡蛋淋入，然后用手勺抄底轻轻地推动。最后加酱油，味精烧开撒上胡椒粉即成。

特点：汤鲜味美，略带辣口。

选料常识：怎样鉴别鲜蛋

1、看色泽：新鲜蛋蛋壳比较毛糙，没有裂纹，上附一层霜状粉末，清洁鲜明；陈蛋蛋壳比较光滑，受雨淋或受潮发霉的蛋壳有灰黑斑点；臭蛋外壳发乌，且常有油渍。2、听声音：将蛋靠近耳边摇晃，好蛋音实；贴壳蛋、臭蛋似瓦碴声；空头大的有空洞声；裂纹蛋有咝啦声。3、日光透视：用左手握成窝圆形，右手将蛋放在圆形末端，对日透视，新鲜蛋呈微红色、半透明状态，蛋黄轮廓清晰；如果昏暗不透亮或有污斑，表示蛋已变质。4、盐水浸：将蛋浸放 10% 盐水中，若蛋体半躺在水中，表示十分新鲜；若倾斜着立在水中，表示至少已存放 3 天以上，若直立于