

经济日报出版社

许洪声 赵希明 编著

每日一菜

—— 菜谱 365



每 日 一 菜

——菜谱 3 6 5

许洪声 赵希明 编著

经济日报出版社

责任编辑：赵立 赵雷

封面设计：木易

每 日 一 菜
MEI RI YI CAI

许洪声 赵希明 编著

经济日报出版社出版 新华书店北京发行所发行

北京市兴红印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 印张 8 字数 179千字

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数1—30000

ISBN 7-80036-179-9/G 17 定价 2.60元

目 录

一月

1日“恭喜发财”	1
2日辣白牛肉	1
2日拔丝苹果	2
4日三丁豆腐	3
5日虾仁面包	3
6日松花蛋拌豆腐	4
7日荷包里脊	5
8日拌墨斗鱼	5
9日油烧烤鸭	6
10日炒芙蓉虾仁	7
11日甜酒酿浦鸡蛋	7
12日腐皮腰子	8
13日干炸带鱼	9
14日虾米豆腐羹	9
15日罐焖鸡(西菜)	10
16日炒虾仁	10
17日赛螃蟹	11
18日酱牛舌	11
19日烧鱼块	12

20日胡桃炸豆腐	12
21日鸡火蹄筋	13
22日肉片扒面筋	14
23日清蒸活鱼	14
24日樱桃豆腐	15
25日冬笋兔肉片	11
26日绣球丸子	16
27日炸格炸盒	16
28日桂花豆腐	17
29日脆炸里脊卷	18
30日醉鸡	18
31日炸鹅脖	19

二月

1日笋焖狮子头	19
2日榨菜肉末烧豆腐	20
3日锅塌肉	20
4日素什锦	21
5日荔枝肉	22
6日银鼠鱼条	22
7日清炖全鸭	23

8日雪花鱼片·····	23
9日生笃面筋·····	24
10日什锦火锅·····	25
11日鲫鱼羹·····	26
12日醋椒黄鱼·····	26
13日芝麻鸡排·····	27
14日樱桃肉丁·····	28
15日甜酸丸子·····	28
16日日本蒸蛋·····	29
17日莲蓬豆腐·····	29
18日肉末蒸火腿·····	30
19日锅烧肘子·····	30
20日素烧鸭·····	31
21日熏鱼·····	32
22日麦穗腰花·····	32
23日素肉圆、素鱼片·····	33
24日砂锅鱼头·····	33
25日雪花银耳·····	34
26日生炒排骨·····	34
27日溜松花·····	35
28日香酥春卷·····	36

三月

1日香椿彩蛋·····	36
2日油鸡·····	37
3日三色拌合菜·····	38
4日开水烫鱼片·····	38

5日余丸子·····	39
6日青椒肉丝·····	39
7日芝麻里脊·····	40
8日啤酒蒸鸭·····	40
9日红烧鳝段·····	41
10日肉末小炒豆腐·····	42
11日炒茭白·····	42
12日荔枝鸡块·····	43
13日鲜菇午餐肉·····	43
14日香菜爆里脊丝·····	44
15日芙蓉鱼片·····	44
16日仙姑逢旧友·····	45
17日玛瑙豆腐·····	46
18日水晶鸭片·····	46
19日油煎荠菜卷·····	47
20日文武双笋·····	47
21日炒荤素·····	48
22日三鲜猴头蘑·····	48
23日青蒜红椒爆鸡丁·····	49
24日炒头尾·····	49
25日橄榄豆腐·····	50
26日虾子烧茭白·····	51
27日青椒里脊片·····	51
28日四喜丸子·····	52
29日酸辣莴笋·····	53
30日炸鱼条(西菜)·····	53

31日香拌马兰.....54

四月

1日油焖春笋.....54

2日香菇菜心.....55

3日五香肉串.....55

4日炒笋皮.....56

5日琥珀鸳鸯鸡丁.....56

6日玻璃肉.....57

7日雪菜春笋.....57

8日香菇面筋.....58

9日沙司鱼条.....58

10日酱豆腐肉.....59

11日粉蒸五香肉
(素菜).....60

12日清蒸鲥肉.....61

13日芹菜肉丝鱿鱼卷.....61

14日酒焖全鱼.....62

15日叉烧肉.....63

16日香酥鸭.....63

17日椒盐全兔.....64

18日熊掌豆腐.....65

16日椒盐带鱼.....65

20日清汤鱼圆.....66

21日鲜蘑鸡块.....67

22日素拌芹菜.....67

23日香酥鸡.....68

24日油淋子鸡.....68

25日脆皮鸡.....69

26日鸡茸金丝笋.....70

27日炒三鲜.....71

28日炒素鳝.....71

29日古老肉.....72

30日抓炒豆腐.....72

五月

1日冰糖蚕豆 火腿
蚕豆.....73

2日炒腰花.....74

3日银杞明目羹.....74

4日葱油莴笋丝.....75

5日马蹄兔卷.....75

6日黄焖子鸡.....76

7日卷筒炸鱼卷.....77

8日鸡汤煮干丝.....77

9日葱炆腰花.....78

10日清蒸笋鸡.....79

11日锅塌鱼.....79

12日碎金豆腐.....80

13日酱鸡.....80

14日糖醋里脊.....81

15日炸笋鸡.....82

16日芙蓉肉.....82

17日烤鸡翅.....83

18日生炒蝴蝶片	83
19日翠绿素仔鸡	84
20日笃鲜茄	85
21日鱼香兔肉丝	85
22日虎皮辣丝	86
23日鱼香肉丝	86
24日雪里蕻豆瓣酥	87
25日炆腰花	87
26日煎烹金钱蛋	88
27日鸡腿扒海参	88
28日豆沙香蕉	89
29日奶油菜花	89
30日油爆大虾	90
31日香辣牛肉	90

六月

1日玉黍桂鱼	91
2日油焖茭白	92
3日怪味鸡丁	93
4日干烧茄子	93
5日香辣午餐肉	94
6日炒双菇	94
7日拌茄泥	95
8日蛋烧麦(清真)	95
9日赛鳝丝	96
10日荤素扣肉	97
11日百花酒焖肉	97

12日炸茄盒	98
13日鲢鱼羹与砂锅头尾	98
14日香菇菜心	99
15日蘑菇烧豆腐	100
16日荠菜肉丝豆腐羹	100
17日三杯鸡块	101
18日桃仁里脊卷	101
19日鱼香全鸡	102
20日黄油焖鸡块	102
21日火丝拌干丝	103
22日茄子两吃	104
23日干炸午餐肉	104
24日蕃茄炒蛋	105
25日鸽蛋豆腐	105
26日香蕉虾仁	106
27日酱汁豆腐	107
28日锅烧嫩鸡	107
29日肉片烧茄子	108
30日翡翠虾仁	108

七月

1日扒酿茄夹	109
2日什锦烤麸	110
3日华洋鸭肝	110
4日蕃茄古老 肉(素菜)	111
5日炒凤尾虾	112

6日余蛤蜊鲫鱼……(112)
7日田螺三吃……(113)
8日锅巴鱿鱼……(114)
9日软炸鱼条……(114)
10日鱼香豆腐……(115)
11日肉松蕃茄……(115)
12日煎镶鲜茄子……(116)
13日肉片四香豆……(117)
14日青椒鱼丝……(117)
15日小炒豆腐……(118)
16日溜鸡片……(118)
17日油焖茄子……(119)
18日蕃茄虾球……(120)
19日盐水虾……(120)
20日什锦西米羹……(121)
21日三丝拌蛭……(121)
22日蕃茄虾片……(122)
23日五香熏鸡蛋……(122)
24日酱豆腐肉……(123)
25日蕃茄鸭丁……(124)
26日炒豆腐松……(124)
27日宫保鸡丁……(125)
28日翠环虾仁……(125)
29日鱿鱼菜花……(126)
30日蛋包西红柿……(127)
31日烩三丁……(127)

八月

1日蕃茄鱼片…… 128
2日松炸虾球…… 129
3日麻酱蕃茄…… 129
4日凉拌西瓜皮…… 130
5日牛奶冰激凌…… 130
6日龙眼淮药糕…… 131
7日豆丝拌菜叶…… 132
8日肉丝炒瓜条…… 133
9日五香烧鸭…… 133
10日珍珠虾圆…… 134
11日醋溜松花蛋…… 135
12日浇汁鱼…… 135
13日菜花丸子…… 136
14日鲜奶炒虾仁…… 136
15日虎皮鹌鹑蛋…… 137
16日果汁午餐肉…… 138
17日西瓜冻…… 138
18日软炸肝…… 139
19日油炸苹果片…… 140
20日八宝冬瓜盅…… 140
21日青椒炒黄瓜…… 141
22日金勾冬瓜球…… 141
23日焖酥鸡…… 142
24日银芽里脊丝…… 142
25日姜汁黄瓜…… 143

059917

26日青椒干丝、

麻酱粉皮····· 143

27日糖醋拌黄瓜····· 144

28日酱爆什锦····· 144

29日砂锅豆腐····· 145

30日炸猪排····· 146

31日荷包鲫鱼····· 146

九月

1日镶冬瓜····· 147

2日荷叶粉蒸肉····· 147

3日炸藕饼····· 148

4日青椒红柿塞肉····· 149

5日西瓜皮红烧肉····· 149

6日蛤蜊蒸蛋羹····· 150

7日炒脆丝····· 150

8日西红柿肉末

炒豆腐····· 151

9日藏青椒····· 152

10日鲜栗荷香鸭····· 152

11日色拉(西菜)····· 153

12日腐乳炸鸡腿

(素菜)····· 153

13日白汁蹄筋····· 154

14日腐竹羹····· 154

15日虾子烧白菜头····· 155

16日金陵什锦····· 155

17日自制烧鸡····· 156

18日麻婆豆腐····· 157

19日浇汁炒面····· 157

20日八宝鸭····· 158

21日溜带鱼····· 158

22日油爆肚仁····· 159

23日油浸鱼····· 160

24日海米葱油面····· 160

25日芙蓉鸡片····· 161

26日溜豆腐····· 161

27日稀卤蹄筋····· 162

28日椒盐素排骨····· 163

29日珍珠鲤鱼····· 163

30日炸春卷段····· 164

十月

1日鸡块火锅····· 164

2日五香酥鱼····· 165

3日江米塞藕····· 166

4日红烧小猪肉丸子····· 166

5日虾仁面包····· 167

6日五香酱肥鸭····· 168

7日炸藕夹····· 168

8日芙蓉鱼排····· 169

9日山楂莲子羹····· 170

10日江南豆腐····· 170

11日虾干烧菠菜头····· 171

12日萝卜色拉·····	171
13日黄焖全鸡·····	172
14日鲜奶滑鸡片·····	172
15日金钱萝卜·····	173
16日金壳红玉·····	173
17日涮海鲜·····	174
18日松仁萝卜·····	174
19日干烧鲤鱼·····	175
20日素炒蟹粉·····	176
21日鸡蛋豆腐·····	176
22日酱汁鲫鱼·····	177
23日水晶兔肉·····	178
24日糖醋脆皮鱼·····	178
25日油炸山楂糕·····	179
26日栗子炒香菇·····	180
27日炒全蟹·····	180
28日雪菜里脊丝·····	181
29日锅贴豆腐·····	181
30日五彩豆腐·····	182
31日烩肚丝·····	183

十一月

1日山楂鲤鱼·····	183
2日炖菜核·····	184
3日口蘑面筋·····	185
4日烧蒸牛肉·····	185
5日脆炸响铃·····	186

6日酸辣烩鱼块·····	187
7日清蒸武昌鱼·····	187
8日鸡油菜心·····	188
9日糖醋肉片·····	189
10日兰花肚丝·····	189
11日油爆鳝背·····	190
12日甜酒酿山药羹·····	190
13日栗子炒子鸡·····	191
14日麻花肉·····	191
15日首乌猪肝·····	192
16日虾籽豆腐·····	192
17日炒野鸡红·····	193
18日腐乳爆肉·····	194
19日葱油全鱼·····	194
20日绣球鱼(清真)·····	195
21日素海参·····	196
22日炒蟹黄·····	196
23日菠菜三味·····	197
24日混炒蟹肉·····	198
25日荸荠炒肉丁·····	199
26日蒸洋白菜肉卷·····	199
27日砂锅炖牛肉·····	200
28日葱油薯块·····	200
29日雪衣鱼条·····	201
30日鸳鸯鱼片·····	202

十二月

- 1 日广式糯米鸡…… 202
2 日沙司肉饼……
 (西菜)…… 203
3 日糖醋排骨…… 204
4 日蕃虾锅巴…… 204
5 日五香瓦块鱼…… 205
6 日炸素黄雀…… 206
7 日辣味海蜇鸡丁… 206
8 日栗子烧白菜…… 207
9 日纸包鸡…… 207
10 日麻香酥萝…… 208
11 日桂花肉…… 209
12 日松脆鳝丝…… 209
13 日家常豆腐…… 210
14 日八宝饭…… 211
15 日馄饨鸭子…… 211
16 日干烧雪菜花生… 212
17 日冬冬青…… 212
18 日金陵圆子…… 213
19 日十全大补鸡…… 214
20 日四喜肉…… 214
21 日爆肚仁…… 215
22 日五彩鱼块…… 215
23 日砂锅肉末豆腐… 216
24 日炒雪冬…… 217

- 25 日冬菇虾仁…… 217
26 日元宝肉…… 218
27 日煨余里脊片…… 219
28 日纸包三鲜…… 219
29 日香菜爆猪心…… 220
30 日扒羊肉条…… 220
31 日全家福…… 221

附录 1: 汤

- 蕃茄蛋汤…… 222
砂锅冻豆腐…… 222
珍珠豆腐汤…… 223
豆苗鱼圆汤…… 223
茨菇扣鸡汤…… 224
原汁带鱼圆汤…… 225
榨菜豆瓣汤…… 225
三丝敲鱼汤…… 226
酸辣汤…… 226
磨菇奶油汤…… 227
排骨藕汤…… 228
三鲜汤…… 228
美味腰片汤…… 229
全鱼菜汤…… 229
三鲜鱼圆汤…… 230
鱼圆莼菜汤…… 230
火腿冬瓜汤…… 231
珍珠翡翠白玉汤…… 231

银耳汤..... 232

美味鱼片汤..... 233

附录 2: 主食、冷拼

家庭自制蛋糕..... 234

果酱面包..... 234

小窝头..... 235

饺子..... 236

自制元宵..... 237

豌豆粥..... 238

五香牛肉..... 239

灌香肠..... 239

做鲮鱼..... 240

皮蛋菜两款..... 240

拌蛰皮..... 241

做凉粉..... 241

香椿的吃法..... 242

海带的几种吃法..... 242

肉皮的几种吃法..... 243

山楂核桃茶..... 244

蜜汁甜藕..... 244

1月1日

“恭喜发财”

用料：净黑鱼肉300克，发菜10克，鸡蛋一只。白糖、姜末、酱油、味精、盐、食醋、葱、汾酒、干淀粉、胡椒粉、湿淀粉等佐料少许。

制法：将鱼肉切成约半分厚的大片，放入碗内，加盐、鸡蛋、干淀粉上浆拌匀。发菜用水泡发、洗净后挤干水分待用。取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，撒胡椒粉拌匀出锅盛于大汤盘中。

1月2日

辣白牛肉

用料：新鲜牛肉500克，水豆腐250克，辣椒粉10克，淀粉50克，菜油、酱油、味精、精盐各适量。

制法：将牛肉剔除筋膜，洗净，切小片，装入碗中，将干淀粉和辣椒粉均匀地拌在一起，慢慢倒入切好的牛肉片中拌，使肉片均匀挂糊。豆腐切成2分见方的小块，放在热

水中烫过，装入碗中。炒锅烧热，倒入适量菜油，将挂糊的牛肉倒入锅中，炒至肉片外部呈透明出锅状，装碗加盖闷几分钟即可上桌。

1月3日

拔丝苹果

备料：将苹果削皮，改成转刀块。

挂糊：有四种挂糊方法：①干粉糊，把苹果块放入干面粉中沾匀，用九成熟油冲炸至外焦里嫩，金黄色，再挂上炒好的糖浆。②蛋粉糊：把苹果块沾上用鸡蛋、湿淀粉及少许面粉调成的糊，放八成开的油中炸，呈金黄色，再挂上炒好的糖浆。③蛋泡糊：把苹果改成桔子瓣形，先沾上干面粉，再挂上用蛋清打成的蛋泡，加上淀粉、面粉调成的糊，先放入温油中炸，使油温逐渐升高，一般不超过八成，然后挂糖。④发酵糊：取少许酵面，加上干面粉，调成比较浓稠的糊，再经过发酵，将面筋发断，然后放入少量的碱和油搅匀。将苹果块沾匀糊，用八成油炸呈金黄色后挂糖。这种糊外层特别酥脆、形状涨发饱满。由于苹果的含水量大，不管挂哪种糊，都要操作敏捷，掌握好油温，原料趁热挂糖，以防脱糊。

炒糖：常用的有三种炒糖方法：①油炒糖：勺内放入少量的底油，用中火炒至糖溶化成浆，呈金黄色，即可下入炸好的原料。特点是成品香甜、光泽美观、操作较快。②水炒

糖：勺内放入一定量的水、糖，随着不断的加热，糖慢慢地溶化，水分逐渐蒸发，待糖变为金黄色成浆状即可。特点是比油炒糖容易掌握，但操作时间较长，成品色泽不如油炒糖好。③水油混合炒：先用水将糖炒化后，再缓慢滴入一定数量的油，不但炒糖时好掌握，而且口味和色泽与油炒的相似。挂好糖浆的原料，装盘时盘底要抹上油，以防粘底。

1月4日

三丁豆腐

用料：豆腐500克，虾仁100克，火腿100克，熟鸡肉150克，绿菜少许。

制法：①将火腿、鸡肉分别切成小丁，豆腐丁切成略大一点，虾仁浆好后，在六成热油锅中滑油，捞出沥油待用。②锅上火，倒入清汤，放入三丁（豆腐丁、火腿丁、鸡丁）、绿菜，沸后，放入盐、熟猪油、少量的酱油，再将虾仁倒入，烧沸后略焖，加味精，用湿淀粉勾芡装盘即成。

特点：三丁鲜嫩，豆腐入味，卤汁醇厚，鲜美爽口。

1月5日

虾仁面包

用料：西餐用的方面包3片，鲜虾仁，荸荠4个，葱、

姜、盐、料酒、水淀粉、鸡蛋、素油、肉汤。

制法：①面包切成方丁，荸荠也切成小方丁。虾仁内放进盐、切碎的葱和姜、料酒、糖、鸡蛋清，拌匀。②炒锅内放素油，烧至五成热，放入面包，用中火炸至金黄色取出，放盘内。③将锅内余油烧至五成热，放入虾仁，拨散，待其由红变白即取出。余油倒出存用。④炒锅内放油2钱，依次放入葱、姜、荸荠丁，用旺火煸炒几下，放进肉汤、料酒、盐、姜，开锅后放进虾仁，炒几下，放水淀粉、味精，搅成稠汁，倒在炸面包丁上面即成。

1月6日

松花蛋拌豆腐

用料：嫩豆腐2块，松花蛋一个，香油、酱油、精盐、味精、葱花少许。

制法：①豆腐放开水锅中烫一下捞出，再放到凉开水中浸一下。②将松花蛋洗净剥壳，和豆腐一起放在盘里。③盘中加入香油、葱花、味精等调料，用筷子将松花蛋和豆腐夹碎拌匀即成。

特点：制法简单，清香爽口。

1月7日

荷包里脊

用料：此菜用四个鸡蛋和50克猪里脊肉为主料，以香菇、火腿、或香肠、玉兰片为辅料，调料用料酒、味精。

制法：将里脊肉，香菇，玉兰片焯一下，切成小方丁，加入料酒，味精搅拌成馅。菜叶与火腿或香肠剁成碎末。鸡蛋打在碗里，加精盐和芡搅匀。锅放微火上用肥膘肉擦一下，舀一羹匙鸡蛋汁，摊成直径三寸的圆形蛋皮，夹入点肉馅，随即用筷子将皮捏紧成荷包形，依此法将皮、馅摊包完。然后，将荷包放猪油锅内炸二三分钟，待蛋皮炸硬，稍一变色时即捞出放入盘内即成。

1月8日

拌墨斗鱼

用料：墨斗鱼3条，嫩芹菜50克，葱白1段，姜一小块，料酒1汤匙，^①精盐1汤匙，白糖半汤匙，酱油2汤匙，香油半汤匙，味精少许。

制法：①将墨斗鱼去骨和内脏，再将黑皮剥掉，彻底清洗干净，然后放开水锅内煮开，加入葱、精盐(半汤匙)、姜和