

高云升 主编

● 蔬菜类菜谱 255 式

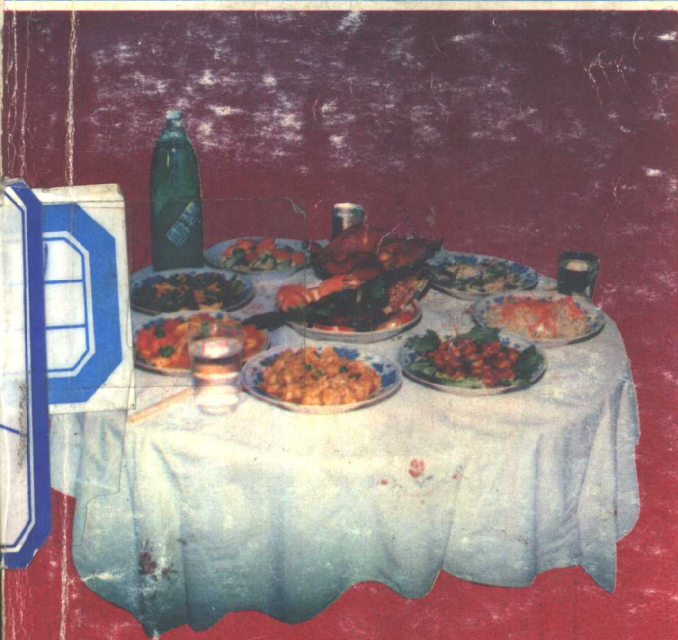
● 肉蛋类菜谱 231 式

● 汤类菜谱 19 式

● 馅类菜谱 30 式

● 中国农业出版社

家庭菜谱 500 式



家庭菜谱 500 式

高云升 主编

中国农业出版社

(京)新登字060号

家庭菜谱 500 式

高云升 主编

* * *

责任编辑 刘 存

中国农业出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路2号)
新华书店北京发行所发行 中国农业出版社印刷厂印刷

787×1092mm32开本 9.75印张 197千字

1994年5月第1版 1994年5月北京第1次印刷

印数 1—10,000册 定价 5.50元

ISBN 7-109-03156-X/Z·113

前 言

烹饪技术在我国已有几千年历史了。早在春秋时代，孔子对烹饪就有着精辟的论述：“食不厌精，脍不厌细，割不正食，失饪不食，不时不食，不得其酱不食。”

我国烹饪技术，以其独特的技艺烹出色、香、味、形俱佳的美味菜肴，而使世人瞩目。炎黄子孙在国外搞烹饪的也不乏其人，比比皆是。他们之所以站住脚跟，和中国菜的独特风格有着密切关系。

色，乃指菜肴的色泽。主料与辅料，汤与汁之间均有色泽搭配问题，色泽完美和协，不仅诱人食欲，而且也是一种艺术享受。

香，乃指嗅觉闻之味道。香味的来源不仅与原料匹配有关，也与烹饪技术有关。同样的原料，不同的厨师，烹饪出的香味效果不一，就说明了这个道理。

味，乃指五味，黄帝《内经·素问》中写道：“地食人以五味”，五味即指咸、甜、酸、辣、苦味。五味可以刺激食欲。适时食用对人体有益。早在《吕氏春秋·本味》中就有记载：“春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸”的规律。

形，是指菜肴入盘后的造形、形状如何对人的食欲是有一定的影响，也是人们对烹饪艺术享受的重要一环。

质，是指菜肴的质量，即营养价值。烹出的菜肴应尽量

的保存营养成分。为了保证机体对营养素的吸收，还应注意加工方法和烹制时的火候，只有火候适当，菜肴才能达到人们所需的鲜嫩、脆、烂或熟的程度，从而能更好地被机体消化、吸收和利用。

刀工的技术对菜肴的质量有着重要的作用。如炒肉丝时，肉丝要切的细些，氽肉丝汤时肉丝要切的粗些，猪肉切丝时应顺着肌纤维切，以保持肉丝细长而不断；牛肉切丝则应垂直肌纤维切，以除粗老之感觉。蔬菜应先洗后切，切后应立即烹制。这主要是为了最大限度地保持维生素和矿物质的含量。刀工还要求块、片大小、薄厚一致，以防生熟不一。

火候，是指烹调时火力的大小和时间的长短。火候与刀工关系十分密切。如爆、炒、氽等烹调方法则要求火候旺，时间短。因此，原料在刀工处理上片要薄一些，丁要小一些。以便保持鲜、嫩或脆的风格，从而也保护了营养素免遭更多的破坏。但对炖、焖、煨制大块肉、鱼时，则必须用慢火长时间加热，以达熟、烂、透的目的。

营养配肴，是指蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养素互相匹配，达到平衡，以适应人体生长发育的需要。当前，我国条件较好的家庭适宜两菜一汤，即一荤一素一汤。因为动物蛋白属于完全蛋白，生理价值高；而日常生活的主食和蔬菜主要是植物蛋白，生理价值较低；二者搭配，使蛋白质得以互补，从而大大提高生理价值，有利于人体健康长寿。此外，蔬菜中含有大量的维生素C，而肉类几乎就没有，这对维生素C来讲也是一种互为补充。我们在烹调过程中，往往采取勾芡，裹面糊烹炸，这些方法有利地保护了维生素免受高温的破坏，且使肉质细嫩、滑润。

调味,是使菜肴的主料、辅料与调味品融为一体的方法,它能增加菜肴之美味,以便达到五味和协,百味鲜的目的。调味方法有三,即原料在加热前调味、加热过程中调味和加热后调味。加热前调味,是指某些原料在下锅前,先用细盐、酱油、料酒、鸡蛋、味精、淀粉等喂好,让调味品的味道渗入原料之中,如炸、熘、炒的原料即采取加热前调味。原料在加热过程中调味,多指烹调过程中添加调味品,此为正式调味。此法多用于炒、熘、爆的菜肴。原料加热后的调味,又称辅助调味。如烹调出菜肴后,食用前放入盐椒面,涮羊肉的调料等。调味多依个人口味而定。我国人民饮食习惯是“南甜、北咸、东辣、西酸”。如江苏、浙江喜食甜和清香味;河北、山东、东北各地喜食咸与辛辣;四川、湖南等省喜食辣味。这些都是人们长期生活习惯的口味。调味的目的是为了去除异味,增进美味,确定回味。

随着人们生活水平的上升,吃的口味要求也在不断地提高,随之烹饪技巧也得以在家庭中开花。怎样吃好、吃饱、吃的符合营养要求,也是每个家庭成员的愿望。为此,愿把此书献给广大烹饪爱好者。

本书主要介绍的是蔬菜类菜谱255式、肉蛋类菜谱231式以及汤类19种、馅类30种的烹制方法、制作过程。其特点是烹调方法简单易行,易学易会;以大众菜为主,做起来省时、省力、省钱,而且能补充人体所需要的营养物质;在每一类菜前把主菜的营养价值及医疗作用一一做了介绍,以使广大读者得以了解菜肴的主要营养成分及医疗作用,以便有针对性的选择烹饪。

本书在编写过程中参考了大量的书籍、杂志和报刊,在此表示衷心谢意。

由于我们水平有限，编写过程难免有不妥之处，欢迎广大读者批评指正。

高云升

1993年4月

目 录

前言

一、蔬菜类 1

白菜的营养价值及医疗作用 1

1. 素炒白菜丝 2
2. 辣白菜 2
3. 糖醋辣白菜 3
4. 醋熘白菜 3
5. 奶油白菜 3
6. 鱼香白菜 4
7. 香菇炒菜心 4
8. 素熬白菜粉 5
9. 白肉片熬白菜粉 5
10. 鸡脯扒小白菜 6
11. 酸辣白菜 6
12. 鸡汤白菜心 7
13. 笋片熘白菜 7
14. 糖醋白菜 7
15. 炒三丝 8
16. 拌菜丝粉 8
17. 酱糖拌菜心 9
18. 烧辣白 9
19. 红果菜心 9

20. 川菜叶粉	10
21. 咖喱菜头	10
22. 番茄白菜	11
23. 洋葱烧菜头	11
24. 烧栗子白菜	1 ²
25. 烧白菜心笋	12
卷心菜的营养价值及医疗作用	13
26. 肉片滑溜卷心菜	14
27. 虾米拌卷心菜	14
28. 醋熘卷心菜	14
29. 炆卷心菜	15
30. 蒜拌卷心菜	15
31. 辣炆油菜	16
32. 烧油菜	16
33. 奶扒油菜心	17
34. 海米烧油菜平菇	17
35. 茼爆油菜	18
36. 烧油菜心笋	18
菜花的营养价值及医疗作用	19
37. 香菇烧菜花	19
38. 茄汁菜花	19
39. 奶油菜花	20
40. 肉片烧菜花	20
41. 虾皮炆菜花	21
42. 炒木须菜花	21
43. 茼爆菜花	22
44. 海米菜花	22
45. 扒番茄菜花	22
藕的营养价值及医疗作用	23

46.糖醋藕片	23
47.炒藕片	24
48.炸藕夹	24
49.煎藕夹	25
50.糖醋藕丝	25
51.蜜汁甜藕	25
52.油炸藕蟹	26
53.糯米藕	26
54.雪花果藕	26
55.醋熘藕片	27
56.藕团	27
57.酸梅藕	27
58.炸藕盒	28
59.炒姜丝藕	28
荸荠的营养价值及医疗作用	29
60.干烧南荠笋	29
61.夹心荸荠	30
62.拌荸荠	30
63.番茄马蹄	30
芹菜的营养价值及医疗作用	31
64.海米烧芹菜	32
65.香干烧芹菜	32
66.扒芹菜	33
67.素烧芹菜	33
68.虾油芹菜	33
69.炆芹菜	34
70.蜇皮拌芹菜	34
71.金钩炆芹菜	35
72.香芹炆南荠(马蹄)	35

73. 香芹炆腐丝	36
雪里蕻的营养价值及医疗作用	36
74. 雪里蕻炒冬笋	37
75. 雪里蕻拌海米	37
茄子的营养价值及医疗作用	37
76. 油烧茄子	38
77. 肉片烧茄子	38
78. 口袋茄子	39
79. 西法茄丁	39
80. 清蒸茄子	40
81. 酿茄子	40
82. 金钱茄子	41
83. 鱼香茄花	41
84. 麻辣茄块	42
85. 爆豆腐茄片	42
86. 拌茄泥	43
87. 炒鱼香茄丝	43
88. 炒青椒茄丝	44
89. 素炒茄丝	45
90. 炸茄夹	45
91. 煎熬茄片	46
番茄的营养价值及医疗作用	46
92. 番茄滑蛋	47
93. 酿番茄	47
黄瓜的营养价值及医疗作用	48
94. 炆黄瓜	48
95. 肉片炆黄瓜	49
96. 糖醋拌黄瓜	49
97. 金钩黄瓜	50

98.糖醋黄瓜	50
99.青柿椒炒黄瓜	50
100.大蒜黄瓜	51
101.酿黄瓜	51
102.肉丁炒黄瓜酱	51
103.炒木须黄瓜	52
104.炒肉片黄瓜	52
105.炆黄瓜条	53
106.酸甜黄瓜转	54
107.炒虾仁黄瓜	54
辣椒的营养价值及医疗作用	55
108.青椒肉丝	55
109.炒肉片青椒	56
110.青椒皮蛋	56
111.酿三鲜青椒	57
112.白油柿椒	57
113.烧拌辣椒	58
冬瓜的营养价值及医疗作用	58
114.肉末冬瓜方	58
115.冬瓜连锅汤	59
116.清汤冬瓜燕	60
117.红烧冬瓜条	60
丝瓜的营养价值及医疗作用	61
118.炒丝瓜	61
竹笋的营养价值及医疗作用	62
119.炒冬笋	62
120.两香笋	63
121.竹笋焖肉	63
122.佛手冬笋	63

123. 炆虾片笋	64
124. 蒜爆笋片	64
125. 怪味笋片	65
126. 炆炒胡萝卜笋	65
127. 番茄胡萝卜笋	66
128. 燕冬菇笋	66
茭白的营养价值及医疗作用	67
129. 鱼香茭白	67
130. 肉丝茭白	67
131. 虾子烧茭白	68
132. 京冬茭白	68
白萝卜的营养价值及医疗作用	69
133. 红烧牛肉白萝卜	69
134. 猪肉炒白萝卜	70
135. 酸辣萝卜丝	70
136. 奶油萝卜球	71
137. 糖醋白萝卜	71
138. 凉拌红萝卜丝	72
139. 麻酱拌水萝卜	72
140. 海蜇拌萝卜	72
蒜薹的营养价值及医疗作用	73
141. 蒜薹炒腊肉	73
142. 蒜薹炒肉丝	74
143. 糖蒜薹	74
韭菜的营养价值及医疗作用	75
144. 炸韭菜馅菜	75
145. 鸡蛋炒韭菜	76
146. 炒韭菜	76
147. 香韭腊肉丝	76

148. 香干炒香菇	77
149. 肉丝炒香菇	77
豆角的营养价值及医疗作用	78
150. 肉片焖豆角	78
151. 素炒豆角丝	79
152. 麻酱蒜泥拌豆角	79
153. 炒豆角粉丝	79
菠菜的营养价值及医疗作用	80
154. 香干炒菠菜	81
155. 虾干烧菠菜头	81
156. 熬菠菜粉条	81
157. 芝麻菠菜泥	82
158. 烩菠菜	82
159. 肉炒菠菜	83
160. 辣炒肉片菠菜	83
蘑菇的营养价值及医疗作用	84
161. 扒鲜蘑腐条	84
162. 凉拌平菇	85
163. 炆拌平菇丝	85
164. 冬菇虾仁	85
165. 香菇炒肉片	86
166. 糖醋平菇	86
167. 油焖香菇	87
168. 小鸡炖圆蘑	87
169. 烩鲜蘑	87
170. 油浸蘑菇	88
171. 烧胡萝卜鲜蘑	88
172. 烧鲜蘑水萝卜	89
173. 烧香菇桃仁	89

豆腐的营养价值及医疗作用 90

174. 焦溜豆腐	90
175. 青菜豆腐	91
176. 一品豆腐	91
177. 砂锅豆腐	92
178. 锅贴豆腐	93
179. 番茄烧豆腐	93
180. 肉片炒豆腐	94
181. 虾皮拌豆腐	94
182. 小炒豆腐	94
183. 豆腐酿黄瓜	95
184. 豆腐丸子	95
185. 蒜苗炒豆腐	96
186. 三生豆腐	96
187. 贵州凉拌豆腐	97
188. 香椿拌豆腐	97
189. 芙蓉豆腐	97
190. 肉松拌豆腐	98
191. 骨头炖冻豆腐	98
192. 家常豆腐	98
193. 炸豆腐	99
194. 五香腐角	99
195. 香芹拌腐茸	100
196. 茺拌腐茸	100
197. 麻香腐茸	101
198. 桂霜腐丁	101
199. 蒜爆腐丁	102
200. 茺爆腐条	102
201. 糖醋冰腐	103

202.炒冰腐银针	103
203.糖酥黄豆	104
204.川味豆	104
205.炒黄豆芽	105
206.凉拌绿豆菜	105
207.青豆炒肉丝	105
土豆的营养价值及医疗作用	106
208.红烧猪肉土豆	106
209.素炒土豆丝	107
210.肉丝炒土豆	107
211.油炸土豆球	108
212.炸土豆片	108
213.盖兰酥	109
214.鸳鸯二酥	109
215.拌银丝	109
216.炆薯笋丝	110
217.炸薯泥酥丸	110
218.蒜炒银丝	111
219.芫爆银丝	111
220.糖醋云片	112
221.番茄薯丁	112
222.烧焖薯块	113
223.麻辣银丝	113
224.糖熘银丝	114
225.鱼香薯丝	114
226.鱼香二丝	115
227.薯丝银针	115
甜菜类	116
228.拔丝苹果	116

229. 雪霜目片	116
230. 拔丝香蕉	117
231. 拔丝芋头	117
232. 拔丝山药	118
233. 拔丝葡萄	118
234. 红果酪	119
235. 夹沙香蕉	119
236. 糖醋什锦水果菜	119
237. 糖汁薯条	120
238. 炸面筋丝	120
239. 拔丝土豆	121
240. 拔丝山药豆沙	121
241. 拔丝两样	122
242. 桂花梨丝	122
243. 冰海八鲜	123
水晶菜	123
244. 水晶三丝	124
245. 水晶虾仁	124
246. 水晶鱼丝笋	125
247. 水晶鱼肉丝	125
248. 水晶海参	126
249. 水晶虾片	126
250. 水晶白肉丝	127
251. 水晶鸡丝	127
什锦菜	128
252. 砂锅什锦	128
253. 凉拌九丝	128
254. 素炒鳝丝	129
255. 三丝银菜	129