



邵建华 端木鑫 编

时令菜300味

上海科学普及出版社

巧做时令菜300味

邵建华 端木鑫编

上海科学普及出版社

内 容 提 要

本书收集的近300种菜谱，是按不同时令的12种蔬菜为主料。每月同一主料有20余种不同烹调方法。这些菜谱设计系向全国征集而遴选汇编成书，因而具有不同地方特色和风味。每个菜肴介绍了原料选择、烹制方法、风味特色和操作关键。

本书能满足不同层次，不同口味的读者需要，对烹调工作者也有参考价值。

责任编辑 端木鑫 邵建华

封面设计 毛增南

摄 影 李伟民 朱俊夫

巧做时令菜 300 味

邵建华 端木鑫编

上海科学普及出版社出版发行

(上海曹杨路500号)

各地新华书店经销

上海科学普及出版社太仓印刷分厂印刷

开本787×1092 1/32 印张6 字数133000

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

印数 1—22000

ISBN7-5427-0204-1/TS·11 定价：2.60元

写在前面

上海《科学生活》杂志1988年举办了“家常时令菜谱征集活动”，编者从众多的来稿中，按“巧做”原则遴选了近300种菜谱汇编成书。

这本书的菜谱具有四个特色：

按不同节令上市的蔬菜为主料，根据烹调需要而配以其他辅佐料，这是本书的特色之一。

特色之二是，每月有20余种、同一主料、不同烹调方法的菜谱。如果照书烹制，几乎天天可以吃到不同的菜肴，可谓品种丰富，口味多样。

特色之三是，菜肴的主副料都是市场上容易采购的，而且烹调方法简便、具体、很适合家庭制作。

特色之四是，这些菜谱的设计者有专业厨师，也有业余烹饪爱好者，他们分布在全国各地。因而，设计出来的菜谱包含着不同的地方风味，这就能满足不同层次，不同口味要求的读者需要。

编者

1989年5月

◁ 银元藕夹



△ 绿簪串白玉



▷ 奶油冬瓜球



◁ 鱼香茭白



▽ 镜箱玉盒



△ 金钩芹菜

▷ 脆皮葫芦



◁ 麻酱乌笋



▷ 干烧茭白



目 录

一月 黄芽菜(大白菜)	(1)
酥炸白菜卷(1) 文武白菜(2) 津白栗子煲(2) 黄芽菜咖喱牛肉饺(3) 虾米排骨炖芽菜(4) 五彩白菜丝(5) 白菜炒“鸡球”(5) 白扒黄芽菜卷(6) 炆拌鱼轮黄芽菜(7) 糖醋白菜(7) 鱼香白菜(8) 银丝白菜(8) 白菜扣三片(9) 多味黄芽菜(9) 麻酱白菜(10) 脆皮“石榴”(11) 芽菜响铃(11) 蚝油八珍卷(12) 白菜鱼卷(13) 姜汁白菜(13) 红油白菜卷(14) 四味白菜墩(15) 奶油白菜墩(15) 小笼粉蒸白菜(16) 扒三丝菜卷(17) 锅塌菜盒(17) 梳子白菜梗(18)	
二月 青菜	(19)
多味菜心(19) 柱侯青菜(19) 开水青菜(20) 金鱼菜心(21) 冬冬青(21) 砂锅菜心(22) 开洋菜叶卷(23) 菜包粉蒸鸡(23) 焖拌青菜(24) 肉末菜苔(25) 双菇菜崩(25) 酒菜(26) 砂锅青菜心(26) 油煎菜包(27) 香辣粉青菜条(28) 腊鸭肠箍菜把(28) 绿簪串白玉(29) 蚝酱莴青(29) 鸡皮菜心煲(30) 海棠菜心(31) 纸包菜心(32) 三鲜菜心(32)	
三月 春笋	(34)
竹林玉兔(34) 肉茸笋米(35) 煎卷筒笋丝(35) 如意笋(36) 木笔春笋(37) 翡翠春笋(37) 酒醉小竹笋(38) 虾籽鲜笋(38) 酱炒嫩竹笋(39) 家常春笋(39) 蛤蜊笋(40) 沙司寿桃(40) 碧绿兰花笋(41) 鸡蒙笋尖(42) 金钩炆玉指(43) 熏香春笋(43) 虾须陈皮笋(44) 白汁笋汤(45) 麻辣竹笋条(46) 煨糟竹笋(46) 金钩春笋(47)	

四月 小豌豆 (48)

火腿香菇炒豌豆 (48) 磨菇豌豆 (48) 糟烩绿珠鸡粒 (49)
鸡油豌豆 (50) 奶油豌豆 (50) 八宝豌豆泥 (51) 凉拌
豌豆 (51) 糟溜翠珠球 (52) 鸡火拌豌豆 (53) 绿蚌怀
珠 (53) 雪花青豆 (54) 翡翠金钱饼 (55) 牛肉末炒雪
眉 (56) 猪手炖雪豆 (56) 鱼茸瓢豆荚 (57) 清汤豌豆串
(58) 豌豆酪 (58) 锅蒸青元 (59) 珍珠豆腐 (59)
鸡米豌豆 (60) 四拼豌豆 (60) 鸡丝烩豌豆 (61) 豌豆
鱼羹 (62) 桃仁豌豆茸 (62) 蜜三泥 (63)

五月 莴苣 (64)

鱼香莴苣丝 (64) 茄汁莴苣 (64) 红油莴苣 (65) 油爆
莴苣叶 (66) 冰花莴苣 (66) 陈皮莴苣 (67) 酸辣莴苣
丝 (67) 五柳凤尾笋 (68) 双炒鸡条莴笋尾 (68) 翡翠
磨菇 (69) 拌双笋 (70) 金酱莴笋 (70) 南乳莴苣叶
(71) 翠湖春晓 (72) 春白凤尾笋 (72) 凤菇文蛤
(73) 香葱扒双笋 (74) 咖喱莴苣 (74) 酸辣莴苣
(75) 鸡汁凤尾笋 (75) 炆莴笋 (76) 麻酱凤尾笋
(76) 咖喱莴苣 (77) 笋炒莴苣叶 (77)

六月 黄瓜 (79)

三鲜黄瓜酱 (79) 果汁黄瓜 (79) 麻辣黄瓜 (80) 三丝
黄瓜 (80) 奶油黄瓜 (81) 脆炸黄瓜卷 (82) 酿黄瓜
(82) 珊瑚黄瓜卷 (83) 虾球黄瓜圈 (83) 肉末黄瓜饼
(84) 豆瓣佛手黄瓜 (85) 五彩全龙 (85) 卷筒鸡塔
(86) 酸辣如意卷 (87) 口酥黄瓜 (88) 三鲜橄榄球 (88)
仙姑得翡翠 (89) 蓑衣黄瓜 (89) 酿炸鲜馅黄瓜筒 (90)
鸡绒青瓜丝 (91) 青龙红玉 (91) 酸辣黄瓜 (92) 炆瓜
皮 (93) 凉拌银丝黄瓜 (94)

七月 茭白 (95)

茭白肉夹 (95) 虾子茭白 (95) 拌茭白 (96) 香糟茭白
(96) 鱼香茭白 (97) 腊味三丝 (98) 榨菜炒茭白
(98) 干炒茭白 (99) 茭白里脊卷 (99) 锅贴金钱茭白
(100) 椒盐茭白 (101) 金袍茭白 (101) 蝴蝶茭白汤 (102)

干煸双丝 (103)	金钩麻辣茭笋 (103)	油泼嫩茭白 (104)
干烧茭白 (104)	糟香茭白 (105)	茭白卷 (106)
酱烧茭白 (106)	细露嫩茭 (107)	鸡酪茭白 (108)
八月 冬瓜	(109)	
贝绒兰花冬瓜 (109)	碧玉玛瑙 (110)	鲜蘑烧明珠 (110)
蛤蜊冬瓜汤 (111)	瓜中藏鲜 (112)	双层扣肉 (112)
水晶鸡盒 (113)	紫菜冬瓜卷 (114)	清蒸火腿冬瓜圆 (114)
锅烧肉 (115)	四味冬瓜托 (116)	红扒香米冬瓜条 (116)
镜箱玉盒 (117)	水晶玉球 (117)	粉蒸原笼酥方 (118)
糟溜白玉卷 (119)	鱼香瓜条 (120)	三丝瓜茸 (120)
肉丝冬瓜燕 (121)	奶油冬瓜球 (122)	羊肉冬瓜汤 (122)
冬瓜夹火腿 (123)	白汁腿末冬瓜 (123)	
九月 藕	(124)	
泡藕 (124)	茄汁藕松 (124)	糖醋“排骨” (125)
蛋煎藕饺 (126)	鱼香藕丝 (126)	银元藕夹 (127)
白雪彩珠 (128)	软炸藕片 (129)	芙蓉藕羹 (129)
桂花蜜汁藕片 (130)	挂霜藕片 (130)	豆沙藕丸 (131)
粉蒸香辣藕夹 (131)	藕丝彩蝶 (132)	煎烧鱼藕饼 (133)
珊瑚荷心 (134)	藕断丝连 (134)	桂花藕血羹 (135)
拔丝细沙藕丸 (135)	酸辣脆藕 (136)	锅贴莲藕饼 (137)
糖醋素排骨 (137)	藕断有莲 (138)	藕蛋双色丸 (139)
十月 芹菜	(140)	
白银箍翠玉 (140)	柴把芹菜 (140)	如意芹菜 (141)
金菊芹菜 (142)	金钩芹菜 (143)	香滑芹菜卷 (143)
干煸香芹 (144)	瓜酱柴把 (144)	笔杆脆芹卷 (145)
香芹牛肉丝 (146)	花生拌芹菜 (146)	金针翡翠菜 (147)
老卤芹结 (147)	翠玉串宝珠 (148)	芹黄蝴蝶片 (149)
芝麻芹菜 (149)	贝丝芹菜 (150)	多丝拌芹菜 (150)
芹拌竹耳 (151)	香脆芹叶 (151)	奶油芹菜汤 (152)
香脆芹茸包 (153)	白玉卷芹黄 (153)	芹黄鸽松菜包 (154)
芹黄鱼丝春卷 (155)	芹串钓片 (156)	
十一月 萝卜	(157)	

灯影珊瑚片(157) 珊瑚萝卜卷(157) 酥炸金线萝卜盒(158)
金菊萝卜(159) 绣球萝卜(159) 凤汁鱼翅萝卜(160) 奶
油萝卜汤(161) 腊肉萝卜卷(161) 八宝萝卜杯(162) 三
仙聚会(163) 粉蒸萝卜(163) 桂花萝卜丝(164) 开洋鲜
磨萝卜条(164) 萝卜肉圆(165) 干煸萝卜丝(166) 凤尾
萝卜燕(166) 银丝佛手果(167) 碧绿千层卷(168) 玉盅
豉排煲(168) 奶油三色萝卜球(169) 辣酱萝卜(170)

十二月 花菜 (171)

红乳花菜(171) 咖喱泡花菜(171) 鸡茸菜花(172) 奶油
花菜(173) 脆皮葫芦(173) 仙姑结新友(174) 汤煨皮肚
花菜球(175) 一口酥(175) 糖醋菜花果(176) 松脆玉米
穗(176) 板鸭蒸花球(177) 蚝油里脊花菜包(178) 炆花
菜(179) 牛奶花菜(179) 芙蓉花开(180) 羊肉炒酸花菜
(180) 沙司花菜(181) 咖喱什景花菜(181) 素咕咾肉
(182) 蚝油花菜(183)

附：油温识别参照表 (184)

一月 黄芽菜（大白菜）

一、酥炸白菜卷

用料：大白菜叶 5 张，猪肉糜 150 克，鸡蛋 1 只，面粉 125 克，发酵粉微量，干淀粉少许，植物油 400 克（实耗 50 克），酒、葱、姜汁、胡椒粉、食盐、味精、辣酱油、麻油均少量。

制法：1. 将大白菜叶用沸水速烫后，即捞出沥干水，摊开晾凉；2. 把猪肉糜用酒、葱、姜汁、食盐、味精、胡椒粉拌和搅上劲，咸味可略重些；3. 用刀切开菜叶，成 10×7 厘米大小铺平，撒上一层薄薄的干粉，再放上一撮肉糜，卷成约 4 厘米长，直径 1.5 厘米的蚕茧形菜卷；4. 将面粉、鸡蛋、水、发酵粉和 25 克熟植物油拌和成糊（厚薄如厚粥状），再把菜卷放在干淀粉中滚上薄薄一层，然后放在糊中包裹上一层糊浆，投入油锅，炸至表面酥脆；5. 另用少量油起锅，放入炸好的菜卷，投入麻油、辣酱油趁热颠翻，使香味渗入原料，即可装盆。

特色：色泽金黄，形如蚕茧，外酥脆，内鲜软，肉滑嫩，菜爽口，香味诱人。

关键：1. 菜叶用多量沸水速烫，使菜叶略有柔韧性，在卷包过程中不致断裂，但切忌将菜叶烫熟；2. 卷包时要尽量卷紧，不然内部空隙太多，在油炸时，空气膨胀会导致破碎；3. 挂糊要均匀包裹，油炸要先用五六成热油温定型致

熟，再改用七八成热油复炸，使糊壳酥脆。

（蔡育发）

二、文武白菜

用料：大白菜250克，水发冬菇150克，蘑菇150克，冬笋150克，青豆25克，胡萝卜25克，鸡蛋1只，面粉100克，植物油1500克（实耗100克），麻油5克，盐、味精各3克，胡椒粉、水淀粉少许。

制法：1.将大白菜分切成菜梗、菜叶两部分；2.将冬菇、蘑菇、冬笋、青豆、胡萝卜等的1/3切成细茸，余下的2/3切成小丁，分别调好味、炒熟待用；3.将白菜梗切成24片大小相等，长4厘米，宽2.5厘米的菱形梭子片，先取12片，在每片中间均匀地铺上炒熟的细茸，再覆盖上另外12片，做成白菜盒12个；4.将鸡蛋、面粉和适量的水，调成鸡蛋糊待用；5.锅内放油烧至六成熟，把白菜盒涂上鸡蛋糊，逐块投入油锅，炸至金黄色捞出，沥干油后整齐地围在盆子四周；6.将白菜叶包上其余的馅心丁，做成12只小笼包子状，用旺火蒸熟后取出，放在盆子中间，淋上玻璃芡上桌。

特色：白菜盒酥香，白菜包软嫩，故取名文武白菜。

关键：白菜盒涂鸡蛋糊要厚薄均匀；炸时要掌握火候。

（王志昌）

三、津白栗子煲

用料：白菜250克，栗子150克，水发线粉100克，冬菇8只，冬笋片25克，生姜2片，精盐4克，生油10克，白糖5克，胡

椒粉与味精各少许，熟猪油10克。

制法：1.白菜切成粗丝，栗子去壳、剥衣，冬菇切片；2.生油烧熟后降温至六成热，爆香姜片，加白菜丝略炒后盛于砂锅或瓦钵内，冬菇、笋片用油煸炒后起锅；3.线粉放于白菜丝上，再分别放上栗子、冬菇片、笋片，加入调料及鲜汤，煮沸后用文火焖煮20分钟左右，加入胡椒粉与味精，着杨柳芡，淋上熟猪油即成。

特色：栗子酥糯，白菜清鲜。

关键：栗子要保持原粒，可先加冷水沸煮10分钟，捞出浸于冷水中约10分钟后去衣。

（程尔曼）

四、黄芽菜咖喱牛肉饺

用料：牛肉200克，黄芽菜750克，面粉500克，鸡蛋2只，糖25克，油100克，黄酒、辣酱油、咖喱粉、盐、味精、鲜酵母适量。

制法：1.先取少量洋葱末用油炒黄后放入200克牛肉末继续炒，见肉末松散、收干时放入少量酒、辣酱油，再放适量咖喱粉，炒出香味时加少许汤汁将肉末烩熟，用盐、胡椒粉调味；2.将黄芽菜750克切成小方块，用油略煸后，用少量盐和味精调味，捞出黄芽菜与肉末混和，不要倒入汤汁；3.将面粉500克，鸡蛋2只，糖25克，油50克，盐少量和适当比例的鲜酵母（用少量温水化开）揉和成面团，俟其醒发后将面团分割成20小块，擀成略大于饺子皮的面皮，包入馅料后捏成饺子形。再次醒发后将肉饺投入油锅中炸黄至熟即可食用。

特色：色泽金黄，吃口鲜香微辣。

关键：1.掌握好面团的醒发温度和时间，发酵不足或过头均会影响质量，并注意不要让面团受风吹结皮而影响涨发；2.黄芽菜洗后应尽量沥干再炒，与牛肉混和后如较稀薄，则可用少量湿淀粉勾芡增厚。

（侯根全）

五、虾米排骨炖芽菜

用料：黄芽菜500克，带骨猪排300克，虾米25克，精盐7克，味精3克，料酒5克，熟猪油5克，胡椒粉1克，葱、姜各3克。

制法：1.先将排骨斩成4厘米见方的块，虾米洗净后盛碗内，用温水浸泡；黄芽菜去老根、老叶后洗净，切成6厘米长、3厘米宽的长方块；2.锅洗净放水烧开，将排骨煮一下，撇去浮沫；另取一锅，放少量油，烧热后放葱、姜略煸，接着倒入虾米、黄芽菜再煸炒后倒入原排骨锅内，加精盐、料酒、味精，放在文火上，炖至排骨、黄芽菜酥烂时，取出葱、姜块后盛碗内，撒上胡椒粉即成。

特色：味鲜爽口，排骨酥烂，菜色半透明。

关键：1.虾米（即开洋）须经浸泡使之涨发回软，否则食用时鲜味不易散发，挺硬不爽口；2.煮排骨时一定要撇去浮沫，切黄芽菜宜整齐地切成长方形段。

（邵万宽）

六、五彩白菜丝

用料：去头白菜心500克，水发香菇50克，净冬笋50克，鸡蛋2只，青红甜椒2只，肉汤250克，盐5克，糖3克，味精2克，水菱粉20克，素油40克，麻油10克。

制法：1.将白菜、香菇、冬笋、青红甜椒均切成细丝。把鸡蛋磕在碗里打匀，再加盐少许打匀；2.烧热锅，下油涂擦锅底，倒入鸡蛋液摊成蛋皮，并切成细丝；3.锅再烧热，下素油75克熬熟，倒入白菜丝、香菇丝、笋丝、青红甜椒丝后用旺火煸炒，见白菜丝变软，即加盐、糖，同时倒入蛋皮丝，轻轻炒匀，下肉汤煮沸1分钟，加味精，下水菱粉勾芡，淋上麻油装盆。

特色：香鲜味浓，色彩漂亮，既可作菜，又可勾厚芡作春卷馅心。

关键：摊蛋皮时锅要烘热，涂油可用猪肥膘，也可用干净布蘸油涂擦锅底，避免蛋皮粘底。

（贾敬卿）

七、白菜炒“鸡球”

用料：白菜250克，素鸡150克，香菇8只，冬笋片50克，青椒1只，花生油50克，精盐3克，酱油10克，白糖6克，麻油、味精各少许。

制法：1.香菇冷水浸软切片，素鸡沸水浸5分钟后切成小球形，白菜切成长方块，青椒切成小块；2.花生油烧熟后冷却至六成热，下白菜块略煸，加少许盐拌匀起锅，青椒块

用油略煸起锅；3.另起油锅，下香菇片、笋片煸香，加入“鸡球”及调料、泡香菇的汤，煮沸后用中火烧至汁水略干，加白菜和青椒块，炒匀后加味精，淋上麻油。

特色：色悦目，味鲜香，营养丰富。

关键：白菜要有脆性，不能加水煮烂。“鸡球”要煮得入味。

（程尔曼）

八、白扒黄芽菜卷

用料：黄芽菜叶250克，猪肉茸150克，熟猪油50克，精盐4克，料酒3克，味精1克，葱、姜末各1.5克，猪肉汤100克，湿淀粉15克。

制法：1.黄芽菜洗净，用刀切下菜叶250克，放入开水里稍烫化软，再放入凉水略过；2.猪肉茸内加葱、姜末、精盐、料酒、味精调匀待用；3.将黄芽菜叶铺在砧板上，放上调好的肉茸，卷成食指粗、10厘米长的条约6条，两头切齐，再从当中切成两段；4.锅洗净上火，放熟猪油25克，用姜、葱丝炆锅，再添入肉汤、放调料，把菜卷放入锅内，用盖子盖严，移在文火上煨熟，再移至中火上略烧后，勾芡淋油颠翻一下，起锅装盘。

特色：色白，鲜嫩，软滑。

关键：1.菜叶须用沸水烫软；2.菜卷在锅中加热时宜用中、文火慢慢煨熟，不能用旺火沸烧，以免散卷。

（邵万宽）