

张哲普 编

家庭南北四季

菜



科学普及出版社

内 容 提 要

随着我国人民生活水平的不断提高,在饮食方面有了较大的改善,人们不但重视营养的搭配,同时也很注重菜肴的口味。如何做好多种口味的菜肴,这不是所有的家庭都能制作出来的,为此我们出版了这本《家庭南北四季菜》。本书首先根据目前我国市场上出售的蔬菜,按季节而编写,既有南方的菜肴又有北方的时令蔬菜;其次按季节编写出三菜一汤、四菜一汤、五菜一汤和六菜一汤,适应中小家庭膳食需求,既适用于南方,又适用于北方,称得上是家庭改善餐饮风味的一本“良师益友”。

目 录

春季食谱

三菜一汤

- 例 1 鸡柳豆苗 (1)
 炅雪里蕻 (1)
 肉丝炒菠菜 (2)
 酸辣豆腐汤 (2)
- 例 2 白鳝栗子肉 (3)
 鱼香肉丝 (4)
 香椿炒鸡蛋 (4)
 白薯玉米粥 (5)
- 例 3 玉兰虾球 (5)
 韭菜炒鸡蛋 (6)
 青蒜炒肉丝 (6)
 粉丝小白菜汤 (7)
- 例 4 樱桃肉 (7)
 烩海参鲜蘑 (8)
 芹菜拌干丝 (8)
 里脊三片汤 (9)

四菜一汤

- 例 1 斑肉茄汁 (10)

	双冬虾球	(10)
	香菜炒肉丝	(11)
	焦熘菠菜	(11)
	什锦蛋花汤	(12)
例 2	家乡酿鲢鱼	(12)
	椒油豆芽菜	(13)
	蒜烧血豆腐	(13)
	肉丝蒜苗	(14)
	花生仁小米粥	(14)
例 3	官保虾仁	(14)
	双冬炒带子	(15)
	白菜烧豆腐	(16)
	炒红苋菜	(16)
	腐竹鲤鱼煲	(16)
例 4	过油肉	(17)
	糖醋鸡片	(18)
	家常熬鱼	(18)
	三丝拌芹菜	(19)
	雪菜肉丝汤	(20)

五菜一汤

例 1	葱姜焗鲜蚝	(20)
	绍纱圆蹄肉	(22)
	芹菜炒豆干	(21)
	炒苋菜	(22)
	蒜薹炒鸡蛋	(22)

	萝卜粉丝汤	(23)
例 2	百花酿平菇	(23)
	荔芋扣肉	(24)
	炸香椿鱼	(25)
	炒韭菜虾皮	(25)
	番茄肉片	(25)
	菠菜丸子汤	(26)
例 3	香葱肥鸡	(27)
	熘莲花白	(27)
	香辣五丝	(27)
	木樨肉	(28)
	“熊掌”豆腐	(29)
	鸡茸粟米羹	(29)
例 4	家乡松肉	(30)
	梅花鸡	(31)
	锅塌鱼	(32)
	肉丝炒白菜	(32)
	肉片莴笋	(33)
	鞭打锅圆汤	(33)

六菜一汤

例 1	椒盐排骨	(34)
	鱼香白菜	(35)
	红焖鱼块	(35)
	芙蓉豆腐	(36)
	青椒皮蛋	(36)

	虾子烧茭白	(37)
	鲜蘑汤	(37)
例 2	瓦罐葱油鸡	(38)
	香菇炒菜心	(38)
	卤水墨鱼	(39)
	笋片熘白菜	(39)
	家常豆腐	(40)
	酿三鲜青椒	(41)
	菠菜豆腐汤	(42)
例 3	葱头煎猪肝	(42)
	素熬白菜粉	(43)
	蚝油扒鱼丸	(43)
	青豆炒肉丝	(44)
	鱼香茭白	(44)
	红烧牛肉白萝卜	(45)
	酸辣汤	(45)
例 4	芙蓉里脊	(46)
	软炸鸡	(47)
	炒鳝鱼丝	(48)
	蒜苗炒腐竹	(48)
	扁豆木樨	(49)
	肉炒大椒	(50)
	白肉血肠火锅	(50)

夏季食谱

三菜一汤

- 例 1 香菇蒸童鸡 (52)
 炆豆芽菜 (52)
 醋溜圆白菜 (53)
 酸辣蛋花汤 (53)
- 例 2 蟹茸鲜菇 (54)
 炆莲花白 (54)
 豆苗肉丝 (55)
 榨菜肉丝汤 (55)
- 例 3 酸溜鲫鱼 (56)
 三宝炖冬瓜 (56)
 生煨豆苗 (57)
 鸡块汤 (57)
- 例 4 焦溜螃蟹 (58)
 芙蓉菜花 (58)
 炒玉兰肉丝 (59)
 三鲜砂锅汤 (60)

四菜一汤

- 例 1 油泡玻璃虾 (61)
 银芽青椒 (61)
 肉丝炒芹菜 (62)
 酸辣莴笋 (62)

	豌豆苗肉丝汤	(63)
例 2	葱姜煎鸡腿	(63)
	糖醋瓦块鱼	(64)
	炆麻辣莴笋	(65)
	蕨菜里脊丝	(65)
	银耳素烩汤	(66)
例 3	海参烩仙掌	(66)
	青椒鸡丁	(67)
	酿西红柿	(67)
	什锦鲜豌豆	(68)
	鸡茸豆花汤	(68)
例 4	三鲜蛤仁	(69)
	酿什锦西红柿	(70)
	蚝油鸡片	(70)
	豆角肉丝	(71)
	莲子肚片汤	(72)

五菜一汤

例 1	酿蟹钳	(72)
	凉拌蜆皮鸡丝	(73)
	麻辣猪肝	(73)
	鸡蛋豌豆沙拉	(74)
	豆豉苦瓜	(74)
	酸辣海参汤	(75)
例 2	荔萝拌烧鸭	(75)
	干煸鳝鱼丝	(76)

	肉末糊辣炆芥丝	(77)
	豌豆炒虾仁	(77)
	苦瓜炒肉丝	(78)
	酸辣蹄筋汤	(78)
例 3	丝瓜鸳鸯鱿	(79)
	双蔬烩银耳	(79)
	红油口条	(80)
	苦珍珠	(80)
	肉片焖豇豆	(81)
	酸辣粉皮汤	(81)
例 4	沙拉蟹肉	(82)
	红焖茄盒	(83)
	沙茶炒鸡丝	(83)
	肉片黄瓜	(84)
	熏干芹菜	(85)
	什锦砂锅	(85)

六菜一汤

例 1	沙茶牛柳卷	(86)
	豉味荷香鸡	(87)
	炸芝麻大虾	(87)
	油烧茄子	(88)
	青椒炒黄瓜	(88)
	海米烧芹菜	(89)
	鸡蛋汤	(89)
例 2	干迫牛腩	(90)

	西兰花生鱼球	(90)
	炒黄豆芽	(91)
	口袋茄子	(91)
	番茄滑蛋	(92)
	酿黄瓜	(92)
	三丝紫菜汤	(93)
例 3	蚝油滑手撕鸡	(93)
	兰花生鱼卷	(94)
	骨头炖冻豆腐	(95)
	金钱茄子	(95)
	炒蕃茄丁	(96)
	肉丁炒黄瓜酱	(96)
	西湖牛肉羹	(97)
例 4	炸凤尾虾	(98)
	炒茼蒿	(98)
	炒榨菜丝	(99)
	素炒茄丝	(99)
	爽口丸子	(100)
	酱菜笋尖	(100)
	腰花木耳汤	(100)

秋季食谱

三菜一汤

例 1	香葱焗牛扒	(102)
	干烧四季豆	(103)

	炸藕盒	(103)
	木樨汤	(104)
例 2	杂锦烩海参丝	(104)
	宫保鸡丁	(105)
	鸡油扁豆	(105)
	海米笋片汤	(105)
例 3	鲜柠檬汁拌炸凤翼	(106)
	海米冬瓜	(107)
	麻辣茭白	(107)
	银耳萝卜汤	(107)
例 4	焦熘肉片	(108)
	什锦豆干	(108)
	清蒸明虾	(109)
	花三鲜汤	(110)

四菜一汤

例 1	莲藕炆牛仔筋	(111)
	鱼香肉片	(111)
	青蒜香肠	(112)
	糖醋藕丝	(112)
	鱿须冬瓜汤	(113)
例 2	时菜鲈鱼球	(113)
	肉片烧菜花	(114)
	腐竹烧油菜	(114)
	椒麻粉皮	(115)
	笋尖肉片汤	(115)

例 3	酥炸茄子夹	(116)
	糖醋脆皮鱼	(116)
	青椒土豆丝	(117)
	鲜蘑菜心	(117)
	三鲜汤	(118)
例 4	辣子肉丁	(119)
	葱油炒蚕豆	(119)
	浇汁鱼	(120)
	红烧冬瓜	(121)
	牛肉茶	(121)

五菜一汤

例 1	鱼翅炖水鸭	(122)
	糟炒虾仁	(122)
	蒜烧猴头蘑	(123)
	香辣土豆丝	(123)
	玉米菜花	(124)
	西洋菜肉片汤	(124)
例 2	桂花鱼肚	(125)
	丝瓜炒肉片	(126)
	蒜泥茄子	(126)
	黄油土豆泥	(126)
	粉丝小白菜	(127)
	蘑菇鸡蛋汤	(127)
例 3	百花酿玉掌	(128)
	宫保肉花	(128)

	绍子海参	(129)
	金钩烧豇豆	(130)
	双色豆沙拉子	(130)
	山药糯米粥	(131)
例 4	八宝亮肉	(131)
	鲜蚕豆瓣炒肉片	(132)
	烧三鲜	(133)
	干煸牛肉丝	(133)
	抓炒鱼片	(134)
	毛肚火锅	(134)

六菜一汤

例 1	橙花排骨	(136)
	鸡脯扒小白菜	(136)
	鲜果松子鱼	(137)
	糖醋藕丝	(137)
	肉片焖豆角	(138)
	虾干烧菠菜头	(138)
	冬瓜连锅汤	(139)
例 2	豉油鸡	(139)
	炸藕夹	(140)
	双味盘龙鱼	(140)
	肉丝炒香莲	(141)
	素炒豆角丝	(141)
	香干炒菠菜	(142)
	什锦砂锅	(142)

例 3	花旗参汽锅鸡	(143)
	肉片烧菜花	(143)
	锦绣生鱼丝	(144)
	酸梅藕	(145)
	香干炒香莲	(145)
	麻酱蒜泥拌豆角	(146)
	三鲜冬瓜汤	(146)
例 4	红烧狮子头	(147)
	清炒丝瓜	(148)
	干贝盖菜	(148)
	炒薤菜	(148)
	干烧大虾	(149)
	炒油菜鸡卷	(150)
	奶油浓汤	(150)

冬季食谱

三菜一汤

例 1	鲜润排骨	(152)
	大葱爆羊肉片	(152)
	金边白菜	(153)
	红枣小米粥	(153)
例 2	边炉生窝	(154)
	锅烧羊肉	(155)
	荷花豆腐	(155)
	清汤抄手	(156)

例 3	西兰花鸳鸯鱿	(156)
	葱爆羊三样	(157)
	干煸黄豆芽	(157)
	白果腐竹猪肚汤	(158)
例 4	盐爆鸡条	(158)
	炸排骨	(159)
	肉片白菜	(160)
	羊肉豆腐砂锅汤	(160)

四菜一汤

例 1	三鲜烩海参	(161)
	蚝油牛肉	(162)
	白菜木樨	(162)
	麻辣心里美	(163)
	涮羊肉	(163)
例 2	红豆炆鲤鱼	(164)
	白雪羊肉	(165)
	醋熘白菜	(165)
	素炒大白菜	(166)
	砂锅炖羊肉	(166)
例 3	鱼唇烩火腿	(167)
	似蜜牛肉	(167)
	珊瑚白菜	(168)
	香干肉燥	(169)
	粉丝虾皮油菜汤	(169)
例 4	炒回锅肉	(170)

滑炒鸭丝	(170)
炒绿豆芽	(171)
糖醋鱼	(171)
拔丝丹凤汤	(172)

五菜一汤

例 1	脆皮虾球	(173)
	炸叉烧肉	(174)
	拉古肉	(174)
	素烧萝卜球	(175)
	黄豆芽炖豆腐	(175)
	雪菜酸辣蛋花汤	(175)
例 2	柠檬焗鸡腿	(176)
	豆腐烧鲫鱼	(177)
	手抓羊排	(177)
	绣球白菜	(178)
	豆芽沙拉子	(178)
	银耳乳鸽汤	(179)
例 3	绿树银花拌大鸭	(179)
	烧二冬	(180)
	它似蜜	(180)
	白菜肉丝	(181)
	素炒黄豆芽	(181)
	八珍豆腐煲	(182)
例 4	葱爆兔肉片	(182)
	香菜爆心花	(183)

酥炸虾仁	(184)
酸辣土豆丝	(184)
酥鱼	(185)
罗汉火锅	(186)

六菜一汤

例 1	双红炖牛腩	(187)
	板栗白菜	(187)
	金银鲢鱼	(188)
	溜鲜蘑	(188)
	奶油萝卜球	(189)
	焦溜羊里脊	(189)
	酸菜白肉粉丝汤	(190)
例 2	枸杞虫草炖乌鸡	(191)
	蒜薹炒肉丝	(191)
	西兰花炒鲜鱿	(192)
	冬菇素虾仁	(192)
	油炸土豆球	(193)
	干炸羊肉	(193)
	板栗鸡煲	(194)
例 3	知了白菜	(194)
	猪肉炒白萝卜	(195)
	五柳菊花鱼	(196)
	小鸡炖元蘑	(196)
	腊肉炸蒜薹	(197)
	葱爆羊肉	(197)