

家庭生活万事通

清淡菜谱

学苑出版社



家庭生活万事通

清淡菜谱

春 子 主编

本书编写组 编著

学苑出版社

(京) 新登字 151 号

**家庭生活万事通
清淡菜谱**

主 编：春 子

编 著：本书编写组

责任编辑：郑 远

出版发行：学苑出版社 邮政编码 100036

社 址：北京市海淀区万寿路西街 11 号

印 刷：国防科工委印刷厂

经 销：各地新华书店

开 本：787×1092 1/32

印 张：9.75

版 次：1994 年 6 月北京第 1 版第 1 次

ISBN7-5077-0415-7/G·195

全书定价：350.00 元

本册定价：9.80 元（平装） 13.80 元（精装）

15.80 元（豪华装）

目 录

1 白果鸡丁	1	24 桃仁鸡卷	15
2 莲子炒鸡丁	1	25 生菜蒸鸡腿	16
3 竹笋捶鸡片	2	26 玉树挂金钱	17
4 苔干鸡丝	2	27 红松鸡腿	17
5 鸡丝银耳	3	28 原蒸鸡脚冬菇	18
6 蜆皮鸡丝	4	29 盐水鸡四件	19
7 莲子荷叶鸡	4	30 酥炸凤翼	19
8 猴头蒸鸡	5	31 葫芦鸡	20
9 香菜梗爆鸡丝	5	32 莼菜炖鸡腰	21
10 杏仁鸡翅	6	33 荷花荔枝鸡	21
11 葱油荷叶粉蒸鸡	7	34 汽锅鸡	22
12 香酥鸡	7	35 红桔酪鸡	22
13 楂梨鸡球	8	36 烩生鸡丝	23
14 腊味糯米鸡	8	37 滑溜三样	24
15 芹菜炒鸡丝	9	38 葱辣鸡块	24
16 凤还巢	10	39 油爆鸡花	25
17 豆芽菜炒鸡丝	11	40 荷叶粉蒸鸡肉	25
18 鸡里脯	11	41 白汁鸡糕	26
19 锅巴鸡片	12	42 麻花鸡球	27
20 明月映翡翠	13	43 咖喱鸡翅	27
21 焦炒鸡片	13	44 葱爆鸡心	28
22 菊花鸡	14	45 软炸肫肝	28
23 夜来香炒鸡丝	15	46 烩散蛋	29

47 水晶鸭	30	74 炒鸭杂拌	46
48 荔枝荷叶鸭	30	75 炒鸭肠	46
49 西瓜鸭	31	76 芝麻鱼条	47
50 姜醋白鸭	31	77 茱萸薰鲤鱼	47
51 松榴鸭腿	32	78 蒸溜鲤鱼	48
52 嫩姜芽炒鸭片	33	79 西湖醋鱼	49
53 炒菠萝鸭片	33	80 三样	49
54 烩鸭四宝	34	81 抓炒鱼片	50
55 莲蓬鸭	35	82 五柳居鱼	50
56 软溜鸭心	35	83 五丝红蒸鱼	51
57 余鸭心花	36	84 姜汁鱼片	52
58 盐水鸭胗	37	85 焖蒸鲫鱼	52
59 栗子煨肝肫	37	86 葱油鲢鱼	53
60 生炒肫片	38	87 雪中找鱼	53
61 炒鸭舌	38	88 油浸鱼	54
62 鸭舌汤	39	89 五柳鱼	55
63 蚝油鸭脚	39	90 清蒸鲤鱼	55
64 清汤鸭掌	40	91 葱油鲳鱼	56
65 珍珠鸭掌	40	92 果汁平鱼	56
66 清蒸鸭掌	41	93 银耳鱼片	57
67 香卤鸭掌	42	94 鱼丸汤	57
68 鲍片麒麟鸭	42	95 鲫鱼酿馅	58
69 白爆鸭心	43	96 白煮鲫鱼	59
70 上海炒鸭肝	43	97 二龙戏珠	59
71 芙蓉鸭肝	44	98 黑鱼两吃	60
72 江米鸭肝	45	99 姜汁鱿鱼	61
73 芥末鸭掌	45	100 赛螃蟹	61

101 软兜鳝鱼	62	128 蝴蝶鹌鹑蛋	79
102 炒鳝丝	63	129 盐水大虾	80
103 清蒸鳊鱼	63	130 火腿炖甲鱼	80
104 蒸金钱片	64	131 蟹肉饼	81
105 蒸煎鱼盒	65	132 火腿炖蚌肉	82
106 宋氏活鱼	65	133 香油蚶子	82
107 清蒸“鲜芽”	66	134 雪片蛭子	83
108 炒桂鱼丝	67	135 白切海螺	83
109 泥鳅钻豆腐	68	136 油爆螺片	84
110 芹菜炒鳝鱼	68	137 熘田鸡腿	84
111 椒盐鳝卷	69	138 糖醋海带	85
112 白果虾仁	69	139 银鱼羊肉丝	85
113 番茄虾仁	70	140 冻银鱼	86
114 鲜虾扒冬瓜	70	141 五彩银鱼	87
115 白汁虾卷	71	142 银鱼里脊丝	87
116 雪映红梅	72	143 双色鱿鱼卷	88
117 蟹黄虾盅	72	144 爆炒鱿鱼肉丝	88
118 夹心虾糕	73	145 扫把鱿鱼	89
119 炒虾蟹	74	146 鱿鱼鳔肝	90
120 菊花虾	75	147 炒鱿鱼花	90
121 清蒸大虾	75	148 芙蓉鱿鱼	91
122 白汁大虾	76	149 油爆墨鱼	91
123 油泼大虾	76	150 琥珀鱿鱼	92
124 茉莉虾仁	77	151 墨鱼炒肉丝	93
125 碧绿鲜虾脯	77	152 荔枝墨鱼卷	93
126 什锦虾仁	78	153 炒墨鱼球	94
127 锅巴虾仁	79	154 清蒸干贝	94

155 干贝拌鲜笋	95	182 酥四样	110
156 干贝四宝	95	183 五味酱	111
157 干贝凤尾	96	184 榨菜炒肉丝	111
158 水晶干贝	96	185 冬瓜余丸子	112
159 佛手鱼翅	97	186 玻璃肉丝	112
160 余鱼肚卷	97	187 肉丝炒面筋	113
161 花蕊 海参	98	188 麻酱白肉	114
162 乌龙戏珠	99	189 萝卜连锅汤	114
163 油菜烧海参	100	190 枣核肉	115
164 八宝海参	100	191 水晶肉条	116
165 清余蛎黄	101	192 砂锅腌鲜	116
166 炒毛蟹	101	193 鸳鸯饺	117
167 银丝蟹粉	102	194 香菇里脊丝	117
168 沙茶酱炒蜗牛	102	195 水煮片	118
169 水晶蜗牛卷	103	196 雪花里脊	119
170 发菜火腩蚝鼓	104	197 象牙里脊	119
171 脆爆蜆皮	105	198 炸浸里脊片	120
172 蜆皮肉丝	105	199 油焖五香里脊	120
173 肉丝炒酸菜	106	200 香菜里脊	121
174 熘肉片黄瓜	106	201 熘杏仁肉	122
175 肉丝粉	107	202 荸荠合	122
176 水晶肉	107	203 如意肉卷	123
177 泡菜炒肉末	108	204 葵花肉	124
178 肉松番茄	108	205 花椒肉	124
179 生爆盐煎油	109	206 白肉火锅	125
180 砂锅狮子头	109	207 杏核肉	126
181 姜丝肉	110	208 芥菜肘子	126

209 荷叶猪排	127	236 羊肉烧鱼	143
210 砂仁肘子	127	237 爆炒羊肝	144
211 回锅蹄膀	128	238 油爆肚仁	144
212 猪蹄炖莲藕	128	239 白羊草	145
213 清汤蹄燕	129	240 毛牛肉	146
214 蒜苗炒猪心	129	241 砂锅牛键子	146
215 芹菜炒猪心	130	242 牛肉它似蜜	147
216 葱爆三样	131	243 清炖牛肉	147
217 抓炒腰花	131	244 牛肉丝炒芹菜	148
218 龙胎藏凤	132	245 爆牛肚	148
219 爆炒猪肚	133	246 花生米炖牛肉	
220 芙蓉酿肚	133	汤	149
221 炆口条	134	247 素鸡烧白菜	149
222 肉皮冻	135	248 鸡丝白菜	150
223 拌麻辣猪皮丝	135	249 扒三丝菜卷	151
224 拌假鱼肚	136	250 三丝菜墩	151
225 清蒸羊肉	136	251 佛手白菜	152
226 烧羊肉	137	252 酸辣白菜	152
227 羊肉丝炒土豆	138	253 虾皮烧白菜	153
228 菠萝里脊	138	254 排骨炖白菜	153
229 荷包里脊	139	255 三丝白菜	154
230 银丝羊肉	139	256 肉片栗子烧白	
231 干炒羊肉丝	140	菜	154
232 羊肉丝拌冻粉	141	257 日式砂锅白菜	155
233 熘羊鸡肉片	141	258 熬白菜	155
234 冻羊糕	142	259 口蘑炖菜墩	156
235 嫩姜炒羊肉片	143	260 番茄焖酸菜	156

261 官爆白菜	157	288 熘黄瓜	172
262 鸡油扒菜心	157	289 丝瓜豆腐	173
263 爆炒莴笋叶	158	290 什锦冬瓜盅	173
264 鱼丝菠菜	158	291 清汤燕窝	174
265 砂锅鸡皮菜心	159	292 米粉冬瓜	174
266 柱侯油菜	159	293 炒南瓜	175
267 蚝油菜花	160	294 炒苦瓜	175
268 菜花烧蘑菇	160	295 金钱苦瓜	176
269 香菜烧萝卜	161	296 雪花豌豆	177
270 肉末烧水萝卜	162	297 酿豌豆荚	177
271 油焖糖醋茄子	162	298 炒鲜豌豆荚	178
272 酱汁茄子	163	299 八宝豌豆泥	178
273 炸茄子	163	300 奶油豌豆	179
274 红烩茄子	164	301 火腿炒豌豆	179
275 炒茄泥	165	302 肉丝芹菜熏干	180
276 冬菜茭白	165	303 炒空心菜	180
277 鸡酪茭白	166	304 干煸黄豆芽	181
278 里脊炒茭白	166	305 春日合菜	181
279 香肠茭白	167	306 生煸豌豆苗	182
280 油泼嫩茭白	167	307 炒青豆	182
281 茭白炒鸡蛋	168	308 炒时香菜	183
282 春白凤尾笋	168	309 甜酱炒竹笋	183
283 腐乳莴笋叶	169	310 海米炆竹笋	184
284 油爆莴笋叶	170	311 酒醉小竹笋	184
285 三鲜黄瓜酱	170	312 烩玉米笋	185
286 五丝黄瓜	171	313 白汁春笋	185
287 脆炸黄瓜卷	172	314 酒醉冬笋	186

315 炒水芥芝麻	186	340 烧萝卜丸子	201
316 干烧菜头	187	341 一品雪菜	201
317 枸杞头炒肉丝	187	342 三鲜萝卜球	202
318 炸番茄	188	343 三鲜蚕豆	203
319 香菇烧瓢菜	188	344 干烧蛇豆	203
320 焖栗子	189	345 油泼荷兰豆	204
321 炒苋菜	189	346 两吃菠菜	204
322 炒蕻菜	190	347 椒盐菠菜	205
323 咖喱素菜	190	348 千层茄子	206
324 肉片炒百合	191	349 宫爆素肉	206
325 淡菜炖猪腰	191	350 炆青白线	207
326 肉末烧菜苔	192	351 三丝掐菜	207
327 鸡丝炒黄花	192	352 菜花丸子	208
328 陈皮大头菜	193	353 鸡蓉菜花	208
329 荷叶冬瓜豆腐	193	354 五味芹菜	209
330 麻茸冬瓜	194	355 鸡丝山芹菜	210
331 冬瓜碗	194	356 炒三丝	210
332 八宝冬瓜盅		357 双丝豆苗	211
(一)	195	358 拔丝山药	211
333 八宝冬瓜盅		359 三丝发菜	212
(二)	196	360 三花笋	212
334 百子冬瓜盅	197	361 口蘑菜苔	213
335 拌三色丁	198	362 碧绿青椒	213
336 香油黄瓜	198	363 京爆西红柿	214
337 通心黄瓜	199	364 肉丝炒马齿苋	215
338 鲜蘑丝瓜	200	365 蕨菜里脊丝	215
339 香炒苦瓜	200	366 里脊丝炒黄菜	216

367 肉片炒笋衣	216	392 三鲜豆腐	235
368 清蒸冬菇	217	393 清蒸绣球豆腐	236
369 韭菜炒豆腐	217	394 里脊豆腐	236
370 芙蓉豆腐	218	395 豆腐肉饼	237
371 烧素肉圆	218	396 满月银球	238
372 菠菜煎豆腐	219	397 双味面包匣	238
373 小葱炒豆腐	219	398 莼菜烩豆腐	240
374 蒸香椿豆腐丸		399 龙井豆腐汤	240
子	220	400 松子苹果豆腐	
375 龙眼狮子头	221	汤	241
376 细卤豆腐	222	401 琵琶豆腐	241
377 蟹黄豆腐盅	222	402 蜂窝豆腐	242
378 锅塌豆腐	223	403 什锦丝塔	243
379 葵花豆腐	224	404 韭菜炒豆腐干	244
380 大蒜家常豆腐		405 糖醋酥鳊	244
鱼	225	406 鳊鱼煮干丝	245
381 鲢鱼烧豆腐	226	407 透味火腿	245
382 枇杷豆腐	226	408 双味大虾	246
383 西卤豆腐	227	409 干张炒肉丝	247
384 大烩豆腐	228	410 烩腐竹甘蓝	247
385 火夹豆腐	229	411 椿芽腐竹	248
386 海棠豆腐	229	412 鸳鸯腐竹	249
387 三鲜锅塌豆腐	230	413 青椒炒腐竹	249
388 开口豆腐	231	414 芙蓉腐竹	250
389 棋子豆腐	232	415 肉丝炒腐竹	251
390 荷花豆腐	233	416 笋尖烧面筋	251
391 杏仁豆腐饼	234	417 梳子腰花	252

418 烧面筋	253	445 银丝拌蜆头	266
419 核桃腰	253	446 三丝海蜇	267
420 炒素鱼片	254	447 拌海蜇皮	268
421 拌茭白	255	448 油泼生菜	268
422 茄汁莴笋	255	449 姜汁扁豆	269
423 糖醋莴笋丝	256	450 炆黄瓜香	269
424 酸辣莴笋	256	451 青椒拌三丝	269
425 银耳拌莴笋	257	452 凉拌木耳菜	270
426 珊瑚黄瓜卷	257	453 拌双耳	271
427 蚝油生菜	258	454 拌银耳	271
428 拌马兰头	258	455 鸡丝拌千张	272
429 凉拌鲜榨菜	259	456 双丁拌香椿	272
430 炆莴笋片	259	457 腐竹鲜蘑	273
431 泡菜	259	458 豆芽拌腐竹	273
432 香辣五丝	260	459 白切羊肉	274
433 花生米拌菠菜	260	460 窝丝黄菜	275
434 双色菜松	261	461 鸡丝粉皮	275
435 炆菜花	261	462 什锦丝洋粉	276
436 酸辣黄瓜	262	463 凉拌四鲜	276
437 核桃仁拌芹菜	262	464 水晶鹌鹑蛋	277
438 糖醋鲜藕	263	465 拌鸭掌	278
439 蜜汁糯米藕	263	466 姜汁鸡块	278
440 拌三鲜	264	467 姜汁墨斗鱼丝	279
441 糖醋佛手萝卜	264	468 三丝拌蛭	279
442 拌胡萝卜丝	265	469 三味蕨菜松花	280
443 鱿鱼丝拌豆腐	265	470 粉皮拌肚丝	280
444 拌生鱼	266	471 芝淋苔干	281

472 苔干拌花生	281	486 水晶桃	290
473 玉兰冬菇	281	487 蜜炙罐梨	290
474 清蒸冬菇	282	488 玛瑙马蹄	291
475 植蔬四宝	283	489 炸葡萄	291
476 香菇烧面筋	283	490 桂花核桃仁	292
477 清蒸花菇	284	491 拌核桃仁	292
478 口蘑烧菜心	284	492 五彩桔皮	292
479 龙眼猴头	285	493 凉拌西瓜皮	293
480 枇杷猴头蘑	286	494 肉丝炒瓜皮	294
481 雪莲猴头蘑	287	495 甜樱桃酥	294
482 南北会	287	496 炸荷花	295
483 虾籽玉兰片	288	497 琥珀莲子	295
484 豆苗银耳	289	498 玫瑰香蕉	296
485 绣球银耳	289	499 多味西兰花	296

白果鸡丁

主料：嫩鸡肉 500 克，水发白果 200 克。

调料：葱段、姜片、白糖、精盐、料酒、味精、淀粉、香油、高汤各适量、蛋清 1 个、猪油 500 克。

做法：①将鸡肉洗净，剔去筋膜切成方丁，放在碗内，加入蛋清、精盐、淀粉拌和上浆。白果洗净、沥干水分。炒锅置火上，放入猪油烧至六成热，将白果放入锅中炸一下捞出备用。②将炒锅放回火上烧热，将鸡丁放入滑散，放入白果炒匀至熟，倒入漏勺中沥去油。③原锅留少许底油置火上烧热，投入葱段、姜片煸出香味，烹入料酒，加入高汤、精盐、白糖、味精调好口味，放入鸡丁和白果，颠翻均匀，用水淀粉勾薄芡，淋上香油，起锅装盘即可。

特点：鲜嫩香糯，回味无穷。

莲子炒鸡丁

主料：鸡脯肉 250 克。

配料：水发莲子 100 克。

调料：葱姜末、酱油、白糖、料酒、味精、醋、胡椒粉、水淀粉、香油各适量，鸡蛋清 1 个，花生油 250 克。

做法：①将鸡脯肉洗净，剔去筋膜，用刀背捶松，切成小方丁，放入碗内加鸡蛋清、料酒、精盐拌匀浆好待用。②将莲子入笼蒸熟，取出沥水。取一小碗，放入酱油、料酒、白糖、醋、味精、胡椒粉和水淀粉调成汁备用。③炒锅置中火上，放入花生油，烧至四成热时，将鸡丁放入锅内滑开，倒入漏勺内沥油。④原

锅留底油上火烧热，放入葱姜末炒出香味，放入鸡丁、莲子略加煸炒，烹入对好的芡汁，淋上香油颠翻均匀，出锅装盘即成。

特点：清香滑嫩，营养丰富。

竹笋捶鸡片

主料：鸡脯肉 200 克。

配料：水发竹笋 50 克，瘦猪肉 50 克，熟火腿 50 克，水发香菇 50 克，鲜豆苗少许，鸡蛋清 1 个。

调料：葱姜、精盐、料酒、味精、干淀粉各适量，鲜汤 1000 克。

做法：①将发好的竹笋片切成条块，香菇洗净切片，分别放入开水锅中氽透捞出，控净水备用。②将 150 克鸡脯肉片成薄片，撒上干淀粉用面杖捶成薄纸状。③将 50 克鸡脯肉加瘦猪肉剁成肉末，放入碗内，加葱姜末和清水搅拌，葱姜洗净切段、片分放，火腿切片，鲜豆苗掐节。④将锅放火上，加入鲜汤、肉末烧沸，撇去浮末，放入精盐、料酒、味精烧沸后离火。⑤取一锅放火上加水烧开，将捶好的鸡片切成 3 厘米见方的块，放入锅内，氽透捞出，再将竹笋、香菇分别入锅烫一下，捞出和鸡片一起装入汤碗，将烧好的汤倒入，撒上火腿片、鲜豆苗出锅装盘即成。

特点：清香味厚，鲜嫩可口。

苔干鸡丝

主料：熟鸡肉丝 250 克。

配料：水发苔干 200 克。

调料:姜丝、生抽、白糖、米醋、味精、香油各适量。

做法:①将苔干洗净,放开水锅中氽一下捞出过凉,切成寸段。②将熟鸡肉撕成丝,将苔干和熟鸡丝放一起拌匀、放入盘内,将姜丝、生抽、白糖、米醋、味精、香油对好汁,浇在苔干鸡丝上即成。

特点:香脆可口、风味独特。

鸡丝银耳

主料:鸡里脊 200 克。

配料:水发银耳 100 克,熟火腿末、黄瓜皮末各少许,肥膘肉 30 克,鸡蛋清 3 个。

调料:葱姜丝、精盐、料酒、味精、水淀粉、鸡油、熟猪油各适量、清汤 200 克。

做法:①将水发银耳撕成小朵,放开水锅中,加少许精盐氽透捞出,沥去水分。鸡里脊肉用清水泡去血水、放案板上,和肥膘肉一起用刀背砸成细泥,放入碗内。将蛋清打成泡蛋糊,分次搅入鸡泥里,加水淀粉搅拌,再放入银耳搅拌均匀。②锅内放入清水,用旺火烧沸后移至小火上,取一个羹匙,先沾清水,再分次将鸡泥银耳抹入匙内,上面撒上少许火腿末和黄瓜皮末,用小刀轻轻从匙边挑起,推入开水锅中氽透、捞出整齐地摆在平盘内,有火腿末的一面朝下。③炒锅置火上烧热,放入猪油烧至五成热,放入葱姜丝炆锅,倒入清汤、料酒烧沸,拣出葱姜丝、放入清盐、味精,推入鸡泥银耳,移至中火上烧入味,改旺火用水淀粉勾芡,淋上鸡油,大翻锅,推入盘内即成。

特点:色泽洁白,口味鲜嫩。

蜃皮鸡丝

主料：鸡脯肉 300 克。

配料：蜃皮 150 克，青菜少许，鸡蛋清 1 个。

调料：葱姜丝、精盐、料酒、味精、醋、胡椒粉、鲜汤各适量，熟猪油 500 克。

做法：①将鸡脯肉洗净，切成细丝，海蜃皮洗净，切成细丝，香菜择洗干净切寸段备用。②将鸡丝放入碗内，加少许精盐、蛋清、水淀粉抓匀入味。取一小碗放入清汤、精盐、料酒、味精、胡椒粉对成汁备用。海蜃丝用开水烫一下捞出沥水。③炒锅置火上烧热，放入猪油烧至五成热时，放入鸡丝，用筷子划散，将油捞出。④锅留少许底油烧热，放入葱姜丝炅出香味，烹入醋，放入海蜃丝、香菜段翻炒，倒入对好的汁，颠翻均匀即成。

特点：清鲜爽口、风味独特。

莲子荷叶鸡

主料：嫩肉鸡 1 只，通心莲子 50 克。

配料：糯米 100 克，苡仁米 50 克，火腿末少许。

调料：葱姜、精盐、味精、黑胡椒粉、香油、鸡清汤各适量，大荷叶 2 张。

做法：①嫩肉鸡用整鸡出骨的方法除去骨，保持体形完整，不要弄破皮。②将莲子、苡仁米、糯米放入锅内，加鸡汤炖熟，放入火腿末、黑胡椒粉、香油、葱姜末、精盐、味精拌成馅。从整鸡出骨开口处填入鸡腹，然后将鸡颈系成结，封住刀口。