美味
家庭
晚餐
海科学技术文献出版社

美味家庭晚餐

封长虎　编著

上海科学技术文献出版社

美味家庭晚餐
封长虎　编著
*
上海科学技术文献出版社出版发行
（上海市武康路2号　邮政编码200031）
全国新华书店经销
上海科技文献出版社昆山联营厂印刷
*
开本787×1092　1/32　印张10.5　字数254 000
1995年12月第1版　1999年5月第4次印刷
印数：35 001—43 000
ISBN 7-5439-0787-9/T·402
定价：8.80元
《科技新书目》373-235

前　言

随着我国改革开放的步伐不断加快，生活水平不断提高，人们一日三餐正在开始从温饱型转向营养型。但由于人们从事紧张繁忙的工作，往往顾此失彼。早饭因时间紧迫而应付了事，甚至不吃，午餐在集体食堂中就餐，往往因饭菜不合口味，匆匆填个饱算数，所以人们对晚餐十分重视，晚餐时间宽裕，可依个人爱好选择，满足家人口味，烹制可口的饭菜，舒适地进餐，补充必要的营养。

合理的安排晚餐，对健康有利，对人们尽快恢复疲劳，精力充沛地投入明日的工作、劳动与学习，关系很大。为了满足现代家庭的需要，编写了这本以家庭烹调为主的家常晚餐。

本书共编入饭菜、点心400例，包括蔬菜类76种，禽蛋类42种，畜肉类66种，水产类51种，豆制品类18种，粥、饭、面、汤、馒卷包饼糕等类147种，另外还有晚餐的变化、组合等。

本书最显著特点是：它紧密联系人们生活的实际和家庭厨房条件，所介绍的饭菜都是原料易得、制法简单的普通家常晚餐饭菜。书中详细介绍每种饭菜的原料、制法、操作关键。只要安排适当，照书烹制，就可以经常吃到色、香、味、形俱佳的饭菜。

编　者

目　录

晚餐的变化……（1）
菜肴篇……（5）
一、蔬菜类 ……（7）
冬菇菜心 ……（7）
奶油菜心 ……（7）
鱼香白菜 ……（8）
扒白菜 ……（9）
辣白菜 ……（10）
芝麻油菜 ……（10）
脆溜白菜片 ……（11）
白菜烩蘑菇 ……（12）
白菜黄豆猪肉汤 ……
……（12）
姜汁菠菜 ……（13）
炝海米菠菜 ……（14）
虾皮菠菜粉丝汤 ……
……（15）
菠菜浓汤 ……（15）
炝空心菜 ……（16）
芥末卷心菜 ……（16）
虾米拌芹菜 ……（17）
姜末芹菜 ……（18）
豆芽包 ……（18）
酒醉银芽 ……（19）
干煸四季豆 ……（20）
酱味四季豆 ……（20）
茴香豆 ……（21）
彩色蚕豆瓣 ……（22）
闽生果 ……（23）
脆煎番茄 ……（23）
番茄里脊丁 ……（24）
三丝番茄汤 ……（25）
茄糕 ……（25）
蒜泥拌茄子 ……（26）
酱汁茄子 ……（27）
鱼香全茄 ……（27）
鱼茸茄子夹 ……（28）
酿青椒 ……（29）
炒黄瓜条 ……（30）
油吃黄瓜 ……（31）
海米炝三样 ……（31）

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

荷包苦瓜 …… (32)
干煸苦瓜 …… (33)
虾子鲜柚皮 …… (34)
辣炒二丁 …… (35)
灯影苕片 …… (35)
咖喱土豆 …… (36)
清炒蟹粉 …… (37)
葱油茭白 …… (38)
香糟茭白 …… (39)
油吃麻辣茭白 … (39)
干烧茭白 …… (40)
糖醋蓑衣萝卜 … (41)
萝卜连锅汤 …… (42)
糖醋萝卜丝 …… (43)
黄油炒胡萝卜 … (43)
椒油茎蓝丝 …… (44)
麻酱拌莴笋丝 … (45)
怪味笋丝 …… (45)
干烧雪菜冬笋 … (46)
拌双笋 …… (47)
鸡油冬笋 …… (48)
芦笋冬菇 …… (48)
百合芦笋汤 …… (49)
雪菜蚕豆汤 …… (50)
糖醋藕片 …… (50)
芙蓉雪藕 …… (51)
五味生仁 …… (52)
糖醋姜芽 …… (52)
凉拌海带丝 …… (53)
海带丝汤 …… (54)
紫菜虾米汤 …… (54)
蒜烧猴头蘑 …… (55)
冬菇烤麸 …… (56)
炒双冬 …… (56)
冬菇菱肉羹 …… (57)
蚝油平菇 …… (58)
银珠猴头 …… (59)
菱仁草菇 …… (59)
植物四宝 …… (60)
烩双耳 …… (61)
茉莉银耳汤 …… (62)
二、畜肉类 …… (63)
枣泥蒸方肉 …… (63)
蒜泥白肉 …… (64)
腐乳肉 …… (64)
杏红肉 …… (65)
荔枝肉 …… (66)
香荷鲜肉 …… (67)
干菜焖肉 …… (68)
清炖蟹粉狮子头 …… (68)
酥皮扣肉 …… (69)

芹菜苦瓜炒肉丝 …… (70)
枸杞头炒肉丝 … (71)
腊肉毛豆汤 …… (72)
蚂蚁上树 …… (72)
片汤 …… (73)
笋姜肉松 …… (74)
酥肉汤 …… (74)
菜卷里脊 …… (75)
糖醋咕噜肉 …… (76)
水晶肴蹄 …… (77)
凉冻绿豆肘 …… (78)
冰糖扒蹄 …… (79)
豉汁蒸排骨 …… (80)
五香排骨 …… (81)
香酥排骨 …… (81)
麻辣猪耳 …… (82)
银耳莲子猪骨汤 …… (83)
淮山圈子汤 …… (83)
酒酿火腿片 …… (84)
酸菜粉丝氽白肉 …… (85)
莲子炖猪肚 …… (85)
白肚 …… (86)
翡翠芥末肚丝 … (87)
豉汁蒸大肠 …… (87)
五香套肠 …… (88)
酿肥肠 …… (89)
椒盐酥腰 …… (90)
宫保腰花 …… (90)
鱼鳃腰片 …… (91)
盐水猪肝 …… (92)
肝糕汤 …… (92)
蒜烧猪血 …… (93)
芹黄牛肉丝 …… (94)
牛肉茸炒粉皮 … (95)
蚝油牛肉 …… (95)
蛋茸牛肉羹 …… (96)
盐水牛肉 …… (97)
豆芽牛肉丝 …… (98)
沙茶牛肉 …… (99)
牛肉丸 …… (99)
清蒸牛肚领…… (100)
牛尾汤…… (101)
酸菜烩羊肉…… (101)
红扒羊方…… (102)
红松羊肉…… (103)
栗子红焖羊肉 …… (104)
豆瓣焖羊肉…… (104)
炒合菜…… (105)
炸香羊脯…… (106)
香辣羊肉汤…… (106)

爆炒羊肝……（107）
家常兔肉……（108）
葱爆兔肉片……（108）
黑豆煲狗肉汤 ……（109）
酒焖狗肉……（110）
五香狗肉……（111）
酸菜炖狗肉……（111）
三、禽蛋类……（113）
一刻鸡……（113）
椰奶炖鸡……（113）
新荷凤鸡……（114）
冻鸡……（115）
白切鸡……（116）
醉鸡……（117）
玫瑰酒蒸鸡……（117）
黄芪汽锅鸡……（118）
菜包鸡……（119）
鸡豆花……（120）
花仁仔鸡……（121）
酱爆鸡丁……（121）
宫保鸡丁……（122）
炒生鸡丝银芽 ……（123）
果酒鸡翅……（124）
凤爪蘑菇……（125）
美味凤爪……（125）
芋芳全鸭……（126）
酱烧仔鸭……（127）
荔荷炖鸭……（127）
炖文武鸭……（128）
秋菱肥鸭……（129）
砂锅母油鸭……（130）
嫩姜肥鸭……（131）
蚝油鸭掌……（132）
炒鸭肠……（133）
家常鹅肉……（134）
凤鹅……（134）
黄珏卤鹅……（135）
醋溜鹅块……（136）
冬笋鹅掌汤……（136）
蚝油焗乳鸽……（137）
酥香乳鸽……（138）
醋烹鹌鹑……（139）
肉茸蛋……（140）
蛋答菜花汤……（140）
蛋煎猪排……（141）
酥炸蛋卷……（142）
水炒鸡蛋……（143）
鸡蛋里脊……（143）
香糟鹅蛋……（144）

银耳鹌鹑蛋汤 …… (145)
四、水产类 …… (146)
龙井桂鱼 …… (146)
爆腌青鱼 …… (147)
凤鱼 …… (147)
滑氽肚膛 …… (148)
龙井鱼片 …… (149)
松子鱼米 …… (150)
瓜姜鱼丝 …… (151)
溜鱼酥 …… (151)
干烧鲫鱼 …… (152)
鲫鱼笋汤 …… (153)
油浸鲢鱼 …… (154)
葱油鳊鱼 …… (155)
豆豉烧鳊鱼 …… (155)
酱汁鲤鱼 …… (156)
太子参黑鱼汤 …… (157)
软兜锅巴 …… (157)
炒蝴蝶片 …… (158)
三鲜鳝汤 …… (159)
马鞍桥烧肉 …… (160)
炝虎尾 …… (161)
银鱼炒蛋 …… (162)
红烧甲鱼 …… (162)
清炖河鳗 …… (163)
浓汤鳗鱼 …… (164)
面拖小黄鱼 …… (165)
鱼茸猪脑羹 …… (165)
黄鱼奶汤 …… (166)
菊花鲈鱼块 …… (167)
烹带鱼 …… (168)
锅巴鱿鱼 …… (168)
红烧鱿鱼 …… (169)
家常鱿鱼 …… (170)
姜汁墨鱼丝 …… (171)
绍子海参 …… (171)
家常海参 …… (172)
蒜烧海参 …… (173)
酸辣海参肺片汤 …… (174)
腰果田鸡腿 …… (174)
油爆河虾 …… (175)
翡翠虾仁 …… (176)
番茄虾仁锅巴 …… (177)
菜包虾仁 …… (178)
茄汁明虾 …… (179)
黄焖大虾 …… (179)

萝卜球烧干贝 …… (180)
海蜇猪骨汤…… (181)
石花菜拌海蜇 …… (181)
炝海蜇…… (182)
镶田螺…… (183)
竹笋响螺汤…… (184)
炝青螺…… (184)
五、豆制品类 …… (186)
锅爊豆腐…… (186)
脆皮豆腐盒…… (187)
煎酿豆腐…… (187)
松花豆腐…… (188)
镜箱豆腐…… (189)
白玉藏宝…… (190)
麻婆豆腐…… (191)
韭黄炒豆腐…… (191)
口蘑豆腐羹…… (192)
酸辣汤…… (193)
大煮干丝…… (194)
烫干丝…… (195)
油炸臭干…… (195)
蒜苗炒百页…… (196)
盐味腐竹…… (197)
素火腿…… (198)
酸辣粉皮汤…… (199)
凉粉…… (199)
主食、小吃篇 …… (201)
六、饼类 …… (203)
火腿锅饼…… (203)
肉馅饼…… (204)
馅饼…… (204)
牛肉焦饼…… (205)
鸡蛋灌饼…… (206)
菠菜饼…… (207)
韭菜粉丝盒…… (207)
韭菜薄饼…… (208)
土豆煎饼…… (209)
芝麻土豆饼…… (209)
枣泥山药饼…… (210)
鸡仔饼…… (211)
盏丝饼…… (212)
荷叶饼…… (212)
甜酱薄饼…… (213)
徽州饼…… (214)
甜馅酥饼…… (214)
葱花鸭油饼…… (215)
煎饼…… (216)
水晶饼…… (217)

土豆饼……（217）
油煎南瓜饼……（218）
萝卜油端……（219）
糖饼……（219）
七、糕类……（221）
如意麻糕……（221）
双色糕……（221）
百果松糕……（222）
甜藕丝糕……（223）
椒盐桃糕……（223）
茉莉花双仁软糕……（224）
奶油雪花糕……（225）
雪糕……（225）
炒米蛋糕……（226）
粢饭糕……（227）
白糖蜂糕……（227）
杏仁糕……（228）
发糕……（229）
黄米切糕……（229）
蜂糖糕……（230）
千层油糕……（231）
玫瑰糖炸糕……（232）
珍珠甜糕……（232）
西米嫩糕……（233）
藕丝糕……（234）
生磨马蹄糕……（234）
山药糕……（235）
山芋冬瓜糕……（236）
扁豆糕……（237）
油炸土豆糕……（237）
八、包类……（239）
三丁包子……（239）
五丁包子……（240）
五仁包子……（241）
八宝馒头……（241）
小菜包子……（242）
荠菜包子……（243）
蟹黄包子……（244）
细沙包子……（245）
枣泥包子……（245）
水晶包……（246）
韭菜肉馅包子……（247）
炸鸡子包……（247）
酥炸雅梨……（248）
牛肉煎包……（249）
羊肉煎包……（250）
红果馅包……（250）
枣泥三角……（251）
果酱包子……（252）
什锦包子……（252）

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

翡翠烧卖……（253）
九、饺、卷、粽、圆、馒类……（255）
鱼肉水饺……（255）
韭菜盒饺……（256）
将军过桥饺……（256）
过桥抄手……（257）
鸡丝馄饨……（258）
虾肉锅贴……（259）
香肠花卷……（260）
水煎三鲜卷……（260）
香蕉饭卷……（261）
炸煎饼肉卷……（262）
菱粉拉皮卷……（263）
豆腐卷子……（263）
扬州春卷……（264）
鲜肉粽子……（265）
水粉圆子……（266）
八鲜荞圆……（267）
开花馒头……（268）
十、面类……（269）
凉拌面……（269）
台湾风味凉面 ……
……（269）
凉面……（270）
担担面……（271）
鱼丝辣面条……（272）
鱼丝面……（272）
东台鱼汤面……（273）
豆腐面……（274）
炸酱面……（275）
炒面……（275）
腌酸菜炒面……（276）
鸡丝炒面……（277）
咖喱牛肉面……（278）
蒸面条……（278）
茄卤面……（279）
八鲜面……（279）
刀削面……（280）
拨鱼……（281）
荞麦面鱼……（281）
疙瘩汤……（282）
金珠疙瘩汤……（283）
三丝汤面……（284）
蒜苗鸡丝汤面 ……
……（284）
片儿汤……（285）
面片汤……（286）
猫耳朵……（286）
十一、饭类……（288）

富貴炒饭……（288）
扬州蛋炒饭……（289）
扬州肉丝蛋炒饭 ……（290）
广州炒饭……（290）
广州鲜虾仁炒饭 ……（291）
龙凤炒饭……（291）
鲜贝炒饭……（292）
叉烧蛋炒饭……（293）
金银饭……（293）
咖喱鸡块饭……（294）
猪油菜饭……（295）
野鸭菜饭……（295）
茼蒿菜饭……（296）
鸭肉糯米饭……（297）
素什锦饭……（298）
生菜包饭……（298）
鱿鱼饭……（299）
蛋包饭……（300）
腊八饭……（301）
砂锅腊味饭……（301）
羊肉焖饭……（302）
牛奶饭……（303）
椰子饭……（304）
花生红米饭……（305）
琥珀莲子饭……（305）
荷叶饭……（306）
鲜菇荷叶饭……（307）
十二、粥类……（309）
八卦粥……（309）
生滚泥鳅鱼粥 ……（309）
蕃薯粥……（310）
腐竹白果粥……（311）
荷叶粥……（311）
鸡片鸡肝粥……（312）
海带蛋花粥……（313）
荞面海参粥……（313）
八宝粥……（314）
晚餐的组合……（317）

晚餐的变化

合理的配制晚餐，应根据不同的经济条件、饮食习惯和口味爱好进行灵活配伍组合，其方法是：

一、米面杂粮混合食用，提高主食的营养价值

晚餐最好既吃米，又吃面，还要吃些玉米、高粱、大麦、荞麦以及豆类、薯类食物等，这样才能获得全面营养。人体需要的蛋白质，除了量以外，还要求一定的质，不同的蛋白质，其营养价值也不一样，在种类繁多的蛋白质中怎样估价其质量呢？主要是看食用的蛋白质氨基酸是否与合成体内蛋白质所需要的必需氨基酸相同或接近，越接近营养价值越高。但是一种食物蛋白质所含的必需氨基酸是不全的。把两种或几种蛋白质食物适量配合于膳食中，同时食用，以取长补短，互通有无。比如米、大豆、玉米混合做面食食用，就是利用谷类和豆类蛋白质的互补作用来提高蛋白质的营养价值。肉馅包子、饺子，豆腐镶肉是利用动物蛋白和植物蛋白的互补作用，运用这原则烹调膳食，确能收到花钱少、营养好的效果。

二、各种干稀配食的科学方法

由于不同食物在胃里停留时间不同，如水在胃里停留时间约 10 分钟，米饭、面条、馒头停留约 2 小时，肉和油的食物停留时间较长，约 4～5 小时。在膳食时，如不能科学的干稀混合进食，就会顾此失彼。有人喜欢吃稀饭、羹汤，食物在胃里停留时间

太短，人就会饿得肚子咕咕地叫，人体的各个器官得不到及时送来的营养物质，功能就会受影响，使人感到没有力气，出现头昏、脸色苍白等症状。反之只吃干食，使人口舌干燥，不利于咀嚼吞咽，也不利于胃肠消化吸收。所以主食馒头、花卷、肉包、蛋炒饭等应配玉米或小豆、小米粥。窝头、煎饼配面汤、萝卜连锅汤等。做到有干有稀，有汤有茶，再增加一二道可口菜肴，大体持平（夏天可以稀多干少，冬天反之），这样既可使口齿生香，有助消化，又有一定胃容量，不致产生饥饿感，又不致于吃得太饱。

三、剩饭和新饭相结合

剩下来的饭菜略为加工一下，味道依然可口。如中午剩下来的排骨汤，加上皮蛋片、粳米煮粥，成肉汤皮蛋粥，再用面粉、葱末、精盐煎软面饼。吃剩下的米饭，加鸡蛋、葱花等做蛋炒饭，也可加些菜叶、油、精盐做成咸泡饭。剩下的菜饭用豆腐皮包成长方形，放锅内油煎。包饺子多下来的皮子，用香肠丁、冬菇丁、糯米饭做烧卖。

四、每周晚餐食谱不重复，花色品种勤调配

首先，采购食品时视野要广阔，力争使菜篮子丰富多彩。

主食应是大米、面粉、杂粮、豆类。副食有畜肉、禽蛋、水产、蔬果和食用菌类。每个大类也须变化，上星期吃面类，这个星期便吃米类。昨天买了黄瓜、猪肉，今天则换芹菜、鱼虾，这样利于各种营养成分合理补给，保持晚餐膳食平衡。

五、储存、自做、外买、省时相结合

有冰箱的家庭可在冰箱内常备几样食品，如炒熟的肉末、肉馅；煮熟的白肚、五香茶叶蛋；煮好的花生米、茴香蚕豆；洗净的

可以随时食用的蔬菜，如土豆、胡萝卜、香菜、青椒等。

市场上出售现成食品可适量准备一些，如八宝饭、馒头、面包、果酱、牛奶、火腿肠等，家庭再辅以其他一二种主副食，这样就可以大大缩短做饭时间，还能灵活变换晚餐品种。

家庭做晚餐应使用双眼煤气灶为宜，这样做饭、菜同时进行，几乎节省一半时间。

事先做好晚餐的各种准备，如菜事先摘、洗干净，鱼肉制净，凉包子先放在蒸锅内，淘好的米先放入高压锅内，这样可省去不少时间。

做餐时往往烧水花费的时间最多，因此最好多准备几只灌满开水的热水瓶，煮饭烧菜时直接加入开水，就快多了。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com