

简单的技艺
普通的原料
每一位乐于动手的朋友
都能烹调美味佳肴



朱传平 彭志明

家常 四季菜谱

家常四季菜谱

朱传平 彭志明

安徽科学技术出版社

责任编辑：王春阳

封面设计：张远林

家常四季菜谱

朱传平 彭志明

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

新华书店经销 安徽新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：6.25 插页：4 字数：132,000

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

印数：00,001-11,500

ISBN7-5337-0431-3/Z·67 定价：3.60元



雙冬甲魚
砂鍋魚頭
釀豆腐



炒美蓉
菊花鱼
发菜鸽蛋



葱扒全鸡
清蒸桂鱼
鲜蘑豆腐



蔬菜花籃
蝴蝶拼盤



冬菇菜心
麻辣海参
迎客松拼盘





汽锅甲鱼
飞燕迎春
凤尾虾仁



黄焖鱼肚
美蓉鸡丝
肝肺肝

前 言

这是一本按季节编排的菜谱。在编写中，我们按照现代营养学的观点，在不改变风味的前提下，对一些传统菜肴作了一些简化，使之更适合于家庭。在口味、原料选用等方面，我们改变了以往菜谱中以一个流派和一个地方特产为主的做法，力求做到选料多种，季节特点鲜明，口味多样，以达到能满足各地家庭需求的目的。

有一些季节特点不明显的菜肴，我们是依据在不同季节人的不同口味、营养需求、饮食心理和烹调方法而编写的。

随着人民生活水平的提高，一些省时省力的厨房设备如微波炉、电磁灶、远红外烤箱等逐步进入家庭，使得许多以前不适合家庭制作的菜肴也能在家中制作，所以，我们也相应地选入了一些适合现代炊具制作的菜肴。

中国的烹饪技术举世公认，但我们的家庭在这方面掌握的知识却相对的不足。在编写过程中，我们走访了市场和家庭，得出的结果是人们普遍希望能掌握一些烹调知识。

如何科学地饮食，已是一个日渐被人们重视的课题，我们编写这本书的目的就是要通过它，把我们掌握的烹调知识，介绍给每个家庭，为人们的日常生活增添一点乐趣。

在编写过程中，得到了我们所在单位领导的大力支持，

也得到了许多同志的热心帮助，在此一并表示感谢。

编 者

1988.12

目 录

春 季

韭菜里脊丝	1
枸杞肉片	2
葱扒猪排	2
酱汁肉	3
糖醋排骨	4
荠菜肉圆	4
豆苗鱼片	5
砂锅鱼头	6
银鱼煮蛋	7
清蒸桂鱼	7
红烧鲢鱼	8
三丝鱼卷	9
芙蓉鱼片	10
虾仁锅巴	11
白汁甲鱼	12
醋甲鱼	12
鸡火甲鱼	13

糖醋桂鱼	14
脆爆田螺	15
怪味田螺	16
辣味田螺	16
神仙全鸡	17
炒鸡杂	18
青蒜鸡血	18
葱扒鸭块	19
油淋鹌鹑	20
琥珀鹌鹑蛋	21
鸡油菜苔	22
炒素什锦	22
凤尾莴笋	23
鸡汁莴笋	23
火腿炖莴笋	24
鲜奶莴笋	25
田园四素	25
虾子春笋	26
干煸草头	27

开洋荠菜·····	27
荠菜圆子·····	28
春笋焖肉·····	29
清汤鱼圆·····	29
软炸香椿·····	30
香炸椿芽·····	31
绿兰大玉·····	31
油泼生菜·····	32
生菜卷蛋·····	33
蛋煎鱼排·····	33
醋熘黄鱼·····	34
刀鱼羹·····	35
鸡血豆腐羹·····	36
清炸菊花肫·····	36
三鲜鱿鱼汤·····	37
鸡汁海参·····	38
绿兰蹄筋·····	38
太极虾仁·····	39
面包虾排·····	40
酸辣花菜·····	41
乌龙戏珠·····	42
紫菜肉卷·····	42
蕨菜里脊丝·····	43
蕨菜牛肉片·····	44

夏 季

清熘大虾·····	45
豆瓣凤尾虾·····	46
虾仁青菜·····	46
豌豆虾仁·····	47
番茄鱼片·····	48
干烧鲤鱼·····	49
醋熘鲤鱼·····	50
蝴蝶鲚片·····	51
响油鲚糊·····	52
炝虎尾·····	53
红烧马鞍桥·····	54
爆炒河虾·····	55
红烧鲳鱼·····	55
清蒸鲳鱼·····	56
菊花青鱼·····	57
酿青椒·····	58
蛋煎番茄·····	59
青椒里脊丝·····	59
苦瓜肉丝·····	60
东坡焖肉·····	61
虎皮蒸肉·····	61
回锅肉片·····	62
米粉鲜肉·····	63
咕噜肉球·····	64

荷叶蒸鸡.....	65	虾子茭白.....	82
腐乳鸡块.....	65	滚龙丝瓜.....	83
虾米冬瓜茸.....	66	扇形茄子.....	84
银芽鸡丝.....	67	三丝瓜茸.....	84
包菜卷肉.....	67	扒龙须菜.....	85
醋熘包菜.....	68	鲜奶芦笋.....	86
生炒仔鸡.....	69	烩青豆.....	86
清炸鸡块.....	70	冬菇面筋.....	87
脆皮茄盒.....	70		
豇豆肉丝.....	71	秋 季	
蒜泥豇豆.....	72	五彩虾仁.....	88
蒜末茼蒿.....	72	软炸虾球.....	89
酒烹茼蒿.....	73	仔姜鱼片.....	90
黄花菜蒸蛋.....	74	炖鳊酥.....	90
少子蒸蛋.....	74	椒盐银鱼.....	91
软熘皮蛋.....	75	干烧鳊鱼.....	92
酸辣鳊鱼.....	76	红烧头尾.....	92
素扒鱼翅.....	77	清炒蟹糊.....	93
酱爆青椒.....	77	糖醋中段.....	94
鲜蘑豆腐.....	78	葡萄青鱼.....	95
青椒藕丝.....	78	黑鱼两吃.....	95
虾仁豆腐.....	79	板栗烧鸡.....	96
火腿炖鞭笋.....	80	葱扒全鸡.....	97
豆瓣滑肉汤.....	80	软炸鸡球.....	98
辣子鸡丁.....	81	仔姜鸡片.....	98
清蒸白鱼.....	82	寸金鸡.....	99

珍珠圆子	100
清炖肉圆	100
酿丝瓜	101
芝麻猪排	102
酿豆腐	102
开洋萝卜	103
面包瓜球	104
开洋冬瓜	104
双冬瓜球	105
干贝烩丝瓜	105
板栗菜心	106
凤菇菱角	106
炒空心菜	107
多味蒸茄	108
火腿冬瓜汤	108
赛燕窝汤	109
香酥斑鸠	109
红烧斑鸠	110
红焖麻雀	110
银耳鸽蛋	111
发菜明珠	112
软炸羊尾	112
蜜汁山药	113
百合炖鸽	113
鱼香肉丝	114
酒酿烧鱼	115

鲜蘑锅巴	115
蚝油草菇	116
干煸牛肉	117
陈皮仔鸡	117
油淋全鸡	118
家常豆腐	118
干烧对虾	119
琵琶明虾	120
麻辣海参	120
爆鱿鱼卷	121
五丁鲜贝	122
蟹黄蹄筋	123
猴头里脊	123
白扒猴头	124
石耳炖鸭	125
素全家福	125
腐乳爆肉	126
清炒鱼丝	127

冬 季

荷包鲫鱼	128
奶汤鲫鱼	129
余鳊鱼片	129
红烧鳊鱼	130
鲢鱼冻	131
美味虾糊	131