

MODERN PEOPLE



时尚美食系列

现代人

周末家常菜

春夏秋冬推荐每季最佳饮食，52个周末1周1道家常美味

晓鹿 编著 刘水 摄影



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

周末家常菜/晓鹿编著. — 北京:中国轻工业出版社,
2005.9

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5050-4

I.周... II.晓... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第091910号

责任编辑:翟燕
策划编辑:翟燕 责任终审:劳国强 美术指导:叶蕾
装帧设计:王超男 责任校对:李靖 责任监印:胡兵

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京国彩印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2005年9月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/24 印张:3.5

字数:74千字

书号:ISBN 7-5019-5050-4/TS·2915 定价:18.00元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 010-85111729 传真:010-85111730

发行电话:010-85119845 010-65128898 传真:010-85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50515S1X101ZBW



MODERN PEOPLE



现代人

时尚美食系列

周末家常菜

晓鹿 编著
刘水 摄影



 中国轻工业出版社

目录

春

之周末

香椿炒鸡蛋	5
锅煽韭菜	6
香菇油菜	8
香爆肉丝	10
京酱肉丝	11
木樨肉	12
油淋春鸡	14
黄焖鸡	16
蒜香鸡翅	17
脆辣鸡胗	18
鱼香蒸蛋	20
蛋卷四宝	22
响爆鳝糊	23

夏

之周末

蒜蓉空心菜	25
海米冬瓜	26
家常茄子	28
客家酿苦瓜	30
黄瓜炒肉丁	31
番茄烧豆腐	32
芹菜炒肉丝	34
双花炒牛肉	36
蒜蒸丝瓜	37
炒素什锦	38
姜母鸭	40
四彩鱼米	42
豉油鲤鱼	43





之周末

三彩菠菜	45
芝麻小白菜	46
宫保卷心菜	48
西芹银耳百合	50
糖醋藕片	51
肉末豆腐	52
三鲜豆腐	53
素炒豆腐丝	54
花生猪蹄	56
什锦肉丁	58
无锡小排骨	60
菠菜炒猪肝	62
清蒸鲈鱼	63

统筹策划：刘振

摄影师：亮点广告·刘水、焦硕

助理：张玲、于波、常征、王凯

图片创意：王超男

菜品制作：李永其

辅厨：于欣、黎文志、戴燕旭、卢国荣、于大群、

李淑君、李涓



之周末

栗子烧白菜	65
蛋香萝卜丝	66
炒三丁	68
酸辣土豆丝	70
脆烧银芽	72



干煸黄豆芽	73
素爆什锦	74
葱爆羊肉	76
芙蓉羊肉	77
土豆炖牛肉	78
酥豌豆炒牛肉	80
肉末炖海带	82
葱姜虾	83



之周末

春天，从立春到立夏前一天，2月初至5月初，万物复苏，春光无限的日子。

在享受明媚春光的时候，不要忘记善待我们的身体，保养我们的肠胃，让味蕾也感受春的气息。

很久以前的《黄帝内经》就已告诉我们春季的保养原则是“春季养阳”。在饮食方面，要多吃能温补阳气的食物，葱、蒜、韭就是养阳的佳蔬。春季还多风、多寒，不妨多食用些辛甘、清淡的食物。

春天还宜多吃甜食，少吃酸味的食品，这样能够补益脾胃之气。药王孙思邈说：“春日宜省（少）酸，增甘，以养脾气”。

经过冬季，人较普遍地会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取不足，而且春天细菌繁殖得快，所以要摄取足够的维生素和矿物质。因此，春天来了，一定要多吃些新鲜蔬菜。

春季饮食推荐榜

葱、蒜、韭菜、大枣、山药、莴笋、荠菜、芹菜、油菜、香椿芽、春笋、雪里蕻、鸡肉、鸡蛋、鸭蛋、鲮鱼等。

注：本书中每季的食物推荐只是提供给您一个参考，多数食物在一年四季或某几个季节中食用都是没有问题的，所以有些食物会在不同季节中多次出现。



香椿炒鸡蛋

材料

香椿芽 1 把，鸡蛋 2 个。

调料

葱末 5 克，姜末 3 克，盐 4 克，味精少许。

准备

香椿芽择洗干净，挤干水分，切成末备用；鸡蛋打入碗中，加葱末、姜末、盐、味精搅打均匀备用。

做法

1. 将香椿芽末放入鸡蛋液中拌匀。
2. 炒锅烧热，放入油烧制六成热，倒入鸡蛋液翻炒至熟即可。

烹饪小计

1. 如果想摊成整齐好看的圆饼，翻炒时就小心些，用饼铛或煎锅来制作较好，这样做出的鸡蛋饼有一定的厚度。如果想炒碎了，就尽情“挥动”锅铲吧。
2. 也可先将香椿焯水，然后再炒，这样香椿特有的香味更浓。



选用有道

古有“雨前椿芽雨后笋”之说，香椿最宜在谷雨前采食，谷雨一般在 4 月 20 日左右。

饮食宜忌

- 香椿适宜胃口不佳时食用，患有慢性肠炎痢疾的人也可多吃一些。
- 香椿属发物，患有皮肤病、淋巴结核、恶性肿瘤的人应忌食。

锅煽韭菜

材料

韭菜1小把，鸡蛋2个，面粉适量。

调料

姜丝3克，盐3克，酱油10克，醋5克，料酒5克，水淀粉适量，香油、味精各少许。

准备

将韭菜择洗干净，切成长约3厘米的段；鸡蛋打入碗中，加入面粉、水淀粉调成糊，再将韭菜段、盐加入搅匀。

做法

1. 煎锅烧热，倒入油烧至五成热，将韭菜糊慢慢淋入锅中呈圆饼形，改小火，待底面硬结时，翻过来煎另一面，至表面微黄即可出锅，然后将其切成数块。
2. 炒锅烧热，倒入油烧至六成热，用姜丝炝锅，加入酱油、料酒、水、味精，再放入切好的韭菜饼块，中火收干汤汁，淋入醋、香油即可出锅。

烹饪小计

1. 在给韭菜饼翻面时，可以沿着锅边倒一点儿油，这样不易粘黏。
2. 醋可根据个人喜好添加，一次不可放多，否则口味不佳。

饮食宜忌

- 韭菜适宜寒性体质的人食用，经常食用对患有干眼病、夜盲症之人有益，皮肤粗糙、便秘的人食用也有益。
- 韭菜忌与蜂蜜、牛肉同食；隔夜韭菜不宜食用；夏季少量食用。



选用有道

春天气候冷暖不定，需要保养阳气，韭菜性温，最宜人体阳气。韭菜有“春香、夏辣、秋苦、冬甜”之说，春季食用为最好。



香菇油菜

材料

小油菜 10 棵，香菇 5 朵。

调料

盐 3 克，酱油 5 克，白糖 5 克，水淀粉适量，味精少许。

准备

小油菜择洗干净，控水备用；香菇用温水泡发，去蒂，挤干水分，切成小丁备用。

做法

1. 炒锅烧热，倒入油烧热，放入小油菜，加一点儿盐（千万别放多了，一会儿还有香菇汁呢），炒熟后盛出。
2. 炒锅再次烧热，放入油烧至五成热，放入香菇丁，勤翻炒（不用怕干锅而放水，香菇会慢慢炒出水分），然后加盐、酱油、白糖翻炒至熟，闻到香菇特有的香气后，加入水淀粉勾芡，再放入味精调味，最后放入炒过的油菜翻炒均匀即可。为了美观，也可先把小油菜码好，再浇上香菇汁。

烹饪小计

1. 为使小油菜炒出来比较美观，只要掰开就可以了，不用切小，这样还能够防止更多的营养流失。
2. 泡香菇用过的水营养丰富，倒掉浪费了，做汤时可以加入调味，另外，炒一些易干锅的菜时可以拿它代替水。

饮食宜忌

- 油菜不宜与南瓜同食。
- 香菇适宜患高脂血症、高血压症、动脉硬化症、糖尿病的人食用；而患有顽固性皮肤瘙痒症的人要忌食。



选用有道

春季的菜谱中应多增加些新鲜蔬菜，各种绿叶菜都是非常好的选择。它们是膳食中供给人体胡萝卜素、维生素B₂、维生素C的重要来源，而且还含有较多的叶酸。



材料

猪里脊 300 克，香菜 1 小把。

调料

葱丝 5 克，姜丝 3 克，大蒜 2 瓣，朝天椒 3 个，盐 3 克，料酒 15 克，香油适量，胡椒粉少许。

准备

里脊洗净，沥干，顺丝切长约 6 厘米的丝；香菜择洗干净，切同样长的段；大蒜去皮，切成蒜末；朝天椒洗净，去蒂及子，切碎。

选用有道

瘦肉、香菜都是春季适宜食用的食物。香菜性温，有发汗透疹的作用，特别适宜流行性感胃流行期或已患有流感时食用，春季正是流感多发期，不妨适量增加食用香菜的次数。



香爆肉丝

做法

1. 炒锅烧热，倒入油烧至六成热，放入葱丝、姜丝、蒜末、朝天椒末爆香，然后下入里脊丝，迅速滑炒至散，加盐、料酒翻炒。
2. 在肉丝将熟之时，放入香菜段翻炒，出锅前放入香油、胡椒粉炒匀即可。

烹饪小计

1. 此菜宜用大火爆炒，这样肉丝的口感才会嫩滑。
2. 不喜欢辣味的朋友，不放朝天椒、蒜末即可，便成了传统的“芫（香菜）爆里脊”。

饮食宜忌

- 香菜适宜与鸡、鸭、猪肉、羊肉、鱼肉等食物同食，香菜的气味有消除原料腥味的的作用。
- 香菜属于发物，癌症患者不宜食用，患有胃溃疡的人也不宜多食。



京酱肉丝

材料

猪里脊200克,大葱2根,鸡蛋1个。

调料

甜面酱10克,白糖5克,酱油5克,淀粉适量,料酒、香油各少许。

准备

里脊洗净,切成长约5厘米的丝,放入碗中,打入鸡蛋清,放入酱油、淀粉、料酒抓拌均匀;大葱洗净,取葱白,切成六七厘米长的丝,整齐地码放在盘中。

做法

1. 炒锅烧热,倒入油烧热,将肉丝放入迅速滑开,待肉色变白立即盛出。
2. 锅中留少许油烧热,放入甜面酱炒散,再放入白糖不停翻炒,至酱香扑鼻,并冒出小泡时,改大火,放入肉丝炒至入味,淋入香油出锅。
3. 将肉丝盛在葱丝旁即可。



选用有道

葱是养阳的佳蔬良药,在春季呼吸道传染病流行时,吃些生葱有预防作用。

烹饪小计

1. 这道菜的关键就在炒酱上,火一定不要大,否则酱一下锅很快就糊了,加入白糖之后就更要不停翻炒。甜面酱可先用少量水调稀。
2. 可以到超市买些现成的豆腐皮,切成适当大小的片,将葱丝、肉丝卷起来吃。

饮食宜忌

- 葱适宜伤风感冒、发热无汗、头痛鼻塞、咳嗽多痰之人食用。
- 葱忌与蜂蜜、狗肉、大枣同食。

木樨肉

材料

猪里脊200克,鸡蛋2个,黄瓜半根,干木耳、干黄花各20克。

调料

姜末3克,葱丝5克,盐3克,酱油10克,料酒10克,香油3克。

准备

里脊洗净,沥干,切片;鸡蛋打入碗中,搅匀成蛋液;黄瓜洗净,切斜片;木耳、黄花均用温水泡发,再将木耳撕成小朵,黄花去掉根部。

做法

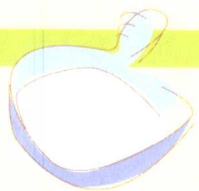
1. 炒锅烧热,倒入油烧至五成热,倒入蛋液,待其即将完全凝固时用铲子迅速搅碎,盛出备用。
2. 锅中再倒入适量油,烧热后放入姜末、葱丝炒香,然后放入肉片快速翻炒至八成熟,再放入木耳、黄花、料酒、酱油、盐翻炒约2分钟,将黄瓜片、碎鸡蛋放入炒匀淋入香油即可。

烹饪小计

1. 炒鸡蛋时火不要太大,迅速炒散,马上盛出。
2. 炒里脊前也可先拌入少许色拉油,里脊也可切成丝。
3. 黄花、木耳需要事先充分浸泡,涨发好再用,如果时间较紧,可用热水浸泡。

饮食宜忌

- 鸡蛋不宜与豆浆同食;黄瓜不宜与菠菜同食。



选用有道

这道菜用料多样,营养自然很丰富,在冬季过后,人们会普遍出现多种维生素、微量元素摄取不足的情况,多吃一些吧,菜里的瘦肉、鸡蛋都是春季宜食之物。



油淋春鸡

材料

鸡腿2个，春笋半根，柿子椒1个，红辣椒1个。

调料

葱末10克，姜末5克，盐5克，酱油15克，料酒10克，辣椒油、白糖、醋、淀粉、水淀粉、胡椒粉各适量。

准备

鸡腿洗净，去骨，切成约3厘米见方的块，放入碗中，加入盐、酱油、淀粉、料酒腌制10分钟；春笋去皮，洗净，放入沸水中煮熟，捞出切片；柿子椒、红辣椒均洗净，去蒂及子，切块。

做法

1. 炒锅烧热，倒入油烧热，放入鸡块炸至焦黄色，捞出控油，盛入盘中。
2. 锅中留少许底油，放入葱末、姜末爆香，再放入柿子椒、红辣椒块翻炒，加入辣椒油、酱油、白糖、醋、盐、料酒、胡椒粉炒至入味，用水淀粉勾芡，淋在炸好的鸡块上即可。

烹饪小计

1. 最好选用鸡腿肉，因为其肉质紧密、结实，成菜后口感好。
2. 炸鸡时火不要太大，否则非但不会皮脆肉嫩，还易糊。

饮食宜忌

- 鸡肉有益五脏、健脾胃、强筋骨、补虚损的功效，适合体质虚弱、营养不良、气血不足者食用。
- 有感冒发热、内火偏旺、痰湿偏重等症状的人忌食鸡肉。鸡肉也不宜与鲤鱼、鲫鱼、兔肉、虾等同食。



选用有道

春季饮食应以辛甘为主，鸡肉味甘、性温，是适合在春季食用的肉类。

