

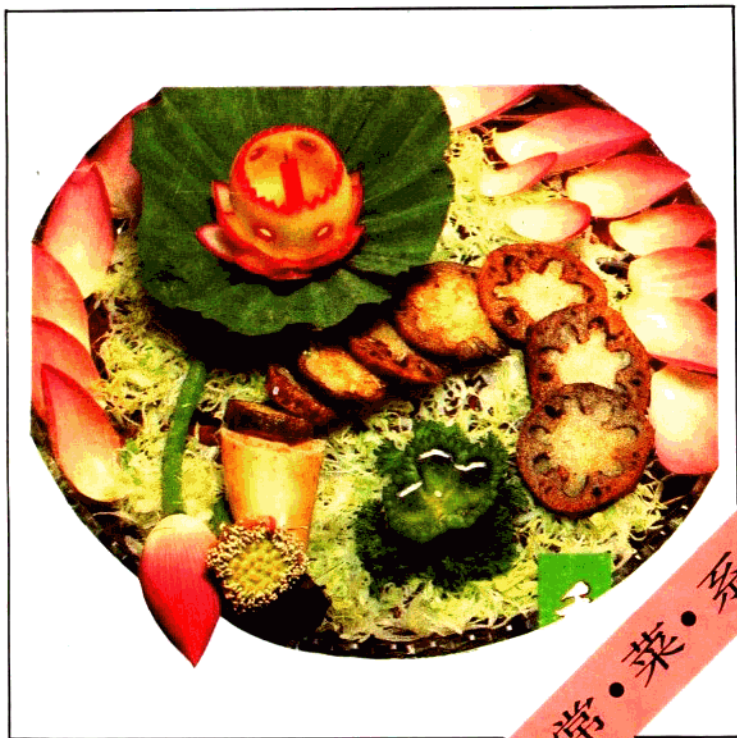
花

卉

肴

焦守正

• 姹紫嫣红 食趣横生 •



天津科学技术出版社

常·菜·系·列

● 前

言 ●

中国，是世界公认的“烹饪王国”。中国美食是物质与精神和谐的统一体，它以一定的色、香、味、形、器、质将菜肴的特色充分体现出来，令人垂涎。的确，不论是日常国家用餐，还是假日宾客临门，或一人独挡，或夫妻协作，掬一炉旺火，烹一席佳肴，围桌共坐，尽享华夏祖先为子孙留下的美食瑰宝，领略一下当今饮食天地的绚丽风采，真不失为人生一大乐事。由是，“美食天地”丛书应运而生。

家常烹饪的菜单食谱，应具有原料易得、营养丰富、操作简便、省时快捷、口味多样、老幼咸宜及造价低廉等特点。为此，本丛书第一辑（共八册已出版）从姹紫嫣红、繁华似锦的中国饮食艺苑中撷取了1600余种各具特色的、适合家庭实用的菜肴，第二辑仍按原料、烹饪方法、成菜风味以及烹饪火候、使用器皿等的不同，又精选了近2000种菜品分门别类地予以介绍，即《花卉菜肴》、《清真美味》、《家常酱菜》、《小吃大补》、《自制西餐》、《西点饮料》、《假日套餐》、《下酒小菜》共八册。各书均取用一般家庭能吃得起、买得到的原料，介绍家庭能胜任的烹饪技巧，以体现本丛书家庭气息浓、实用性强的特色，方便读者，方便家庭。

本丛书由天津市饮食公司特邀名厨师主持，由具有多年烹饪实践经验的同志参加编写。

愿本丛书成为你生活中的调色板，给你的物质和精神生活带来更多的情趣和享受。

●
目

录
●

●●●●●
● 兰 花 ●
●●●●●

- | | |
|------------------------|------------------|
| 奶油兰花兔肉丸子汤
..... (2) | 兰花拌双海..... (6) |
| 兰花拌牛肉丝..... (3) | 兰花焖雀..... (6) |
| 兰花猪肚..... (3) | 兰花兔扒..... (7) |
| 兰花鸭片..... (4) | 软煎兰花山鸡片..... (8) |
| 兰花鸡肝泥子..... (5) | 兰花烩鹌鹑..... (9) |

●●●●●
● 梅 花 ●
●●●●●

- | | |
|-------------------|------------------|
| 梅花鲜西红柿汤..... (11) | 梅花姜丝鸡团..... (14) |
| 梅花鸡块汤..... (11) | 炸梅花鸡肉团..... (15) |
| 梅花水果沙拉..... (12) | 梅花笋鸡..... (16) |
| 白汁梅花鱿鱼..... (13) | 梅花羊肉白菜..... (17) |
| 梅花咖喱油鱼片..... (13) | 梅花烧羊腿..... (18) |

杏 花 卡

- | | |
|------------------|-------------------|
| 杏花烩豆腐…………… (20) | 杏花鱼丝…………… (23) |
| 杏花烩鸭丁…………… (21) | 杏花活鳝…………… (24) |
| 杏花莴笋沙拉…………… (21) | 杏花蟹肉炒香菇…………… (25) |
| 杏花烤鸭…………… (22) | 芙蓉杏花…………… (26) |
| 杏花汁焖鸭…………… (23) | 杏花兔脯…………… (27) |

玉 兰 花 卡

- | | |
|------------------|------------------------|
| 玉兰猪肉饼…………… (29) | 玉兰花蛇片三味烧
…………… (34) |
| 玉兰花小牛肉…………… (30) | 玉兰花鲤鱼…………… (35) |
| 玉兰茸瓢苹果…………… (31) | 玉兰花扒鹌鹑蛋…………… (35) |
| 玉兰明虾片…………… (32) | 鸡蛋烩玉兰花豌豆
…………… (36) |
| 八宝兰花鲍鱼…………… (32) | |
| 煮玉兰蛇球…………… (33) | |

桃 花 卡

- | | |
|------------------|-------------------|
| 桃花烩牛肉…………… (37) | 桃花烩干贝鲜蘑…………… (41) |
| 桃花活鳝丸子…………… (38) | 桃花煮大马哈鱼…………… (42) |
| 桃花鳝丝…………… (39) | 桃花枸杞蛙腿…………… (43) |
| 茄汁桃花豆腐…………… (40) | 桃花荸荠云片…………… (44) |

桃花萝卜丝糕…………… (45) 红汁八仙桃…………… (46)

中 梨 花 卡
小 可 可 可 可 可 可

梨花喇叭火鸡片…………… (49)	梨花火鸡腿…………… (52)
梨花干贝绣球…………… (48)	奶汁梨花酿鸡…………… (53)
鸡茸梨花…………… (50)	双花火鸡片…………… (54)
梨花鸡球…………… (50)	梨花鱼馄饨…………… (55)
梨花雪梨鸡片…………… (51)	梨花三鲜酿豆腐…………… (56)

中 槐 花 卡
小 可 可 可 可 可 可

槐花沙拉…………… (58)	槐花乌鸡烩蛇丝…………… (62)
杏仁槐花卷…………… (58)	槐花鸭丁…………… (62)
槐花海蚌…………… (59)	炸槐花…………… (63)
蛋包鲜槐花…………… (60)	槐花鲑鱼卷…………… (64)
槐花鱼圆…………… (61)	脆皮槐花夹…………… (65)

中 海 棠 花 卡
小 可 可 可 可 可 可

海棠花蒸桂鱼…………… (67)	海棠花贴鱼片…………… (70)
海棠花爆目鱼…………… (68)	海棠花芝麻鱼皮…………… (72)
海棠花珊瑚鱼…………… (69)	海棠花飘海参…………… (73)
海棠花拌鲍鱼…………… (70)	海棠花猪爪…………… (74)

海棠花炒猪肝……………(75) 海棠花炒猪肚……………(76)

中 独 独 独 独 独 独
斗 鸡 冠 花 斗
夕 折 折 折 折 折 折

鸡冠花鸭脯……………(78) 珍珠鸡冠鸭排……………(82)
香蕉鸡冠花鸭球……………(79) 鸡冠花炸鸭托……………(83)
苹果鸡冠花烩鸭脯
……………(80) 鸡冠花米粉鸭条……………(84)
鸡冠花烩鸭脯……………(80) 鸡冠花葡汁鸭……………(85)
鸡冠花淋鸭翅……………(81) 鸡冠花籽鸭糕……………(86)

中 独 独 独 独 独 独
斗 牡 丹 花 斗
夕 折 折 折 折 折 折

牡丹花银耳豆腐汤
……………(89) 扒牡丹花里脊……………(94)
煎牡丹花里脊片……………(90) 牡丹花炸鱼卷……………(95)
港式牡丹花焖猪肉
……………(91) 牡丹花芙蓉肉片……………(96)
牡丹花煨牛肉丝……………(92) 什香鸡条……………(97)
牡丹花烩羊肉扁豆
……………(93)

中 独 独 独 独 独 独
斗 玫 瑰 花 斗
夕 折 折 折 折 折 折

醋汁玫瑰花……………(101) 玫瑰花蜜桃……………(101)

- | | |
|----------------|---------------------|
| 玫瑰花樱桃豆腐……(102) | 玫瑰猪排……(106) |
| 玫瑰花香椿豆腐……(103) | 奶油玫瑰炒猪肉片
……(107) |
| 玫瑰花炒里脊……(103) | 玫瑰粉葱汁肉元……(108) |
| 玫瑰酥炸鱼片……(104) | |
| 玫瑰番茄青花菜……(105) | |

* * * * *

百 合 花 卡

* * * * *

- | | |
|----------------|----------------|
| 百合花煎蛋……(110) | 百合花烩牛扒……(115) |
| 百合花莲蓬豆腐……(111) | 糖醋百合花鸡元……(116) |
| 百合槟榔豆腐……(112) | 百合花鸡丁……(117) |
| 鸡茸百合花……(113) | 百合鸡片锅巴……(118) |
| 百合花炒里脊丝……(114) | 双色百合花蛋茸……(119) |

* * * * *

黄 花 卡

* * * * *

- | | |
|---------------|---------------|
| 黄花羊肉丝……(121) | 黄花焖牛肉……(125) |
| 翡翠黄花……(122) | 黄花焖猪舌……(126) |
| 酥炸鲜黄花……(123) | 黄花菜焖鱼……(127) |
| 褙褙金针肉包……(123) | 黄花火锅鱼片……(128) |
| 桃汁黄花肉……(124) | 黄花鸡杂汤……(129) |

字 数 数 数 数 数
 月 季 花
 字 数 数 数 数 数

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 月季花豆腐瓢苹果
.....(131) | 月季花焖肺头.....(134) |
| 月季花炒朱沙豆腐
.....(131) | 月季花猪肝.....(135) |
| 月季花炸虾仁.....(132) | 月季花烩蘑菇丸子
.....(136) |
| 月季花烩蜆耳.....(133) | 月季竹荪汤.....(137) |
| 月季花烩蛇丝.....(134) | 月季花煨玉米笋.....(138) |

字 数 数 数 数 数
 茉 莉 花
 字 数 数 数 数 数

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 茉莉鸡片.....(140) | 茉莉花烧鲍鱼片.....(144) |
| 茉莉花烩海参.....(141) | 茉莉花酒汁鲍鱼.....(145) |
| 茉莉花美人豆腐.....(141) | 茉莉花炒鳝片.....(145) |
| 茉莉花西沙豆腐.....(142) | 茉莉花雪鸡.....(146) |
| 茉莉花琵琶豆腐.....(143) | 茉莉花蒸鸭.....(147) |

字 数 数 数 数 数
 荷 花
 字 数 数 数 数 数

- | | |
|-----------------|------------------|
| 奶油炸荷花.....(150) | 啤酒汁荷花饼.....(153) |
| 荷花红松肉.....(151) | 荷花鱼片.....(153) |
| 荷叶花肉.....(152) | 荷花柳鸡.....(154) |

- 荷花烩鸭……………(155) 荷花炒里脊丝……………(156)
荷花人参豆腐……………(156) 荷花菜卷……………(157)

晚香玉卡

- 晚香玉豆腐……………(160) 晚香玉鳕鱼……………(164)
晚香玉笋泥菠菜……………(161) 櫻桃肉烩晚香玉……………(165)
晚香玉炸葫芦……………(161) 晚香玉菠萝猪肉……………(166)
晚香玉焖肝片……………(162) 晚香玉拌鸡丝……………(167)
晚香玉烩芙蓉……………(163) 晚香玉肚丝山芹菜
……………(168)

桂花卡

- 桂花奶汁宾昔……………(170) 桂花肘棒……………(175)
桂花栗子羹……………(171) 桂花莲子……………(176)
桂花水果沙拉……………(172) 桂花山药……………(178)
桂花薯饼……………(173) 桂花烩素肉柳……………(178)
桂花炸鲤鱼……………(174) 桂花枣泥布丁……………(179)

菊花卡

- 甘菊苗炒兔肉丝……………(182) 菊花泥子火腿茸汤
……………(183)
甘菊苗拌猪肚……………(182)

- | | |
|------------------|------------------|
| 菊花烩鱼片·····(184) | 菊花佛手豆腐·····(186) |
| 菊花果味平鱼·····(185) | 菊花海鲜·····(188) |
| 菊花火鸡片·····(186) | 菊花雀球·····(188) |
| | 菊花烩鸽蛋·····(189) |

中 秋 佳 节 佳 肴
腊 梅 花
 冬 季 佳 节 佳 肴

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 冬季腊梅奶油汤·····(191) | 腊梅烩牛肉条·····(195) |
| 腊梅目鱼头汤·····(191) | 腊梅冻羊糕·····(195) |
| 腊梅蜈蚣豆腐·····(192) | 蒸腊梅花樱桃肉·····(196) |
| 红菱腊梅腐竹·····(193) | 腊梅焖沙鸡·····(197) |
| 腊梅口蘑蛋白·····(194) | 绿池腊梅唐老鸭·····(298) |

兰 花

别名：兰草、兰华、春兰、草兰、山兰、朵朵兰、惠兰、建兰、墨兰、台兰（俗称蜜蜂兰、薄兰）、寒兰

科属：兰科、兰属、地生兰部分

食疗价值：兰花性平、味辛、具有清除肺热、通九窍、利关节的功能。

兰花是多年生常绿草木花卉。原产我国南部和东部的山坡林荫下。根肉质、较粗、基部浅褐色至灰白色，先端乳白色；茎短缩为假鳞茎，俗称“芦头”，节间短，每年生1~2节，与老茎连接在一起呈链球状，叶线形或广线形，革质、直立或下垂，簇生于假鳞茎上，每束叶，俗称一枪。春兰每束叶最多者7张，惠兰最多者11张，每束3叶者不能开花。5叶以上者，开花必盛。花单生、两朵并生或是总状花序、花萼（梗）上有多数苞片，花冠左右对称，分内外两轮，外轮由三枚萼片组成，中间一枚为主瓣；下二枚为副瓣，上二翼瓣，形状相似，向两侧伸展形成肩。内轮三枚为花瓣，上二枚半直立，肉质较厚，边缘向内抱，俗称捧心；下方一枚则比以上二枚花瓣阔大，并向下反卷呈舌状、称唇瓣，俗称舌。因主瓣、副瓣、捧心及唇瓣的形状、质地、卷曲、抱合、颜色的不同，通常可分为荷瓣、梅瓣、水仙瓣、蝴蝶瓣

和素心兰等19种。兰花为两性花，雌雄蕊合成柱状，名曰：蕊柱，俗称鼻。

兰花可羹可肴，中国画大师张大千作丹青之余，亦善作肴羹。张氏曾与家厨合制“兰花鹅肝羹”，将一蕊一花的春兰和一蕊五六花的蕙兰，作兰羹，起锅前加入春兰，服食者无不叫绝。

奶油兰花兔肉丸子汤

原 料

鲜兰花16朵，兔肉250克，牛奶250毫升，鸡清汤1000毫升，面包50克，花生油100克，葱头50克，面粉75克，鸡蛋1个，盐、胡椒粉、味精各适量。

制 法

1. 先将兰花洗净，取瓣，用开水烫一下，控干，入盘、待用。
2. 将净兔肉去筋膜，用清水浸泡半小时，去血污和腥臊味，捞出、控干，剁成肉茸。
3. 葱头去皮，洗净，切丝，用花生油炒熟；面包用水泡后，挤干水分；葱头、面包末与兔肉馅均放入一大瓷碗中，搅拌均匀，再放入鸡蛋液、10朵兰花瓣末、适量花生油、盐搅拌均匀后，做成小丸子（约50个），用清水煮熟，捞出。
4. 再用余下的花生油，烧热，放面粉炒出香味，加入沸开的牛奶冲开，快速搅拌，再倒入鸡清汤，烧开，放盐、味精、胡辣粉，调好口味，撒上余下的6朵兰花瓣，再放入兔肉丸子。
5. 食用时，每份取10个小丸子，盛入汤盘即可。

特 点

汤色乳白、花香浓郁、味道清鲜。

兰花拌牛肉丝

原 料

鲜兰花10朵，熟牛肉500克，蛋黄酱（市场有售）100克，酸黄瓜125克，奶油50克，葱头100克，番茄沙司（瓶装）50克，精盐、味精各适量。

制 法

1.将鲜兰花瓣洗净，取瓣，用开水余一下，捞出，控干，切成粗丝，入盘，待用。

2.熟牛肉去筋膜，切成4厘米长的细丝；酸黄瓜切小条；葱头去皮，切小块，待用。

3.再将蛋黄酱放入瓷盆中，加奶油、番茄沙司、精盐、味精、兰花丝，搅拌均匀，再放入牛肉丝、酸黄瓜条，葱头块，搅拌均匀即成。

特 点

呈粉红色，酸香微辣、花香宜人。

兰 花 猪 肚

原 料

鲜兰花10朵，葱头50克，猪肚皮（去掉肚头部份）300克，蘑菇片50克，番茄酱50克，猪油100克，酸奶油50克，辣酱油25克，泡辣椒35克，胡椒粉、盐各适量。

制 法

1. 将鲜兰花瓣洗净，控干，待用。
2. 猪肚皮煮熟后，切粗丝，撒盐、胡椒粉拌匀，腌渍片刻，葱头去皮，洗净，切丝，待用。
3. 炒勺烧热，化猪油，放葱头丝，炒至牙黄色，放肚丝，加辣酱油、酸奶油、蘑菇片、兰花薄片，炒匀，出勺。
4. 盘配泡辣椒丝，即可。

制 点

花香菜美、鲜嫩爽口、俄国风味。

兰 花 鸭 片

原 料

鲜兰花6朵，猪肉皮250克，鸭脯肉500克，鸡蛋2个，香叶（桂树叶）1片，香桃1个，熟鸡蛋1个，老蛋糕50克，白兰地酒25克，豌豆25克，胡萝卜25克，芹菜25克，鲜生菜叶75克，鸭清汤、精盐、胡椒粉、味精各少许。

特 法

1. 将鲜兰花瓣洗净，控干，入盘，待用。
2. 将猪肉皮洗净，加葱头块、香叶、盐、胡椒粉、芹菜末等辅料，入煮锅内，加鸭清汤将肉皮煮化，过箩，再放入鸡蛋清，少许味精，搅拌抽打均匀，再用大火煮开，过滤汤内杂质，晾凉后，即成青冻。
3. 净锅。将葱头切片，鲜姜块切片与剔净筋膜的鸭脯肉一起放入锅内，煮熟捞出，洗净，片成5厘米长、4厘米宽的抹刀片；老蛋糕切成3厘米长的棱角片；胡萝卜切花刀与豌豆一起煮熟；熟鸡蛋用线绳割块，待用。

4.将放凉的青冻化开，倒入模子里少许（一层），然后，将煮熟的鸭片、胡萝卜片、老蛋糕片、豌豆放在一起与香桃片、兰花瓣均放在模子里，然后，放入冰箱冷冻。

5.食用时，将水晶鸭片冻扣入盘中，用花叶生菜围边即可。

特 点

兰花浓香，鸭肉鲜烂，剔透清凉。

兰 花 鸡 肝 泥 子

原 料

鲜兰花8朵，鸡肝375克，猪肥膘肉100克，葱头350克，芹菜25克，胡萝卜35克，黄油50克，辣酱油50克，鸡清汤300克，肉蔻半个，生菜油（沙拉油）100克，鲜奶油50克，香叶1片，精盐、胡椒粉、味精、熟鸡油各适量。

制 法

1.鲜兰花瓣洗净，控干，入盘，待用。

2.将鸡肝去筋络，切成小块，用开水锅氽一下，捞出，用清水洗净；猪肥膘肉去皮，切成小丁；胡萝卜去皮，葱头去皮，芹菜择洗净，均切成小片，待用。

3.焖锅内放入熟鸡油，烧热，煸炒猪肥肉丁，出油后，放胡萝卜片、芹菜片、葱头片、香叶炒出香味，再放入鸡肝，精盐、胡椒粉炒均匀，再放入鸡清汤，焖5分钟，将焖熟透的鸡肝捞出，放入消毒后的绞肉器，绞成散茸状（或用刀剁成茸）。

4.炒锅内放黄油，烧热，放入鸡肝茸，4朵兰花瓣、鸡清汤、肉蔻末，鲜奶油、味精、辣酱油，拌成泥状，待肝泥

烧开，离火，晾凉。

5.用300克葱头切成小丁，放生菜油半炸半炒，炒至牙黄时，出勺，待用。

6.食用时将鸭肝泥装盘，撒匀余下的4朵兰花瓣，用餐刀抹平，压上少许花纹，再浇上已炸好的葱头丁汁即成。

特点

呈红灰色、花香肝嫩。

兰花拌双海

原料

鲜兰花10朵，海蜇皮250克，水发黄玉参250克，麻油15克，醋10克，白酒5克，嫩黄瓜100克，黑胡椒粉1克。

制法

- 1.将兰花瓣洗净，控干，切成细丝。
- 2.再将海蜇皮洗净，切条，沥干水分；水发黄玉参去内脏，洗净，用刀片片，放入热开水中焯透，过凉；嫩黄瓜洗净，切成4厘米长的丝。
- 3.将醋、酱油、麻油、白酒一同入碗调匀。对成醋酱油汁。
- 4.取黄瓜丝铺入盘底，上放海蜇条、海参片、兰花丝、再撒上黑胡椒粉，倒入醋酱油汁即成。

特点

花味鲜香、清脆爽口、促进食欲。

兰花焖雀

原料