

夏令食谱

周三金 唐瑞英编著



167

夏令食谱

周三金 唐瑞英 编著

湖南科学技术出版社

夏令食谱

周三金 唐瑞英 编著

责任编辑: 唐亦安

*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

*

1988年6月第1版第1次印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 7.75 插页: 2 字数: 170,000

印数: 1—20,300

ISBN 7-5357-0384-4

TS·22 定价: 2.40元

地科 88—8



↓ 罗汉全斋

↑ 水晶肴肉





↑ 糟溜鱼片

↓ 素鸭



前 言

饮食是人体营养的源泉。饮食是否适宜，对人体健康有直接的关系。清代著名医学家王士雄在《随息居饮食谱》中说：“人以食为养，而饮食失宜，或以害身命”。“颐生无玄妙，节其饮食而已。”这说明，如果人们的饮食安排不好，会直接影响人的生命。季节不同，人们养生和饮食习惯也不同。一般秋冬季节，人们的饮食比较正常。夏季由于天气炎热，人们肠胃功能减弱，食欲有所减退。而夏令季节人体的消耗却大于其他季节。一般每人每天出汗达 1000—2000 毫升，从事高温操作的人员出汗量更多，人体内部的大量水分、无机盐、各种维生素、蛋白质以及人体必须的氨基酸等营养素也随之减少。如果不及时补充各种营养成分，机体内水盐代谢就会失调，影响机体正常功能。因此安排好夏令季节的饮食极为重要。

为了适应人们夏季饮食方面的需要，我们特编写了《夏令食谱》一书。全书分为夏令冷菜、凉拌菜、时令炒菜、汤菜、风味小吃、粥品、西菜、冷饮八大类，从冷菜到冷饮，中菜到西菜，素菜与荤菜，小吃与粥，品种繁多；其中不仅有沪、杭、苏、扬等江南名菜，亦具京、鲁等北方风味。以江南和南方地区的

菜肴居多。

该书对各种夏令菜肴的烹调方法与应注意的问题。均作了较详细的介绍，简明实用，可供旅游业、饭店、食堂及广大家庭制作使用。由于编者水平有限，书中不妥之处，敬请指正。

编 者

1988年2月

目 录

冷 菜

白斩鸡	3	无为熏鸭	13
大转湾	4	蚝油鸭脚	15
酱鸡	4	烧野鸭	16
烧鸡	4	五香熏鱼	16
熏仔鸡	5	脆鳝	17
冻鸡	6	蜜汁塘鲤鱼	18
葱油鸡	6	白切目鱼	18
香露鸡	7	淮鱼干丝	19
棒棒鸡	7	油爆虾	20
德州扒鸡	8	盐水虾	20
符离集烧鸡	9	枪虾	21
卤肫	10	葱油海带	21
盐水鸭	10	葱油海蜇	22
盐水鸭肫	11	油爆梅蛤	22
酱鸭	11	咸菜卤煮蛏子	23
杭州卤鸭	12	白切肉	24
卤鸭舌	12	白片肉	24

水晶肴肉	25	松花蛋	41
蒜泥白肉	26	咸蛋	41
干切咸肉	26	五香茶叶蛋	42
盐水蹄膀	26	肉松	43
糖醋小排	27	蛋松	43
枫泾丁蹄	28	鸡松	44
盐水猪舌	28	鱼松	44
卤大肠	29	素肉松	45
薄片火腿	29	卤汁豆腐干	45
五香肚子	30	椒盐花生仁	46
白肚	31	盐水腐竹	46
五香牛肉	32	素鸭	47
陈皮牛肉	32	香卤嫩素鸡	47
灯影牛肉	33	素火腿	48
五香野兔	34	五香烤麸	49
芥末薄片肉	34	子姜干丝	49
三皮丝	35	红油茭白	50
糟鸡	36	姜汁黄瓜	50
糟鸭	36	糖醋黄瓜	51
糟肉	37	卤香菇	51
糟猪爪	38	白玉鞭笋	52
糟猪肚	38	美味双耳	52
糟蛋	39	酸辣菜	53
糟青鱼	39	盐水毛豆	53
酒醉排骨	40	闽生果	53
酒醉鸡	40	苔菜花生	54
酒醉鸭肝	41	姜汁刀豆	54

酱汁核桃肉	55	糖醋嫩藕	56
素熏鱼	55		

凉 拌 菜

拌洋菜	59	油焖鞭笋	69
洋菜拌鸡丝	59	椿芽拌豆腐	70
椿芽拌鸡丝	60	拌鸳鸯笋	70
银针拌鸡丝	60	虾米拌咸菜	71
拌鸭舌	61	虾米拌黄瓜	71
拌鸭掌	61	拌茄子	72
拌鸭肫	62	香干拌马兰	72
拌肚丝	62	虾米拌银耳	73
拌三丝	63	麻酱拌粉皮	73
麻酱拌腰片	63	海参麻腐	74
拌耳丝	64	鸡火拌干丝	75
拌肉皮丝	65	拌海螺	75
拌鱼丝	65	鱿鱼拌蘑菇	76
拌鱼肚	66	冷拌里脊丝	76
拌海参	66	拌生菜	77
麻酱拌蛭子	67	虾米拌豆腐衣	77
拌鲍鱼	68	麻酱拌豇豆	78
炆虎尾	68	白糖拌番茄	78
芹菜拌干丝	69	凉拌苦瓜	78
绿豆芽拌干丝	69	松花拌豆腐	79

夏季时令菜

禽 蛋 类

银芽鸡丝	81	绿豆芽炒肉丝	95
芙蓉鸡片	82	洋葱炒肉丝	96
君山鸡片	83	茭白炒肉丝	96
东安子鸡	83	榨菜炒肉丝	97
炸子鸡	84	大头菜炒肉丝	97
宫爆鸡丁	85	鱼香肉丝	98
陈皮鸡	85	瓜姜肉丝	98
荷叶粉蒸鸡	86	荷叶粉蒸肉	99
鲞鱼炖鸡	87	焦盐肘子	100
酒蒸鸡	87	苦瓜酿肉	101
西瓜鸡	88	酸辣肚尖	102
炒时件	89	回锅肉	102
东江盐焗鸡	89	芙蓉肉	103
烩鸭掌	90	油泡生肠	104
香酥鸭	91	干菜焖肉	105
麻辣鸭块	91	三鲜蹄筋	105
溜黄菜	92	炒肚片	106
咸蛋炖肉饼	93	五香排骨	106
芙蓉蛋	93	椒盐排骨	107
虾仁涨蛋	94	豉汁蒸排骨	108
		无锡肉骨头	108
		花椒牛肉	109
		咖喱牛肉	109
		生炒牛肉丝	110

畜 肉 类

青椒炒肉丝	95
-------------	----

鱼 虾 类

清炒虾仁	111
水晶虾仁	111
松子虾仁	112
茄汁虾仁	113
龙井虾仁	113
双色虾球	114
水晶虾饼	114
虾仁锅巴	115
番茄鱼片	116
糟溜鱼片	117
松仁鱼米	117
瓜姜鱼片	118
椒盐鱼条	119
三色鱼丝	120
芝麻鱼排	120
清炒鳝糊	121
鞭笋鳝糊	122
生炒鳝片	122
葱烤鲫鱼	123
肉酿鲫鱼	124
干烧鲫鱼	124
葱油鲳鱼	125
烟鲳鱼	125
醋溜沙鱼	126
黄鱼鲞烤肉	127

松鼠鲑鱼	128
苔菜拖黄鱼	129
糖醋黄鱼	129
清蒸甲鱼	130
清蒸鳊鱼	131
银鱼炒蛋	132
红烧糖鲤鱼	132
西湖醋鱼	133
酱爆鲑鱼	134
油爆墨鱼卷	134
芙蓉黄鱼肚	135
酸辣鱼皮	136
清炖鲟鱼	137
网油叉烧鲑鱼	138
生熏白鱼	138
蝴蝶海参	139

蔬 菜 类

生煸菠菜	140
三丝苋菜	140
雪菜鞭笋	141
京冬菜茭白	141
酱汁刀豆	142
油焖茄子	142
酱爆扁豆	143
油焖腐竹	143
红烧瓠瓜	144

醋溜卷心菜	144	青椒炒干丝	153
罗汉全斋	145	虾米煮干丝	154
炒双菇	146	鸡火煮干丝	154
蚂蚁上树	146	炸响铃	155
素什景	147	炒豆腐衣	156
素蟹粉	147	香菇豆腐	156
炒素鳝糊	148	香菇面筋	157
酿夜开花	149	丝瓜面筋	157
金雀舌	149	鸡茸豆瓣	158
鸡油丝瓜	150	三虾豆腐	158
香酥冬瓜	151	莲蓬豆腐	159
双菇芋艿	151	家常豆腐	159
椒盐茄饼	152	肉末豆腐	160
泡椒黄瓜	152	文思豆腐	161
		金镶豆腐	161

豆制品类

夏令汤菜

鸡片汤	166	冬瓜盅	170
三鲜汤	167	雪菜鞭笋汤	171
川土什汤	167	虾米紫菜汤	171
凤爪冬菇汤	167	虾米蛋汤	172
老姜炖子鸡汤	168	榨菜肉丝汤	172
火腿冬瓜汤	169	大血汤	173
扁尖冬瓜汤	169	西湖莼菜汤	173
小排冬瓜汤	170	芙蓉海底松	174

花生牛肉汤	175	雪菜鲤鱼汤	178
醋椒鸡块汤	175	蛤蜊黄鱼羹	178
汤泡双脆	176	鸽蛋银耳汤	179
蛤蜊鲫鱼汤	176	清汤燕窝	180
奶汤鲫鱼	177	刀鱼鱼圆汤	180

夏令小吃

糯米烧卖	183	薄荷糕	195
汤包	184	炒肉团	196
南翔馒头	185	芝麻凉卷	197
生煎馒头	185	葱油饼	197
鲜肉锅贴	186	酒酿饼	198
素菜包	187	麻糖锅炸	199
干菜肉包	188	煎馄饨	199
千层油糕	189	麻酱冷面	200
蜂糖糕	189	猪肠粉	201
水晶蛋糕	190	奶油布丁	201
白糖伦教糕	191	糟田螺	202
乌梅糕	191	面筋百叶	203
藕丝糕	192	西瓜冻	203
扁豆糕	192	杏仁豆腐	204
冷麻团	193	冰冻甜酒酿	205
双酿团	194	赤豆茸冻	205

夏令粥品

白糖莲心粥	208	百合糯米粥	208
-------------	-----	-------------	-----

栗子粥	209	鸡粥	210
胡桃仁粥	209	绿豆粥	211
肉骨头粥	209	赤豆粥	211
鱼生粥	210	扁豆粥	212

夏令西菜

素色拉	213	铁扒嫩鸡	218
什景色拉	214	红烧牛肉	219
鸡肉色拉	214	火腿煎蛋	220
牛肉色拉	215	奶油浓汤	220
炸猪排	215	番茄浓汤	221
洋葱煎猪排	216	罗宋汤	221
蛋煎鱼块	217	附几种沙司及配料的制法	222
炸明虾	217		
炸鸡肺利	218		

冷饮

冰冻酸梅汤	226	柠檬冰淇淋	230
冰冻西瓜露	226	牛奶雪糕	230
冰冻柠檬汁	227	奶油雪糕	231
冰冻山楂汁	227	冰砖	232
冰冻菠萝汁	228	甜汽水	232
菠萝冰霜	228	盐汽水	233
牛奶冰淇淋	229	桔子汽水	233
咖啡冰淇淋	229		

冷 菜

冷菜，俗称冷盘菜，它是我国各种地方风味菜的重要组成部分。据史书记载，冷菜早在春秋战国时期就有。《楚辞·招魂》一节中记载的“露鸡”，就是冷盘菜。到了汉朝，冷菜已普遍盛行，市镇上已有许多卤味店供应熟食冷菜。在《盐铁论·散不足》一篇中，就记载说：“今熟食遍列，殽施成市*。”唐、宋以后，在宫廷及官府的高级筵席中就有各种花色冷盘了。自清朝以来，直至现在，冷菜的花色品种更加繁多，口味各异，颇有特色。

冷菜一般具有四个特点：第一，各种冷菜色泽鲜艳，讲究配色；第二，刀工整齐美观，讲究造型；第三，选料以无油腻为主，讲究爽口；第四，烹调上以香、鲜为主，讲究美味。

冷菜的主要烹调方法有以下几种：

水煮。就是把已经加工洗刷好的原物，经清水洗净或开水中焯过后，放入汤锅中，加水（水的用量以淹没原料为度）。经旺火烧开后，移小火焖煮，至食物成熟即捞起，冷却以后改刀装盘。如白切肉、白片肉、白斩鸡等。

盐水煮。把各种食物原料加工洗刷以后，经清水洗净，或经开水锅焯一焯，洗净以后，入汤锅加清水，盐（一般500克水加盐25克），加葱、姜、花椒。旺火烧开，小火焖煮成熟，

加入味精，冷却以后，改刀或装盘食用。如盐水虾、盐水鸭肫，盐水排骨、盐水毛豆等。

卤制。把已经加工洗刷好的食物，经清水洗净，或开水锅中焯一焯，洗净以后，放入配有调味品和香料的卤汤中，旺火烧开，移小火焖煮成熟，冷却后改刀装盘。如卤鸡、卤鸭等。

卤汁配制。红卤：清水 2500 克，盐 25 克，优质酱油 500 克，白糖 80 克，绍酒 100 克，八角、丁香、花椒、桂皮、陈皮、甘草各 5 克（用纱布袋裹包装好），葱、姜各 30 克。白卤：清水 2500 克，加盐 150 克、白糖 120 克、绍酒 150 克，葱、姜各 5 克、花椒 5 克、八角 3 克。这两种卤汁第一次用好后，可以作为老卤使用，继续烹制熟食。

糟制法。一般冷盘菜糟制法，都取用熟糟法，即先将食物经加工洗净后，入白水锅中煮熟。然后用炒锅加鲜汤、盐、花椒、葱结、姜片烧开，捞去葱与姜片、冷却。将香糟加绍酒调匀，用纱布袋滤去糟渣后，倒入已冷却的鲜汤里，即成糟卤。再将煮熟食物放入糟卤内浸 3—4 小时，置冰箱里冷冻，食时取出改刀装盘。如糟猪脚爪、糟鸡、糟鸭等。

酒醉法。将食物先加工洗刷好，经开水锅中煮熟。冷却后，切成若干小块，浸入汤内，加高粱酒，加盖，浸泡 6 小时左右。食用时取出改刀装盘。如“醉鸡”等。

拌制法。有生拌、熟拌二种。生拌：先把新鲜的蔬菜洗净，加工成片、丝形状，用盐先腌制一小时，然后去除盐汁水，加白糖、盐、味精、浇上熬熟的热油或麻油拌和即成。如拌黄瓜、拌莴笋等。

熟拌：将食物加工成丝、片等形状，入开水锅稍氽一下，即取出沥干水分，加上麻酱等调味品拌制即成。如麻酱拌粉皮等。