

# 夏季清爽菜谱

XIAJIQINGSHUANGCAIPU

何星 文杰 编  
半城 飞茂



# 夏季清爽菜谱

中国城市经济社出版社

1988年·北京

# 夏季清爽菜谱

何星 文杰 著  
半城 飞 茂

中国城市经济社会出版社出版发行

新华书店经销

中国铁道出版社印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:7.5 字数:160千

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

ISBN 7-5074-0033-6/G·011

印数:00001—50000

定价:1.80元

## 前 言

炎热的夏季,由于气温对人体的影响,许多人觉得吃什么也不香,甚至有人“苦夏”,饮食减少,营养缺乏。有什么办法能让人们清心、开胃呢?

本书为大家提供了300余种夏季适用的菜谱,包括夏季蔬菜、夏令佳肴、冷荤拼盘、酸辣小菜等等。夏季蔬菜中选有夏季常见的蔬菜,如黄瓜、茄子、豆角、西红柿等等,清炒或配以肉丝、海米、香菇炒,讲究色彩的搭配和营养的调剂;夏令佳肴中精选的菜肴,摒弃了油腻的红烧手法,而采用爆、炒、溜、炸的烹制方法,如鸡类中的炒辣子鸡、滑炒鸡丝,鱼类中的糖醋鳝丝、松炸鱼条、炸椿头鱼卷、椒麻鱿鱼丝等,突出糖醋的酸甜味、椒麻的香辣味,令人增加食欲;冷荤拼盘中,冷荤选有麻辣肚丝、凉拌腰片、糖醋蜆头;素凉拌菜选有脆皮黄瓜、麻酱西红柿、姜汁莴笋,既清凉可口,又富有营养,另外也是佐食酒菜(啤酒)。酸辣小菜,注重开胃、下饭,如果饭桌上摆上一两碟您亲手调制的小菜,一定会使食欲大增。

本书的第一个特点是所选菜肴以清爽、开胃为主;第二个特点是经济实惠,制作菜肴的原料大部分都是市场上容易买到的、夏令季节大量上市的蔬菜;第三个特点是,操作简便,即便不会做菜的人,若照此菜谱,亦可做出令人食欲大增的菜

肴。

在我们的生活中，某些人因患有某种疾病，所以医生禁止他们食用大荤大腥；另外一些人则由于习惯和生活环境的影响，厌恶油腻，而喜爱清爽等肴。那么，这本菜谱就将成为他们的益友和参谋。

本书不但适用于夏季，还适用于节日配菜，以及日常饮食。

本书最宜家庭使用，是家庭主妇的必备书。

——编写者——

# 目 录

## 一、夏季蔬菜

- |                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| 1. 鱼香茄子..... (2)     | 18. 油条丝瓜..... (14)        |
| 2. 素鱼香茄..... (2)     | 19. 油煎苦瓜..... (15)        |
| 3. 炸茄子..... (3)      | 20. 炒苦瓜..... (15)         |
| 4. 油焖茄条..... (4)     | 21. 油焖茭白..... (16)        |
| 5. 干烧茄子..... (4)     | 22. 炒茭白..... (17)         |
| 6. 笃鲜茄..... (5)      | 23. 茭白辣椒毛豆米<br>..... (17) |
| 7. 赛鳝丝..... (6)      | 24. 菜花毛豆..... (18)        |
| 8. 芹菜牛肉丝..... (6)    | 25. 干煸青豆..... (18)        |
| 9. 蒜苗肉丝..... (7)     | 26. 肉丁炒辣豆..... (19)       |
| 10. 酿黄瓜..... (8)     | 27. 炒青豌豆粉丝..... (20)      |
| 11. 酿西红柿..... (9)    | 28. 绿豆芽炒韭菜..... (21)      |
| 12. 豆角炒肉丝..... (10)  | 29. 炒三鲜..... (21)         |
| 13. 肉片焖豆角..... (10)  | 30. 炒三样..... (22)         |
| 14. 酸豆角炒肉泥..... (11) | 31. 熬菠菜粉..... (22)        |
| 15. 干烧刀豆..... (12)   | 32. 虾干烧菠菜头..... (23)      |
| 16. 鸡油丝瓜..... (13)   | 33. 火腿烧油菜..... (24)       |
| 17. 烧嫩丝瓜..... (13)   |                           |

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 34. 海米雪花烧油菜<br>.....(24) | 58. 糖醋炒萝卜丁.....(41)       |
| 35. 木犀菜花.....(25)        | 59. 炒酸白菜.....(41)         |
| 36. 五彩缤纷.....(26)        | 60. 酸熘肉片白菜.....(42)       |
| 37. 海米烧菜花.....(26)       | 61. 三味白菜.....(43)         |
| 38. 奶油烧菜花.....(27)       | 62. 炸白菜盒.....(43)         |
| 39. 沙蘑菇.....(27)         | 63. 炒黄花菜.....(44)         |
| 40. 炒双菇.....(28)         | 64. 肉炒香椿.....(45)         |
| 41. 炒四宝.....(29)         | 65. 凤尾开屏.....(45)         |
| 42. 蘑菇炒白菜.....(29)       | 66. 肉丝炒榨菜春笋<br>.....(46)  |
| 43. 香菇飘菜.....(30)        | 67. 海米炆鲜笋.....(46)        |
| 44. 鸡汤蛋菇.....(31)        | 68. 香味雷.....(47)          |
| 45. 飘馅冬瓜.....(31)        | 69. 炒土豆丝.....(48)         |
| 46. 三鲜冬瓜盅.....(32)       | 70. 素炒土豆片.....(48)        |
| 47. 火腿冬瓜汤.....(33)       | 71. 炒土豆泥.....(49)         |
| 48. 鸡蛋柿子炒青椒<br>.....(33) | 72. 咖喱土豆茄子.....(50)       |
| 49. 青椒肉丁.....(34)        | 73. 香菜炒新土豆.....(51)       |
| 50. 青柿子炒黄瓜.....(35)      | 74. 酒焖土豆.....(51)         |
| 51. 炒木犀黄瓜.....(36)       | 75. 西班牙土豆炒鸡蛋<br>.....(52) |
| 52. 青菜炒百叶.....(36)       | 76. 俄式炒土豆片.....(53)       |
| 53. 糖醋洋白菜.....(37)       | 77. 酱爆土豆丁.....(53)        |
| 54. 炒辣藕.....(38)         | 78. 葱油薯块.....(54)         |
| 55. 沙藕丝.....(38)         | 79. 甜辣白薯丝.....(55)        |
| 56. 藕圆.....(39)          | 80. 豆腐酿青椒.....(55)        |
| 57. 炸藕夹(咸).....(40)      | 81. 青椒油豆腐.....(56)        |

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| 82. 麻婆豆腐..... (57) | 99. 炸豆腐丸子..... (70)       |
| 83. 豆腐虾米..... (58) | 100. 炸素虾仁..... (70)       |
| 84. 蒸鲜豆腐..... (58) | 101. 蕃茄虾仁..... (71)       |
| 85. 金丝豆腐..... (59) | 102. 素丝香..... (72)        |
| 86. 牛舌豆腐..... (60) | 103. 香干炒肉丝..... (72)      |
| 87. 珍珠豆腐..... (60) | 104. 三椒乳汁干丝<br>..... (73) |
| 88. 鲜蘑豆腐..... (61) | 105. 海米炆干丝..... (74)      |
| 89. 天鹅豆腐..... (62) | 106. 五香花干..... (74)       |
| 90. 藏玉豆腐..... (62) | 107. 腐皮炒海带..... (75)      |
| 91. 香菇豆腐..... (63) | 108. 烩腐皮..... (76)        |
| 92. 蛋皮豆腐..... (64) | 109. 炒面筋丝..... (77)       |
| 93. 一鲜豆腐..... (65) | 110. 酸辣豆腐汤..... (77)      |
| 94. 一品豆腐..... (65) | 111. 葱炒蚕豆..... (78)       |
| 95. 扒豆腐..... (66)  | 112. 似榨菜..... (79)        |
| 96. 溜豆腐..... (67)  | 113. 炒脆丝..... (79)        |
| 97. 北煎豆腐..... (68) |                           |
| 98. 黄袍豆腐..... (69) |                           |

## 二、夏令佳肴

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| 114. 干煎黄鱼..... (82)       | 119. 油酥嫩子鱼..... (85) |
| 115. 糖醋黄鱼..... (82)       | 120. 糖酥鲫鱼..... (86)  |
| 116. 清蒸茄汁黄鱼<br>..... (83) | 121. 酥烤鲫鱼..... (87)  |
| 117. 糖醋带鱼..... (84)       | 122. 美味鲫鱼..... (87)  |
| 118. 铁排带鱼..... (85)       | 123. 酸沙鲤鱼..... (88)  |
|                           | 124. 辣香大鱼头..... (89) |



- |                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| 125. 椒麻鱼..... (90)          | 150. 芜爆乌鱼条..... (108)      |
| 126. 珊瑚鱼..... (90)          | 151. 雪花鱼羹..... (109)       |
| 127. 熏鱼..... (91)           | 152. 烤鲳鱼..... (109)        |
| 128. 清蒸刀鱼..... (92)         | 153. 清余珍珠鱼丸<br>..... (110) |
| 129. 生爆鳝鱼..... (92)         | 154. 爆炸青仁..... (111)       |
| 130. 炖鳝段..... (93)          | 155. 盐水虾..... (111)        |
| 131. 糖醋鳝丝..... (93)         | 156. 炸烹虾段..... (112)       |
| 132. 生炒鳝丝..... (94)         | 157. 卡莱炒虾仁..... (113)      |
| 133. 松炸鱼条..... (95)         | 158. 豌豆炒虾仁..... (114)      |
| 134. 糖醋鱼条..... (96)         | 159. 茄汁虾仁..... (115)       |
| 135. 芹黄鱼条..... (97)         | 160. 余虾仁..... (116)        |
| 136. 炸椿头鱼卷..... (97)        | 161. 炸虾球..... (116)        |
| 137. 红油鱼丁..... (98)         | 162. 炸蟹丸子..... (117)       |
| 138. 烩酸辣鱼丝..... (99)        | 163. 虾仔海参..... (118)       |
| 139. 青椒鱼丝..... (100)        | 164. 余虾蘑海..... (118)       |
| 140. 椒麻鱿鱼丝..... (101)       | 165. 锅巴清汤海参<br>..... (119) |
| 141. 糖醋鱼仁..... (101)        | 166. 炒辣子鸡..... (120)       |
| 142. 溜鱼片..... (102)         | 167. 香糟鸡..... (121)        |
| 143. 青椒鱼片..... (103)        | 168. 小鸡炖茄子..... (122)      |
| 144. 油炸鱼片..... (104)        | 169. 芝麻鸡条..... (123)       |
| 145. 醋熘鱼片..... (104)        | 170. 软炸鸡条..... (123)       |
| 146. 豆豉辣椒蒸腌鱼<br>..... (105) | 171. 蕃茄鸡饼..... (124)       |
| 147. 墨鱼肉丝..... (106)        | 172. 炒鸡丁..... (125)        |
| 148. 清炒墨鱼丝..... (107)       | 173. 银芽炒鸡丝..... (125)      |
| 149. 炆乌鱼条..... (107)        |                            |

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 174. 炒鸡丝..... (126)   | 200. 烹酱肉丝..... (146)  |
| 175. 滑炒鸡丝..... (127)  | 201. 辣子肉丁..... (147)  |
| 176. 烩鸭丝..... (128)   | 202. 麻辣肉丁..... (148)  |
| 177. 麻辣鸭块..... (129)  | 203. 酸辣肉丁..... (149)  |
| 178. 鱼香腰花..... (130)  | 204. 鱼香肉丝..... (150)  |
| 179. 爆腰丁..... (131)   | 205. 海带炒肉丝..... (150) |
| 180. 炒腰花..... (132)   | 206. 炒肉丝蛰皮..... (151) |
| 181. 荸荠猪肝..... (133)  | 207. 海蛰肉片..... (152)  |
| 182. 猪肝炒腰花..... (133) | 208. 炒“蟹肉”..... (153) |
| 183. 青蒜肚片..... (134)  | 209. 酸辣蒸丸..... (153)  |
| 184. 蕃茄肚片..... (134)  | 210. 酸辣丸子..... (154)  |
| 185. 姜菜肚丝..... (135)  | 211. 珍珠肉圆..... (155)  |
| 186. 酸辣肚丝..... (136)  | 212. 菜苔腊肉..... (156)  |
| 187. 辣子炒心花..... (136) | 213. 火茸口蘑..... (156)  |
| 188. 奶汁大圈..... (137)  | 214. 蕃茄牛肉..... (157)  |
| 189. 糖醋排骨..... (138)  | 215. 三椒牛肉..... (157)  |
| 190. 蕃茄肉排..... (138)  | 216. 炒牛肉丝..... (158)  |
| 191. 蕃茄古老肉..... (139) | 217. 干煸牛肉丝..... (159) |
| 192. 焦熘里脊..... (140)  | 218. 发丝中百页..... (159) |
| 193. 象牙里脊..... (141)  | 219. 烩蹄筋..... (160)   |
| 194. 冬笋里脊丝..... (142) | 220. 炖蹄筋..... (161)   |
| 195. 椒盐通脊..... (143)  | 221. 糖醋羊肉..... (162)  |
| 196. 辣子里脊..... (144)  | 222. 鸳鸯蛋..... (162)   |
| 197. 炒里脊丝..... (144)  | 223. 烩鸡蛋饺..... (163)  |
| 198. 干炸里脊..... (145)  | 224. 虎皮鹌鹑蛋..... (164) |
| 199. 酸辣酥肉..... (146)  |                       |

### 三、冷荤拼盘

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 225. 白斩鸡..... (166)        | 248. 荤素什锦..... (182)       |
| 226. 粉皮鸡丝..... (167)       | 249. 素什锦..... (183)        |
| 227. 拌鸡丝..... (168)        | 250. 冻羊糕..... (184)        |
| 228. 怪味鸡片..... (168)       | 251. 火腿川豆..... (185)       |
| 229. 火夹鸡片..... (169)       | 252. 火腿鸡卷..... (185)       |
| 230. 姜醋白鸡..... (170)       | 253. 凉拌海蜇皮..... (186)      |
| 231. 芥菜鸡条..... (170)       | 254. 糖醋蛰头..... (187)       |
| 232. 盐水鸡肫..... (171)       | 255. 糖醋蛰头花..... (187)      |
| 233. 瓜姜拌鱼丝..... (172)      | 256. 拌蛰皮黄瓜..... (188)      |
| 234. 芥菜白片肉..... (172)      | 257. 椿头拌大虾..... (189)      |
| 235. 肘子肉拌黄瓜<br>..... (173) | 258. 姜末拌蟹肉..... (189)      |
| 236. 麻辣肚丝..... (174)       | 259. 姜汁海螺..... (190)       |
| 237. 凉拌肚丝..... (174)       | 260. 拌海带..... (190)        |
| 238. 芥菜白肚..... (175)       | 261. 七镶拼盘..... (191)       |
| 239. 芥菜肚丝..... (176)       | 262. 五镶拼盘..... (191)       |
| 240. 拌肚尖花..... (176)       | 263. 糖醋拌黄瓜..... (192)      |
| 241. 水爆肚仁..... (177)       | 264. 油辣黄瓜卷..... (193)      |
| 242. 辣油牛肚..... (178)       | 265. 脆皮黄瓜..... (193)       |
| 243. 麻酱腰子..... (179)       | 266. 炝辣黄瓜条..... (194)      |
| 244. 凉拌腰片..... (179)       | 267. 肉丝拌黄瓜..... (195)      |
| 245. 炝腰花..... (180)        | 268. 蒜汁豆角..... (196)       |
| 246. 五香腱子..... (181)       | 269. 拌嫩香椿芽..... (196)      |
| 247. 酱牛舌..... (181)        | 270. 香椿拌黄豆芽<br>..... (197) |

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 271. 糖醋藕丝····· (198)       | 283. 拌茄泥····· (205)        |
| 272. 梅苏拌藕····· (198)       | 284. 拌粉皮····· (206)        |
| 273. 炆莴笋····· (199)        | 285. 麻酱西红柿····· (207)      |
| 274. 姜汁莴笋····· (200)       | 286. 油辣包菜卷····· (207)      |
| 275. 葱油莴笋丝····· (200)      | 287. 冬菇面筋····· (208)       |
| 276. 三丝莴笋卷····· (201)      | 288. 冬菇菱角····· (209)       |
| 277. 海米拌芹菜····· (202)      | 289. 菊花荸荠····· (210)       |
| 278. 清爽芹菜····· (202)       | 290. 凉拌西瓜皮····· (210)      |
| 279. 凉拌芹菜叶····· (203)      | 291. 香椿豆腐····· (211)       |
| 280. 海蜇拌萝卜丝<br>····· (203) | 292. 拌三鲜····· (212)        |
| 281. 麻酱拌水萝卜<br>····· (204) | 293. 海米炆金银丝<br>····· (212) |
| 282. 拌茄子····· (205)        | 294. 拌什锦冻粉····· (213)      |
|                            | 295. 熏蛋····· (214)         |

#### 四、酸辣小菜

- |                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| 296. 泡菜····· (216)    | 305. 油泼莴笋丝····· (221)      |
| 297. 酸辣椒····· (216)   | 306. 芥菜青笋····· (222)       |
| 298. 酸黄瓜····· (217)   | 307. 辣菜心丝····· (223)       |
| 299. 辣黄瓜条····· (217)  | 308. 虾油芹菜····· (223)       |
| 300. 糖醋黄瓜条····· (218) | 309. 虾油豇豆····· (224)       |
| 301. 虾油瓜条····· (219)  | 310. 酸辣连菜····· (225)       |
| 302. 甜辣丝····· (219)   | 311. 糖醋嫩姜····· (225)       |
| 303. 麻酱莴笋尖····· (220) | 312. 多味园白菜丝<br>····· (226) |
| 304. 辣味笋条····· (221)  |                            |

313. 酸辣园白菜…… (226)

314. 甜酸萝卜片…… (227)

315. 甜辣萝卜干…… (228)

# 夏 季 蔬 菜

## 1. 鱼 香 茄 子

### 一、原料：

1. **主料：**茄子 550 克，肥瘦猪肉 100 克。

2. **配料：**四川豆瓣酱 50 克，泡辣椒丝 10 克，姜丝 5 克，葱丝 2 克，蒜头末 10 克，白糖 2 克，味精 5 克，黄酒 5 克，鲜汤 100 克，香醋 10 克，水生粉 15 克，花生(豆)油 500 克(实耗 50 克)。

### 二、制法：

1. 将茄子切去两头，刨去皮(亦可不刨皮)，切成二寸长的手指条。猪肉切成丝，待用。

2. 将锅烧热，放生油。待油烧至六成熟时，将茄子倒入锅中，炸干水分后，连油倒入漏勺沥去油。

3. 锅内留少量余油，将肉丝下锅炒散后，放蒜头末、四川豆瓣酱，炒至油呈红色时，加姜丝、泡辣椒丝、葱丝、茄子炒匀，烹黄酒，加汤、白糖、味精炒和。在略烧片刻后，下水生粉勾芡，淋上香醋推匀，盛起装盘便成。

三、特点：色泽金红，香辣甜酸，肥糯可口，有四川风味。

## 2. 素 鱼 香 茄

### 一、原料：

1. **主料：**鲜嫩茄子 500 克。

2. **配料**：红椒一只。

3. **调料**：油、精盐、葱、姜、白糖、醋、蒜头、豆瓣酱。

## 二、制法：

1. 茄子去柄，洗净、沥干，切成粗丝。

2. 葱、姜洗净，姜切成末，葱切成碎段。蒜头斩成泥。葱、姜、蒜泥及适量精盐、醋、糖、豆瓣酱调成鱼香汁。

3. 锅内放油五钱烧热，放入茄丝煸透，倒入鱼香汁烧沸，翻炒几下即成。

## 3. 炸 茄 子

### 一、原料：

1. **主料**：鲜嫩茄子 400 克。

2. **配料**：鸡蛋一只，面粉 150 克。

3. **调料**：猪油、精盐、味精。

### 二、制法：

1. 茄子去柄，洗净、沥干，切成约五分宽的小条块。

2. 鸡蛋、面粉、水、精盐、味精调拌制成薄糊。

3. 炒锅内放入猪油约八两，油烧热至约七成，将茄子裹



糊逐条放入油锅内炸熟，捞出沥油，装入盘内即成。

## 4. 油 焖 茄 条

### 一、原料：

1. **主料：**羊角茄子 1000 克。
2. **配料：**青椒 50 克，干红椒 10 克，大蒜头 25 克。
3. **调料：**大油 150 克，香油 250 克，花椒 10 克，酱油 50 克，白糖 50 克，香醋 30 克，辣豆瓣酱 25 克，精盐、味精少许。

### 二、制法：

1. 将茄子洗净去柄，一切四条。青椒去籽切条，红干椒去籽切丝，大蒜去根，蒜用整瓣。
2. 大勺放火上，加花生油 1000 克，待油烧至六成熟时，把茄条下勺，炸至焦黄，下青椒，然后捞出。
3. 大勺加香油，下花椒炸糊后捞出，放红干椒丝、蒜瓣、辣豆瓣酱，炒几个个，加酱油、糖、醋和少许汤，将茄条下勺，略煨一会，加味精，出勺装盆晾凉食用。

### 三、特点：香辣爽口。

## 5. 干 烧 茄 子

### 一、原料：

1. **主料：**茄子 300 克。
2. **配料：**豆瓣酱 2 汤匙，素油 50 克，葱 1 根，姜 1 小块，