

江苏科学技术出版社

家庭四季时令

菜谱



家庭四季时令菜谱

李维冰 刘 涛
越 廉 唐建华

江苏科学技术出版社

(苏)新登字第 002 号

家庭四季时令菜谱

李维冰 刘 涛

赵 廉 唐建华

出版、发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：涟 水 县 印 刷 厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5.75 插页 2 字数 118,000

1992 年 8 月第 1 版 1993 年 8 月第 2 次印刷

印数 5,001—11,000 册

ISBN 7—5345—1434—7

Z·220

定价：3.70 元

责任编辑 高楚明

序

陶文台

饮食讲究时令变化，是中华美食文化的一个优良传统。早在两千多年前，宫廷中即有“荐新”、“尝新”活动，有四季食单。比如“春宜羔豚，膳膏芎；夏宜腍鲙，膳膏臊；秋宜犍麋，膳膏腥；冬宜鲜羽，膳膏臄”。就是一份当时的时令食单。据《礼记》记载，一年四季十二个月，月月都有时鲜美食，主料择优，配料也讲究时节相宜。所谓“脍，春用葱，秋用芥；豚，春用韭，秋用蓼”即是。春韭配小猪肉，几千年来直至今天，仍是席上美食，足见其选配合理。调味料也讲究时令。如“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘”。这也是很合理的。比如“夏多苦”吧，暑天闷热，多汗，渴了，喝口酩苦浓茶，炒大麦汤或焦锅巴枯米汤，醒脾开胃，消暑解渴，岂不妙哉！

饮食讲究时鲜是一种时间选择，其实质是选择最佳的营养组合。时鲜，指生物胴体的营养储存处于最佳状态。中国人讲究时鲜，包括三方面内容：一、不先时而食；二、不过时而食；三、追求适时而食。

不先时而食，指不食尚未生长成熟的食物，包含两层意思：一是指充分地利用资源，不浪费资源。比如古人主张“不食雏鳖”、“雏翠不盈握不食”，就是为了保护幼禽幼畜，促其繁殖，保持生态平衡，保持食源长流不竭。二是指防止食物中毒。比如杏、梅、桃、李等未熟时，含有过量的鞣酸之类，食

之必伤人。马铃薯根块在繁殖之初,先吐嫩芽,而此嫩芽含龙葵素,亦有毒,需待芽长成叶,新块茎长成,方可食之。

不过时而食,指不食过了节令的某些食物。比如江南农历五月,不食老韭,以其叶硬发柴,木质素增多,枯梗粗劣,荤味特重,昏目伤胃,不易消化吸收也。

适时而食,有两层含义:一指对食物的时令选择,一指人进食时间的选择。生物在不同时节,不同的生长阶段,其内部结构是有差异的。动物一生从幼年、壮年,到老年,肉质有变化;植物的芽、叶、花、实的不同生长期的可食性也有变化。掌握其生态变化,选择时机,适时而食是十分必要的。按季节时令排菜单,就是这种选择的一个成果。人体内生物钟的运行是有节奏的,必须顺应这种节奏来安排进食,宜舒缓自如,从容不迫,细嚼慢咽,先饥而食,先渴而饮,饮食及时。这也是适时而食。

选择时令美食时具体食物要分别对待,从实际出发,不可一概而论。

植物性原料,选食其叶茎者,宜在其木质素含量最小时,此时,水分充足,吃口鲜嫩,养分也足。选食根茎者,宜在其淀粉含量充足并易于糖化时,此时其分子密度大,吃口甘鲜,养分充足。选食其花蕾者,宜在含苞待放时,此时其芬芳气味蕴藉,水分、养分亦足。选食其果实者,宜在成熟时。未熟之果实一方面营养成分尚未齐全,一方面生物有保护种子成长的本能,其幼果往往含有不适口腹之单宁、皂素等恶味或微量毒素,风味也不佳。嫩豆角、乳黄瓜虽可进食,但需经加热或腌渍处理方可得美味。春韭、夏瓜、秋菰、冬笋,皆应时佳品。菊脑、蒲芽、蒜苗、苔菜,亦宜别时供食。植物捕捉阳光,吸收太阳能,转化为生物能,其生理机制目前尚未能完全以人工控制

取代。温室育种违时之蔬，日照光合作用不足，其营养滋味目前尚逊一筹，尚有待改进。所谓“叶取初芽，根取壮后，实取成熟”，说的是一般规律，但不可一概而论，比如辣椒、青椒水嫩，红椒老辣，均可入食，即是适例。同样是嫩芽，有的可食，有的不宜食，比如豆芽，氨基酸含量高于未芽之豆，茶叶之芽，香气浓于已展之叶，皆可加工供食，而莲藕芽茎苦涩，土豆芽周有毒，不中食也。生姜老的辣，芽姜亦是美食，因不同的饮食需求，不同的制作工艺，各献其美，不可以“一刀切”。“五月萝卜空心累，六月韭菜老驴草”，言过时之蔬，非适时之蔬也。

动物性原料也有一个最佳时期。一般说来，动物胴体中结缔组织较少，氨基酸含量较高，营养储备丰富的时期，最宜烹制供食。禽兽之类多选肥壮时期，少用老兽老禽（但雄鸭尚老）。烧烤之兽肉（如乳猪、全羊）、爆炒之菜（如仔鸡丁），宜选肥幼嫩肉；炖煮之肴、炖焖之菜，可用壮老之肉。水产河海之鲜，春用未产卵之鱼、蚌（谓清明前刀鱼刺软，河蚌浆足），夏用鳊鲤虾蟹，以其此时食足体肥味美也。所谓秋鲈霜蟹，冬鲫雪鲢，均以其时养分足也。“小满河歪（河蚌）瘦瘪子，夏至鲫鱼空壳子，端午螃蟹虚架子（河蟹）”说的是违时之食，质不佳美也。水鲜冬令皆佳，奶品春夏称善——奶畜得食青鲜之草、乳中养分充足也（但青草羊肉质不佳）。

随着现代科学水平的提高，食物的时间空间的状态也在变化，超时令超空间的食物已较多的出现在家庭厨房餐桌上。寒冬腊月，在北京可以吃到西瓜、番茄，而广东的菜菔*在江苏、上海冬月亦可吃到，这是值得重视和欢迎的事。因此，现代人编时令菜谱，不能不考虑到这个新的现实。尽管如

* 广东方言，即小菜苔。

此，各地的时令食谱主要还是要依据本地区的时空特点来编撰。由李维冰、刘涛、赵廉、唐建华四位同志编写的这本《家庭四季时令菜谱》，在时令安排上，就兼顾此新情况，大体以江淮的四季变化排菜。读者不必拘泥于本书的顺序，可以根据实际情况作必要的调整。

这本《菜谱》主要是为家庭主妇写的，也可供饮食行业同道参考。在美食已进入千家万户的新的形势下，我相信，这本书是一本受欢迎的好书，特向读者推荐。

目 录

春 季 菜 肴

一、水产类	1		
荷包鲫鱼	1	余银鱼汤	10
干烧鲫鱼	1	清蒸刀鱼	11
酥鲫鱼	2	红烧刀鱼	11
鲫鱼萝卜丝汤	3	炸烹刀鱼	12
奶汤鲫鱼	3	茼蒿鱼圆汤	12
春笋烧鲫鱼	4	清蒸鲈鱼	13
葱烧鲫鱼	4	炸带鱼块	13
莼菜余塘鳢片	5	清蒸甲鱼	14
松鼠黄鱼	5	白汁甲鱼	14
红烧黄鱼	6	红烧甲鱼	15
干煎黄鱼	6	咸鱼蒸猪肉	16
糖醋黄花鱼	7	油焖对虾	16
黄鱼羹	7	干烧明虾	17
清蒸鲳鱼	8	炸对虾	17
红烧鲳鱼	8	五香螺丝	17
香椿鱼卷	9	糟田螺	18
干炸银鱼	9	炆拌螺丝	19
银鱼炒蛋	10	酱炒田螺	19
银鱼炒肉丝	10	螺丝炒青蒜	19

天下第一鲜	20	河蚌烧肉	21
余蛤蜊肉	20	河蚌烧菜苔	22
咖喱河蚌肉	21	韭菜炒蚬肉	22
二、禽蛋类	23		
风鸡	23	韭菜炒鸡蛋	25
白斩鸡	23	蒿杆鸡丝	25
椿芽烘蛋	24	芥菜炒鸡片	25
春笋炒鸡丝	24		
三、畜肉类	26		
河蚌烧斩肉	26	莼菜火腿羹	29
茼蒿肉圆汤	27	青蒜炒肉丝	29
春笋肉丝汤	27	菜苔炒肉丝	30
春笋烧肉	27	腊肉炒菜苔	30
蒜苔炒腰花	28	香椿炒肉丝	31
蒜苔烧肉	28	韭菜炒肉丝	31
蒜苔腊肉	29		
四、果蔬类	32		
炸春卷	32	油焖春笋	34
韭菜百叶丝	32	雪菜炒春笋	34
软炸香椿	33	干煸春笋	35
椿芽拌豆腐	33	芥菜豆腐羹	35
海米炒菜苔	33	芥菜春笋片	36
白汁春笋	34	凉拌莴苣	36
附：春季家宴菜单	36		

夏 季 菜 肴

一、水产类	38
--------------------	-----------

蒜瓣鲤鱼	38	丝瓜虾皮氽猪肝	46
冬瓜黑鱼	38	盐水虾	46
乌龙鳊鱼	39	凤尾虾	46
锅熠鲈鱼	39	虾饼	47
清烩鲈鱼片	40	炸虾球	47
红烧带鱼	40	交切虾	48
锅贴鳝鱼	41	醉虾	48
茭白土豆炒鳝丝	41	炆条虾	49
炖鳝酥	42	虾仁烩豆腐皮	49
大烧马鞍桥	42	赛蟹黄鱼肚	49
蝴蝶烩鳝	43	鱼皮锅贴	50
炒软兜	44	还丝汤	50
银丝鳝鱼	44	米酒炒海米	51
百合蒸鳗鱼	45	蝴蝶海参	51
砂锅鱼头	45	荷包海参	52
二、禽蛋类	52		
清炖狼山鸡	52	富春鸡	58
西瓜童鸡	52	米花鸡丁	59
蛋梅鸡	53	夜来香氽鸡片	59
莲荷童鸡	54	鸡瓜菜	60
香酥鸡	55	涟水鸡糕	60
熬锅油鸡	55	白嫩鸡	61
醉蟹清炖鸡	56	松子鸡	62
荷花白嫩鸡	56	清炖鸡孚	62
香炸仔鸡	57	芙蓉鸡片	63
酱油嫩鸡	58	雪花八卦鸡	64
圆盅鸡	58	拆骨掌翅	64

贵妃鸡翅	65	栗子鸡丁	68
松子鸡卷	65	莼菜童子鸡	68
油淋鸡	66	牛奶炖鸡	68
醉鸡	66	山药鸡肫	69
汽锅鸡	67	余鸡片银耳	69
糟鸡	67	荷叶粉蒸鸡镶肉	70
三、畜肉类	70		
凉拌肚丝	70	鱼香肉丝	73
炒肚丝	71	鲜荷包里脊	73
汤爆肚尖	71	荷叶粉蒸肉	74
爆双脆	71	扁豆烧肉	74
翡翠蹄筋	72	莲子红松肉	74
四、果蔬类	75		
文思豆腐	75	鱼味黄瓜	80
拌凉粉	75	芝麻拌黄瓜	80
炆黄瓜	76	盐水花生米	80
芽姜干丝	76	鸡毛菜	81
什锦凉拌面	76	番茄鸡蛋汤	81
金针菜炒粉丝	77	烧茄子	81
素炸藕丸	77	酿番茄	81
烩豌豆三丁	77	冬瓜火腿汤	82
绿豆萝卜灌大藕	78	鸡茸鲜苡	82
鱼香苦瓜丝	78	冰糖蜜桃	82
熟拌茄羹	78	糖醋炸海带	83
杂烩栗子	79	莴苣拌蜆皮	83
葫芦片海米	79	丝瓜莲子鸡蛋花	84
南瓜双色羊羹	79	西瓜冻	84

附：夏季家宴菜单	84
----------------	----

秋 季 菜 肴

一、水产类	86
-------------	----

清蒸蟹	86	蒜瓣烧黄鱼	92
面拖蟹	86	椒盐黄鱼片	92
蟹粉豆腐	87	干烧鳊鱼	93
蟹炖蛋	87	清蒸鳊鱼	93
醉蟹	88	鳊鱼烧海参	94
蟹粉煮干丝	88	醋溜鲤鱼	94
黄焖鳗	89	鲤鱼汤	95
蒜子盘龙鳝	89	干烧鲤鱼	95
白汁鲰鱼	90	鲢鱼汤	95
煎烧鲰鱼	90	清蒸加吉鱼	96
清炖甲鱼	91	炆虾	96
甲鱼炖鸡块	91	葱油蜆皮	96

二、禽蛋类	97
-------------	----

栗子烧肥鸭	97	砂锅野鸭	102
鸭羹	97	野鸭炖家鸭	103
金葱扒鸭	98	鹅汤	103
卤鸭	99	红烧鹅块	103
虫草炖鸭	99	胭脂鹅	104
山药煨鸭	99	板栗烧鸡块	104
盐水鸭	100	黄焖鸡	105
红烧鸭块	101	清炖鸡	105
豆苗野鸡片	101	炒仔鸡	105
红烧野鸡	102	菱角烧鸡块	106

芹菜炒鸡片	106	溜桃仁鸡丁	107
茄干爆鸡丁	107	香菇凤足汤	108
洋葱炒鸡蛋	107	平菇蛋汤	108
三、畜肉类	109		
蟹粉狮子头	109	银耳肺羹	113
秋梨炒腰花	109	炆腰片	114
洋葱炒猪肝	110	烧肉圆	114
萝卜排骨汤	110	滑溜里脊	115
茄子炒肉片	111	红烧牛肉	115
藕丝炒肉丝	111	陈皮牛肉	115
茭白炒肉丝	111	红烧牛尾	116
芋头烧肉	112	牛肉汤	116
刀豆烧肉	112	青椒炒牛肉丝	117
苦瓜炒肉片	112	五香龟肉	117
花菜炒猪肝	113	麻酱兔片	117
雪菜炒肉丝	113	清炖兔	118
四、果蔬类	118		
蚬子炖豆腐	118	糯米灌藕	121
淡菜萝卜汤	119	西瓜翠衣汤	122
淡菜慈姑豆腐汤	119	慈姑豆腐汤	122
虾米拌干丝	119	茄汁马蹄	122
虾米拌芹菜	120	奶汤蒲菜	123
麻酱平菇	120	鸡粥蒲菜	123
挂霜桃仁	120	虾籽茭白	124
蜜汁芋艿	120	烧茄子	124
烧藕饼	121	蒜泥拌茄子	124
糖醋藕片	121	秋梨炖百合	124

莲子银耳羹	125	豆腐雪菜豆瓣汤	125
酿苹果	125	虾米烧青菜	126
附：秋季家宴菜单	126		

冬季菜肴

一、水产类	128		
红烧头尾	128	蚝油鱼片	133
熘肚块	128	红烧鱼	133
熏鱼	129	海蜇鸡片汤	134
糖醋鱼片	129	葱油海蜇	134
椒盐鱼条	130	炸海蜇	135
菜心鱼圆汤	130	拌罗皮	135
三色鱼圆	131	烩海参	135
炸鱼圆	132	红烧海参	136
软熘鱼条	132		
二、禽蛋类	136		
熘变蛋	136	砂锅鸭脯	139
炸变蛋	137	红烧野鸡	139
煮板鸭	137	烤野鸡	140
野鸭羹	138	烤火鸡	140
红焖野鸭	138	红烧火鸡	141
三、畜肉类	141		
红烧狗肉	141	羊肉汤	144
咸狗肉	142	羊糕	144
砂锅狗肉	142	烤羊肉串	145
红烧羊肉	143	涮羊肉	145
鱼羊鲜	143	白煮羊肉	146

咸牛肉	146	肴肉	151
炒牛肉丝	146	冰糖扒蹄	151
韭菜牛肉丝	147	炸猪排	152
粉蒸牛肉	147	红烧狮子头	152
牛肉笋丝汤	148	红烧肉	153
蚝油牛肉	148	清蒸火腿	153
红焖牛肉	148	火腿三丝汤	154
涮兔片	149	金银蹄	154
爆炒兔丁	149	蜜汁火腿	155
红烧兔块	150	煮香肠(香肚)	155
炸兔条	150	香肠炒韭黄	156
丁香兔肉	150	炸香肚	156
四、果蔬类	156		
糖醋豆苗	156	土豆糕	161
拌豆苗	157	雪菜炒肉丝	161
豆苗蛋汤	157	拌雪菜	162
豆苗糍粑	157	雪菜蛋汤	162
拌水芹	158	蜜汁山药	162
水芹炒肉丝	158	炸山药	163
水芹炒百叶	158	炖山药	163
拌白菜	159	山药肉片	163
白菜肉片汤	159	拌韭黄	164
白菜卷	159	韭黄里脊	164
白菜肉丝	160	韭黄银芽	165
拌土豆丝	160	拌菠菜	165
炸土豆条	160	菠菜蛋汤	165
烤土豆	160	鸡汁菠菜	166

糖醋萝卜	166	萝卜淡菜汤	167
葱油萝卜丝	166		
附：冬季家宴菜单	167		

春季菜肴

一、水产类

荷包鲫鱼

原料：鲜鲫鱼 500 克，猪肋条肉 200 克，冬笋 20 克，水发香菇 20 克，精盐 5 克，糖 10 克，酱油 25 克，料酒 10 克，葱、姜各 5 克，湿淀粉 30 克，猪油 150 克。

制法：①将鲫鱼去鳞、去鳃，并剪去各鳍，然后从背部剖开，去掉内脏，洗净，擦干水分，并用刀在鱼身每隔 1.5 厘米两侧斜切约 3 毫米深的刀口。②将猪肉、冬笋、香菇分别洗净，然后均切成小丁，放入碗内，加上精盐、糖、料酒、酱油及少许湿淀粉，搅拌均匀，分别填入鱼腹及鳃内。填好后用酱油将鱼身均匀地抹一遍。葱、姜均切成末。③将锅置旺火上，放入猪油，油烧热后将鱼放入锅中煎，待鱼的两面煎至金黄时取出。④将葱、姜末放入锅内炸出香味后，放入煎过的鱼，加入适量精盐、白糖、料酒、酱油和清水，旺火烧开，再加入适量熟猪油，然后用小火焖约 20 分钟，再用旺火收浓汤汁，出锅装盘即成。

干烧鲫鱼

原料：活鲫鱼 1 条 600 克，猪五花肉 100 克，酱油 50 克，豆瓣酱 25 克，料酒 10 克，糖 25 克，味精 5 克，醋 10 克，葱、