



星期天

广吃 月半 编写

中国商业出版社

的午餐

星期天又到了，中午吃什么饭？这个问题恐怕是每个家庭都要遇到的。如今生活水平提高了，人的口味越来越精，家庭餐桌上的花样也越来越丰富。特别是星期天，哪家的主妇不想趁着几口人都休息，改善一下伙食，吃点新鲜的，让一家人好好乐乐。《星期天的午餐》这本书就是专门为家庭主妇准备的。一年当中有 52 个星期天，按一个四口之家每餐 4 菜 1 汤计算，共设计出 260 款菜式，兼顾到时令、营养、南北风味，没有一天重样的，冬腴夏淡，红盘绿碗，酸辣甜咸，搭配精当。一书在手，一年星期天的午餐全齐了，不用再动脑子现编排，保证每个星期天全家人都吃得有滋有味。

## 目录

---

1 月 .....	1
2 月 .....	15
3 月 .....	35
4 月 .....	51
5 月 .....	67
6 月 .....	83
7 月 .....	103
8 月 .....	117
9 月 .....	133
10 月 .....	151
11 月 .....	169
12 月 .....	185

# 1 月

---

- 1 五香狗肉 雪菜肉丝  
瓦块鱼 油焖菜苔  
头尾汤
  - 2 虾米炆芹菜 香酥鸡腿  
栗子烧鸡 熬白菜  
雪菜黄鱼汤
  - 3 红焖鱼块 葱油海蜇  
蚕豆炒鱼片 家常豆腐  
醋椒鱼汤
  - 4 涮羊肉
-



# 1

## 五香狗肉    雪菜肉丝 瓦块鱼    油焖菜苔 头尾汤

### 需采购的原料

狗腿肉 600 克,猪五花肉 150 克,鲜冬笋 100 克,雪里蕻咸菜 200 克,鲤鱼 1 条(约 800 克),油菜苔 800 克,虾米 20 克。

#### · 五香狗肉

##### 用料

狗腿肉 600 克,葱、姜、精盐、五香料、酱油、白糖各酌量。

##### 制作方法

狗肉、葱、姜、精盐拌匀,腌渍两天,再用清水漂泡干净,入水锅中烧沸后捞出,洗净后再放入清水锅中,加葱、姜、酱油、白糖,烧沸后撇去浮沫,将五香料用洁布包上也放入锅中,用小火烧约 1 小时,至狗肉熟烂,将其捞出,晾凉后拆去骨头,将肉撕成 6 厘米长的条丝,装入盘中即成。

此菜香腊鲜咸,具有温中益气的滋补作用,食时可佐以花椒粉、辣椒油拌成的调味汁,或浇少量锅中的卤汁。

#### · 雪菜肉丝

### 用料

猪五花肉 150 克,鲜冬笋 100 克,雪里蕻咸菜 200 克,熟猪油、酱油、白糖各酌量。

### 制作方法

猪肉洗净,切成长 5 厘米的细丝,鲜冬笋入水锅煮熟,切成 4 厘米的丝,雪里蕻咸菜洗去泥沙后理齐,切去根,再切成碎末备用。

锅上火烧热,放熟猪油适量,入猪肉丝煸炒至变色散开,下入冬笋丝略煸炒,加进酱油、白糖,不断翻炒至调料汁近干,将肉丝盛起。锅中另加少量熟猪油,入雪里蕻煸炒,不时向锅边淋少许熟猪油,待锅中有雪里蕻干香味溢出,将肉笋丝倒入锅内,翻炒均匀后装盘即成。

此菜咸鲜香脆,佐酒下饭皆宜。

## ∴瓦块鱼

### 用料

鲤鱼 1 条,葱、姜、湿淀粉、酱油、白糖、醋、精盐、植物油各酌量。

### 制作方法

鲤鱼去鳞、鳃,剖腹去内脏,洗净后将鱼放砧板上,沿胸鳍切下鱼头,再切下鱼尾,头、尾部分留着它用,将鱼中段肉沿脊骨片开成两片,每片斜刀片成厚 1 厘米的扇形大片,放盘中加精盐、葱、姜拌匀腌渍 1 小时。

锅放入多量油(最好用花生油),烧至油温七成熟时,将鱼片逐块入糊中,均匀沾满糊液,放入油锅中,炸至外层金黄捞出,待油温八成熟时,将鱼片全部放入,炸至外层酥脆,鱼肉熟透,倒入漏勺中沥油,锅留油少许,入葱、姜末炸香,加进清水

一小碗及酱油、白糖、醋，用湿淀粉勾芡制成糖醋卤汁，将沥尽油的鱼片，装入盘中，浇上糖醋卤即成。

此菜外酥脆里鲜嫩，色泽金红黄亮，口味酸甜。

### ∴油焖菜苔

用料

油菜苔 800 克，虾米 20 克，精盐、植物油各酌量。

制作方法

油菜苔择去外面黄老叶，洗净后切成 5 厘米长的段，虾米用热水泡上备用。

锅上火烧热，放入植物油，烧热后放油菜苔，煸炒至菜苔变色，放入虾米，再滗入泡虾米的水，略烧后加精盐调味，再烧片刻即成。

此菜制做简便，色泽翠绿光亮，菜苔清新爽脆，烧制中时间不可过长，以防菜苔失其鲜嫩，色泽变黄。

### ★头尾汤

用料

鲤鱼头、尾部分，葱、姜、精盐、熟猪油、胡椒粉各酌量。

制作方法

鲤鱼头由中间劈开，与尾一同用清水洗净。锅上火烧热，放进熟猪油，投入葱、姜爆香，再将鱼头、尾入锅，煸炒片刻，加开水一大碗，旺火烧沸后撇去浮沫，继续用大火烧 10 分钟，至汤汁乳白，将其盛入汤碗中，撒上胡椒粉，放入精盐搅匀即成。

此菜汤色浓白如奶，咸味不可过分突出，以鲜为主，精盐不宜过早放入，以防汤汁不白，也可配些蔬菜同烧。

这组菜选料丰富，蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等，营养



较为全面，色彩上有金黄、碧绿、乳白、红褐等的区别，口味上以咸鲜为主，并有瓦块鱼的酸甜变化，质感方面突出一个脆字，雪里蕻的清脆，瓦块鱼的酥脆，菜苔的爽脆。

## 2 虾米炆芹菜 香酥鸡腿 栗子烧鸡 熬白菜 雪菜黄鱼汤

### 需采购的原料

光鸡 1 只(约 800 克)，咸面包 1 个，生栗子 500 克，大白菜 1/2 棵，小黄鱼 2 条(约 200 克)，雪里蕻咸菜 150 克，芹菜 400 克，虾米 50 克。

#### · 虾米炆芹菜

##### 用料

芹菜 400 克，虾米 30 克，酱油、白糖、芝麻油各酌量。

##### 制作方法

芹菜择去叶后洗净，切去根头部，入沸水锅中烫熟，捞出晾凉或用凉开水过凉，切成 3 厘米长的段，装入盘中。虾米用沸水泡软后捞出，略切数刀，撒在芹菜上，再撒上绵白糖，浇上芝麻油、酱油，食时拌匀即可。

此菜清鲜爽口，为佐酒佳肴。

## ·香酥鸡腿

### 用料

鸡大腿 2 只,咸面包 1 个,鸡蛋 1 只,葱、姜、料酒、精盐、干淀粉、植物油、花椒盐、番茄酱各酌量。

### 制作方法

将光鸡的两腿由腹部向背部扳开,使腿与鸡身相连的骨节露出,用刀割断筋腱,再将腿部周围的鸡皮划断,取下两只完整的大腿,用刀背将鸡腿骨敲断,再用精盐、料酒、葱、姜揉擦后腌制 2 小时。

将咸面包切去外面硬皮,搓擦成屑,晒干或烘干。鸡蛋磕入碗中,加淀粉适量搅匀。将腌好的鸡腿拣去葱、姜,在外表沾一层薄薄的干淀粉,再将鸡腿沾上鸡蛋液,然后放在面包屑中,使鸡腿表面沾满面包屑,并用手按紧。

锅上火,放入多量植物油,烧至七成热,将鸡腿放入炸制,待外表浅黄色时,将锅离火炸 2 分钟,将鸡腿捞出,油锅复上火,当油温八成热时,再将鸡腿放入炸至外表酥脆、色呈金黄,捞出沥油后斩成块,装入盘中,随带花椒盐、番茄酱蘸食。

此菜色泽金黄,外香脆内鲜嫩。

## ·栗子烧鸡

### 用料

鸡(除腿外其它部分),生栗子 500 克,葱、姜、酱油、白糖、植物油各酌量。

### 制作方法

生栗子入水锅煮熟,捞出后剥去皮。鸡斩成 4 厘米见方的块,入水锅中烧沸后捞出洗净。

锅洗净上火,放油少许,下入葱、姜煸香,再放入鸡块略煸

炒，加酱油及清水至淹没鸡块，大火烧沸后撇去浮沫，转用小火烧 40 分钟，加入白糖和栗子，再烧 10 分钟，转用大火烧至汤汁浓稠即成。

此菜咸甜为主，鸡块酥烂，栗子绵软甜香，适于幼儿和老年人食用。

### ∴熬白菜

用料

大白菜 1/2 棵，虾米 20 克，精盐、植物油各酌量。

制作方法

白菜洗净，切成长 5 厘米、宽 2 厘米的段，虾米用碗加沸水泡软。锅上火烧热，放入植物油 50 克，加进白菜煸炒，待白菜半熟，将虾米由碗中捞入锅内，待泡虾米的水澄清后将上层清液倒入锅中，再加盐调味，略烧片刻即成。

此菜突出白菜的清鲜和虾米的香鲜，清淡爽口，适宜下饭。

### ★雪菜黄鱼汤

用料

小黄鱼 2 条，雪里蕻咸菜 150 克，葱、姜、熟猪油、精盐各酌量。

制作方法

黄鱼刮去鳞，择去鳃，撕去头部的腥皮，剖腹去内脏（如鱼不新鲜，可用两只方竹筷由嘴里插入鱼腹，绞出内脏），用清水冲洗干净。雪里蕻咸菜洗去泥沙，切成 3 厘米长的段。净锅烧热后放入熟猪油 50 克，将黄鱼入锅两面略煎，加清水一大碗，放入葱、姜，大火烧沸后撇去浮沫，转用中火烧 5 分钟，待汤汁乳白，捞出葱、姜，放入咸菜段，盛入汤碗中，加精盐搅匀即成。

此菜黄鱼肉质细嫩,雪里蕻清香爽脆,口味鲜而略咸,汤色乳白。

这组菜采用炆、拌、炸、烧、熬等法,选料搭配上荤素合理,营养全面,色泽上有绿、金黄、红、白等的变化,口味有清鲜、香脆、肥浓之别,并以一鸡两用、虾米两用,更适于普通家庭。

### 3 红焖鱼块 葱油海蜇 蚕豆炒鱼片 家常豆腐 醋椒鱼汤

#### 需采购的原料

青鱼 1 条(约 1500 克),海蜇皮 300 克,嫩豆腐 300 克,春笋 50 克,蚕豆 50 克,猪肉 80 克,水发冬菇 40 克。

#### · 红焖鱼块

##### 用料

鱼块 500 克,猪肉 40 克,水发冬菇 20 克,蒜泥、葱丝、姜丝、精盐、白糖、味精、胡椒粉、芝麻油、酱油、淀粉、料酒、植物油各酌量。

##### 制作方法

将鱼去鳞，开膛去鳃洗净，切去鱼头、鱼尾留作它用。治脊柱一剖为二，带骨的一半斩成块（另一半待用），用精盐、料酒拌匀，然后沾上千淀粉。猪肉、水发冬菇切成细丝。

用旺火热炒锅下油，烧至六成热时放入鱼块炸至黄色，捞出沥油。锅中留油少许，将蒜泥、肉丝、姜丝、冬菇丝爆香，加料酒、清水少许，然后下入鱼块、精盐、白糖、味精、酱油、胡椒粉，大火烧沸，小火焖 10 分钟，用湿淀粉勾芡，加些芝麻油、葱丝炒匀便成。

此菜质地软烂，色泽深红，原汁香浓。

### 葱油海蜇

用料

海蜇皮 300 克，葱花、酱油、味精、精盐、芝麻油、白糖各酌量。

制作方法

将海蜇用清水浸软后，洗涤干净，切成细长丝。

将海蜇放入大碗内，加酱油、精盐、白糖、味精拌匀。炒锅烧热，放入芝麻油烧热，将葱花放在海蜇丝上面，浇上热油拌匀装盘。

此菜葱香浓郁，海蜇硬脆。

### 蚕豆炒鱼片

用料

鱼净肉 500 克，新鲜蚕豆 50 克，春笋 50 克，鸡蛋 2 只，精盐、味精、料酒、淀粉、熟猪油、芝麻油、葱姜汁（葱姜泡出的水汁）。

制作方法

将留用的不带鱼脊骨的一半肉，去肋骨和肉皮，用刀斜切

成 5 厘米长、1.5 厘米宽的鱼片，清水洗净沥干水分，放大碗中加盐、鸡蛋清、葱姜汁、干淀粉拌和上浆。春笋去皮蒂洗净切成片；蚕豆洗净，用开水焯熟。

炒锅烧热下油，烧至五成熟时，将上浆的鱼片一一放入锅中，滑至鱼片结实挺起，呈白色时倒入漏勺沥去油。炒锅内留油少许，将蚕豆和笋片放入，加些清水、精盐、料酒、味精，烧开后，轻轻放入鱼片，然后用湿淀粉勾芡，翻锅拌匀，淋芝麻油出锅装盘。

此菜鱼片色泽洁白，蚕豆碧绿。口味咸鲜，质地细嫩。

### ：：家常豆腐

#### 用料

嫩豆腐 300 克，猪肉 40 克，植物油、葱白段、精盐、味精、豆瓣酱、料酒、酱油、湿淀粉各酌量。

#### 制作方法

猪肉洗净，切成薄片，豆腐切成厚 1 厘米、宽约 5 厘米的片，沥干。

炒锅置旺火上，放油烧热，放入豆腐两面煎黄，拨至锅边；如油不够，另加点油，下肉片炒干水气，再下豆瓣炒香出色，加少许清水，加精盐、酱油、料酒，拨入豆腐，烧至豆腐软和入味，下葱白、味精，用湿淀粉勾芡起锅。

注意，煎豆腐的油温不能太高，煎的时间可略长一点，而且汁不宜过多，可加少许甜面酱同烧。

此菜豆腐酥嫩，味道香鲜，略带麻辣味。

### ★醋椒鱼汤

#### 用料

鱼头、鱼尾共 400 克左右，芫荽末、葱段、姜片、姜丝、料

酒、精盐、味精、芝麻油、胡椒粉、醋、熟猪油各酌量。

#### 制作方法

鱼头去鳃，鱼尾刮鳞均洗净。由鱼鳃处把鱼头批开（中间相连），鱼尾两面划十字花刀，用开水稍烫，用凉水洗一遍。

汤锅内放猪油，烧热后放葱段，姜片爆出香味，烹入料酒，倒入清水，下鱼头、鱼尾，旺火烧开后小火炖 20 分钟至汤色乳白，捞出葱段、姜片，放姜丝、味精、精盐，起锅淋入芝麻油、醋，撒上海菜末，盛入汤碗内。

此汤色乳白，质鲜爽口。

这组菜一鱼三吃，鱼的各个部位，分别采用红焖、滑炒、白煮的烹调方法，质感各异，味道富有变化。再搭配海蜇、豆腐，在营养上给予补充。

## 4 涮羊肉

### 需采购的原料

羊肉 1500 克，豆腐 300 克，白菜半棵，茺荩 200 克。

### 用料

羊肉、豆腐、白菜、粉丝、海米、茺荩、卤虾酱、酱油、醋、精盐、味精、腐乳、腌韭菜花、辣椒油、芝麻酱、糖蒜、清汤等各酌

量。

#### 制作方法

将羊肉放入冰箱冻硬后，横着丝纹切成大薄片，豆腐洗净切成大片，白菜切梳子背条。粉丝用开水氽透，平盘上桌。把酱油、卤虾油、辣椒油、芝麻酱分别放入小碗上桌。腐乳、腌韭菜花、糖蒜（切小块）、芫荽（摘洗干净切小末）、味精均分别装小碟上桌。

#### 食用方法

取火锅 1 个，然后在锅内添上清汤八九成满，加入海米，把烧没烟时木炭放入火锅炉膛内，盖上盖烧沸后，放在桌子中间（周围是各种调料）揭去盖。食用者取空碗 1 个，用筷子夹着肉片，放入锅内开汤一涮，蘸着各种调料随吃随涮。最后把白菜、豆腐、粉丝放汤内熟透加盐、味精，随吃随捞，蘸调料食用即成。

涮羊肉味香肉嫩没膻味，不腻口。

羊肉，从很早的时候起，就是我国人民的肉食之一，是优良的温补强壮剂，为防寒、大补之品。在我国北方，御寒常用食品莫过于羊肉了。羊肉甘温，助元阳，补精血，疗肺虚，益劳损，据现代医学研究，羊肉所含的铁质、钙质高于猪、牛肉。羊有绵羊和山羊两种。绵羊的肉柔软含脂肪多（涮羊肉的肉料即用绵羊）。一般老羊的肉为暗红色，幼羊的肉为玫瑰色，成年羊的肉为鲜红色或硝红色。

隆冬季节，亲朋好友，团聚一桌，把薄薄的羊肉片在滚沸的汤里涮上几下，真可谓别有情趣。



