

绿色营养食谱

主編：蕭雪

四季飘香 五彩生活

四季

JIA CHANG CAI

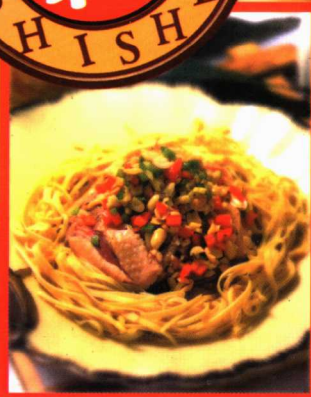
家常菜

精

致

美

味



世界图书出版公司

绿色营养食谱

LUSE YINGYANG SHIPU

第1411号目录

四季家常菜

主编 潇雪

四季家常菜

SIJI JIACHANGCAI



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

四季家常菜/萧雪主编. —广州:广东世界图书出版
公司, 2004. 1

ISBN 7-5062-5228-7

I. 四… II. 萧… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 112734 号

四季家常菜

出版发行:广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编:510300)

电 话:020-84451013 84453623

Http://www.gdst.com.cn

E-mail:pub@gdst.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:四川省南方印务有限公司

版 次:2004 年 1 月第 1 版

2005 年 4 月第 3 次印刷

开 本:787mm×1 092mm 1/16

印 张:20.25

ISBN 7-5062-5228-7/TS·0005

出版社注册号:粤 014

定 价:18.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与本公司联系退换。



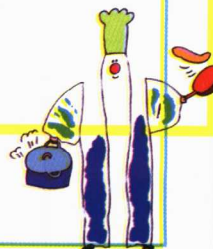
拔丝地瓜

材料 地瓜 200 克，鸡蛋 1 个。

调料 花生油 500 克（实耗油 80 克），白糖 150 克，面粉 10 克，淀粉 50 克。

制作方法

1. 地瓜去皮切成块，沾上少许淀粉，将鸡蛋打入碗内，加入面粉、淀粉、适量清水、少许油调成糊。
2. 烧锅下油，待油温 100°C 时，将地瓜逐片挂上糊，放入油内炸至金黄色后，捞起沥干余油。
3. 将锅洗净注入清水，加入白糖，用小火煮至糖汁变黄起小泡时，放入炸好的地瓜块炒匀，盛入抹好油的碟内，外带凉开水 1 碗即成。





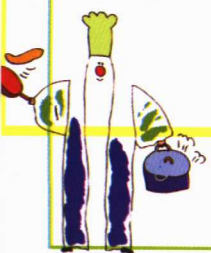
火腿扣白玉

材料 火腿 20 克，嫩冬瓜 200 克，生姜 10 克。

调料 花生油 10 克，盐 5 克，味精 6 克，白糖 3 克，鸡精 5 克，水淀粉适量，鸡油 5 克。

制作方法

1. 火腿切成小片，嫩冬瓜去皮去籽，切双飞片（两刀一断），生姜去皮切米。
2. 烧锅加水，先把冬瓜下入开水中煮透，把火腿片酿入冬瓜夹内，整齐扣入深碗内，加入姜米入蒸笼蒸 20 分钟。
3. 然后扣入碟内，拿开扣碗烧锅下油，注入鸡汤，调入盐、味精、白糖、鸡精，烧开，用水淀粉勾芡，淋鸡油在扣冬瓜上即成。



西兰花鸭片

材料 鸭肉 100 克，西兰花 150 克，红萝卜 10 克，
鸡腿菇 10 克，生姜 10 克，葱 10 克。

调料 花生油 20 克，盐 6 克，味精 5 克，白糖 1 克，淀粉适量，
胡椒少许，麻油 2 克，绍酒 5 克。

制作方法

1. 鸭肉切成片，西兰花切成颗，红萝卜去皮切成片，生姜去皮切片，葱切成段，鸡腿菇切片。
2. 鸭肉加入少许盐、味精、胡椒粉、绍酒、水淀粉腌好，烧锅下油，下入鸭片，滑炒至八成熟时倒出待用。
3. 另烧锅下油，放入姜片、红萝卜片、鸡腿菇、西兰花爆炒片刻，调入剩下的盐、味精、白糖、鸭片炒匀，用水淀粉勾芡，淋上麻油即成。





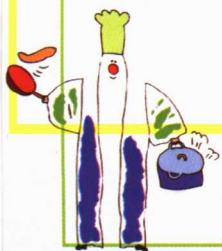
卤香菇头

材料 香菇头 150 克，素火腿 150 克，辣椒 2 只、姜 3 片。

调料 酱油 200 毫升，清水 1200 毫升，八角 4 粒，黑胡椒粉 20 克，冰糖 20 克，五香卤包 1 包，色拉油 1 碗，麻油适量。

制作方法

1. 将香菇头泡软淋干备用。
2. 辣椒切段，姜切片，素火腿切丝备用。
3. 加入色拉油 20 克热锅后，放入素火腿略炒至散出香味即起锅待用。
4. 加入 1 碗色拉油热锅后，把香菇头放入油锅内略炸至呈金黄色即起锅待用。
5. 依序再加入清水、酱油、辣椒、姜、八角、黑胡椒粉、冰糖、卤包、素火腿及香菇头于卤锅内煮沸。用小火卤约 40~60 分钟即可起锅。



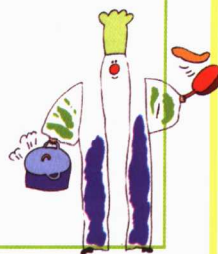
蘑菇炒肾球

材料 蘑菇 150 克，鸭肾 50 克，生姜 10 克，蒜苗 10 克。

调料 花生油 20 克，盐 5 克，味精 5 克，鸡精 5 克，蚝油 10 克，水淀粉适量，麻油 2 克，绍酒 5 克。

制作方法

1. 蘑菇切去老根洗净，鸭肾洗净切去筋，然后在上面切花刀，生姜去皮切片，蒜苗切段。
2. 鸭肾加入少许盐、味精、绍酒，水淀粉腌过，烧锅加开水，待水开时放入蘑菇、鸭肾，煮开后捞起待用。
3. 另烧锅下油，投入姜片、蒜苗、鸭肾爆炒片刻，调入盐、味精、鸡精、蚝油炒透，用水淀粉勾芡，淋上麻油，装碟即成。





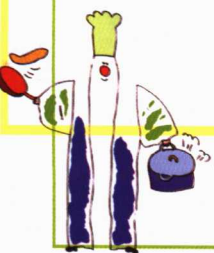
黄豆炖猪手

材料 鲜猪手 200 克，泡好的黄豆 100 克，生姜 10 克，芹菜 10 克。

调料 花生油 15 克，盐 5 克，味精 5 克，鸡精 5 克，白酒 5 克，胡椒粉少许。

制作方法

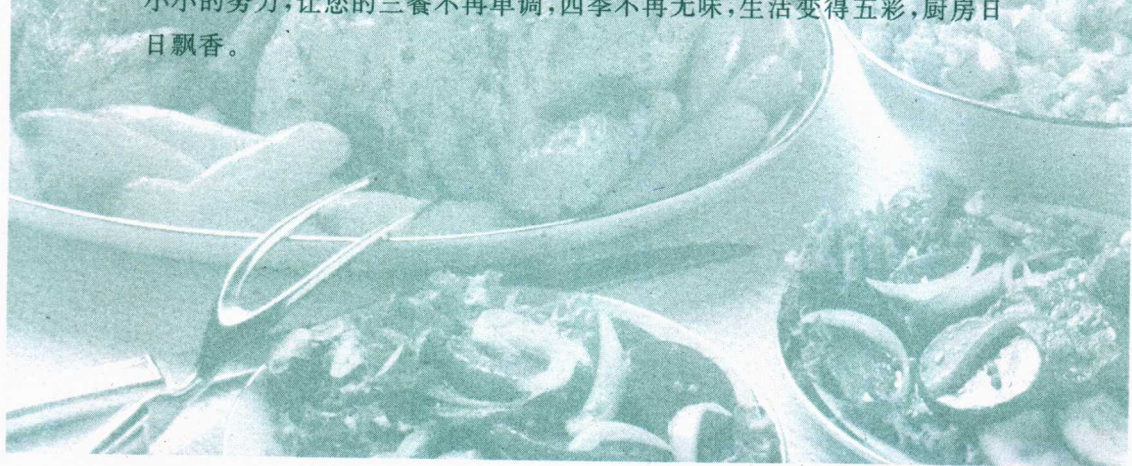
1. 猪手洗净砍成块，生姜去皮切片，芹菜洗净去叶切段。
2. 烧锅加水烧开，放入猪手、白酒，用大火煮去猪手内血水，捞起待用。
3. 热锅下油，待油热时下姜片、猪手爆炒，加入猪骨汤、泡好的黄豆，用小火炖约 30 分钟至汤汁白，调入盐、味精、鸡精、芹菜，撒入胡椒粉，出锅即成。



前 言

随着生活水平的日益提高,人们的餐桌生活也不断丰富起来,千百年来形成的,单纯以摄食为生存目的的观念,已逐渐向兼以养生方向转化。然而人们发现在营养与美味并重的双重标准下,烹制菜肴愈发变得迷茫:界限已不分明的时令蔬菜,让人们的烹制乱了阵脚;地域菜系的风味,又众口难调;做法繁杂的大菜越来越多,简约美味的家常菜却越来越少……

厨房虽小,却在人们的日常生活中占据着重要的位置,尤其在日趋紧张、忙碌的生活节奏中,人们往往会因为烹制难、烹制繁等原因,而放弃在家中制作菜肴,选择在餐馆中打打牙祭或胡乱对付一下,过自己的“苦胃”生活。殊不知,这不但在卫生和保健上存有隐忧,而且也是一种不完整、失之情趣的生活。因此,应该让人们重新在厨房中寻找乐趣,在烹制菜肴的过程中体味美好生活。为此,我们本着营养与美味并重、时令与菜系结合的原则,精心选配了数百种适合东西南北大众烹制、品食的菜肴。惟望小小的努力,让您的三餐不再单调,四季不再无味,生活变得五彩,厨房日日飘香。



目 录

一、蔬菜类	1	果汁白菜心	10
肉丝炒空心菜	1	海米小白菜	10
香菇扒空心菜	1	红焖白菜	11
鱼香空心菜	2	粉丝烩白菜	11
醋熘白菜	2	白菜烧豆腐	11
速腌白菜帮	2	冰镇酸辣白菜	12
素扒白菜	3	清汤白菜	12
辣白菜卷	3	辣白菜	12
奶油白菜	4	果汁白菜	13
干烧白菜	4	糖渍白菜	13
炸白菜盒	5	蒜泥木耳菜	14
锅熘白菜	5	蒜片苋菜	14
滑肉白菜	6	蒜泥苋菜	14
香辣白菜	6	菠菜油豆腐	14
扒海米白菜	6	拌菠菜松	15
炆白菜卷	7	炸熘菠菜	15
素什锦白菜	7	猪肝拌菠菜	15
金边白菜	8	菠菜炒粉丝	16
鱼香白菜	8	肉片炒菠菜	16
素炒白菜	8	芝麻菠菜	17
肉烧白菜	9	蛋皮拌菠菜	17
白菜肉卷	9	姜汁菠菜	17
扒白菜条	9	焦熘菠菜	18
炒肉白菜粉	10	姜汁辣菠菜	18

焦熘菠菜	18	芹菜拌腐竹	28
姜汁辣菠菜	18	五香芹菜豆	29
生煸菠菜	18	芹菜炒肉丝	29
酥炸菠菜	19	芹菜黄鱼丝	29
菠菜炒粉丝	19	虾子炆芹菜	30
雪花菠菜	20	芹菜炒猪心	30
素烩酸菠菜	20	花生仁拌芹菜	31
鱼香油菜	20	肉丝炒芹菜	31
火腿烧油菜	21	肉丝拌芹菜	31
肉片烧油菜	21	海米烧芹菜	32
白肉油菜	21	芹菜炒豆干	32
油菜炒猪肝	22	海米爆芹菜	32
鱼香油菜心	22	扒芦笋菜心	33
鸡皮烧油菜	22	烧假鱼翅	33
芝麻油菜	23	红烧冬笋	33
香肠炒油菜	23	油焖冬笋	34
炒鸡丝韭黄	23	如意冬笋	34
韭黄炒肉丝	24	如意活页笋	35
韭菜炒绿豆芽	24	炒莴笋	35
蛋丝拌韭菜	25	麻辣笋条	35
韭黄银丝	25	腐汁莴笋	36
韭菜炒鸡蛋	25	虾米烧莴笋	36
韭菜炒虾皮	26	笋叶豆腐汤	36
醋熘青椒	26	橄榄莴笋	37
干煸青椒	26	酸辣冬笋	37
青椒炒肉丝	27	糖醋笋条	38
素炒青椒	27	菊花冬笋	38
炒木犀尖椒	27	炆鸡丝冬笋	39
葵花青椒	28	炸芦笋	39

麻辣笋条	40	茉莉竹荪	50
烧拌春笋	40	烧白菜栗子	51
海米烧冬笋	41	如意白菜	51
鲜蘑冬笋	41	糖醋胡萝卜	52
银耳冬笋	41	椒油莴笋	52
酸辣莴笋	42	炸莲花	52
鱼香冬笋	42	油焖茭白	53
素炒青笋	43	素烩菠菜粉	53
辣味笋片	43	炒辣味笋	54
松炸菜花	43	葱椒藕片	54
番茄菜花	44	雪衣金针菜	54
珍珠菜花	44	炒金针	55
火腿烧菜花	44	红烧金针翅	55
酸甜菜花	45	三丝扒素鱼翅	56
锅煸龙须菜	45	鱼香油菜心	56
鸡油扒龙须菜	45	罗汉菜心	57
余鸡蓉芦笋	46	生菜拌鸡丝	57
鲜卤菜花	46	芥末拌生菜	58
姜丝炒茼蒿	47	糖醋海带	58
清炒蕨菜	47	炸烹海带	59
蒜泥蕨菜	47	绣球海带	59
葱椒藕片	48	清炒木耳菜	59
姜汁藕片	48		
油焖茭白	48	二、菌类	61
红烧茭白	49	蘑菇油菜心	61
鱼香茄子	49	香菇烧菜心	61
辣味茄丝	49	香菇扒木耳菜	62
油焖萝卜	50	冬菇扒莴菜	62
酱爆茄丁	50	冬菇烧菜花	62

冬菇扒苋菜	62
冬菇烧菜花	62
冬菇炒油菜	63
冬菇扒茼蒿	63
香菇豆角	64
香菇冬瓜	64
香菇西兰花	64
七彩香菇	65
红烧猴头菇	65
炒香菇	66
拌猴头菇	66
干煸鲜蘑	66
扒鲜蘑冬瓜球	67
蚝油扒蘑菇	67
鲜蘑菜心	67
蕃茄烧鲜蘑	68
椒油鲜蘑	68
油浸蘑菇	68
鲜蘑拌豆腐	69
凉味脆鲜蘑	69
鲜蘑包心菜	70
烩鲜蘑	70
鲜蘑冬笋	70
鲜蘑萝卜条	71
鲜蘑火腿冬瓜夹	71
三鲜猴头菇	71
干烧青头菌	72
上汤扒猴头菇	72
韭菜猴头菇	73

鸡蓉猴头菇	73
三色蘑菇	74
软炸鲜菇	74
爆炒牛肝菌	74
蘑菇红苕酥	75
蘑菇菜心	75
蒜椒金针菇	76
鸡泥金针菇	76
仙菇竹荪	76

三、豆制品类

翡翠豆腐羹	78
素炒黄豆芽	78
椒油豆芽菜	78
干煸黄豆芽	79
海米炒黄豆芽	79
黄豆芽炖豆腐	79
醋烹绿豆芽	80
肉炒绿豆芽	80
姜汁豆角	80
鱼香扁豆	81
生煸豌豆苗	81
油焖豇豆	81
炒豌豆苗	82
红焖豆角	82
炆芸豆	82
红油扁豆	82
炸蚕豆	83
肉片焖豇豆	83

火腿蚕豆	84	香干拌桃仁	94
五彩四季豆	84	香干拌花生米	94
青椒炒毛豆	85	豆腐干拌芹菜	95
五香干豆腐	85	五丝腐皮卷	95
炸豆腐盒	85	腐皮肉蓉卷	95
山谷丝炒干豆腐	86	炸枣泥腐皮卷	96
肉丝拌腐皮	86	鱼蓉卷	96
韭菜炒豆腐	86	腐皮银菜卷	97
虾子烧豆腐	87	捆蹄	97
卤干腐干	87	肉皮腐皮	98
拌干豆腐丝	87	糖醋素排骨	98
红烧豆腐干	88	烧豆腐皮	99
油豆腐烧肉	88	烧腐皮鸭包	99
干豆腐拌黄瓜	88	腐皮扣肉	100
酱干豆腐丝	88	烩腐皮鸭丁	100
熏素鸡	89	素鸡	100
熏干豆腐肉卷	89	素火腿	101
腌干豆腐	89	海蜇拌豆腐皮	101
赛炸虾	90	茄汁素肉	102
香干炒芹菜	90	腐竹烧肉	102
辣子干丁	90	腐竹焖鸡	103
煎焖香干块	91	砂锅腐竹	103
鱼香豆腐干	91	黄瓜拌腐竹	103
鸡汤煮干丝	92	虾米炆腐竹	104
烩酸辣干丝	92	小葱拌豆腐	104
豆干酥肉汤	92	腐皮松	104
八仙闹海	93	家常千张	105
奶汤干丝	93	口袋豆腐	105
怪味干丝	94	麻婆豆腐	106

口袋豆腐.....	105	拔丝南瓜.....	116
麻婆豆腐.....	106	酸辣搅瓜汤.....	116
三鲜豆腐包.....	106	酸辣西葫芦条.....	116
香椿拌豆腐.....	107	肉末烧胡萝卜.....	117
豆腐炖蘑菇.....	107	素炒茄丝.....	117
虎皮豆腐.....	107	清蒸茄子.....	118
白菜炖冻豆腐.....	108	油炸薯片.....	118
玉珠豆腐.....	108	炸桂花红薯饼.....	118
脆皮豆腐.....	108	红薯肉饼.....	119
锅贴豆腐干.....	109	煎薯米饼.....	119
蒜苗炒豆腐.....	109	酿地瓜.....	119
红烧豆腐.....	109	葱油薯块.....	120
砂锅豆腐.....	110	熘地瓜块.....	120
素豆腐盒.....	110	清蒸地瓜块.....	120
锅爆油豆腐.....	111	麻酱地瓜条.....	121
		蜜汁地瓜.....	121
四、瓜果类	112	拔丝苹果.....	122
青椒炒黄瓜.....	112	苹果芹菜沙拉.....	122
素炒苦瓜.....	112	煮水果.....	122
炒苦瓜辣椒.....	112	炸苹果.....	123
鱼香苦瓜.....	113	油炸苹果圈.....	123
糖醋黄瓜.....	113	四喜苹果.....	123
木犀黄瓜.....	113	红酒烩苹果.....	124
黄瓜炒里脊.....	114	拌梨片.....	124
木耳烧冬瓜.....	114	拌梨丝.....	125
五香冬瓜.....	114	夹沙安梨.....	125
油焖西葫芦.....	115	蜜汁整梨.....	125
醋熘角瓜.....	115	赛香瓜.....	126
酸辣菜瓜.....	115	鸡块烧雪梨.....	126

夹沙香蕉.....	127	脆皮蛋.....	136
五、禽蛋类	128	香葱煎蛋.....	137
炒木犀肉.....	128	煎荷包蛋.....	137
丝瓜炒蛋.....	128	咸牛肉煎蛋.....	137
蛋黄菠菜.....	128	火腿猪肉丝煎鸡蛋.....	138
蚕豆炒蛋.....	129	摊鸡蛋.....	138
鲜姜炒蛋.....	129	海米煎蛋.....	138
鲜蛋炒猪皮.....	129	口蘑煎鸡蛋.....	139
肉丝炒蛋.....	130	香菇煎蛋.....	139
鸡蛋炒豆腐.....	130	蛋煎笋丝.....	139
拌小萝卜鸡蛋.....	130	榆钱煎蛋.....	140
鸡蛋拌土豆.....	130	黄瓜煎蛋.....	140
豆腐蛋羹.....	131	虾仁跑蛋.....	140
雪里蕻蛋羹.....	131	洋葱叉烧煎蛋.....	141
清炒鸡蛋.....	132	鱼香螃蟹蛋.....	141
皮蛋炒辣椒.....	132	草莓酱馅煎蛋.....	141
熏肉炒蛋.....	132	葡萄干煎蛋.....	142
炒蛋翅.....	133	水果煎蛋.....	142
蒜苗炒鸡蛋.....	133	糖酱煎蛋.....	142
香菜炒蛋.....	133	蛋丝拌黄瓜.....	143
香椿炒蛋.....	134	蛋丝拌油菜叶.....	143
苦瓜炒蛋.....	134	肉心蛋角.....	143
鸡蛋炒素菜.....	134	清蒸鸡.....	144
番茄青豆炒蛋.....	135	醋熘鸡丁.....	144
鱼香炒蛋.....	135	干烧鸡块.....	145
鸡丝炒蛋.....	135	熬家常鸡块.....	145
火腿炒蛋.....	136	干煎鸡翅.....	145
炒芙蓉蛋.....	136	五香鸡爪.....	146
		香酥鸡.....	146