

小家庭美食譜

XIAOJIATING
MEISHIPU

吳文沐 劉家田



中國廣播出版社

○ 小家庭美食谱 ○

吴文沐·刘家田编著

一九八六年·十一月



保健顾问：邓纯莲

责任编辑：泽 蕾

小家庭美食谱

吴文沐·刘家田

*

中国展望出版社出版

(北京太平桥大街四号)

安徽省庐江印刷厂印刷

北京新华书店发行

开本787×960毫米 1/32 印张7.5

103千字 1986年11月 北京第1版

第1次印刷

40000册

统一书号：15271·052 定价：1.50元

献给新婚夫妇的礼品

吃的诱惑力是不可抗拒的。我国每年有数以万计的青年朋友喜结伉俪,组成小家庭,而吃则贯穿了小家庭的全部生活。谁不想烹制出美味佳肴,使小日子过得美满甜蜜?可是对于大多数青年朋友来说,这又是一件棘手的问题。在一些青年夫妇成家立业的过程中,有不少谐趣横生的笑话,可以毫不夸张地说,相当一部分是在厨房里制造的。为给新婚夫妇分忧排难,我们特约了安徽省特级厨师、稻香楼宾馆厨师长吴文沐,安徽省烹调协会理事刘家田撰写了《小家庭美食谱》。

小家庭建立后,爱情的果实随即孕育,饮食结构自然也将发生变化。本书充分地估计了这一发展,考虑到各阶段的饮食特点,其内容分为五类,即蜜月食谱、妊娠期食谱、哺乳期

食谱、小天使食谱、节日食谱，以便各取所需。菜肴所用原料采购容易，一物分类多用，制作方法简便，经济实惠，营养保健，有助于小家庭节省开支和提高健康水平。

本书由邓纯莲医师从保健角度作了审阅，每类开篇都有保健医话指点吃的科学。美术家韩美林设计封面。无疑增加了科学性和艺术美。但愿它能成为青年朋友打开烹调窍门的钥匙，个个成为烹调妙手。

编 者

1986年10月5日

目 录

蜜 月 食 谱

鸳鸯蛋.....	(1)
炒木须蛋.....	(2)
酒醉鸡.....	(3)
水晶肴肉.....	(5)
熏烧肉.....	(6)
糖醋素排骨.....	(7)
苦瓜炒肉丝.....	(8)
炒回锅肉.....	(9)
瓜姜肉丝.....	(10)
五味肉丁.....	(11)
洋葱煎猪排.....	(13)
糖醋里脊肉.....	(14)
银芽肉丝.....	(15)
炒腰花.....	(16)

烧皮肚.....	(17)
雪花蒸肉.....	(19)
泥巴扣肉.....	(20)
猪耳丝.....	(21)
冻肉糕.....	(22)
冰糖蹄膀.....	(23)
雪珍元子.....	(24)
砂锅元子.....	(25)
滑炒牛肉丝.....	(26)
葱烧羊肉.....	(27)
糖醋鳊鱼.....	(28)
熏鲳鱼.....	(30)
炒乌鱼片.....	(31)
红酥鳝鱼.....	(32)
炒鳝糊.....	(33)
炒鳝丝.....	(34)
油焖大虾.....	(35)
炒雪冬.....	(36)
瓢茄饼.....	(37)
白水茄子.....	(38)
虎皮青椒.....	(39)
火腿蚕豆.....	(39)

椒盐春笋.....	(40)
玻璃莴苣.....	(41)
凉拌海带.....	(42)
肉末芹菜.....	(43)
瓢豆腐.....	(44)
油淋豆腐.....	(45)
咸鸭蛋拌豆腐.....	(46)
香椿拌豆腐.....	(47)
兰花干子.....	(47)
瓢面筋.....	(48)
瓢青椒.....	(49)
卤素鸡.....	(50)
糖醋包心菜.....	(51)
姜汁黄瓜.....	(52)
姜汁四季豆.....	(53)
糖醋萝卜.....	(54)
爆炒西瓜皮.....	(54)
糯米糖藕.....	(55)
桂花饭.....	(56)
炸酱面.....	(57)
大卤面.....	(58)
三丝炒面.....	(59)

凉拌面.....	(60)
韭菜盒.....	(61)
腊肉炖鳊鱼.....	(63)
酸辣汤.....	(63)

妊 娠 期 食 谱

银鱼炒蛋.....	(65)
清蒸白鱼.....	(66)
回酥泥鳅.....	(66)
冰糖甲鱼.....	(67)
海带炒肉丝.....	(68)
香干焖肉丝.....	(69)
荸荠炒猪肝.....	(70)
红烩猪排.....	(71)
藕蒸米粉肉.....	(72)
樱桃肉.....	(73)
山药炖牛肉.....	(74)
烤鸭炖肉.....	(75)
红烩牛肉.....	(76)
肉末豆腐.....	(77)
炸鹌鹑.....	(78)
白菜肉卷.....	(79)

雪菜松.....	(80)
✓糖醋辣白菜.....	(81)
鲜菇黄瓜.....	(82)
✓萝卜元子.....	(83)
✓炸元葱丝.....	(84)
干煸四季豆.....	(85)
盐水毛豆.....	(86)
✓美味茄子.....	(86)
白菜墩.....	(87)
滚龙丝瓜.....	(88)
✓炸香菇.....	(89)
炸土豆卷.....	(90)
✓脆皮鲜菇.....	(91)
炸藕夹.....	(92)
桂花板栗羹.....	(93)
炸羊尾.....	(94)
✓冰糖莲子.....	(95)
西瓜冻.....	(96)
芝麻锅炸.....	(97)
萝卜丝饼.....	(98)
豆腐饺子.....	(99)
干菜饼.....	(100)

(08) 哺 乳 期 食 谱

(18)

(38) 马齿苋烧肉.....(103)

(48) 五果炖猪蹄.....(104)

(48) 红枣炖猪肚.....(105)

(58) 红枣烧肉.....(106)

(68) 红枣生仁炖蹄花.....(107)

() 海带炖排骨.....(108)

海带酥肉.....(109)

芝麻元子.....(110)

五果炖鸡.....(111)

龙眼红枣炖鸡.....(112)

(16) 黄豆炖鹅掌.....(113)

(26) 萝卜炖羊肉.....(114)

(36) 炒羊肝.....(115)

(46) 虎皮鹌鹑蛋.....(116)

(56) 蟹...糊.....(117)

(66) 荷包鲫鱼.....(118)

(76) 虾籽茭白.....(119)

(86) 虾皮油菜.....(120)

(96) 清蒸刀鱼.....(121)

(001) 虾皮炒韭菜.....(121)

芝麻虾饼.....	(122)
面拖虾.....	(123)
清蒸甲鱼.....	(124)
三虾豆腐.....	(125)
百页卷.....	(126)
酥炸鲜奶.....	(127)
奶油菜心.....	(128)
鸡茸豆腐.....	(129)
鲜菇豆腐.....	(130)
虎皮冬瓜.....	(131)
蜜汁红芋.....	(132)
虾米萝卜丝汤.....	(133)
鲫鱼汤.....	(134)
雪笋黄鱼汤.....	(135)
鱼羊鲜汤.....	(136)
鱼元汤.....	(137)
腐皮鸡蛋汤.....	(138)
黄花菜煎饼.....	(139)
煎南瓜饼.....	(141)
煎 饼.....	(142)
锅 贴.....	(143)
枸杞粥.....	(144)

黑芝麻粥.....	(145)
鸡汁粥.....	(145)
面耳汤.....	(146)

小 天 使 食 谱

鹌鹑蛋粥.....	(147)
银耳粥.....	(148)
核桃仁粥.....	(148)
肉泥菜粥.....	(149)
梨 粥.....	(150)
胡萝卜粥.....	(151)
煎土豆饼.....	(151)
蜂蜜煎饼.....	(152)
煎面包.....	(153)
煎蛋糕.....	(154)
土豆元子.....	(155)
煮土豆泥.....	(156)
蜂蜜土豆泥.....	(157)
虾皮水豆腐.....	(157)
芙蓉蛋.....	(158)
白糖蛋清羹.....	(159)
豌豆炒肉米.....	(159)

冬瓜耳.....	(160)
蕃茄茸.....	(161)
莲茸凉冻.....	(162)
枣泥南瓜花.....	(163)
板栗糕.....	(164)
冰糖白果.....	(165)

节 日 食 谱

全家福.....	(167)
三色蛋.....	(168)
熘皮蛋.....	(169)
马铃薯.....	(170)
海棠鳊鱼.....	(171)
五柳鳊鱼.....	(172)
鱿鱼锅巴.....	(173)
蒜泥白肉.....	(174)
炸猪排.....	(175)
椒盐排骨.....	(176)
荷叶粉蒸肉.....	(177)
烧蹄筋.....	(178)
卤猪肉.....	(179)
芥末肚丝.....	(181)

腊 肉.....	(182)
香 肠.....	(183)
四喜元子.....	(184)
一鸡五吃.....	(185)
油淋子鸡.....	(190)
板栗烧鸭.....	(191)
香酥鸭.....	(192)
雪冬烧鸭块.....	(193)
羊 糕.....	(194)
葡萄豆腐.....	(196)
南江豆腐.....	(197)
豆腐元子.....	(198)
荠菜冬笋.....	(199)
姜汁藕片.....	(200)
糖醋萝卜.....	(201)
夹玉贡枣.....	(201)
鸡蛋饺.....	(202)
八宝饭.....	(204)
桔闹元宵.....	(205)
桂花藕糕.....	(206)
芙蓉糕.....	(207)
附录：节日宴会菜单.....	(208)

· 蟹 蛋 羹 ·

原料

主料：鸡蛋10个。

配料：猪肉（三成肥七成瘦）250克，菠菜150克。

调料：葱末、姜末、盐、味精、淀粉、水淀粉、肉汤少许，素油适量。

操作过程

1、将鸡蛋放入冷水锅里，煮熟捞起剥壳，一剖两半，断面撒少许淀粉。

2、将猪肉洗净、沥水，剁烂成茸，装入碗内，放入葱末、姜末、盐、味精和少许水淀粉，拌匀，瓢到鸡蛋断面上。

3、炒锅放到中火上，放入适量素油，待油温达到七成热时，将鸡蛋下锅，炸至金黄色时捞起，装入碗内，放入少许肉汤，上笼，蒸约40分钟，蒸熟取出，翻扣到盘里。

4、将菠菜洗净、沥水。炒锅放到中火上，放入少许素油，待油温达到六成热时，放

入菠菜，翻炒几下，放入盐、味精，翻炒几下取出，围在鸳鸯蛋的周围即可。

特点

香鲜味美，喜庆佳肴。

注：

(1)煮鸡蛋时加少许盐，若鸡蛋开裂，蛋液不会溢出。在鸡蛋的一端用针尖戳几个小孔，煮时热气排出，就不会开裂。

(2)新铁锅会把食物染成黑色，使用前可用豆腐渣在锅中擦几遍，则会生效。

(3)本书中所说的素油，一律指熟素油。

炒 木 须 蛋

原料

主料：猪瘦肉50克。

配料：鸡蛋3个，胡萝卜50克，水发木耳少许。

调料：葱丝、料酒、盐、味精、水淀粉、素油少许。