

一日三餐

午餐

主编 祁澜



中国经济出版社

一日三餐

午餐

主编：祁澜

编委：叶柳辰 张燕华 宫能荣

贾书军 王晚燕 吴春生

贾德玲 隋云平

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

一日三餐. 午餐 / 祁澜编著. —北京: 中国经济出版社,
2006. 1

ISBN 7-5017-0325-6

I. …… II. 祁… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 112229 号

出版发行:中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址:WWW.economyph.com

责任编辑:侯茗(电话:13701362772)

责任印制:石星岳

封面设计:祁澜

经 销:各地新华书店

承 印:北京君升印刷有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32 印 张:7 字 数:200 千字

版 次:2006 年 1 月第 1 版 印 次:2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5017-0325-6/Z·98 定 价:15.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话:68359418 68319282

服务热线:68344225

68369586

68346406

68309176













致读者

一日三餐是我们日常生活的重要组成部分，随着生活水平的提高，人们的饮食已从温饱型转向更高的要求，怎样才能吃得好、吃得科学、吃得健康，一直是大家关心的话题。

我们编写的这套“一日三餐”丛书收集编辑了约一千五百多种菜例，来源广泛，材料丰富，包括了我们一日三餐中大部分菜肴的制法，适应广大群众的口味，而且制作简便，品种多样，既有适于家庭制作的家常菜，也有适于小饭馆经营的特色菜。

中国的饮食文化源远流长，随着社会的发展，那些历史悠久、脍炙人口的风味小吃，现已在全国各地流行，受到了广大群众的青睐。特别是近些年来，一些特色小吃的品种结合我国各地的风味，不断创新改进，如香辣蟹、麻辣小龙虾、炒田螺、烤羊肉串、麻辣烫等，这些特色小吃风格纯朴、经济实惠，散发着浓郁的乡土气息，深受广大工薪阶层的喜爱，现已风靡全国，成为我国城市饮食的重要组成部分。

喜欢自己动手的“DIY”一族，如果能参照本书，烹制出自己喜爱的菜肴，那一定别有情趣，即使不爱动手的朋友，如果愿意翻翻此书，能对中国的饮食文化有进一步的了解，也就达到我们编辑这几本小书的目的了。

编者

2005年4月4日

作者简介

祁澜 女 1952 年出生 原建材展览馆退休职工,20 世纪 80 年代就编辑出版了各种家常风味的菜谱书籍及食疗保健丛书十余本,1998 年主编了“小餐馆大排档”丛书(包括面、米、杂粮、蔬菜、肉、鸡、鱼、蛋、豆制品、汤羹、凉菜、饮料及烹饪原料、技法 14 本书),至今已出版各式菜谱 40 余本,几乎囊括了日常饮食的所有作法,可算得上家常菜谱专职作者。

作者几年前自学了 PHOTOSHOP,现在不仅擅长菜谱的文编,还熟练地掌握了菜谱的拍摄技巧及图片制作,本书的封面及插页,就是完全由作者自己设计、拍摄及制作。

目 录

菜肴篇

凉拌菜

炆白菜丝	2	姜丝豆角	10
酸辣菜条	2	芥末豆角	11
凉拌双丝	2	金菇拌豆角	11
粉丝白菜	3	椒油木耳菜	11
朝鲜辣白菜	3	葱油三丝	12
椒油菜丝	3	鱼香胡萝卜	12
番茄肉丝圆白菜	4	蒜泥腌茄子	12
什锦泡菜	4	面酱茄丁	13
姜汁拌菠菜	4	拌青辣椒丝	13
银耳拌菠菜	5	拌尖椒土豆丝	13
炆油菜	5	老醋土豆丝	13
拌油菜丝	5	杏仁拌芥兰	14
拌海米油菜	6	川椒炆芥兰	14
椒油炆芹菜	6	芥末甘蓝	14
糖醋芹菜	6	炆红椒辣苕蓝	15
金勾芹菜	7	蒜汁苕菜	15
炆红椒黄瓜条	7	酸辣马齿苋	15
黄瓜拌皮丝	8	凉拌苦瓜片	16
酸黄瓜	8	香辣佛手瓜	16
蒜蓉蒿子秆	8	姜芽拌凉瓜	16
芥菜拌笋衣	9	椿芽蚕豆	17
麻酱笋尖	9	盐水豌豆	17
糖醋莴笋条	9	糖醋藕片	17
椒油酸辣笋	9	拌银耳藕片	18
椒油荷兰豆	10	红油芦笋	18
		花仁拌芦笋	18

凉拌葱头	19	蒜薹炒腐干	29
爆腌萝卜皮	19	肉丝蒜薹	29
小葱拌豆腐	19	炒盖菜	29
青椒豆干丝	20	茄汁藕片	30
肉丝豆干	20	醋烹豆芽	30
五香豆丝	20	炒豆芽粉	30
糖醋海带丝	21	肉丝银芽	31
香菜花生仁	21	肉丝炒黄豆芽	31

炒蔬菜

醋熘白菜	22	焖扁豆	31
肉丝白菜	22	干煸扁豆	32
糖醋圆白菜	22	鱼香扁豆丝	32
炒尖椒圆白菜	23	蒜蓉荷兰豆	33
鱼香油菜心	23	清炒豌豆	33
鲜蘑菜心	24	肉末豌豆	33
西芹百合	24	青椒毛豆	34
豆干芹菜	24	肉末毛豆	34
肉末芹菜	25	清炒丝瓜	34
肉丝菠菜粉	25	木樨丝瓜	35
素炒青椒	25	肉片丝瓜	35
青椒炒毛豆	26	素炒西葫芦	35
虎皮尖椒	26	香干西葫芦	36
醋溜土豆丝	26	干煸辣椒苦瓜	36
尖椒土豆丝	27	干煸肉末苦瓜	36
素炒莴笋	27	肉丝苦瓜	37
大油炒茴香	27	醋溜菜花	37
素炒茼蒿	28	肉片烧菜花	38
素炒蒿子秆	28	扒西兰花	38
肉丝茼蒿	28	油焖茭白	38
		软煎胡萝卜	39

烧茄子	39	古老肉	50
油焖茄块	39	甜酸肉丁	51
鱼香茄丝	40	椒盐里脊	51
炒五鲜	40	糖醋里脊	52
番茄炒蛋	41	椒盐排骨	52
青椒炒鸡蛋	41	糖醋排骨	53
韭菜炒鸡蛋	41	糖醋丸子	53
鲜蘑腐竹	42	回锅肉	54
肉片鲜蘑	42	红烧肉	54
肉末雪里蕻	42	酸辣碎肉	54
榨菜炒肉丝	43	熘肝尖	55
泡菜肉末	43	黄瓜肝片	55
栗子烧芦笋	43	烩辣肝花	56
熘玉米笋	44	白油肝片	56
麻婆豆腐	44	爆腰花	57
锅塌豆腐	45	小炒牛肉	57
葱烧面筋	45	干煸牛肉	57
炒肉菜		葱爆牛肉	58
酱爆肉丝	46	酱爆牛肉	58
酱爆回锅肉片	46	蚝油牛肉	59
干煸麻辣肉丝	46	红油牛肉	59
鱼香肉丝	47	椒油牛肉	60
辣子肉丁	47	豆豉牛肉	60
宫保肉丁	48	麻辣糖汁牛肉	60
熘肉片	48	芙蓉牛肉	61
醋熘木樨肉	49	辣子牛肉	61
焦熘肉片	49	咖喱牛肉	62
麻辣肉片	50	土豆烧牛肉	62
白油肉片	50	葱爆羊肉	63

熘羊肉片	63	清炒鸭片	76
麻辣羊肉	63	酱爆鸭丝	76
糖醋羊肉片	64	葱烧鸭片	76
焦熘羊肉	64	麻辣鸭丝	77
醋熘羊肉	65	酸辣鸭丁	77
木樨羊肉	65	芥蓝炒鸭片	78
奶汤羊肉	66	滑炒鱼丝	78
辣味羊肉	66	青椒鱼丁	78
红烧羊肉	66	茭白鱼片	79
羊肉烧萝卜	67	芙蓉鱼片	79
熘鸡丝	67	番茄鱼片	80
姜丝鸡脯	68	抓炒鱼片	80
荠菜鸡丝	68	酱爆鱼丁	81
爆香梗鸡丝	69	醋熘鱼块	81
鸭油鸡丝	69	糖醋鱼片	81
鱼香鸡丝	69	酸辣鱼块	82
番茄鸡片	70	咖喱鱼片	82
芙蓉鸡片	70	鲜辣鱼丁	83
炒笋鸡块	71	糖醋酥鱼块	83
辣子鸡	71	五香鱼块	84
宫保鸡丁	72	红烧带鱼	84
花椒鸡丁	72	红烧鱼块	84
香辣鸡丁	72	焖鱼块	85
醋熘鸡丁	73	烩鱼丝	85
碎米鸡丁	73	五香熏鱼	86
红烧鸡块	74	五香鱼	86
咖喱鸡块	74	酥香鲫鱼	86
烧鸡块粉条	75	汤羹	
鱼香鸡肝片	75	海米白菜汤	88

粉丝白菜汤	88	鸡血豆腐羹	94
白菜冻豆腐汤	88	豆腐榨菜汤	95
白菜萝卜汤	89	酸辣香菜汤	95
毛豆丝瓜汤	89	荠菜肉丝汤	95
素菜清汤	89	肉丝榨菜汤	96
西红柿鸡蛋汤	90	肉片番茄蛋汤	96
番茄紫菜蛋汤	90	肉丝酸辣汤	96
紫菜黄瓜蛋汤	91	白肉酸菜汤	97
菠菜鸡蛋汤	91	肉片萝卜汤	97
海米丝瓜汤	91	萝卜骨头汤	97
丝瓜蛋花汤	92	白菜肉丸汤	98
荠菜豆腐羹	92	芦笋丸子汤	98
豆腐蛋花汤	92	冬瓜氽丸子	98
三鲜蛋羹汤	93	白萝卜羊肉汤	99
酸菜猪血汤	93	蛋黄羊肉汤	99
酸辣汤	93	羊肉丸子汤	100
酸辣豆腐汤	94	酸辣肚丝汤	100

主食篇

风味米饭

肉丝蛋盖饭	102	番茄牛肉盖饭	106
烧茄子盖浇饭	102	醋熘鸡肉盖浇饭	106
香辣肉丝饭	103	奶油牛肉拌饭	106
肉丁菜花盖浇饭	103	三丝拌饭	107
香菇排骨饭	103	南瓜茄子拌饭	107
火腿萝卜丝盖浇饭	104	香辣芥菜拌饭	107
猪肝虾仁盖饭	104	玉米毛豆焖饭	108
咖喱牛肉盖浇饭	105	猪肉蔬菜焖饭	108
牛肉蛋盖饭	105	红烧肉蔬菜焖饭	108
		腊肉绿豆焖饭	109

火腿香肠焖饭	109	咸鸭蛋炒饭	121
嫩玉米焖饭	110	洋葱肉丝炒饭	121
猪肉白果焖饭	110	豌豆肉末炒饭	121
萝卜丝焖饭	110	泡菜叉烧肉炒饭	122
荷叶焖饭	111	五丝炒饭	122
鲜辣牛肉焖饭	111	扬州炒饭	122
咖喱牛肉焖饭	112	广州炒饭	123
牛肉玉米糍子饭	112	腊肉玉米炒饭	123
羊肉蔬菜焖饭	112	蔬菜叉烧肉炒饭	123
手抓饭	113	肉松炒饭	124
鸡米芋头焖饭	114	培根炒饭	124
鸡丁玉米糍子饭	114	三鲜炒饭	124
鱼肉焖饭	114	牛肉炒饭	125
虾仁芋头焖饭	115	咖喱牛肉炒饭	125
叉烧肉糯米饭	115	羊肉炒饭	126
虾仁蟹肉荷叶饭	115	羊肉山椒炒饭	126
三鲜荷叶包饭	116	番茄鸡肉蛋炒饭	126
竹香糯米蒸饭	116	南瓜炒饭	127
肉菜木樨蒸饭	117		
火腿南瓜蒸饭	117	凉面、汤面、炒面	
八都乌饭	117	椒油凉面	128
四宝烩饭	118	麻辣凉面	128
刺嫩芽炒饭	118	腐乳凉面	129
紫苏链藕炒饭	148	肉丝凉面	129
什锦蔬菜炒饭	119	新疆凉面	129
玉米蔬菜蛋炒饭	119	朝鲜冷面	130
香椿芽蛋炒饭	120	关中饸饹	131
蒜味蛋炒饭	120	老北京炸酱面	131
鸡蛋木耳炒饭	120	打卤面	132
		山西刀削面	133