

Food Health

四季家常菜

- 全面的菜谱资源信息
- 一流又简便易学的制作指南
- 潮流的美食新主张
- 现代的时尚新生活

贾振明◎主编



汇聚天下好菜肴
倡导美食新生活

彩色家庭版

健康新时代



中华饮食源远流长，先人有“食不厌精，脍不厌细”之说，而今人对吃的讲究，更多的是体现一种健康积极的美食文化上，这实质也是人类历史发展长河中一个永恒又常新的话题。古往今来，对任何一个民族而言，吃什么，怎么吃，是其文化与生活方式的标志，也是不同民族家庭文化的重要反映。

内蒙古人民出版社

Food Health

四季家常菜



汇聚天下好菜肴
倡导美食新生活

贾振明◎主编

彩色家庭版



健康新时代

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季家常菜/贾振明主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009.4

(健康新时代)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10004 - 0

I. 四… II. 贾… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 045121 号

健康新时代

主 编 贾振明

责任编辑 哈 森

图书策划 腾飞文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 240

字 数 2400 千字

版 次 2009 年 7 月第 1 版

印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10004 - 0/Z · 524

定 价 560.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659





前言

我国的烹饪技艺，以其历史悠久、风格独特、口味纯正而闻名于世，这是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。

随着人们生活水平的不断提高，人们对饮食的要求也逐步提升。在现代日益富足的生活中，健康的饮食生活习惯承载的内容越来越丰富。大家对一日三餐的要求也由过去简单的果腹温饱，到如今对科学饮食、营养饮食的日渐讲究和追求。

放眼中国的饮食，在川菜、粤菜、湘菜、齐鲁菜、淮扬菜、东北菜乃至上海本邦菜……均有其独具之处，颇有点“军阀割据”之势。在许多人眼中，这更像在划分艺术流派。出自圣人之乡的齐鲁菜，称得上古典主义；缠绵悱恻的淮扬菜，属于浪漫主义；假如说辛辣的湘菜是批判现实主义；麻辣的川菜则算魔幻现实主义了——一粒花椒，有时比炮弹还厉害，充分地调动起我们舌头的想象力。当然，也可以用别的方法换算：上海菜属于杨柳岸晓风残月的婉约派，东北菜则相当于大江东去、浪淘尽千古风流人物的豪放派……

言尽于此，我们在感怀先人对饮食的重大贡献之外，在精心总结前人饮食的基础上，应广大读者对吃出营养、吃出健康的愿望，精心编排了这套《健康新时代》系列丛书。



本丛书所选菜肴品种均为大众熟悉菜系，烹饪工艺简单易学，所需原材料在各个不同的季节也很容易采购。我们还汲取全国各地菜系风味之优点，按一年四季不同时期上市的原料，编出适合家庭烹饪的各式菜谱。每组菜采用不同的烹调方法，达到不同的口感，并注意荤素兼顾、营养的合理搭配；有些原料及制作过程，考虑到现代家庭的生活水平和制作工艺的繁复，均按作了适当调整。

希望本丛书的出版能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪技术，在自烹美食中享受无穷的乐趣。本丛书图文并茂，版式设计新颖独特，对每一个菜的做法深入浅出地进行详述讲解，是居家烹饪爱好者和美食家的良师益友！

编者

2009年6月



目

录

第一章 畜肉类

- 卤猪蹄 / 1
- 卤味千层耳 / 1
- 川味卤水口条 / 2
- 卤水大肠 / 2
- 沪香罗汉肚 / 3
- 卤猪肝 / 3
- 李连贵熏肉 / 4
- 美味酱排骨 / 4
- 酱猪肚 / 5
- 酱猪头糕 / 5
- 田七杜仲猪腰汤 / 6
- 五花肉荸荠汤 / 6
- 酱猪耳 / 7
- 紫菜瘦肉花生汤 / 7
- 糟香猪肉汤 / 8
- 荷兰豆肉片汤 / 8
- 墨鱼仔烧肉汤 / 9
- 苦瓜猪肚汤 / 9
- 咖喱猪肉丸汤 / 10
- 芥蓝排骨汤 / 10
- 茶树菇猪心汤 / 11
- 熘肝尖 / 11
- 熘腰花 / 12

- 熘肥肠 / 12
- 熘肉段 / 13
- 焦熘里脊条 / 13
- 熘三样 / 14
- 熘胸口 / 14
- 炸千子 / 15
- 干炸丸子 / 15
- 干炸腰花 / 16
- 红扒猪舌 / 16
- 油炸响铃 / 17
- 干炸肉段 / 17
- 滑熘里脊 / 18
- 葱爆肉 / 18
- 炒肚丝 / 19
- 辣子八宝腰丁 / 19
- 金银蛋烧排骨 / 20
- 成瓜米椒爆肚丁 / 20
- 红烧大排 / 21
- 红烧肚块 / 21
- 酱爆肚仁 / 22
- 清烹里脊 / 22
- 猪肝炒芹菜 / 23
- 果味蒸猪手 / 23
- 葱烧肉段 / 24





红烧猪尾 / 24
 红焖肉块 / 25
 红烧狮子头 / 25
 红烧肉 / 26
 扒肥肠 / 26
 香拌肚丝 / 27
 炆拌腰条 / 27
 黄瓜拌猪心 / 28
 锅煽肉片 / 28
 红杞煨猪手 / 29
 茵香寸骨 / 29
 烧蒸扣肉 / 30
 荷香蒸排骨 / 30
 冬菜蒸爽肚 / 31
 豆豉蒸排骨 / 31
 番茄蒸鹿肉 / 32
 风味蒸肉 / 32
 栗子蒸酥肉 / 33
 咸鱼蒸肉饼 / 33
 松茸扒牛排 / 34
 沙拉牛舌 / 34
 三鲜拌牛腱 / 35
 卤蹄筋 / 35
 酱牛腱子 / 36

水晶牛肉 / 36
 海带炖牛肉块 / 37
 雪菜牛肉汤 / 37
 南瓜肉丸汤 / 38
 蹄筋烧豆腐 / 38
 红烧牛蹄筋 / 39
 扒牛肉条 / 39
 家常烤牛肉 / 40
 龙井蒸牛肉 / 40
 牛肉窝蛋 / 41
 煎串肉 / 41
 当归煨牛白奶 / 42
 栗子焖羊肉 / 42
 炖羊肉条 / 43
 冬瓜炖羊肉 / 43
 干炸羊肉片 / 44
 爆羊肉片 / 44
 酱爆里脊丁 / 45
 清炸腰片 / 45
 清爆羊肚 / 46
 盐爆里脊 / 46
 板栗红枣烧羊肉 / 47
 扒羊蹄 / 47
 口蘑烧羊腿 / 48





目 录

烤羊腿 / 48
蜜汁烤羊腰 / 49
清蒸羊肉 / 49
芥末双脆 / 50
芦笋拌金钱肚 / 50
五香酱驴肉 / 51
五香熏兔 / 51
鹿筋木瓜汤 / 52
桔梗金钱肚汤 / 52
米露煮香芋地瓜 / 53
干炸狗肉 / 53
乳汁牛蛙 / 54
虫草双花焖鹿筋 / 54
竹筒蒸肉 / 55
腊味合蒸 / 55
锅煽香肠 / 56
喜庆头碗菜 / 56

第二章 蔬菜类

芥菜毛豆仁 / 57
水晶冬瓜卷 / 57
一品香酥藕 / 58
干拔莲子 / 58
制作泡菜 / 59
油吃香菇西葫芦 / 59

家常蒜椒茄子 / 60
茄子沙拉 / 60
冰茶煮芸豆 / 61
绿茶炆蚕豆虾仁 / 61
香茶萝卜饼 / 61
虎皮杭椒浸肥牛 / 62
醋泡白菜胡萝卜 / 62
湘味上汤娃娃菜 / 63
美味鲜茄赛鲑鱼 / 63
冰爽凉皮 / 64
甘蓝海鲜饼 / 64
麻酱葱段生菜胆 / 65
芝香雪菜 / 65
香辣莴笋 / 66
烂肉白菜 / 66
豆瓣黄瓜 / 67
黄瓜泡菜 / 67
豆苗拌海带 / 68
冰糖冬瓜爽 / 68
群菌南瓜块 / 68
肉碎豆酥烤茄子 / 69
莲藕香虾饼 / 69
金蒜银鱼蒸菜心 / 70
蔬菜浓汤 / 70





目 录

一品茄柳 / 71
椒油笋丝掐菜 / 71
卷白菜派 / 72
腐皮素什锦卷 / 72
黑胡椒毛豆 / 73
烤牛肉拌茄子 / 73
焖烧虎皮椒 / 74
鲜蔬烫拌粉丝 / 74
生煎蔬菜饼 / 75
白灼芥蓝 / 75
虾仁炆炒角瓜 / 76
上汤芦笋 / 76
苹果洋葱汤 / 77
芋头荸荠汤 / 77
魔芋炒西兰花 / 78
麻辣四季豆 / 78
莴笋海鲜汤 / 79
胡辣冬笋汤 / 79
红焖小土豆 / 80
豆芽色尾汤 / 80
苦瓜番茄汤 / 81
银花山楂汤 / 81
葱白大蒜汤 / 82
香菇拌粉皮 / 82

第三章 豆蛋羹

什锦烤鲜蛋 / 83
菜脯苦瓜蛋 / 83
糖醋韭菜煎蛋 / 84
腊八豆煎鸡蛋 / 84
姜丝炒蛋 / 85
蛋黄瓜仁炒菠菜 / 85
松花蛋高汤杂菌 / 86
煎封豆腐汉堡 / 86
东坡豆腐肘 / 87
豆腐什锦煲 / 87
麻婆鸳鸯豆腐 / 88
蟹菇蒜青烧豆腐 / 88
臭豆腐拌香干 / 89
牛肉碎炒豆干 / 89
京酱素卷肉丝 / 90
苦瓜豆腐煲 / 90
豆腐蒸小排 / 91
虾米烧腐竹 / 91
腐竹木耳汤 / 92
泡菜肉酱拌豆腐 / 92
南煎豆腐丸子 / 93
翠花油豆腐 / 93
油豆腐镶肉 / 94





录

五香熏蛋 / 94
 香椿炒鸡蛋 / 95
 火腿煎蛋 / 95
 大良煎虾饼 / 96
 双耳蒸蛋饼 / 96
 八宝蒸水蛋 / 97
 鸡蛋蒸肉丸 / 97
 十香拌菜 / 98
 翠玉虾仁 / 98
 老汤卤豆腐丝 / 99
 熏干豆腐卷 / 99
 炒桂花豆腐 / 100
 豆板虾仁 / 100
 韭香豆干腊肉 / 101
 烩豆腐丁 / 101
 葱烧豆腐 / 102
 蘑菇炖豆腐 / 102
 糖醋熘豆腐丸子 / 103
 水熘豆腐 / 103
 海参豆腐烧全茄 / 104
 南煎豆腐 / 104
 香煎老豆腐 / 105
 四喜豆腐盒 / 105
 蛋黄蒸豆腐 / 106

榄菜虾仁蒸豆腐 / 106
 绣球豆腐 / 107
 双蛋拌空心菜 / 107
第四章 水产类
 香干肉 / 108
 香辣海瓜子 / 108
 雪菜鱿鱼 / 109
 沙茶酱炒鱿鱼 / 109
 麻辣鳝段 / 110
 胡萝卜芦笋煮鳝鱼 / 110
 官保鱿鱼 / 111
 苦瓜鲫鱼汤 / 111
 鱼藏鲜 / 112
 豆腐辣烧鱼 / 112
 乳酪鲑鱼卷 / 113
 奶油蘑菇鲜蛤汤 / 113
 五味萝卜浸鱿鱼 / 114
 柠檬鱼 / 114
 明月映珊瑚 / 115
 三色虾球汤 / 115
 草菇海鲜汤 / 116
 鱿鱼山药汤 / 116
 花生鱼头汤 / 117
 鲜鱼野菜汤 / 117





目 录

玉米菠菜蛤蜊汤 / 118

糖醋辣味虾 / 118

番茄豆腐鱼丸汤 / 119

银鱼茼蒿汤 / 119

芦笋段炒虾仁 / 120

青苹果鲜虾汤 / 120

香菜拌海螺 / 121

拌墨斗鱼 / 121

拌蜆皮 / 122

萝卜拌海蜆丝 / 122

海带拌粉丝 / 123

卤鲜鱿鱼 / 123

烤鱼串 / 124

老蚌怀珠 / 124

酥卤鱼鲫鱼 / 125

蚕豆蟹肉豆腐 / 125

葱酥草鱼脯 / 126

香煎带鱼 / 126

煎蒸黄花鱼 / 127

猕猴桃蒸带子肉 / 127

醋爆鱼丁 / 128

柠檬蒸麒麟虾 / 128

五柳鱼 / 129

葱辣鱼脯 / 129

葱烧鲫鱼 / 130

西红柿烧鱼 / 130

第五章 食用菌、藻类

珊瑚戏乌龙 / 131

海鲜鲍鱼菌 / 131

原壳夏贝玉皇菌 / 132

沙嗲榆耳烧鲜鱿 / 132

红油小蟹牛肝菌 / 133

蓝宝豆烧猴头 / 133

素鸡翅烧元蘑 / 134

鲍鱼菇烧素海参 / 134

玉米虎掌烧鲍片 / 135

冬瓜鸡纵菌 / 135

咖喱马蹄滑菇 / 136

姬松茸烧素圆 / 136

酥椒香口蘑 / 137

五香烤松茸 / 137

火龙西米蒸菌丸 / 138

鲜虾鱼肚拱嘴蘑 / 138

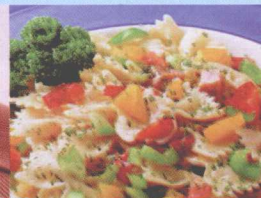
红酒开洋杏鲍菇 / 139

炸熘海带 / 139

炒肉海带 / 140

卤香菇麻仁 / 140

果脯鹅蛋菌 / 141





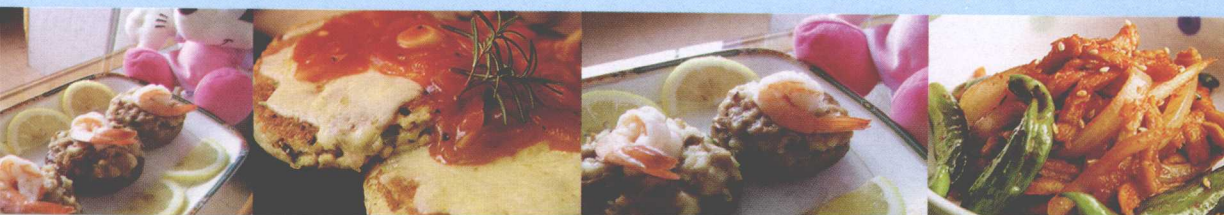
目录

虾菇盖浇饭 / 141
 余海参鹅蛋菌 / 142
 金丝松茸排 / 142
 金沙球盖菌 / 143
 椒香红牛肝 / 143
 双色茶树菇 / 144
 双味香菇 / 144
 竹荪芦笋烧鲍片 / 145
 白蘑田园汤 / 145
 凤尾菇猪腰煲 / 146
 鸡腿菇鹿肉煲 / 146
 锅包凤尾菇 / 147
 草菇爆虾球 / 147
 炒鲜蘑菇 / 148
 鸡肉烧花菇 / 148
 浇汁蘑菇鱼 / 149
 小鱼鸡油红烧肉 / 149
 辣味猪肚蘑 / 150
 香菇栗子 / 150
 美味牛肝三文鱼 / 151
 白蘑茄脯 / 151

第六章 主食类

叉烧什锦炒饭 / 152
 时蔬鸡蛋炒饭 / 152

辣白菜炒饭 / 153
 豆豉虾球炒饭 / 153
 猪肉炒饼 / 154
 鱿鱼炒饼 / 154
 双椒炒饼 / 155
 三鲜炒饼 / 155
 什锦炒饼 / 156
 蔬菜炒饼 / 156
 牛肉丝炒饼 / 157
 肉丝炒饼 / 157
 鸡丝炒饼 / 158
 鸡丝木耳炒面 / 158
 腊肉洋葱炒面片 / 159
 牛肉炒面 / 159
 三鲜炒面 / 160
 什果炒面 / 160
 松仁炒面丁 / 161
 鱼肉炒面丁 / 161
 火腿肠炒面 / 162
 牛肉软炒面 / 162
 青椒生炒面 / 163
 鲜虾球炒辣味玉米面 / 163
 腊肉土豆饭 / 164
 虾仁蔬果饭 / 164





目录

上汤菜泡饭 / 165

菜卷小米饭 / 165

担仔卤肉饭 / 166

菠菜鸡粒粥 / 166

甘薯玉米粥 / 167

葡萄醪糟粥 / 167

香汁卤肉饭 / 167

香菇肉臊饭 / 168

雪菜炆肉饭 / 168

栗子鸡肉饭 / 169

原盅滑鸡饭 / 169

提子黑糖糕 / 170

软糯芋香饭 / 170

香Q松酥饼 / 171

扯面 / 171

虾肉馄饨 / 172

杂面煎饼 / 172

糊饼 / 173

艾窝窝 / 173

油泼面 / 174

鸡蛋翡翠饼 / 174

白菜饼 / 175

莜面小鱼丸 / 175

趣味花卷 / 176

香煎雪菜馒头 / 176

家常肉饼 / 177

黄金饺 / 177

腊味煲仔饭 / 178

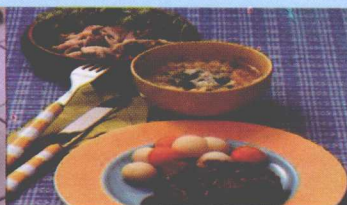
花式小馒头 / 178

茄汁意大利面 / 179

绿茶蒸糕 / 179

香脆锅巴卷 / 180

芝麻凉卷 / 180



第一章 畜肉类

卤猪蹄

材料

猪蹄 2500 克, 精盐 1 大匙, 味精 1/4 小匙, 糖色 2 大匙, 老抽王少许, 红曲 1 大匙, 葱段、姜片、猪肉老卤各适量。



做法

- ① 将猪蹄装入盆内, 加热水浸泡 40 分钟, 用刀刮洗皮面绒毛, 去掉蹄甲洗净。
- ② 锅内加水 and 红曲烧沸, 煮 5 分钟至水旱, 呈缸色, 放入猪蹄焯透至表皮呈红色, 捞出。
- ③ 汤罐内加入老卤烧沸, 调好口味和色泽, 放入猪蹄, 旺火烧沸转为小火, 卤至用筷子能插进猪蹄时即可停火捞出, 晾凉皮面刷一层香油或植物油即可。

卤味千层耳

材料

猪耳 4 只, 精盐 2 小匙, 味精 1 小匙, 料酒 1/4 小匙, 葱段、姜片、桂皮、八角各少许。

做法

- ① 将猪耳用温水泡洗, 刮净皮面, 切去耳根。
- ② 将猪耳放入水锅内, 烧沸焯透捞出。
- ③ 将锅内放入清水 2000 克, 加入各种调味料, 放入猪耳烧沸, 转入小火煮 1 小时捞出。叠放在方盘内, 浇上少许卤汁, 用重物压实, 放入冰箱内冷却 2 ~ 3 小时即成, 食用时切薄片装盘。



川味卤水口条

材料

猪口条(猪舌)1000克,葱15克,姜片10克,蒜茸、香油、醋各适量,红卤汤(糖色、红曲、老抽、加香辛料对制)。

做法

① 锅内加水烧沸,放入口条烫2~3分钟,取出投凉,用刀刮净舌上苔垢,切去根部,再用清水洗净。

② 锅内放入清水,加上葱段,姜片,上火烧开,撇去浮沫,放入口条煮至七成熟时捞出。

③ 锅内放入适量红卤汤,上火烧开,放入口条,用慢火卤熟取出,趁热抹上香油,食用时切片装盘,配蒜茸、醋蘸食。



卤水大肠



材料

猪大肠1000克,精盐1大匙,味精2小匙,玫瑰露酒4小匙,葱段20克,姜片10克,白醋、蒜茸适量,料包1个(香叶3克、花椒2克、八角6粒,草果2只、桂皮15克)。

做法

① 将大肠洗干净,加上盐、醋进行搓洗2~3次,再用温水洗净。

② 锅内放入水,加入白醋和玫瑰露酒烧开,放入大肠煮10分钟,捞出冲洗干净。

③ 将锅内放入清水,加葱段、姜片、精盐、味精、香料包烧沸煮5分钟,再放入大肠煮熟,捞出晾凉。



沪香罗汉肚

材料

猪前肘子肉 1200 克,鲜猪肚 1 个,咸鸭蛋黄 8 个,鲜豌豆粒 250 克,香叶 2 克,桂皮 20 克,姜末 5 克,白糖、胡椒粉各 1 小匙,汾酒、丁香各 5 克,八角、葱段各 10 克,酱油、精盐、味精各 2 小匙。

做法

① 猪肚用盐、醋搓洗净。猪肘子肉切 2 厘米方丁,加精盐、味精、汾酒、姜末、白糖、胡椒粉、咸鸭蛋黄、豌豆粒拌均。将拌好的馅料装入猪肚子内,用竹签将口别住。

② 锅入清水烧沸,加丁香、桂皮、八角、香叶、酱油、葱段和灌好的猪肚,旺火烧开转慢火煮约 1.5 小时。

③ 再将煮好的猪肚上压重物,冷却后即成。食用时切片装盘。



卤猪肝



材料

猪肝 2000 克,精盐 100 克,料酒 4 小匙,味精 1 大匙,葱段 20 克,姜片 10 克,酱油 3 大匙,香料包 1 个(内装花椒、八角、丁香、小茴香、桂皮、陈皮、草果各适量)。

做法

① 猪肝按叶片切开,反复用清水冲洗干净。锅内放入清水烧沸,加入葱、姜,再放入猪肝煮约 3 分钟,捞出。

② 锅内放入清水,加入精盐、味精、料酒、酱油、香料包,旺火烧沸煮 5 分钟,离火,放入猪肝焐至断生(切开不见血水),冷却浸泡,食用时切片装盘即可。



李连贵熏肉

材料

带皮猪胸口或下五花肉 1500 克,葱段、姜片各适量,精盐 1 大匙,酱油 5 大匙,白糖 1/2 大匙,料酒 1/2 大匙,熟硝少许,香油适量,香料包 1 个(内装花椒、八角、肉桂、陈皮、砂仁、白芷、良姜、草果、丁香、小茴香)。



做法

- ① 将猪五花肉切成 1.2 厘米方块,放温水中浸泡 30 分钟,将皮面刮洗干净,放入水锅内焯透捞出。
- ② 锅内放入清水,加所有调味料(白糖除外)和香料包,烧沸后煮 20 分钟即成酱汁。将烫好的五花肉放入酱汁内用小火酱汁熬熟捞出,摆在熏筭。
- ③ 将干锅烧热,撒入白糖,放上熏筭,盖严锅盖,熏 3 分钟,出锅刷香油。

美味酱排骨

材料

猪精排 1200 克,料酒 3 大匙,精盐 3/5 小匙,白糖 1 小匙,鲜姜 50 克,酱油 2 大匙,香料包 1 个(内装桂皮、丁香、茴香各 2 克,八角 3 粒,花椒 3 克)。

做法

- ① 将猪排骨剁成 4 厘米左右的方块,洗净,放入沸水锅中焯透,捞出沥干。锅内放入清水,加入所有的调料及香料包,烧开后煮 20 分钟即成酱汁。
- ② 将排骨放入酱汁中,旺火烧开后转为小火酱至卤汁浓稠,排骨熟烂时捞出装盘即可。
- ③ 把酱好的排骨趁热放入熏锅内,撒入白糖熏约 2~3 分钟,取出即成。

