

四季家常菜

浙江摄影出版社

任力 编



S I JI HIA CHANG CAI

TS 972.1/86



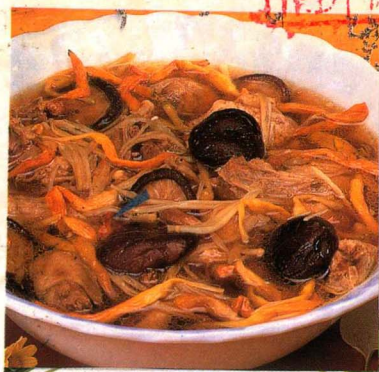
00065473

四季家常菜

浙江摄影出版社
任力编 摄影

做主妇的，常常为老一套的家常菜伤透脑筋。本书介绍的四季家常菜，新颖独特，主妇们只要稍加留心，用你的慧心巧手做些微的点缀，便能令你的家人惊奇不已。本书分中菜、微波炉、面点、茶、冷饮、腌食、水果拼盘、甜羹等七个部分共 165 款。图文并茂，看起来轻松易解，做起来乐趣无穷。至于夏日自制饮料、冬日里热乎乎的水果茶等特殊菜款，更是详加介绍，无微不至。

平凡中见新奇，家常菜传情意。



935725

TS 972.1/86



00065473

四季家常菜

浙江摄影出版社
任力编 摄影

做主妇的，常常为老一套的家常菜伤透脑筋。本书介绍的四季家常菜，新颖独特，主妇们只要稍加留心，用你的慧心巧手做些微的点缀，便能令你的家人惊奇不已。本书分中菜、微波炉、面点、茶、冷饮、腌食、水果拼盘、甜羹等七个部分共 165 款。图文并茂，看起来轻松易解，做起来乐趣无穷。至于夏日自制饮料、冬日里热乎乎的水果茶等特殊菜款，更是详加介绍，无微不至。

平凡中见新奇，家常菜传情意。



935725

炸鹌鹑



① 鹌鹑，葱，面粉，糖，胡椒粉，酱油，绍酒，米醋。

② 一只鹌鹑斩成六块，加绍酒、酱油、糖、胡椒粉腌5分钟。

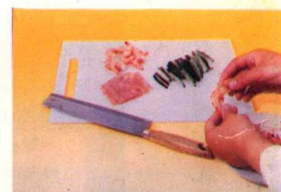


③ 腌过的鹌鹑两面粘上面粉。入五成油锅内炸，然后用七成油复炸熟。

④ 锅去油，加米醋、糖、酱油、味精、葱兑成汁，把炸熟的鹌鹑入汁颠翻均匀，即可盛盘。

2 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜

三拼冷盘



① 黄瓜、西式火腿、盐水明虾。

② 盐水明虾去头，黄瓜切断，西式火腿切片。整齐地码在盘里即可。

2 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜

酸腌蟹脚



① 将蟹脚洗净拍碎，红辣椒切片，蒜仁拍碎备用。



② 用色拉油热锅后，加入红辣椒、蒜仁爆香。

③ 把蟹脚置入锅中轻炒至熟。



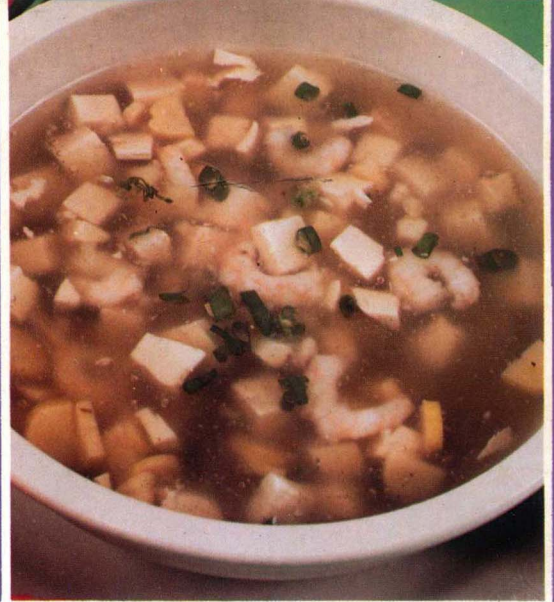
④ 加入白醋、酱油、砂糖、盐于锅中略炒。

⑤ 起锅后，加些绿叶蔬菜作点缀。



原料：蟹脚，红辣椒，蒜仁，白醋，酱油，砂糖，盐，色拉油。

双虾豆腐



3

吉利香蕉



3

黑枣炖猪脚



3

②豆腐切小丁, 笋和鸡脯肉切丁, 葱切末。



笋、鸡丁、青豆, 用旺火煮沸, 加虾油、味精, 勾成厚芡, 盛碗, 撒上葱末即可。



①嫩豆腐, 葱, 笋, 熟鸡脯肉, 浆虾仁, 青豆, 高汤, 虾油。



③豆腐、浆虾仁各在沸水里焯一下。

④高汤沸时, 下豆腐、虾仁、



中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜

①香蕉, 面包粉, 面粉, 鸡蛋, 蕃茄沙司。



②香蕉去皮切厚片, 两面粘上面粉和拖粘上蛋液。



③再滚上面包粉。



④入油锅炸脆, 即盛盘, 食用时蘸蕃茄沙司。

中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜



③把猪脚放入砂锅内。加清水一碗, 花生、黑枣、柑杞、盐。

②用热水将猪脚烫一下。

④以中火炖煮约1小时, 加味精即可。

百果酿枇杷



①鲜枇杷, 豆沙, 西瓜子仁, 红樱桃, 冰糖, 什锦蜜饯料少许。

②鲜枇杷去核与皮, 豆沙拌入什锦蜜饯细末内, 嵌入枇杷芯里, 摆上西瓜子仁和红樱桃。



③码上盘内, 上笼蒸 15 分钟。锅里加冰糖和水, 熬成糖浆, 浇在蒸过的枇杷盘上即可。

4 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜

家常豆腐



①豆腐, 黑木耳, 猪肉, 大蒜, 开洋, 辣椒, 四川郫县豆瓣酱, 味精, 葱。

②豆腐切厚片, 入油锅炸。黑木耳用水涨发, 猪肉切片, 大蒜拍碎。



③待豆腐炸至两面金黄, 加黑木耳, 大蒜, 开洋, 辣椒, 四川豆瓣酱, 味精, 葱翻炒至入味即盛盘。

4 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜

红烧田鸡



①将田鸡去头、内脏, 也可去皮。上浆。

⑤锅里留油, 加调味料, 用水粉淀粉勾芡。

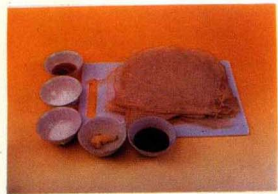


②蒜仁、辣椒、姜各切碎, 葱切珠。
④色拉油热锅, 把田鸡炸至金黄色捞出。
⑥把勾好芡的汁, 淋在田鸡上, 葱花作点缀。

原料: 田鸡, 蕃茄沙司, 蒜仁, 姜, 葱, 红辣椒, 清水, 盐, 米醋, 糖。

素烧鹅

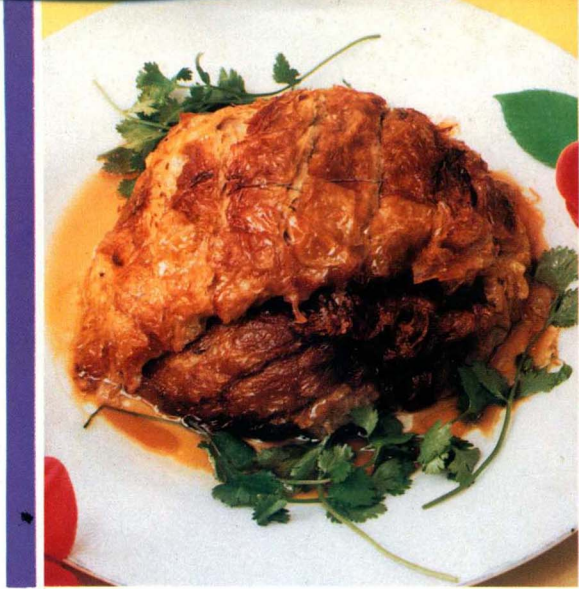
①豆腐片，酱油，香油，味精，糖，姜汁。



②用大碗将酱油、香油、味精、糖、姜汁，加热开水调成汁。



③取豆腐皮2张平摊在盘中，另取四张豆腐皮浸在碗里的汁中，浸透后放在干的豆腐皮上，卷成长方形条。色拉油热锅至五成时，入豆腐皮卷炸至呈金黄色捞出，切片装盆即可。



中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 5

①绿豆芽去两端，（即掐菜）丝瓜，鸡茸，火腿末，盐，味精，干淀粉，色拉油。



②丝瓜去皮切段，每段的中间挖一半深小洞，把鸡茸嵌入，撒上火腿末，上笼蒸熟。



③色拉油热锅，投入豆芽翻炒熟，盛盘中央，把蒸熟的丝瓜围放在盘边。

④锅里加盐、味精、干淀粉调水勾芡汁，浇在丝瓜上即可。



绿瓜掐菜

中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 5

①将鸡洗净去内脏切半只。

③用麻油热锅后，加入姜片爆香。

⑤加入碗清水及半瓶绍酒于锅内。

②把半只鸡切成块，姜切片。

④再把鸡肉倒入锅内轻炒数下。

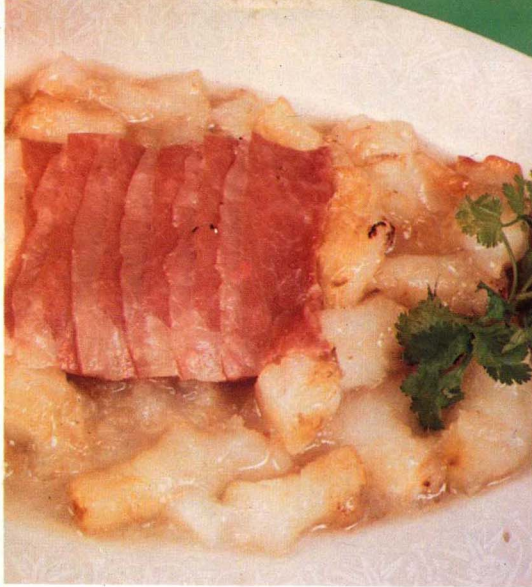
⑥用中火焖煮至熟透即起锅。

原料：鸡，姜，清水，麻油，绍酒。



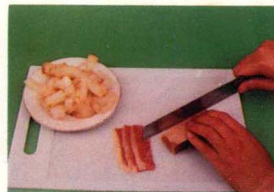
麻油鸡

火腿蹄筋



①猪蹄筋，熟火腿，高汤，绍酒，盐。

②蹄筋加水涨发。熟火腿切片。



③蹄筋入锅，加高汤、绍酒、盐、用水淀粉拌匀勾芡盛盆，然后把火腿片盖在蹄筋上即可。

6 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜

鹤蛋菜心



①青菜心，火腿丝，鹤鸡蛋，盐，淀粉，味精，高汤。

②青菜去老帮，留菜心。然后在调羹上抹少量食用油，把鹤鸡蛋磕入，撒上火腿丝。



③上笼蒸40秒钟。

④菜心在高汤里煮熟，加盐，味精，用水淀粉勾芡。把蒸熟的鹤鸡蛋磕在青菜上即可。

6 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜

鲜虾吐司



原料：鲜虾仁，蛋清，胡椒粉，绍酒，味精，切片面包。

①将虾仁切碎，加入味精、盐、胡椒粉、蛋清、绍酒拌匀成虾糊。

②然后将虾糊涂在面包上。



③入油锅，炸至呈金黄色即捞出。

④沥干油，修掉面包边缘，再切成六片，码在绿叶菜盘中即可。

红烧狮子头



②把盐、味精、蛋黄、干淀粉加入肉馅内，充分搅拌均匀。
④用色拉油热锅后，把馅丸置入油锅里，油炸呈金黄色即起锅。

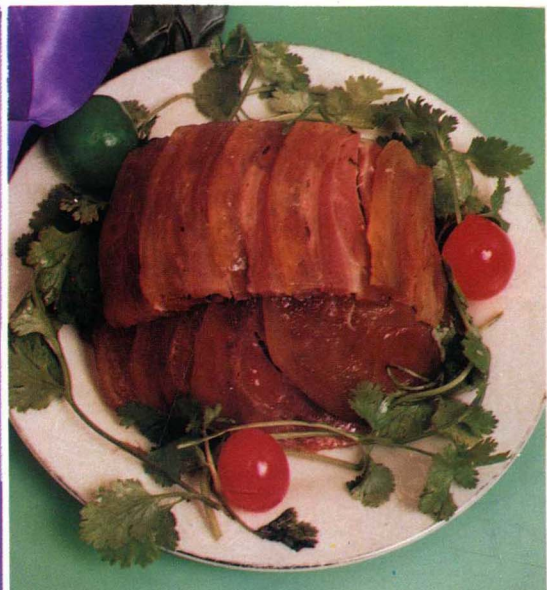
①将葱切珠，再将猪肉与葱花一起剁成碎细馅。上干淀粉。
③将肉馅调匀后，做成丸状，粘碗、盐、糖、酱油在锅中煮沸。
⑤再加清水。



原料：猪肉，蛋黄，葱，淀粉，盐，酱油，清水，色拉油。

中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 7

薄片火腿踵



②熟金华蹄膀切片盛盘，摆上绿叶蔬菜作点缀。

①熟金华蹄膀半只，绿叶蔬菜。



中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 7

炸猪排



③把大排的两面粘上面粉，拖上蛋液及面包粉。入五成热油锅炸熟即可。

②大排斩去老骨，先切成大片，再拍松成片状大块，加盐、味精、胡椒粉、绍酒拌和，腌10分钟。

①大排，胡椒粉，面粉，鸡蛋，面包粉，盐，味精，绍酒。



栗子烧香菇



①干栗子，香菇，麻油，酱油，冰糖，盐，味精。

②干栗子浸水4小时，剥去红色皮，香菇去蒂用水涨发。



③取1碗浸发香菇的水，加入栗子和所有调料，与香菇一起煮滚，然后改为文火焖煮到汁收干，栗子酥烂，滴点麻油即可盛盘。

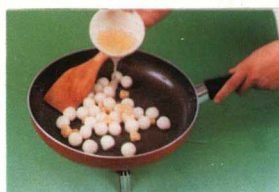
8 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜

干贝冬瓜球



①冬瓜，干贝，干淀粉，原汁蕃茄，高汤，盐。

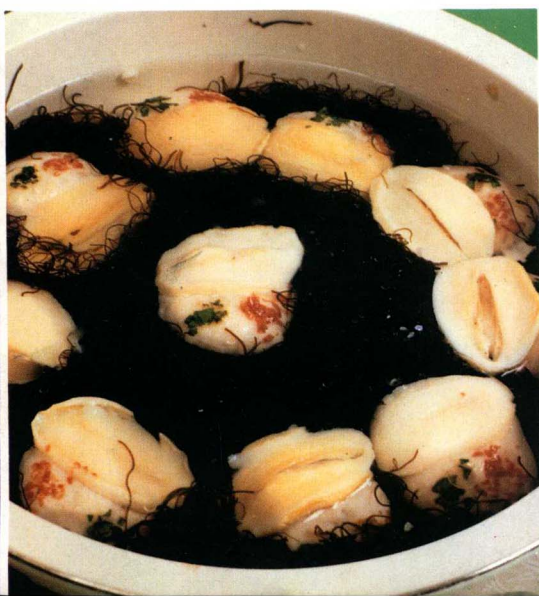
②冬瓜用挖勺挖成一个个小圆球，然后入油锅，用文火炸一下，沥去油。干贝加水煮熟。



③锅里加适量的高汤、干贝原汁、盐，放入冬瓜球烧熟，用水淀粉拌匀勾芡，加干贝推匀，蕃茄点缀。

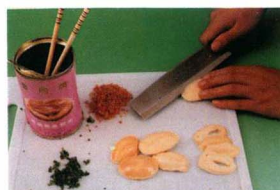
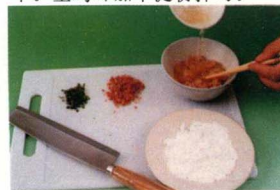
8 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜

保佑发财



①鲍鱼一听，香菜，生鸡茸，火腿，发菜，盐，胡椒粉，高汤，味精。

②发菜用冷水涨发，去沙加入高汤煮沸，调味，盛在大汤碗中。生鸡茸加干淀粉拌匀。



③鲍鱼切片，火腿、香菜各切末。
④上浆的鸡茸做成小圆珠，放入小碟中，上复盖鲍鱼片，再

撒上火腿末和香菜末，上笼蒸1分钟。然后把蒸好的小碟挖出，放在发菜汤上即可。

蚝油煨扇贝

①鲜活扇贝，葱，姜，蒜，生菜，蚝油，芝麻油，绍酒。

②鲜扇贝用刀剖开一分为二。

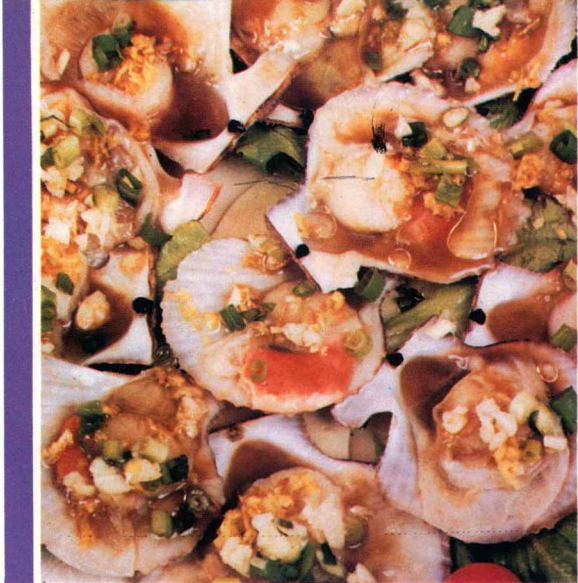
③淋上绍酒，放在盘中，上笼



蒸半分钟。

④另一只盘上放上生菜叶，叶上摆蒸好的扇贝，撒上葱、姜、

蒜末与胡椒粉。然后把蚝油，和芝麻油炒匀，淋在扇贝上即可。



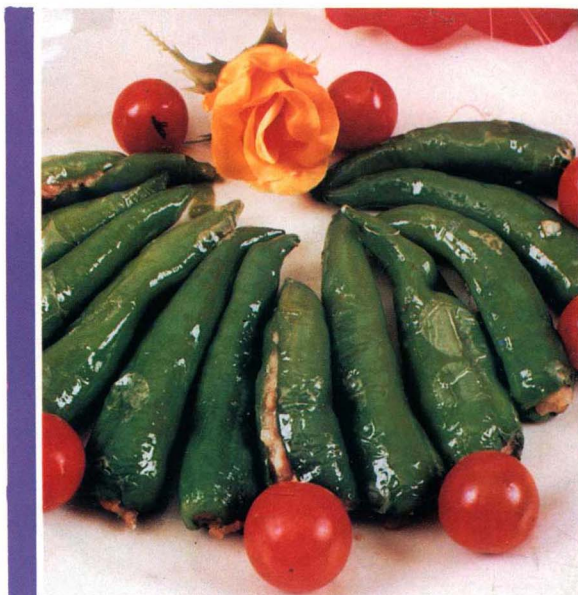
中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 9

酿青椒



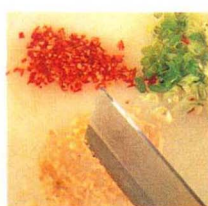
①青椒，猪肉末，蛋黄，绍酒，盐，味精，胡椒粉，干淀粉，糖，米醋，色拉油。

②青椒去底破开挖子，嵌入猪肉末。色拉油热锅三成时，入青椒炸熟，沥去油，加盐、味精、糖、绍酒、米醋略煮即可。



中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 9

五香酥虾



②把葱切珠，红辣椒、姜切末。



④充分搅拌均匀后
即成。

起。将虾炸至香酥后捞

盆里，趁热加入所有的原料。



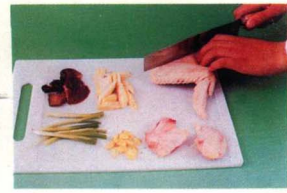
原料：虾、葱、姜、红辣椒，胡椒粉，盐，味精，绍酒。

贵妃鸡翅



① 鸡翅膀, 笋, 水发香菇, 葱, 姜, 酱油, 葡萄酒, 糖, 淀粉。

② 鸡翅斩成小块, 笋切块, 葱切段, 姜切指甲片。



③ 色拉油热锅五成时, 鸡翅入油炸至金黄色捞出。锅里留油加葱、姜煸炒, 加适量鸡汤、酱油、香菇、葡萄酒、糖、笋, 倒入炸好的鸡翅膀, 用大火烧开后, 改小火煨焖, 烧至汤汁略干, 用少许水淀粉勾芡即可。

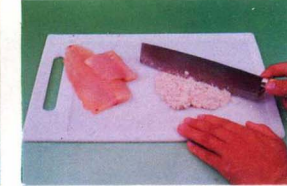
10 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜

生煎鱼饼



① 草鱼, 生猪膘油, 姜, 熟火腿, 蛋清, 青菜, 芝麻, 色拉油, 绍酒。

② 草鱼剔去骨去皮切末, 与猪膘油一起剁成茸, 加入姜丝、蛋清、盐调拌匀, 挤成小圆。



③ 小圆子粘蛋清, 然后放在芝麻上压扁, 再撒上香菜、火腿末。

④ 色拉油热锅, 入鱼饼煎熟即可。

10 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜

炸红肠



肠切段。

③ 入油锅炸5分钟。

⑤ 再加绍酒轻炒数分钟即成。



② 猪肉片将红肠卷起, 用牙签固定。
④ 沥干油, 加蕃茄沙司、胡椒粉。

原料: 猪肉, 红肠, 蕃茄沙司, 胡椒粉, 绍酒。

炸春卷

原料：春卷皮，里脊肉，香菇，韭黄，胡萝卜，大白菜各切丝，用中火炒熟。

②加入味精、盐、淀粉调水勾芡为馅料。

味精，盐，胡椒粉，淀粉。



③然后用春卷皮包烧熟的馅料。

④用文火油炸至呈金黄色即可。



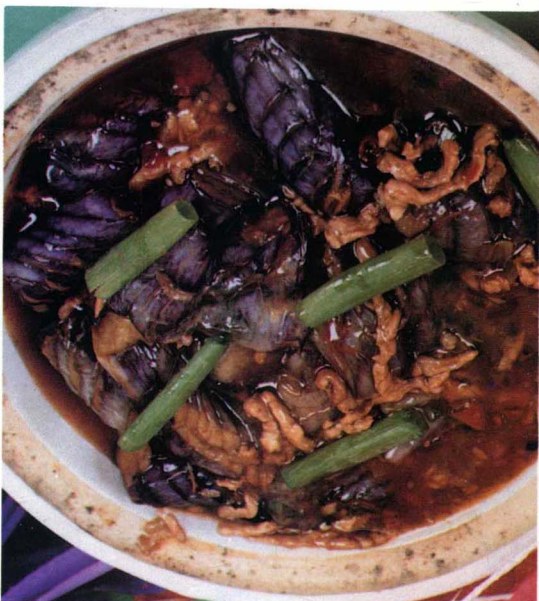
中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 11

①茄子，猪肉丝，葱，姜，蒜，红辣椒，郫县豆瓣酱，酱油，糖，醋，干淀粉，肉汤。

②茄子削上花刀切成小段。葱、姜、蒜、红辣椒各切末。



③油热锅，入茄子炸一下，捞出沥干油。锅留油煸炒肉丝和葱、姜、蒜、红辣椒，郫县豆瓣酱。然后加适量肉汤，放入茄子烧透入味，再用水淀粉调匀勾芡盛入煲中。煲放小火上烧透即可上桌。

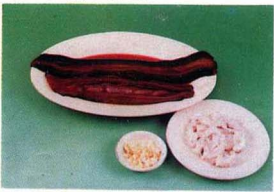


鱼香茄子煲

中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 11

①浆虾仁，去骨鳝片，大蒜茸，绍酒，干淀粉，面粉，酱油，米醋，白糖，香油。

②鳝片切菱角片，加盐和绍酒腌渍5分钟，然后粘匀干淀粉、面粉上浆。



③油热锅至七成热时，下鳝片炸至外呈硬壳，然后用八成热油锅，复炸至外脆里熟成盘。锅里加酱油、白糖、蒜茸、米醋、香油、绍酒，用湿淀粉拌匀勾芡汁，然后淋在炸过的鳝片上。浆虾仁用开水焯一下，撒在鳝片上即可。



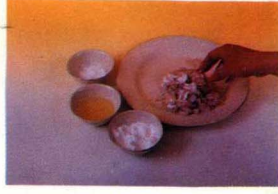
虾爆鳝片

翡翠虾仁



①冻虾仁, 青豆, 蛋清, 干淀粉, 盐, 味精, 绍酒, 色拉油。

②冻虾仁化冻, 沥干水加蛋清、干淀粉、盐、绍酒调匀。



③色拉油热锅, 将上浆的虾仁入油炒熟, 去油, 与青豆一起翻炒熟, 滴上绍酒和味精即可盛盘。

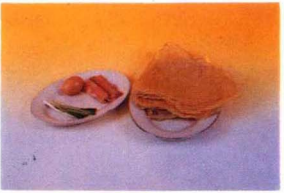
12 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜

干炸响铃



①豆腐皮, 猪肉, 葱末, 鸡蛋黄, 盐, 蕃茄沙司, 花椒盐, 味精, 绍酒。

②猪肉剁成细茸, 加入蛋黄、绍酒、味精、盐、葱末, 拌匀成馅料备用。



③取三张豆腐片剔去硬边, 把馅料均匀地贴在豆腐皮上, 包成长卷, 再切段备用。油锅热至三成时, 下“铃儿”油炸。待豆腐皮变脆, 色泽黄亮时盛盘, 食用时蘸蕃茄沙司或花椒盐。

12 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜

素菜汤



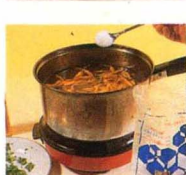
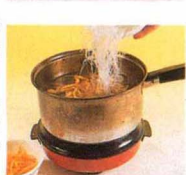
①将香菜洗净, 香菇、黄花菜、粉丝泡水待软香。



②结头菜去皮切丝, 香菜切碎。



③用麻油热锅, 后加入香菇炒香。



④再加结头菜、粉丝一起炒约5分钟。

⑤加入适量的盐、味精后撒上香菜即可。

原料: 粉丝, 黄花菜, 结头菜, 麻油, 香菜, 盐, 味精。

①将鸡翅洗净，用热水将鸡翅煮约20分钟后，捞出备用。



②将鸡翅沥干水，再入油锅炸至呈金黄色。



原料：鸡翅，胡椒粉，盐。

③把炸好的鸡翅撒上胡椒粉、盐即成。



油炸鸡翅

中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 13

①冻无头对虾，面粉，干淀粉，快速发酵粉，盐，色拉油。



②将无头对虾化冻沥干水，去壳留尾加盐腌渍10分钟。



③将面粉、干淀粉、快速发酵粉，调匀呈糊状。把腌过的虾在糊里蘸匀，入油锅炸至金黄色即可盛盘。



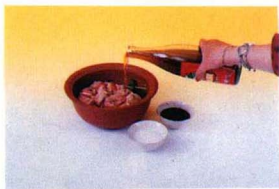
脆炸对虾

中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 13

①猪肋肉，葱，姜，糖，绍酒，酱油。



②刮净肉皮上毛，用沸水焯一下，切成正方形块，姜拍碎。砂锅中先放入姜、葱结与切好的



肉，加糖，酱油，绍酒，用旺火烧1小时，再用文火烧二小时。

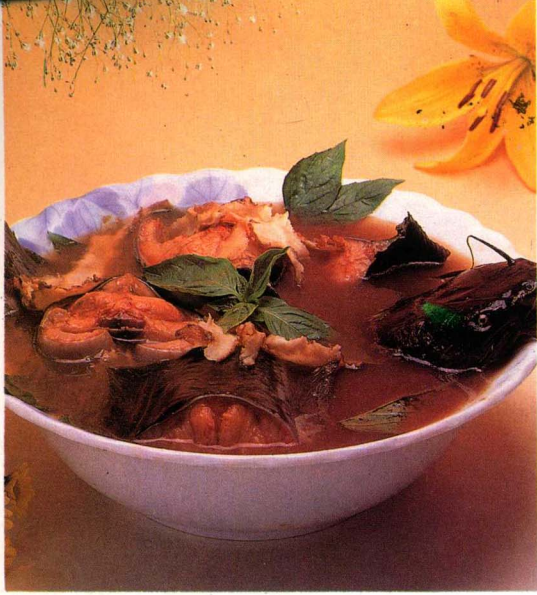


③将焖好的肉从锅里捞出，放入小钵内，钵盖加玻璃纸密封，上笼用中火蒸一小时即成。



东坡肉

清炖鲇鱼



①将鲇鱼去内脏洗净，切段备用。



②加入碗清水，绍酒于砂锅内。

③把切好的鲇鱼放入砂锅内。



④以文火焖煮约1小时起锅，盛盆时加绿叶蔬菜点缀。

原料：鲇鱼，绍酒，清水，绿叶蔬菜。

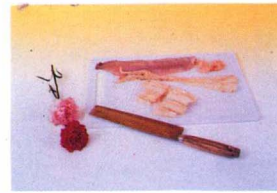
14 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜

竹荪鱼圆汤



①金华火腿，草鱼半条，竹荪，盐，葱，姜，高汤，绿色蔬菜。
②竹荪用水涨发，姜、葱切末、

火腿切丝。草鱼拆去骨与皮，批肉切成末，水发竹荪切段在沸水里焯一下备用。



③把鱼末剁碎，加盐、干淀粉勾芡成茸，在冷水锅里用调羹柄制成小鱼圆。

④高汤加热，入小鱼圆、竹荪，用旺火烧熟，加金华火腿、绿色素菜即成。

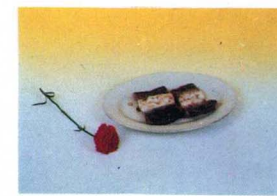
14 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜 中菜

钱江烤鳗片



①活鳗鱼一条，洋葱，青椒，红椒，姜。

②碗中加麻油，糖，味精，胡椒粉等20余种调料兑成汁备用。



③活鳗鱼去骨，切成大段，放入碗里的汁腌渍2小时左右，然后入电烤箱或微波炉中烤10分钟。将烤好的鳗切成段，再配上绿色蔬菜作点缀即可。

拔丝菠萝

①菠萝切成块，先撒上一层面粉拌匀，然后将鸡蛋磕入碗中，加干淀粉调成厚糊，放入菠萝块，四面滚粘牢，不见菠萝。

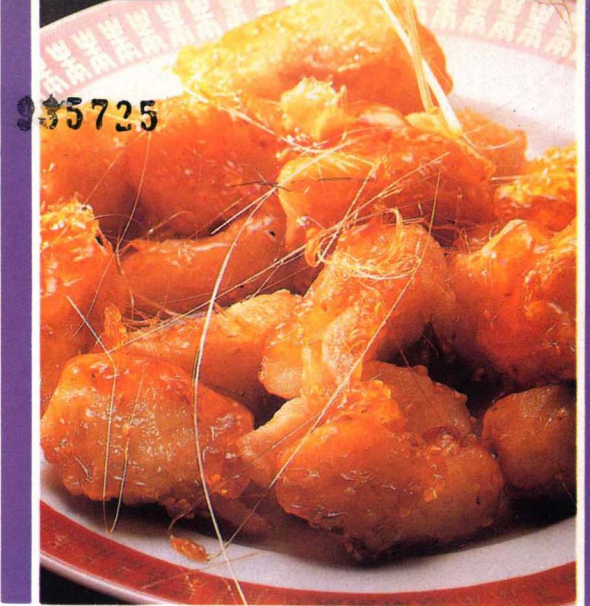


②油热锅至六成时，将裹糊的菠萝逐块放入油里炸，炸至糊壳呈金黄色、酥脆时捞出。



原料：菠萝一听，鸡蛋1只，糖，淀粉，面粉，芝麻，色拉油。

③锅里入糖和少许油，用勺不停拌至糖呈米黄色浆汁，放入菠萝，握锅颠翻至糖浆全部包牢，盛入有芝麻的盘中。

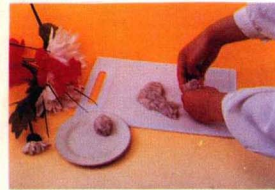


茄汁虾球

①冻虾仁，蕃茄沙司，猪膘油，荸荠，猪肉，蛋清，盐，味精，淀粉。

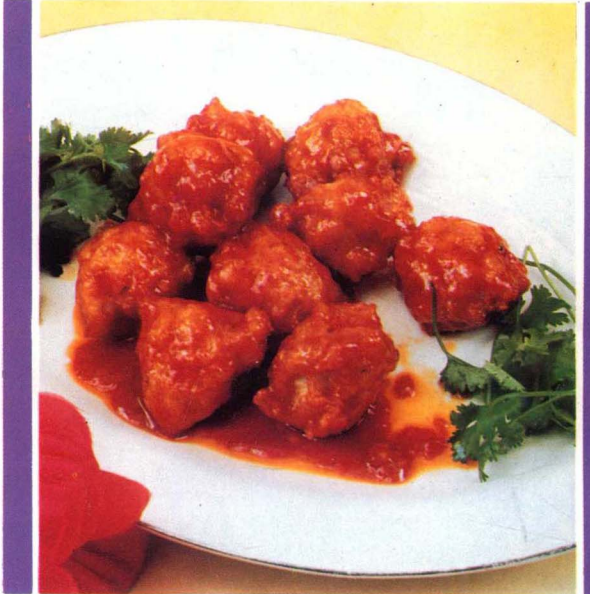


②荸荠与虾仁、猪膘油，各切碎。加盐、味精、蛋清，干淀粉拌匀成茸。



③用手挤成小园子。
④在油锅里炸熟。加适量蕃茄

沙司、糖、盐和少许湿淀粉炒透，倒入炸好的虾球拌炒匀即



鸡翅炒芋头

①鸡翅洗净，芋头去皮洗净后，各切成小块状，姜切丝。



②用色拉油热锅后，加入姜丝爆香，然后再加入鸡翅炒数下。



原料：鸡翅，姜，芋头，清水，盐，味精。

③把芋头置于锅内后，再将盐、味精、清水，加于锅内，以中火煮约10分钟即可起锅。

