

休闲文丛

JUJIA MEISHI
居家美食

陈颖 卢满芬编著



休闲文丛

居家美食

卢天贶主编

陈颖 卢满芬编著

新世纪出版社

休 闲 文 丛

新世纪出版社出版发行

新华书店经销

长沙鸿发印务实业公司印刷

787×1092毫米 32开本 64印张 120万字

1997年10月第1版 1997年10月第1次印刷

印数:1-10,000

ISBN7-5405-1561-9/I·174

定价(全八册):76.80元 本册定价:9.60元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

前 言

现如今，老百姓的生活质量大为提高，正由“温饱”向“小康”迈进。一日三餐不再只是求得填饱肚子，而是要讲究营养和口味；吃饭不再只是维持生命的一种手段，而是要成为人生旅程中的一种乐趣和享受。这既是现代人不同于传统的人生观，也是现代人迥异于过去的“吃饭观”。

本书书名之所以叫“居家美食”，就是贯串了上述观念，实际上是一本谈家庭烹调的书。

本书共有三章，大致可分为两大部分。

第一部分为第一、二章，主要介绍原料加工方法和刀工技法。这部分实际上可视为烹调教材，建议初入烹调之门的朋友认真读一读。

第二部分是第三章，重点介绍烹调技法，实际上就是菜谱，讲每种菜的具体做法，所以这部分最具实用性和可操作性。我们在这部分充分考虑了读者的实际用途，具有以下三方面的特点：

一是结合现代社会快节奏、高效率的特点和现代家庭多是小家庭的特点，所有菜谱都操作简便、快速，节省时间；

二是每种菜（即指同一种原料）的做法和风味尽可能丰富多样，既有甜的，也有咸的，既有味重的，也有清淡的，兼顾南东北西各个地域的不同口味；

三是在编排上以原料为线索，便于查找，使用方便。例如你

家里有猪肉、鸡蛋等原料,你便可在本书的“猪肉”、“鸡蛋”之下看到数种不同风味的菜谱。

祝读者朋友吃得开心,居家欢乐!

目 录

第一章 原料的初步加工

- 一 蔬菜的初步加工 (1)
- 二 水产品的初步加工 (2)
- 三 禽类的初步加工 (5)
- 四 家畜家禽的出肉取料 (7)
- 五 肉类的初步加工 (14)
- 六 干货的涨发 (15)
 - 1. 干海味的涨发 (15)
 - 2. 干菜的涨发 (23)
 - 3. 肉类的涨发 (27)

第二章 刀工技术

- 一 中国菜的刀工 (29)
- 二 刀工的作用和要求 (30)
- 三 原料成型的标准 (32)
- 四 刀和墩的使用与保养 (33)
- 五 刀工应注重的问题 (35)
- 六 刀法的种类 (37)
 - 1. 直刀法 (37)
 - 2. 片刀法 (42)
 - 3. 斜刀法 (44)

4. 刮刀法	(45)
--------------	------

第三章 烹调技法

一 科学的烹调方法	(50)
1. 烹调前的处理	(51)
2. 烹调时的操作	(51)
二 火候	(55)
1. 火力与传热	(55)
2. 怎样掌握好火候	(56)
三 调味	(57)
1. 基本味	(57)
2. 复合味	(58)
3. 调法实例	(61)
4. 应掌握的原则	(62)
5. 异味的处理	(63)
四 吊汤	(64)
1. 汤的种类	(64)
2. 制汤的三个环节	(65)
3. 制汤的原料	(65)
4. 制汤的要诀	(67)
5. 素汤的制法	(67)
五 上浆挂糊	(68)
1. 上浆与挂糊的区别	(69)
2. 上浆挂糊的作用	(69)
3. 上浆挂糊的主要用料	(70)
4. 浆、糊的种类	(71)
5. 上浆挂糊的操作关键	(71)
六 着芡	(72)

	1. 着芡的作用	(72)
	2. 粉汁的原料和种类	(73)
	3. 芡的分类	(74)
	4. 着芡的关键	(74)
七	厨房里的学问	(75)
八	烹调技法种种	(80)
	1. 炸	(80)
	2. 爆	(81)
	3. 炒	(82)
	4. 煎	(83)
	5. 烤	(83)
	6. 熘	(83)
	7. 烹	(84)
	8. 煮	(84)
	9. 蒸	(85)
	10. 烩	(85)
	11. 炖	(85)
	12. 煨	(86)
	13. 烧	(86)
	14. 焖	(87)
	15. 扒	(87)
	16. 涮	(87)
	17. 拔丝	(88)
	18. 熏	(88)
九	烹调技法举例	(88)
	1. 蔬菜类	(88)
	(1) 菠菜	(88)
	猪肝菠菜汤 (89) 猪肝炒菠菜 (89)	

- 菠菜肉末汤 (89) 翡翠羹 (90)
- (2)白菜 (90)
- 糖醋白菜 (91) 辣圆白菜 (91)
- 炸白菜盒 (92) 栗子烧白菜 (92)
- 酸白菜沙粒子(93) 辣白菜 (93)
- 糖醋白菜卷 (94)
- (3)芹菜 (94)
- 芹菜炒牛肉丝(95) 虾米拌芹菜 (95)
- 芹菜炒肉丝 (96)
- (4)韭菜 (96)
- 韭黄鸡丝 (97) 韭黄炒螺蛳 (97)
- 韭菜炒鸡蛋 (98) 炒肉韭菜 (98)
- (5)黄花菜 (99)
- 黄花肉片汤 (99)
- (6)藕 (99)
- 红烧藕丸 (100) 糯米藕夹 (100)
- (7)四季豆 (101)
- 油焖四季豆 (102) 四季豆炒肉片(102)
- 开洋银豆 (103) 姜汁四季豆 (103)
- 麻酱豆角 (103) 姜末豆角 (104)
- (8)莴笋 (104)
- 海米莴笋丝 (105) 麻酱莴笋尖 (105)
- 凉拌油辣莴笋(105)
- (9)辣椒 (106)
- 豆汁青椒炒牛肉(106) 肉片炒青椒 (107)
- 油煎青椒 (107)
- (10)萝卜 (107)
- 桂花萝卜 (108) 珊瑚萝卜 (108)

- 樱桃萝卜 (109) 熘胡萝卜丸 (109)
- 枸鸡烧萝卜 (110)
- (11)冬瓜 (110)
- 海米冬瓜汤 (111) 红烧冬瓜 (111)
- 鸡仁冬瓜汤 (111) 排骨冬瓜汤 (112)
- (12)黄瓜 (112)
- 木犀瓜片 (113) 腌黄瓜条 (113)
- 炅黄瓜皮 (113) 熘小黄瓜 (114)
- 酥炸黄瓜 (114)
- (13)南瓜 (115)
- ②酿南瓜 (115) 南瓜蒸肉 (116)
- (14)菜瓜 (117)
- 虾皮拌菜瓜 (117) 酱菜瓜 (118)
- (15)丝瓜 (118)
- 丝瓜炒豆腐 (118)
- (16)西红柿 (119)
- 西红柿煎鸡腿(119) 锅塌西红柿 (120)
- 蛋包西红柿 (120) 奶油西红柿 (121)
- 肉片炒西红柿(121) 西红柿里脊丁(122)
- 肉茸西红柿汤(122)
- (17)茄子 (122)
- 拌茄子 (123) 辣汁茄丝 (123)
- 茄汁牛肉饼 (124) 青酱茄子 (124)
- 九味烹茄子 (125) 醋熘茄子 (125)
- 肉片烧茄子 (125) 椒盐茄饼 (126)
- 拌茄子泥 (126) 肉片烧茄子 (127)
- 素烧茄子 (127) 姜醋煎茄子 (128)
- 红烧茄子 (128) 油焖茄子 (128)

- (18)土豆 (129)
- 香味土豆泥 (129) 炒土豆丝 (130)
- 香辣土豆 (130) 酸辣土豆片 (130)
- 豆豉土豆 (131) 酸菜土豆汤 (131)
- 葱油土豆 (132) 麻辣土豆块 (132)
- 排骨土豆汤 (132) 咸肉炖土豆 (133)
- 土豆烧牛肉 (133)
- (19)生姜 (134)
- 子姜炒羊肉丝(134) 老姜肉片汤 (134)
- (20)大葱 (135)
- 葱花蛋汤 (135) 肉丝炒圆葱 (136)
- (21)大蒜 (136)
- 蒜苔炒肉丝 (136) 蒜泥白肉 (137)
- (22)其他素菜 (137)
- 炒素三丝 (137) 香肠炒油菜 (137)
- 醋熘卷心菜 (138) 酿苦瓜 (138)
- 苦瓜酿肉 (139) 海米烧菜心 (139)
- 酸辣荸荠片 (140) 拔丝地瓜 (140)
- 蚂蚁上树 (141)
2. 畜肉类 (141)
- (1)猪肉 (141)
- 红焖肉 (142) 烹白肉 (143)
- 土豆米粉肉 (143) 宫保肉丁 (144)
- 扣肉 (144) 米粉蒸肉 (145)
- 桂花肉 (145) 火爆燎肉 (146)
- 锅包肉 (146) 糖醋里脊 (147)
- 双色肉糕 (147) 水晶肉 (148)
- 枣核肉 (148) 五香排骨 (149)

油泡肚花	(149)	焦熘肉段	(150)
油爆里脊	(150)	葱包五花肉	(150)
红焖肘子	(151)	滑熘里脊	(151)
炒肉酸菜粉	(152)	叉烧肉	(152)
炒木犀肉	(153)	炒肉片	(153)
桂花蹄筋	(153)	腐竹烧肉	(154)
蔻肉	(154)	猪肉皮冻	(155)
芙蓉里脊	(155)	咖喱里脊片	(156)
花椒肉丁	(156)	山药肉片	(157)
兰花肚丝	(157)	糖醋小排骨	(158)
软炸肉	(158)	烤肉	(159)
油爆肉丁	(159)	芫爆里脊	(160)
火爆腰花	(160)	圆葱煎猪排	(161)
清滋排骨	(161)		

(2)牛肉 (162)

陈皮牛肉	(163)	酥牛肉	(163)
土豆焖牛肉	(164)	麻辣牛肉干	(165)
红烧牛肉	(165)	咖喱牛肉	(166)
番茄烧牛肉	(166)	砂仁牛肉汤	(167)
干炒牛肉丝	(167)	白牛肉	(167)
爽口牛丸	(168)	鱼香牛肝	(168)
牛肉烧萝卜	(169)	萝卜牛肉丝	(169)
牛肉丸清汤	(170)	水煮牛肉	(170)
小笼牛肉	(171)	扒牛肉条	(171)
茄汁煎牛肉	(172)	煨牛筋	(172)

(3)羊肉 (173)

涮羊肉	(173)	红烧羊肉	(174)
荷叶粉蒸羊肉	(174)	扒羊肉条	(175)

辣味烧羊肉	(175)		
(4) 鸡肉		(176)
滑溜鸡片	(177)	筒子鸡	(177)
粉蒸鸡	(177)	五元全鸡	(178)
清蒸鸡	(178)	粉蒸鸡	(179)
银芽鸡丝	(179)	纸包鸡	(180)
盐水鸡	(180)	麻油鸡	(181)
清蒸整鸡	(181)	鱼香八块鸡	(182)
菊花鸡丝	(182)	太爷鸡	(183)
腐乳鸡	(183)	香辣子鸡	(184)
辣子鸡丁	(184)	香酥鸡	(185)
冬虫草蒸母鸡	(185)	黄油焖鸡	(186)
红扒鸡	(186)	酱爆鸡丁	(187)
小煎鸡	(187)	锅贴鸡	(188)
茶叶熏鸡	(188)		
(5) 鸭肉		(189)
盐水鸭	(190)	清蒸烧鸭块	(191)
(6) 鹅肉		(191)
红烧鹅块	(192)	红焖整鹅	(192)
(7) 鹌鹑肉		(193)
冬笋鹌鹑片	(193)	参芪蒸鹌鹑	(194)
绿鸟银珠鹌鹑	(194)		
(8) 鸽肉		(195)
炒鸽片	(195)	炸五香鸽	(196)
百花乳鸽	(196)	五元蒸鸽	(197)
(9) 蛋		(198)
五香茶叶蛋	(198)	炸鸡蛋卷	(199)
虎皮块鸭蛋	(199)	芙蓉蛋	(200)

蒸三蛋	(200)	炸熘松花蛋	(200)
3. 水产类		(201)
(1) 鱼		(201)
清蒸武昌鱼	(202)	清蒸鱼	(202)
干蒸鲤鱼	(203)	姜葱鲤鱼	(203)
酸菜蒸鲫鱼	(204)	鱼冻	(204)
浇汁鱼	(205)	豆豉鱼	(205)
拆冻鲫鱼	(206)	茄汁鱼片	(207)
沙锅鱼头豆腐	(207)	糖醋带鱼	(208)
酸辣鱿鱼汤	(208)	黄焖鲜鱼	(209)
红烧带鱼	(209)	醋焖胖头鱼	(209)
清蒸鲤鱼	(210)	炒鲜鱼	(210)
干烧黄芪鱼	(211)	五香熏鱼	(212)
爆炒鳝鱼片	(212)		
(2) 虾		(213)
清汤捶虾	(213)	虾子豆腐	(214)
姜汁对虾	(214)	清蒸大虾	(215)
熘大虾片	(215)	菊花熘虾仁片	(216)
(3) 海参		(217)
虾籽烧海参	(217)	葱烧海参	(218)
红烧海参	(219)	海参锅巴	(219)
三鲜海参	(220)	烩海参	(220)
(4) 蟹		(221)
醉蟹	(221)	炒蟹脆	(222)
面拖蟹	(223)	锅烧蟹	(223)
(5) 海蜇		(224)
拌海蜇皮	(224)	芙蓉海底松	(225)
(6) 豆制品		(225)

- | | | | |
|--------|-------|---------|-------|
| 豆腐丸子 | (227) | 红白豆腐 | (227) |
| 瓤肉豆腐 | (228) | 沙锅冻豆腐 | (228) |
| 酿扒豆腐 | (229) | 麻辣豆腐 | (229) |
| 金银豆腐 | (230) | 肉丝炒干豆腐 | (230) |
| 雪里蕻烧豆腐 | (230) | 鸡血豆腐羹 | (231) |
| 猪血烧豆腐 | (231) | 豆腐酱拌青豌豆 | (232) |
| 什锦鲜豌豆 | (232) | 酸菜豌豆汤 | (233) |
| 金钩蚕豆 | (233) | 豌豆炒虾仁 | (233) |
| 鱼香蚕豆 | (234) | 酱汁刀豆 | (234) |
| 黄豆沙拉 | (235) | 油面筋塞肉 | (235) |
| 卤兰花干 | (236) | 金钩腐竹 | (237) |
| 豆腐衣汤 | (237) | | |

第一章 原料的初步加工

购进的原材料,要经过一系列初加工过程,才能进行烹饪,此过程,总称为备料。主要包括:原材料的洗涤、初加工;鲜活畜禽的宰杀与必要的处理;干品原材料的涨发;等等。

一 蔬菜的初步加工

蔬菜的加工应掌握以下几个原则:①黄老叶片必须择除干净。如果黄老菜叶与好菜叶混在一起,就要影响烹调质量。②虫卵杂物必须洗涤干净,因蔬菜根部和叶片下部,附有很多虫卵,洗涤不清洁,影响人体健康。③蔬菜必须先洗后切。目前有的饮食店和厂矿食堂就是先切后洗,这样就使刀口处流失了很多具有营养价值的汁液。

现将常见的蔬菜品种和初步加工方法分类介绍如下:

(1)叶菜类:有白菜、菠菜、包菜、油菜、菜苔、蕹菜、韭菜、茼蒿、苋菜、黄芽白、冬苋等菜。这类菜的初步加工要去根,去老叶虫卵,洗净即可,其中老的菜苔要去皮。

(2)根茎类:有窝笋、蒜苗、大蒜(青蒜)、土豆、芋头、荸荠、春笋、冬笋、藕、茭瓜、山药、白萝卜、红萝卜、元葱、香葱、生姜、蒜球、芥兰头、凉薯、芹菜等。根茎类的蔬菜必须根据其不同特点进行初步加工,其中荸荠、春笋、冬笋、茭瓜、山药要去根蒂和皮,然后洗净,芹菜要去根打叶,藕去蒂,蒜球、土豆、凉薯、生姜去皮

洗净。

芋头和山药去皮时,不要把粘液弄到手背上,因为粘液中含有一种草酸钙会刺激皮肤作痒。

(3)果实类:有黄瓜、冬瓜、丝瓜、南瓜、蕃茄、茄子、苦瓜、伏瓜、辣椒、板栗、核桃、鲜莲子、笋瓜等。冬瓜、南瓜、丝瓜、板栗、伏瓜、核桃要去壳去皮,冬瓜、南瓜、苦瓜要去籽瓤,蕃茄、茄子不要去皮,辣椒去蒂去籽,均需用清水洗涤干净。

(4)豆类:有毛豆、扁豆、蚕豆、四季豆等。其中毛豆、蚕豆要去掉豆荚,扁豆、四季豆要去筋洗净。

(5)花菜类:有花菜、韭菜花、白菊花、木巾花、桂花等。花菜去根叶和花菜上的斑点,韭菜花去老茎,白菊花和木巾花去蒂去心洗净,桂花一般由生产部门加工成桂花糖,作甜菜和点心的原料。

二 水产品的初步加工

水产品一般包括河鱼(淡水鱼)、海鱼两大类。鱼类的初步加工应掌握以下几点原则:①切配前要经过宰杀、刮鳞、挖鳃、去壳、剖腹去内脏、洗涤、去骨、分档等过程,去鳞要从尾部倒刮。②河鱼剖腹时不能将苦胆碰破,用作清蒸宜将腹内黑膜去掉(海鱼一般无苦胆)。③较大的鱼宜从背部剖开,再剁成块。500~1000克的鱼宜从腹部切口去内脏,作整鱼下锅。小水产视不同品种进行初步加工。

(1)桂鱼(鳊鱼):嘴大鳞小,鱼身有花斑,肉质细嫩,味道鲜美,是淡水鱼中的上等鱼。整理方法是打鳞,去鳃,斩鳍,剖腹去内脏。桂鱼肉可适应各种烹调制法,如白水桂鱼、糖醋桂鱼、清