

家庭食譜 大全

著編妮珍



大衆書局印行

前面的話

在我們日常生活中，吃飯是一件每天少不了的大事。所謂「開門七件事：柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」，也就是這個意思。

吃飯不只是爲了解決飢餓問題；並且它還應該成爲生活中的一種享受。這樣談來，我們對「吃」的要求就提高了，對於食品的製作方法，尤其是對佐餐的菜肴的烹飪，就應該不斷地加以研究和改進，應該把它看作是一種藝術。從「吃」也能看到一個民族、一個國家的文化發展的一部分情況。

對於「吃」的藝術，我們的祖先一向是重視的。從各種史籍、筆記和小說中，都可以看到關於吃的記載和描述。

「中國菜」一向在世界上享有盛名，大家公認爲花樣多，味道美。同時，由於中國的地域廣闊，物產豐盛，各地有各地的名菜，就是同樣的原料，各地也有各地的作法，因而更加豐富了「中國菜」的內容。

平時我們常說：「這樣菜真好！」這個「好」的標準，至少包應該括色、香、味三個因素。不但要這樣菜的顏色、形式好看，氣味好聞，而且還必須要味道好吃；除此之外，還有同等重要的不能忽略的一點就是還要富有營養。具備了前三項，就能引起人的食慾，可以努力加餐；有了

後一項，就能讓人在吃了以後，有益於身體健康。

如果要使做出來的菜具有以上這些條件，從開始選購原料的時候，就必須注意它的新鮮；拿回家來處理時，還得留意宰、殺、洗、切、掐、摘；烹調時，還得注意火候的調度，各種原料下鍋的先後；以及加到菜裏去的調味品的先後與分量。隨時注意這些關鍵，經常在烹調過程中摸索、試驗、鑽研、改進，就能做出好菜來，就能創造出精美的藝術結晶來。

在家庭中每天選配菜蔬，却也是主婦們引為傷腦筋的一件事。而這本小冊子，僅就平日家庭用菜方面，介紹一些簡單易做的，供讀者和家庭主婦們作為配製飯菜時的參考。也有一部分可以作為星期日、假日、節日及宴客時的參考。一般的說，每天選配菜有時，首先應根據自己的家庭經濟情況，其次應該留意市場上供應的情況，但更應該注意各種營養成分的配搭，不要光吃大魚、大肉，反之，光吃素食也不頂好。要做到花錢少，而能烹調出既合口，又富有營養的菜肴來。

為了便於讀者查考，本書將各種不同的菜肴分成了十六類；而每類中，也略按各種菜蔬的出產和應市時令的先後排列了一下。

這些菜，僅是作者平時在家庭中烹調的，裏面所舉的方法和調味，或許與讀者所用的有所不同，這就可按各人的口味和條件來決定了。

目次

前面的話.....一

蔬菜類

青 菜.....	二
菠 菜.....	四
油 菜.....	四
白 菜.....	六
卷心菜和菜花.....	七
薺菜、馬蘭和枸杞.....	八
草 類.....	九
芹 菜.....	十
新鮮蠶豆和豌豆.....	十一
芥菜和雪里蕻.....	十二
蕃 茄.....	十五
四季豆、扁豆、豇豆.....	十七
瓠子和黃瓜.....	十九
莧 菜.....	二一
萵 苣.....	二二
辣 椒.....	二二

豆製品及其他

茄 子.....	二四
茭 白.....	二六
毛豆和黃豆.....	二七
蘿 蔔.....	二九
胡蘿蔔.....	三一
冬瓜和南瓜.....	三二
洋芋和芋艿.....	三四
冬筍和竹筍.....	三五
燴什錦和什香菜.....	三八
豆 腐.....	四一
豆腐衣.....	四三
綠豆芽.....	四五
黃豆芽.....	四六
發芽豆.....	四七
豆腐乾.....	四八
百 頁.....	四九
油豆腐.....	五一
臭豆腐乾.....	五二

油麵筋.....五三
 烤麩和麵筋.....五三
 粉皮和粉絲.....五四
 素什錦.....五四

鷄

紅燜鷄和咖喱鷄.....五五
 炸八塊.....五六
 宮保鷄丁與辣子鷄丁.....五七
 鷄絲拉皮和棒棒鷄.....五八
 油鷄.....五九
 炒鷄絲.....五九
 紅糟鷄.....六〇
 炒鷄什.....六一
 燉鷄湯.....六一
 酒蒸鷄.....六二

鴨

葱烤鴨.....六三
 冬菜燒鴨.....六四
 八寶鴨.....六四
 紅燒鴨膀鴨腿.....六五
 軟炸肫肝.....六六
 蟲草燉鴨.....六六

蛋類

花式炒蛋.....七八
 蒸蛋.....七八
 肉末蛋卷.....七一
 喜蛋.....七一
 鹹蛋蒸肉餅和鹹蛋蒸魚.....七二
 蛋餃.....七三
 荷包蛋.....七四
 蕃茄、青椒、鷄蛋炒珍珠米.....七五
 鷄蛋湯.....七五
 燜蛋.....七六

豬肉

虎皮肉.....七八
 粉蒸肉.....七九
 古老肉.....八〇
 炸裏肌.....八一
 酒燜肉.....八一
 紅燒肉.....八二
 腐乳肉.....八二
 霉乾菜燒肉.....八三
 回鍋肉.....八四
 魚香肉絲.....八五

白切肉	八五
白燉蹄膀和紅燒蹄膀	八六
夾乾肉	八七
獅子頭	八八
炸丸子和丸子湯	八九
藕夾肉	九〇
炸肉卷和燒肉卷	九一
肉末麵包	九二
珍珠肉圓	九三
雞肉餅	九三
小排骨	九四
大排骨	九五
豬肉臟	
豬肝與豬心	九七
豬肚	九九
豬腰	〇一
豬腸	〇三
豬腦	〇四
豬血	〇五
牛肉	
紅燒牛肉	〇七

咖哩牛肉	〇七
牛排	〇八
炒牛肉絲	〇九
炒牛肉片	一〇
乾煸牛肉絲或牛肉片	一一
牛肉洋芋餅	一二
牛肉丸子湯	一三
牛肉火鍋	一三
牛肉蔬菜雞湯	一五
牛尾湯	一五
羊肉	
白燉羊肉	一六
白切羊肉	一七
紅燒羊肉	一七
蔥爆羊肉	一八
魚類	
黃魚	一九
塘鯉魚	二二
鱸魚	二四
鯽魚	二四
鯽魚	二五

魷魚	墨魚	鱸魚、鱸魚、草魚、青魚	鰻魚	帶魚	鰻魚	鱈子魚	鰻魚	甲魚	鯉魚	鱸魚
.....										
四〇	三八	三六	三五	三四	三三	三二	三一	二九	二八	二七

蝦類

炒蝦仁	油爆蝦	鹽水蝦	清蒸蝦	鳳尾蝦	蝦仁、芋餅和蝦仁吐司	蝦球和蝦餅	炒蝦	炸蝦餅	小蝦燒豆腐
.....									
四三	四三	四四	四四	四四	四五	四六	四七	四七	四八

明蝦的幾種吃法	怎樣利用蝦頭和蝦殼
.....	
四八	五〇

蟹類

蒸蟹	雞蛋炒蟹	炒蟹粉	麵拖蟹	熬蟹油和用蟹粉配製的菜	油醬蟹
.....					
五一	五三	五四	五五	五五	五五

海味及其他

蠔子和蠔乾	蛤蜊	蠣蟻	海參	淡菜	海蜇	蚌	田螺與螺螄	蚶子	滷味	醃臘菜	泡菜
.....											
五七	五八	五九	六〇	六一	六三	六四	六五	六七	六八	六九	七〇

蔬菜類

蔬菜是我們每天餐桌上不可缺少的飯菜，因為它含有極豐富的和多種的維生素、礦物質（又稱無機鹽，如鈣、磷、鐵、鉀等），同時還含有很多的粗纖維。我們身體最需要的重要的礦物質，約有三分之一，甚至一半是靠蔬菜供給的；因為它含有多種的維生素，可以促進我們生長、發育，增加我們對疾病的抵抗力，不至於患壞血病、貧血、夜盲、角膜乾燥等病症；又因為它含有粗纖維，就可以促進大便秘通，不至於發生硬秘。因此，蔬菜實在是一種很重要的副食品。根據營養學專家的計算，每人每天最好吃十二兩到一斤的蔬菜。

蔬菜的種類很多，大致有以下幾種：

(1)綠葉蔬菜：像青菜、菠菜、莧菜、金花菜（又名草頭）、豌豆苗、薺菜、馬蘭頭（又名魚鰾菜）、茼蒿、芥菜……等。這一類含維生素甲、丙等都很多，應該多吃。

(2)綠色和黃色蔬菜：像胡蘿卜、南瓜、番茄、珍珠米、各種鮮豆類和豆芽、卷心菜（又稱包心菜或洋白菜）、菜花、芹菜、油菜苔（又稱油菜結）、黃芽菜（又稱膠菜或大白菜）、紅心山芋、豇豆、茄子、辣椒等，含有胡蘿卜素很多，是維生素甲的重要來源。

(3)無色蔬菜：像黃瓜、絲瓜、冬瓜、瓠子（又稱夜開花）、茄子、洋山芋（又叫土豆）、芋艿、白心山芋、筍、茭白、洋葱等。其營養價值較前兩類蔬菜為低。

我們吃蔬菜既然是爲了吸收礦物質和維生素，那麼，應該怎樣使得蔬菜的養料，不因烹調而受損失，就成爲我們應該注意的事項了。一般地說，應該注意做到下面幾項：

(1) 不要買不新鮮的蔬菜。因爲放得日子較久的蔬菜，維生素丙會減少。有時，不新鮮的蔬菜，賣價比較便宜，但是因爲養料減少了，購了來也是不合算的。

(2) 不要亂摘菜葉。蔬菜外層的菜葉所含的養料比裏層多，因此除了摘掉外面萎黃的菜葉以外，裏面的就不應再摘掉了。

(3) 先洗後切。有許多礦物質和維生素都容易溶化在水中，如果先切後洗，就要損失一部分。因此，最好先洗乾淨，然後再切，切好以後，不要泡在水裏。

(4) 要現炒現切。菜切開後，一部分維生素丙就會損失掉，切得越細，損失越多。所以最好在下鍋以前再切。

(5) 烹調時，不能用水先煮過再炒，也不能擠去菜汁再炒，烹調的時間不能過長，也不能爲了易於燒爛而加碱，鍋蓋必須蓋緊，不要時常揭開；這樣做，可以使養料少受到損失。

(6) 吃剩的菜湯，不要倒掉，應該吃下去。因爲湯裏面溶化了許多養料，如果光吃菜，不吃湯，就等於把一部分養料浪費掉了。

青 菜

青菜是綠葉蔬菜中最普通的一種，在各地都普遍的栽種，供應的時期也較一般蔬菜長，品種

也多，像大菜（就是大青菜）、塌棵菜、雞毛菜、小白菜、南京有名的鳳兒菜等都屬於青菜一類。青菜含有豐富的維生素甲、維生素丙、鈣、鐵、磷和少量的蛋白質。其中以小白菜的含量為最高。

平時的吃法，多半是素炒了吃，或是將菜心加火腿、冬菇、蝦米、蟹黃等燒了吃，或是加在肉類中炒或燒了吃，或是切碎了和肉一同作為肉包子和餃子的餡子。不論怎樣吃，都必須掌握前面所講的烹調中應該注意的事項。

炒青菜時，還須注意保持顏色的青翠，這樣才能引起人的食慾，同時也保存了它的養料；不然的話，拿出來的是一碗發黃的青菜，就給人以厭惡的感覺了。要做到這一點也不難，當鍋內油燒滾時，把現切好的青菜（如果是小白菜或雞毛菜，就不用切了；如果是塌棵菜，棵頭較大的，可用手把它撕開）倒進去，用鏟翻炒，炒勻後，就可以稍為加點水，蓋上鍋蓋，讓它去燒。切記不要常常揭開鍋蓋，可以根據自己經驗來掌握燒煮的時間。如果是小白菜或是雞毛菜，燒的時間比較短，約五分鐘就可以了；如果是大青菜或是塌棵菜，就需要一刻鐘到二十分鐘。到了時間，再揭開鍋蓋，加適量的鹽，用鏟翻炒後，再燒一、二分鐘就行了。

如果是用火腿、冬菇、蝦米或蟹黃來燒菜心，這些加進去的東西，要在青菜在油中翻炒後就放進去，再加水，蓋上鍋蓋燒，其餘手續和炒青菜時相同。

放在肉類中燒、炒的青菜，則在油鍋內炒勻後（不必加水燒），就可以拿來和肉類同炒或同燒。

如果在青菜心炒勻燒透後，加些奶油或牛奶再燒一、二分鐘，那就成爲奶油菜心了。

菠 菜

菠菜也是綠葉蔬菜中比較普通的一種，每年的春、秋兩季，我們都能吃到它。

菠菜中的維生素甲、乙、丙和蛋白質、磷等的含量，比一般蔬菜都高，而它所含的鐵也很多，100克中有2.5毫克，能被我們吸收的佔60%。然而，它最大的缺點就是含有較多的草酸，這也就是我們吃菠菜時感覺到有些澀味的原因，因爲草酸極容易與鈣化合成草酸鈣，因此在碰到食物中所含的鈣時，會起破壞作用。但是，由於它所含的其他養料比一般蔬菜高，也就不失爲一種較好的蔬菜。

菠菜的吃法，也略同於青菜，除了素炒之外，也可以加在肉片、豬肚、肚片、腰花、鷄或鴨什中炒了吃，或是切碎了調在肉中作爲包子或餃子的餡子，或是燒湯吃。

在整理菠菜時，最好保留它那紅色的根莖，因爲在這裏所含的鐵質最多。

菠菜也有一個特點：因爲它葉子薄，下鍋後，很容易炒熟。爲了避免炒得過熟，可在食油滾後，先把鹽放下去，再把菠菜倒進去炒，等到汁滾，就可以盛起來。這樣，不僅顏色青翠，並且吃起來也特別清甜可口。

油 菜

油菜，也是我們冬、春兩季所吃的綠葉蔬菜中主要的一種。它所含的養料，大致與青菜相同。到了春天抽苔，有人稱爲菜苔，有的稱它爲菜薹，也有稱之爲菜結的。而菜苔比油菜更加甜美。

油菜和菜苔除了像炒青菜一樣素炒之外，也可以加在肉片、豬肝、肚片、腰花、鷄、鴨什中炒了吃。

菜苔在洗好後，不要用刀切，最好用手掐，每一段菜苔掐成一寸來長，最好帶有一兩片嫩葉，大的葉子可以切短，菜苔連了葉子吃，味道要比光吃菜苔或是光吃葉子好。

此外，還有下面兩種吃法：

(1) 菜苔炒香腸（或是鹹肉）：將已蒸好的香腸（或鹹肉）切成薄片；烹調時，爐火要大些，先將香腸（或鹹肉）放在滾油中爆一下，可以加些黃酒，一、二分鐘後，再把菜苔放下去一同炒。爲了避免把瘦的香腸或鹹肉炒得過於老了，可以略灑些水；等到菜苔一熟，加些鹽，再加些糖，炒一、二分鐘後，就可盛起來了。青翠欲滴的菜苔，配上紅艷艷的香腸或鹹肉，色彩鮮艷，加以味道又清香，因此很能引起人的食慾。

(2) 鹽漬菜苔：把菜苔洗淨後，把葉子摘下，另外炒了吃；光把苔切成二、三分長的小段，用鹽腌上，盛在較大的碗內，上面蓋上一個瓷碟子，隔十幾小時後，再用油炒來吃，清香爽口，更適宜於作粥菜。

白 菜

白菜的種類比較多。顏色純白、葉片包得較緊，結成球狀的，是北方種；河北天津產的稱為天津大白菜；山東產的，稱為膠菜。江浙一帶所產，心部嫩黃色、葉片包得較鬆的，稱為黃芽菜。廣東產的，稱為紹菜。白菜所含的維生素丙相當多；質地柔軟，容易消化，味道也很鮮美。

白菜，除了素炒外，也可配在各種肉類中炒或燒了吃，冬天加在砂鍋或火鍋中燒湯吃，更是鮮美。

白菜加冬菇、火腿、蝦米或和奶油、牛奶等燒了吃，也很鮮美（燒法參考第三頁「青菜」的各種吃法）。

這裏，還可以介紹兩種吃法：

(1) 栗子燒白菜：把栗子帶壳用水煮兩滾後，剝去皮、壳，大的可以一剖為兩。把白菜切成一寸寬、兩寸長的塊，先起油鍋炒一下，然後把栗子放進去，略加一點水（不必加得太多，因為白菜本身就含有很多水分），蓋上鍋蓋，燒約一刻鐘到二十分鐘，再加些醬油和鹽，再燒約兩分鐘就好了。白菜加了栗子，顯得格外的清甜、鮮美；也很下飯。

(2) 酸辣白菜：把洗淨的白菜切成一寸寬，兩寸長的塊。把新鮮的或乾的紅辣椒切成長的細絲。把這兩樣都放在開水裏滾兩分鐘，撈起來後，在碗裏鋪一層白菜，加幾粒精鹽（量須少，多了就不好吃了），放幾根辣椒，澆一點醋，再加一點白糖。這樣一層一層鋪好，碗上緊緊地蓋上

一個瓷碟子，等兩、三小時後，就可以吃了。不僅顏色紅白相間，而且味道甜、酸、辣、咸兼而有之，非常爽口。吃了油膩的小菜以後，吃起酸辣白菜來，更覺可口。用來吃粥，尤為適宜。

卷心菜和菜花

卷心菜一般人叫做包心菜，也有人把它叫做洋白菜。在蔬菜中卷心菜的時令比較長。它含有維生素甲、乙、丙、預甲維（或稱維生素甲原、胡蘿卜素，這種原素在人體內能變成維生素甲）和豐富的鈣、磷、鐵等礦物質，營養價值比較高。

菜花是卷心菜的變種，又叫花菜。它含有極豐富的維生素甲、丙和磷質，鈣和預甲維也相當多。菜花質嫩，容易消化，而味特別甜美。過去，是蔬菜中的珍品，現在因為種植的較多，價錢也已便宜下來了。

卷心菜和菜花的吃法也很多，可以素炒來吃，也可以加肉片炒，或者炒豬肝、腰花、肚片、鷄鴨什、蝦仁、魚片等，也可以加蝦米或是加奶油、牛奶燒來吃，味道都很香甜。烹調的時間都不應太久，要菜花略帶脆嫩，才覺香甜。如果燒得酥軟了，也就失去鮮味和營養了。

卷心菜還有兩種吃法：

(1) 蝦米拌卷心菜：把洗淨的卷心菜切成一寸見方的小塊，放在開水中燒一滾後，撈起來放在碗裏，再把預先用開水或是黃酒發好的蝦米（四、五分長的最好，大的就要一剖為二）放入，加適量的醬油、酸醋、白糖麻油一拌即成，喜歡吃辣的，可以加點辣椒油。

(2)糖醋卷心菜：卷心菜也要切成一寸左右的方塊，在鍋裏的食油燒滾後，放下去炒，約四、五分鐘後，可以把預先在一碗內調好的糖、酸醋、鹽等放下去，再燒一滾後，就可以盛起來了。喜歡吃辣的，也可以把乾辣椒切細，隨卷心菜一道放下去炒。白菜也可以用這種方法炒來吃。

薺菜、馬蘭和枸杞

薺菜、馬蘭和枸杞都是春天的野菜，各有特殊的味道，並且都含有極豐富的營養。薺菜所含的維生素甲、乙、丙的成分都很高，礦物質和蛋白質也很多。馬蘭，有人叫做馬蘭頭，它所含的維生素甲比菠菜、番茄還要多，所含的維生素丙比柑橘類的水菓還要多些，鈣、磷、鐵等礦物質的含量也很豐富。枸杞（也稱枸杞頭或枸杞藤）所含的各種養料也不壞。因此，這三種菜都可以常吃。下面介紹幾種吃法：

(1)薺菜、馬蘭拌豆腐乾：把薺菜或是馬蘭洗淨，放在燒滾的開水中煮一滾，撈起來，切細（砧板和刀要用開水燙過）後放在碗內；另外把五香豆腐乾也切成很細的小丁，放在碗內，加適量的醬油、麻油和糖一拌即成。喜歡吃酸的，可再加點醋；喜歡吃辣的，可以加些辣油。如加去皮的五香花生米同拌，味道更佳。

(2)薺菜炒肉絲：薺菜洗淨後，稍為撕一下；豬肉切絲，肥瘦分開。烹製時，起油鍋，油滾後，先把肥肉放下去，榨一點油出來後，再把瘦肉放下去同炒，加黃酒和鹽，炒一、二分鐘後盛起。鍋內再放油，油滾，放一匙鹽，再把薺菜放下去，炒幾分鐘後，就可以把肉絲加進去同炒，加

點糖，稍爲灑幾點水，一滾，就可以盛起來。有筍時，可以加些筍絲同炒，味道更爲鮮美。這樣菜，可以用來下飯，也可作爲春卷的餡子。

薺菜還可以在切細後，調在肉末、蝦米和筍丁內，加酒、醬油、鹽、麻油等調合後。做成餃子或餛飩的餡子。

(3) 薺菜豆腐羹：把薺菜切細，在油鍋內炒一下後，加水（如做一大碗羹，可以加一菜碗水），煮一滾，把已切好的肉絲（先用酒調好），筍絲加下去，再把切成兩、三分見方的小塊豆腐倒下去。煮一滾後，加適量的鹽，再把已用冷水調好的菱粉倒下去，隨倒隨攪，湯汁變濃後，就可盛起。吃的時候，也可以灑點胡椒粉。

(4) 枸杞炒肉絲：先把肉絲炒好，盛起，鍋裏再放油，把筍絲倒進去，略炒一會後，再把枸杞放下去，趕快加鹽以免枸杞炒得過於熟爛，再把肉絲加進去同炒。因爲枸杞味道較苦，應該多加些糖，再炒一會，就可以盛起來了。

(5) 枸杞肉片湯：把猪肉或牛肉切成薄片，用酒、醬油和菱粉調好；當鍋裏的水滾透了，把肉片倒下去，蓋上鍋蓋燒一滾，再把枸杞放下去，再一滾，就可盛起。如果加筍片，可以先放在水內煮，味道非常鮮美。

草 頭

草頭又叫金花菜，它原是一種野草，營養價值很高，蛋白質、脂肪、糖、鈣、磷、胡蘿卜素

的含量，都比菠菜高，而維生素丙的含量，比柑桔還要多，是一種很好的綠葉蔬菜，也是我們餐桌上應該常見的菜肴之一。

草頭大多是素炒了吃。也可以炒好後作爲紅燒四喜肉或紅燒蹄膀的墊底，味道滑香而鮮美。炒時，爐火要旺，鍋裏的油也要比炒一般蔬菜時多放些。等油燒滾，先放一匙鹽，再把草頭放下去，用鍋鏟很快的翻炒，加些黃酒或燒酒，再加些糖，炒約兩、三分鐘就好了。

草頭還可以用鹽醃了吃，也是一種極爲可口的粥菜。

芹 菜

芹菜有旱芹（又名藥芹）、水芹兩種。營養成分都不壞，富有維生素甲和乙，還含有維生素丙和丁，鐵質和鈣質的含量也不少。

平常我們吃芹菜時，總是把葉子摘掉，光吃它的莖，其實這是不合理的，因爲葉子比莖所含的維生素丙和預甲維要多得多，如果葉子不是老而嚼不碎的話，還是應該和莖一道吃。

芹菜可以和肉一起炒來吃。把豬肉或牛肉切成細絲。先在滾油鍋內加酒、醬油和糖爆一下，盛起。再起油鍋，把已切成一寸來長的芹菜放下去炒；不能炒得過久，必須保持它的脆嫩，一炒久，嚼掉了，就不好吃了。因此，在芹菜放下去以後，略炒幾炒就可以加鹽，炒半分鐘或一分鐘，再把肉絲倒進去一同炒。滴汁一滾，就要盛起來。炒時，也可以加五香豆腐乾絲或胡蘿卜絲、筍絲一同炒。如果不加肉絲，光和豆腐乾絲、胡蘿卜絲、筍絲同炒，也可以。