

黄琪 编著

家

庭

美

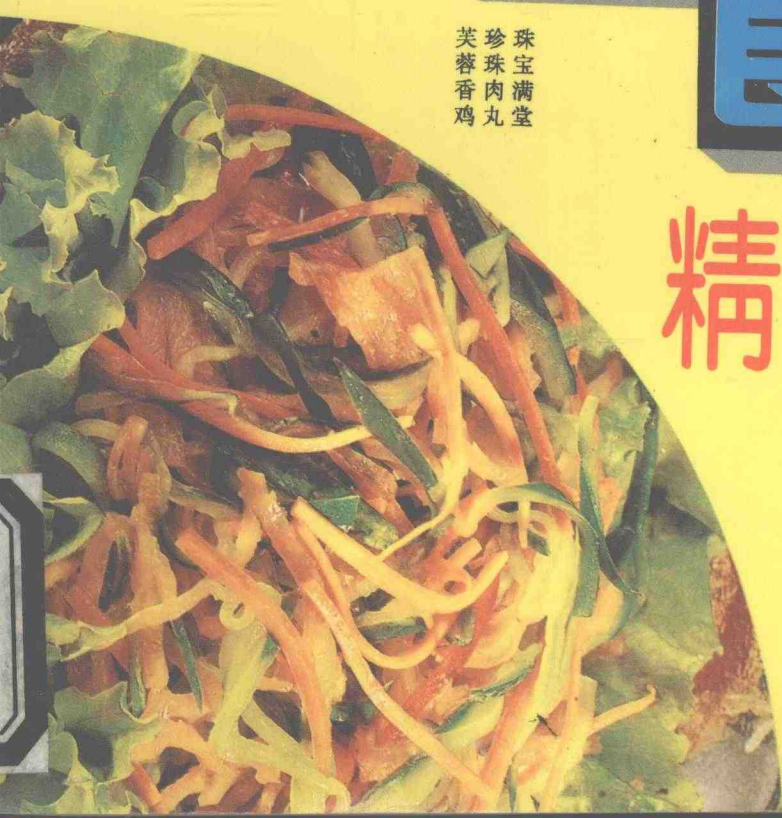
食

冬笋炒鸡什
麻辣鸡丝
蛋赛螃蟹
香菇蛋花粥

珠宝满堂
珍珠肉丸
芙蓉香鸡

精选

江西科学技术出版社



家庭

美

食

精选

黄琪 编著

江西科学技术出版社

(赣)新登字第 003 号

合订

TS 972.182/3

家庭美食精选

黄琪 王梁生 帅经明 编写

江西科学技术出版社出版发行

(南昌市新魏路)

各地新华书店经销 南昌市光华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.875 字数 16 万

1994 年 10 月第 2 版 1994 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—8,000

ISBN7—5390—0878—4/Z·147 定价:6.50 元

(江西科技版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

内 容 提 要

随着人民生活水平的提高,人们对膳食、营养、健康提出了更高的要求。作为中华传统文化一部分的烹饪文化引起了广大离退休干部和职工群众的浓厚兴趣和爱好。

本书从家庭实际出发,精选各地比较大众化的,家庭设备、技术条件能够制作的,带有各地特色风味的菜谱。

收入本书的 300 个菜点,绝大部分都是选自我国八大菜系和一些地方的名菜名点,其中包括台湾省和国外的个别名菜。

本书简明通俗,具有“广、精、众、能”的特点,即:菜谱广泛,全是精点,大众喜爱,易学能做。相信本书能给广大家庭带来美味、营养、健康和乐趣。



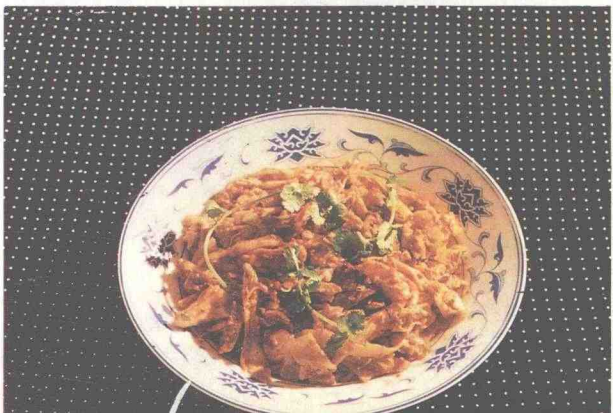
冬笋炒鸡什



珍珠肉丸—珠宝满堂



麻辣鸡丝



一顿经济、美味、简便的晚餐



凉拌米粉

方便烙饼

糖醋萝卜丝

西花艳腐

绿豆稀饭



鸡丝粉丝汤



香菇蛋花粥



芙蓉香鸡



蛋赛螃蟹

编写说明

随着人民生活水平的提高,人们对膳食、营养、健康提出了更高的要求。特别由于大批干部和职工离休、退休,转入家庭颐度晚年,他们对作为我国传统文化之一的烹饪艺术,产生了广泛的兴趣和爱好。

为适应这个要求和需要,我们从家庭实际出发,精选各地比较大众化的,家庭设备、技术条件能够制作的,带有各地特色风味的菜谱,编写出这本《家庭美食精选》。收入本书的共300个菜点,绝大部分都是选自我国八大菜系和一些地方的名菜名点,其中包括我国台湾省和国外的个别名菜。为适应家庭使用的特点,本书在分类和次序的编排上,以及在烹调用语等方面,都力求简明通俗。因此,本书的特点可以概括为:“广、精、众、能”四个字,即:选菜广泛,全是精点,大众喜爱,易学能做。我们希望这本书能给广大家庭带来美味、营养、健康和乐趣。

本书由曾经长期从事外事旅游和宾馆工作的业余烹调爱好者黄琪同志、江西省特级厨师、南昌市饮食服务培训中心副校长王梁生同志和南昌市烹饪协会常务副理事长、从事烹调专业几十年的帅经明同志负责编写。在本书编写过程中,曾得到省市有关方面的行家、著名厨师的指导和满腔热情的评价与肯定。在此,我们谨向他们表示诚挚的谢意,并希望得到全国各地的行家、名师和广大读者的赐教。

编者

目

录

一、凉菜类

- | | | | |
|----------|------|-----------|------|
| 1. 蛋瓣荷花 | (1) | 22. 糖醋脆鳝 | (14) |
| 2. 月形蛋糕 | (2) | 23. 腐乳醉虾 | (15) |
| 3. 什锦冷盘 | (3) | 24. 糖醋爆虾 | (15) |
| 4. 七彩香丝 | (3) | 25. 三色虾仁 | (16) |
| 5. 鹤鹑银耳 | (4) | 26. 彩云蛋片 | (17) |
| 6. 白斩鸡 | (5) | 27. 蛋松 | (17) |
| 7. 水晶鸡 | (5) | 28. 蜜汁南荠 | (18) |
| 8. 芙蓉香鸡 | (6) | 29. 什锦粉丝 | (18) |
| 9. 棒棒鸡 | (7) | 30. 油焖红椒 | (19) |
| 10. 盐水鸭 | (7) | 31. 葱油扁豆 | (19) |
| 11. 五香酱鸭 | (8) | 32. 凉拌黄瓜 | (20) |
| 12. 肴肉 | (8) | 33. 珊瑚黄瓜卷 | (20) |
| 13. 冻蹄 | (9) | 34. 糖醋萝卜卷 | (21) |
| 14. 蒜泥白肉 | (10) | 35. 凉拌海蜇皮 | (22) |
| 15. 白切肉 | (10) | 36. 金钩拌芹菜 | (22) |
| 16. 糖醋小排 | (11) | 37. 凉拌蒸茄 | (23) |
| 17. 酱排骨 | (11) | 38. 凉拌银芽 | (23) |
| 18. 西菠肉丝 | (12) | 39. 麻辣莴笋 | (24) |
| 19. 凉拌肉丝 | (12) | 40. 凉拌豆角 | (24) |
| 20. 五香牛肉 | (13) | 41. 西花艳腐 | (25) |
| 21. 五香熏鱼 | (13) | 42. 蒜茸豆腐泥 | (25) |
| | | 43. 香椿豆腐 | (25) |
| | | 44. 凉拌豆腐皮 | (26) |
| | | 45. 凉拌干丝 | (27) |

46. 凉拌粉皮 (27)
 47. 蒜茸花生 (28)
 48. 闽生果 (28)
 49. 凉拌土豆丝 (29)

二、水产类

50. 清蒸鲈鱼 (30)
 51. 糖醋鳊鱼 (30)
 52. 西湖醋鱼 (31)
 53. 清蒸鲳鱼 (32)
 54. 清蒸鳊鱼 (33)
 55. 清蒸鲫鱼 (33)
 56. 荷包鲫鱼 (34)
 57. 清蒸荷包红鲤鱼 (35)
 58. 软溜鲤鱼 (35)
 59. 油淋草鱼 (36)
 60. 红烧黄鱼 (36)
 61. 红烧河鳗 (37)
 62. 红烧马鞍桥 (38)
 63. 糖醋鳊丝 (38)
 64. 清炒鳊糊 (39)
 65. 油爆鳊背 (39)
 66. 草鱼豆腐 (40)
 67. 糖醋带鱼 (41)
 68. 小炒鱼 (41)
 69. 茄汁鱼片 (42)
 70. 番茄炒鱼片 (43)
 71. 芝麻鱼排 (43)
 72. 砂锅鱼头 (44)
 73. 红烧头尾 (45)
 74. 雪花鳊鱼羹 (45)
 75. 泥鳅钻豆腐 (46)
 76. 翡翠虾仁 (47)
 77. 番茄炒虾仁 (47)
 78. 彩烩虾仁 (48)
 79. 清炒虾仁 (49)
 80. 炸虾球 (49)
 81. 炒响螺 (50)
 82. 葱爆目鱼卷 (50)
 83. 多味螺蛳 (51)
 84. 清蒸螃蟹 (51)
 85. 清炖甲鱼 (52)
 86. 红烧甲鱼 (52)
 87. 烩海参 (53)
 88. 家常鱼肚 (54)
 89. 三鲜鱼皮 (54)
 90. 烩鱿鱼 (55)

三、禽蛋类

91. 人参炖鸡 (56)
 92. 香菇炖鸡 (56)
 93. 油淋鸡 (57)
 94. 三杯鸡 (58)
 95. 糯米鸡 (58)
 96. 纸包鸡 (59)
 97. 流浪鸡 (60)
 98. 汽锅鸡 (60)
 99. 百花酥鸡 (61)
 100. 荷族同堂鸡 (62)
 101. 奶油咖喱鸡 (63)

- | | | | |
|------------------|------|------------------|-------|
| 102. 栗子黄焖鸡 | (63) | 130. 螃蟹狮子头 | (84) |
| 103. 芙蓉鸡片 | (64) | 131. 冰糖元蹄 | (84) |
| 104. 炸鸡球 | (65) | 132. 荷叶粉蒸肉 | (85) |
| 105. 宫保鸡丁 | (65) | 133. 东坡肉 | (86) |
| 106. 辣子鸡丁 | (66) | 134. 腐乳爆肉 | (86) |
| 107. 酱爆鸡丁 | (67) | 135. 宫保肉丁 | (87) |
| 108. 粉蒸鸡片 | (67) | 136. 酱爆肉丁 | (88) |
| 109. 清炒鸡丝 | (68) | 137. 银鱼炒肉丝 | (88) |
| 110. 翡翠鸡羹 | (68) | 138. 冬笋炒肉丝 | (89) |
| 111. 一鸡三吃 | (69) | 139. 木须肉 | (89) |
| 112. 糯米八宝鸭 | (70) | 140. 鱼香肉丝 | (90) |
| 113. 香酥鸭 | (71) | 141. 家乡肉 | (90) |
| 114. 咖喱鸭块 | (72) | 142. 干菜笋扣肉 | (91) |
| 115. 血炒鸭 | (72) | 143. 咸鱼烧肉 | (92) |
| 116. 柴把鸭 | (73) | 144. 珍珠肉丸 | (92) |
| 117. 酱味野鸭 | (74) | 145. 枇杷肉丸 | (93) |
| 118. 一鸭三吃 | (74) | 146. 脆浆裹肉 | (94) |
| 119. 一鹅三吃 | (76) | 147. 玻璃肉 | (94) |
| 120. 清蒸乳鸽 | (77) | 148. 鸳鸯肉 | (95) |
| 121. 玻璃蛋 | (77) | 149. 网油枣泥卷 | (96) |
| 122. 虎皮鸳鸯蛋 | (78) | 150. 肉茸吐司 | (96) |
| 123. 双色蛋糕 | (78) | 151. 鲜藕夹心肉 | (97) |
| 124. 如意蛋卷 | (79) | 152. 红烧猪排 | (97) |
| 125. 鸡茸烩珍珠 | (80) | 153. 炸猪排 | (98) |
| 126. 三鲜鸽蛋 | (80) | 154. 生炒肚片 | (98) |
| 127. 蛋赛螃蟹 | (81) | 155. 麻辣肚片 | (99) |
| 128. 酸辣鸡血 | (81) | 156. 溜猪肝 | (100) |
| | | 157. 爆炒腰花 | (100) |
| | | 158. 鱼香腰花 | (101) |
| | | 159. 全家福 | (102) |

四、畜牧类

129. 清炖狮子头

160. 肉末蹄筋 (102)
 161. 烧蹄筋 (103)
 162. 爆叫锅巴 (104)
 163. 小笼牛肉 (105)
 164. 咖喱牛肉 (105)
 165. 小炒牛肉 (106)
 166. 锦乡牛肉丝 (107)
 167. 涮羊肉 (107)
 168. 辣子羊肉 (109)
 169. 葱爆羊肉 (109)
 170. 红烧狗肉 (110)
 171. 四香狗肉 (110)
 172. 红烧兔肉 (111)

五、蔬菜类

173. 冬瓜方 (112)
 174. 酿青椒盒 (112)
 175. 酿苦瓜 (113)
 176. 如意冬笋 (114)
 177. 油焖笋 (115)
 178. 翡翠春笋 (115)
 179. 炒双冬 (116)
 180. 烩三冬 (116)
 181. 菊花白菜 (117)
 182. 香菇菜心 (117)
 183. 蘑菇菜心 (118)
 184. 奶汤菜心 (118)
 185. 四味素烩 (119)
 186. 荷花冬菇 (120)
 187. 朝珠素烩 (120)

188. 醋溜芽白 (121)
 189. 红柿绿莧 (122)
 190. 咖喱土豆 (122)
 191. 酱烧茄夹 (123)
 192. 煎茄夹 (123)
 193. 滚龙丝瓜 (124)
 194. 少子豌豆 (124)
 195. 白扒银耳 (125)
 196. 八宝辣酱 (125)
 197. 冬菇荸荠 (126)
 198. 油焖烤麸 (126)
 199. 炒素鱼片 (127)

六、豆制品类

200. 一品豆腐 (128)
 201. 皮箱豆腐 (129)
 202. 锅塌豆腐 (130)
 203. 麻婆豆腐 (130)
 204. 双冬煎豆腐 (131)
 205. 番茄煎豆腐 (132)
 206. 家乡豆腐 (132)
 207. 黄酱豆腐 (133)
 208. 红白豆腐 (133)
 209. 金银豆腐 (134)
 210. 油豆腐嵌肉 (134)
 211. 小笼面筋 (135)
 212. 溜素鹅皮 (135)
 213. 蚂蚁上树 (136)

七、什锦类

214. 冬瓜盅 (137)

215. 什锦火锅 (137)
 216. 菊花火锅 (138)
 217. 活鲫鱼火锅 (139)
 218. 银鱼火锅 (140)
 219. 三鲜砂钵 (141)
 220. 什锦干丝 (141)
 221. 什锦色拉 (142)

八、汤菜类

222. 银丝鲫鱼汤 (144)
 223. 豆腐鲫鱼汤 (144)
 224. 番茄虾仁汤 (145)
 225. 金银翡翠汤 (145)
 226. 三色蛋糕汤 (146)
 227. 金银元宝汤 (147)
 228. 银耳肝糕汤 (147)
 229. 翡翠鱼面汤 (148)
 230. 双色鱼丸汤 (149)
 231. 琵琶鸡糕汤 (149)
 232. 火腿冬瓜汤 (150)
 233. 酸辣汤 (150)

九、甜食类

234. 冰糖莲子 (152)
 235. 酒酿元宵 (152)
 236. 冰糖银耳 (153)
 237. 桔羹西米 (153)
 238. 莲子鲜奶露 (154)
 239. 金鱼望月 (154)
 240. 葵花莲子 (155)

241. 桔羹丸子 (155)
 242. 百子闹海 (156)
 243. 琥珀莲子 (157)
 244. 拔丝苹果 (157)
 245. 八宝莲子粥 (158)
 246. 猪油夹沙八宝饭 (158)
 247. 龙眼烧白 (159)

十、面点类

248. 三丁大包 (161)
 249. 豆沙包 (162)
 250. 素菜包 (162)
 251. 菜肉包 (163)
 252. 小笼汤包 (164)
 253. 水煎包 (164)
 254. 生煎馒头 (165)
 255. 蒸饺 (166)
 256. 四喜饺 (166)
 257. 水饺 (167)
 258. 高汤小饺 (168)
 259. 鲜肉酥饼 (169)
 260. 牛肉锅贴 (169)
 261. 葱油饼 (170)
 262. 薄饼 (171)
 263. 葱味酥饼 (171)
 264. 油炸虾葱饼 (172)
 265. 方便烙饼 (172)
 266. 三鲜烧卖 (173)
 267. 糯米烧卖 (173)
 268. 翡翠烧卖 (174)

269. 盖浇面	(175)
270. 鲜辣素面	(176)
271. 肉丝炒面	(176)
272. 凉拌面	(177)
273. 三色西面	(177)
274. 牛肉炒米面	(178)
275. 凉拌米面	(179)
276. 虾肉馄饨	(179)
277. 春卷	(180)
278. 三鲜豆皮	(181)
279. 千层油糕	(182)
280. 芝麻卷糕	(183)
281. 糯米炸糕	(183)
282. 猪油年糕	(184)
283. 桔子蛋糕	(184)
284. 汤糰	(185)
285. 鲜肉粽	(186)
286. 枣泥粽子	(186)
287. 桂花糖藕	(187)
288. 酥炸土豆泥	(187)
289. 果酱土豆杯	(188)
290. 肉馅土豆盒	(189)

十一、米食类

291. 鸡肉虾仁八宝饭	(190)
292. 馄饨什锦饭	(191)
293. 什锦蛋炒饭	(191)
294. 蛋炒饭	(192)
295. 腊味饭	(193)
296. 香菇鸡粥	(193)

297. 花生肉末粥	(194)
298. 香菇蛋花粥	(194)
299. 红枣芝麻粥	(195)
300. 赤豆酒酿粥	(195)

附一、家庭节日菜谱

1. 国庆家宴菜谱

参考之一	(196)
------------	-------

2. 国庆家宴菜谱

参考之二	(196)
------------	-------

3. 元旦家宴菜谱

参考之一	(197)
------------	-------

4. 元旦家宴菜谱

参考之二	(198)
------------	-------

5. 春节家宴菜谱

参考之一	(198)
------------	-------

6. 春节家宴菜谱

参考之二	(199)
------------	-------

7. 亲友小聚菜点

参考之一	(200)
------------	-------

8. 亲友小聚菜点

参考之二	(200)
------------	-------

9. 亲友小聚菜点

参考之三	(201)
------------	-------

附二、本书主编黄琪同志 1986 年参加江西省国庆家宴 比赛获二等奖菜谱

.....	(202)
-------	-------

附三、怎样办好家宴 ... (203)

附四、家庭烹饪技术
用语注解 …………… (204)

附五、几种常用干货
原料涨发知识 …… (206)

一、凉菜类

一、凉菜类

(一) 蛋瓣荷花

1. 原料：鸡蛋 6 只，肉末 50 克，西红柿 1 只，水发香菇 4 只，菠菜 4 棵，胡萝卜 1 只，猪油、精盐、味精、湿淀粉。

2. 制作：

(1) 鸡蛋分蛋清、蛋黄，搥在两个碗内。蛋黄碗内加精盐、味精、胡椒粉和少许清汤搅匀，调成蛋黄糊；蛋清加精盐、味精，搅匀，调成蛋清糊；水发香菇、菠菜、胡萝卜（过水）切碎，连同肉末加精盐、味精，调成馅料。西红柿洗净，用开水烫后去皮，切掉下面三分之一，然后从顶部开三刀（不要切断），分成 6 瓣。

(2) 取 12 把调羹，抹上猪油，逐个舀进蛋黄糊，在糊面中心放些馅料，放进蒸屉置沸水锅上用中火蒸熟，然后逐个取出，放在圆盘内，待用。蛋清亦按以上同样办法制作好，取出放在圆盘内。

(3) 取 23 厘米平盘一只，把蒸熟的花瓣，先白花瓣，后黄花瓣，由外向内，一层叠一层摆成花形，最后在花瓣中心，放上西红柿。

(4) 用少许清水，加入湿淀粉，上锅搅成玻璃芡，浇在花瓣上面。

3. 特点：色彩鲜艳，造型优美，鲜香滑嫩，清凉爽口。

设宴时，可应景拟名为鲜花迎宾、鲜花迎春等，以助餐兴。