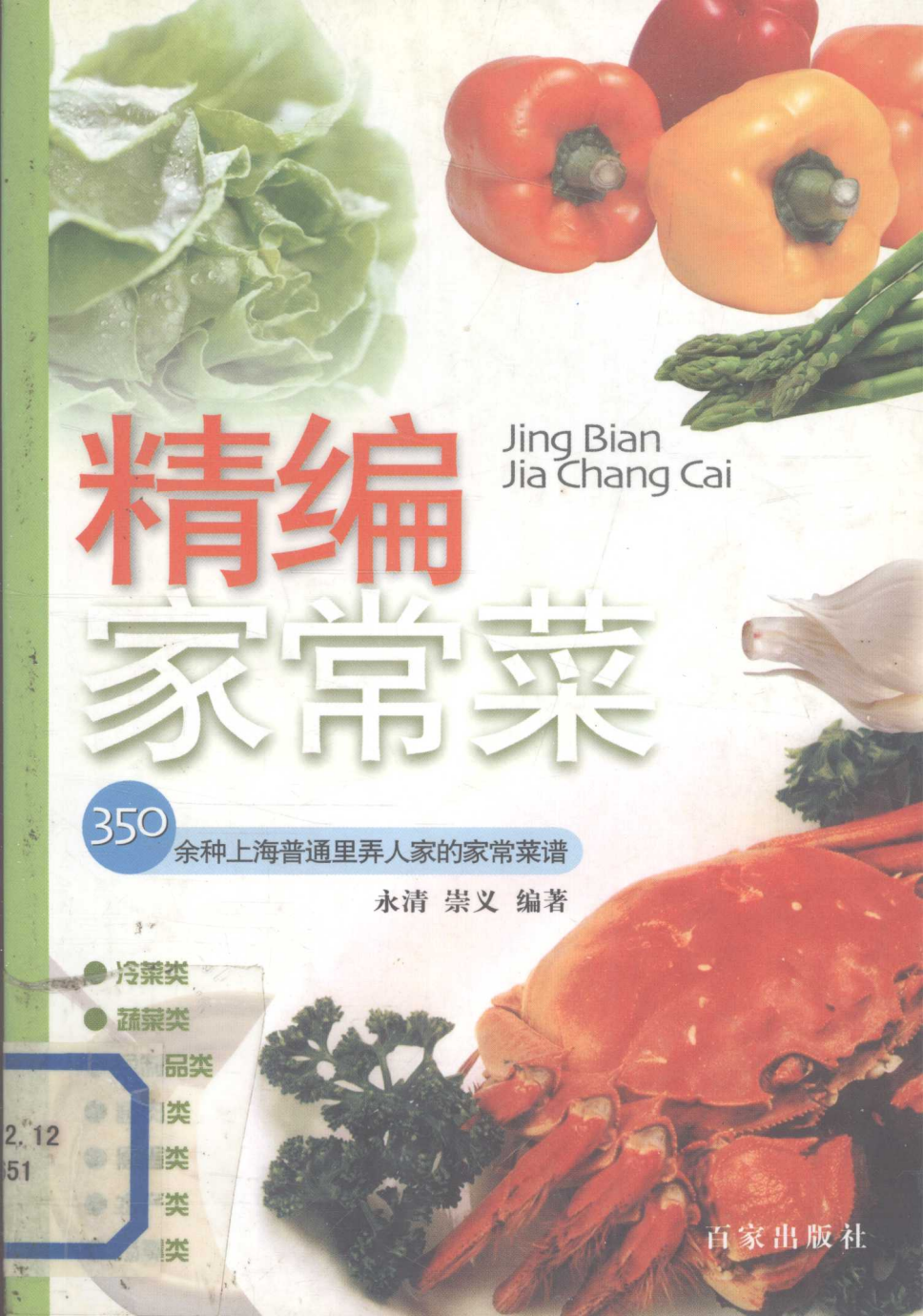




精编 家常菜

Jing Bian
Jia Chang Cai

350

余种上海普通里弄人家的家常菜谱

永清 崇义 编著

● 冷菜类

● 蔬菜类

品类

类

类

类

类

2.12
51

百家出版社



精编 家常菜

Jing Bian
Jia Chang Cai

350

余种上海普通里弄人家的家常菜谱

永清 崇义 编著

- 冷菜类
- 蔬菜类
- 豆制品类
- 畜肉类
- 禽蛋类
- 水产类
- 汤羹类

百家出版社

图书在版编目(CIP)数据

精编家常菜 / 永清, 崇义编著. —上海: 百家出版社, 2004. 1
ISBN 7-80703-032-1

I. 精... II. ①永... ②崇... III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 124735 号

策 划: 田孝东

责任编辑: 王 刚

封面设计: 王 婧

精编家常菜

永清 崇义 编著

百家出版社出版发行

(上海天钥桥路 180 弄 2 号)

(邮政编码: 200030)

新华书店上海发行所经销

昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 6.5 插页 2 字数 150,000

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 11 月第 2 次印刷

印数: 5,001—8,000 册

ISBN 7-80703-032-1/TS · 1

定价: 12.00 元

西式炸牛排



清炒虾仁



汉堡牛肉饼



脆鳝



八宝辣酱



肉糜豆腐



UINGBIANJIACHANGCAIPU



菜心肉圆



炸猪排



罗宋汤



JINGBIANJIACHANGCAIPU



炸吉利鸡块



炸藕丸

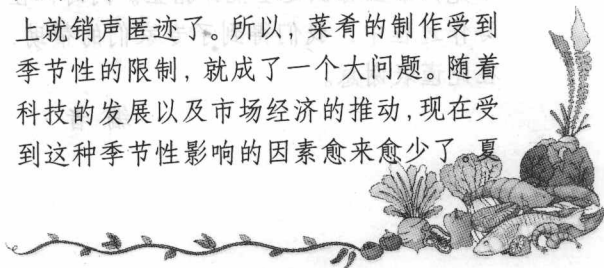


焦熘肉段

前言

随着改革开放形势的不断深化，经济建设的蓬勃发展，上海的面貌现在正起着日新月异的变化，一个国际化的大都市正展现在人们的面前。从全国四面八方进入上海的人才和建设者们用自己的聪明才智和心身投入了上海的建设与发展，同时也将全国各地方的饮食文化也带到了上海，使上海形成为带有全国各地饮食文化的荟萃地方，本来已包容了各种口味的上海饮食因此更加变得丰富多彩。这对于我们准备写一本上海人家常菜谱的打算带来了一定的难度，不过我们会尽力设法去增添一些具有地方特色的菜肴来部分满足读者们的需要。此外，既然已经生活在上海融合在上海的社会中，人们也应该有一种入乡随俗的考虑，在工余之暇烧一些上海家常菜也应该算是一种乐趣吧！相信不久的将来，大家一定会喜欢上上海人家的家常菜。

在过去，许多菜肴的原料往往有着较大的季节性，时令一过，许多原料在市场上就销声匿迹了。所以，菜肴的制作受到季节性的限制，就成了一个大问题。随着科技的发展以及市场经济的推动，现在受到这种季节性影响的因素愈来愈少了。夏



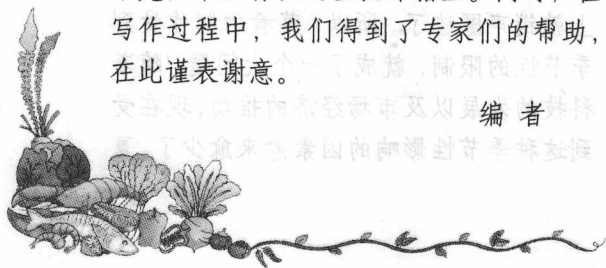
季的蔬菜在寒冬腊月里照常在市场 and 商店的货架上堆满,在夏天里,冬季的蔬菜可以在商店的速冻柜中找到,这些变化极大地增加了老百姓的选择,这也使得菜谱的编写不需要对原料来源方面多去思考了。

上海人家常菜菜谱的特点是:品名大众化,直观性比较强,通俗易懂。在选料方面比较广泛,很少选用过于昂贵而且不易搞到的原料,兼顾各种不同的口味。总体价格接近一般家庭收入和生活水平。

本书所选用的每道菜肴中基本上写明了原料调料的品种数量及要求,并力求说明在操作过程中的加工方法及先后次序,这对初学者而言尤其重要,对其他的读者也能获得一定的收获和提高。在“要点”一栏中着重指出一些在制作及加工过程中一些应该注意的方面,以免产生不必要的失误。

由于水平有限,时间仓促,差错实属难免,希望有识之士批评指正。同时,在写作过程中,我们得到了专家们的帮助,在此谨表谢意。

编者





一、冷菜类

茄汁黄豆酥	1
拌三丝	1
辣白菜	2
土豆色拉	2
四鲜烤麸	3
叉烧	4
肴肉	4
素烧鸭	5
五香麻辣花生	6
冻羊羔	6
酱风猪舌	7
盐水鸭	7
卤鸭	8
熏鱼	8
盐水虾	9
油爆虾	9
白斩鸡	10
糟白肚	10
酱汁排骨	11
姜汁扁豆	11
蒜泥白肉	12
芹菜拌肚丝	12
炆荷兰豆辣丝	13
拌马兰头	14
绿豆芽拌干丝	14
糖醋黄瓜	15
开洋拌腐竹	15
银芽拌鸡丝	16
五香凤爪	16

萝卜海蜇丝	17
开洋拌咸菜	17
香酥虾	18
炆黄瓜条	18
三丝拌芹菜	19
酸辣莴笋	19
麻酱拌莴笋丝	20
辣卷心菜	20
糟鸡	21
五香猪蹄	21
酱汁羊羔	22

二、蔬菜类

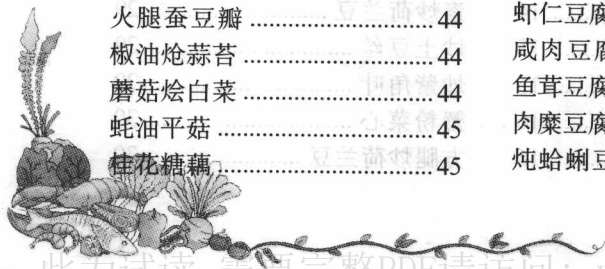
冬菇菜心	23
奶油菜心	23
雪菜冬笋	24
炒苋菜	24
清炒甜椒丝	25
银芽炒肉丝	25
虾油菠菜	26
清炒韭菜	26
生煨豆苗	26
生煨草头	27
黄瓜炒子虾	27
炒素三丝	28
油焖笋	28
素炒荷兰豆	29
炒土豆丝	29
炒紫角叶	29
蟹粉菜心	30
方腿炒荷兰豆	30





目 录

香菇炒油氽肉皮	31	砂锅菜心	46
白虾炒韭菜	31	香肠奶油菜心	46
香干炒水芹菜	32	烂糊肉丝	47
笋丁炒豆板	32	糖醋溜白菜条	47
葱油芋艿	32	清烩海带丝	48
荠菜炒冬笋	33	油炸土豆饼	48
奶汁三丁	33	咖喱土豆	49
奶汁蘑菇	34	炸茄夹	49
油焖茭白	34	糖醋藕片	50
叉烧蕃茄片	35	拔丝山药	50
芙蓉菜心	35	虾子焖茭白	51
酱烤四季豆	36	酿竹荪	51
清炒黄豆芽	36	炸藕丸	52
素烧卷心菜	37		
油焖茄子	37	三、豆制品类	
青煨新蚕豆	38	蘑菇豆腐	53
葱油发芽豆	38	香菇素鸡	53
奶汁花菜	39	香椿头拌豆腐	54
麻辣茭白	39	炒腐衣	54
虾子竹笋	40	香菇面筋	55
红烧素肉圆	40	虾仁蟹粉豆腐	55
荤素狮子头	41	家常豆腐	56
腌笃鲜	42	冬菇腐竹	56
鸡汁冬菇	42	蒜苗炒百叶	57
夜开花(又名扁蒲)塞肉	43	百叶结烧肉	57
奶汁芦笋	43	肚膛烧豆腐	58
火腿蚕豆瓣	44	虾仁豆腐	59
椒油炆蒜苔	44	咸肉豆腐	59
蘑菇烩白菜	44	鱼茸豆腐	60
蚝油平菇	45	肉糜豆腐	60
桂花糖藕	45	炖蛤蜊豆腐	61

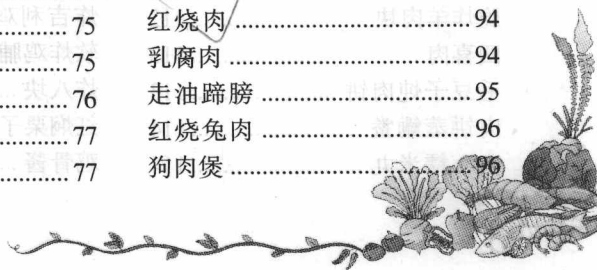




麻辣豆腐	61	滑溜里脊	78
蚌肉豆腐	62	焦溜肉段	78
锅塌豆腐	62	咕咾肉	79
冬菇烧烤麸	63	虾子炒蹄筋	80
百叶包肉	63	芹菜牛肉丝	80
五香烤麸	64	荠菜炒肉丝	81
油面筋塞肉	65	豆瓣炒肉片	82
肉糜豆腐丸	65	酱爆兔丁	82
糖醋面筋	66	肉末粉丝	83
豆腐皮鲜肉卷	67	锅炮牛肉	83
菜心烧腐竹	67	菜心肉片	84
干炸响铃	68	宫保肉丁	85
油炸臭豆腐	68	炒三丁	85
蘑菇炖豆腐	69	桃仁炒腰花	86
开洋炖豆腐	69	东坡肉	87
丝瓜豆腐	70	清炖牛肉	87

四、畜肉类

鱼香腰花	71	雪花蹄筋	88
蚝油牛肉	71	酱色羊方	89
茄汁肉片	72	蟹粉狮子头	90
酱爆羊肉	72	菜心肉圆	90
韭黄炒肉丝	73	梅干菜烧肉	91
蟹黄肉丝	73	酱汁肉	92
雪菜冬笋炒肉丝	74	黄焖牛肉	92
青椒炒肉丝	74	板栗烧肉	93
榨菜炒肉丝	75	红炖肉	93
四季豆炒肉片	75	红烧肉	94
花生肉丁	76	乳腐肉	94
炒猪肝	77	走油蹄膀	95
豆苗肉丝	77	红烧兔肉	96
		狗肉煲	96





回锅肉	97
红焖牛蹄筋	97
清炖大白蹄	98
樱桃肉	98
扣肉	99
粉蒸肉	100
冰糖扒蹄	100
蛋糊里脊	101
五香酱牛肉	101
牛肉丸子	102
红焖栗子羊肉	103
五香狗肉	103
糟油口条	104
椒盐排骨	104
炸猪排	105
西式炸牛排	106
干炸肉丸	106
桂花肉	107
酥炸猪肚块	107
脆酥肉	108
糖醋里脊	108
土豆牛肉饼	109
茄汁煎肉饼	110
茄汁兔肉饼	110
汉堡牛肉饼	111
葱爆兔肉	112
脆炸羊肉块	112
四喜肉	113
毛豆子炖肉饼	113
肉饼蒸鲫鱼	114
肉心糯米丸	114

五、禽蛋类

赛蟹粉	115
肉丝炒蛋	115
蕃茄炒蛋	116
茭白炒蛋	116
韭黄炒蛋	117
虾肉蛋饺	117
虎皮鸽蛋	118
三鲜锅塌蛋	118
虾仁跑蛋	119
肉茸蛋	120
干贝嫩蛋	120
蛤蜊蒸蛋	121
肉糜蒸蛋	121
青椒鸡丁	122
冬笋炒鸡丁	122
土豆焖鸡块	123
荠菜炒鸡米	123
酱爆鸡丁	124
宫保鸡丁	124
香酥鸡排	125
鱼香鸡条	126
咖喱鸡块	126
生炒鸡块	127
滑溜鸡茸	127
炸吉利鸡块	128
软炸鸡脯	129
炸八块	129
红焖栗子鸡	130
鸡骨酱	130





铁扒鸡	131	虾仁炒腰花	147
纸包鸡	131	青椒炒墨鱼丝	148
酒香鸡	132	青椒炒牛蛙	149
葡萄酒蒸鸡	132	沙茶鱼丁	149
青椒炒鸡片	133	韭菜炒蛭子	150
茄汁鸡丁	133	西湖醋鱼	150
芙蓉鸡片	134	清水基围虾	151
栗子焖鸭块	135	干烧鲤鱼	151
炸鸭腿	135	香菇海参	152
家常烧鸭块	136	蚝油鱼片	152
清炖全鸭	136	鲢鱼烧粉皮	153
香酥鸭	137	红烧鳊筒	154
芋子全鸭	137	田螺塞肉	154
馄饨全鸭	138	面拖小黄鱼	155
嵌宝鸭	139	五柳黄花鱼	155
蚝油鸭掌	139	青鱼甩水	156
榄仁鸭丁	140	茄汁带鱼	156
红煨乳鸽	140	红烧鳊背	157
五香鸽子	141	砂锅鱼头	158
酥香乳鸽	141	茄汁鳊鱼	158
蚝油乳鸽	142	红烧鳊鱼	159
		糟田螺	159
		红烧牛蛙	160
		家常牛蛙	160
		糖醋带鱼	161
		雪菜黄鱼	162
		鲫鱼塞肉	162
		清炖甲鱼	163
		家常海参	163
		甜椒炒花蟹	164
		清蒸带鱼	165

六、水产类

糟溜鱼片	143
清炒虾仁	143
滑溜鱼片	144
茄汁鱼片	144
芙蓉鱼丝	145
茭白炒鳊糊	146
银鱼炒蛋	146
虾饼	147





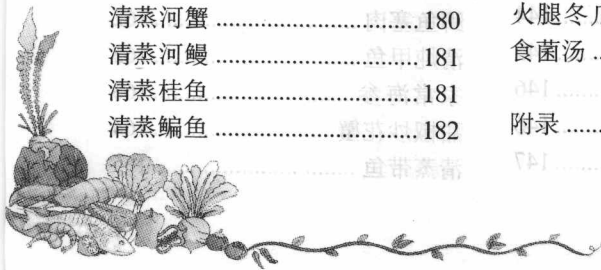
目 录

面包虾仁	165
葱烤鲫鱼	166
河蚌肉烧素鸡	167
红烧塘鳢鱼	167
家常黄花鱼	168
葱姜氽肚膾	168
西式煎鲳鱼	169
虾爆鳝	169
糖醋黄鱼	170
咖喱洋葱鲳鱼	171
干炸明虾	171
生爆鳝背	172
脆鳝	172
松子鱼粒	173
肉鱼丸子	174
酥炸虾胶丸	174
脆底虾仁	175
吉利炸牛蛙腿	175
香酥虾	176
软炸鲜贝	176
韭黄鱼丝卷	177
虾仁吐司	178
炸鱼排	178
蒸鲈鱼	179
塘鳢鱼炖蛋	179
清蒸鲳鱼	180
清蒸河蟹	180
清蒸河鳗	181
清蒸桂鱼	181
清蒸鳊鱼	182

蛤蜊塞肉	182
什锦鱼肚	183

七、羹汤类

荠菜肉丝豆腐羹	184
肉丝豆腐羹	184
蒸鸡蛋羹	185
莼菜银鱼羹	185
黄鱼羹	186
烩四丝	186
鸡丝莼菜汤	187
火腿鲫鱼汤	187
奶油蛋黄汤	188
罗宋汤	188
丸子粉丝汤	189
香菇凤爪汤	189
咖喱牛肉汤	190
番茄土豆汤	191
鸭血粉丝汤	191
丝瓜蛋花汤	192
香辣羊肉汤	192
榨菜肉丝汤	193
什锦牛尾汤	193
奶油蛋白羹	194
鲫鱼竹笋汤	194
菠菜肉丝蛋汤	195
火腿冬瓜汤	195
食菌汤	196
附录	197





茄汁黄豆酥

原料：黄豆 250 克，番茄酱 75 克，新鲜猪汤骨 1000 克。

调料：精盐、黄酒、白糖、茴香、桂皮、味精各适量。

制法：1. 黄豆拣净，在清水浸泡一昼夜，涨发后取出洗净。
2. 汤骨放入沸水锅中焯去血水，冲洗干净，放入高压锅中放入黄豆、姜片、黄酒、茴香、桂皮，加清水浸没，用旺火加热，冒气后扣上阀加热 45 分钟，离火稍凉，卸阀开盖，拣出汤骨、茴香、桂皮、姜片后，将黄豆及汤汁倒入炒锅中加入番茄酱、精盐、白糖、味精，用旺火加热，用勺不断推动至汤汁将稠浓时，用文火再收汁，至稠浓时调整味道后，出锅装碗即可。

要点：黄豆宜选用大颗粒当年新货，浸泡时间视季节作调整，涨发即可，收汁时不断推动防止锅底结焦。

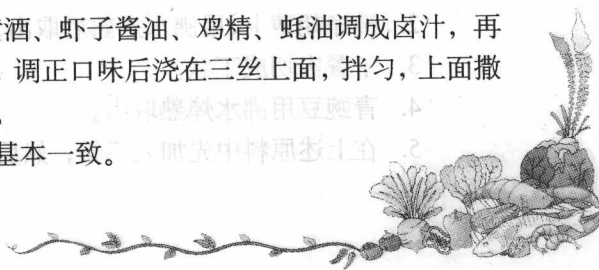
拌三丝

主料：冬笋肉 150 克、火腿 50 克、烤鸭脯 100 克。

调料：精盐、黄酒、虾子酱油、鸡精、蚝油、香菜各适量。

制法：1. 冬笋肉剖开，用沸水焯去涩味后，捞出切成笋丝。
2. 火腿肉放入碗中，加少量黄酒，隔水蒸熟后，取出切成丝。
3. 烤鸭用刀批成薄片再切成丝。
4. 香菜洗净，凉开水冲过后沥干切成细末。将三样细丝装于盘中。
5. 将精盐、黄酒、虾子酱油、鸡精、蚝油调成卤汁，再放入火腿汤汁，调正口味后浇在三丝上面，拌匀，上面撒上香菜末即成。

要点：各种丝要切得基本一致。





辣白菜

原料：白菜 500 克、红尖辣椒干 3 只。

调料：绵白糖 100 克、精盐 30 克、味精 2 克、白醋 20 克、色拉油 20 克。

制法：将白菜剥去老叶，除去根部，洗净后切成 6 厘米左右筷状长条，放入盘中洒些清水、洒上精盐，用手在菜上反复揉搓，腌渍二小时后取出，挤去水份沥干，放入盘中。辣椒干去籽，蒂洗净后切成细丝；姜刮去外皮，切成细丝；白糖、白醋、味精放入碗中调匀成糖醋汁，倒在白菜上再放上姜丝一起拌匀。

炒锅上火，用旺火烧热，倒入色拉油，烧至八成熟，投入辣椒丝，爆出香味后离火捞出，将锅内的红油倒至盘中白菜上，趁热拌匀，加盖焖一小时后即可食用。

要点：白菜应顺丝切成条，腌渍时用重物压住，菜洗净后用凉开水冲洗干净，操作过程注意卫生，辣椒丝下锅由红变紫色时立即离火避免焦枯。

土豆色拉

原料：土豆 600 克，青豌豆 30 克，胡萝卜 50 克，午餐肉 150 克。

调料：咸味色拉酱 100 克，鸡精、纯牛奶少许。

制法：1. 洗净土豆，用沸水锅煮熟，剥去外皮，切成丁状，再用凉开水洗去淀粉，滤干后装入盆中。

2. 洗净胡萝卜，用沸水煮熟后取出，去皮取芯，切成丁状。

3. 午餐肉切成丁状。

4. 青豌豆用沸水焯熟取出。

5. 在上述原料中先加入鸡精，然后倒入色拉酱拌匀，如

