

周妙林
编



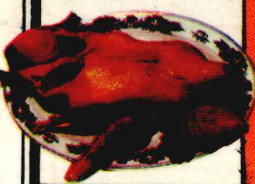
四

家



菜

庭



汤



家庭四菜一汤

周·妙·林 编著

江苏科学技术出版社

(苏)新登字第002号

家庭四菜一汤

周妙林 编著

出版发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：淮 安 印 刷 厂

开本787×1092毫米 1/32 印张6.875 字数144,000

1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷

印数1—12,000册

ISBN 7—5345—1342—1

Z·205

定价：2.80元

责任编辑 傅 梅

我社图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换。

前 言

我国的烹饪技艺，以其历史悠久、风格独特、绚丽多彩而闻名于世，这是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产的一部分。为了满足随着人民物质生活水平日益提高、家庭膳食不断改善的需要，我根据多年从事烹饪工作和教学实践的经验，编写了这本《家庭四菜一汤》。

本书吸取全国各地菜系风味之优点，按一年四季不同时期上市的原料，编出适合家庭烹饪的四菜一汤，每季编写十组，每组各菜采用不同的烹调方法，达到不同的口感，并注意荤素兼顾、营养的合理搭配；有些原料及制作过程，考虑到现代家庭的生活水平和设备，按标准作了适当改变。全书共有菜肴200种，为了适应不同层次读者的需要，在编写每一个菜时，都写明所需的主料、配料、调料的数量、制法、特点及操作要点，可收到触类旁通、举一反三之效，且给初学者以较多的启发。本书主要作为家庭学做菜肴之范本，同时也可作为宾馆、饭店、招待所、酒楼、食堂及烹饪学校师生等提供有关方面的参考。

在编写过程中，得到江苏省旅游局各大宾馆、饭店有关烹饪专家的指点和帮助。在此，一并表示衷心的感谢。由于我的水平有限，时间仓促，难免存在一些缺点和错误，希望读者予以批评指正。

编者

1991年8月

目 录

怎样制作好家庭菜..... (1)

春 季

第一组

- 春笋炒肉丝..... (1)
红烧鳊鱼..... (2)
开洋涨蛋..... (3)
生煨豆苗..... (4)
虾仁锅巴汤..... (5)

第三组

- 青豆虾仁..... (12)
虎皮鹌鹑蛋..... (13)
清蒸刀鱼..... (14)
姜丝炒茼蒿..... (15)
萝卜排骨汤..... (16)

第二组

- 宫保鸡丁..... (6)
豆豉蒸排骨..... (7)
糖醋瓦块鱼..... (8)
蘑菇菜心..... (10)
莴苣蛋汤..... (11)

第四组

- 鱼香腰子..... (16)
红酒焖鸡..... (18)
咕咾肉..... (19)
肉丝炒韭菜..... (20)
清汤腰方..... (21)

第五组

- 蚝油牛肉片……………(22)
酱包鸡丁……………(23)
干烧鲫鱼……………(24)
大煮干丝……………(23)
肉丝蛋汤……………(26)

第七组

- 虾仁炒肉丝……………(32)
炸八块……………(33)
红扒鸭子……………(34)
蘑菇茼蒿……………(35)
枸杞头氽鸡片……………(36)

第九组

- 锅贴开洋……………(42)
油淋仔鸡……………(43)
荷包鲫鱼……………(44)
香干炒芹菜……………(45)
文思豆腐……………(46)

第六组

- 油爆肫花……………(27)
醋熘鱼片……………(28)
腐乳烧肉……………(29)
蛋皮炒菠菜……………(30)
清汤鱼元……………(31)

第八组

- 芙蓉鸡片……………(37)
银鱼炒蛋……………(38)
辣子鸡丁……………(39)
鲜笋菊花脑……………(40)
酸辣汤……………(41)

第十组

- 青蒜炒猪肝……………(47)
贵妃鸡翅……………(58)
豆瓣青鱼……………(59)
蚝油菜苔……………(50)
氽肉元汤……………(51)

夏季

第一组

- 爆鲑鱼卷……………(52)
烹仔鸡……………(53)
清蒸鲥鱼……………(54)
干烧四季豆……………(55)
三鲜汤……………(56)

第二组

- 炒鳝糊……………(57)
椒盐里脊……………(58)
蘑菇蒸鸡……………(59)
青椒炒银芽……………(60)
蕃茄紫菜蛋汤……………(60)

第三组

- 苦瓜炒肉丝……………(61)
油浸鸡块……………(62)
五柳青鱼……………(63)
鱼香茄子……………(64)
海带冬瓜汤……………(65)

第五组

- 青椒里脊片……………(71)
脆皮鱼条……………(72)
四喜蒸蛋……………(73)
开洋黄瓜……………(74)
冬菇牛肉汤……………(75)

第七组

- 瓜姜鱼丝……………(81)
葱油鸡……………(82)
核桃虾饼……………(83)
蒜片苋菜……………(84)
余腰片汤……………(85)

第九组

- 银芽鸡丝……………(91)
芝麻鱼排……………(92)
回锅肉……………(93)
两虾豆腐……………(94)
三鲜鸭掌汤……………(95)

第四组

- 松子鱼米……………(66)
茄汁虾球……………(67)
荷叶粉蒸肉……………(68)
豆豉炒青椒……………(69)
榨菜肉丝汤……………(70)

第六组

- 炒蝴蝶片……………(76)
珍珠肉元……………(77)
小煎鸡米……………(78)
鸡油蚕豆……………(79)
土豆鸭块汤……………(80)

第八组

- 炒凤尾虾……………(86)
糟溜鱼片……………(87)
土豆烧鸭块……………(88)
麻辣豇豆……………(89)
肉丝蛋汤……………(90)

第十组

- 煎荷包蛋……………(96)
磨菇烩鸡条……………(97)
炸茄夹……………(98)
糖醋花香藕……………(99)
鸽蛋鸭舌汤……………(99)

秋 季

第一组

- 雪梨鸡片.....(101)
八宝鸭子.....(102)
红烧划水.....(103)
虾籽茭白.....(104)
翡翠豆腐羹.....(105)

第三组

- 茄汁对虾.....(111)
家常海参.....(112)
栗子烧鸡块.....(113)
蟹黄菜心.....(114)
清炖仔鸽汤.....(115)

第五组

- 虾蟹两鲜.....(122)
洋葱牛肉片.....(123)
油浸桂鱼.....(124)
栗子丝瓜.....(125)
口袋豆腐.....(126)

第七组

- 蟹黄蹄筋.....(132)
红松鸡.....(133)
乳腐鸭块.....(134)
麻婆豆腐.....(135)
扣三丝汤.....(136)

第二组

- 荠菜野鸭片.....(106)
蟹黄豆腐.....(107)
菊花青鱼.....(108)
奶油花菜.....(109)
鸡块炖水鱼.....(110)

第四组

- 锅贴鱼片.....(116)
桔酪鸡.....(117)
胡葱野鸭.....(119)
肉片扁豆.....(120)
萝卜连锅汤.....(120)

第六组

- 麻辣肉丁.....(127)
五香鹌鹑.....(128)
寿星鸭子.....(129)
蜂窝豆腐.....(130)
丝瓜蛋汤.....(131)

第八组

- 生爆盐煎肉.....(137)
炒鸡骨酱.....(138)
红烩牛肉.....(139)
糖醋包菜.....(140)
淡菜烧鸭汤.....(141)

第九组

- 三丁鲜贝……………(142)
虾仁吐司……………(143)
冰糖扒蹄……………(144)
油焖茭白……………(145)
莼菜鸡片汤……………(146)

冬

第一组

- 韭黄鸡丝……………(152)
砂锅鱼头……………(153)
咸鱼烧肉……………(154)
开洋萝卜条……………(155)
鸭舌芦笋汤……………(156)

第三组

- 葱爆羊肉……………(162)
馄饨鸭子……………(163)
醋溜桂鱼……………(164)
冬冬青……………(165)
什锦火锅……………(166)

第五组

- 料烧鸭……………(172)
炒菊红……………(173)
三鲜甲鱼……………(174)
奶油扒白菜……………(176)
雪菜黄鱼汤……………(176)

第十组

- 溜仔鸡……………(147)
烹明虾段……………(148)
清炖蟹黄狮子头……………(149)
辣椒炒毛豆……………(150)
三鲜海底松……………(151)

季

第二组

- 雪冬肉丝……………(157)
红烧马鞍桥……………(158)
五香全鸡……………(159)
砂锅菜核……………(160)
枸杞羊肉汤……………(161)

第四组

- 红烧羊肉……………(167)
砂锅狗肉……………(168)
溜皮蛋……………(169)
白干炒菠菜……………(170)
火锅鲫鱼汤……………(171)

第六组

- 冬笋炒肚丝……………(177)
家常鸡条……………(178)
糖醋排骨……………(179)
奶油一棵松……………(180)
涮羊肉……………(181)

第七组

- 鸡粥菜心……………(183)
脆熘带鱼……………(184)
清炖文武鸭……………(185)
家常豆腐……………(186)
肉丝黄豆汤……………(187)

第九组

- 炒鸽米……………(193)
生敲海参……………(194)
葱辣兔块……………(195)
植物四宝……………(196)
腐皮腰片汤……………(197)

第八组

- 抓炒鱼片……………(188)
慈菇烧肉……………(189)
东坡狗肉……………(190)
干张炒芹菜……………(191)
清炖整鸡……………(192)

第十组

- 陈皮鸡松……………(198)
葱熘鲫鱼……………(199)
鱿鱼锅巴……………(200)
砂锅豆腐……………(201)
枸杞炖牛冲……………(202)

春季

第一组

春笋炒肉丝 红烧鳊鱼 开洋涨蛋
生煸豆苗 虾仁锅巴汤

春笋炒肉丝

一、原料：

主料：	猪里脊肉	150克		
配料：	净春笋	50克		
调料：	精盐	5克	味精	0.5克
	绍酒	10克	干淀粉	15克
	水淀粉	10克	鸡蛋清	1只
	精制菜油	250克	(实耗80克)	

二、制法：

- 1.猪里脊肉切丝，放在容器中加冷水浸没，浸至白净。沥去水分，放入碗内，加精盐4克，绍酒5克，味精、鸡蛋清、干淀粉拌匀上劲待用。
- 2.春笋煮熟，切成同肉丝粗细长短相等的细丝。

3.炒锅上旺火烧热，放精制菜油，烧至四成熟，放入肉丝，用铁勺拨散，待肉丝变色，倒入漏勺上沥去油。

4.原锅上火，放入精制菜油30克，倒入春笋丝煸炒，放入绍酒5克，盐1克及少量的汤，用水淀粉勾芡，倒入肉丝颠翻几下，淋入少量油翻锅装盘即成。

三、特点：

色泽洁白，口味鲜嫩，卤汁紧包。

四、操作要点：

1.肉丝、笋丝要切得粗细均匀。

2.肉丝上浆时要拌匀上劲，不应见水形。

3.炒时汤水放得要适宜，不可过多或过少。勾芡时水淀粉也要适量，多易糊，少有汤水。

红烧鳊鱼

一、原料：

主料：鳊鱼 1条（约500克）

配料：春笋片 25克 水发香菇 10克

调料：绍酒 25克 酱油 25克

精盐 2克 白糖 3克

葱 2根（约8克） 生姜 1块（6克）

熟猪油 50克

二、制法：

1.将鳊鱼刮鳞，去鳃，去内脏，洗净，揩干水份，用刀在鱼的两侧肉厚处剞几条刀纹，便于成熟入味，鱼体上抹上少许酱油待用。

2.炒锅上火烧热，用油滑锅后放入熟猪油40克烧至七成

热时,放入鳊鱼,两面煎至金黄色,放入葱、姜、春笋片、冬菇,加入绍酒、酱油、精盐、白糖,加入清水淹没鱼体,加锅盖烧至六成熟,改用小火烧约5分钟,再上旺火,晃动炒锅,再加入熟猪油10克,待汤稠浓,起锅装盘即成。

三、特点:

色泽红亮,鱼肉鲜嫩,卤汁稠浓。

四、操作要点:

- 1.鱼胆不能弄破。
- 2.煎鱼前锅一定要烧热,否则鱼皮会粘锅。
- 3.清水不宜加得太多,否则汤水不易稠浓。
- 4.此法可红烧刀鱼、鲫鱼、青鱼等鱼类。

开 洋 涨 蛋

一、原料:

主料:鸡蛋 5只

配料:开洋(干虾米)20克

调料:葱末	5克	精盐	2克
绍酒	5克	味精	0.5克
鸡清汤	50克	水淀粉	15克
熟猪油	80克		

二、制法:

1.开洋洗净放在碗中,加入开水及绍酒(2克),泡软,用刀斩成细末待用。

2.鸡蛋磕入碗内,加精盐、绍酒(3克)、味精、鸡清汤、水淀粉、葱末、5克开洋末搅匀。

3.炒锅上旺火烧热,放入熟猪油60克至六成熟,倒入鸡

蛋，用手勺不断搅动，揉开，至六成熟，在锅内收成圆饼时，把开洋末撒在蛋饼上，用铁勺轻轻地拓一下，使其粘在蛋饼上，同时转动炒锅，使其受热均匀，不粘锅底，再用熟猪油20克沿锅边浇一下，翻锅，略煎，转锅，再翻一下，使开洋末翻在上面，盖上锅盖，改用微火焖至涨开为止，出锅装盘。

三、特点：

两面金黄干香，中间熟而鲜嫩。

四、操作要点：

1.开洋一定要洗净斩成细末。

2.锅要烧热，炒鸡蛋时油量不宜过少，待蛋即将凝固时制成蛋饼。

3.焖涨时火力不能太大。

4.涨蛋有虾仁涨蛋、三鲜涨蛋、肉丝涨蛋、青椒涨蛋、什锦涨蛋等等，烹调方法与上述相同。

生 煨 豆 苗

一、原料：

主料：豌豆苗 500克

配料：春笋丝 15克

调料：精盐 1.5克

白糖 2克

味精 0.5克

高粱酒 1克

生姜末 0.5克

菜油 80克

二、制法：

1.豌豆苗摘掉老茎、老叶，洗净，沥干水份。

2.炒锅洗净置旺火上烧热，用油滑锅后倒入菜油，烧到

八成热，放入生姜末，推入豌豆苗煸炒几下，淋入少许水，随即用手勺煸散，翻锅一次，放入盐、味精、白糖，倒入春笋丝，继续煸炒，待豌豆苗已熟，洒入高粱酒，拌和起香，翻锅出锅装盘。

三、特点：

豌豆苗碧绿清新，爽口鲜香。

四、操作要点：

- 1.豌豆苗一定要去其老茎叶，洗净。
- 2.煸炒时豌豆苗一熟即可，高粱酒最后放入锅中。

虾仁锅巴汤

一、原料：

主料：	虾仁	100克		
配料：	锅巴	50克		
调料：	番茄酱	50克	绍酒	5克
	鸡蛋清	1只	味精	0.5克
	精盐	2.5克	水淀粉	15克
	鸡清汤	400克	精制菜油	500克(实耗80克)

二、制法：

1.虾仁洗净，用洁布吸干水份，放碗内加精盐0.5克，鸡蛋清、水淀粉5克搅拌上浆。

2.炒锅上旺火烧热，倒入油250克烧至四成热，放下虾仁，用铁勺拨散至熟，倒入漏斗沥油。

3.炒锅再上火，放入少量油，将番茄酱略煸，放入鸡汤，加入味精、精盐、绍酒烧沸，用水淀粉勾芡，倒入熟虾仁，将汤装入碗中。

4.另用一只锅上旺火，放入油烧至八成熟时，放入锅巴炸至酥脆捞出装入另一只汤碗中。

5.将虾仁汤碗与锅巴一齐上桌，然后将虾仁汤碗倒入锅巴碗中，发出“嚓嚓”的响声，并冒出青烟即可。

三、特点：

汤汁醇厚，香而带酸味。

四、操作要求：

1.虾仁应浆上劲。

2.炸锅巴时，油温一定要高，否则粘牙。

3.虾仁锅巴汤中可放一些鸡丝，根据各人口味需要适当放些白醋。

4.根据此种方法，可制肉片锅巴、鱼片锅巴等。

第二组

宫保鸡丁 豆豉蒸排骨 糖醋瓦块鱼
蘑菇菜心 莴苣蛋汤

宫保鸡丁

一、原料：

主料：	嫩鸡肉	250克		
配料：	炒熟花生米	50克	干红辣椒	5克
调料：	酱油	20克	醋	1克
	白糖	1克	花椒粉	0.5克
	葱粒	12克	姜片	5克
	蒜片	5克	精盐	1克

味精	0.5克	绍酒	19克
水淀粉	25克	肉汤	20克
菜油	500克(实耗100克)		

二、制法:

1.将鸡肉拍松,再切成1.5厘米见方丁,放入碗内,加精盐、水淀粉20克拌匀。干红辣椒去子,切成1厘米的段。取一只碗,放入白糖、醋、酱油、味精、肉汤、水淀粉5克调成芡汁,花生米去皮。

2.炒锅置旺火上烧熟,滑一下锅,放入油烧至六成熟,推入鸡丁滑熟捞出,原锅上火,留少量余油,放入干红辣椒迅速炒成棕红色,再加入姜、蒜、葱炒出香味,倒入鸡丁,烹入黄酒、芡汁,加入花生米,撒上花椒粉,颠翻几下即成。

三、特点:

鸡肉鲜香细嫩,口味麻辣味香,略带甜酸味道。

四、操作要点:

- 1.鸡肉必须拍松,鸡丁大小均匀。
- 2.鸡丁滑油时一熟即可,不可时间过长。
- 3.花生米放入锅后,颠翻几下立即出锅,否则不脆。
- 4.用此法可制宫保肉丁、宫保鲜贝、宫保羊肉丁等。

豆 豉 蒸 排 骨

一、原料:

主料:	猪大排	400克		
配料:	豆豉	50克		
调料:	蒜泥	10克	味精	0.5克