

家庭食谱



河南科学技术出版社

家庭食谱

河南省蔬菜饮食服务公司

《家庭食谱》

河南科学技术出版社

一九八〇年十月

家庭食谱

河南省蔬菜饮食服务公司

《家庭食谱》编写组

责任编辑 马文翰

河南科学技术出版社出版

中国科学院开封印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开 8.625印张 170千字

1980年12月第1版 1980年12月第1次印刷

印数：1—55,000册

统一书号15245·1 定价0.65元

前 言

为适应人民群众日益提高的物质文化生活需要，我们编写了《家庭食谱》。

豫菜历史悠久，源远流长，独具风格。本书根据豫菜的基本操作方法和人们的实际需要，邀请有关老厨师座谈讨论，从豫菜常用的烹调方法中，选出一些取料容易，制作简便的品种，编写成册。

全书共分八个部分，收入三百个品种，花色多样，富有特色。文字通俗，知识简明，方法具体。适用于家庭日常烹制菜肴和节、假日改善生活时选择制作，也可供广大饮食业职工、集体伙食单位的工作人员参考。

由于水平所限，不足之处，请予指正，以便再版时，充实完善。

编 者

1980、9、

目 录

烹 调 知 识

一、烹调原料	(1)
(一)动物性原料及其选取	(1)
(二)干制原料胀发实例	(8)
二、原料切配	(12)
(一)切配工具	(12)
(二)刀法种类	(13)
(三)菜肴配制	(15)
三、烹调知识	(17)
(一)火候	(18)
(二)原料的初步热处理	(19)
(三)制汤	(19)
(四)糊浆	(20)
(五)调味	(21)
四、烹调方法	(22)
(一)炸	(22)
(二)炒	(23)
(三)溜	(24)
(四)爆	(25)

(五) 余	(25)
(六) 煎	(26)
(七) 炆	(26)
(八) 烧	(26)
(九) 炖	(27)
(十) 蒸	(27)
(十一) 卤	(27)
(十二) 腌	(27)
(十三) 腊	(28)
(十四) 酱	(28)
(十五) 拔丝	(28)
(十六) 挂霜	(28)
(十七) 冷盘	(28)

五、面食制作知识

(一) 发酵面、无酵面、烫面	(30)
(二) 碱、矾、盐的作用	(31)
(三) 油酥面	(31)
(四) 做馅	(32)

肉 类

炒肉片	(35)	滑溜肉片	(40)
盐水肉片	(36)	山楂肉片	(41)
酱汁肉片	(37)	黄豆芽焖肉片	(42)
盐水爆里脊片	(37)	洛阳肉片	(42)
原油(注)爆肉片	(38)	肉片烧蘑菇	(43)
焦炸肉片	(39)	盐水爆里脊丝	(44)

炒肉丝····· (44)	卷尖····· (64)
炒木樨肉丝····· (45)	生氽丸子····· (65)
炒肉丝带底····· (46)	大肉火锅····· (66)
肉丝拌粉皮····· (47)	滑肉····· (66)
炒辣子肉丁····· (47)	干炸排骨····· (67)
糖醋炸溜里脊片····· (48)	糖醋排骨····· (68)
干炸里脊····· (49)	红烧排骨····· (69)
炸脂盖····· (50)	五香排骨····· (70)
冰糖扒肘子····· (50)	干炸拆骨肉····· (70)
烧肘子····· (51)	红烧拆骨肉····· (71)
芥末拌肘子····· (52)	锅烧拆骨肉····· (72)
红烧肉····· (52)	爆双脆····· (72)
芥菜肉····· (53)	炒腰花····· (73)
方块肉····· (53)	炸腰穗····· (74)
腐乳肉····· (54)	炸核桃腰····· (75)
米粉肉····· (55)	掸炆腰片····· (76)
荷叶肉····· (55)	炒猪肝····· (76)
螺丝肉····· (56)	炒鸡冠猪肝····· (77)
麻腐拌烧肉····· (57)	炒猪心····· (78)
小酥肉····· (58)	烧肚片····· (79)
四喜丸子····· (58)	焦炸大肠····· (79)
烧核桃丸子····· (59)	红烧大肠····· (80)
炸樱桃丸子····· (60)	烧蹄筋····· (81)
炸溜樱桃丸子····· (61)	烧皮肚····· (82)
抓炸丸子····· (61)	熬货····· (82)
炸春卷····· (62)	烧杂拌····· (83)
如意卷····· (63)	烩杂个····· (83)
瓢白菜卷····· (64)	大葱爆羊肉····· (84)

原油蒸白肉·····	(85)	烩银丝·····	(94)
扒羊肉·····	(85)	烩三代·····	(94)
红烧羊肉·····	(86)	焦炸羊尾·····	(95)
锅烧羊肉·····	(87)	炒牛肉丝·····	(96)
焦烧羊肉·····	(88)	清炖牛肉·····	(96)
软烧羊肉·····	(88)	软炸牛腩·····	(97)
清蒸羊肉·····	(89)	干炸牛里脊·····	(98)
白萝卜炖羊肉·····	(90)	炒牛心花·····	(99)
炒羊肝·····	(90)	汤爆肚领·····	(99)
炒羊腰花·····	(91)	烧牛蹄筋·····	(100)
韭头爆腰丝·····	(92)	萝卜丝炖腰丝·····	(101)
芥末拌肚丝·····	(93)	炖牛腩·····	(102)
软烧肚片·····	(93)		

蛋 禽 类

芙蓉炒鸡片·····	(103)	清蒸全鸡·····	(113)
爆鸡丝·····	(104)	红烧鸭块·····	(113)
鸡丝拌粉皮·····	(104)	清蒸鸭·····	(114)
凉拌二丝·····	(105)	清炖鸭·····	(115)
葱椒炆鸡丁·····	(106)	料子鸭·····	(115)
炸溜小鸡·····	(107)	黄焖鸡蛋·····	(116)
辣子鸡·····	(107)	鸭蛋黄炒蚕豆·····	(117)
炒鸡胗肝·····	(108)	炸溜松花蛋·····	(117)
烧鸡块·····	(109)	煎烹鸡蛋角·····	(118)
熬炒鸡·····	(110)	煎焖鸡蛋·····	(119)
黄焖鸡·····	(110)	溜鸡蛋角·····	(120)
料子鸡·····	(111)	鸡蛋松·····	(120)
清蒸鸡条·····	(112)		

水 产 类

红烧个鱼····· (122)	炖奶汁鳇鱼汤····· (133)
溜块鱼····· (123)	炒虾仁带底····· (134)
烧瓦块鱼····· (124)	烹虾段····· (135)
干炸鱼····· (125)	焦炸虾····· (136)
清蒸鱼····· (125)	油爆虾····· (137)
葱椒炆鱼片····· (126)	海米溜黄菜····· (137)
酱汁鱼····· (127)	蟹黄烧白菜····· (138)
余鱼丸····· (128)	烧海参····· (139)
酸辣烩鱼羹····· (128)	麻腐拌海参····· (139)
清蒸鲳鱼····· (129)	烧鳇鱼····· (140)
煎烧带鱼····· (130)	清汤鳇鱼····· (141)
烧鳊鱼段····· (130)	烧三样····· (141)
爆鳊鱼片····· (131)	炒桂花干贝····· (142)
红烧鳇鱼····· (132)	调蜆头····· (143)
干炸五香鳇鱼····· (133)	

素 菜 类

烧瓢冬菇····· (144)	素黄焖鸡····· (150)
烧瓢辣椒····· (145)	炸藕夹····· (151)
干烧冬笋····· (145)	炆莲菜····· (152)
虾子烧茭白····· (146)	烧黄花草····· (153)
雪里红炒茭白····· (147)	翡翠菜花····· (153)
烧腐竹····· (147)	瓢西红柿····· (154)
烧面筋泡····· (148)	蓑衣黄瓜····· (155)
烧面筋····· (149)	油激黄瓜····· (156)
红烧素大肠····· (149)	烧瓢黄瓜····· (156)

烧瓢茄夹····· (157)	黄豆芽炖豆腐····· (170)
炒茄丝····· (158)	豆腐干炒芹菜····· (170)
油激茄子····· (159)	菠菜炒豆腐皮····· (171)
栗子烧白菜····· (159)	溜绿豆芽····· (172)
海米烧白菜····· (160)	韭头炒绿豆芽····· (172)
白菜腐····· (161)	炆银条····· (173)
炆汁白菜····· (162)	醋溜银条····· (173)
醋溜白菜····· (162)	溜土豆丝····· (174)
烧琵琶豆腐····· (163)	烧瓢菜····· (175)
托炒豆腐····· (164)	香肠炒四季梅····· (175)
麻辣豆腐····· (165)	海米烧四季梅····· (176)
炒豆腐····· (165)	海米炒菜苔····· (176)
烧豆腐····· (166)	安阳皮渣····· (177)
烧虎皮豆腐····· (167)	炒货菜····· (177)
肉片炖豆腐····· (167)	水丸子····· (178)
豆腐丸子····· (168)	清蒸粉条丸子····· (179)
清汤豆腐饺····· (169)	扁豆块····· (180)

甜 菜 类

芝麻藕····· (181)	蜜汁江米丸····· (186)
拔丝山药····· (182)	蜜汁红薯····· (187)
拔丝莲籽····· (182)	琉璃馍····· (187)
琥珀红果····· (183)	霜打馍····· (188)
蜜汁鲜桃····· (184)	烩橘子羹····· (189)
蜜汁金枣····· (184)	山渣滂····· (189)
蜜汁八宝饭····· (185)	杏仁豆腐····· (190)

汤 类

鸡蛋汤····· (191)	酸辣干丝汤····· (197)
翻身鸡蛋汤····· (192)	三丝汤····· (197)
木樨汤····· (192)	白炖拆骨肉····· (198)
余榨菜肉丝汤····· (193)	海米炖冬瓜····· (199)
肉片连汤····· (194)	豆腐汤····· (199)
肉丝连汤····· (195)	白滑豆腐汤····· (200)
余猪肝····· (195)	白菜豆腐汤····· (201)
酸辣肚丝汤····· (196)	肚肺汤····· (201)

酱 卤 类

烧 鸡····· (203)	曝腌肉····· (211)
卤 鸡····· (204)	腊 肉····· (211)
原汁酱肉····· (204)	香 肠····· (212)
卤 肉····· (205)	五香鱼····· (213)
卤大肠····· (206)	五香焦鱼····· (214)
卤肚子····· (206)	酥 鱼····· (215)
卤口条····· (207)	单拼酱牛肉····· (215)
叉烧肉····· (207)	酱口条拼菠菜泥····· (216)
皮 冻····· (208)	四顶头冷盘····· (217)
五香酱牛肉····· (209)	葵花鸡拼盘····· (217)
卤千张····· (210)	茶鸡蛋····· (218)

面 食 类

双麻火烧····· (219)	抽丝火烧····· (221)
缠丝油酥肉烧饼····· (220)	发面油旋····· (222)
油酥烧饼····· (221)	花边烧饼····· (223)

肉馅饼·····	(224)	炸江米糕·····	(243)
鸡蛋灌饼·····	(225)	羊肉肉合·····	(244)
壮 馍·····	(225)	拉 面·····	(245)
澄沙包子·····	(227)	板 面·····	(246)
桂花馒头·····	(228)	牛(羊)肉烩馍·····	(247)
烧 麦·····	(228)	饅子肉焖饼·····	(248)
小笼灌汤包子·····	(229)	羊肉烩面·····	(249)
四方饺·····	(230)	肉丝炆锅面·····	(250)
水晶包子·····	(231)	鸡丝炒面·····	(251)
蒸 饺·····	(232)	炸酱面·····	(252)
鸡丝卷·····	(233)	鸡丝馄饨·····	(252)
锅 贴·····	(233)	油 茶·····	(253)
水煎包子·····	(234)	豆腐脑·····	(255)
菜 合·····	(236)	豆 粥·····	(256)
麻 花·····	(236)	豆 沫·····	(256)
双批油条·····	(238)	胡辣汤·····	(257)
软面油条·····	(239)	回乳豆腐汤·····	(258)
油炸馓子·····	(239)	江米甜酒·····	(259)
水花糖糕·····	(240)	桂花饼·····	(259)
起酥肉馅萝卜馍·····	(241)	芝麻饼·····	(260)
稀甜麻糖·····	(242)	萝卜丝饼·····	(261)
糍粑角·····	(243)	鸡蛋夹沙糕·····	(262)

烹 调 知 识

一、烹 调 原 料

烹调菜肴的原料非常丰富，总的可分为动物性原料、植物性原料、矿物性原料。从原料的质地上又可分为鲜活和干制原料两类。根据河南人民的饮食情况与传统习惯，烹调原料有：肉、禽、蛋、菜、豆制品和一般的水产品。

（一）动物性原料及其选取

猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼、虾是为人们提供脂肪、蛋白质的重要来源。肥肉含有大量的脂肪，瘦肉含有较多的蛋白质，各脏、腑器官含有较多的维生素。

猪肉是人们肉食的主要来源。全身可分四大部分，十五个部位。

头尾宜卤、酱、烧、腌。

前腿部分：上脑肉质较嫩，可爆可炒。夹心肉，肉老有筋，可做馅、制丸子。前蹄膀，又名前肘，皮薄、筋多、肉嫩，宜于红烧、白煮。颈肉又名槽头，肉脆质差，肥瘦不分，可制馅、腐乳肉、回锅肉等。

腹背部分：脊背又称通脊，筋少肉质较嫩，可炸、可爆、可炒。五花肋条又分软肋、硬肋，硬肋肉质坚实，比较软

肋好，可烧、可炖、可烤。奶脯部分多是结缔组织（泡泡肥肉），可熬油。

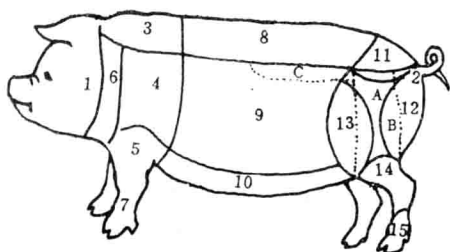


图 1

头尾部位	4 夹心肉	8 脊背	12 后臀
1 猪头	5 前蹄膀	9 五花肋条	13 弹子肉
2 猪尾	6 颈肉	10 奶脯	14 后蹄膀
前腿部位	7 前脚爪	后腿部位	15 后脚爪
3 上脑	腹背部位	11 臀尖	
A.坐臀 B.黄瓜条 C.里脊肉			

后腿部分：臀尖、后臀、弹子肉，质嫩筋少，可爆可炒。后蹄膀又名后肘，质老，清炖、烧卤、腌均可。坐臀，肉质较老，可腌、可炖、可做回锅肉等。黄瓜条，质较嫩，可爆、可炒。里脊肉色红、质嫩，可爆、可炒。

但在实际生活中，人们从肉食商店买回的是已割切成块的肉，一般人很难鉴别出肉是什么部位的。在具体使用时，凡是瘦肉纤维较细，组织较实，肉中没有白筋，均可用于爆炒，否则只宜用于制馅、小酥肉、红烧和其他烹制。

猪肉，凡皮薄而细，肉质坚实，纤维较细，富有弹性，瘦肉鲜红，脂肪洁白，无臭味，都是新鲜肉。质量差的肉，皮粗而厚，肉无弹性，白中带黄。变质的猪肉，颜色暗淡，有粘液，或有腐败气味。猪肉内脏，新鲜的颜色新鲜、有光泽，质地坚实而有弹性；如光泽暗淡，无弹性，质地松软或有粘液，有腐败气味，说明已经变质。

羊的品种很多，总的可分为山羊、绵羊两类。秋后羊肉最肥嫩，出肉率最高。绵羊肉质较山羊肥嫩，皮下脂肪较多。羊的全身也可分为四个大部分，十一个部位。

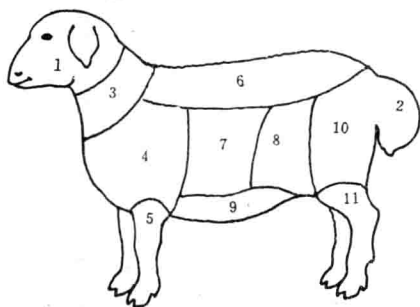


图 2

- | | | |
|------|-------|--------|
| 1 羊头 | 5 前腱子 | 9 胸肉 |
| 2 羊尾 | 6 脊肉 | 10 后腿 |
| 3 颈肉 | 7 肋条肉 | 11 后腱子 |
| 4 前腿 | 8 腰窝 | |

头、尾宜煮卤，绵羊尾的脂肪可炸、可锅烧、可做蔬菜配头。颈肉、前腿肉质较老，可烧、卤、炖和制馅。肋条可红烧、制馅。脊背肉质较嫩，可爆、炸、炒、溜。后腿肉多

而嫩，可切丝、片、丁，爆炒。前后腱子，质老，可卤、酱、烧、炖。

牛可分为四大部分，十四个部位，其用途与羊基本相同。牛的前胸杈非常好吃，可做烧胸杈。

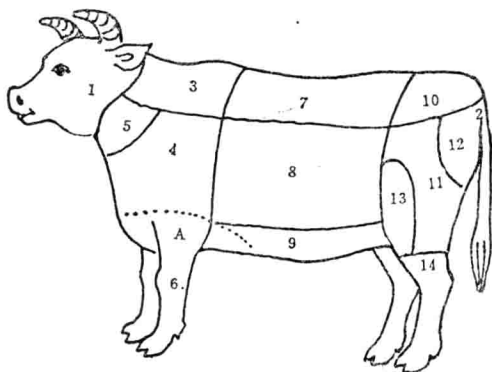


图 3

头尾部分	3	上脑	腹背部分	后腿部分	13	洼凹肉
1 牛头	4	前腿	7 牛排	10 米龙	14	后腿胡
2 牛尾	5	颈肉	8 腑肋	11 里仔盖	A.	胸杈
前腿部分	6	前腿	9 牛白腩	12 仔盖		

鸡是人们喜食的菜肴。它能为人们提供大量的蛋白质。俗语说：“鸡吃谷头，鱼吃四。”所谓“鸡吃谷头”，就是说收割谷子的时候，鸡肉最嫩，称笋鸡。笋鸡可做“辣子鸡”、“料子鸡”、“炸八块”、“炒鸡丁”、“炸溜子鸡”等。母鸡肉质肥嫩，公鸡肉质较老。鸡头、鸡爪宜制汤，烧、

卤，鸡脊背、颈、翅膀宜制汤，黄焖、煊烧、卤，腿肉可做“炒鸡丁”，鸡脯肉很嫩，可“炒鸡片”、“爆鸡丝”、制糊。

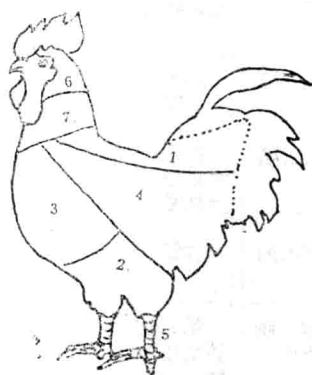


图 4

- | | | | |
|------|-------|------|------|
| 1 脊骨 | 3 胸脯肉 | 5 鸡爪 | 7 鸡颈 |
| 2 腿肉 | 4 翅膀 | 6 鸡头 | |

鸭肉质较松，纤维较粗，羽毛不易退净。欲将鸭毛退净，可在宰杀前给鸭子灌一点醋，或在退鸭子毛的水内适量的放点醋。鸭掌、鸭舌均为高级宴席的菜肴原料。

原料选取的中心要求是：清洁卫生、营养丰富。鉴别方法，一般用感官器官。为便于大家选购原料，特将卫生部颁发的肉质感官检验标准附印于后：