

田秋明
著

千滋 百味

家常菜

qianzibaiwei jiachangcai



- ◎ 说的家常话，穿的家常褂，吃的家常菜。
- ◎ 家常菜因“家”而异，百“家”百滋味。
- ◎ 本书提供给您 250 款全新滋味的家常热菜。
- ◎ 250 款热菜极富创意，制作简便，成菜迅速，口味丰富。

上海文化出版社

热菜





千滋

百味

家常菜



qianzibaiwei jiachangcai

热菜

图书在版编目(CIP)数据

千滋百味家常菜—热菜/田秋明著. —上海:上海文化出版社,2004.5
(新新家常菜)

ISBN 7-80646-593-6

I.千… II.田… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 123614 号

责任编辑:赵志勤

封面设计:周艳梅

版面设计:青鸟工作室

千滋百味家常菜—热菜

田秋明著

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

电子信箱:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

总 经 销

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 8 图、文 248 面

2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

印数:1—10,050册

ISBN 7-80646-593-6/TS·249

定价:18.00元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T:021-64478586

DELICIOUS FOOD for HOME COOKING

千滋百味家常菜

家常，家常，居家日常。说的家常话，穿的家常褂，吃的家常饭。所谓家常菜，顾名思义，就是各地区人们根据自家条件、自家喜欢的口味而烹制的菜肴。

家常菜，是中国菜的源头，也是地方风味菜系构成的基础。从饮食史上看，家常菜出现比市肆菜肴早得多。据《史记》记载，长江中下游地区“饭稻羹鱼”，即吃米饭，食鱼羹，这鱼羹就是一种家常菜，可见家常菜的历史至少在两千年以上。

家常菜因“家”而异，百“家”百滋味。在原料搭配上，灵活自如，变化无穷；在菜肴制作上，简单随意，方便易行。在菜肴口味上，清鲜淡雅，咸甜适中，讲究营养。总体来说，家常菜的特色是技法简便，原汁原味，成菜迅速。为了达到简便的目的，家常菜的烹调方法多选择蒸、炖、炒、煮、烧、炸等。

《新新家常菜》丛书特邀请上海烹饪界四位名厨为作者，他们突破了各帮派菜肴的固定模式，向大众化、家庭化、多样化口味靠拢，考虑到各地居民的食用风俗、饮食习惯、常用烹饪方法等因素，为每一本书精心设计了二百五十余道菜肴或点心。这些菜肴、点心在原料选择、主辅料配比、调味品使用、烹饪手法等方面都极富创意，使菜肴具备多样的口味和风格。

《新新家常菜》丛书，提供给读者一个全新滋味的百家菜。

CONTENTS

目录

畜肉类

石库门走油肉……8

南肉春笋……9

干菜焖肉……10

苔菜小方燻……11

绍式小扣……12

水乡稻香扎肉……13

酒酿糯米肉……14

蟹黄东坡肉……15

碧绿红蹄……16

糖醋排骨……17

干张仔排煲……18

秘制虾脑骨……19

醇香骨……20

豆腐烧小排……21

茭白干蒸干张肉……22

汤浆百叶……23

水浒肉……24

咸烧白……25

鲞冻肉……26

水晶枇杷肉……27

湖州干张包……28

玉米饼回锅肉……29

水菱炒里脊……30

龙凤里脊……31

狮子头炖豆腐……32

茄羹蒸饼子……33

剁椒肉糜豆腐……34

豆腐培根卷……35

春笋豆豉炒腊肉……36

酱油肉豆腐夹……37

豆腐香肠爆杭椒……38

肉松蛋黄蒸豆腐……39

葱烤脱骨猪手……40

农家田螺炖猪手……41

杭三鲜……42

南肉蒸干张……43

大蒜咸肉炒豆腐……44

虾油佛手爆肚尖……45

糟钵头……46

青瓜雀肫炒豆腐……47
 水煮牛肉……48
 水煮干牛腱……49
 牛筋鸡血煲……50
 香菜牛肉丝……51
 青芥末豆腐牛粒……52
 香扎羊蹄……53
 小笼竹叶羊肉……54
 双果爆兔花……55

禽蛋类

生炒童子鸡……56
 沙茶葱油鸡……57
 蚝油扒嫩鸡……58
 五味鸡腿……59
 黄焖浓香鸡……60
 荷叶粉蒸鸡……61
 鲜莲炒仔鸡……62
 泡菜毛豆炒土鸡……63
 辣子炒鸡块……64
 麻香辣子鸡……65
 虾脑炸仔鸡……66
 商榻马兰鸡……67
 家常雪花鸡……68

三果鸡丁……69
 蜜橘鸡丁……70
 芥菜山鸡片……71
 泡椒鸡花……72
 避风塘鸡饺……73
 青芒滑鸡柳……74
 广式烧凤爪……75
 鱼香双脆……76
 鱼香时件……77
 芋艿煨鸭……78
 干菜八宝鸭……79
 嫩姜子鸭片……80
 生爆红菱鸭丁……81
 爆香椿鸭肠……82
 花菇木耳炖鹅翅……83
 纸黄油烤鸭肫……84
 京葱鹅肫烧豆腐……85
 鹅掌豆腐煲……86
 老上海蒸水蛋……87
 菜卤蒸蛋……88
 蒿菜煎鸡蛋……89
 蛭肉蒸蛋……90
 火腿臭干炖水蛋……91
 文武蛋……92

虎皮鸽蛋白……93

三鲜鸽蛋……94

水产类

钱江三丝炆鲈鱼……95

家常糖醋鳊鱼……96

鱼米之乡……97

果珍葡萄鱼……98

甜酸盘鱼饼……99

蝉衣鱼卷……100

三丝蒸鳊鱼……101

西湖醋鱼……102

干爆鲜辣旁皮鱼……103

山红椒蒸白水鱼……104

咸肉香菇蒸鳊鱼……105

葱烤鲫鱼……106

春笋烧塘鲤鱼……107

生煎鱼饼……108

醉方生鱼丝……109

橙汁三丝鱼卷……110

五彩雪柳丝……111

酒酿烧太湖风鱼……112

双酱焗鱼嘴……113

椰汁烩鲈鱼片……114

腊肉扣酒酿鱼干……115

风味太湖鲞……116

美味太湖银鱼……117

红烧蒜龙蜊鱼……118

红烧青鱼头尾……119

竹笋黄鳝烧肉……120

咸肉春笋龙眼鳝筒煲……121

宁波鳝丝……122

锅烧河鳗……123

清蒸酒酿风鱼干……124

黄鱼鲞烤肉……125

酒香鱼干炖蛋肉……126

干煎咸鲞鱼……127

咸鲞鱼炖蛋肉……128

香煎黄鱼……129

苔条面拖小黄鱼……130

腊肉蒸黄鱼……131

雪菜蒸梅子鱼……132

咸带鱼烧花生……133

雪菜炒墨鱼……134

墨鱼烧肉……135

肉饼炖墨鱼蛋黄……136

墨鱼大烤……137

菜苕煨鲞鱼……138

葱姜氽盐水河虾……139
 鲞蒸虾……140
 鱼籽橄榄虾……141
 霉干菜烧河虾……142
 黄瓜炒子虾……143
 雪冬炒白米虾……144
 家常虾球……145
 生煎虾饼……146
 苔条拖虾仁……147
 虾爆鳝背……148
 家常炒毛蟹……149
 石库门面拖蟹……150
 蟹粉三虾豆腐……151
 葱姜海瓜子……152
 石库门炒螺蛳……153
 田螺塞肉……154
 椒盐蛭子……155
 雪汁炖蛭……156
 蒜香蛭鳝……157
 蛭肉跑蛋……158
 煎蚡盒……159
 溜黄青蚡……160
 碧绿鲍汁河蚌……161
 河蚌炖腌鲜……162

素蔬类

绿色蔬菜

青椒豆芽炒芦笋……163
 芦笋炒腰果……164
 白果芦笋……165
 上汤金菇鲜芦笋……166
 南乳汁芥蓝菜……167
 蚝油芥蓝菜……168
 上汤时蔬……169
 双椒橄榄花……170
 苦瓜跑蛋……171
 苦瓜炒番茄……172
 生煸三鲜草头……173
 虾干万年青……174
 火腿菊花菜……175
 椒盐虎皮尖椒……176
 乡尖椒炒芋藤……177
 咸蛋黄开洋炒豆瓣……178
 枸杞佛手瓜……179
 佛手瓜炒笋片……180
 白果青豆泥……181
 丝瓜毛豆炒羊尾笋……182
 咸蛋黄炒西葫芦瓜……183
 扁尖夜开花……184

荷兰豆炒百合……185

油皇嫩豇豆……186

红鱼籽炒雪冬……187

黄色蔬菜

干贝黄花菜……188

腐乳烩黄心菜……189

火腿南瓜丝……190

家常青丝南瓜煲……191

南瓜炒芥蓝……192

南瓜丝饼……193

木瓜玉米笋……194

糖醋芋排……195

生煸金花菜……196

腰豆烩双米……197

白色蔬菜

泡菜板栗炒白菜……198

鸡汁三丝菜卷……199

虾籽油焖茭白……200

香菇茭白……201

荠菜冬笋……202

油焖笋……203

雪菜烤笋……204

糟烩鞭笋……205

宁式烤雪笋……206

白霜地栗球……207

秋花橙香盅……208

糖醋莲藕……209

菱塘飘清香……210

霉苋菜蒸芋艿……211

椒盐芋艿……212

蜜汁橄榄奉芋……213

橘香慈姑……214

葱油爆扁土豆……215

辣爆发芽豆……216

椒盐豆芽……217

五色如意菜……218

酱焖茄子……219

菌菇菜

香辣姬菇……220

粟米烩双菇……221

虾籽草菇……222

冬菇地栗枸杞……223

鲍汁花菇……224

火夹白灵菇……225

翡翠扣山菌……226

什锦蔬菜

素什锦……227

阿婆上素……228

什锦素卷……229

桃仁素什锦……230

什锦金丝芥菜……231

豆制品

两冬煎豆腐……232

泰式玉子豆腐煲……233

什锦冻豆腐……234

南江豆腐……235

青豆瓣香菇炒豆腐……236

香菇青菜炒豆腐……237

黄油黑椒炸豆腐……238

蜜汁烤豆腐……239

南瓜豆腐……240

泰式豆腐……241

芦笋烩豆腐……242

蟹黄鸡汁炖白玉……243

松仁香菜豆腐……244

双色豆腐……245

粟米烩豆腐……246

红烧豆腐茄子……247

一口清香……248

鱼香臭豆腐……249

冬菇塘菜炒面筋……250

水面筋炒冬笋丝……251

腐衣卷拌口蘑菇……252

腐衣跑蛋……253

松仁水面筋粒……254

■ 石库门走油肉 ■

原料



猪肋条肉500克,
塌棵菜250克。

调料



精制油750克(实耗75克),黄酒25克,酱油25克,白糖25克,葱结2只,姜片4片,水淀粉、麻油、精盐各少许。



1. 猪肋条肉刮净毛洗净,入沸水锅焯一下,捞出洗净,放入锅中,加清水、葱结、姜片、黄酒,烧至水沸滚时撇去浮沫,改用小火焖烧至肉八成熟捞出。
2. 炒锅烧热入油,待油温升至八成热时,用漏勺将肉轻轻放入油锅中炸(盖上锅盖,以防油溅出),听至爆炸声由强转弱,炸约3~4分钟后取出;待油温再次上升至八成热时,将肉放入锅复炸至肉皮起小泡、发黄,捞出放入冷水中浸泡至肉皮起皱,捞出放在砧板上,切成6厘米长、0.5厘米厚的大片。
3. 取碗一只,将肉皮朝下排列在碗里,加入黄酒、糖、酱油、葱结、姜片,上笼蒸2小时(至肉酥)取出,滗出卤汁待用。
4. 炒锅烧热入油,烧至八成热时放入塌棵菜煸炒,加盐、味精调味,迅速翻炒几下盛出装盘,将蒸好的走油肉反扣塌棵菜上面。
5. 将肉卤汁倒入锅中,加味精,用水淀粉勾芡,淋上麻油,倒在走油肉上即可。

■ 南肉春笋 ■

原料



猪五花咸肉 200 克, 嫩春笋肉 250 克, 时令蔬菜 10 克。

调料



黄酒 10 克, 咸肉原汤 100 克, 味精 2 克, 熟鸡油 10 克。



1. 咸肉洗净, 用斜刀切成 2 厘米见方的块。春笋洗净, 切旋刀块。蔬菜洗净, 入沸水锅焯至八成熟, 捞起用冷水过一下(可以保持蔬菜不变黄色)待用。
2. 锅内入清水(100 克), 用旺火煮沸, 放入咸肉、笋块, 加入咸肉原汤, 转小火煮 15 分钟, 待笋块熟后, 加入味精调味, 淋入麻油、鸡油, 放入焯熟的蔬菜, 即可食用。



提示

烹制此菜应用小火, 忌用大火。

■ 干菜焖肉 ■

原料



带皮猪五花肉
500克, 马兰头干
60克。

调料



黄酒、酱油各 25
克, 白糖 40 克, 桂
皮、八角各 1 粒,
姜块、葱结各 2
克, 味精少许。



1. 五花肉洗净切成 5 厘米的小方块, 入沸水焯水, 捞起洗净待用。
2. 马兰头干用温水涨发, 洗净待用。
3. 炒锅加入清水、酱油、桂皮、八角、葱结、姜块, 放入肉块, 加入黄酒, 盖上盖用旺火煮沸, 转中火烧至肉块成熟, 加入白糖、马兰头干, 收干卤汁, 加入味精, 拣去葱结、姜块、桂皮、八角, 起锅。
4. 取小沙锅, 先将马兰头干垫入沙锅底, 再将肉块皮朝上整齐地排列在马兰头上面, 盖上沙锅盖, 上笼用旺火蒸 2 小时, 出笼即成。



提示
此菜白糖要后放, 原因是不让油过早外溢, 影响口感。

■ 苔菜小方燻 ■

原料



猪五花肉500克，
干苔菜50克。



1. 猪肉煮至八成熟，取出抽去肋骨，切成2.5厘米见方的小方块。干苔菜扯松，切成寸段待用。
2. 炒锅置旺火上烧热，入精油（少许），下葱段略爆，放入肉块，加入黄酒、酱油、红乳腐汁、白糖，煮沸后转小火焖煨至肉块酥烂，再转中火收浓卤汁，转动炒锅，淋上少许猪油，颠翻出锅，撒上葱段，装在盘的一端。
3. 炒锅入适量油，待油温升至四成热时，放入苔菜炸一下，捞出沥净油，装在盘的另一端，撒上适量的白糖即成。

调料



精制油250克（实耗75克），猪油25克，绍酒10克，酱油10克，玫瑰红乳腐汁10克，白糖35克，葱段少许。



炸苔菜时注意不能炸焦。



■ 绍式小扣 ■

原料



猪五花肉300克，
水发黄花菜50克。

调料



冰糖15克，黄酒10克，母子酱油25克，葱段2克，八角0.5克，色拉油750克（实耗20克）。



1. 猪五花肉洗净刮净毛，入沸水锅焯水，捞起洗净。
2. 炒锅加入清水，放入五花肉，用中火煮至六成熟，捞起趁热放入酱油中浸至肉上色。
3. 炒锅烧热入油，待油温升至八成热时，投入上好酱油色的五花肉炸至肉皮起泡，捞出冷却，切成10整块。
4. 取碗一只，用八角垫入碗底，取八块肉块皮朝下作瓦楞形码入碗中，余下两块放入碗的两侧，加入酱油、黄酒、冰糖、黄花菜揸实，盖上平盘，上笼蒸至肉酥气香时，出笼扣入盘内，撒上葱段即成。



此菜乃绍兴传统名菜，菜色红亮，肉质糯而不烂，油而不腻。烹饪时要注意焖煮、上色、走油、扣、蒸等多道工序。

■ 水乡稻香扎肉 ■

原料



猪五花肉500克。

调料



黄酒250克, 酱油50克, 白糖30克, 葱、姜各20克, 粽叶10张, 稻草1扎, 糖包少许。



1. 五花肉去骨洗净, 切成10整块(50克一块)。
2. 粽叶用开水泡过, 洗净, 包入肉块, 用稻草扎十字, 入沸水锅焯水, 捞起洗净。
3. 炒锅放入稻草扎肉, 加入黄酒、糖包、酱油、白糖、葱、姜, 用大火烧开, 转小火焖烧至肉酥取出, 装入碗中(肉卤留用), 上笼用旺火蒸30分钟取出, 再放入炒锅中, 倒入肉卤, 用小火稍煮片刻, 出锅装盘。



烧此菜最好以酒代水, 用小火焖煮。

■ 酒酿糯米肉 ■

原料



五花肉250克, 糯米100克, 酒酿25克。

调料



酱油25克, 白糖20克, 黄酒10克, 水淀粉少许。



1. 五花肉洗净切厚片, 用酱油、白糖、味精腌渍。
2. 糯米洗净, 用清水浸泡2小时, 加黄酒、酱油、味精浸泡半天。
3. 取一碗, 在碗底铺上肉片, 上面盖上糯米, 上笼用旺火蒸3小时, 见糯米和肉片色泽光亮、香味浓郁即可扣在盘中。
4. 锅里放入酒酿, 加水, 用水淀粉勾薄芡, 淋明油, 浇在糯米肉上。



提示

糯米的浸泡时间要长一些, 上笼蒸的时间也要长一些。