

陆斌
著

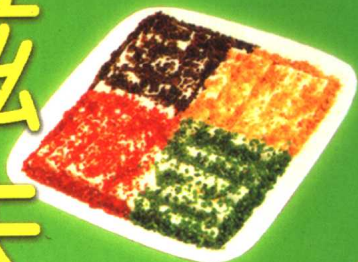
千滋 百味 家常菜

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 款全新滋味的家常冷菜。
- ◎ 本书还送给您 208 个天天都用得到的生活小窍门。

上海文化出版社

冷菜





千滋

百味

家常菜

江苏工业学院图书馆
藏书章



qianzibaiwei jiachangcai

冷菜

图书在版编目(CIP)数据

千滋百味家常菜—冷菜/陆斌著. —上海:上海文化出版社,2004.5
(新新家常菜)

ISBN 7-80646-592-8

I.千… II.陆… III.凉菜—菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 123615 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—冷菜

陆 斌著

上海文化出版社出版、发行

上海 绍兴路 74 号

电子信箱:slcm@public1.sta.net.cn

网址:www.slcm.com

新华书店经销

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 8 图、文 244 面

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—10,050 册

ISBN 7-80646-592-8/TS·252

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

- 陈皮牛肉·····12
- 五香酱牛肉·····13
- 汾酒牛肉·····14
- 麻辣牛肉·····15
- 蒜辣牛舌·····16
- 拌牛什·····17
- 蛋黄牛筋冻·····18
- 姜汁牛百叶·····19
- 香茜牛百叶·····20
- 过桥牛百叶·····21
- 糟门腔·····22
- 千层顺风·····23
- 香茜顺风·····24
- 酱猪耳·····25
- 葱泥猪肚·····26
- 罗汉猪肚·····27
- 麻辣肚丝·····28
- 白切肚片·····29
- 麻辣肺片·····30

- 咸蛋黄镶肚·····31
- 蛋黄肝·····32
- 腊肠素衣·····33
- 黄豆猪手冻·····34
- 甜酸猪手·····35
- 肘花佛手瓜·····36
- 芝麻小排·····37
- 糖醋小排·····38
- 干切咸肉·····39
- 水晶蹄肉·····40
- 乳汁肉干·····41

禽蛋类

- 醉鸡·····42
- 白斩鸡·····43
- 家乡咸鸡·····44
- 冻鸡·····45
- 芝麻手撕鸡·····46
- 陈皮鸡·····47
- 姜汁鸡块·····48

- | | |
|--------------|---------------|
| 棒棒鸡·····49 | 酸菜鸭舌·····73 |
| 香椿鸡丝·····50 | 怪味鸡·····74 |
| 银芽鸡丝·····51 | 豆豉凤爪·····75 |
| 腊鸡荷兰豆·····52 | 卤水鹅膀·····76 |
| 香菜咸鸡丝·····53 | 麻辣鹅肝·····77 |
| 琼脂拌鸡丝·····54 | 五香酱鸽·····78 |
| 红油拌鸡丁·····55 | 啤酒鸽·····79 |
| 芥末鸡片·····56 | 香酥麻雀·····80 |
| 酒醉凤翅·····57 | 蜜汁禾花雀·····81 |
| 盐水鸡肫·····58 | 五香鹌鹑·····82 |
| 椒麻鸡肫·····59 | 榨菜拌雀肫·····83 |
| 盐水鸭·····60 | 椒麻鸡片·····84 |
| 酱鸭·····61 | 虎皮鹌鹑蛋·····85 |
| 蛋黄鸭卷·····62 | 鸡米豌豆·····86 |
| 仔姜鸭片·····63 | 三色蛋糕·····87 |
| 烤鸭鲜菠萝·····64 | 紫菜蛋卷·····88 |
| 烤鸭拌苦瓜·····65 | 鸡蛋松·····89 |
| 醉鸭心·····66 | 金钱鸡腿·····90 |
| 冻鸭掌·····67 | 椿芽拌鹅肠·····91 |
| 咖喱鸭掌·····68 | 芝麻鹅肝·····92 |
| 芥末鸭掌·····69 | 炆鸭丝·····93 |
| 酱鸭舌·····70 | 香辣鹅肠·····94 |
| 糟香鸭舌·····71 | 花椒鸭丝·····95 |
| 卤肫·····72 | 凉拌鸡丝粉条·····96 |

香辣鸡丝……97
虎皮凤爪……98
烟熏童子鸡……99

水产类

美极油爆虾……100
苔条河虾……101
盐水虾……102
熟醉河虾……103
腐乳炆虾……104
醉蟹……105
炆蟹……106
香糟田螺……107
醉香螺……108
麻酱海螺……109
熟炆螺蛳肉……110
乳汁蛤蜊……111
姜末蛤蜊……112
葱油海蜇……113
鸡丝海蜇……114
金瓜拌海蜇……115
金菇墨鱼丝……116
红油墨鱼……117
乳汁墨鱼……118

葱油墨鱼花……119
香辣墨鱼仔……120
麻辣海参……121
凉拌鲜海参……122
姜汁鲜鱿丝……123
蒜姜拌鱿鱼……124
北极唇拌莴笋……125
雪菜鲜鱿……126
豆豉鳝鱼……127
咸蛋黄脆鳝……128
松子鱼米……129
瓜姜拌鱼丝……130
椒油炆鱼片……131
芥末鱼条……132
芝麻鱼条……133
香脆鱼脯……134
花雕鱼条……135
糟香带鱼……136
酒酿带鱼……137
香糟小黄鱼……138
脆鳝……139
鲜贝拌蘑菇……140
干贝拌芦笋……141
干贝枸杞头……142

干贝拌琼脂……143
 五香烤子鱼……144
 川味泥鳅……145
 葱爆泥鳅……146
 陈皮带鱼……147
 香酥鲫鱼……148
 手撕鳗鲞……149
 糟香牛蛙……150
 腐衣虾肉卷……151
 如意虾卷……152
 凉瓜海蜇……153
 西芹蟹柳……154
 珊瑚鱼条……155

豆制品类

卤汁豆腐……156
 肉松咸蛋黄拌豆腐……157
 香椿芽拌豆腐……158
 卤蒸豆腐……159
 芽姜干丝……160
 香干拌水芹……161
 香椿拌干丝……162
 开洋煮干丝……163
 麻酱素鸡……164

素火腿……165
 素鸭……166
 蛋黄素卷……167
 腐衣上素卷……168
 四喜烤麸……169
 沙茶小素鸡……170
 水面筋大熘……171
 西芹腐竹……172
 红油素腰花……173
 酱香干丝……174
 麻酱拌粉皮……175
 虾子拌腐竹……176
 酸辣拌粉皮……177
 芥末粉皮……178
 炆三丝……179
 麻酱腐竹……180
 花仁拌腐丁……181
 怪味凉粉……182
 百叶松……183

蔬果类

红油瓜丁花生仁……184
 金钩炆蒜苗……185
 凉拌马兰头……186

糖醋西瓜皮……187
 陈皮瓜皮丝……188
 麻酱豇豆……189
 素脆鳝……190
 苔条酥黄豆……191
 凉拌魔芋丝……192
 姜汁扁豆……193
 麻辣南瓜……194
 炆酥豆……195
 凉拌芦蒿……196
 银丝芥菜……197
 豉油皇冬笋……198
 香醋醉春笋……199
 油焖春笋……200
 咸蛋黄豆瓣酥……201
 雪菜豆瓣酥……202
 咸菜卤燻花生果……203
 咸菜笋燻花生……204
 糖醋香菜花生仁……205
 春蚕拌百合……206
 酸菜豆瓣……207
 咸菜毛豆子……208
 扁尖拌毛豆……209
 肉茸拌扁豆……210

香藕毛豆荚……211
 焖海带卷……212
 酥焖海带丝……213
 香油卤冬菇……214
 冬菇燻菜……215
 豉油皇杭椒……216
 芹菜拌生仁……217
 锦绣粟米粒……218
 糖醋小红萝卜……219
 开洋拌西芹……220
 金钩拌咸菜……221
 炆芦笋……222
 麻辣贡菜……223
 脆香贡菜……224
 仔姜黄瓜……225
 辣黄瓜皮……226
 萝卜干毛豆……227
 姜汁芥蓝……228
 开洋拌刀豆……229
 姜汁刀豆……230
 话梅刀豆……231
 麻酱凤尾……232
 拌双笋……233
 虾子茭白……234

- 炆茭白……235
拌素三丝……236
糖醋辣菜卷……237
潮州酸菜……238
苹果辣白菜……239
糖醋京葱……240
葱油金瓜丝……241
蒜茸西兰花……242
香茜云丝……243
柴把三丝……244
芹菜拌海带……245
菠菜卷……246
菜松……247
酒酿白菜马蹄……248
话梅马蹄……249
话梅山药……250
蜜汁番茄……251
糯米糖藕……252
酸梅藕……253
什果色拉……254

索引

送你208个天天都会用到的生活小窍门,你可以根据索引,找到你所需要的——

买菜学问

- 牛身上各部位肉质的吃法……13
- 挑选新鲜牛肉……14
- 识别牛肉种类……15
- 选购家畜内脏(1)……35
- 选购家畜内脏(2)……36
- 选购家畜内脏(3)……38
- 选购酱油技巧(1)……89
- 选购酱油技巧(2)……90
- 选购大闸蟹……105
- 巧购海蜇头……114
- 巧购海蜇皮……115
- 教你买墨鱼……118
- 识别注水肉(1)……174
- 识别注水肉(2)……175
- 识别“加料”面粉……176

洗切技巧

- 牛肉的洗切技巧……16
- 巧除贝类、泥鳅体内泥土……107
- 巧剥墨鱼皮……116
- 如何泡发海参……122
- 安全食用北极贝……125
- 巧切黏食物……156
- 巧切肥肉……157
- 巧切鱼肉……158

- 巧切猪肝……159
- 巧切羊肉……160
- 巧切牛肉……161
- 巧切大面包……162
- 巧切蛋糕……163
- 豆类变软有妙法……194
- 切洋葱不掉泪……195
- 巧“做”活鱼……196

烹饪诀窍

- 生姜嫩化牛肉法……22
- 巧炖牛肉(1)……24
- 巧炖牛肉(2)……25
- 大闸蟹的煮法……106
- 牛奶的妙用(1)……110
- 牛奶的妙用(2)……111
- 牛奶的妙用(3)……112
- 使海鲜更好吃的小秘诀……119
- 米饭煮得白、黏、香……146
- 原料出水处理法(1)……148
- 原料出水处理法(2)……149
- 原料出水处理法(3)……150
- 哪些原料要用沸水锅处理(1)……152
- 哪些原料要用沸水锅处理(2)……153
- 哪些原料要用冷水锅处理(1)……154
- 哪些原料要用冷水锅处理(2)……155

炒饭的正确次序·····192

烹调巧用水(1)·····203

烹调巧用水(2)·····205

如何识别油温·····206

巧炸花生米·····207

冷菜制作

凉拌菜的调味料·····17

凉拌菜的制作要领(1)·····18

凉拌菜的制作要领(2)·····19

卤水制法·····23

卤水调制要领·····26

酱及其操作要领·····28

酱的制作要领·····29

白煮菜制作要领(1)·····31

白煮菜制作要领(2)·····33

冷菜腌泡·····96

冷菜腌泡方法(1)·····97

冷菜腌泡方法(2)·····98

生菜宜用手撕·····164

蔬菜生吃加工窍门·····165

生吃蔬菜的好处·····167

蔬菜生吃辅助治疗多种疾病·····170

科学生食蔬菜·····171

生食蔬菜能抗癌·····172

蔬菜生吃保健牙齿·····173

冷菜挂霜·····208

冷菜挂霜方法·····209

琉璃及其操作·····210

调料配方

调味汁制作(酱油汁)·····42

调味汁制作(糖醋汁)·····43

调味汁制作(盐味汁)·····44

调味汁制作(酒味汁)·····45

调味汁制作(椒麻汁)·····46

调味汁制作(麻油汁)·····47

调味汁制作(红油汁)·····48

调味汁制作(五香汁)·····49

调味汁制作(三味汁)·····50

调味汁制作(虾油汁)·····51

调味汁制作(蟹油汁)·····52

调味汁制作(姜汁)·····53

调味汁制作(葱姜油)·····54

调味汁制作(葱油汁)·····55

调味汁制作(麻酱汁)·····56

调味汁制作(麻辣汁)·····57

调味汁制作(糟油)·····58

调味汁制作(蒜泥汁)·····59

调味汁制作(酱醋汁)·····60

调味汁制作(酱汁)·····61

调味汁制作(韭味汁)·····62

调味汁制作(蚝油汁)·····63

调味汁制作(咖喱汁)·····64

调味汁制作(芥末糊)·····65

调味汁制作(胡椒汁)·····66

调味汁制作(鲜辣汁)·····67

调味汁制作(醋姜汁)·····68

- 调味汁制作 (糖油汁)69
- 调味汁制作 (番茄汁)70
- 调味汁制作 (山楂汁)71
- 调味汁制作 (青椒汁)72
- 调味汁制作 (鱼香汁)73
- 调味汁制作 (茶熏味)74
- 调味汁制作 (五香味)76
- 调味汁制作 (花椒盐)77
- 调味汁制作 (陈皮汁)78
- 调味汁制作 (柠檬汁)79
- 调味汁制作 (番茄沙司)80
- 调味汁制作 (怪味汁)84

厨具卫生

- 冰箱贮存鲜虾有诀窍.....104
- 科学使用铁锅 (1)123
- 科学使用铁锅 (2)124
- 家用厨具保养法 (1)126
- 家用厨具保养法 (2)128
- 家庭用锅宜与忌 (1)129
- 家庭用锅宜与忌 (2)131
- 家庭用锅宜与忌 (3)132
- 家庭用锅宜与忌 (4)133
- 家庭用锅宜与忌 (5)134
- 木质砧板的选购.....136
- 木质砧板的使用 (1)137
- 木质砧板的使用 (2)138
- 木质砧板的使用 (3)139
- 不宜反复擦洗铝制品.....141

- 生熟需分刀、菜板.....166
- 不宜用隔夜自来水188
- 不宜什么都进消毒碗柜189
- 不宜用洗衣粉洗餐具.....190
- 勿用热水蒸馒头.....191

饮食科学

- 牛肉的食疗功效.....20
- 牛内脏的食疗功效.....21
- 多吃猪蹄防神经衰弱 (1)39
- 多吃猪蹄防神经衰弱 (2)41
- 厨房里的药用方 (1)86
- 厨房里的药用方 (2)88
- 皮蛋与鲜蛋营养有何不同 (1)92
- 皮蛋与鲜蛋营养有何不同 (2)93
- 咸蛋与鲜蛋营养有何不同 (1)94
- 咸蛋与鲜蛋营养有何不同 (2)95
- 虾味鲜美补肾阳.....100
- 食虾过敏怎么办.....101
- 食虾能补钙.....102
- 虾类忌与维生素C同食.....103
- 花螺的营养.....108
- 海鲜忌与某些水果同食.....109
- 蛤蜊肉营养和功效.....113
- 墨鱼的营养.....117
- 罐头食物一次倒出.....145
- 从头到脚饮食攻略 (1)177
- 从头到脚饮食攻略 (2)178
- 从头到脚饮食攻略 (3)179

从头到脚饮食攻略 (4)180
 压力过大时多食含维生素C食物.....181
 眼睛疲劳时选择维生素A、B2.....183
 手脚冰冷需服维生素E.....184
 皮肤粗糙需服维生素A与胶质.....185
 慢性疲劳需摄取糖分、维生素B1.....186
 骨质疏松症需摄取钙质、胶质.....187
 牛奶保鲜新方法.....193
 忌空腹吃西红柿.....197
 忌空腹吃柿子.....198
 忌空腹吃香蕉.....199
 忌空腹吃橘子.....200
 忌空腹吃甘蔗和鲜荔枝.....201
 忌空腹吃山楂.....202
 蘑菇的益处.....211
 金针菇的益处.....213
 猴头菌的益处.....214
 竹荪的益处.....215
 食物的相反、相克 (1)216
 食物的相反、相克 (2)217
 食物的相反、相克 (3)218
 食物的相反、相克 (4)219
 食物的相反、相克 (5)220
 食物的相反、相克 (6)221
 食物的相反、相克 (7)222
 食物的相反、相克 (8)223
 解酒秘方 (1)224
 解酒秘方 (2)225

解酒秘方 (3)227
 解酒秘方 (4)228
 解酒秘方 (5)229
 养身最佳蔬菜.....230
 养身最佳水果.....231
 养身最佳肉食.....232
 养身最佳汤食.....233
 饮食中的误区 (1)234
 饮食中的误区 (2)235
 饮食中的误区 (3)236
 饮食中的误区 (4)238
 五种开水不能喝.....239

服药禁忌

抗生素抗什么病 (1)240
 抗生素抗什么病 (2)241
 抗生素抗什么病 (3)242
 抗生素抗什么病 (4)243
 抗生素抗什么病 (5)245
 抗生素抗什么病 (6)246
 抗生素抗什么病 (7)247
 口服药的注意事项 (1)248
 口服药的注意事项 (2)249
 口服药的注意事项 (3)250
 口服药的注意事项 (4)251
 口服药的注意事项 (5)253
 口服药的注意事项 (6)254

陈皮牛肉

原料



牛腿肉 500 克。

调料



葱花、姜末各10克，
黄酒50克，酱油20
克，精盐1克，白糖
30克，味精3克，陈
皮3克，酒酿30克，
干辣椒1克，花椒20
克，辣椒粉10克，
红油5克，精制油
1000克（实耗50
克）。



1. 牛腿肉洗净，切成1.5厘米见方的丁。
2. 炒锅置火上，入油，烧至八成热时投入牛肉丁，炸干水分后捞起放入盛器中，加黄酒、清水（以淹没牛肉丁为度），上笼蒸至八成酥，取出待用。
3. 净锅入底油，下干辣椒煸透煸香，放入陈皮、葱花、姜末、花椒、辣椒粉炒匀，投入牛肉丁，加酱油、味精、白糖、清水（适量），用小火烧10分钟，待牛肉入味后，改用大火收浓汤汁，淋入红油、麻油，起锅，冷却后装盘。

五香酱牛肉

原料



牛腿肉 500 克。

调料



茴香、桂皮各 15 克，
葱、姜各 20 克，黄
酒 30 克，酱油 100
克，白糖 50 克，味
精 5 克，麻油 25 克。



1. 牛腿肉入沸水锅焯去白污，捞出洗净。
2. 净锅置火上，放入牛腿肉、葱、姜、茴香、桂皮、黄酒、白糖，加清水（以淹没牛腿肉为度），用大火烧开，撇去浮沫，改用小火焖煮至肉酥，再转用大火收浓汤汁，加味精，淋入麻油，起锅，冷却后装盘。

牛身上各部位肉质的吃法

牛身上各部位的肉质差异很大，必须什么样的牛肉做什么样的菜。

牛前腿：其肉质嫩，肉多筋少，宜蒸、焗、炒。

牛腩：位于牛腹部处，肉质稍韧，可作炖、煲、炖、炒。

牛柳肉：位于牛肋骨处，是最嫩的部位，宜切片、拉丝等。



汾酒牛肉

原料



牛小腿肉 500 克。

调料



葱、姜各 10 克，汾酒 100 克，精盐 10 克，味精 5 克，黄酒 50 克。



1. 牛小腿肉下沸水锅焯去白污，捞起洗净，放入盛器中，加葱、姜、黄酒，上笼蒸 2 小时左右至酥烂，取出。
2. 炒锅置火上，倒入清水（适量）烧开后，加精盐、味精、汾酒，放入熟的牛小腿肉，烧沸，倒入盛器内，冷却后取出（卤汁留用），切片装盘，浇上卤汁即成。

挑选新鲜牛肉

买牛肉时，先要看肉质是否呈鲜红色（肉色呈紫红色的是老牛肉）并富有光泽，肉质要坚实，肌肉纤维要细腻，脂肪质地较坚硬，呈白色或乳白色。然后用刀插入肌肉纤维，拔出时感到有弹性且切口紧缩闭合。最后用手指用力按压一下，其凹坑能迅速复原。

