

JIATING SHIPU

家庭 食谱



前 言

烹调技术与人们的日常生活有着密切的关系，尤其是家庭主妇，希望不断提高烹调技巧，力求饮食满足食欲的需要，富有营养，以利人体健康。

为了满足广大群众的需要，这里把我国劳动人民在长期实践过程中创造的，具有我国民族特色的食谱进行了汇集，编写了《家庭食谱》一书。

本书从一般家庭的实际条件出发，讲述了烹调与营养的关系，烹调时应注意的饮食卫生，同时，着重介绍了四季家庭菜单（包括节假日、宴客菜单）和需要特殊照料的家庭成员的饮食营养，还介绍了二十种传统名菜、二百多种家庭常用食谱的原料配制和制作方法。其中包括冷荤类、蔬菜类、肉类、禽蛋类、水产类和面点的制作方法（包括西式点心），以及蔬菜的简易腌制加工等，可供广大群众参考。

由于编者水平有限，难免存在缺点和错误，希望广大读者提出宝贵意见。

本书特约请北京饭店陈代增、于存两位老师傅帮助审校，并得到许多同志的热情支持，在此一并致以谢意！

编 者

一九八〇年六月

目 录

第一章 营养与烹调	(1)
一、食物的营养素及其功用.....	(1)
二、怎样保持食物的营养素.....	(6)
三、烹调与营养的关系.....	(7)
四、烹调中饮食卫生的要求.....	(8)
第二章 家庭餐菜的配制	(10)
一、食物的检验与选择.....	(10)
二、如何掌握火候.....	(15)
三、家庭餐菜的配制 (包括节假日及宴客菜单)	(17)
第三章 需要特殊照料的家庭成员的饮食营养	(25)
一、消化不良和腹泻病人的营养.....	(25)
二、肺结核病人的营养.....	(26)
三、老年慢性支气管炎病人的营养.....	(26)
四、痔疮便秘患者的营养.....	(26)
五、高血压患者的营养.....	(26)
六、心脏病人的营养.....	(27)
七、胆囊炎及胆石症病人的营养.....	(27)
八、肝脏病人的营养.....	(28)
九、肾脏病人的营养.....	(28)
十、糖尿病人的营养.....	(29)
十一、胃病患者的营养.....	(29)
十二、孕妇的营养.....	(30)

十三、乳母的营养.....	(31)
十四、婴儿的营养.....	(31)
十五、幼儿的营养.....	(32)
十六、小儿麻疹期的营养.....	(32)
十七、老年人的营养.....	(32)
第四章 食品的制作方法.....	(36)

第一节 传统名菜类

流浪鸡.....	(36)
它似蜜.....	(37)
扒烧整猪头.....	(37)
东安子鸡.....	(38)
东坡肉.....	(39)
镇江肴肉.....	(40)
叫化鸡.....	(40)
弋阳鸡.....	(41)
莲花血鸭.....	(42)
油鸡.....	(43)
官保鸡丁.....	(43)
古老肉.....	(44)
荷叶粉蒸肉.....	(45)
文山肉丁.....	(45)
护国菜.....	(46)
西湖醋鱼.....	(47)
宋嫂面.....	(48)
雪花泥.....	(48)
麻婆豆腐.....	(49)

盐焗鸡·····	(50)
----------	------

第二节 冷荤类

海蜇拌萝卜丝·····	(50)
姜汁莴笋·····	(51)
凉拌西红柿·····	(51)
油淋茄子·····	(51)
凉拌茄子·····	(52)
虾米拌芹菜·····	(52)
辣白菜·····	(53)
珊瑚鱼·····	(53)
椒麻鱼·····	(54)
炆腰片·····	(54)
辣冬笋·····	(54)
糖醋黄瓜·····	(55)
粉皮棒棒鸡·····	(55)
蒜泥白切肉·····	(56)
椒盐排骨·····	(56)
熏鱼·····	(56)
叉烧肉·····	(57)
硝肉猪肚·····	(57)
熏蛋·····	(58)
糖醋排骨·····	(58)

第三节 蔬菜类

碗豆烩鲜蘑·····	(59)
菠菜泥·····	(59)
炒菠菜·····	(59)

奶油菜花.....	(60)
葱炒蚕豆.....	(60)
椒麻蚕豆.....	(61)
栗子烧包菜.....	(61)
醋溜包菜.....	(61)
鱼香茄丝.....	(62)
酱爆茄子.....	(62)
粉蒸苋菜.....	(63)
爆青椒.....	(63)
火烧拌青辣椒.....	(64)
毛芋糊.....	(64)
猪婆缠泥.....	(64)
豫南豆腐.....	(65)
兴国豆腐.....	(66)
热拌熨豆腐.....	(66)
家乡豆腐.....	(67)
炒桂花豆腐.....	(67)
丝瓜烩豆腐.....	(68)
烩千张.....	(68)
鸡爪豆腐.....	(68)
绍子冬瓜.....	(69)
椒麻土豆.....	(69)
糖醋藕条.....	(70)

第四节 肉 类

香质扣肉.....	(70)
勺子肉.....	(71)

水晶肉丸.....	(71)
米粉肉.....	(72)
家乡肉.....	(72)
干烧猪脚.....	(73)
冻米肉丸.....	(73)
锅巴肉片.....	(74)
热拌酥肉.....	(75)
乳腐烧肉.....	(75)
榨菜炒肉丝.....	(76)
糖醋里脊.....	(76)
辣椒炒肉丁.....	(76)
炒扎酱丁.....	(77)
冬笋烧肉.....	(77)
红烧狮子头.....	(78)
咸蛋蒸肉饼.....	(78)
回锅肉.....	(79)
古老肉.....	(79)
干炸里脊.....	(80)
豆豉扣肉.....	(80)
桂花肉.....	(80)
烂糊肉丝.....	(81)
酿青椒.....	(81)
咸鱼蒸肉饼.....	(82)
粉丝炒肉丝.....	(82)
珍珠肉圆.....	(83)
生煎里脊肉.....	(83)

紫盖肉.....	(84)
藜毫炒腊肉.....	(84)
花生肉丁.....	(85)
椒雪肉片.....	(85)
烤味排骨.....	(86)
莲藕煨肉.....	(86)
清蒸猪脑.....	(87)
醋溜腰花.....	(87)
清蒸腰块.....	(88)
爆炒猪肝花.....	(88)
蒸肝泥糕.....	(88)
木耳炒肚片.....	(89)
家常牛肉丝.....	(89)
煨烧牛肉.....	(90)
清蒸牛肉.....	(90)
桂花羊肉.....	(91)
扒扣羊肉.....	(91)
手抓羊肉.....	(92)
碎米兔丁.....	(92)
生烤兔肉.....	(93)
咖喱炒兔片.....	(93)
陈皮兔块.....	(94)
辣麻狗肉.....	(94)
黄焖狗肉.....	(94)
锅烧狗肉.....	(95)
辣子狗肉丁.....	(95)

豉豉焖狗肉.....	(96)
------------	--------

第五节 禽蛋类

三杯子鸡.....	(96)
花椒鸡.....	(97)
雪花鸡块.....	(97)
南丰桔皮鸡.....	(98)
热锅姜汁鸡.....	(98)
家常鸡块.....	(99)
清蒸滑嫩鸡.....	(99)
石耳炖鸡.....	(100)
香酥鸭子.....	(100)
芥末拌鸡掌.....	(101)
子姜炒鸭.....	(101)
鸭泥面包.....	(102)
咖喱烧鸭块.....	(102)
香酥蛋糕.....	(103)
金钱蛋饼.....	(103)
锅贴蛋(贴锅蛋).....	(104)
鸡汤蛋菇.....	(104)
鸳鸯蛋.....	(105)
烩鸡蛋饺.....	(105)
石鱼炒蛋.....	(106)

第六节 水产类

生爆鳝片.....	(106)
生爆鳝鱼.....	(107)
酸辣鳝鱼丝.....	(107)

铁排带鱼.....	(108)
烤鲳鱼.....	(108)
脚鱼塞肉.....	(109)
黄焖脚鱼.....	(109)
南丰炒鱼丝.....	(110)
砂钵鳊鱼头.....	(110)
辣酱鲫鱼.....	(111)
鲈鱼钻豆腐.....	(111)
豆冲烧鲢鱼.....	(112)
干蒸鳊鱼.....	(112)
家鲤鱼块.....	(113)
小沙鱼.....	(113)
家庭糖醋鱼.....	(114)
雪花鲈鱼羹.....	(114)
油爆虾.....	(115)
白浇鳊鱼头.....	(115)

第七节 汤 羹

榨菜肉片汤.....	(116)
油渣豆腐汤.....	(116)
酸辣蛋汤.....	(116)
黄豆浓汤.....	(117)
菜心肉圆汤.....	(117)
火腿冬瓜汤.....	(118)

第八节 西餐菜

希腊鸡.....	(118)
红味牛肉.....	(119)

滋拉滋 煎肉饼	(119)
牛肉罗松汤	(120)
香蕉锅炸	(120)
冰糊肉圆	(121)
桂香芋乳	(121)
核桃酪	(122)

第九节 面点制作 (包括西式点心)

西式摊饼	(122)
英国士干圈	(122)
果酱汽古	(123)
德国苹果卷	(123)
糯米烧卖	(124)
凉糕	(124)
碱水粽子	(125)
吉安油香	(125)
年糕	(125)
海绵糕	(126)
马拉糕	(126)
麻圆	(127)

第十节 蔬菜的简易腌制、加工方法 (包括贮存、保鲜)

广东香肠	(127)
四川香肠	(128)
四川腊肠	(128)
江西腌腊肉	(128)
猪肉松	(129)
糟鲜猪肉	(129)

糟熟腊肉	(129)
江西腊八豆	(130)
豉豉腌辣椒	(130)
糯米辣椒酱	(131)
辣椒酱	(131)
五香萝卜干和辣萝卜干	(131)
黄豆酱	(132)
波阳南瓜干	(132)
豆干辣椒酱	(133)
干笋熬黄豆	(133)
丰城麦酱	(134)
冰糖盐水豆	(134)
腌水芥菜头	(135)
豆瓣酱	(135)
江南泡菜	(136)
四川泡菜	(136)
朝鲜泡菜	(137)
苏联酸泡菜	(137)
腌咸蛋	(137)
东固山霉鱼	(138)
腌皮蛋	(138)
发干肉皮	(139)
江西茄子干	(140)
酸萝卜	(140)
糯米酒娘	(141)
发黄豆芽	(141)

第一章 营养与烹调

在日常生活中，吃饭是每天少不了的一件大事。所谓“开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶”，也就是这个意思。

吃，不仅单纯地为了充饥，更主要的，是从食物中汲取人体需要的营养。然而，人们所吃的食物中，绝大部分必须经过烹调才能食用，而烹调技术的高低，又直接影响食物能否保持营养成分，以及人体对营养吸收的程度。因此，提高烹调技术，对保持食物营养，增进人体健康水平，具有十分重要的意义。

一、食物的营养素及其功用

人们的食物种类很多，有水产、家畜、禽蛋、蔬菜、豆类、五谷等，这些食物含有各种对身体有营养的东西。归纳起来，可分为七种人体不可缺少的营养素，它们是糖类、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素、粗纤维和水。

（一）糖类

糖也叫碳水化合物。包括我们平常吃的红糖和白糖，谷类、果类、蔬菜类和块根类，都有糖的成分。谷类含有百分之七十左右的糖。所以，我们每天吃饭、吃面，都可以得到糖。

功用：体力和脑力活动，都需要依靠体内产生的热能。这种“热能”主要来源于糖。能帮助脂肪“燃烧”，产生热量，保持体温。它的供应量充裕时，可以降低蛋白质的消耗。

身体所需的热量十分之六、七是糖类供给的，每一克糖能产生四千卡热量。因此，应注意选择糖分充足的食物。

（二）脂肪

动物性脂肪有猪油、牛油、羊油、肥肉、黄油、奶油等；植物性脂肪有花生油、芝麻油、豆油、菜油、棉油等。其它如蛋黄、葵花子、核桃等干果，也含有很多脂肪。

功用：主要是供给人体以热能。脂肪性食物不宜多吃（成人体重一公斤每天摄入一克多就够了）。如果吃得过多，人会发胖，或引起消化系统疾患，又会使人消瘦无力。因此，要适量食用。

（三）蛋白质

蛋白质来源于鱼、肉、蛋、肝、奶等。各种豆类（包括豆类制品如豆腐、豆皮等）、杂粮也都含有。不过，动物性的蛋白质比植物性的高，如果掺合着吃，可提高它的营养价值。

少年儿童正处在长身体的时期，更需要补充大量的蛋白质。

如果一个人长期缺乏蛋白质，会降低抵抗力，容易致病，病后不易恢复健康，伤口不易愈合，严重缺乏的还会发生水肿。

蛋白质是供给身体细胞组织最基本的物质。每一克蛋白质在体内氧化后，可以产生四千卡的热量。在糖份供给充足

时，成人体重每一公斤，每日约需要蛋白质一克，占每人每天所需总热量的百分之十。

（四）矿物质

我们身体里所需要的矿物质有十多种，对人体影响最大的，主要是钙、磷、铁、碘四种。

钙：钙也叫石灰质。蔬菜类的油菜、白菜、包菜、韭菜、苋菜等，五谷类的米、面、杂粮等，豆类的黄豆、青豆、豆腐等，以及海带、虾米皮等，都含有钙。钙是构成牙齿和骨头的主要成分。小孩子缺乏钙，骨头长不好，牙出得晚，个子矮小，四肢弯曲。成人缺乏钙，骨质会软化，腰酸腿痛。成人体重六十公斤，每天正常需钙零点六克，儿童每日需一克，孕妇每日需二克。

磷：乳、蛋、肉类和其它各种荤食含磷都较多，植物中含磷最多的是豆类。磷也是长骨头、牙齿所不可少的东西。如果长期缺磷，就会发生和缺钙一样的毛病。成人每日需要一至一点四克，儿童每日需要一点五克，孕妇每天需二点八克。

铁：铁是造血的主要物质。动物的肝、蛋黄、海带、木耳、芝麻酱、绿叶菜、豆腐等，都含有铁质。人体内缺乏铁质就会得贫血症。铁的需要量，成人每日为十二毫克（每克等于一千毫克），孕妇、幼儿的需要量更多些。

碘：碘是组成甲状腺素的主要成分。海带、海鱼、海虾、紫菜、海盐等，都含有碘质。如果身体里长期缺碘，就会发生“甲状腺肿大”（即大脖子病）。这种病在山区较多见。碘的需要量，成人每日需零点二毫克，儿童、孕妇加倍。

（五）维生素

维生素也叫维他命。人类对这种养料的需要量虽然很少，但是非常重要，是维持人体代谢不可少的物质。维生素有很多种，主要的有下面六种：

1. 维生素A：植物性食物中含量最多的有：苜蓿、菠菜、萝卜菜、黄杏、胡萝卜等。其次，有辣椒、青菜、红薯、白菜、蕃茄、青豌豆、绿豆、玉蜀黍、南瓜、黄瓜、花生油等。动物性食物中，鱼肝油、肝、蛋黄、奶油、乾酪、牡蛎等含量最多。其它如牛奶、羊奶含量也不少。维生素A能促进身体发育，增强人体对疾病的抵抗力。如果缺了它，就会得干眼病和夜盲症（雀蒙眼），还会生癞皮病。成人每日需要二千二百国际单位。

2. 维生素B₁（又称硫胺素）：是构成人体内各种酶的主要成分，也是糖代谢不可或缺的物质。米、面、杂粮及动物的肝、瘦肉、蛋黄中，含量都较丰富。能促进人体生长，增进食欲，预防脚气病。成人每日约需一点五至二点五毫克，婴儿零点四至零点六毫克，孕妇需量比一般人增加一倍。

3. 维生素B₂（又称核黄素）：主要功用是促进人体生长，维护身体健康。缺乏时可致口角炎、唇炎、舌炎、角膜炎和阴囊炎。动物的肝、肾、鸡蛋以及新鲜蔬菜等含量较多。成人每日需一点五毫克、儿童需零点四至一点二毫克。

4. 尼克酸（又称维生素PP）：体内缺乏时会得癞皮病，表现为裸露部位的对称性皮炎。动物的内脏、瘦肉、鱼、蛋、糙米、菌类、花生、水果、蔬菜、黄豆等都含有。成人每日需十五至廿五毫克，儿童八至十五毫克。

5. 维生素C（又称抗坏血酸）：其功用可促进牙齿、骨骼的生长发育，增强身体的抵抗力，促进伤口愈合，且有解毒作用。对红血球的生成也有影响。各种瓜菜、桔子等水果中含量都较多。成人每日需要七十五毫克，孕妇每天需量要增加一倍，儿童每天需八十至一百毫克。

6. 维生素D（又称丁种维生素）：可增强肠胃吸收钙、磷的能力，缺乏时，体内不能充分吸收钙、磷，小孩的牙、骨骼长不好，招致软骨病。成人会引起骨质变松，易遭骨折。正常人的皮肤里有一种固醇类物质，经太阳光紫外线照射后，这种固醇类物质就能转化为大量的维生素D。鱼肝油、牛奶、动物的肝脏都含有丰富的维生素D。我国目前尚未规定维生素D的供给量标准，世界卫生组织规定，婴幼儿供给标准为400国际单位，成人100国际单位，孕妇、乳母为400国际单位。

（六）粗纤维

食物里的粗纤维含量较多。五谷、蔬菜、豆类和瓜果等，都含有大量的纤维素。它可助肠子蠕动，起通便功用。

（七）水

水约占我们体重的三分之二。一个九十斤体重的人，水就有六十多斤。水是血液、淋巴液、各种分泌液和其它组织中的重要成分，是维持生命的一种重要物质。

人体所需要的养料是多方面的，而每种食物所含的养料并不全面，如果每天只吃一、二种食物，虽然某些养料是得到了，但是，其它养料还是得不到，这样，就易引起各种营养缺乏症，或招致各种疾病。所以，我们每天的饮食，要经常变换花样，特别是副食，这样，体内才能得到各种丰富的