

家常菜谱

(续 编)

上海市机关事务管理局
服务食品技术研究中心编



上海文化出版社

TS912/6

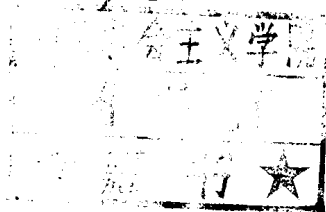
56130

家常菜谱

(续 编)

上海市机关事务管理局
服务食品技术研究中心编

DJ07/32



200263721

上海文化出版社

责任编辑：王龙娣

封面设计：陈达林

家常菜谱（续编）

上海市机关事务管理局
服务食品技术研究中心编

上海文化出版社出版

上海绍兴路74号

新华书店上海发行所发行

江苏句容印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.25 字数 84,000

1980年7月第1版 1983年8月第4次印刷 印数 645,001—790,000册

书号：15077·3018

定价：0.35元

出版说明

《家常菜谱》自从出版以来，受到了广大群众的欢迎，并要求出版续编。为此，我们请上海市人民政府机关事务管理局服务食品技术研究中心组织上海锦江饭店、静安宾馆等有关厨师编写了这本《家常菜谱续编》。

本书共收有北京、广东、福建、四川、上海、淮扬、杭州等地方风味的菜肴一百八十多种，可以供家庭日常烹饪时选用，并可满足节日、假日家庭宴会的需要，以及供食堂和饭店炊事工作者参考。

目 次

一、冷 盆 类

1. 油焖笋.....	1	19. 糖醋小排.....	12
2. 炆莴笋.....	1	20. 葱烤兔肉.....	13
3. 酒醉冬笋.....	2	21. 蒜泥拌狗肉.....	13
4. 姜汁黄瓜.....	3	22. 麻酱腰子.....	14
5. 棒棒鸡.....	3	23. 熏烤子鱼.....	14
6. 怪味鸡片.....	4	24. 椒麻鱼条.....	15
7. 红油鸡丁.....	4	25. 无锡脆鳝.....	16
8. 美味糟鸡.....	5	26. 回酥长鱼.....	16
9. 酱鸭.....	6	27. 辣油目鱼.....	17
10. 红糟鸭.....	7	28. 珊瑚鱼丝.....	18
11. 红袍花生.....	7	29. 蒜酱拌鱿鱼.....	18
12. 虎皮核桃.....	8	30. 凉拌珠蚶.....	19
13. 盐水鸭肫.....	8	31. 风鳗.....	19
14. 卤肫.....	9	32. 盐水虾.....	20
15. 椒麻时件.....	9	33. 胡辣明虾.....	21
16. 酒醉鸭肝.....	10	34. 陈皮牛肉.....	21
17. 糟肉.....	10	35. 冻羊糕.....	22
18. 肴肉.....	11		

二、水 产 类

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 醋熘鱼片·····24 | 22. 红烧塘里鱼·····38 |
| 2. 麻蓉鱼片·····24 | 23. 塘里鱼炖蛋·····38 |
| 3. 瓜姜鱼片·····25 | 24. 糟田螺·····39 |
| 4. 茄汁虾仁·····26 | 25. 田螺塞肉·····39 |
| 5. 炒虾蟹·····26 | 26. 五柳草鱼·····40 |
| 6. 红烧明虾·····27 | 27. 糟卤划水·····41 |
| 7. 炸明虾·····28 | 28. 红烧头尾·····41 |
| 8. 干烧明虾·····28 | 29. 脆烧鱼段·····42 |
| 9. 干煎黄鱼·····29 | 30. 清蒸鳊鱼·····43 |
| 10. 烩黄鱼羹·····29 | 31. 草鱼粉皮·····43 |
| 11. 闽煎黄鱼·····30 | 32. 川糟青鱼·····44 |
| 12. 面拖黄鱼·····31 | 33. 沙锅大鱼头·····45 |
| 13. 霉干菜烧鲳鱼·····31 | 34. 辣香大鱼头·····45 |
| 14. 酸辣鲳鱼·····32 | 35. 蟹粉鱼肚·····46 |
| 15. 豆腐鲫鱼·····33 | 36. 虾子鱼肚·····47 |
| 16. 葱烤鲫鱼·····33 | 37. 虾子鱿鱼·····47 |
| 17. 红烧鲳鱼·····34 | 38. 干烤目鱼·····48 |
| 18. 炆鳊片·····35 | 39. 酱爆蛏子·····48 |
| 19. 生炒鳊背·····35 | 40. 大蒜甲鱼·····49 |
| 20. 糖醋鳊丝·····36 | 41. 清炖甲鱼·····50 |
| 21. 红烧鳊段·····37 | 42. 酒焖甲鱼·····50 |

三、家畜类

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 红糟肉·····52 | 19. 锦绣牛肉丝·····64 |
| 2. 姜汁热蹄膀·····52 | 20. 滑蛋牛肉·····65 |
| 3. 椒盐蹄膀·····53 | 21. 红烧羊蹄·····65 |
| 4. 红枣煨蹄·····54 | 22. 菜苔腊肉·····66 |
| 5. 葱烤牛舌·····55 | 23. 五彩肉条·····66 |
| 6. 花椒牛肉·····55 | 24. 花生米炖牛肉汤·····67 |
| 7. 骨头酥·····56 | 25. 蒜头牛筋·····67 |
| 8. 家常牛肉·····57 | 26. 京葱羊肉丝·····68 |
| 9. 淡菜煨蹄筋·····57 | 27. 粉蒸肥肠·····69 |
| 10. 蟹粉蹄筋·····58 | 28. 奶汤酥肉·····69 |
| 11. 酱汁肉·····59 | 29. 黄焖牛肉·····70 |
| 12. 粉蒸肉·····59 | 30. 红烧圈子·····71 |
| 13. 醉排骨·····60 | 31. 三鲜蹄筋·····71 |
| 14. 爆糟排骨·····61 | 32. 水煮牛肉·····72 |
| 15. 豆豉牛肉·····61 | 33. 燥子蹄筋·····73 |
| 16. 五香排骨·····62 | 34. 干煸牛肉丝·····73 |
| 17. 生爆盐煎肉·····63 | 35. 辣子肉丁·····74 |
| 18. 豆豉炒肉丁·····63 | |

四、禽蛋类

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 醋熘鸡·····75 | 3. 红油炒鸡丁·····76 |
| 2. 油煎子鸡·····75 | 4. 姜汁热煨鸡·····77 |

5. 怪味鸡块·····77	21. 蚝油滑鸡片·····87
6. 沙锅油豆腐鸡·····78	22. 家乡豆豉鸡·····88
7. 杠糟鸡·····79	23. 豆瓣鸭块·····89
8. 酒蒸鸡·····79	24. 姜片鸭·····89
9. 荷叶粉蒸鸡·····80	25. 麻酱鸭块·····90
10. 陈皮鸡·····80	26. 海带扣鸭条·····91
11. 炆糟鸡丝·····81	27. 八宝香酥鸭·····91
12. 炸八块·····82	28. 麻辣鸭块·····92
13. 白鲞扣鸡·····82	29. 柱侯酱蒸鸭·····93
14. 栗子焖鸡块·····83	30. 子姜鸭块·····93
15. 银芽炒鸡丝·····84	31. 姜芽炒鸭片·····94
16. 荠菜炒鸡片·····84	32. 鱼香炒蛋·····95
17. 莼菜鸡丝汤·····85	33. 冬菜鸭子·····95
18. 月母鸡汤·····86	34. 蛏子炒蛋·····96
19. 家常鸡·····86	35. 虾仁跑蛋·····97
20. 酱爆鸡丁·····87	36. 燥子芙蓉蛋·····97

五、蔬菜类

1. 蟹粉白菜·····99	8. 烧面筋·····103
2. 蟹粉豆腐·····99	9. 荠菜炒冬笋·····103
3. 蟹粉烂糊·····100	10. 冬笋塌菜·····104
4. 虾子煎豆腐·····101	11. 冬菇菜心·····104
5. 虾子面筋·····101	12. 干煸黄豆芽·····105
6. 麻荊胡豆·····102	13. 开洋白菜墩·····105
7. 鸡油丝瓜·····102	14. 鱼香茄子·····106

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 15. 干烧刀豆····· 107 | 19. 活捉莴笋····· 109 |
| 16. 夜开花塞肉····· 107 | 20. 家常菜心····· 110 |
| 17. 醋熘白菜····· 108 | 21. 酱烧冬笋····· 110 |
| 18. 麻辣白菜····· 109 | |

六、其 他

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 子姜焖狗肉····· 112 | 10. 生炒四宝····· 118 |
| 2. 葡萄酒乳鸽····· 112 | 11. 酸辣烩鸡血····· 119 |
| 3. 炒鸽片····· 113 | 12. 火爆猪肝····· 119 |
| 4. 肉末线粉····· 114 | 13. 炸脆肝····· 120 |
| 5. 炒菊红····· 114 | 14. 腰丁烩腐衣····· 121 |
| 6. 鱼香腰花····· 115 | 15. 冬笋炒兔片····· 121 |
| 7. 炒时件····· 116 | 16. 溜鸭肝····· 122 |
| 8. 炒虾腰····· 116 | 17. 河水干丝····· 123 |
| 9. 炒虾肫····· 117 | 18. 肉末豆腐····· 123 |

一、冷 盆 类

油 焖 笋

原料 竹笋(净)一斤。

调料 酱油三钱,白糖三钱,味精二钱,鲜汤二两,花生(豆)油二两,黄酒五钱,麻油一钱。

制法 一、将竹笋顺长剖成小指粗的条,用刀轻轻拍松,切成二寸长的段待用。

二、锅内放生油。待油烧至四成熟时,将竹笋下锅煸炒片刻后,烹黄酒,加酱油、白糖、味精和汤,盖上锅盖,用旺火烧。待烧沸后,即转小火焖五分钟左右,再转旺火。至汤汁稠浓时,淋上麻油,将笋条颠翻几下后盛起,冷却后装盆即成。

特点 色泽金黄,其味香、鲜、脆、嫩。

炆 莴 笋

原料 莴笋一斤。

调料 细盐四钱二分,白糖二两,白醋一两一钱,姜丝一钱四分,干辣椒节四分,麻油五钱,花椒一分。

制法 一、将莴笋削去外皮,洗净。顺长切成小指粗的长条,

放入盛器内，撒上细盐拌匀，腌约四个小时后捞出。用冷水洗一下，挤干水分，盛于盆内，放上姜丝。

二、锅内放麻油，油烧至八成热时，放干辣椒节，待炸至棕褐色时，加花椒下去略炸一下后，捞去辣椒、花椒，将热油浇在姜丝上面。

三、将白糖、白醋下锅，用勺搅至糖溶化后，将糖醋卤倾入莴笋盆内，泡五至六小时后，即可取食。食时，将莴笋切成二寸长的段装盆便成。

特点 色泽翠绿，其味香、辣、脆、爽，酸甜可口。

酒 醉 冬 笋

原料 冬笋二斤(听装冬笋也可)①。

调料 葱五钱，姜片三钱，细盐一钱，味精一钱，糯米酒②一两，生鸡油五钱。

制法 一、将冬笋顺长切成三分厚的片，用刀拍松，掰成条。香葱切去根，剥去老皮后洗净，顺长剖开，再切成段。

二、将冬笋条放入盛器内，加葱段、姜片、细盐、味精、糯米酒后拌匀，再加生鸡油。盛器用一张纸封口(丝棉纸或玻璃纸)，放入蒸笼内，用沸水旺火蒸一小时左右取出，任其自然冷却后，挑去鸡油渣、葱段、姜片，即可装盆。

特点 色泽牙黄，口味鲜美，酒香醇厚，有四川风味。

① 如用听装冬笋，冬笋改刀后，须下开水锅余一下，以去其矾味。如用玉兰片，则须切成梳子形，按上述制法即可。如冬笋改用春笋、茭白，按此法制成，便名为“酒醉春笋”、“酒醉茭白”。

② 如无糯米酒，可用好的白酒代替，但须加白糖。

姜 汁 黄 瓜

原料 嫩黄瓜①一斤。

调料 细盐一钱，白糖四分，味精一钱，姜一两五钱，麻油二钱。

制法 一、黄瓜洗后，再用冷开水洗净，切去两头，顺长一剖四片，批去瓜瓤，用刀斜切成八分宽的梳子块形，加少许细盐拌匀。腌二十分钟后捞起，再用冷开水洗去咸味，挤干水分，盛入盆内待用。

二、姜刮去皮洗净，切成厚片放入碗内，加少许冷开水，用木棍捣烂，挤出姜汁。汁内加白糖、细盐、味精、麻油拌和，浇在黄瓜块上即成。

特点 色泽翠绿，其味鲜、嫩、脆、辣而清口，有四川风味。

棒 棒 鸡

原料 熟鸡肉②二两五钱，粉皮(或黄瓜、莴笋丝③)八两。

调料 芝麻酱一两，酱油四钱，香醋三钱，细盐一钱，白糖二钱，味精一钱，葱花一钱，辣油六钱八分，麻油二钱，鲜汤(冷)六钱。

制法 一、粉皮切成手指条，下沸水锅汆一下后捞出，放入冷开水内凉却后，沥干水分，再用少许麻油拌匀后，装入盆内。

① 选用豇豆、刀豆、芥蓝菜等，可制成各种姜汁菜肴，但腌渍时间要稍长些。

② 此菜如用猪肉丝、鸭丝、牛肉丝、羊肉丝等均可制成，是佐酒佳肴。

③ 如用黄瓜、莴笋作配料，均须切成丝，用少许盐腌一下后，挤干水分，再用冷开水洗去咸味后，才能使用。

熟鸡肉拍松撕成粗丝，放在粉皮上，待用。

二、芝麻酱盛入碗内，放冷鸡汤下去调匀后，加酱油、香醋、细盐、白糖、味精调和，再加辣油、葱花调成作料汁。食时，将料汁浇在鸡丝面上即成。

特点 色泽深红，其味香、辣、酸、甜、鲜，有四川风味。

怪 味 鸡 片

原料 熟嫩鸡脯^①二两五钱，粉皮(或黄瓜、莴笋片)八两。

调料 芝麻酱五钱，酱油四钱，香醋二钱五分，白糖一钱五分，味精一钱，蒜泥一钱，葱花一钱，姜末一钱，花椒粉四分，辣油三钱五分，麻油三钱，鸡汤(冷)三钱。

制法 一、粉皮切成手指条，下沸水锅氽一下后捞出，放入冷开水内凉却，沥干水分，用少许麻油拌匀后装入盆内。熟鸡脯批成薄片，放在粉皮上面待用。

二、芝麻酱盛入碗内，先加冷鸡汤调匀后，加酱油、香醋、白糖、味精、蒜泥、葱花、姜末、花椒粉、辣油、麻油，调匀成怪味料汁。临吃时，将怪味料汁浇在鸡片上拌匀便成。

特点 色泽深红，其味香、甜、酸、辣、麻，有四川风味。

红 油 鸡 丁

原料 嫩鸡肉(熟)三两，香豆腐干一两，油氽花生米二两，大葱八钱。

^① 如用鸭片、鸡肝、肉片、肚子等原料，可制成“怪味鸭片”、“怪味鸡肝”、“怪味肉片”、“怪味肚子”。

调料 芝麻酱三钱，酱油二钱，细盐二分，白糖二钱五分，味精一钱，香醋一钱，花椒粉二分，辣油六钱五分，麻油一钱。

制法 一、将鸡肉切成二分半见方的丁；香豆腐干切成二分见方的丁；大葱切成二分长的节，随同鸡丁、香干丁、油余花生米放入同一盛器内，待用。

二、芝麻酱盛入碗内，先加香醋和少许辣油调开后，再加细盐、白糖、味精、花椒粉、酱油、辣油、麻油调匀成辣油料汁，倾入鸡丁内拌和装盆便成。

特点 色泽淡红，其味鲜、香、辣，有四川风味。

美味糟鸡

原料 肥嫩光母鸡一只(三斤)。

调料 黄酒二两，桂皮一钱，茴香一钱，姜片二钱，香葱段二钱，香糟三两，细盐一两五钱，味精一钱，白糖一钱，清鸡汤八两。

制法 一、将光母鸡去净毛桩、绒毛，洗净。斩去鸡头、脚爪、翼尖，放入沸水锅中。用旺火将水再烧滚后，即转小火煨三十分钟左右，取出冷却，斩成四块。再在鸡块的两面都撒上细盐并擦匀后，腌一小时左右。

二、将清鸡汤倾入锅中，加黄酒、桂皮、茴香、姜片、香葱段、细盐、白糖、味精搅匀后用旺火烧。待汤烧滚后，即将锅端离火头，任其自然冷却。

三、将香糟捏碎，装入布袋，放在鸡汤内。待其浸出糟香味后，将布袋取出，除去桂皮等香料，便成为糟卤。再将

鸡块放入钵内，加糟卤，用盖盖好，放在荫凉处卤约三小时，便可取食。

四、装盆时，将鸡斩成二寸长、三分宽的条形，装入盆中，浇上原糟卤便成。

特点 色泽淡黄，鸡肥嫩、可口，为夏令佐酒佳肴，有上海风味。

酱 鸭

原料 光肥鸭一只(三斤)。

调料 红米五钱，细盐三钱，冰糖一两五钱，黄酒一两，葱、姜共四钱，八角一钱，桂皮一钱。

制法 一、光鸭剖腹，挖去内脏，洗净。斩去嘴巴、脚爪、翼尖，割去鸭膺，放入沸水锅中氽一下后捞起，洗净血秽。鸭腹内壁用盐擦匀。

二、锅内加清水二斤。将红米、葱、姜、八角、桂皮用布包扎好，放入锅中后，用旺火烧至汤汁呈红色时，即捞出布包。

三、将鸭子放入原锅内，加冰糖、盐、黄酒，用小火慢慢煨两小时左右。待鸭子酥烂、汤汁剩四两左右时，改用旺火收汁，并一面用勺子舀起汤汁，不断地往鸭身上浇，一面将锅颠动，使鸭子在锅中不停地转动。至汤汁只剩约二两时，即将鸭子捞出，盛放在盘内，浇上余汁。待其自然冷却后，斩成条块，装盆便成。

特点 色泽紫红，其味鲜、香、肥、嫩，甜咸适口，有上海风味。

红 槽 鸭

原料 光嫩鸭一只(一斤五两)。

调料 细盐一钱,黄酒三钱,葱、姜共一两,红糟卤^①三斤。

制法 一、将光鸭斩去脚爪、翼尖,开膛挖去内脏,洗净。下沸水锅氽一下后捞起,洗净血秽,盛在盘中。再加黄酒、盐、葱、姜,上笼用旺火蒸五分钟后取出,除去葱、姜。

二、将红糟卤倒入锅中,再将蒸好的鸭子放下去,用旺火煮沸后取下,一起倒入干燥盛器内,并使鸭浸二十四小时后取出,改刀装盆便成。

特点 色泽鲜红,香而鲜嫩。

红 袍 花 生

原料 花生米一斤。

调料 红糟二两,精白面粉四两,发酵粉一钱,熟猪油五钱,花生(豆)油二斤(实耗一两)。

制法 一、花生米用冷水洗净,晾干。面粉盛入碗内,加冷水调成糊后,加红糟、发酵粉拌和,再加猪油拌匀,成为粉料待用。

① 红糟卤配制方法:红糟八两,白糖二两五钱,黄酒五钱,细盐一钱五分,白酒一两,葱、姜共一两,麻油一两,清汤五两,味精一钱,花生(豆)油三钱。将葱、姜下锅用油煸香后,放红糟下去炒散,烹白酒、黄酒,加清汤、细盐、白糖,用旺火煮沸,将锅端离火位,加味精搅匀,任其冷却沉淀,用细眼铜丝筛滤去糟粕。滤出的糟卤仍倒入锅中,用旺火烧十分钟左右,再转小火熬浓后,加入麻油便成。

二、炒锅内，加生油。待油烧至七成熟时，将花生米放入粉料内拌和，一粒粒地放入油锅，并即转用小火炸至熟后捞出便成。

特点 色泽淡红，糟味香郁，松脆可口，有福建风味。

虎 皮 核 桃

原料 核桃肉二斤。

调料 白糖五两，细盐一钱，麻油二斤（实耗五钱）。

制法 一、核桃肉放入盛沸水的碗内，加细盐后浸泡十分钟，再用竹签挑去桃肉上面的皮衣，用温水洗净待用。

二、炒锅内加清水（三两）、白糖、桃肉，用小火烧至糖汁稠浓而紧包在桃肉上即成。

三、炒锅内放麻油，用旺火烧至四成熟时，将桃仁倒入，改用小火炸至呈金黄色时捞出，冷却后装盆便成。

特点 色泽金黄，其味香、酥、脆、甜，有北京风味。

盐 水 鸭 肫

原料 鸭肫一斤。

调料 细盐三钱，味精五分，黄酒五钱，葱、姜共一两，花椒十粒。

制法 一、鸭肫洗净，切上兰花刀纹，下沸水锅氽一下水后捞出，再用清水洗净待用。

二、炒锅内加清水、葱、姜、花椒、细盐，再将鸭肫放入锅，用旺火烧沸后，即转小火烧至四成熟时，加黄酒、味精，