



365天
新家常菜

刘洪编著



家常 热炒



上海文化出版社

新家常菜谱为你排忧解难

每个家庭主妇一提到明天吃什么菜就犯愁，跑到菜市场从这摊转到那摊，看到“老面孔”，感觉翻不出新花样，没胃口；看到“新面孔”，没有感觉，不知如何制作，只能望“菜”兴叹了！

家常热炒菜

上海文化出版社曾于80年代出版过《家常菜谱》、《家常菜谱续编》等，受到了广大读者热烈欢迎。但这毕竟时过境迁，就算是“陈年老汤”也必须注入新原料、新调味，采用新方法，才能使汤味更鲜更浓更醇。为了满足今天的读者需要，我们特邀请了几位在家庭中亦是掌主勺的宾馆、饭店的高级厨师，编撰了一套《365天新家常菜谱》丛书。作者说：“目前餐饮市场上流行家常菜，而家庭主妇则热衷于学烧饭店的特色菜。其实，这两者有着内在的联系，只要正确掌握技法，家庭菜就能宾馆化，宾馆菜也就进入平常人家。”这套书的特点就是抓住了两者的内在联系，把高档的宾馆菜带到了平常人家，为家常菜增加了新内容。这套丛书有《家常冷盘》、《家常热炒菜》、《家常汤菜》、《家常西餐》、《家常点心》五本。它们装帧美观，版式设计雅致，内容注重开发原料，每本都有制作的基本知识。如《家常冷盘》精选了现代家庭烹调的冷菜百余种，详细介绍了制作冷盘的烹饪方法十多种；并一一抓住关键之处，画龙点睛。如“炆”：要求成品无

汁，口味清淡，突出原料本色，有浓郁的花椒油香味；又如“腌”，要求脆嫩爽口，醇厚不腻，禽畜原料的肌肉紧密而干香。《家常热炒菜》详细介绍了各种原料的粗加工、细加工方法。有人会说粗加工最简单了，不就是洗洗削削嘛，这有什么可介绍的。是的，土豆削去土豆皮后用清水浸泡是家喻户晓的事了，可是丝瓜用刀削去皮后，为了保持其绿色，可在制作前加少许盐腌渍一下，像这样的窍门书中还真不少呢。《家常汤菜》中的“炖”、“熬”、“煨”等同样都是用小火烧，但原料入锅前后的处理方法就有很多奥妙，这里就不一一道破，请自己看书。《家常西餐》除备有各种时令西菜、“下午茶”茶点、鸡尾酒等，还有圣诞宴、生日宴、儿童节宴等；为您调换口味、欢庆节日提供了方便。《家常点心》，它一改以往文字表述的方法，而是采用箭头示意标出整个制作过程，简单明了，一看就懂。总之，您有了这套菜谱书，就可以天天翻花样，吃得愉快，吃得健康！

新家常菜谱为你排难解愁

家常热炒菜制作的基本常识 1

热炒菜谱

水产类

芒果凤尾虾	12
炆活河虾	13
油爆虾	14
煎圣母果	15
香蕉虾卷	16
虾仁豆腐	17
白脱虾球	18
炒海虾仁	19
虾茸竹荪筒	20
虾子杂菜	21
虾子锅煽豆腐	22
韭菜花炒白皮虾	23
冰糖甲鱼	24
生炒甲鱼	25
瓜姜鱼丝	26
柠檬丰糕鱼丁	27
菊花青鱼	28



霉豆蒸鱼	29
话梅鱼丁	30
豉汁鳝粒	31
蒜枣河鳗	32
芙蓉花蟹	33
油酱毛蟹	34
葱姜炆青蟹	35
韭黄螺肉	36
糟田螺	37
蛤蜊炖蛋	38
芙蓉蛤仁	39
葱油蛤蜊	40
雪菜烩蛏子	41
蛏子水炒蛋	42
兰花鲍贝	43
茼蒿爆海蜆	44
威化海鲜卷	45
串炸海鲜	46
干贝镶冬瓜	47
酸菜鱼肚	48
蟹粉鱼唇	49

家常热炒菜

葱爆海参	50
油煎龙头烤	51
咸鲞鱼炖蛋	52
鱼粒油麦菜	53
冬笋鳗鲞	54
五香烤子鱼	55
苔条小黄鱼	56
荠菜梅子鱼	57
萝卜丝带鱼	58
椒盐目鱼	59
南瓜银鳕鱼	60
蟹粉银鳕鱼	61
碧绿银鳕鱼	62
咖喱三文鱼头	63
畜肉类	
烩三鲜	65
扁尖毛豆炒肉丝	66
萝卜干炒肉丝	67
青蒜炒肉丝	68
佛手瓜炒肉片	69
洋葱炒方腿	70

麻婆豆腐	71
香豆瓣炖肉丸	72
咸蛋黄狮子头	73
稻草扎肉	74
乳腐肉	75
梅菜一口香	76
梅子肋排	77
蜜汁肉排	78
椒盐排条	79
葱爆大排	80
XO 酱牛肉	81
陈皮牛肉	82
咖喱牛尾	83
虾子牛筋	84
禽蛋类	
蛇瓜炒鸡片	86
栗子焖鸡	87
香橙鸡排	88
密瓜鸡柳	89
天麻乌鸡	90
兰花鹅掌	91

家常热炒菜

鸡油四宝	92
黄瓜红肠炒蛋	93
蛋煎番茄	94
炒蟹粉蛋	94
丝瓜炒蛋	95
蛋皮芦笋卷	96
熘松花	97
芙蓉豆腐	98
蔬菜类	
腐衣臭豆腐	100
脆皮豆腐	101
丝瓜面筋	102
烩白米苋	103
醋熘白菜	104
生煏菊花菜	105
红尖椒炒蕪菜梗	106
煏弥陀芥菜	106
煏银丝芥菜	107
荷兰豆炒山药	108
葱油南瓜	109
南瓜烩芦笋	110

椿芽白扁豆	111
干烧刀豆	111
丝瓜炒毛豆	112
毛豆炒西瓜皮	113
毛豆芋艿	114
酱黄豆	115
雪菜蚕豆	116
酱爆扁豆	117
青椒烧茄子	118
麻酱茄子	119
行鞭笋炒苦瓜	120
鲜灵芝扒芦笋	121
上汤芦笋	122
芦笋炒银杏	123
糟烩冬笋	124
炒三蔬	125
蚝油草菇	126
什锦上素	127
炒素鳝丝	128
松子焖香菇	129
金针菇烧烤麸	130

家常热炒菜

目录

金菇烩如意	131
金菇炒荷兰豆	132
芦蒿炒香干	133
鲜百合炒粟米	134
糖醋藕	135
煎藕饼	136
甜豆炒藕片	137
莲藕鲜百合	137
干烧腰果	138
夏果西芹	139
麻辣裙带菜	140

目前餐饮市场上流行家常菜,而家庭主妇则热衷于学烧饭店里的特色菜。其实,这两者有着内在的联系,只要正确掌握技法,家庭菜就能宾馆化,宾馆菜也能进入平常人家。为了使广大的家庭主妇、主夫们能够初步掌握这些热炒菜的烹饪方法,在此简要谈一下这方面的技巧,以供

参考。

家常热炒菜

制作的基本常识

菜肴烹饪前的准备工作

炒菜的特点是用大火快速煸炒。因此采用的原料必须是新鲜的,同时削洗要干净,这在烹饪术语中称为粗加工。

1. 动物性原料的粗加工

①活鱼的粗加工方法。先去鱼鳞再开膛,挖去内脏和鳃,然后冲洗干净。但是,有些原料需要作特别处理。如桂鱼在去鳞、内脏、鳃后,一定要将鱼放入滚水锅烫一下,然后取出,用小刀刮鱼身。这样,可去掉桂鱼皮上一层很小的鱼鳞。又如鲤鱼体两侧肌肉内各有一条白筋,烹调成熟后会有一股异味。因此,加工时,要先在靠近鱼鳃处横切一刀,刀深至脊背,并在同侧面离尾部3厘米处切一刀,刀深至骨,然后在这之间用刀拍松,即可看到近鳃的刀口处的白筋,用力抽出,再洗净鱼体。对于墨鱼、鲷目鱼等,还要除去外层的衣膜。甲鱼宰杀的方法比较复杂,要先将

家常热炒菜

制作的基本常识

甲鱼背朝下，腹朝上，让它咬住筷子(或用脚踩在甲鱼背上)，引出甲鱼头，快速剥下。将甲鱼放入 $70\sim 80^{\circ}\text{C}$ 的热水中烫三四分钟。取出后，从甲鱼裙边下面两侧的骨缝处剖开，掀盖，除去内脏，用清水洗净，再剥去附着四肢上的黄油(以去腥味)。然后放入滚水锅煮去血污。取出，用冷水洗净。

有的鱼表面有一层腥味很浓的粘液，如鳊鱼，则要用 $50\sim 60^{\circ}\text{C}$ 的热水烫泡后，

才能洗净。

②活禽的粗加工法。用左手反抓住家禽的翅膀，右手除去颈部的毛，再用刀割断气管、血管，放尽血。然后将家禽放入热水(老禽用开水，嫩禽用 70°C 左右的)烫泡、褪毛，并剖腹，用冷水洗净。禽舌、肫，应用盐擦洗。鸭子宰杀前 20 分钟，最好先灌一汤匙米醋，这样便于除毛。

鹌鹑的宰杀不用刀，可捏着它的嘴，让它闷死，再放入 50°C 的热水中，烫泡、褪毛，然后剖腹取出内脏，用清水洗净。

2. 植物性原料的粗加工

植物性原料的粗加工比较简单，无非是摘去老叶、老根，削去皮、刮洗干净等人人皆知的方法，但值得注意的是，绿叶菜洗后，应放入清水中浸泡一小时左右；块根类

植物，最好是随用随切，或者切后用清水浸泡着，待烹饪时再捞出。否则，将会影响菜肴色泽。

3. 原料的细加工

①刀工处理。原料经分档后，根据烹饪的要求，加工成块、段、片、条、丝、丁、粒、末、茸等形状。需要注

意的是，主辅料经加工后的形态要一致，其中动物性原料要根据其属性进行加工，如猪肉、鸡肉等切丝时应顺丝缕切(因其纤维较细，顺丝缕切可保持其纤维的连续性，成熟后不会

碎)，牛肉切丝、片时，应顶丝缕切(因其纤维较粗，烧熟后肉质易老)。刀工欠佳者，可将动物性原料先放入冰箱冷冻室冻一冻，取出再切，较易掌握。

②上浆和挂糊。这是烹饪前的重要准备步骤之一，大都用于动物性原料的加工。它可保持原料的水分、鲜味和形态。由于原料的纤维结构各有不同，所以各种原料的上浆方法亦有区别。

虾仁上浆方法。将条虾去头、壳，挑去沙筋，洗净，加盐、小苏打(如无，可不用)、水，搅拌至虾仁与杂质分离(看上去起泡沫)，再经水漂洗干净后，用干布吸干水分。虾仁加蛋清、盐、味精、小苏打(如无，可不放)，打上劲后，撒上生粉、油，拌匀后放进冰箱冷藏室醒发4小时(这

是苏打粉挥发和起作用的时间，否则原料有苏打的涩味。如不放苏打粉，也需要醒发，但时间略少)。

肉丝上浆方法。将猪肉、鸡肉顺丝缕斜切成片，再切成丝，加盐、味精、蛋清、黄酒、水，搅拌上劲，再加生粉、油，拌和后放进冰箱冷藏室醒发。

家常热炒菜 制作的几个常识

牛肉上浆方法。将牛里脊或后臀肉切成厚条，再顶丝缕切成片，加鸡蛋(蛋黄可使牛肉松软)、盐(可使原料上劲)、白糖(可助鲜)、味精(增加鲜味)、酱油(可掩盖牛肉成熟后的灰色)、苏打粉(可破坏牛肉的纤维组织，使之易消化)、水(可使牛肉纤维中充满水分，使肉质嫩滑)，打上劲后加生粉(可保持水分不流失)、油(可使原料在滑油时不结团)，放进冰箱冷藏室醒发。

鱼肉上浆方法。将鱼肉去皮、骨，切成丝、粒、片，用水漂洗(可洗去腥味)后，用净毛巾吸干水分，加盐、味精、蛋清，打上劲后，加生粉和油拌和。

挂糊。可保持原料中的水分和鲜味，使之达到外脆里嫩的效果，并能保持原料中的营养成分。家庭制作中一般用粉质较厚的全蛋糊，多用于炸后再调味。如咕咾肉、椒盐排条、糖醋鱼等。

③焯水和滑油。焯水有滚水锅焯水和冷水锅焯水两

种。绿叶菜一般入滚水锅中烫一下,再入冷水。可保鲜嫩,并可除去苦味、涩味。

动物性原料一般采用冷水锅焯水,即原料放入冷水锅中,加热煮至半熟状态,捞出,用清水冲净。这样,可除去腥膻味,并使原料缩短正式烹饪时间。

家常热炒菜

制作的基本常识

家常热菜的烹饪技法简介

中国既然号称“烹饪王国”,除了地大物博可提供丰富的烹饪原料外,还与几千年来积累下来的精湛烹饪技艺分不开。说起烹饪技法,大大小小的烹饪方法约有百多种,这里介绍适合制作家常热菜的烹饪技法十多种,供读者参考、选用。

1. 烧。从色泽分有红烧、白烧;从初步熟处理方法的不同分,有干烧、炸烧、煎烧等;按风味分,有葱烧、糟烧等。它的特点是,原料经过焯、煎、蒸等处理后,用大火烧滚,中小火烧透入味,最后用大火收汁即成。

2. 煮。有白煮、汤煮、卤煮等。它的特点是,原料加多量汤(或清水),用大火烧滚后,转中、小火煮至入味即成。

3. 炖。有清炖、浑炖;隔水炖、不隔水炖等。清炖、不隔水炖一般用于汤菜。它的特点是,原料经焯水(或煎、炸)后,放入小器皿中加葱、姜、黄酒、水,加盖(密封),

家常热炒菜

制作的根本常识

放入另一水锅中，水量必须低于器皿，以免加热后，水溢入盛原料的器皿中。但必须注意，用大火烧滚后，转中小火，使水保持在恒温状态，约90℃以上。至原料酥熟、汤汁清激即成。

4. 焖。有红焖、黄焖、干焖、水焖等。它的特点是，

原料(或先经煸、煎、焯水等)放入锅中，加汤水、调料，盖严锅盖(中途尽量少打开)，用中小火较长时间焖，至原料酥烂，汤汁

浓厚即成。

5. 烩。有生烩、熟烩、清烩、红烩等。它的特点是，多种原料加工成大小相同的形状，经焯水、过油等处理(原料鲜嫩的可不必经初步熟处理)后，放入先用葱姜炆过的锅内，加水(或鲜汤)，用大火烧熟，再勾上芡即成。

6. 蒸。有清蒸、粉蒸、干蒸等。它的特点是，原料经预加工(挂糊，或拍粉，或煎，或炸等)，或不用预加工，放入器皿，加调料，用大火或中火蒸制而成。

7. 炸。有软炸、酥炸、胖炸、干炸等。它的特点是，原料经预加工、腌渍，以大油量(油量为原料重量的4—6倍)大火制作而成。

8. 熘。有炸熘、滑熘、软熘等。它的特点是，原料经上浆，或挂糊后，再经油炸，或蒸，或煮后，浇上预制的

家常热炒菜 制作的基本常识

卤(熘)汁，或把原料放入熘汁中快速翻拌均匀即成。

9.爆。有油爆、生爆、芡爆等。小形原料经上浆(或不上浆)后，入滚油(或滚水)锅，用大火烧三五秒钟，急速出锅即成。

10.炒。有生炒、熟炒、滑炒、软炒、抓炒、焦炒等。

原料经刀工处理成片、丝、丁等形状，入油锅，用大火加热，迅速炒拌，加调料、勾芡即成。

11.煸。原料经刀工处理成丝、片、丁等形状，不用上浆、挂糊，用高油温、大火，使原料迅速成熟。

12.煎。有干煎、镶煎、水油煎等。原料不论生熟，加工成扁平形，用少量油加热，至两面煎黄即成。

滑油。可使原料成熟后保持滑、嫩和原有的色泽与风味。在滑油前先要炼锅，即先烧热锅，放油。用大火烧至油七八成热时倒出，再放冷油，烧至炒菜所需要的温度时，再调整火候。通过炼锅可使原料在滑油时不会粘锅底，并保持其形状。它适用于任何上浆后的原料。

烹调过程中的注意事项

1. 正确掌握油温

油温高低对菜肴的制作有着很大的影响，所以正确掌握油温的高低是很重要的。如何才能鉴别油温的高低呢？