

家庭生活丛书之十四

家庭食谱

JIATING
SHIPU

凌力元 阎筠 编著



内 容 提 要

人们的生活是丰富多彩的，美味可口的食品不仅能增进身体健康，还给您的家庭带来生活的欢乐。当您合家聚会、宾朋满座时，在餐桌摆上风味独特的菜肴，再配上自己精心制作的点心，使宴会的气氛更加活跃欢快。本书博采众长，汇南、北、中、西风味之特点，是家庭主妇很需要的一本生活用书。同时，它也适用于食堂、餐馆面点师、烹饪学校师生的需要。书中介绍的方法简单易学，原材料在市场上容易购买，读者根据需要，不妨试一试。

家 庭 食 谱

凌力元、阎筠 编著

轻工业出版社出版

(北京广安门南滨河路25号)

北京龙华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

•

787×1092毫米 1/32印张：7 28/32字数：164千字

1987年10月 第一版第一次印刷

印数：1—80,000 定价：1.75元

ISBN 7—5019—0101—5 / TS • 0068

统一书号：13042·104

前 言

随着城乡人民物质文化生活水平的不断提高，人们对改善与丰富家庭饮食的要求也日益迫切。逢年过节，举行丰盛家宴款待宾客，如果适时添上几样自制的精巧美味点心，不但调剂口味，更使家宴欢悦气氛增添几分热烈；平时馈赠亲友，献上几样别致的自制点心，也会显得格外亲切。平日亲手做几样美味可口的点心，既可点缀餐桌自饕口福，也可使业余生活更加丰富多采。

轻工业出版社为了满足广大城乡人民对改善与丰富家庭饮食生活的迫切要求，曾陆续组织编写出版了《家庭菜谱》、《家常小食品制作》、《家庭自制冷饮》等书，深受广大读者的欢迎，尽管一再再版增加印数仍满足不了各方面的需要。特别是适用于城乡广大居民家庭自制点心方面的书籍，本社以前还未组织编写出版过，不少读者纷纷来信要求出版这方面的书籍。《家庭食谱》一书即为满足广大读者的迫切要求而编写出版的，希望本书能与上列各书一样为丰富与充实城乡广大居民家庭的饮食生活起一些参谋作用，成为广大读者的挚友。

本书推荐的家庭自制点心大多以市场上容易买到的面粉、米粉、面条、豆类、芝麻、肉、蔬菜等为原料，博采众家之长，汇集南、北、中、西之风味，绝大多数制作简便，容易学习与掌握。此外，各式点心的原料用量，可以根据不同口味作适当的增减。希望广大读者能用本书，通过不断研究与实践，创制出具有自身特色风味的家庭自制点心。

编 者

1987.5于北京

目 录

一、糕 类 (46种)	(1)
枣泥松糕.....	(1)
蜂糕 (一)	(1)
蜂糕 (二)	(2)
千层糕.....	(3)
糖年糕.....	(4)
玫瑰猪油年糕.....	(5)
桂花猪油年糕.....	(6)
薄荷猪油年糕.....	(7)
百果年糕.....	(8)
蒸宁波年糕.....	(8)
汤年糕.....	(9)
油炸山楂糕.....	(10)
油炸鸡蛋糕.....	(10)
雪花糕.....	(11)
翡翠糕.....	(12)
枣糕.....	(12)
水果蛋糕.....	(13)
萝卜丝糕.....	(14)
云豆糕.....	(15)
夹沙饭糕.....	(16)
赤豆糕.....	(17)
薄荷糕.....	(17)

山楂冻糕	(18)
牛奶冻糕	(19)
八宝糕	(20)
油煎年糕	(20)
炒年糕	(21)
菱糕	(22)
荸荠糕	(22)
炸糕片	(23)
定胜糕	(23)
葱花饭糕	(24)
猪油夹沙条头糕	(24)
薯松糕	(26)
馅蜂糕	(27)
绿豆冻糕	(28)
发糕	(29)
夹糖年糕	(30)
夹糖方糕	(31)
烤蛋糕	(32)
蒸蛋糕	(33)
千层油糕	(34)
凉糕	(35)
凉饭糕	(36)
烫面炸糕	(37)
奶油炸糕	(38)
二、饼 类 (36种)	(40)
枣泥酥饼	(40)
韭菜饼 (一)	(40)

韭菜饼 (二)	(41)
枣泥饼	(42)
煎茄饼	(43)
萝卜丝春饼	(44)
韭菜春饼	(45)
煎香椿饼	(45)
百果糯米饼	(46)
糖酥烧饼	(47)
核桃芝麻煎饼	(48)
果干煎饼	(49)
酒香饼	(49)
番茄煎饼	(50)
猪油饼	(51)
猪油韭菜饼	(52)
酒酿饼	(52)
酒酿肉馅饼	(53)
松饼	(54)
炸南瓜饼	(55)
红糖饼	(56)
麻酱饼 (一)	(57)
麻酱饼 (二)	(58)
豆沙饼	(58)
冬菜饼	(59)
油炸豆沙饼	(60)
什锦酥饼	(61)
葱花酥饼	(62)
萝卜饼	(63)

烫面夹心饼.....	(64)
葱盐饼.....	(65)
煎虾饼.....	(66)
煎蛤蜊饼.....	(66)
春饼.....	(67)
葱油油酥饼.....	(68)
茄丝饼.....	(69)
烤白薯饼.....	(69)
虾肉月饼.....	(70)
油酥饼.....	(72)
酥饼.....	(73)
三、羹、汤类 (20种)	(75)
百果羹 (一)	(75)
百果羹 (二)	(76)
山芋羹.....	(76)
黄豆羹.....	(77)
杏酪羹.....	(78)
水果羹.....	(78)
桔酪羹.....	(79)
山楂羹.....	(79)
栗子羹.....	(80)
核桃羹.....	(80)
薄荷莲子羹.....	(81)
百果年糕羹.....	(82)
糯米绿豆汤.....	(82)
杏酪汤.....	(83)
绿豆汤.....	(84)

桂花白薯汤.....	(84)
百合红枣汤.....	(85)
酒酿汤.....	(86)
花生果丁汤.....	(86)
赤豆汤.....	(87)
四、团子类 (18种)	(89)
油煎团子.....	(89)
黄金团.....	(90)
汤染团.....	(91)
芝麻汤团.....	(92)
豆沙汤团.....	(93)
萝卜馅团子.....	(94)
南瓜团子.....	(95)
菜心圆子.....	(96)
核桃圆子.....	(97)
百果元宵.....	(98)
刺毛圆.....	(99)
汤水圆.....	(100)
酒酿圆子 (一)	(101)
酒酿圆子 (二)	(103)
鲜肉汤团 (一)	(104)
鲜肉汤团 (二)	(106)
擂沙圆.....	(107)
鸽蛋圆子.....	(108)
五、包子类 (12种)	(111)
三丁包子.....	(111)
蟹黄包子.....	(113)

雪笋包子	(114)
干菜包子	(115)
肉丁包子	(116)
汤包	(117)
枣泥包子	(119)
芝麻莲茸包	(119)
小笼包子	(120)
炸冬菜饺	(122)
炸肉饺	(123)
煎肉饺	(124)
六、烧麦、馄饨类 (10种)	(125)
牛肉烧麦	(125)
糯米烧麦	(126)
翡翠烧麦	(127)
虾仁烧麦	(128)
煎馄饨	(130)
鲜肉馄饨	(131)
蟹肉馄饨	(132)
鱼肉馄饨	(133)
鸡肉馄饨	(134)
炸馄饨	(135)
七、饭、粥类 (28种)	(137)
莴叶菜饭	(137)
豌豆菜饭	(137)
蛋炒饭	(138)
八宝饭	(139)
豆沙八宝饭	(140)

猪油夹沙八宝饭	(141)
菜饭	(142)
赤豆糯米饭	(143)
鸡肉卤饭	(144)
鸡丝烩饭	(145)
鸡杂炒饭	(146)
咖喱鸡饭	(147)
茄汁豌豆炒饭	(148)
猪肝烩饭	(149)
木须饭	(150)
肉丁豌豆饭	(151)
蚕豆饭	(152)
葱油炒饭	(153)
蒜头炒饭	(154)
肉末炒饭	(155)
开洋菜粥	(155)
八宝粥	(156)
鸭粥	(157)
鱼糜粥	(158)
藕粥	(159)
鸡粥	(159)
小豆花生粥	(161)
里肌粥	(162)
八、面点类 (27个)	(163)
经济凉面	(163)
四川凉面	(164)
蒸拌冷面	(165)

麻酱拌面	(166)
三丝拌面	(167)
肉丝拌面	(168)
鸡丁煨面	(169)
饺面	(170)
三虾面	(171)
开洋葱油面	(172)
炸酱面	(173)
打卤面	(174)
三丝汤面	(175)
咖喱牛肉汤面	(176)
排骨汤面	(177)
什锦素浇面	(178)
葱油汤面 (一)	(179)
葱油汤面 (二)	(180)
三鲜汤面	(180)
雪菜肉丝汤面	(181)
阳春面	(182)
担担面	(183)
刀切面	(183)
美味面片	(184)
雪菜肉丝炒面	(185)
浇汁炒面	(186)
三丝炒面	(187)
九、其它类 (58个)	(189)
红果冻	(189)
西红柿冻	(190)

杏仁豆腐	(191)
薄荷冻粉	(192)
莲子冻	(192)
江米酒 (甜酒酿) (一)	(193)
江米酒 (二)	(194)
蜜汁枣	(195)
玫瑰枣	(196)
蜜汁金桔	(197)
猪油夹心枣	(198)
糖渍杨梅	(198)
糖芋艿	(199)
蜜汁芋艿	(200)
桂花糖芋艿 (一)	(200)
桂花糖芋艿 (二)	(201)
葱油芋头	(202)
桂花糖油山芋	(202)
桂花糖藕	(203)
桂花莲藕	(204)
蜜汁土豆丁	(205)
牛奶土豆泥	(206)
葱油土豆泥	(207)
拔丝苹果	(207)
拔丝香蕉	(208)
软炸香蕉	(209)
果子面包	(209)
葱油面包	(210)
煎杏酱面包	(211)

虾仁土司·····	(212)
炸面包合·····	(212)
面包土司·····	(213)
炸春卷·····	(213)
蒸春卷·····	(215)
肉丝春卷·····	(215)
炸果块·····	(217)
麻糍·····	(217)
粢巴·····	(218)
驴打滚·····	(219)
油炸粉丝·····	(219)
糯米藕·····	(220)
炒藕块·····	(221)
炒疙瘩·····	(221)
烤果·····	(222)
油炸锅巴·····	(223)
炒米·····	(223)
炒米粉·····	(224)
甜脆酥·····	(225)
开口笑·····	(226)
豌豆黄·····	(226)
蜜汁排叉·····	(227)
猫耳朵·····	(228)
白薯酥·····	(229)
巧果·····	(230)
炸薯片·····	231)
薄脆·····	(231)

椒盐核桃仁	(232)
琥珀莲子	(233)

一、糕 类 (46种)

枣 泥 松 糕

原 料

红枣	500克	豆沙	300克
白糖	500克	猪板油	200克
糯米粉	450克	熟猪油	200克
大米粉	450克	枣汤	适量

制作方法

1. 红枣洗净后放入锅内加水煮烂, 出锅后除去外皮与核, 捣成枣泥。将猪板油剁成细泥。

2. 将白糖、枣泥、豆沙、熟猪油和猪板油泥放入盆内, 加入红枣汤拌匀, 再加入糯米粉和大米粉大力拌和。

3. 取一瓷盘洗净抹干, 内壁涂上一些熟猪油, 倒入调拌好的枣泥粉铺平(约2厘米厚), 上笼用旺火蒸50分钟左右, 出笼晾凉后切成大小适中的菱形块, 装盘供食用。

特 点

糕质松软, 味道香甜, 油润不腻。

蜂 糕 (一)

原 料

大酵面	1000克	青梅	少许
糖猪油丁	200克	红丝	少许
白糖	250克	素油	少许
桂花	少许	碱水	少许

制作方法

1. 将大酵面放在案板上，加2匙碱水揉匀。然后将面团中间挖开，放入白糖、糖猪油丁和桂花，反复揉至白糖完全溶入面团。将揉透的大酵面在案板上用力甩打与搓揉，待大酵面光滑韧劲且不粘手时用双手将面团滚搓成球形。

2. 取铝锅洗净抹干，内壁涂上一层素油，将揉透的面团放入锅内（面团占铝锅容积的60%左右，留有面团胀发的余地），然后将锅坐在盛有热水的容器内，加上锅盖并经常调换容器内的热水，保温约1小时，面团即可发足。

3. 笼屉内铺上干净的湿屉布，然后倒入发足的面团，摊平后撒上青梅和红丝，加盖后，用旺火蒸20分钟左右后再揭，用筷子戳入面团再抽出，如面团不粘筷即熟。

4. 将蒸熟的糕出屉晾凉，用刀剖成两片，一片面上涂上豆沙或果酱，合上另一片，再切成大小适中的块，即可装盘供食。

特 点

糕体暄发有蜂窝状空洞，吃口松软而有韧劲，甜津有味。

附 注

大酵面系经发酵且发足的面团，内部空洞多、酸味重，需加入较多的碱水中和。大酵面较松软，适宜作暄发松软的点品。

蜂 糕（二）

原 料

糯米粉	700 克		
上等大米粉	300 克		
鲜酵母	1 块	白糖	250 克
桂花	少许	核桃仁	100 克

瓜子仁 少许 青丝 少许

制作方法

1. 将糯米粉和大米粉放盆中拌和，加入用温水冲调开的鲜酵母，再倒入适量热水，用手搅拌和匀，加上盖放在温暖处让其发酵。

2. 在发酵的米粉中加入白糖、核桃仁拌匀。

3. 蒸屉内铺上湿屉布，将拌好白糖的米粉平摊在屉布上，均匀地撒上瓜子仁和桂花，然后将蒸屉坐在蒸锅上，盖严用大火蒸约10分钟，开盖撒上青丝，再加盖蒸5分钟即可离火。一、二分钟后开盖出笼，用刀切成长方条块装盘，即可上席供食。

特 点

蜂糕质软，味道香甜，尤其适合老年人食用。

千 层 糕

原 料

嫩酵母	500克	红枣末	少许
肥膘丁	250克	白糖	250克
糖冬瓜	100克	桂花	少许
碱水	适量		

制作方法

1. 将嫩酵面放在案板上，加入白糖（100克），揉和后再加入适量碱水，反复揉透至面团表面光滑不粘手，然后擀成60厘米长30厘米宽的薄皮子，将皮子切成三等份，先在中间一份皮子上依次抹上肥膘丁、白糖、糖冬瓜和红枣末，叠合上另一份皮子，同样依次抹上上述四种馅料，叠合上余下的一份皮子，再擀薄成长方形。再将其切成三等份，如前重