

家庭饮食

江苏科学技术出版社



972.1

家庭饮食

孙学丁等

江苏科学技术出版社

家庭饮食

孙学丁 等

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：淮阴新华印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 6.75 插页 2 字数 146,000

1982年11月第1版 1987年8月第3次印刷

印数 84,801-106,800 册

ISBN 7-5345-0111-3/Z·11

统一书号：15196·098 定价：1.30 元

责任编辑 黄元森

前 言

每个家庭，都有着烧饭做菜的问题。做好饭菜，不仅能增进食欲，健壮身体，也是调剂业余生活的一种有益活动。我们编写的这本书，是在简化厨房设备、方便原料选购、节省制作时间以及迅速掌握操作技术的前提下，为家庭制作出价廉而色、香、味、形俱佳的饭、菜、饮料等提供帮助。

本书介绍了近三百个品种的菜肴和主食。在口味上，以江苏菜为主，适当选入了一些外地菜。在叙述上，主要采用了按原料分类的方法。考虑到原料选购、鉴别、初加工知识是每个家庭都必须了解的，本书对此也作了介绍。

参加本书编写工作的有孙学丁、周彭、穆允岚、越人、徐安全、刘宇庆同志；点心部分主要由无锡市倪柏荣同志供稿。最后由孙学丁同志整理定稿。

作者

1982年6月

目 录

前 言

一、烹饪知识.....	1
厨房用具.....	1
烹饪要求.....	2
饮食用料和营养成分.....	3
烹饪程序和烹调方法.....	12
二、主食与点心.....	17
(一) 米食与点心.....	17
米的选购和保管.....	17
米食制作.....	18
干饭、菜饭、豆子饭、豆子稀饭、山芋稀饭、糯米蒸饭、 八宝饭、粽子、酒酿、糍巴、乌饭	
米粉制品.....	23
猪油年糕、水磨年糕、炒年糕、油松糕、白元香糕、蜜糕、 麻蓉雪糕、赤豆糕、花生糕、汤圆、珍珠团、双馅团子、芝麻 米粉饼	
(二) 面食与点心.....	33
面粉的鉴定和保管.....	33
面食制作程序和要求.....	33
面食制品.....	37
猪油开花包、银丝花卷、三丁包子、菜肉水饺、鲜肉烧卖、	

白皮酥、韭菜肉丝春卷、虾仁馄饨、菜煮面、小刀面条、凉面、家常饼、香蕉果炸、酥煎饼、糖油煎饼、牛肉锅贴、千层油糕、两面黄炒面、片儿汤、发面饼、玉米面发糕、荞麦面团

三、饮料与水果.....50

茶叶的饮用和保管.....50

酒的品鉴.....52

热饮.....53

姜茶、酸梅晶、咖啡茶、菊花晶、麦乳精、杏仁霜、百合汤、红枣汤

冷饮.....54

盐茶、大麦茶、菊花茶、薄荷茶、乌梅山茶、咸冷汤、锅巴汤、绿豆汤、杏仁豆腐、西瓜冻

水果的选购和食用.....55

杨梅、西瓜、波罗、柿子

四、买菜与做菜.....57

(一) 家畜类.....57

肉质的鉴定.....57

内脏洗涤的方法.....57

猪肉及内脏的烹饪.....58

腐乳肉、樱桃肉、粉蒸肉、珍珠圆子、炖狮子头、虎皮扣肉、炸猪排、烩蹄筋、炖蹄筋、红烧圆子、糖醋里脊、千张结烧肉、糖醋排骨、冰糖蹄子、荸荠猪肝、韭黄里脊丝、青蒜肚片、卤猪心、炒虾腰、干菜烧肉、油条镶肉、肉丝炸粉、萝卜肉圆

牛肉制作.....72

土豆烧牛肉、黄豆炖牛肉汤、咖喱牛肉干、五香牛肉、牛肉丝、煎牛排

羊肉制作.....	77
羊排、白煮羊肉、炒羊肉丝、红烧羊肉、涮羊肉、烤羊排、串、糖醋羊肉.....	
(二) 禽蛋类.....	82
家禽的选购和初加工.....	82
家禽制作.....	85
一鸡五吃、炒鸡丁、凤爪汤、炸脆花、炒鸡杂、拌鸡丝、烧鸡块、毛豆仔鸡、香炸仔鸡、栗子烧鸡、拌鸭肠、炒鸭心肝、卤四件、黄焖鸭、香酥鸭、面包鸡块、烩鸭肝.....	
蛋的选购和保管.....	94
蛋类制作.....	96
肉丝炒蛋、开洋蒸蛋、蒸芙蓉蛋、炒“蟹肉”、掌蛋、蛋饺、溜黄菜、茶叶蛋.....	
(三) 水产类.....	100
鱼类的选购和初加工.....	100
鱼的制作.....	102
一鱼五吃、烹刀鱼、炒鳝丝、炸脆鳝、炖鳝段、瓦块鱼、清蒸鲈鱼、青椒鱼片、酥炸鲫鱼、荷包鲫鱼、鱼头豆腐、红烧鳊鱼、糖醋黄鱼、黄鱼羹、干烧带鱼、白汁团鱼、甲鱼炖鸡.....	
虾、蟹及其它类水产品的选购和初加工.....	112
虾蟹类制作.....	113
凤尾虾、炒虾仁、炸虾球、面拖虾、清蒸河蟹、三丝银鱼、烩海参、甜酸海蜇、炒青螺.....	
(四) 蔬菜类.....	118
蔬菜的选购和加工.....	118
蔬菜制作.....	120
咸肉蚕豆米、芥菜豆米、糖醋藕片、炸藕夹、糖藕片、炒土豆丝、炸土豆片、酿青椒、蒸青椒、青椒肉片、拌茄丝、炸	

茄子、鱼香茄子、酿番茄、番茄蛋汤、翡翠肉馅、炸“龙虾”、拌香芹菜、韭菜炒蛋、韭菜蚕豆米、红烧冬瓜方、冬瓜盅、凉拌银芽、干烧豆芽、凉拌黄瓜、酿黄瓜、开洋菜秧、菜花毛豆、油卜滋、油炸慈姑、慈姑烧肉、莴笋拌笋、莴笋叶烧豆腐、茭白辣椒毛豆米、茭白炒鸡蛋、四季豆炒肉片、长豇豆烧油豆腐、花菜三鲜汤、奶油包菜、油条丝瓜、炒西瓜皮、油焖笋、笋丝肉丝、火草口蘑、兰花干、开洋煮干丝、香干花生米、烩豆腐、豆腐圆、煎豆腐、菠菜百页、金陵岁菜

(五) 野味类..... 148

野味的种类和初加工..... 148

野味制作..... 148

卤山鸡腿、葱烧野鸭、香炸黄雀、镶肉麻雀、溜鸽脯、炒兔丝、普爆兔丁、干切狗肉

五、特色菜肴 153

(一) 名菜家做 153

将军过桥、天下第一菜、回锅肉、鱼香肉丝、豆瓣鱼、宫保肉丁、假烧鹅、龙戏珠、贵妃鸡翅、炖菜核、桂花鸭、东坡肉、麻婆豆腐、炒鲜奶

(二) 冷菜 162

拆烧、熏鱼、白斩鸡、辣白菜、蒜泥白肉、开洋银豆、拌双脆、油炸花生米

(三) 素菜 167

脆鹅皮、烤麸、排骨、香肠、海参、炒鳝糊、炒鸡丁、炒虾仁、烤鸭、火腿、蟹粉、素高汤

(四) 甜菜 173

冰糖银耳、冰糖莲子、花生奶酪、桔络西米、冰糖梨块、拔丝苹果、夹沙苹果、酒酿冲蛋

(五) 汤菜 177

芥菜豆米汤、冬瓜咸肉汤、火腿萝卜丝汤、菜头蹄子汤、
榨菜肉丝汤、猪肝汤、三丝汤、开洋紫菜蛋汤、鱼汤、菊叶蛋
汤、吊清汤

(六) “松”、“圆”制作.....183

肉松、蛋松、鱼松、菜松、海带松、猪肉圆、鱼圆、虾圆、
藕圆

(七) 腌腊制品187

香肚、香肠、火腿、咸肉、咸板鸭、咸鸭肫、咸鸭蛋、皮
蛋、风鸡、风鱼、腌菜、泡菜、酸辣菜、腌辣椒

六、炒货制作 197

白瓜子、葵花子、奶油瓜子、酱油瓜子、椒盐花生米、花
生糖、五香豆、兰花豆、炒米糖

附 录..... 201

(一) 干货涨发201

粉丝、金针菜、木耳、香菇、笋干、鱼肚、虾米、鱼皮、
鱿鱼、干贝、海参、干猪肉皮、蹄筋、鱼翅、海蜇皮、淡菜

(二) 几种调味品的保管和选购205

植物油、猪油、酱油、醋、香料

(三) 厨房小常识.....207

一、烹饪知识

厨房用具

合适的炊具能使烹饪工作顺利进行，故有必要简述炊具的选择和保管。

1. 炉灶：炉灶是加热食品的设备。目前在城乡家庭中使用较多的炉灶有柴灶、煤炉、煤气灶、电炉、太阳灶等。

理想的炉灶要求体积小、发火旺、火力容易控制、干净卫生、使用方便。农村的柴灶在砌筑时应注意吊火（柴火与锅的距离）合理，回烟利用，以提高热利用率，节省柴草。

2. 刀具：菜刀大小不一，形状各异，家庭可选择一种中等、方形前薄后厚的菜刀，这种刀前面可用于切、批、削，后面用于斩、砍、剁。

市上出售的新刀一般均未开口，需先在磨刀石上开口。磨刀要沾水磨，用力均匀，不要使刀口带肚子（成弧形）。刀在使用后要擦干净，长期不用可涂上一小点油，以防止生锈。

3. 砧板：砧板以选择质地坚密、富有弹性和韧性、木屑无异味的木材制作的为好。榆树、柳树、白杨树、白果树等均可以作为砧板的材料，但以白果树的中段为最好。

新买的砧板宜先用盐水涂在表面，使木质收缩，以结实耐用。圆形砧板在边圈钉上猪肉皮，可以防止开裂。

砧板每次使用后，应刮清擦净，竖起来吹干；夏天在斩

鱼、肉等荤腥食物后，要在砧板上洒些盐，以免产生异味。

4. 锅具：根据制作锅的材料可分为砂锅、铁锅、铝锅等。在家庭中，一般选择传热快的锅如铝锅煮饭，选择生铁锅或铝锅炒菜，砂锅则用来炖菜、煨汤。

5. 其它工具：盆、碗、匙、筷等餐具是必不可少的。制面食时，还常用到擀面杖、蒸笼等。选购时以价廉物美，体积小巧，适于家庭使用为原则。

烹 饪 要 求

家庭烹饪的主要要求是富于营养，清洁卫生，经济节约。如能进一步注意到色、香、味、形俱佳，则不仅能大助食欲，也增添了不少情趣。下面简单地介绍一些这方面的知识。

1. 色：色是指菜肴食品的色彩和格调，它能增加美感、刺激食欲。从色彩来说，有黄（炒鸡蛋）、白（炒鱼片）、绿（炒菠菜）、红（红烧肉）等。从格调上来看，有高调（龙井虾仁）、中调（鱼香肉丝）、低调（红烧肉、烩海参）等。根据季节的不同，夏天以高调（淡色）为好，冬天以低调（深色）为佳，春、秋季可用中调。

色彩和格调的形成取决于主、辅料的选择搭配，调味品和食品添加剂的运用，以及烹调的效果。

2. 香：香气是菜肴烹调后挥发出来的芳香物质所造成的。它使人荡胸回肠，胃口大开。香味有原香（主料的香味）、调香（调味的香）、鲜香、干香、清香、郁香……。各种菜都有它独特的香味。香气取决于选料严谨（务求新鲜），调味恰当，烹饪得法。

3. 味：味是指菜肴、食品的口味，是品评菜肴的一项重

要指标。味可分为原味（各种主料的本味）、调味（加入各种调料后的味道）。调味又分成单一味（咸、甜、苦、辣、酸）、复合味（五香味、鱼香味、糖醋味、怪味等）。味主要决定于“调”。调味时要掌握调料投放时间的先后和数量的准确，并根据各人口味、季节及原材料灵活掌握。

4. 形：是指菜肴、食品的形状。它有赏心悦目的作用。“形”是由刀工手法和烹调技艺所决定的。可分为原形（如整鸡、整鱼、整猪等）、造形（如块、片、丁、丝、米、糰、茸、束等）和象形（各种图案冷盘、花色菜肴）。

饮食用料和营养成分

饮料、菜肴、主食，总称为饮食。

饮食用料分为动物性、植物性、矿物性三大类。从烹饪操作的角度来看，可分为主料、辅料、调料、油料四类（也有把油料列入调料的）。

主料：是构成菜肴、食品的主要原料，在数量上一般占比较大的比重，但在有些菜肴中主料是质高而量少的。烹调时一般先下主料，在装盘中应突出主料。

辅料，也称配料，是构成菜肴、食品的辅助原料，在数量上一般较少。在刀工处理上往往要求和主料一致，如下配丁、丝、片等。主、辅料搭配时，需注意质、量、色、形的协调。

调料，是菜肴、食品中作为调味用的原料，有时也起调色作用。调料种类很多，应用较广的有葱、姜、蒜、辣椒、盐、糖、醋、酱油、料酒、八角、桂皮等。调料对菜肴食品的口味起着决定性的作用。调料在使用时，要注意投量准确，还要注意

投放时间和先后顺序。

油料,分为植物性和动物性两大类。猪油(也称大油)、鸭油、牛油、奶油等为动物性油料。豆油、菜油、花生油、麻油(香油)等则为植物性油料。油料有两大作用,一是作为传热体,二是调味。在家庭条件下,观察油温全凭经验办事。一般讲,当油在锅内,水分蒸发尽、沸腾、冒烟时约为十成(温度约为 240°C);有较高的热量幅射出来时,约为五、六成油温。

人体需要多种营养成分,归纳起来为六大要素,即水分、碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质和维生素。我们在选购原材料和烹调时,要注意兼顾和保护这些营养成分。

1. 在多数食品中水分都占有很大比重,它对人体健康起着举足轻重的作用。

2. 蛋白质约占人体重的18%,它有调节人体生理机能和提供热能的作用。在鱼、鸡、鸭、肉、蛋和大米、大豆及豆制品等食品中,蛋白质的含量均很高。

3. 碳水化合物也称糖类,由碳、氢、氧三种元素组成。它大量存在于米、面、杂粮中。人体需要的总热量,约有60~70%是由它供给的。

4. 脂肪也称油脂,占人体重平均为13.2%。脂肪的作用主要也是供应热量。

5. 人体对矿物质(无机盐)的需要量很少,但它有调节人体机能的重大作用。人体需要的矿物质主要是钙、磷、铁、碘等。

6. 维生素的作用是人所周知的,人体需要的维生素有A、B族、C、D、K、P六类。除维生素D外,其余都不能在人体内自行合成,需要从食物中摄取补充。

维生素作用情况说明表

分 类		人需量(天)	缺 乏 症	含 有 物
脂 溶 性	A	成人1毫克, 孕妇、儿童较多	、夜盲症, 严重干眼病至失明, 上皮细胞角化, 抗病力差, 儿童发育不良	鱼肝油、肝脏、奶油、蛋黄、胡萝卜、西红柿、水果、蔬菜中的胡萝卜素能转化
	D	成人0.03毫克, 孕妇、儿童较多	软骨病(佝偻病)	奶油、蛋黄、鱼肝油、动物油脂、人晒太阳能增加
	E	不容易缺乏	生殖机能破坏, 不育症, 神经系统及肌肉生病	植物油、谷物胚芽、肉、乳、蛋、蔬菜
	K	不容易缺乏	伤口流血不止	白菜、胡萝卜、菠菜、甘蓝、马铃薯
水 溶 性	B ₁ 硫胺素	成人2~3毫克	脚气病, 幼童不发育	动物肝脏、瘦肉
	B ₂ 核黄素	成人2毫克	口角炎, 舌炎, 角膜炎	动物的肝、肾、花生、玉米、黄豆、酵母
	B ₆ 尼克酸	成人2~3毫克	癞 皮 病	动物的肝、肾、麦芽、鸡蛋、花生、有色蔬菜、酵母
	B ₁₁ 叶酸	不容易缺乏	贫 血 病	动物的肝、菠菜、蛋
	B ₁₂ 氰钴素			
	C	人体不能贮存, 过多则排出	伤口难愈合, 坏血症, 牙床发炎出血	鲜水果(果皮)、鲜蔬菜
	P	同 上	内 出 血	鲜果、鲜菜、柠檬、辣椒

常 见 食 物 成 分 表

(以100克可食部分计)

名 称	蛋 白 (克)	脂 肪 (克)	糖 类 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克 酸 (毫克)	抗坏 血酸 (毫克)	热 值 (千卡)
稻 米 (灿 米)	6.9	0.6	79	35	109	2.13	0	0.16	0.05	1.4	349
面 粉 (精 面 粉)	7.2	1.3	73	20	101	2.7	0	0.06	0.07	1.1	352
面 粉 (标 准 粉)	9.9	1.8	73	38	253	4.2	0	0.46	0.06	2.5	356
黄 玉 米 (鲜)	3.8	2.3	40	7	187	1.5	0.34	0.21	0.08	1.6	196
黄 豆	36.3	18.4	25	367	571	14.0	0.40	0.79	0.25	2.1	411
绿 豆	22.1	0.8	59	49	258	3.2	0.22	0.53	0.12	1.8	332
豌 豆	24.6	1.0	58	84	400	5.7	0.04	1.02	0.12	2.7	339
红 豆	20.7	0.5	58	67	305	5.2		0.31	0.11	2.7	319
小 豆	13.6	5.7	7	100	219	6.4		0.33	0.16	0.6	34
蚕 豆 (鲜)	9.0	0.1	12	15	217	1.7	0.15	0.33	0.18	2.9	0
黄 豆 芽	11.5	2.0	7	68	102	1.8	0.03	0.17	0.11	0.8	92
绿 豆 芽	3.2	0.1	4	23	51	0.9	0.04	0.07	0.06	0.7	30
腐 干	13.8	7.6	7	80	351	7.9		0.05	0.04	0.03	172
豆腐 (豆 饼, 制)	6.8	0.8	40	180	34	4.8		0.03	0.04	0.2	43
马 铃 薯	1.9	0.7	16	11	59	0.9	0.01	0.10	0.03	0.4	23
芋 头	2.2	0.1	17	19	51	0.6	0.02	0.06	0.03	0.07	78

(续表)

名	称	蛋白 (克)	脂肪 (克)	糖类 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素 (毫克)	尼克 酸 (毫克)	抗坏 血酸 (毫克)	热量 (千卡)
萝卜	萝卜	0.6	0	6	49	34	0.5	0.02	0.02	0.04	30	26
萝卜	萝卜(大)	0.8	0.1	7	61	28	0.7	0.01	0.02	0.03	9	32
萝卜	萝卜	0.9	0.3	7	32	32	0.6	4	0.02	0.05	8	34
萝卜	萝卜	1.4	0.3	5	63	28	1.0	1.60	0.05	0.07	12	23
萝卜	萝卜	1.4	0.7	8	20	45	7.0	0.18	0.01	0.04	4	44
萝卜	萝卜	4.4	0.2	23	5	44	0.4	0	0.24	0.03	3	177
萝卜	萝卜	4.1	0.1	6	22	56	0.1	0.08	0.03	0.08	1	41
萝卜	萝卜	1.0	0.1	20	19	51	0.5	0.02	0.11	0.04	25	29
萝卜	萝卜	1.5	0.1	21	5	63	0.5	0.01	0.04	0.02	3	91
萝卜	萝卜	1.4	0.1	3	33	42	0.4	0.11	0.02	0.04	24	19
萝卜	萝卜	1.3	0.3	4	62	28	0.7	0.01	0.04	0.04	39	24
萝卜	萝卜	2.0	0.2	2	70	34	2.5	2.96	0.04	0.13	31	13
萝卜	萝卜	2.4	0.5	4	56	45	1.3	3.49	0.03	0.09	19	30
萝卜	萝卜	2.2	0.8	2	160	61	8.5	0.11	0.03	0.04	6	20
萝卜	萝卜	5.3	0.4	6	420	73	6.3	3.2	0.14	0.19	55	49
萝卜	萝卜	4.1	0.2	9	230	130	6.3	0.01	0.04	0.04	1	54

(续表)

名	称	蛋白 质 (克)	脂肪 (克)	糖类 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜 素 (毫克)	硫胺 素 (毫克)	核黄 素 (毫克)	尼克 酸 (毫克)	抗坏 血酸 (毫克)	热量 (千卡)
紫菜	菜	24.5	0.9	31	330	440	3.2	1.23	0.44	2.07	5.1		230
黄花菜	菜(干)	9.3	2.5	61	295	261	44.3	3.44	0.36	0.14	4.1		304
莴笋茎	(莴苣)	0.6	0.1	2	7	31	2.0	0.02	0.03	0.02	0.05	1	11
西红柿	红	0.6	0.3	2	8	37	0.4	0.31	0.03	0.02	0.6	11	13
茄子		2.3	0.1	3	22	31	0.4	0.04	0.03	0.04	0.5	3	21
辣椒		0.9	0.0	5	7	38	0.5	0.56	0.04	0.03	0.3	105	24
茭白		1.5	0.1	4	4	43	0.3	微	0.04	0.05	0.6	2	23
丝瓜		1.5	0.1	5	28	45	0.8	0.32	0.04	0.06	0.5	8	27
冬瓜		0.4	0.0	2	19	12	0.3	0.01	0.01	0.02	0.3	11	10
黄瓜		0.8	0.2	2	25	37	0.4	0.26	0.04	0.04	0.3	14	13
南瓜		0.3	0.0	1	11	9	0.1	2.40	0.05	0.06		4	5
西瓜		1.2	0.0	4	6	10	0.2	0.17	0.02	0.02	0.2	3	21
蘑菇	(鲜)	2.9	0.2	3	8	66	1.3	0	0.11	0.16	33	4	25
木耳	(黑)	10.6	0.2	65	357	201	185	0.03	0.15	0.55	2.7	21	304
海带		8.2	0.1	57	1177	216	150	0.57	0.09	0.36	1.6		262
白	糖	0.3	0	99	32	微	1.9		0	微	0	0	397