

家常

时新

菜谱

农村读物出版社



家常时新菜谱

张书元 编著

农村读物出版社

家常时新菜谱

张书元 编著

责任编辑 陈真

农村读物出版社 出版

香河县胶印厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092毫米 1/32 8.625印张 194千字

1991年7月第1版 1993年9月第2次印刷

印数:21100—28100

ISBN 7-5048-1587-X/TS·18

定价:(平)4.80元

(精)8.40元

目 录

烹调方法与实例

炸	1	高丽肉	13
象眼鸽蛋	3	溜	13
油炸茄子	3	糖醋七星蛋	15
炸山药饼	4	糖醋肉片	16
清炸肫肝	4	糖醋排骨	16
母子相会	5	糖醋松花	17
干炸黄鱼	5	糖醋小丸子	18
炸八块	6	糖醋里脊	18
软炸鸡	6	焦溜肉片	19
软炸羊肚仁	7	溜肉片	19
芦花脆骨鸡	7	拖罗豆腐	20
软炸大虾	8	鲜溜鱼片	20
炸板虾	8	滑溜里脊	21
交切肉	9	溜肝尖	21
拖烧豆腐	10	溜鸭肝	22
香酥鸡	10	芙蓉鸡片	23
芝麻飞龙	11	滑溜肉片	23
炸佛卷	12	溜鸡片	24
椒盐排骨	12	软溜鱼扇	25

醋溜鸡	25	炒鳝鱼丝	42
醋溜大白菜	26	炒桂花豆腐	43
醋溜肉片	26	炒木樨肉	43
宫门献鱼	27	炒鳝糊	44
糖溜河鲜	28	过油肉	44
糖溜丸子	28	麻婆豆腐	45
溜腰片	29	象牙鸡条	45
糖溜鱼片	29	家常兔肉	46
爆	30	回锅肉	46
全爆	31	滑炒猪肉片	47
油爆鸭丁	32	炒雪花肉片	47
爆炸腰花	33	炒肉片	48
爆炒鱿鱼卷	33	麻辣肉丁	48
爆玲珑	34	炒鸡片	49
油爆肉丁	34	素炒冬笋	49
油爆肚仁	35	甘蓝虾仁	50
爆双脆	35	清炒虾仁	50
茺爆肚丝	36	干炒肉丝	51
茺爆里脊片	37	抓炒鱼片	51
酱爆墨鱼	37	炒猪肝	52
酱爆肉丁	38	煎	52
汤爆肚	38	干煎黄鱼	53
宫爆鸡丁	39	煎转黄鱼	53
葱爆羊肉片	39	煎虾饼	54
水爆肚	40	煎转鲳鱼	55
炒	40	蟹黄狮子头	55

油糊茄子.....	56	涮羊肉.....	70
小酥肉.....	56	涮野味.....	71
塌	57	涮三鲜.....	71
锅塌鸡.....	57	熬	72
锅塌鸡脯.....	58	青嫩兔肉.....	73
锅塌里脊.....	58	虾米熬白菜.....	73
锅塌豆腐.....	59	家常熬鲤鱼.....	74
锅塌羊肉.....	60	醋熬猪头肉.....	74
锅塌对虾.....	60	家常熬黄鱼.....	75
贴	61	煮	75
锅贴虾.....	61	奶汤鲫鱼.....	76
锅贴鱼.....	62	淮鱼干丝汤.....	77
锅贴鸡.....	63	野鸭菜饭.....	77
烹	63	煮干丝.....	78
干烹山鸡卷.....	64	烩	79
炸烹大虾.....	64	烩鸡糕.....	80
炸烹肉段.....	65	精烩鸭丁.....	80
炸烹白轱辘肉.....	66	糟烩肥肠.....	81
炸烹嫩鸡.....	66	烩鸡丝.....	81
烹带鱼条.....	67	烩两丁.....	82
汆	67	烩鲜蘑豌豆.....	82
汆奶油鲫鱼汤.....	68	清烩虾仁.....	83
水汆丸子.....	68	清烩海参.....	83
汆肉片.....	69	烩牛肉.....	84
涮	69	羹	84

特别黄鱼羹.....	84	家常海参.....	99
桂花黄鱼羹.....	85	酱汁鱼.....	100
黄鱼参羹.....	86	芝麻肉条.....	100
红果羹.....	86	鸳鸯大虾.....	101
鲫鱼蒸蛋羹.....	87	蒸.....	102
海米羹.....	87	清蒸桂鱼.....	102
桔羹银耳汤.....	88	粉蒸肉.....	103
炖.....	88	清蒸兔肉.....	103
砂锅杂烩.....	89	蒸蛋糕.....	104
炖肉.....	90	千层白菜.....	104
清炖小鸡.....	90	素火腿.....	105
砂锅豆腐.....	91	金钱鸡蛋.....	105
砂锅狮子头.....	91	鸡蛋卷.....	106
原筒炖鲍鱼.....	92	罗汉蹄.....	106
咸炖肉.....	92	蒸茄泥.....	107
煨.....	93	虎皮鸡蛋.....	107
煨鸡饼.....	93	酿蒸海参.....	108
煨牛肉.....	94	香菇蒸鸡.....	108
瓦罐鸡汤.....	94	酿蒸虹鳟鱼.....	109
龟汤肉.....	95	酒蒸鸡.....	109
燻.....	95	蛋皮肉卷.....	110
干燻紫鲍.....	96	山西蒸肉.....	111
干燻鱼翅.....	96	芙蓉干贝.....	111
干燻桂鱼.....	97	干贝萝卜球.....	112
干燻大虾.....	98	清蒸整鸡.....	112
三鲜鱼翅.....	98	一品海参.....	113

酿	114	红烧鱼肚	131
酿苹果	114	红烧鸡	132
蝴蝶海参	114	红烧海参	132
酿鱼肚	115	红烧蹄筋	133
鸡茸金钱鲍	116	九转大肠	133
凤尾珍珠鱿鱼卷	117	锅烧鸡	134
烤	118	家常海参	135
烤鸭	119	鱼香茄盒	135
烤肉片	119	虾籽烧蛋糕	136
十香醉烤鸡	120	冬瓜球烧肚块	136
叫化鸡	121	火烧鸳鸯蛋	137
盐焗	122	干烧鲫鱼	138
盐焗杭竹鸡	122	干烧冬笋	138
盐焗信丰鸡	123	扒	139
东江盐焗鸡	123	扒海参	140
盐焗荷叶鸭	124	大葱扒野鸭	141
盐焗鸡	125	扒鸡腿	141
烧	126	红扒熊掌	142
葱烧海参	126	扒羊肉	143
红烧冰糖甲鱼	127	扒肉条	143
红烧大明虾	128	素扒整鸡	144
红烧鱼唇	129	白扒燕尾虾	144
喜蛋	129	白扒猴头	145
烧软硬	130	扒菜卷	146
烧猪脑	130	白扒龙须菜	146
		白扒豆腐	147

069389

掌上明珠	147	拔丝鸡蛋	163
兰花鱼翅	148	挂霜	164
蟹黄扒鱼翅	149	挂霜排骨	164
牛奶扒白菜	150	挂霜丸子	164
松肉	151	挂霜雪梨	165
焖	151	蜜汁	166
黄焖鸡	151	蜜焖三鲜	166
油焖冬笋	152	蜜饯排骨	167
黄焖栗子鸡	153	蜜汁蛋条	168
红焖猴头	153	蜜汁山药段	168
油焖大虾	154	蜜汁金枣莲子	169
香菇焖紫鲍	155	琥珀莲子	169
红焖鸡块	155	蜜汁凉桃	170
油浸鲳鱼	156	蜜汁土豆桃	171
酥	156	蜜汁土豆饺	171
酥鲫鱼	157	蜜汁葫芦	172
紫酥鸭	157	冰霜	172
香酥鸽子	158	冰霜山鸡丸子	173
拔丝	159	冰霜葡萄	173
拔丝山药	159	冰霜红果	174
拔丝苹果	159	冰霜酿馅苹果	174
拔丝麻仁土豆球	160	冰霜香蕉	175
拔丝苹果酿桃仁	161	卤	176
拔丝莲子	161	卤肚子	176
拔丝蜜桔	162	酒卤肉	177
拔丝西瓜	163		

卤溏心鸡蛋	178	拌猪肚头	192
卤豆腐干	178	拌糖醋白菜	193
五香野兔	179	椿芽拌鸡丝	193
酱	179	麻辣蜚皮	194
酱牛肉	180	里脊丝粉皮	194
酱鸡	181	拌海蜇卷	195
清酱鸭子	181	麻酱拌窝笋尖	195
酱肉	182	炆	196
酱焖肉	182	炆双仁	197
熏	183	炆酸辣黄瓜	197
熏鸡	184	海米炆芹菜	198
熏蛋	184	炆海米菠菜	198
熏桂鱼片	185	炆青辣笋	199
冻	186	葱椒炆鱼片	199
水晶鸡蛋	186	炆双脆	200
五丁冻	186	炆猪里脊丝	200
水晶肘子	187	炆鸡丝粉皮	201
鸡冻	187	腌	201
拌	188	金银肴肉	202
姜汁黄瓜	189	火鞭牛肉	203
拌肚尖	189	酸辣白菜	203
拌耳脆	190	盐水	204
拌腰片	191	盐水拌猪肝	204
怪味鸡	191	盐水猪舌	205
拌牛蹄	192	盐水排骨	206
		盐水鸭	206

盐水虾	207	鲜汤	212
盐水鸡块	207	家常便汤	213
腊	208	鸡汤	213
家乡肉	208	口蘑芙蓉蛋汤	214
刨花肉	209	竹笋鸽蛋汤	214
香肠	209	清汤燕菜	215
腊味猪头	210	鸡茸菜花汤	216
腊鸭腿	210	酸辣鱿鱼汤	216
汤	211	醋椒鲤鱼	217
清汤	211	海参汤	217

家常便菜

糖拌番茄	219	麻酱拌扁豆	224
糖拌双色萝卜丝	219	芥末拌菠菜	224
糖拌芹菜	219	拌胡萝卜丝	225
糖醋拌黄瓜	220	蒜拌茄子	225
白糖拌藕片	220	青菜拌粉丝	226
糖醋萝卜丝	221	蒜泥拌蚕豆	226
雪花莲菜	221	芹菜拌干丝	226
蜜汁鲜桃	222	黄瓜拌腐丝	227
拌韭菜	222	麻酱拌豆腐	227
拌莴笋片	222	小葱拌豆腐	228
拌黄豆	223	盐水豆腐	228
黄豆杂拌	223	糖拌花生米	228

花生米拌萝卜干	229	韭菜炒肉丝	241
五香花生米	229	绿豆芽炒肉丝	242
黄瓜拌肉丝	230	炒肉丝粉皮	242
花生米拌肚丁	230	白菜炒肉丝	243
芥末拌肚丝	230	金针炒肉丝	243
肉丝拌粉皮	231	肉丝炒鸡蛋	244
黄瓜拌白肉	231	蒜苔炒肉片	244
干拌牛肉	232	番茄炒鸡蛋	245
黄瓜拌虾片	232	糖醋藕丝	245
海带拌粉丝	233	蒜泥炒豆腐	246
桃仁拌鸡块	233	炆芹菜	246
炒芹菜	234	炆辣白菜	247
炒茄丝	234	炆辣椒黄瓜	247
炒青椒丝	235	三味白菜	248
炒萝卜丝	235	三味黄瓜	248
炒土豆丝	236	炆莴笋	249
炒扁豆	236	炆辣三丝	249
醋溜白菜	237	炆扁豆	249
炒绿豆芽	237	炆绿豆芽	250
炒葱头	238	炆海蜇丝	250
炒莴笋	238	油激黄瓜	251
炒黄瓜片	238	清蒸羊肉	251
炒豆腐	239	腐乳肉	252
青椒炒干丝	240	蒸盐水鸡块	252
辣子炒白菜	240	清蒸鸭子	253
葱头炒肉丝	241	蒸带鱼	253

烧肉条	254	清蒸粉条丸子	259
炖牛肉	254	菠菜鸡蛋汤	260
蘑菇炖豆腐	255	番茄鸡蛋汤	260
番茄炖豆腐	255	菠菜豆腐汤	261
粉条炖肉末	256	辣味榨菜汤	261
肉末炖豆腐	256	虾米白菜汤	261
羊肉熬冬瓜	257	香菜萝卜汤	262
煎丸子	257	紫菜鸡丝汤	262
胡萝卜炖羊肉	258	大虾汤	263
烧带鱼	258	酸辣干丝汤	263
黄豆芽焖肉片	259	桔子汤	264

烹调方法与实例

我国的烹饪技艺历史悠久，源远流长，各种菜肴有着不同的烹调过程，同一种菜肴也由于制法不同形成了独特的地方风味。

烹制菜肴的基本方法分为：炸、爆、炒、煎、贴、烹、氽、溜、涮、烩等等，并举实例作一浅述。

炸

炸，是旺火热油浸烫加工菜肴的一种烹调方法。它耗油量较大，用油量比一般原料多好几倍。炸时火要旺，原料入锅后有劈啪响声。炸的一般做法是将主料加工，挂硬糊或软糊，有的不需要挂糊，然后放油锅内炸熟，有的原料需要间隔炸2次以上。

炸菜的特点：由于原料挂糊，原料中的汁液和水分不致于外溢损失，保持了营养价值，使其口味香、酥、脆、嫩。炸菜的具体做法可分为：清炸、干炸、软炸、酥炸、纸包炸等10余种。

1. 清炸

清炸，主料不挂糊，主料经过改刀后，用酱油、料酒、盐等调料拌渍，然后放入急火热油中炸熟即成。

清炸必须根据原料的老、嫩等性质，掌握好油的温度和火候，通常对嫩的、形状小的，如条、块、片等原料，在油沸时下锅，炸的时间要短，炸熟时取出。对形状较大的整料，要在油热

至七八成时下锅，在锅里多停留一些时间，或间隔地炸几次，也有时可以把锅端离灶火。清炸一般是炸成后即成菜肴，食时另配调味品浇淋。

2. 干炸

干炸，主料经过加工改刀后，用调料拌渍，然后拌上千淀粉，下热油锅炸，至原料内外酥透，颜色焦黄。

3. 软炸

软炸，是用蛋清、淀粉挂软糊。软糊需将蛋清抽打成泡沫状，加入淀粉和少许面粉调匀。软炸一般是用形状小的块、片、长方条之类的原料，油五六成热下锅炸。油的温度太高会出现脱浆，因此炸时要温油下锅，逐渐加热，原料应分散在锅中，不使粘连，待炸至外表硬到八九成时取出。然后，将锅内油烧沸再放入，一直炸至金黄色或银白色出锅即成。这种炸法时间较短。

4. 炸板

炸板，主料经过加工，切成大圆片，用调料拌渍后，将粉面、鸡蛋搅成鸡蛋糊，主料经挂糊后，沾上面包渣，热油下锅炸成金黄色即可。

5. 酥炸

酥炸，是将原料先蒸、煮熟烂后，在外面挂上鸡蛋面粉糊再下锅炸（也有不挂糊的，一般挂糊的都是拆骨的原料，不挂糊的大都是不拆骨的原料）。操作时，在油沸后将原料下锅，炸至深黄色原料发酥为止。

酥炸的特点：外酥、里烂、松脆。

6. 纸包炸

纸包炸，多数是鲜嫩、无骨的净料，加工成片形，加盐、味

精、料酒等调味品后，用糯米纸或玻璃纸包起来，投入油锅中炸。操作时应注意旺火，在冷油或油烧至四五成熟时放入原料，待纸包沸起略成金黄色时即成。

〔实例〕

象眼鸽蛋

主料 鸽蛋 10 个。

辅料 青虾 75 克，火腿肉 25 克。

调料 淀粉 25 克，蛋清 25 克，香菜少许，咸面包 200 克，味精 0.5 克，毛姜、料酒适量。

做法

①面包切 0.5 厘米宽的片打斜象眼，青虾肉绞成末，用蛋清、味精、毛姜、料酒喂一下，鸽蛋煮熟去皮切两瓣。

②将虾肉泥抹在面包上，中间放鸽蛋（圆面朝上），四周抹好，撒火腿和香菜末，用温油炸至金黄色捞出码盘，带椒盐上桌。

特点 外焦里嫩，佐酒佳肴。

油炸茄子

主料 圆茄子 1.5 公斤。

辅料 姜丝 15 克，白糖 50 克，红、绿青椒各 100 克。

调料 植物油 250 克（耗 150 克），醋 50 克，糖 25 克，咸盐、酱油少许。

做法

茄子带皮修成2厘米宽、5厘米长的条，皮内两面斜截成叉形。辣椒切细丝，锅里加油坐中火。油热炸茄子，茄肉色一变，即刻捞出，加少许盐拌匀，放在盘内。辣椒丝放油锅内炸一下捞出，放在茄子上面。事先将酱油、醋、糖调好，放入锅内，加热微开，浇在茄子上面。炒锅加点油坐中火，油大开浇上即成。冷热可食。

特点 咸甜带酸，清香利口。

炸山药饼

主料 山药500克，大米粉100克。

辅料 豆沙200克，白糖50克。

做法

山药煮熟去皮，砸成细泥，用大米粉做面扑擀成皮，包豆沙馅，做成12个圆饼，陆续下温油锅炸至黄色时捞出，撒白糖即成。

特点 酒席佳肴，香甜可口。

清炸肫肝

主料 肫、肝(鸡、鸭)250克。

调料 料酒、酱油、植物油、椒盐各少许。

做法

①将肫、肝拾掇好，切成块，用料酒、酱油喂一下。

②过急火热油炸2~3次，达到外焦里嫩，带椒盐食用。

特点 酥香脆嫩，利口佳肴。