

家常菜谱

上海市黄浦区第二饮食公司编



上海文化出版社

72.1

6

家常菜谱

上海市黄浦区第二饮食公司编

上海文化出版社

家常菜谱

上海市黄浦区第二饮食公司编

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

江苏宜兴印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张4 字数81,000

1979年9月第1版 1979年9月第1次印刷

书号: 15077·3012

定价: 0.36元

出版说明

当前，广大群众正在意气风发地为国家的四个现代化贡献自己的力量。与此同时，他们也要求在现有条件下，尽可能地改善和丰富自己的物质生活，在家庭菜肴方面，能品种多一些，又经济实惠一些。为此，上海市黄浦区第二饮食公司组织所属饭店编写了这本书，共有广东、北京、淮扬、四川、苏锡、杭州、宁波、福建、上海等地方风味的菜肴一百八十种。这些品种，既不是很一般的，也不是很高级的。其中有的可供日常所需，有的可供星期日、节日期间制作；还可供广大炊事工作者参考。

本书承上海新雅粤菜馆、燕云楼、扬州饭店、四川饭店、人民饭店、杏花楼、红云酒楼、清真饭店、老正兴菜馆、宁波饭店、上海饭店、闽江饭店、知味观杭菜酒家、功德林素食处等单位参与编写，谨致谢意。

目 次

一、冷 盆 类

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 油鸡····· 1 | 9. 闽生果····· 6 |
| 2. 熏鱼····· 1 | 10. 辣白菜····· 6 |
| 3. 盐水鸭····· 2 | 11. 素鸭····· 7 |
| 4. 油爆虾····· 3 | 12. 五香烤麸····· 8 |
| 5. 盐水蹄膀····· 3 | 13. 苔菜花生····· 8 |
| 6. 五香牛肉····· 4 | 14. 麻辣茭白····· 9 |
| 7. 蒜泥白肉····· 5 | 15. 糖醋黄瓜····· 9 |
| 8. 糟猪脚爪····· 5 | |

二、家 畜 类

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 花生肉丁····· 11 | 7. 烂糊肉丝····· 15 |
| 2. 合川肉片····· 12 | 8. 冬笋肉丝····· 16 |
| 3. 葱椒肉片····· 13 | 9. 东坡肉····· 16 |
| 4. 辣子肉丁····· 13 | 10. 桂花肉····· 17 |
| 5. 菜心肉片····· 14 | 11. 古老肉····· 18 |
| 6. 鱼香肉丝····· 15 | 12. 回锅肉····· 18 |

13. 走油肉·····	19	35. 炒肚片·····	34
14. 乳腐汁肉·····	20	36. 南煎猪肝·····	35
15. 香糟扣肉·····	21	37. 砂锅焗猪肝·····	35
16. 干菜焖肉·····	21	38. 油泡生肠·····	36
17. 炒木樨肉·····	22	39. 竹笋腌鲜·····	36
18. 鲜荷叶粉蒸肉·····	22	40. 蹄肚汤·····	37
19. 糖醋排骨·····	23	41. 蚝油牛肉·····	37
20. 椒盐排骨·····	24	42. 韭芽牛肉丝·····	38
21. 枫泾猪排·····	24	43. 煎金钱牛排·····	39
22. 豉汁蒸排骨·····	25	44. 排牛肉条·····	39
23. 三丝肉卷·····	26	45. 红焖牛肉·····	40
24. 肉茸土司·····	27	46. 葱爆羊肉·····	41
25. 菜心藏肉·····	27	47. 芙蓉羊肉片·····	41
26. 虾子蹄筋·····	28	48. 炒鱼羊片·····	42
27. 走油蹄膀·····	29	49. 滑溜羊里脊·····	43
28. 鲜肉酿青椒·····	29	50. 闽味排骨·····	43
29. 砂锅蟹粉狮子头·····	30	51. 他似蜜·····	44
30. 炸小丸子·····	31	52. 连锅汤·····	45
31. 黄酱·····	31	53. 扣三丝·····	45
32. 炒圈子·····	32	54. 爆三样·····	46
33. 炒腰花·····	33	55. 八宝辣酱·····	47
34. 炒猪心·····	33		

三、水 产 类

1. 糟溜鱼片·····	48	2. 茄汁鱼片·····	49
--------------	----	--------------	----

3. 抓炒鱼片·····49	28. 红烧河鳗·····63
4. 麻辣鱼丁·····50	29. 清蒸河鳗·····67
5. 炒鱼条·····51	30. 新凤鳗鲞·····68
6. 芝麻鱼排·····51	31. 鲭鱼煎糟·····68
7. 核桃鱼托·····52	32. 红烧肚档·····69
8. 干烧鲭鱼块·····53	33. 下巴划水·····70
9. 炸板鱼·····53	34. 汤卷·····70
10. 醋椒鱼·····54	35. 汤头尾·····71
11. 油爆目鱼·····55	36. 氽糟汤·····72
12. 白汁鲳鱼·····55	37. 蛋蓉黄鱼羹·····72
13. 清蒸刀鱼·····56	38. 大鱼头粉皮·····73
14. 红烧鲟鱼·····57	39. 清炒鳝糊·····74
15. 春笋鲟鱼·····57	40. 黄鳝烤肉·····74
16. 三丝鳊鱼·····58	41. 黄鱼鲞烤肉·····76
17. 西湖醋鱼·····59	42. 炒蝴蝶片·····76
18. 葱油鲳鱼·····59	43. 乳腐卤目鱼大烤·····76
19. 冰糖甲鱼·····60	44. 炒虾仁·····77
20. 糖醋带鱼·····61	45. 干煎明虾·····78
21. 荷包鲫鱼·····61	46. 炸烹明虾·····79
22. 糖醋黄鱼·····62	47. 三虾豆腐·····79
23. 卷筒黄鱼·····63	48. 油酱毛蟹·····80
24. 苔菜面拖黄鱼·····64	49. 氽鲫鱼汤·····80
25. 大汤黄鱼·····64	50. 鱼圆莼菜汤·····81
26. 醋溜沙鱼·····65	51. 盐水蛭子·····82
27. 菜苋煨沙鱼·····66	52. 油爆梅蛤·····82

四、禽 蛋 类

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 宫保鸡丁·····84 | 13. 青椒炒鸭片·····91 |
| 2. 芙蓉鸡片·····85 | 14. 京葱鸭块·····92 |
| 3. 生烧鸡骨酱·····85 | 15. 馄饨鸭·····92 |
| 4. 瓜姜子鸡块·····86 | 16. 溜黄菜·····93 |
| 5. 炸子鸡块·····86 | 17. 虎皮蛋·····94 |
| 6. 青椒炒子鸡·····87 | 18. 芙蓉蛋·····95 |
| 7. 油淋嫩鸡·····88 | 19. 老烧蛋·····95 |
| 8. 芋艿煨鸡块·····88 | 20. 肉丝涨蛋·····96 |
| 9. 葱油鸡·····89 | 21. 咸蛋蒸肉饼·····96 |
| 10. 香肠蒸鸡·····89 | 22. 家常蛋汤·····97 |
| 11. 红糟鸡块·····90 | 23. 炒时件·····97 |
| 12. 栗子黄焖鸡·····90 | 24. 冬笋肫糊·····98 |

五、素 菜 类

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. 炒双冬·····99 | 9. 炒素鳝丝·····103 |
| 2. 炒雪笋·····99 | 10. 素桂花肉·····104 |
| 3. 炒双菇·····100 | 11. 茄汁素鱼片·····105 |
| 4. 爆青椒·····100 | 12. 鸡抓豆腐·····105 |
| 5. 素什锦·····101 | 13. 醋溜卷心菜·····106 |
| 6. 干烧冬笋·····101 | 14. 奶油冬瓜球·····107 |
| 7. 酱爆茄子·····102 | 15. 扁尖冬瓜汤·····107 |
| 8. 炒素三丝·····103 | |

六、其 他 类

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 炒合菜·····108 | 11. 家常豆腐·····115 |
| 2. 赛蟹粉·····109 | 12. 麻婆豆腐·····115 |
| 3. 虾子冬笋·····109 | 13. 砂锅冻豆腐·····116 |
| 4. 蘑菇锅巴·····110 | 14. 拔丝苹果·····116 |
| 5. 砂锅什锦·····111 | 15. 麻糖锅炸·····117 |
| 6. 开洋煮干丝·····111 | 16. 玫瑰球·····118 |
| 7. 椒盐茄饼·····112 | 17. 鸡油菜心·····118 |
| 8. 泡椒黄瓜·····113 | 18. 酸辣汤·····119 |
| 9. 干烧四季豆·····113 | 19. 肉丝黄豆汤·····119 |
| 10. 蟹粉豆腐·····114 | |

一、冷 盆 类

油 鸡

原料 肥新母鸡一只(净重三斤)。

调料 花椒二分，桂皮二钱，细盐二两，黄酒五分，姜片二钱，小茴香五分，葱结二钱，麻油二钱。

制法 一、将光鸡拔净细毛。从腋窝处破开，挖出内脏，放水中洗净。再用花椒(一分)、盐(一两)擦透鸡身，腌渍三小时，再放入清水里漂清。

二、锅内加清水二斤(浸没鸡)，再加桂皮、小茴香、花椒、盐、黄酒、姜片、葱结烧沸，撇去浮沫，在小火上焖半小时，离火焖十分钟，捞出。趁鸡热在鸡身上涂满麻油，冷却后，改刀装盆。

特点 香而鲜嫩。

熏 鱼

原料 鲳鱼①一斤。

① 鲳鱼也可用黄鱼、草鱼等代。

调料 白糖一两，酱油一两四钱，葱姜末各二分，味精三分，细盐一钱，五香粉二分，黄酒三钱，花生(豆)油^①一斤(实耗一两五钱)。

制法 一、鲳鱼洗净，斜刀切成四分厚块，用酱油、酒拌匀，腌渍两小时。

二、将锅烧热，放生油三钱。下葱、姜煸出香味后，加清水(二两)、酱油、白糖、盐、味精、五香粉、黄酒，烧滚，成熏鱼卤汁，倒入容器。

三、炒锅内放生油，烧至六成热时，将鲳鱼投入，炸至鱼外皮发硬时捞出，浸入卤里十分钟，即可取出装盆。

特点 鲜美香甜。

盐 水 鸭

原料 光鸭一只(重三斤)。

调料 细盐一两，黄酒五分，花椒五分，葱、姜各五分。

制法 一、光鸭去内脏洗净，用花椒、盐将鸭身里外擦透，腌三小时。

二、将腌好的鸭子加葱、姜、盐、酒后上笼，用旺火蒸十分钟，再改用中火蒸二十分钟，至熟后出笼冷却。

三、去除鸭卤中的葱、姜、花椒。鸭子斩块装盆。食用时，将鸭卤浇在鸭块上即可。

特点 鸭肉肥嫩，清口鲜美，是夏、秋季节佳品。

① 如无花生油，可用豆油代，只是炸成的菜的颜色较黑。下同。

油 爆 虾

原料 河虾一斤。

调料 花生(豆)油二斤(实耗一两五钱)，醋二两，白酱油三钱，味精三分，葱、姜各一分，白糖二两，细盐一钱，黄酒二钱，麻油二钱。

制法 一、河虾剪去须脚后洗净。

二、将锅烧热，放花生油。至油八成熟时，把虾投入锅里炸。炸至色红、壳脆即捞起沥油。原锅留余油二钱，加葱姜末、醋、白糖、黄酒、细盐、麻油、味精、酱油，烧滚后，将油爆虾放在卤中浸一下(使虾入味)，捞起装盆即可。

特点 色泽金黄，外脆里嫩，甜咸适口。

盐 水 蹄 膀

原料 出骨猪前蹄两只(重三斤)。

调料 花椒五分，桂皮三钱，细盐一两，味精二分，镇江醋五钱，大茴香二钱，葱、姜各五分，白糖五分，黄酒五钱，嫩姜五钱。

制法 一、用刀刮去蹄膀皮上的毛和油污，用铁钎子在精肉上戳若干下。再用细盐(七钱)撒在肉上，用力捏透。冬天腌一天，春、秋天腌六小时，夏天腌两至三小时。将嫩姜切成细丝，用开水泡一下浸在冷开水里待用。

二、腌好的蹄膀用清水洗净，再放在清水中漂一个小

时，以漂去咸味，然后放在开水锅里煮一、两分钟，使断血^①，即捞出洗净。

三、蹄膀放在锅中，加清水浸没，再加盐、黄酒、葱姜，并用布袋把大茴香、桂皮、花椒包起来，和蹄膀一同煮。先用旺火烧开，再改用小火焖两小时半（夏天焖两小时），焖至皮酥肉烂，捞出布袋、葱、姜，再加糖和味精。

四、取高边搪瓷盆一只，把焖酥了的蹄膀皮朝下放在盆里。待冷却后，将锅中的卤汁倒入盆中，并另用盆一只放在蹄膀上面，盆上再压重一点的东西，将肉压平凉透。

吃时，将蹄膀取出切片装盆，随带姜丝、镇江醋上桌。

特点 味香酥嫩，佐以镇江香醋和姜丝，更有扬州风味。

五 香 牛 肉

原料 牛腿肉一斤五两。

调料 细盐三钱，八角一钱，酱油二两，黄酒五钱，姜片三钱，味精二分，大茴香一钱，桂皮二钱，白糖一两，葱结三钱，麻油五钱。

制法 一、牛肉放在滚水里煮一下，捞出，放进冷水里洗去油污。

二、锅中放牛肉，加清水（以浸没牛肉为准），放盐、酱油、糖、酒、桂皮、八角、大茴香、葱、姜，用旺火烧沸后撇去浮沫，改用小火焖煮三小时。至肉酥，再用旺火

① 断血，即断生，是出血水。这时的肉已熟而尚嫩，如继续煮下去，肉就要老。

烧至卤汁稠浓后，加麻油、味精，捞出，待冷装盆即成。

特点 牛肉酥烂，味香，鲜美。

蒜泥白肉

原料 猪腿肉五两。

调料 蒜泥一钱，酱油四钱，味精三分，辣油二钱，白糖五分。

制法 一、将腿肉刮洗干净后，放入沸水锅煮到七成酥，捞起冷却，用刀将肉切成二寸半长、一寸宽的薄片，装入盆内。

二、在煮熟的酱油内加糖、味精、辣油、蒜泥，调成卤汁，放入碟中，随同腿肉片上桌。

特点 肉嫩爽口，鲜香味美。

糟猪脚爪

原料 猪脚爪一斤。

调料 味精五分，黄酒一两，桂皮一分，清汤五两，茴香少许，细盐三钱，糟油^①一钱，花椒十粒，葱、姜各二分。

制法 一、将猪爪洗净，放入清水锅内，加葱、姜少许烧煮。滚后除去浮沫，加黄酒五钱，用小火焖一小时，直到脚爪酥烂，即可捞出。冷却后，用刀从趾缝中斩成两片，

① 如无糟油，可用糟卤代。糟卤制法：用二两酒糟，加一两酒和二两冷开水，拌和，放少许糖和咸桂花，用纱布滤汁即成。

并将露出的脚趾斩去，再在切开的一面撒上盐待用。

二、锅中放清汤、味精、花椒、桂皮、茴香、细盐，上炉烧滚后捞出花椒、桂皮，再加黄酒成汤卤，倒入盛器中。冷却后，将猪爪浸入卤内，放阴凉处，经过两小时，待猪爪皮色变白发胖即取出，切开装盆。淋上原卤及糟油即成。

特点 脆嫩清香，为夏令佐菜。

闽 生 果

原料 花生仁五两。

调料 冻猪油一两，五香粉五分，味精二分，绵白糖二两，细盐六分，花生(豆)油五两(实耗二钱)。

制法 一、将花生仁放在沸水里略泡一下，剥去花生衣，吹干待用。

二、锅内放油。油烧至五成熟时，将花生仁投入，炸至金黄色后捞出，冷却，并与冻猪油拌匀。

三、将五香粉、盐、糖、味精倒入花生仁内，一起拌匀即成。

特点 呈褐红色，香甜松脆，带有咸鲜味，有福建风味。

辣 白 菜

原料 白菜一斤五两。

调料 干辣椒五只，花生(豆)油三钱，细盐五钱，味精三分，姜丝五分，白糖一两五钱，白醋五钱。

制法 一、白菜去净老叶，削去根，洗净，用刀切成一寸五
分长、三分宽的长条，用盐揉后，腌渍两小时，挤干水
分，放入盘中。将干辣椒（两只）切成丝待用。

二、用白糖、白醋、盐（五分）、味精调成卤汁，倒入
白菜，放上干辣椒丝、姜丝。

三、将锅烧热后放油，加辣椒爆出香味，再捞出辣
椒，将红油倒入白菜里，半小时后即可食用。

特点 酸辣爽脆。

素 鸭

原料 豆腐衣二两五钱。

调料 酱油二钱，白糖二分，味精一分，黄酒一钱，姜末一钱，
五香粉一分，花生（豆）油二斤（实耗一两六钱），鲜汤
少许。

制法 一、先将鲜汤放入炒锅中，用旺火煮开，加酱油白
糖、五香粉、味精、姜末。待汤又烧滚后，取下稍凉。

二、取大铝盘一只，将豆腐衣两张并排铺在盘中，接
头处相互迭压成拱形一大张。用手蘸着鲜汤，将鲜汤洒在
豆腐衣上，浇上少许生油，然后再铺两张豆腐衣在上面，
又象前面一样洒上鲜汤，淋上少许生油。如此直至把全部
豆腐衣铺完为止（共淋上生油一两）。

三、把豆腐衣两端边沿摺向中央，连汤汁一同卷成一
尺二寸五分长、直径一寸二分的圆条。

四、将包好的豆腐衣卷放入笼屉，用旺火蒸两分钟。
蒸时要先将水烧滚，再上笼；火要急，不能蒸得过久，以

免豆腐衣发硬。

五、蒸好以后取出，待冷透后，再投入七成热的油锅中炸。待炸至呈金黄色时即可捞出，斩成三分厚的块，装盆即成。

特点 香嫩，肥糯，可口。

五 香 烤 麸

原料 烤麸一斤。

调料 酱油九钱，白糖六钱，味精二分，酱色一钱，花生(豆)油二斤(实耗三两)，姜块六分，茴香二分，桂皮三分，鲜汤三斤。

制法 一、顺着烤麸的纹撕成一寸五分长、五分宽的小长条，用清水洗过，将水分压干(越干越好)。

二、将锅烧热，加油二斤，用旺火烧到八成熟时，将烤麸放入锅内炸。到油再渐渐烧至五成熟时，改用小火。至烤麸发黄、发脆后捞起，沥去油。

三、原锅留余油，加酱油、白糖、茴香、桂皮、姜、酱色、味精及鲜汤，再把炸好的烤麸放入，用旺火烧开，加上盖，改小火焖煮。二十分钟后揭去盖，用铁勺搅动烤麸，并用旺火收干卤汁即成。

特点 呈酱色，略带金黄，香味浓醇。

苔 菜 花 生

原料 花生仁五两，苔菜条五钱。