



家庭 **食** 谱丛书

家庭 假日菜 制作

周月林 编著
上海科学技术出版社

凉菜
热菜
汤菜



家庭假日菜制作

周月林 编著

上海科学技术出版社

责任编辑 金锦美

家庭假日菜制作

周月林 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 常熟市第六印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 字数 121 000

1991 年 6 月第 1 版 2000 年 1 月第 8 次印刷

印数 53 501—58 500

ISBN 7-5323-2355-2/TS·188

定价: 7.70 元

本书如有缺页、错装和坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

前 言

每逢佳节、假日，家人或亲朋团聚，家里总要烧几道美味佳肴，以饱口福，也为家庭增添欢乐。但是，有些居民反映，目前缺少切合实用的、能够深入浅出地体现一定高度的烹调技艺而又能满足各方面需求的指导性读物。目前各地虽然出版了不少菜谱，菜系帮别各具特色，但未免偏于专业化和某一个方面。菜谱所介绍的制作过程、用料、用油等，多数非一般家庭所能如愿，大有烹调难学之叹。鉴于此，本人特编写本书，以满足家庭主妇、初学烹调者以及烹调技术爱好者的要求，同时，也能成为饮食行业和饭店、宾馆职工的好参谋。

本书的特点是不受某一个菜系、帮别的限制，按一年四季每月的节日、假日顺序，编写了89组菜谱，列举了177道菜单，读者也可以根据需要任意选用。

本菜谱花样多，菜式多，有凉菜、热炒、汤菜等，调味有清淡、有浓厚、有辣味、有甜味，适合全国各地的饮食习惯。制法上尽可能避免专业化烹调的烦琐复杂的制作过程，尤对各菜的烹饪关键与特色剖析透彻，使之比较容易掌握，读者按照书中介绍的烹制方法，经过实践，就能烧出各种美味佳肴。

本书在编写过程中，承柴本枯老师协助，提出了很多宝贵的意见，在此特致以衷心感谢。

上海市特级烹调技师 周月林

1990年10月

目 录

1 月 份

第一周	虾蟹烧豆腐..... 7
葱油鸡..... 1	砂锅菜核..... 8
香糟鱼丝..... 2	第四周
拔丝苹果..... 3	油爆虾..... 9
第二周	泡椒仔鸡..... 10
芥末白菜墩..... 4	锅塌肺利..... 11
羊肉串..... 5	第五周
砂锅大鱼头..... 5	五香鸽子..... 12
第三周	铁扒鲳鱼..... 13
新风海蜇蜆..... 7	咖喱河蚌肉..... 14

2 月 份

第一周	正月初一
麻辣冬笋..... 15	功德火腿..... 24
鱼香炒蛋..... 16	清炒“蟹粉”..... 24
花生里脊丁..... 17	清炒“鳊背”..... 25
第二周	初二
酥小鲫鱼..... 18	如意蛋卷..... 26
桂花肉..... 19	酥炸猪肚..... 27
炒双花..... 19	松果鲳鱼..... 28
第三周	初三
沙茶鱼丁..... 21	泡酸果..... 29
荠菜炒冬笋..... 22	三鲜软溜鱼..... 30
八宝全鸡..... 22	炸葡萄鸡肝..... 31

第四周

肉丝拌芹菜33

炒鱼夹33

墨鱼炒里脊34

3 月 份

第一周

华尔道夫色拉36

乡下浓汤37

麻辣牛肉条38

第二周

糟油口条39

芙蓉鱼丝40

鸡肝蛋饺41

第三周

脆皮鸡42

官保肚花43

荠菜炒肉丝44

第四周

开洋拌咸菜45

油淋仔鸡46

稀卤鲈鱼47

4 月 份

第一周

香酥虾48

鱼香猪肝49

五彩烩蛇丝49

第二周

香肠拌马兰51

竹笋烧塘鳢鱼51

蚌肉烧豆腐52

第三周

葱油墨鱼花53

炸溜嫩鸭翼54

枸杞头炒肉丝55

第四周

盐水鸡米豌豆56

象眼鸽蛋57

糟溜鱼片58

第五周

红油滚龙莴苣59

一鸡二吃

(一) 珊瑚炒鸡丁60

(二) 咸肉炖鸡块60

5 月 份

第一周

凉拌清色拉62

乌龙鳊鱼63

虾子茭白64

第二周

火腿四季豆65

翠珠炒鸽松66

酸辣虾羹67

第三周

拌双丝68

大蒜烧黄鱼69

清炖牛肉70

第四周

香油金钩蒜苗71

官保鸡丁72

火腿炖酥腰73

第五周

盐水鸭子74

茄汁素鱼片75

玉液鲜墨鱼76

6 月 份

第一周

糖蜜西红柿77

香酥鸡翅78

豌豆烩鱼羹78

第二周

糟卤黄豆芽80

清炒肚丝80

明珠鲫鱼81

第三周

凉拌牛肉82

一鱼二吃

(一) 豆瓣大鱼头84

(二) 醋椒鱼尾84

第四周

椒油炆蒜苗85

鱼香茄子86

淡菜冬瓜汤87

第五周

紫菜红油豆腐88

干炸板鱼88

生汆丸子89

7 月 份

第一周

炆黄瓜条91

茄汁溜板肉92

火腿烩滚龙93

第二周

五子拌鸡粒94

夹心茄子95

三鲜冬瓜圆96

第三周

红油拌猪肚97

鸡粒溜面包97

肉蓉桂花烩白玉98

第四周

泡塘藕99

田螺嵌肉蓉100

火腿汤干丝101

第五周	炒三丝·····103
椒姜瓜皮丝·····102	乳汁烩冬瓜·····103

8 月 份

第一周	(一) 五味炒鱼丁·····112
芝麻牛肉干·····105	(二) 白煮鲢鱼头·····113
锦绣虾丝·····106	第四周
桂花牛肉羹·····107	糟鸡·····114
第二周	虾仁面包·····114
酒醉白肉·····108	芋艿熬鸡块·····115
冬瓜鹌鹑蛋·····109	第五周
肉蓉粟米羹·····110	香卤金针菜·····116
第三周	沙司烹乳鸽·····117
芥末拌鸭掌·····111	荷花鲜奶·····118
一鱼二吃	

9 月 份

第一周	第三周
干子拌芹菜·····120	红曲烤鸭·····126
酥炸嫩鸡·····121	干煸黄豆芽·····127
奶汤烩鱼丝·····122	生爆鳝背·····128
第二周	第四周
家制叉烧肉·····123	泡辣卷心菜·····129
鱼香肉丝·····124	芝麻鱼排·····130
奶露哈蜜瓜·····125	合川肉片·····130

10 月 份

第一周	第二周
虾子明玉参·····132	糖醋小排骨·····135
绿鹦围草菇·····133	三虾烧豆腐·····136
蜜汁酿黄雀·····134	酸怡炸子鸡·····137

第三周

- 皮蛋鲜蛋糕.....138
- 肉蓉烧鳊鱼.....139
- 香肠奶油菜心.....139

第四周

- 一鱼三吃
- (一) 蜜汁青鱼腩.....141

- (二) 三丝滑鱼丝.....142

- (三) 白烧汤头尾.....142

第五周

- 蒜椒拌牛肚.....143
- 清炒鳝糊.....144
- 家常蛋汤.....145

11 月 份

第一周

- 凉拌海蜇头.....146
- 一鸡二吃
- (一) 小煎鸡米.....147
- (二) 鲜茄焗嫩鸡.....148

第二周

- 麻酱白菜.....149
- 五味大排.....150
- 酥炸羊肉.....150

第三周

- 咸脯牛肉.....152

- 生炸溜酱肉.....152

- 麻辣豆腐.....153

第四周

- 香油浸牛肉.....154
- 桃仁炒腰花.....155
- 干贝萝卜丸.....156

第五周

- 姜汁毛蟹.....157
- 香酥鸭.....158
- 虾仁肉丝烂糊.....159

12 月 份

第一周

- 辣白菜.....160
- 香酥肉丝.....161
- 冬笋腌余汤.....162

第二周

- 酱烤核桃.....163
- 糟溜鸡片.....163
- 烂鸡烩浓汤.....164

第三周

- 蜜汁牛肉.....165
- 青鱼煎糟.....166
- 炖鸡蛋脑.....167

第四周

- 羊羔.....168
- 干煸冬笋.....169
- 墨鱼烤肉.....170

1 月 份

第 一 周

本周的假日是新年的开始，为使全家在元旦节日里生活得愉快，为你提供三个菜肴。

其一，“葱油鸡。”本菜有与众不同的烹制方法，与众不同的调味方法，与众不同的制品质感。运用传统的制作过程，原汁原味，不失其形。

其二，“糟香鱼丝”。这是一只上海地区的传统特色菜肴，它与“糟溜鱼片”有类似的制作方法，但在口味上有很大的不同，糟溜鱼片是甜鲜味，而“糟香鱼丝”是咸鲜味，富于糟香，二者在配辅料上也不同。

其三，“拔丝苹果”。这是有名的甜菜，所谓拔丝，就是制品在食时可以拉出象蛛网一样的糖丝，美观透亮，乐趣诱人。

葱 油 鸡

【用料】

嫩光鸡 1 只 香葱 1 汤匙 姜末 1 茶匙 绍酒 2/3 汤匙
白卤水 3000 克 熟花生油 75 克 香麻油 1 汤匙 味精半茶匙

【制法】

①光鸡洗干净，剥去小爪，放入开水锅里烫 30 秒钟，使鸡皮紧缩后捞出，入凉水洗干净血污。

②白卤⁽⁷⁾水入锅烧开，把整只鸡投入用小火煮，待白卤水再烧滚时，用物压住鸡身不使浮出汤面，改用微微小火煮20分钟左右，即端锅离火，让卤水慢慢冷却，这时鸡肉熟而不烂，断血鲜嫩，恰到好处。捞出抹干鸡皮上的水分，用香麻油搽遍鸡的全身备用。

③先把鸡切开，再切成条块，整齐地排在盆里，装成鸡的原形。

④炒锅上火，下熟花生油，投入葱花、姜末煸香后，加绍酒、煮鸡卤水(75克)、味精搅匀浇在鸡身上即可。

【关键】

煮鸡只能用微小火，保持锅汤的沸而不腾，使鸡皮完整不破，使鸡肉内原汁不外溢。

香 糟 鱼 丝

【用料】

青鱼中段肉500克 冬笋肉50克 芹菜梗3根 鸡蛋白1个 精制盐2.5克左右 味精半茶匙 香糟汁50克 绍酒2/3汤匙 水淀粉1汤匙 干淀粉1汤匙 熟花生油300克

【制法】

①把鱼段切开，批去大小鱼骨，先批成薄片，再切成细丝，加少许盐和味精拌粘后，再加鸡蛋白、干淀粉拌上劲，放入冰箱里保温静置1小时备用。

冬笋肉煮熟切成细丝，芹菜梗切4厘米长的段备用。

②炒锅上火，下熟花生油300克左右烧至2~3成热时，把鱼丝用手捏开投入温油里，立即用筷子划散，不使鱼丝结团，滑20秒钟左右，视鱼丝分散变色，立即倒入漏勺里沥

干油。锅里少留余油，放入笋丝、芹菜段略煸，加盐、味精、绍酒、香糟汁，鱼丝回到锅里立即下水淀粉，推匀装盆。

【关键】

鱼丝的粗细均匀，拌蛋粉浆时必须拌上劲；鱼丝下锅时必须在低油温里才能划至分散，保持鲜嫩。

拔 丝 苹 果

【用料】

鲜苹果 300 克 炒熟芝麻 1 汤匙 鸡蛋白 1/3 个 干淀粉 75 克 面粉少许 白砂糖 100 克 花生油 500 克（耗 50 克）

【制法】

①用料加工：苹果去皮、去心，切成大小一样的块。用干淀粉加少许面粉，再加鸡蛋白，加水调成糊，放入鲜苹果块拌匀。

②油炸：锅里放熟花生油，用旺火烧到五成热时，把拌糊的鲜苹果块分散放入油里炸，炸时要不断翻动。改用中火炸呈浅黄色，炸到外脆里嫩倒出、沥油。

③炒糖浆：锅里少留余油，加白砂糖，再加半汤匙水，用中火炒至糖溶化后，视糖浆初起大泡，随着水分气化，大泡变起小泡，待水分全部蒸发，小泡也变平静，糖浆开始变成浅黄色时，立即端锅离火，把炸好的苹果块倒入糖浆里迅速翻拌，使糖浆包裹住每块苹果块上，随即倒入已抹过油的盆里，撒上芝麻粒。

【关键】

苹果块挂糊要均匀，糊浆厚薄要适度；挂糊的苹果外皮必须炸到硬脆；炸好的苹果块在下锅翻糖浆时，必须把锅

离开火使锅壁逐步退温，糖浆才能包上苹果块。

第 二 周

本周假日为你提供 3 个菜肴。

其一，“芥末白菜墩”。这是一个凉菜，又甜又酸又脆，不论佐酒、下饭、单食，均有特殊风味。

其二，“羊肉串”。本书介绍的羊肉串借鉴了西菜制作方法制成，不但清洁卫生，口味香嫩；而且家庭自制，一串在手更会兴味隽永。

其三，“砂锅大鱼头”。这是上海本帮名菜，此菜的盛具也就是炊具，原锅从灶台搬上餐桌，味香浓郁，入口滚烫，鱼肉嫩鲜。

芥 末 白 菜 墩

【用料】

高棵白菜 1 棵(2000 克) 精制盐 10 克 芥末粉 25 克
白糖 200 克 米醋 200 克

【制法】

①洗削切段：白菜掰去老叶和切去菜根，整棵洗干净，切成 3～4 厘米长象树墩一样的段。防止散碎。

②烫菜腌渍：先烧一锅开水，取用一只高壁砂锅，先用开水烫热锅壁倒干水，再把白菜段逐段盛入漏勺里，取用锅里烧开水浇淋 4～5 次，甩干水，码入烫热的砂锅里，撒上微许盐、白糖、芥末粉，极快盖上盖，以防热气跑掉，如此，烫一段白菜依此码入砂锅，撒一次调味，最后浇入米醋，

盖严盖子，再用棉被焐严实，第二天即可取食，取一段装一盆，浇上卤汁。

【关键】

白菜不宜烫得过熟，保持生脆，烫后保持温度，使至发酵。

羊 肉 串

【用料】

羊腿肉 500 克 洋葱 100 克 青圆椒 5 只 绍酒 2 汤匙
酱油 25 克 辣酱油 2 汤匙 胡椒粉 1 克 熟花生油 200 克

【制法】

①羊肉去筋膜、羊骨，精肉切成 3 厘米方、0.5 厘米厚的片，洋葱、青椒切同样大的片备用。

②把羊肉、洋葱等片放入大碗里，加酱油、绍酒（1 汤匙）、胡椒粉拌匀，渍 30 分钟左右备用。

③取用 10 厘米长的小竹针，将羊肉片、洋葱片、青椒片依次间隔地穿在竹针上，每串各 3～4 片，穿完为止。

④取用平底锅（西菜称法兰板）上火烧热，放入熟花生油 100～200 克，投入羊肉串用中小火油煎，不断地翻动，将四面煎熟后，滗去余油，立即喷入绍酒，辣酱油翻匀，并马上端锅离火，装盆上桌。

【关键】

原料浸渍必须浸入味，但不宜过咸；油煎时间不宜过长，断生即可。

砂 锅 大 鱼 头

【用料】

鳊鱼头 1 个 粉皮 6 张 青蒜 10 克 绍酒 25 克 酱油 75 克 白糖 1 汤匙 味精半茶匙 熟花生油 100 克 葱姜末 25 克 香糟汁 30 克

【制法】

①将鳊鱼头(胖头鱼)的鳞和鳃除去，洗干净，粉皮切成 6 厘米长、1.5 厘米宽的条，浸泡在凉水里备用。

②先将大鱼头周围抹上少许酱油，使鱼皮渍咸味而收缩(在油煎时不会脱皮)。

③炒锅上旺火，放熟花生油 75 克烧热，投入渍味的鱼头两面煎黄，加入绍酒后加盖焖一下，再加酱油(50 克)、白糖、葱姜末、开水(水正好淹没鱼头)，先用旺火烧开，改用中火烧 25 分钟左右，加入粉皮和熟花生油(25 克)，再烧 2 分钟，倒入大砂锅里，把砂锅再上小火烧滚，加味精、香糟卤烧入味，撒上青蒜叶，立即端锅上桌。

【关键】

本菜用的加热工具应为砂锅。

第 三 周

本周三个假日菜，鲜明地突出了冬令菜的特色。

其一，“新风海鳗鲞”。这是颇受浙江沿海地区居民和上海居民欢迎的冬令季节菜肴。它味淡适口，味鲜不腥，干香可口，越嚼越香。常被列为家宴中的冷盆。

其二，“虾蟹烧豆腐”。河虾、河蟹是人人皆知的鲜美水族类食品，把二者合一与豆腐共煮，在寒冬季节，尝此热气腾腾的美味豆腐，会感到身心舒暖。

其三，“砂锅菜核”。入口滚烫，菜心酥烂肥糯，汤汁清香鲜醇。

新风海鳗鲞

【用料】

鲜海鳗 1 尾(2.5 千克) 精制盐 1.5 茶匙 葱姜 20 克
绍酒 1 汤匙 米醋 1 碟

【制法】

① 预制风鳗：取用新鲜海鳗用凉水洗干净，先把鳗头的脑壳劈开(下巴仍要连着)，再沿着背脊鳍从头至尾顺纵剖开，取去内脏，用干布抹去血水(切不能用水洗)，再在带有脊骨的一片内壁靠背骨脊处从头至尾再剖开，使背骨摊开，均匀地洒上盐，再将鱼肉合起来仍回原形，并将鱼体卷起来，腌制 4 小时左右，然后把鱼身展开，用竹片分别在头、中、尾三处撑开，吊挂在通风、无阳光、防雨处晾 5~7 天即可食用。

② 把新风的鳗鲞用湿布擦干净，切成 4 厘米长的段，装入盆里，淋上绍酒，加葱结、姜块(拍松)，送入蒸笼里蒸 10 分钟左右，取出，去葱姜，把鳗肉撕成筷子粗的小块堆叠盆里，随带米醋上桌蘸食。

【关键】

腌制鳗鱼盐不宜多，宜淡不宜咸；在风鳗时最好挂在无阳光通风处，使鱼肉里外干香一致，雨天或阴天时不宜风鳗。

虾蟹烧豆腐

【用料】

豆腐 2 盒 活河蟹 2 只 虾仁 50 克 青豌豆 25 克

葱姜末 15 克 青蒜粒 5 克 绍酒 1 汤匙 酱油半汤匙 精制盐半茶匙 熟花生油 75 克

【制法】

① 把活河蟹的脚和身体用绳子扎成团，放蒸锅里用旺火蒸 15 分钟，取出打开蟹壳，用小刀刮取蟹黄、蟹肉，蟹脚可用小圆棒挤压，即称蟹粉。

② 盒装豆腐切成 1.5 厘米大的方块，投入凉水锅里用小火慢慢烧滚，捞出放入凉水桶里备用。

③ 炒锅上火，下熟花生油 50 克左右烧热，先投入葱姜末煸香，再放入蟹粉煸几下，加绍酒、酱油、盐、汤（150 克左右），再把豆腐放入锅里，改用中小火烧透后，放入虾仁、青豌豆、味精烧 2 分钟，至冒大气泡，豆腐温度很高时，用水淀粉着腻，淋熟花生油 25 克推匀，撒上青蒜粒，盛入大鱼盆。

【关键】

烧豆腐要用小火慢烧，烧得豆腐滚烫不起蜂窝。烧豆腐不宜加糖，否则豆腐会失去香味。

砂 锅 菜 核

【用料】

小青菜 20 棵 熟冬笋 50 克 熟火腿 25 克 熟鸡肉 50 克 水发香菇 2 只 开洋 25 克 肉汤 1000 克 绍酒 1 汤匙 精制盐 2/3 茶匙 味精半茶匙 熟猪油 150 克

【制法】

① 用料加工：选择矮棵小青菜，掰去外面老叶，留用菜心叶 4~5 瓣，将菜心头削尖，再把菜头剖成十字刀（但不能切散），切去一点菜叶，留用菜心头 8 厘米长。熟冬笋、熟