

家常小菜



里阳 景礼 编写

山西科学教育出版社

家常小菜

里阳 景礼 编写

山西科学教育出版社

家常小菜

里阳 景礼 编写

*

山西科学教育出版社出版(太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 晋东南印刷厂印刷

*

开本: 787×960 1/32 印张: 4.25 字数: 81千字

1984年11月第1版 1991年5月山西第6次印刷

印数: 136,000—156,000册

*

ISBN 7-5377-0100-8

Z·21 定价: 1.65元

前 言

小菜，是家家户户一日三餐离不了的佐餐佳品。可是，要想把它做得花色品种丰富多彩，鲜美可口，却是不容易的。现在，我们为家庭主妇编辑出版了这本《家常小菜》供大家参考。它的特点是：原料普通，制作简便，经济实惠，易学易做。

本书详细介绍了拌、炒、炆、蒸、烧和汤等小菜一百六十多个品种的制做方法，从选料、配料到怎样掌握做菜要领、刀工技术、火候等方面，都有具体得当的叙述，只要如法炮制，就可做出具有各种风味的佳菜。

这本小册子在编写过程中，曾得到太原市饮食业几位名厨师的指教，在此谨表谢意。

著 者

一九八二年三月

目 录

拌 菜 类

糖拌西红柿.....	(3)
糖拌萝卜丝.....	(4)
糖拌双色萝卜丝.....	(4)
京糕拌梨丝.....	(5)
雪花梨片.....	(5)
糖拌芹菜.....	(6)
糖醋拌黄瓜.....	(6)
白糖拌藕片.....	(7)
糖醋萝卜丝.....	(8)
雪花莲菜.....	(8)
蜜汁鲜桃.....	(9)
芝麻拌藕片.....	(9)
拌黄瓜丝.....	(10)
香油拌小葱.....	(11)
拌蓑衣黄瓜.....	(11)
拌葱头.....	(12)
拌刀拍萝卜.....	(12)

拌韭菜·····	(13)
拌芹菜·····	(14)
拌山药丝·····	(14)
拌莴笋片(丝)·····	(15)
拌香黄豆·····	(15)
黄豆杂拌·····	(16)
麻酱拌豆角·····	(17)
芥末拌菠菜·····	(17)
拌卷心菜·····	(18)
拌盐白菜·····	(19)
拌胡萝卜丝·····	(19)
蒜拌茄子·····	(20)
拌绿豆芽·····	(21)
青菜拌粉丝·····	(21)
黄瓜拌粉丝·····	(22)
蒜泥拌蚕豆·····	(22)
拌什锦·····	(23)
青椒拌干丝·····	(24)
芹菜拌干丝·····	(25)
黄瓜拌腐丝·····	(25)
拌粉皮·····	(26)
拌拉皮·····	(26)
麻酱拌豆腐·····	(27)
小葱拌豆腐·····	(28)
盐水豆腐·····	(28)

椿芽拌豆腐.....	(29)
糖拌花生米.....	(29)
花生米拌萝卜干.....	(30)
椒盐拌花生米.....	(31)
五香花生米.....	(31)
黄瓜拌肉丝.....	(32)
黄瓜拌肚丝.....	(32)
椿芽拌肚丝.....	(33)
花仁拌肚丁.....	(34)
芥末拌肚丝.....	(34)
韭黄拌腰丝.....	(35)
红油拌肝花.....	(36)
肉丝拌粉皮.....	(37)
黄瓜拌白肉.....	(38)
干拌牛肉.....	(38)
海米拌芹菜.....	(39)
椿芽拌虾.....	(40)
黄瓜拌虾片.....	(40)
姜汁拌海螺.....	(41)
海带拌粉丝.....	(42)
海米拌油菜.....	(43)
海米拌黄瓜.....	(43)
青椒拌皮蛋.....	(44)
桃仁拌鸡块.....	(45)

炒 小 菜 类

炒菠菜.....	(47)
炒芹菜.....	(48)
炒韭菜.....	(49)
炒西红柿.....	(49)
炒茄丝.....	(50)
炒柿椒丝.....	(51)
炒萝卜丝.....	(51)
炒山药蛋丝.....	(52)
炒豆角.....	(53)
醋溜白菜.....	(54)
炒黄豆芽.....	(54)
炒绿豆芽.....	(55)
炒葱头.....	(56)
炒莴笋.....	(56)
炒黄瓜片.....	(57)
炒豆腐.....	(58)
青椒炒干丝.....	(58)
辣子炒白菜.....	(59)
清炒芋头.....	(60)
酱炒苦瓜.....	(61)
酱油冬瓜.....	(61)
炒合菜.....	(62)
葱头炒肉丝.....	(63)

芽韭炒肉丝.....	(63)
绿豆芽炒肉丝.....	(64)
炒肉丝粉皮.....	(65)
白菜炒肉丝.....	(66)
金针炒肉丝.....	(66)
肉丝炒鸡蛋.....	(67)
蒜苔炒肉片.....	(68)
苹果炒肉片.....	(69)
榨菜炒肉片.....	(69)
西红柿炒鸡蛋.....	(70)
青豆炒田鸡.....	(71)
油焖茄子.....	(71)
糖醋藕丝.....	(72)
蒜泥炒豆腐.....	(73)

209890

炆 菜 类

炆莲菜.....	(75)
炆芹菜.....	(75)
炆辣白菜.....	(76)
炆豆豆菜.....	(77)
炆油菜.....	(77)
炆辣椒黄瓜.....	(78)
三味白菜.....	(78)
三味黄瓜.....	(79)
炆莴笋.....	(80)

炆辣三丝.....	(80)
炆豆角.....	(81)
炆山药蛋丝.....	(81)
炆绿豆芽.....	(82)
炆南荠.....	(83)
炆菜花.....	(83)
炆海带丝.....	(84)
炆海蜇丝.....	(84)
油激黄瓜.....	(85)

蒸 烧 熬 炖 烩 菜 类

清蒸羊肉.....	(88)
米粉蒸肉.....	(89)
小酥肉.....	(89)
腐乳肉.....	(90)
蒸盐水鸡块.....	(91)
清蒸鸭子.....	(91)
清蒸鲤鱼.....	(92)
蒸带鱼.....	(93)
烧肉条.....	(94)
炖牛肉.....	(95)
炖羊肉.....	(95)
炖猪肉.....	(96)
蘑菇炖豆腐.....	(97)
西红柿炖豆腐.....	(98)

粉条炖肉末·····	(98)
肉末炖豆腐·····	(99)
砂锅炖豆腐·····	(100)
丝瓜炖肉片·····	(101)
菜花炖肉片·····	(101)
家常熬鱼·····	(102)
羊肉熬冬瓜·····	(103)
栗子烧白菜·····	(104)
煎丸子·····	(104)
熬黄花鱼·····	(105)
糖醋鲤鱼·····	(106)
胡萝卜炖羊肉·····	(107)
烧带鱼·····	(108)
黄豆芽焖肉片·····	(108)
清蒸粉条丸子·····	(109)
拔丝山药·····	(110)
拔丝苹果·····	(110)
拔丝红薯·····	(111)

汤 类

菠菜鸡蛋汤·····	(114)
西红柿鸡蛋汤·····	(115)
菠菜豆腐汤·····	(115)
粉条肉丝汤·····	(116)
辣味榨菜汤·····	(117)

虾米白菜汤.....	(117)
香菜萝卜汤.....	(118)
紫菜鸡丝汤.....	(119)
大虾汤.....	(119)
酸辣干丝汤.....	(120)
桔子羹.....	(121)

拌 菜 类

拌 菜 要 领

拌菜，是一种简便制作凉菜的方法。按菜的原料又可分为生拌、熟拌两种。生拌是以鲜嫩的蔬果为主料，经刀工、调味而成。熟拌是先将原料断生，经刀工和调味而成。不论采用那种拌菜方法，必须掌握以下操作要领。

第一，严格消毒。生拌鲜蔬菜、果品时，首先要清水洗净，然后在沸水中快速冲洗消毒，以防病菌和残留农药中毒；熟拌的蔬果等原料，也须在净水中反复清洗，在沸水里氽透或煮熟，或在油锅里炸熟。

第二，掌握刀法。正确使用刀法，对于拌菜形状美观，保存营养成分意义重大。拌菜一般使用切刀法，按其施刀方法又分为直切、推切、拉切、锯切、铡切和滚刀切等多种切法。

直切，要求刀具垂直向下，左手按稳原料，

右手执刀，一刀一刀切下去。这种刀法适用于萝卜、白菜、山药蛋、苹果等脆性的根菜或鲜果，是拌菜最常用的刀法之一。

推切，适用于质地松散的原料。要求刀具垂直向下，切时刀由后向前推，着力点在刀的后端。

拉切，适用于韧性较强的原料。切时刀与原料垂直，由前向后拉，着力点在刀的前端。

锯切，适用于质地厚实坚韧的原料。若拉、推刀法切不断时，可象拉锯那样，一推一拉地来回切下去。

铡切，适用于切带有软骨和滑性的原料。着力点在刀的前后端，要一手握刀柄，一手压刀背，两手交替用力，以铡断原料。

滚刀切，是使原料呈一定形状的刀法。每切一刀或两刀，将原料滚动一次，用这种刀法可切出梳背块、菱角块、剪刀块等形状。

拌菜前，要视原料的质地软硬程度，正确运用刀法，才能收到理想的效果。

第三，学会调味。调味是拌菜的关键，也是形成菜肴鲜美味道的主要程序。要视菜的原料和食用者对咸、甜、酸、辣、苦、香、鲜等要求，正确选择调味品，并且按照各种调料的特性，酌量、适时使用调料。否则将达不到理想的要求。

拌菜通常使用的佐料有：食盐、酱油、醋、香

油、芝麻酱、芥末，大葱、姜、蒜、辣椒、白糖、五香调料水、茺荳等。

拌菜调味时，要特别注意三点：一、醋系拌菜的主要调味，由于酸的作用，过早放入会使鲜绿菜变成黄色，所以最好在上桌时调入。二、姜为主要的提味品，一定要切成茸或细末，才能入味。三、味精是鲜味调料，要趁菜热时加入，菜冷后加入提不起鲜味。如调凉菜时使用，要先用热水化开再调入。

糖拌西红柿

原 料

鲜西红柿一斤 绵白糖二两

制 法

将熟透鲜西红柿洗净，去蒂。在开水锅里烫一下，剥去皮，滚刀切成梳子背块，然后匀称地摆在盘子里，撒上白糖即成。也可将洗净的西红柿先用开水烫一下，去蒂把，不剥表皮。从蒂处横切三刀（不可切透），呈莲花瓣形，匀称地摆在盘子里，撒上白糖后上桌即好。

特 点

酸甜鲜美，清淡利口。

糖拌萝卜丝

原 料

鲜水萝卜斤半	白糖二两
陈醋二钱	酱油一钱
葱丝二钱	姜丝一钱
香油五分	

制 法

将萝卜削去毛根洗净，先直刀切成片，再排成楞瓦形，切成均匀的细丝，撒上白糖、葱丝、姜丝，拌匀。然后浇上陈醋、酱油、香油，吃时调起装盘即好。

特 点

酸甜爽口，别有风味。

糖拌双色萝卜丝

原 料

红萝卜五两	白萝卜五两
白糖二两	酱油一调羹
醋二调羹	香油五分

制 法

将红、白萝卜削去毛根洗净，然后用新方竹筷或是用汤匙，轻轻将红、白萝卜皮刮去。用快

刀直切成片，再切细丝，撒进白糖，倒入酱油、醋、香油，拌起、调匀，盛盘即成。

特 点

红白相间，色美味香。

京 糕 拌 梨 丝

原 料

京糕二两

鸭梨五两

白糖二两

制 法

先将鸭梨削皮、去核，用直刀切成薄片。京糕也直刀切成同样的薄片。然后一片梨，一片京糕，排成楞瓦形，再改刀切成毛衣针粗细的丝，花样摆在盘里。如摆成花圈形、三角形、菱形等。最后将白糖匀撒在花样上，即可上桌。

特 点

色鲜味美，回味无穷。

雪 花 梨 片

原 料

鲜鸭梨二斤

白糖二两

制 法

将鸭梨削皮、洗净，挖掉核子，转刀切成二