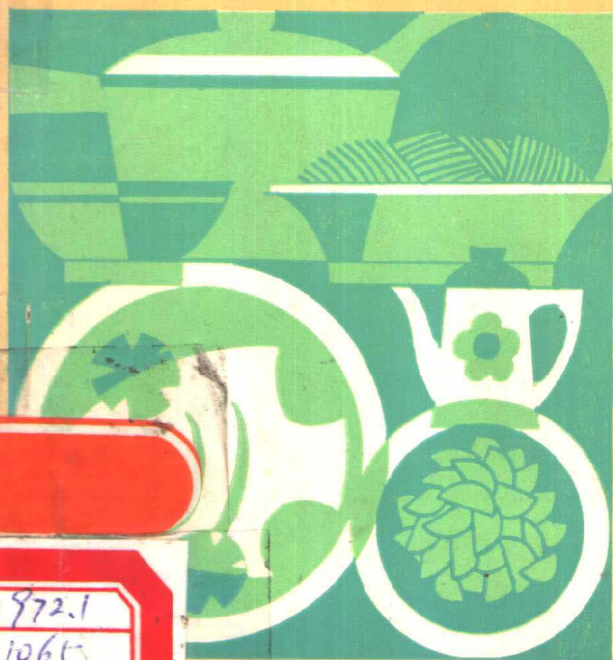


家常菜



辽宁科学技术出版社

S 972.1
1065

家常 菜

《北京晚报》“家”专刊编辑组编

辽宁科学技术出版社

一九八六年·沈阳

编者的话

《北京晚报》自复刊以来，在周末专刊“家”中连续刊登过一些有关生活方面的文章，引起了许多读者的兴趣，纷纷要求将这些文章汇编成册。我们在辽宁科学技术出版社的协助下，现把这些文章按栏目编选成册，有《家常菜》、《房间布置》、《宝宝健康成长》、《教子艺术》、《巧裁缝》、《星期天木匠》、《家庭养花小常识》等。

《家常菜》是一本较为通俗的家庭烹饪读物。书中根据家庭具体条件，共介绍了六十种家常菜的做法和五套节日菜谱。此外，还向读者介绍了一些烹饪小经验。它适用于家庭日常生活、节假日改善和招待亲友时需要。

由于初次编选，书中缺点在所难免，欢迎读者批评指正。

刘露德、李宗恒为本书的编选做了不少工作，在此表示感谢。

《北京晚报》“家”专刊编辑组

一九八一年十二月

目 录

四

玻璃灯 (1) 赛螃蟹 (1) 溜黄蛋 (2) 炸板鱼 (2)
桂花风肉 (3) 箱子豆腐 (4) 三星菠菜茸 (4) 芹黄
假鸡丝 (5) 豆豉蒸黄鱼 (5) 沙锅炖酥肉 (6) 大汤
干丝 (6) 翡翠鸡茸汤 (7)

季

蓑衣黄瓜 (7) 雪糕菜花 (8) 酿双色椒 (8) 美味茄
糕 (8) 梭鱼莴笋 (9) 青蛤蛋羹 (9) 西瓜鸡 (10)
水晶肉 (10) 白肉拌粉皮 (11) 烧翡翠片 (11) 炒龙凤
丝 (12) 酱汁带鱼 (12)

菜

清蒸冬瓜夹 (13) 海米炆茭白 (13) 凉拌三丝 (13) 玉
雪豆腐 (14) 黄瓜酿肉 (14) 佛手菜卷 (15) 甜酸果藕
(15) 拔丝苹果 (15) 鸳鸯蛋 (16) 怪味鸡 (17) 牛肉它
似蜜 (17) 醋椒里脊汤 (18)

谱

珊瑚白菜 (18) 棒棒鸡丝 (19) 梅雪争春 (19) 架梁牛
肉 (19) 雪梨肘棒 (20) 茄汁玉片 (20) 干烹带鱼 (21)
香酥油鸡 (21) 凤尾肉 (22) 枣什儿 (22) 沙锅鱼块冻
豆腐 (23) 栗子烧白菜 (23) 鸡米其 (24)

节日家宴

淮阳风味 (25) 山东风味 (27) 广东风味 (30) 四川风
味 (33)

节日西餐 (35) 法式猪排 (37) 格利鱼饼 (37) 果酱浜格 (38) 高加索鸡汤 (38) 汉堡 (39) 西餐泡菜 (39) 红酒烩牛肉 (40) 罗宋汤 (40) 清煎荷包蛋 (41) 香肠色拉 (41) 煎鱼葱头沙司 (42)

怎样蒸出好吃的馒头 (43) 为什么煮粥时要把浮沫撇掉 (44) 怎样熬豆粥省火 (44) 怎样余鱼汤才鲜 (45) 煎鱼不贴锅的办法 (46) 把活鱼做得更鲜美 (46) 拌凉菜时要注意些什么 (47) 几种凉菜调味汁的配制 (48) 家常菜肴的配形方法 (50) 家常菜肴怎样配色才美 (53) 怎样使用味精 (54) 咖喱粉及其用法 (55) 葱、姜、蒜的用法 (56) 炒糖色的技巧 (57) 怎样做好拔丝菜 (57) 炸过鱼的油怎样去腥 (58) 如何使熬茄子不变色 (59) 怎样做好西红柿菜 (60) 怎样保持炖肉 (排骨) 的原汤原味 (60) 糖醋汁与鱼香汁 (61) 怎样炸酱味更美 (62) 如何做好红烧菜 (63) 怎样做菜才会使味道各有迥异 (64) 牛肉丝 (片) 怎样炒才鲜嫩 (65) 怎样防止泡菜汤生白沫 (66) 卧鸡蛋的小窍门 (66) 余丸子怎样才形紧、味鲜 (67) 烹调鲜鸡为何不宜多放调料 (67) 怎样烹制菜花才能形美味鲜 (68) 吃松花蛋为什么要配姜、醋汁 (69) 巧制白薯食品 (69)

四 季 菜 谱

玻璃灯（北京风味）

1、取两张干粉皮掰成约一寸见方的块。2、将炒锅坐在旺火上，倒入半斤植物油。待油热到冒青烟时，把锅端离火口，然后放入粉皮块，用勺舀油不断往粉皮上浇，稍凉再上旺火炸约五、六分钟（不要见黄色），捞在盘子里再撒上白糖。

此菜透明，形似玻璃灯泡，吃起来酥脆香甜，非常适口。

赛螃蟹（山东风味）

1、取黄鱼肉二两切成小条，用料酒、味精、精盐少许腌一下，再加少量蛋清、湿淀粉拌匀。锅内放四两油，烧至四成热下鱼条拨散，待呈灰

白色时捞出。2、取鸡蛋两个打散，与鱼条拌匀。

3、用适量的高汤、料酒、水淀粉和少许味精、精盐、姜水一起调成芡汁。4、锅内放五钱油烧热，下入鸡蛋鱼条炒熟，随即倒入芡汁翻炒几下，淋上少许熟油，盛入盘内，两旁放上香菜末，外带姜醋汁。

溜黄蛋（北京风味）

1、碗中放四个鸡蛋黄，加少许盐和料酒，再放白汤（或水）四两、湿淀粉一两，用筷子打得越匀越好。2、炒锅烧热，放一两半猪油，旺火烧至六成热，倒入少量打匀的蛋，用勺推打。如果太稀薄，碗中再加点淀粉，太厚则加点汤。3、确定厚薄后倒入全部打匀的蛋料，用勺背不停地推打，四面打到，直至油跑入蛋内，沿锅边淋入五钱猪油，不停推打到蛋内，再沿锅边淋入五钱猪油，打至蛋不沾锅、不沾勺，膨胀发起后出锅，撒上少许火腿末、虾仁。

炸板鱼（上海风味）

1、将净黄鱼肉四两（两大片）过一下凉水，再

用洁布沾干，一面切十字小花刀。用少许葱姜末加适量料酒、味精、香油、细盐、胡椒粉调汁，将鱼片放入浸喂十分钟。将二两面包剥皮搓成渣，取鸡蛋两个打散，稍加细盐、干淀粉调成糊。2、将喂好的鱼片两面蘸面粉，再蘸蛋糊，滚面包渣，平放在案板上轻轻摁成大片。3、锅内放五两油，烧至五六成热放入鱼片，当热度升高时，将锅移出火口，油温下降后，再上旺火，掌握适当，炸成外焦里嫩，熟透捞出，剁成一字条装碟，配椒盐、辣酱油食用。

用同样方法，可制作炸板鸡、炸板肉等。

桂花风肉（山东风味）

1、把二斤瘦猪肉（最好是里脊）顺丝切成宽一寸、长六寸的条（里脊条不用切），放桂花酱二两、白糖三两、精盐二钱揉搓均匀，腌二十四小时，把肉翻过来再腌，用此法共腌四天。2、将腌肉条用绳穿起，挂在阴凉通风处进行风干（温度在0℃以上）。当肉条外皮显深红色，肉面发挺时取下（一般要二十多天）。3、洗去肉条表面尘土，擦干水分，放入坛内。加适量白酒，盖严坛口闷十二小时。然后上屉大火蒸四十五分钟左右，取出刷上香油，凉后横刀切成片，

装盘即成。

箱子豆腐（北京风味）

1、将整块豆腐切成两块或四块，放入热油锅内略炸，捞出后分别从一侧开个小口，用小刀顺口向里掏出外小里大的“洞穴”，但别掏穿。2、取一两猪肉末加适量精盐、料酒、味精、葱姜末拌匀，分别填入“洞穴”，再用掏出的碎豆腐渣加少许淀粉封口，下油锅略炸捞出。3、锅内留少许油，依次放入葱姜末、料酒、酱油、糖和一碗水，再放入豆腐块。开锅后煮十五分钟，并用淀粉勾芡出锅。

三星菠菜茸（北京风味）

1、取鸡蛋一个磕入碗内，打散，在热油锅里摊成蛋皮。取半张蛋皮、二钱净红根（加盐的胡萝卜）、二钱水发海米，分别切成米粒大小的丁。2、将一斤嫩菠菜去根择净，焯熟后晾凉，切成碎末。然后掺入切好的蛋皮、红根、海米丁，加精盐四分、白糖一钱及少许味精、香油拌匀。

芹黄假鸡丝（北京风味）

1、将三两猪通脊肉放清水内泡三十分钟（中间要换一次水），泡出血水，然后切成细丝。用少许料酒、精盐、味精加一个鸡蛋清和适量湿淀粉拌匀浆好。

2、将一斤芹菜取出中间的嫩心（其他另用），削尖根部，撕去老筋和皮，洗净切成丝。3、锅烧热后倒入凉油涮匀，再放适量熟猪油烧温，放进肉丝用筷子轻轻拨散滑透，待肉丝发白立即捞出控净油。原锅留少许油烧热，放入葱姜末，再放芹菜丝，加二分盐、二分味精略炒，倒入肉丝炒匀，淋入少许熟猪油即成。

其肉丝雪白细嫩、犹如鸡丝。

豆豉蒸黄鱼（广东风味）

1、将黄鱼一条（约一斤重）去鳞、鳍，从腮部除净肠肚，控干水分。用适量精盐、味精及胡椒粉、白酒将鱼身擦匀放入盘内。2、炒勺上火，油热后放葱姜末、精盐及肥猪肉膘三钱（切成小丁）、豆豉一钱半，略煸炒后淋少许香油起锅，撒匀鱼身，上面摆姜片、葱段，入屉旺火蒸二十分钟后取出，除掉姜、葱，把香菜段一钱撒在鱼边。如不用肥膘可多加花生油三钱。

沙锅炖酥肉（四川风味）

1、将肥瘦猪肉半斤切成四分厚的大片，然后切成四分宽的条，再斜切成五分大小的菱形块。2、青笋一斤去皮，切成一寸长、三分厚的条，用凉水泡上。同时将葱三钱切段，姜三钱切片。3、取鸡蛋两个，磕在碗内打散，与六钱淀粉调成粥状，再放入猪肉块拌匀，用筷子把肉块逐次下热油锅，炸成深红色后捞出。4、沙锅坐火上，倒入开水，再放进炸好的肉块，先用大火烧开，然后改成小火，保持微开。再投入葱段、姜片及适量精盐、料酒、胡椒面，焖约一个半小时，下入青笋条和味精。

大汤干丝（川苏风味）

1、白豆腐干一斤切成细丝，开水烫透捞出。香肠一两、白肉二两切丝、玉兰片三两、水发香菇五钱切片，海米五钱温水泡开。2、锅内放熟猪油二两烧热，放入海米，出香味后烹入骨头汤三斤，放干丝、香菇、玉兰片，倒入泡海米的汤，见开后用大火煮，边煮边用筷子翻动。十五分钟后加适量精盐、酱油、味精和肉丝，再开后把干丝、肉丝盛入大

汤碗内，撒上香肠丝和菠菜段，再沿碗边倒入汤。

翡翠鸡茸汤（北京风味）

1、将鸡胸脯肉三两去筋皮，剁成细泥，一半加适量味精、料酒，顺向搅打，再放两个鸡蛋清和少许精盐搅匀，即成白色鸡茸；另一半加五钱剁成泥的豌豆苗，用同样方法搅成绿色鸡茸。2、在几个酒盅内抹点猪油，把鸡茸按下白上绿两层分别放入，上屉蒸透，取出倒入汤碗内。3、把勺放在火上，加入高汤，放少许味精、盐调好口，见开后冲入汤碗内，淋点鸡油即成。

蓑衣黄瓜（北京风味）

1、黄瓜一斤洗净去头尾，切成蓑衣花刀，用盐腌一小时后控去水分，放入盆内。再将胡萝卜一两、鲜姜半两、干辣椒一个、水发木耳半两切成细丝备用。2、炒勺内放些素油，先炸干辣椒丝与姜丝，出香味后放入木耳丝、胡萝卜丝煸炒，然后加白糖二两、清水二两，熬开后离火，晾凉后再加白醋一两，制成汤汁，浇在黄瓜上，浸几个小时后即可食用。

雪糕菜花（北京风味）

1、取半支雪糕化开，把一斤菜花洗净，削去花根老筋，掰成小朵，放入开水锅内焯熟，捞出控尽水备用。2、锅内放五钱熟猪油烧热，投入葱姜末，煸出香味后烹入三两开水，加三分盐，开锅后放入菜花烧两分钟，再加入雪糕汁，微火烧一分钟，放少许味精、湿淀粉勾芡，淋几滴明油。

酿双色椒（上海风味）

1、将青、红柿子椒各四个分别剖两开，去掉把、籽，洗净。2、取五两猪肉末加三两酱油、二分盐、一钱香油及适量味精，再加清水和少许湿淀粉搅匀成馅。3、在半个青红椒内先撒上一点干淀粉，再镶进肉馅抹平，馅外面再撒上干淀粉。4、锅内放三钱素油烧热，把镶好的青红椒馅朝下放锅内略煎，然后一红一绿码入盘内，上屉蒸约十分钟取下。

美味茄糕（北京风味）

1、把八两茄子洗净擦干（留蒂把）放文火上烤

（象烤白薯一样），待烤到外皮焦黄、里面软熟时用刀切开，取出茄肉放碗内待用。2、取葱、姜各一钱切碎，取两瓣大蒜捣烂成泥。3、炒锅上火，烧热后放五钱麻油，油热后加入葱、姜、蒜，到油起花、溢香气时离火。4、茄泥碗中先加精盐、糖、味精、醋各少许，再加麻酱五钱拌匀，浇上油汁调好。

如果加牛奶一两，麻油改为鸡油，其味更佳。

梭鱼莴笋（北京风味）

1、将莴笋一斤去叶和皮，洗净后切成花刀（不要切透），用盐腌一会儿把水倒掉，码入盘内。2、取红干辣椒一个用热油炸，变色后放入葱丝、姜末、米醋四钱、白糖一两，并加一两清水，熬粘后浇在莴笋上。

青蛤蛋羹（上海风味）

1、将一斤青蛤洗净（最好买来后在清水中泡养二、三天），放入大碗内。2、把两个鸡蛋打散，加适量清水和少许精盐搅匀，倒入盛有青蛤的碗内，使鸡蛋液没过青蛤，然后上屉蒸十分钟，待青蛤开口后取下，即可食用。

西瓜鸡（北京风味）

1、取一只鸡宰杀洗净，片下鸡脯和鸡腿上的精肉后剁成块，同备好的各种调料拌匀。2、用一个中等大小的西瓜，在瓜蒂处切开茶碗大的口，用汤匙挖出瓜瓢（装盘备用），将鸡块放入瓜壳内，添水淹没，把瓜蒂片原封对好，用竹签钉死，置瓷盆里上锅蒸一小时左右（高压锅约二十分钟）。

蒸好的西瓜鸡打开瓜蒂后，清香扑鼻、别具风味。如果配上用鸡精肉烹制的“宫保鸡丁”和以鸡杂碎为原料的“爆炒鸡什件”，再加西瓜瓢作饭后水果，将是丰富多采的一餐。

水晶肉（山东风味）

1、将五花瘦猪肉一斤半去筋洗净，放入开水锅内，氽净血水，保持颜色，再开即可捞出，放入盆内，加葱姜块，适量的精盐和味精，再放上择洗干净、开水焯过的肉皮，适量加水，上屉蒸到烂熟为止。

2、出屉后取出肉皮，葱姜块不要，撇净浮油晾凉，使之凝固成冻；吃时倾盆扣出，切成约一分半厚的大片，装碟摆成梯形、扇形、马鞍形均可；另备蒜泥加

醋、酱油调汁蘸食。

白肉拌粉皮（北京风味）

1、用一两酱油、三钱米醋、三钱香油放于碗内，调成三合油。2、将六两带皮猪后腿肉放凉水锅内，加适量葱段、姜片、盐煮熟晾凉。3、把三两粉皮洗净，和白肉切成条。二两黄瓜刮去皮切成丝，三者掺合在一起，浇上三合油，再放入蒜泥和少许味精。

烧翡翠片（北京风味）

1、用去掉瓜瓢的厚西瓜皮一斤（最好是青皮瓜），切成均匀的厚片，在开水锅中煮烫，再开锅即捞出，控去水分。2、炒锅内放少许花生油烧热，放入葱、姜末炸炒，出香味后烹入一勺水，加适量精盐和一点糖，再把瓜片放入锅内，微火烧四、五分钟，待瓜片入味后，用湿淀粉勾成芡，倒上几滴香油即可。

瓜片翠绿喜人，味道清淡，并有清热解暑、利尿导湿、生津止渴等效用。

炒龙凤丝（江苏风味）

1、将鸡胸脯肉二两、鲤鱼肉（或其他少刺的鲜鱼肉）三两切成细丝，用两个鸡蛋清、少许盐、味精和料酒调汁抓匀，再加水淀粉五分浸好；将香菇、笋均切成细丝。2、炒勺内放猪油半斤，用旺火烧至五成热，下鸡、鱼丝拨散，待硬挺后捞出，同时用料酒、味精、酱油、糖、醋、姜汁、淀粉、葱丝、蒜片及盐调好芡汁。3、锅内放少许油，旺火烧热后下香菇和笋丝煸炒，再下鸡、鱼丝和调好的芡汁，迅速抖翻均匀，滴点香油。

酱汁带鱼（北京风味）

1、将二斤带鱼去头尾洗净，切成一寸半的段晾干。2、碗中放入适量葱、姜、蒜细末，放两汤匙白糖，二两酱油，一汤匙料酒，半茶匙熏醋，少许精盐、胡椒粉及味精，调匀成汁，放置半小时入味。3、把鱼块煎或炸透，趁热放入上述酱汁中，腌一会儿。取出鱼块，整齐摆放，最后把剩余的酱汁全部倒入盘中，冷热食均可。