



家庭 食谱

本书编写组 编
河南科学技术出版社

前 言

过日子离不了吃，对一日三餐这一家庭必修课，应该学习一些方法和技巧，一手精美的烹调技艺会给家庭生活增色不少。

本书介绍了烹调的一些基本知识，包括怎样选料，怎样切菜，怎样配菜等等，简明实用。几百个饭菜的花色品种，会令您的餐桌丰富多彩。

本书由葛承星、崔振华、朱永敬、和士槐等共同编写，马文翰进行增订。

目 录

烹 调 知 识

烹调原料	(1)
原料切配	(9)
烹调知识	(14)
烹制方法	(18)
面食制作知识	(26)

海 味 类

肉丝大葱头扒海参 ...	(31)	韭头炒鱿鱼丝	(36)
烧海参	(32)	绣球干贝	(36)
麻腐拌海参	(32)	佛手海蜇	(37)
鸡米烧海参	(33)	调海蜇头	(37)
虾子烧海参	(34)	炒桂花干贝	(38)
烧海参三样	(34)	烧鱼肚	(38)
烧鱿鱼	(35)	奶汤炖广肚	(39)
清汤鱿鱼	(35)	什锦火锅	(40)

猪 肉 类

炒肉片	(41)	炖占肉	(57)
盐水肉片	(42)	油爆肚	(58)
酱汁肉片	(42)	烧蹄筋	(58)
盐水爆里脊片	(43)	荷叶肉	(59)
原油 ^I 爆肉片	(44)	麻腐拌烧肉	(59)
焦炸肉片	(44)	小酥肉	(60)
滑熘肉片	(45)	四喜丸子	(61)
山楂肉片	(46)	烧核桃丸子	(61)
炸紫酥肉	(46)	炸樱桃丸子	(62)
洛阳肉片	(47)	抓炸丸子	(63)
肉片烧蘑菇	(48)	炸春卷	(63)
盐水爆里脊丝	(48)	如意卷	(64)
炒肉丝	(49)	瓢白菜卷	(65)
炒木樨肉丝	(49)	生汆丸子	(66)
炒肉丝带底	(50)	滑肉	(66)
肉丝拌粉皮	(51)	干炸排骨	(67)
炒辣子肉丁	(51)	糖醋排骨	(68)
糖醋炸熘里脊片	(52)	红烧排骨	(68)
干炸里脊	(53)	五香排骨	(69)
炸脂盖	(53)	干炸拆骨肉	(70)
冰糖扒肘子	(54)	红烧拆骨肉	(70)
烧肘子	(55)	锅烧拆骨肉	(71)
芥末拌肘子	(55)	炸双脆	(71)
红烧肉	(56)	炒腰花	(72)
腐乳肉	(56)	炸腰穗	(73)

炸核桃腰	(74)	红烧大肠	(78)
掸炆腰片	(74)	烧蹄筋	(79)
炒猪肝	(75)	烧皮肚	(79)
炒鸡冠猪肝	(76)	蒸珍珠丸	(80)
炒猪心	(76)	蒜薹炒肉丝	(80)
烧肚片	(77)	烧杂拌	(81)
焦炸大肠	(78)		

牛羊肉类

大葱爆羊肉	(82)	烩三代	(91)
原油蒸白肉	(82)	焦炸羊尾	(91)
扒羊肉	(83)	涮锅	(92)
红烧羊肉	(84)	炒牛肉丝	(92)
锅烧羊肉	(84)	清炖牛肉	(93)
焦烧羊肉	(85)	软炸牛脯	(94)
软烧羊肉	(85)	干炸牛里脊	(94)
清蒸羊肉	(86)	原油爆荔枝牛肉	(95)
白萝卜炖羊肉	(87)	炒牛心花	(96)
炒羊肝	(87)	汤爆肚领	(96)
炒羊腰花	(88)	烧牛蹄筋	(97)
韭头爆腰丝	(89)	萝卜丝炖腰丝	(98)
芥末拌肚丝	(89)	炖牛脯	(98)
软烧肚片	(90)	番茄煨牛肉	(99)
烩银丝	(90)		

蛋 禽 类

芙蓉炒鸡片·····	(100)	清炖鸭·····	(110)
爆鸡丝·····	(101)	料子鸭·····	(110)
鸡丝拌粉皮·····	(101)	黄焖鸡蛋·····	(111)
凉拌二丝·····	(102)	鸭蛋黄炒蚕豆·····	(112)
葱椒炆鸡丁·····	(102)	炸熘松花蛋·····	(112)
炸熘嫩鸡·····	(103)	煎烹鸡蛋角·····	(113)
辣子鸡丁·····	(104)	煎焖鸡蛋·····	(113)
炒鸡胗肝·····	(104)	熘鸡蛋角·····	(114)
烧鸡块·····	(105)	鸡蛋松·····	(115)
熬炒鸡·····	(106)	炸八块·····	(115)
黄焖鸡·····	(106)	香酥鸡·····	(116)
料子鸡·····	(107)	酱炙鸡丁·····	(117)
清蒸鸡条·····	(107)	怪味鸡·····	(117)
清蒸全鸡·····	(108)	香椿炒鸡蛋·····	(118)
红烧鸭块·····	(109)	郑州鲜味鸡·····	(118)
清蒸鸭·····	(109)		

鱼 虾 蟹 类

红烧个鱼·····	(119)	酱汁鱼·····	(124)
糖醋熘块鱼·····	(120)	氽鱼丸·····	(124)
烧瓦块鱼·····	(121)	酸辣烩鱼羹·····	(125)
干炸鱼·····	(122)	清蒸鲳鱼·····	(125)
清蒸鱼·····	(122)	煎烧带鱼·····	(126)
葱椒炆鱼片·····	(123)	烧鳊鱼段·····	(127)

爆鳝鱼片·····	(127)	海米熘黄菜·····	(133)
红烧鳗鱼·····	(128)	蟹黄烧白菜·····	(133)
干炸五香鳗鱼·····	(129)	卤煮鱼·····	(134)
炖奶汁鳗鱼汤·····	(129)	萝卜丝煮鲫鱼·····	(135)
炒虾仁带底·····	(130)	干炸鱼带网·····	(135)
烹虾段·····	(131)	番茄煨鱼·····	(136)
焦炸虾·····	(132)	糟煨鲤鱼·····	(137)
油炸虾·····	(132)	粉皮辣鱼·····	(137)

素 菜 类

烧瓢冬菇·····	(139)	油激黄瓜·····	(149)
烧瓢辣椒·····	(140)	烧瓢黄瓜·····	(149)
干烧冬笋·····	(140)	烧瓢茄菜·····	(150)
虾子烧茭白·····	(141)	炒香辣土豆丝·····	(151)
雪里蕻炒茭白·····	(141)	油激茄子·····	(151)
烧腐竹·····	(142)	栗子烧白菜·····	(152)
烧面筋泡(烧鹅嗦)·····	(142)	海米烧白菜·····	(152)
·····	(142)	白菜腐·····	(153)
烧面筋·····	(143)	炆汁白菜·····	(154)
红烧素大肠·····	(143)	鲜蘑烧萝卜块·····	(154)
素黄焖鸡·····	(144)	烧琵琶豆腐·····	(155)
炸藕夹·····	(145)	托炒豆腐·····	(155)
炆莲菜·····	(145)	麻辣豆腐·····	(156)
烧黄花菜·····	(146)	海米烧冬瓜·····	(156)
翡翠菜花·····	(146)	烧豆腐·····	(157)
瓢西红柿·····	(147)	烧虎皮豆腐·····	(157)
蓑衣黄瓜·····	(148)	肉片炖豆腐·····	(158)

豆腐丸子·····	(159)	海米烧四季梅·····	(165)
清汤豆腐饺·····	(159)	海米炒菜苔·····	(166)
海米烧包菜·····	(160)	虾子烧腐竹·····	(166)
豆腐干炒芹菜·····	(161)	炒货菜·····	(166)
芹菜炒豆腐皮·····	(161)	水丸子·····	(167)
虾子烧茼蒿·····	(162)	大金钩炒掐菜·····	(168)
韭头炒绿豆芽·····	(162)	平菇烧鹌鹑蛋·····	(168)
炆银条·····	(163)	虾子炆芹菜·····	(169)
醋熘银条·····	(163)	平菇烧菜心·····	(169)
熘土豆丝·····	(164)	海米炒油菜·····	(170)
烧瓢菜·····	(164)	焖藕合·····	(170)
香肠炒四季梅·····	(165)		

甜 菜 类

芝麻饼·····	(172)	蜜汁江米丸·····	(176)
拔丝山药·····	(172)	蜜汁红薯·····	(177)
拔丝莲子·····	(173)	琉璃馍·····	(177)
琥珀红果·····	(174)	霜打馍·····	(178)
蜜汁鲜桃·····	(174)	烩橘子羹·····	(178)
蜜汁金枣·····	(175)	山楂涝·····	(179)
蜜汁八宝饭·····	(175)		

汤 类

鸡蛋汤·····	(180)	余榨菜肉丝汤·····	(182)
翻身鸡蛋汤·····	(180)	肉片连汤·····	(182)
木樨汤·····	(181)	肉丝连汤·····	(183)

氽猪肝·····	(183)	海米炖冬瓜·····	(186)
酸辣肚丝汤·····	(184)	豆腐汤·····	(187)
酸辣干丝汤·····	(185)	白滑豆腐汤·····	(187)
三丝汤·····	(185)	白菜豆腐汤·····	(188)
白炖拆骨肉·····	(186)	肚肺汤·····	(188)

酱 卤 类

烧鸡·····	(190)	曝腌肉·····	(197)
卤鸡·····	(191)	腊 肉·····	(197)
原油酱肉·····	(191)	香 肠·····	(198)
卤肉·····	(192)	五香鱼·····	(199)
卤大肠·····	(193)	五香焦鱼·····	(200)
卤肚子·····	(193)	酥 鱼·····	(200)
卤口条·····	(194)	酱口条拼菠菜泥·····	(201)
叉烧肉·····	(194)	四顶头冷盘·····	(202)
皮 冻·····	(195)	葵花鸡拼盘·····	(202)
五香酱牛肉·····	(195)	茶鸡蛋·····	(203)
卤千张·····	(196)		

面 食 类

双麻火烧·····	(204)	肉馅饼·····	(209)
缠丝油酥肉烧饼·····	(205)	鸡蛋灌饼·····	(210)
油酥烧饼·····	(206)	壮馍·····	(210)
抽丝火烧·····	(206)	澄沙包子·····	(211)
发面油旋·····	(207)	桂花馒头·····	(212)
花边烧饼·····	(208)	小笼灌汤包子·····	(213)

四方饺·····	(214)	牛(羊)肉烩馍·····	(229)
水晶包子·····	(214)	坛子肉焖饼·····	(230)
蒸饺·····	(215)	羊肉烩面·····	(230)
鸡丝卷·····	(216)	肉丝炆锅面·····	(231)
锅贴·····	(216)	鸡丝炒面·····	(232)
水煎包子·····	(217)	炸酱面·····	(233)
菜合·····	(218)	鸡丝馄饨·····	(233)
麻花·····	(219)	油茶·····	(234)
双批油条·····	(220)	豆腐脑·····	(235)
软面油条·····	(221)	豆粥·····	(236)
油炸馓子·····	(222)	豆沫·····	(237)
水花糖糕·····	(223)	胡辣汤·····	(237)
起酥肉馅萝卜馍·····	(223)	回乳豆腐汤·····	(238)
稀甜麻糖·····	(224)	江米甜酒·····	(239)
糍粑角·····	(225)	桂花饼·····	(240)
炸江米糕·····	(225)	芝麻饼·····	(241)
羊肉肉合·····	(226)	萝卜丝饼·····	(241)
拉面·····	(227)	鸡蛋夹沙糕·····	(242)
板面·····	(228)		

烹 调 知 识

烹 调 原 料

烹调菜肴的原料非常丰富，总的可分为动物性原料、植物性原料、矿物性原料。从原料的质地上又可分为鲜活和干制原料两类。根据人们的饮食情况与传统习惯，一般家用烹调原料有：肉、禽、蛋、菜、豆制品和一般的水产品。

鲜猪肉感官检查

	新 鲜 肉	次 鲜 肉	变质肉（不得供食用）
色泽	肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白	肌肉色稍暗，脂肪缺乏光泽	肌肉无光泽，脂肪灰绿色
粘度	外表微干，微湿润不粘手	外表干燥或粘手，新切面湿润	外表极度干燥或粘手，新切面发粘
弹性	指压后的凹陷立即恢复	指压后的凹陷恢复慢且不能完全恢复	指压后的凹陷不能恢复，留有明显痕迹
气味	具有鲜猪肉的正常气味	有氨味或酸味	有臭味
肉汤	透明澄清，脂肪团聚于表面，具有香味	稍有浑浊，脂肪呈小滴浮于表面，无鲜味	浑浊，有黄色絮状物，脂肪极少浮于表面，有臭味

鲜牛、羊肉感官检查

	新鲜肉	次鲜肉	变质肉（不得供食用）
色泽	肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白或淡黄色	肌肉色稍暗，切面尚有光泽，脂肪缺乏光泽	肌肉色暗，无光泽，脂肪黄绿色
粘度	外表微干或有风干膜不粘手	外表干燥或粘手，新切面湿润	外表极度干燥或粘手，新切面发粘
弹性	指压后的凹陷立即恢复	指压后的凹陷恢复慢，且不能完全恢复	指压后的凹陷不能恢复，留有明显的痕迹
气味	具有鲜牛肉、鲜羊肉正常的气味	有氨味或酸味	有臭味
肉汤	透明澄清，脂肪团聚于表面，具有特香味	稍有浑浊，脂肪呈小滴浮于表面，香味差或无鲜味	浑浊，有黄色或白色等状物，脂肪极少浮于表面，有臭味

鲜鸡肉感官检查

	新鲜肉	次鲜肉	变质肉（不得供食用）
眼球	眼球饱满	眼球皱缩凹陷，晶体稍浑浊	眼球干缩凹陷，晶体浑浊
色泽	皮肤有光泽，因品种不同而呈淡黄、淡红、灰白或灰黑等色，肌肉切面发光	皮肤色泽转暗，肌肉切面有光泽	体表无光泽，头颈部常带暗褐色
粘度	外表微干或微湿润，不粘手	外表干燥或粘手，新切面湿润	外表干燥或粘手，新切面发粘
弹性	指压后的凹陷立即恢复	指压后的凹陷恢复慢，且不能完全恢复	指压后的凹陷不能恢复，留有明显痕迹
气味	具有鲜鸡肉正常的气味	无其它异味，唯腹腔内有轻度不快味	体表和腹腔均有不快味或臭味
肉汤	透明澄清，脂肪团聚于表面，具有香味	稍有浑浊，脂肪呈小滴浮于表面，香味差或无鲜味	浑浊，有白色或黄色絮状物，脂肪极少浮于表面，有腥臭味

动物性原料及其选取：猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼、虾是人们获取脂肪、蛋白质的重要来源。肥肉含有大量的脂肪，瘦肉含有较多的蛋白质，各脏、腑器官含有较多的维生素。

1. 猪：是人们肉食的主要来源。全身可分四大部分、十五个部位。

头尾：宜卤、酱、烧、腌。

前腿部分：上脑肉质较嫩，可爆、可炒。夹心肉，肉老有筋，可做馅、制丸子。前蹄膀，又名前肘，皮薄、筋多、肉嫩，宜于红烧、白煮。颈肉又名槽头，肉脆质差，肥瘦不分，可制馅、腐乳肉、回锅肉等。

腹背部分：脊背又称通脊，筋少肉质较嫩，可炸、可爆、可炒。五花肋条又分软肋、硬肋，硬肋肉质坚实，比较肋好，可烧、可炖、可烤。奶脯部分多是结缔组织（泡泡肥肉），可熬油。

后腿部分：臀尖、后臀、弹子肉，质嫩筋少，可爆、可炒。后蹄膀又名后肘，质老，清炖、烧、卤、腌均可。坐臀，肉质较老，可腌、可炖、可做回锅肉等。黄瓜条，质较嫩，可爆、可炒。里脊肉色红、质嫩，可爆、可炒。

但在实际生活中，人们从肉店买回的是已切割成块的肉，一般人很难鉴别出肉是什么部位的。在具体使用时，凡是瘦肉纤维较细，组织较实，肉中没有白筋，均可用于爆炒；否则只宜用于制馅、小酥肉、红烧和其他烹制。

猪肉，凡皮薄而细，肉质坚实，纤维较细，富有弹性，瘦肉鲜红，脂肪洁白，无异味，都是新鲜肉。质量差的肉，皮粗而厚，肉无弹性，白中带黄。变质的猪肉，颜色暗淡，有粘液，或有腐败气味。猪的内脏，新鲜的颜色鲜亮、有光

泽，质地坚实而有弹性；如光泽暗淡，无弹性，质地松软或有粘液，有腐败气味，说明已经变质。

2. 羊：品种很多，总的可分为山羊、绵羊两类。秋后羊肉最肥嫩，出肉率最高。绵羊肉质较山羊肥嫩，皮下脂肪较多。羊的全身也可分为四个大部分，十一个部位。

头、尾：宜煮卤，绵羊尾的脂肪可炸、可锅烧、可做蔬菜配头。

颈肉、前腿：肉质较老，可烧、卤、炖和制馅。

肋条：可红烧、制馅。

脊背：肉质较嫩，可爆、炸、炒、熘。

后腿：肉多而嫩，可切丝、片、丁，爆炒。

前后腱子：质老，可卤、酱、烧、炖。

3. 牛：可分为四大部分，十四个部位，其用途与羊基本相同。牛的前胸肉非常好吃，可做烧胸肉。

4. 鸡：是人们喜食的菜肴。它能为人们提供大量的蛋白质。俗话说：“鸡吃谷熟，鱼吃十。”所谓“鸡吃谷熟”，就是说收割谷子的时候，鸡肉最嫩，称笋鸡。笋鸡可做“辣子鸡”、“料子鸡”、“炸八块”、“炒鸡丁”、“炸熘子鸡”等。母鸡肉质肥嫩，公鸡肉质较老。鸡头、鸡爪宜制汤、烧卤；鸡脊背、颈、翅膀宜制汤、黄焖、煨烧、卤；腿肉可做“炒鸡丁”；鸡脯肉很嫩，可“炒鸡片”、“爆鸡丝”、制糊。

5. 鸭：肉质较松，纤维较粗，羽毛不易退净。欲将鸭毛退净，可在宰杀前给鸭子灌一点醋，或在退鸭子毛的水内适量的放点醋。鸭掌、鸭舌均为高级宴席的菜肴原料。

6. 水产品：可分为淡水产品、海水产品两类。目前人们经常可以买到的淡水鱼有鲤鱼、鲫鱼、鲢鱼、青鱼、鲇

鱼、鳙鱼、团鱼（鳖）和河虾、河蟹。海水鱼有带鱼、黄花鱼、鲳鱼、马面鱼（扒皮鱼）、墨鱼等。

凡新鲜鱼，鱼腮鲜红，两眼突出透明，无鳞片脱落，用手拿起躯体稍微弯曲，用手按有弹性，有光亮。陈腐的鱼，用手拿起两头下垂，无弹性。鳗鱼、鳙鱼、螃蟹要买活的，死后的，由于体内成分的变化，产生一种组胺，食后容易中毒。

海水鱼中不管是新鲜的冷冻的，其鉴别与淡水鱼相同。

鲜虾，色泽清白，头尾不脱落，并有一定的弯曲度。活蟹壳青腹白，用手掐大腿感到肉质坚实。将其背朝下，腹朝上放置，会很快地翻过来。食蟹的季节在秋天，农历9月的雌蟹，10月的雄蟹，蟹肥黄满，细嫩味美，以清蒸蟹为最好。

干制原料发制实例：干制原料可根据不同原料，使用不同的胀发方法。总的来说有：水发、油发、盐发、碱发；水发又分冷水发、热水发和碱水发。河南使用较多的是水发、油发、碱发。

1. 海参：种类很多，总的可分为“光参”和“刺参”两类。身上有刺者为“刺参”，身上无刺者为“光参”。以个大、肉厚、无沙的为上等。由于品种质量不一，其发制方法也不尽相同。

用水泡发，适当氽煮是使用较多的方法。先将海参放入盆内对入开水泡软后，放入冷水锅内烧开；再捞到开水盆内，盖严盖，放在煤火台上较热处。等到海参发起，捞在温水盆内，用刀子把海参的肚子划开，取出肠肚，抠净外边的黑皮后洗净，再放入冷水锅内烧开，仍捞入开水盆内，盖上

盖，放煤火台较热处。如此反复发制，直到海参柔软、光滑，捏着有韧性、有弹性才算发好。发好的海参，可放入开水中泡着备用。因海参有大有小，不能同时发透，更不能确定发制次数，所以必须勤看，发现已发好的及时捞出，其余继续发制。

对于皮厚又硬的海参，则要先用火烧，再用水发。将海参在火上烧焦外皮，用小刀刮去焦皮露出褐色，然后按上述方法进行发制。

夏天发制海参，因气温较高，应注意海参腐烂、变质。切记不能让发制海参的盆中有“生水”，更不能让水浑发粘。

不论什么时候发制海参，都不能让发海参的锅内、盆内的水中带有油腻和盐碱。如水中含油，海参容易腐烂溶化，如水中含盐碱，则不易发透。在开肚去肠时，不要碰破海参腹内的一层腹膜，否则发时易烂。但在发好后，烹制前必须用清水将这层腹膜轻轻洗掉。

2. 鱿鱼：以肉质厚、色黄平光、透亮为上品。发制的方法有两种，一是生发，一是熟发。河南多用熟发，就是先将鱼须去掉，放在温碱水中泡透，使鱿鱼完全回软（用碱量视鱿鱼质量而定，质老和质厚的用碱量大于质嫩和质薄的。一般嫩而薄的鱿鱼 250 克用 50 克碱，老而厚的鱿鱼 250 克用 75 克碱），刮去黑皮，用刀顺长冲成两扇，连碱水带鱼，一起倒入锅内，在旺火上烧开，水开后连续顿火（水开端下，落滚后 3 分钟再重新放上）两次。等到发至透亮时，再将鱿鱼捞入开水盆内，不等水凉就换开水，每次换水都要少加一些碱。一般连续换水三次，即可完全涨开。鱿鱼完全涨开后，换温水，使其将碱味吐净（闻着无碱味），即可使用。

泡发的时间可根据鱿鱼的质量具体掌握。发好的鱿鱼平滑柔软，呈白黄色，鲜润透明，用手捏着有弹性。如使用不完，仍放开水内，少放些碱，养住备用。烹制时可用刀片成坡刀片，用鲜汤“杀”一下，捞出沥去水分。烧制鱿鱼必须先把配头、汤汁制好，再下鱿鱼，随即勾芡起锅，以防发柴；这样才能吃到嘴里柔软适口。

3. 墨鱼干：又称明夫，是墨鱼的干制品。其发制方法与鱿鱼基本相同，只是比发鱿鱼放碱稍多一些。

4. 干贝（又称江干）：是一种海蚌（扇贝）的闭壳肌干制而成的。以粒圆大，色鲜黄，微有亮光，颗粒完整的为上品。发时先将干贝用水淘洗一遍，去掉腰箍（一种结缔组织），100克干贝用半碗水，也可放入15克油，上笼蒸烂（约3个小时）。用鲜汤蒸最好，蒸的干贝一般不柴。干贝蒸好取出搓成丝，即可做菜。蒸干贝的原汁，仍用于制作干贝类菜肴和制清汤使用。

5. 海蜇：是一种海生浮动腔肠动物。加工后有蜇头、蜇皮两种，用作料生拌食用，鲜脆利口。发时先用凉水清洗几次，除净泥沙和黑皮，用水洗净，切成7厘米长、7毫米宽的丝，用七成热的水烫一下，用凉水浸泡至脆嫩时，即可食用。

6. 石花菜：藻类植物，色黄白，宜于凉拌。发时把石花菜用凉水或温水泡透、洗净、去根，即可使用。

7. 香菇：属于真菌类。食用菌的种类很多，香菇只是人们最常见的一种，色棕黄，有光泽，气味香。干制后易破碎，以质厚个圆者为好。发制时，先用温水泡软，择去老根，再用清水淘洗，放入开水内备用。做菜时，如个大可切