

家庭菜点大观



祝宝钧 主编



浙江科学技术出版社

家庭菜点大观

祝宝钧主编

浙江科学技术出版社

内 容 简 介

本书选编了现代家庭日常进餐、宴请待客所需的中西菜肴、中西面点和快餐、家宴、饮食营养及厨房经验窍门等多方面的实用知识。全书分八大部分，共收集中西菜点的制作方法1000余例，各类家宴席菜50余套，以问答形式介绍中西菜点、饮食营养的实用知识300余条，推荐厨房经验和小窍门100余种。本书所选菜点实例，力求兼顾南、北不同的口味，考虑男、女、老、少不同层次的爱好，使其有更广泛的适应性。全书内容广，容量大，有理论，有实例，并配有插图270幅，图文并茂，通俗易懂，是一本内容较完整的家庭饮食辅导书。

本书适合于各类家庭应用，也是集体食堂、小型餐馆及烹饪爱好者难得的参考用书。

前 言

民以食为天。一日三餐是每个家庭必不可少的生活内容。随着时代的发展，人民生活水平的提高，人们对三餐的需求也在不断变化，从吃饱到吃好，从吃得入味到更换口味，开始讲究质量、营养和卫生。以往那种“生的烧烧熟、大的切切小”的原始烹调方法已远远不能满足要求。因此，希望懂得一点烹调知识，掌握一点烹饪技艺，自己动手，做好菜点，改善生活是不少家庭所关切的事情。中、西菜点的烹调技艺源远流长，有着悠久的历史和丰富的文采，它不仅是一种技术，也是一种美的艺术。为此，我们将中、西菜肴和中西面点及快餐的烹制方面的知识、经验、窍门汇集于一书，编辑出版《家庭菜点大观》一书，希望能帮助人们用理想的佳肴来丰富餐桌，给每个家庭的生活增添一些新的内容和情趣。愿本书成为现代家庭饮食上的参谋，厨房中的顾问，烹饪文化修养的导师。

《家庭菜点大观》的特点是内容广泛实用，方法易懂易学。全书包括中餐菜肴、西餐菜肴、中式面点、西式糕点、主食快餐、家庭用餐和宴请、饮食营养及厨房小经验等八大部分，收集了中西菜点的制作方法1000余例，家宴席菜50余套，以问答的形式介绍了中西菜点、饮食营养等方面的实用知识300余条，推荐了厨房经验和小窍门100余种。本书所选菜点的实例，力求兼顾南、北不同的口味，考虑男、女、老、少不同层次的爱好，使其有更广泛的适应性。全书叙述有理有例，深入浅出，并配有插图270余幅，图文并茂，通俗易懂，真可谓广、杂、多、美，蔚为大观。本书不仅是家庭的良师益友，也可作为集体食堂、小型餐馆及烹饪爱好者的参考用书。

本书的编者有从事烹饪工作和营养研究工作多年的专家、学者，也有烹饪爱好者。参加编写的有祝宝钧、陈善昌、张德顺、朱寿民、柯佳文等10人。由祝宝钧同志任主编，并负责全书的装饰和插图工作。

由于本书内容牵涉面较广，编者的水平有限，书中难免有疏失讹谬之处，恳请读者和行家批评指正。

编 者

1989年6月

· 目 录 ·

第一部分 中餐菜肴

一、中菜烹调的基本知识和常用方法

(一) 中菜烹调的基本知识	3
中菜的主要特点和菜系特色	4
中菜有哪些主要特点	4
我国有哪儿大菜系? 各有什么特色	5
家庭厨房主要用具的配置和保养	8
怎样选用炉灶及使用中应注意些什么	8
如何选购、使用和保养菜刀	8
怎样使用和保养砧板	9
家庭选择什么样的锅好	9
怎样选购蒸笼	10
怎样使用和保管蒸锅	10
怎样选择和使用菜篮子	10
家庭使用餐具应注意什么	11
原料的选购和一般鉴别方法	11
选购原料一般有哪些方法	12
如何用感官检验的方法来鉴别原料的好坏	12
原料的一般分类及其初加工	14
做菜用的原料如何分类	14
动物性原料一般指哪些	14
植物性原料一般指哪些	14

矿物性原料一般指哪些	15
化学合成原料一般指哪些	15
原料为什么要进行初加工	15
原料初加工有什么要求	15
怎样对猪内脏进行初加工	16
怎样对墨鱼进行初加工	16
怎样对鳝鱼进行初加工	16
怎样对干货进行初加工	17
怎样泡发木耳	17
怎样泡发黄花菜	17
怎样对海带进行泡发加工	17
怎样油发蹄筋	17
怎样对皮肚(干肉皮)进行油发加工	17
家庭怎样发制海参	18
原料的切配	18
原料切配有什么作用?与菜名又有什么关系	18
配菜一般应从哪些方面来考虑	19
常用的刀法	21
什么是刀法?在烹调中有什么作用	21
用刀的基本方法是什么	21
刀法一般分为哪几种	21
什么是直刀法?具体又可分为哪几种	22
什么是平刀法?具体又可分为哪几种	26
什么是斜刀法?具体又可分成哪两种	27
什么是混合刀法?主要起什么作用	28
原料经刀工处理后的形状	29
常见的菜料形状有那些	29
块的形状主要有几种?各有什么用途	29
片的形状主要有几种?各有什么用途	31
什么是条、丝、段?有何区别	32

什么是丁、粒、末、泥? 有何区别	33
火候	33
烹调为什么必须掌握火候	33
火候一般分为那几种	34
不同的原料烹调时用什么火候	34
挂糊·上浆·勾芡	36
挂糊和上浆有什么区别	36
挂糊和上浆的作用是什么	36
糊与浆的种类有哪些	36
什么叫勾芡? 具体有几种勾芡的方法	37
勾芡的作用是什么	38
芡汁的种类有哪些	39
家庭常用的调味品	39
调味品在中菜烹调中的作用是什么	39
常用调味品的种类有哪些	40
(二) 中菜常用的烹调方法	42
中菜常用的烹调方法有哪些	42
什么是炸? 具体有那几种炸法	42
怎样进行干炸	42
怎样进行软炸	43
怎样进行酥炸	43
怎样进行清炸	43
怎样进行松炸	43
怎样进行粘料炸	44
怎样进行卷包炸	44
什么是炒? 常用的炒法有几种	44
怎样进行滑炒	45
怎样进行煸炒	45
怎样进行软炒	45
什么是溜? 常用的溜法有几种	46

怎样进行炸溜	46
怎样进行软溜	46
怎样进行滑溜	46
什么是爆？常用的爆法有几种	47
怎样进行油爆	47
怎样进行酱爆	47
怎样进行葱爆	48
什么是煎？有何特点	48
什么是烧？有何特点	48
什么是炖？有何特点	48
什么是焖？有何特点	49
什么是蒸？有何特点	49
什么叫氽？有何特点	49
什么叫拔丝？制作有何特点	50
什么叫挂霜？有何特点	50
什么叫炆？有几种炆制法	50
什么是卤？如何调制卤汁	51
什么是腌？有何特点	52
什么是腊？有何特点	52
什么是酱？有何特点	52
什么是冷盘？拼制冷盘的种类及注意事项有 哪些	53
拼制冷盘常用的方法有哪些	53

二、中餐菜谱

(一) 冷菜类

白斩鸡	56	卤香菇	58
白肚	57	酥鱼	58
卤鸭	57	盐水鸭肫	59
卤牛肉	57	盐水鸭掌	59

油爆虾	59	拌菠菜	66
无锡脆鳝	60	拌黄瓜	66
油焖笋	60	金钩黄瓜	66
素烧鹅	60	麻酱拌白菜	67
虎皮核桃	61	绿豆芽拌干丝	67
五香花生	61	生拌彩丝	67
菜松	62	糖拌番茄	68
冻羊羔	62	凉拌木耳	68
酱鹅	62	金丝玉条	68
醉猪肝	63	拌海蜇	69
糟鸡	64	海蜇拌萝卜	69
风鳗	64	麻辣猴头	69
糖醋萝卜卷	65	皮蛋	69
改良泡菜	65	荤素结花	70
酸辣菜	65	三色冷拼	70

(二) 肉菜类

东坡肉	73	肉烧蛋	79
走油肉	73	炸猪排	79
南乳肉	74	煎猪排	80
酱汁肉	74	无锡肉骨头	80
荷叶粉蒸肉	75	椒盐排骨	81
樱桃肉	75	糖醋排骨	81
桂花肉	75	糖醋里脊	81
板栗烧肉	76	咕咾肉	82
鱖段烧肉	76	淡菜嵌肉	82
百页结烧肉	77	面筋塞肉	83
干菜焖肉	77	青椒塞肉	83
香芋扣肉	78	百页包肉	83
白鲞烤肉	78	肉饼蒸蛋	84
乌贼烤肉	79	菇香肉饼	84

徽州丸子	85	松仁肉丁	96
梅子肉	85	肉茸土司	96
腐皮葱花肉	86	番茄肉丸	96
红烧狮子头	86	炸响铃	97
菜心肉圆	86	葱爆两样	97
子排炖萝卜	87	软炸猪肝	97
南肉春笋	87	炒腰花	98
腌督鲜	87	炒肚片	98
清汤蹄子	88	腰丁烩腐皮	99
火腿蚕豆	88	茭白炒猪心	99
回锅肉	88	蟹粉蹄筋	99
香糟肉	88	淡菜煨蹄筋	100
滑溜里脊片	89	炒圈子	100
酱爆肉片	89	干炸肥肠	101
茄汁肉片	89	腊味合蒸	101
笋炒肉片	90	京葱炒香肠	101
菠萝肉片	90	炒牛肉丝	102
麻辣肉片	91	扒牛肉条	102
黄瓜炒肉片	91	家常烤牛肉	102
茄汁金菇肉片	91	红焖牛肉	103
豆芽炒肉丝	92	番茄焖牛肉	103
韭芽炒肉丝	92	蚝油牛肉	104
烂糊肉丝	93	咖喱牛肉	104
雪冬肉丝	93	煎牛排	104
香辣肉丝	93	酸辣牛百页	105
瓜姜肉丝	94	葱爆羊肉丁	105
五香肉丝	94	清蒸羊肉	106
炒木樨肉	94	红烧羊肉	106
宫保肉丁	95	涮羊肉	106
青椒炒肉丁	95	烤羊肉串	107

(三) 水产菜类

西湖醋鱼	109	斩鱼圆	125
清蒸鲥鱼	110	鱼茸土司	123
清蒸鳊鱼	110	龙井虾仁	124
松鼠桂鱼	110	彩色虾仁	124
荷包鲫鱼	111	炒凤尾虾	125
葱烧鲫鱼	112	番茄虾仁锅巴	125
春笋炒步鱼	112	生煎虾饼	126
炸溜黄鱼	112	炸对虾	126
雪菜大汤黄鱼	113	面拖蟹	126
面拖黄鱼	113	生爆鳝片	127
菊花黄鱼	114	虾爆鳝背	127
葱油鲳鱼	114	生炒鳝丝	128
干烧带鱼	115	清炒鳝糊	128
鱼头豆腐	115	三杯鳝段	129
鱼头浓汤	116	氽鳝段	129
粉皮鱼头	116	清炖甲鱼	129
醋溜块鱼	117	冰糖甲鱼	130
炒醋鱼块	117	爆墨鱼花	130
氽头尾	117	清蒸河鳗	131
红烧划水	118	红烧海鳗	131
芙蓉鱼片	118	软炸银鱼	132
锅贴鱼片	119	银鱼炒蛋	132
番茄鱼片	119	金腿鱼皮	132
三丝鱼卷	120	蟹粉鱼翅	133
芝麻鱼条	120	蟹黄鱼肚	133
高丽鱼条	120	什锦海参	133
五色鱼丁	121	干炸鲍鱼	134
宋嫂鱼羹	121	火虾鲜贝	134
黄鱼羹	122	炒蛭子	135

蚌肉豆腐	135	红烧田鸡腿	136
糖醋海带	136		
(四) 家禽菜类			
杭州煨鸡	138	栗子鸡丁	148
八宝童鸡	139	蜜桔鸡丁	148
油淋鸡	139	核桃鸡丁	149
莲香脱骨鸡	140	鸡骨酱	149
百鸟朝凤	140	香酥鸭	149
霸王别姬	141	酥炸鸭子	150
葱油鸡	142	火踵神仙鸭	150
香菇炖鸡	142	馄饨鸭子	151
三杯鸡	142	出骨母油八宝鸭	151
香菇风腿	143	麻辣鸭块	152
黄焖鸡块	143	凤尾鸭掌	153
怪味鸡块	144	青椒炒鸭片	153
鱼香溜鸡块	144	醋溜鹅块	154
芙蓉鸡片	144	花椒鹅块	154
波罗鸡片	145	网油包鹅肝	155
纸包鸡	145	生炒时件	155
软炒鸡球	146	油爆肫	155
韭黄鸡丝	146	爆双脆	156
棒棒鸡	147	炸麻雀	156
红菱子鸡	147	烹鹌鹑	157
生仁鸡丁	147	软酥三鸽	157
(五) 蛋菜类			
糖醋荷包蛋	159	茭白炒蛋	162
玉酥烧白果	159	香肠煎蛋	162
火丝跑蛋	161	鸳鸯鸡蛋	163
番茄炒蛋	161	鸡蛋蟹肉	163
虾仁炒蛋	162	三鲜蛋饺	164

荤素蛋卷	164	摊黄菜	167
百花蛋卷	165	芙蓉蛋	168
烧溜白果	165	虎皮蛋	168
韭芽鸭蛋	165	鸭蛋冻	169
鸽蛋糊汁	166	蛋松	169
煎蛋饼	166	醉蛋	199
溜黄菜	167		

(六) 蔬菜菜类

白菜·油菜·包心菜

家常菜心	174	奶汁扒白菜	179
鸡油菜心	175	红焖大白菜	180
沙锅菜心	175	清汤白菜心	180
茄汁玉片	175	三丝白菜墩	181
抹肉油菜	176	烩白菜三丁	181
蟹粉白菜	176	焗蒸白菜卷	181
氽白菜条	176	虾米醋溜白菜	182
糖醋辣白菜	177	沙锅白菜粉条	182
酸辣白菜	177	肉片墨鱼烩青菜	183
鲜辣泡菜	178	冲鼻菜	183
泡辣菜	178	炒卷心菜	183
氽丸子小白菜	178	酸辣莲花白	184
栗子烧白菜	179	腌白菜	184

菠菜·芥菜·雪里蕻菜

炒菠菜	185	芥菜肉丝	186
炸溜菠菜	185	腌雪菜	186
芝麻菠菜	186	拌马兰头	187
菠菜豆腐干	186		

芹菜

虾米炆芹菜	188	肉片炒芹菜根	188
芹菜炒猪肝	188	火腿拌芹菜叶	189

木耳腐竹拌芹菜	189		
花菜·黄花菜			
珊瑚花菜	190	扒素鱼翅	191
盐水菜花	190	素三丝	192
炒素虾仁	191		
韭菜·蒜苗			
炒韭菜	193	蒜苗肉丝	194
韭黄炒鸡蛋	193	糖蒜	194
韭菜炒土豆丝	193		
豆芽菜			
三色银芽	195	炒三鲜豆芽	196
火腿豆芽	195	银耳拌豆芽	196
干煸黄豆芽	195	醋烹豆芽菜	196
茼蒿			
茼蒿片	197	酸辣茼蒿	198
肉片茼蒿	197	鲜辣茼蒿	198
冬菜茼蒿	198	麻酱拌茼蒿	199
竹笋			
油焖笋	200	酒醉冬笋	201
开洋油焖笋	200	虾子笋块	202
荠菜炒冬笋	200	糟香鞭笋	202
干烧冬笋	201		
茭白			
茄汁茭白	203	虾裹茭白	204
麻辣茭白	203	茭白京冬菜	204
香糟茭白	203		
萝卜·胡萝卜			
炒萝卜丝	205	炸萝卜丸子	207
炒素蟹粉	206	胡萝卜肉馅	207
五彩素烩	206	烩三色萝卜丝	207

烧四色萝卜球	208	腌咸萝卜	209
红烧萝卜块	208	五香萝卜块	210
糖醋素对虾	209		
土豆			
扒土豆条	211	溜素鱼片	214
锦绣素虾仁	211	炒素蟹肉	215
什锦土豆饼	211	桃仁土司	215
炸土豆肉饼	212	素香酥块	215
溜什锦土豆丁	212	素五香肉	216
雪梨素鱼片	213	素色拉	216
炸素板鱼	213	炒三丝	217
炸素虾球	214		
芋艿			
葱油芋头	218	八宝芋泥	218
双菇芋艿	218		
藕·菱			
红烧藕丸	219	嫩白双丝	220
炒藕丝	220	糖醋菱肉	221
干炸藕夹	220	三色菱肉	221
番茄			
土豆番茄	222	锅爆番茄	223
肉松番茄	223	什锦番茄丁	224
芙蓉番茄	223		
茄子			
油炸茄盒	225	鱼香茄子	226
茄泥肉末	225	肉片炒茄子	226
油焖茄子	226		
辣椒			
酿青椒	227	素馅青椒	228
煎瓢青椒	228	青椒肉片	229

菇耳炒青椒	229		
瓜类			
香酥冬瓜	232	长瓜塞肉	235
素瓤冬瓜	232	苦瓜炒肉丝	236
火腿煨冬瓜	233	三鲜瓢丝瓜	236
奶油冬瓜条	233	高丽绿玉	237
炒黄瓜酱	233	滚龙丝瓜	237
酸辣黄瓜	234	香菇丝瓜	238
油吃黄瓜	234	拌双丝	238
黄瓜炒河虾	234	糖渍瓜丁	238
拌合菜	235	腌黄瓜	239
烩三丁	235		
豆类			
干烧四季豆	239	麻剂蚕豆	242
酱汁四季豆	241	姜汁扁豆	242
榨菜豆丝	241	酱爆豆角	242
火腿蚕豆	241	酱腌缸豆角	243
食用菌类			
炒鲜蘑菇	243	炒素鳝丝	246
炒素腰花	244	包素三鲜	246
茄汁鲜蘑	244	鲜菇烧三丁	247
栗子炒冬菇	244	糖醋木耳	247
酿冬菇荷花	245	素炸发菜卷	247
桃仁香菇	245	发菜三丝羹	248
蔬菜什锦			
罗汉斋	249	素什锦	250
十景罗汉	249		
(七) 豆制品·面筋菜类			
豆腐			
蒜泥拌豆腐	252	椿芽拌豆腐	252