



大师 家常菜

顶级烹饪大师教做家常菜
国内第一套 不可错过

❖ 经验汇聚的 美食自助 宝典 ○

婆婆妈妈当家菜

史正良◎著



一点就通
一学就会

轻松易上手

上海科学普及出版社



图书在版编目(CIP)数据

婆婆妈妈当家菜/史正良著. —上海:上海科学普及出版社, 2006.12

(大师解密家常菜)

ISBN 7-5427-3586-1

I. 婆… II. 史… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第126744号

责任编辑: 张帆

大师解密家常菜
婆婆妈妈当家菜
史正良 著

出版发行: 上海科学普及出版社
(上海中山北路832号 邮政编码: 200070)

<http://www.pspsh.com>

印刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司
(北京市朝阳区十八里店老君堂A区 邮政编码: 100023)

经销: 新华书店上海发行所

开本: 16开(787×1092)

印张: 5.25

字数: 50千字

版次: 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

书号: ISBN 7-5427-3586-1/TS·211

定价: 19.80元

◎如发行印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



大师家常菜

婆婆妈妈当家菜

MUM DANGJIACAI

史正良◎著



上海科学普及出版社



史正良
先生



- 国家级高级烹调技师
- 国家职业技能鉴定中式烹调专家
- 餐饮业国家一级评委
- 全国烹饪大赛评委
- 世界厨联国际评委
- 美国中餐厨师联谊会顾问
- 中国烹饪协会副会长
- 四川省烹饪协会副会长
- 四川名厨联谊会会长
- 中国烹饪大师
- 全国技术能手

近些年，美食类书籍如雨后春笋一般繁茂起来，特别是面向大众的家常风味食谱书。有些书不见得能教授读者那些独到的烹饪技艺，甚至不存在太高的难度，力求渲染“做菜全不费功夫”以增加读者的购买力，导致有心按图索骥还原传统名菜的读者无从下手，未免成了美中不足的地方。

其实家常菜囊括了南北口味，集百家之大成，各个菜系的影子都有，可吃之物甚多。老百姓家中的菜，特别注重实际，不搞华而不实。再加上下厨的人尚处五谷不分的阶段，做出的菜也不大能谈得上精致和营养。为此，单从厨具、食材上翻着花样革新，远没有扎扎实实学点烹饪基本功来得重要。

由我编撰的食谱书不在少数，当我写完这篇序，不禁更加感慨。写做菜，再没有比平易近人更重要的宗旨了。

高炳义

欣闻我的好朋友，久负盛名的史正良大师又出书了，而且是家庭烹饪系列丛书，一出就是五本，心中由衷地钦佩。

史大师是当今中国川菜的领导人物，他厨德高尚，厨艺超群，厨绩斐然，是一代中国名厨的楷模。他在弘扬中华烹饪技艺的征途中，又是一位传播大使。一位中国烹饪界屈指可数的多产作家，他编著的专业书籍和菜谱已对无数烹饪专业人士的学习和提高，产生了极大的影响。

此次史大师编著出版的家庭烹饪丛书，必将对广大百姓的正确烹饪、合理饮食起到重要的指导作用，我希望广大读者能与我一起，品大师之技，赞大师之德，领略家庭川菜之艺，汲取中国烹饪之粹。

在这篇序中，凝聚着我对史正良大师最深最诚的敬意。



高级烹调技师/中国烹饪大师/中国烹饪协会副会长/中国烹饪协会名厨专业委员会执行主任/山东省烹饪协会副会长/世界烹饪联合会国际评委/世界烹联国际饮食文化研究会委员/中国餐饮业国家一级评委/国家职业技能鉴定专家委员会委员/国家职业技能竞赛裁判员/CCTV“满汉全席—全国烹饪电视擂台赛”烹饪技术总顾问、首席评委

杜莉

家常菜是指百姓人家日常制作和食用的饭菜，是选用普通的原料，根据家人的口味爱好制成的。不仅味美可口，而且有浓郁的乡土情愫，让人深深地喜爱和留恋，犹如乡音，母语一般深入骨髓和灵魂。

如今，我国已逐渐步入小康社会，百姓人家对饮食的要求不仅是吃饱，更要求吃好，吃得科学，健康，吃得有文化，有品位。为此，中国烹饪大师史正良先生通过潜心总结研究，反复实践，制作，编写出这一套全新的家常菜谱，其中的菜肴用料普通，制法简便，调味适口，并且营养合理，易学易变，对于提高百姓的生活质量和培养美食情趣有极大好处。

由中国烹饪大师来制作，编写家常菜谱，不仅是对烹饪艺术生命之源的回馈和反哺，也将有力地促进国民的身心健康。这一举动值得称道，这套书籍值得阅读。

四川烹饪高等专科学校 教授
四川省教育厅人文社科重点研究基地
——川菜发展研究中心 主任
四川省民俗学会 常务理事





目录 CONTENTS



素菜类

- 婆婆妈妈话做菜
- 芋头烧西柿
- 糟醉苦瓜
- 侧耳拌莴笋丝
- 粉蒸南瓜花
- 炒冲冲菜
- 美味萝卜
- 冬瓜烧白
- 茄菇丝瓜
- 水豆豉拌花菜
- 黄焖豆腐

荤菜类

- 22 生菜茄汁虾
- 24 苦瓜烧猪排
- 25 小炒羊肉
- 26 黄豆芽炒牛肉丝
- 28 蚕豆烧猪肚
- 29 风味炒蛭子
- 30 鱼香茄饼
- 32 凉粉烧牛蛙
- 33 烧面泥鳅
- 34 牛蒡烧鸡
- 36 老干妈烧甲鱼
- 37 雪魔芋焖兔
- 38 腌肉炒麦仁
- 40 酸菜茄子脯
- 42 粉蒸鲶鱼
- 44 茄皮烧鳝鱼

汤品类

- 45 太白肘子
- 46 白灼螺片
- 48 茄汁羊肉丸
- 49 文蛤蒸水蛋
- 50 鱼鳞凉粉
- 51 蒜蓉蒸干贝
- 52 麻辣油泼鱼

- 54 玉米西柿汤
- 56 虾皮紫菜鸽蛋汤
- 57 柠檬火腿煲猪手
- 58 豆沙肺叶汤
- 60 酸菜红白汤
- 61 鲜奶豆腐
- 62 芦笋黄鱼羹
- 63 雪豆肚肘汤
- 64 私家沙锅鱼头
- 65 甘蔗荸荠汤

- 66 奶油南瓜羹
- 68 米汤煮菜心
- 69 归芪鸽子汤
- 70 酸菜煎蛋汤
- 71 家常肉圆汤
- 72 木瓜鲜鱼汤
- 74 淮杞蒸鸡汤

小点主食类

- 五彩炒面
- 黄瓜水饺
- 芽菜肉包
- 甜八宝蒸饭
- 绿豆玉米粥
- 黑米什锦粥
- 豆角大米饭
- 虾仁炒饭
- 大葱炒面花
- 炝锅面鱼





吃多了馆子里的大菜小菜，却怎么也吃不出妈妈的味道，越发想念的同时，何不动手试试看呢？

一 工欲善其事，必先利其器

工具的准备，永远都是做出美味最初要做的，面对商场眼花缭乱的各种烹调用品，到底什么样的才是必不可少的呢？它们又有哪些用处呢？

1.炒锅和平底锅 炒锅是最基础的烹调工具，煮、炒、煎、炸、煮都可以轻松应付，搭配上蒸笼或蒸架还能用来进行蒸菜料理。炒锅的种类很多，有铁锅、不锈钢锅、不粘锅、无烟炒锅等。平底锅容量较小，但底部油量均匀，用来煎鱼、烙饼子、做水煎包……就显得比别的锅更适合了，而且轻松就能做出好看的样子来。

2.电饭锅 电饭锅用起来不用有人看管，而且特别安全，用来蒸、炖出美味菜肴也都很适合。

3.微波炉 它绝对不仅仅只是用于加热东西时使用，它还可以用来蒸、烤食物，省时又方便。

4.刀 家庭最常见的是切刀，刀身略宽，长短适中，既可以用来加工片、条、丝、丁、块，又能用于加工略带碎小骨头的原料。为了区分生熟菜品，家中还应准备一把片刀，用来加工肉片、腰片等。家庭中常见的刀还有砍刀，用于加工带骨头或质地坚硬的原料。

5.砧板 切生的食物和熟的食物，要用不同的砧板和不同的刀。如果条件不允许，记得在切完东西以后用活水和洗涤剂洗净砧板，以免导致细菌的传播或食物串味等不良情况。

6.笊篱 笊篱在烹饪过程里，常常用以沥米、捞面、焯蔬菜，水去不留，网疏不漏。一般沥孔大的笊篱是专门用来捞饺子等较大形状的食物；沥孔细密、体形较大的笊篱用以打捞过油的食物，并直接放在盆上沥油；平底的条孔笊篱则是针对平底锅而设计，适宜煎鱼。

7.铲子和勺子 可以根据需要和喜好来选择样式和质地。



二 必不可少的调味料

在烹饪过程中,调料的作用不可忽视。做菜时,针对五花八门的食材,调味品也是因食材而调配的。在了解厨具的用法后,让我们来细说调料吧!

● **油** 学做菜要先学用油,即控制油温及油的用量。焗菜时油不要过量,但油温要高一些。炸食物时,油要给足。适量的油不仅能提供人体所需的脂肪酸,促进人体吸收脂溶性维生素,还能软化食物纤维,减少食物体积,预防胆结石的发生。

● **盐** 盐在烹饪中的作用真可谓举足轻重,我们只知道放盐可以增添菜肴的味,可是放盐的时间也是有说法的。在烹调前加盐,目的是使原料有一个基本咸味,并有收缩。在使用炸、爆、滑熘、滑炒等烹调方法时,都可结合上浆、挂糊,并加入一些盐。因为这类烹调方法的主料被包裹在一层浆糊中,味不得入。

● **味精** 味精是一种增鲜味的调料,炒菜、做馅、拌凉菜、做汤等都可使用。味精对人体没有直接的营养价值,但它能增加食品的鲜味,引起人们食欲。做菜使用味精,应在起锅时加入。因为在高温下,味精会产生轻微毒素。世界卫生组织建议:婴儿食品暂不用味精;成人每人每天味精摄入量不要超过6克。

● **鸡精** 鸡精不是从鸡身上提取的,它是在味精的基础上加入助鲜的核苷酸制成的。由于核苷酸带有鸡肉的鲜味,故称鸡精,鸡精比味精更鲜。不过在烹调时加入过多鸡精,会破坏菜肴原有的味道而影响口味。

● **酱油** 酱油分成生抽和老抽。生抽颜色呈红褐色,比老抽颜色淡,因此一般用来做凉菜或炒菜。生抽入菜味道较咸,烧牛羊肉时,最好不放盐,直接加生抽起味。老抽是在生抽中加入焦糖色,经特别工艺制成的浓色酱油,颜色很深,呈棕褐色。最适合红烧肉类时用以增色。

● **醋** 在炒菜时放点醋,能软化植物纤维素,增加食物的色、香、味,增进消化,并有利于保护食品中的维生素C。用糖醋烹调小排骨和鱼,能溶解其骨质,促进人体对钙、磷的吸收和利用。醋还是杀菌剂,做凉拌菜和烹调不太新鲜的鱼类食品时,加醋既可提味去腥,又能杀灭有害细菌,而且还可以美容。

● **白糖** 白糖除了可起调味作用外,还具有转色、黏接、拔丝、增光等作用,可根据菜品的特点适量地添加。

● **葱** 葱适合去除水产、家禽、家畜的内脏和蛋类原料腥、膻异味。在烹调豆类制品和根茎类原料,用葱调味能去除豆腥味、土气味。单一绿色蔬菜本身含有自然芳香,就不一定要用葱调味了。

● **姜** 姜适合烹调鱼类。鱼类不仅腥味重,而且性寒,生姜则性温,既可缓解鱼的寒性,又可解腥,增加鱼的鲜味。一般来说,老姜适宜切片,用于炖、焖、烧、煮、扒等做法中;新姜辣味淡,适宜切丝,可做凉菜的配料。中医认为,因为姜属于温性食物,烹调带鱼、鲭鱼等温性鱼类时要少放。

● **蒜** 蒜适合烹鸡、鸭等禽肉,因为其能提味,可使禽肉的香味发挥得更充分。此外,大蒜的杀菌、解毒作用对于禽肉中的细菌或病毒能起到一定的抑制效果。不过,生蒜杀菌作用更大,可在食物做熟后将蒜切碎放进去。

● **料酒** 料酒的使用也是很频繁的。烧鱼汤放点料酒可以去腥;烧肉时放点可以保持肉食的脆嫩和去腥。

● **花椒** 花椒适合烹调肉食。中医认为,它有健胃、除湿、解腥的功效,可除去各种肉类的腥臊臭气,中医认为,花椒属于温性食物,烹调羊肉、狗肉时应少放一些。



合理的营养搭配，
千变万化的不同组合，
连宝宝都爱不释口的素食佳肴……



【材料】(Ingredients):

芋头300克, 西红柿1个, 小白菜5棵, 蒜苗花适量

【调料】(Seasonings):

味精1小匙, 香油适量, 高汤1大碗, 盐适量

【做法】(Methods):

- 1 芋头洗净, 切滚刀块, 放沸水笼内, 用旺火蒸熟, 取出。
- 2 西红柿洗净, 切块; 小白菜取心洗净。
- 3 油锅烧热, 爆香蒜苗花, 放入芋头、西红柿块,

小白菜心翻炒, 再倒入高汤, 加入盐, 用小火烧入味, 用大火收汁。

4 起锅撒上味精, 淋上香油即可。

聪明换材料!

觉得酸酸的西红柿味不够浓郁的朋友, 可以添加一些西红柿酱烧制, 仍不喜欢的朋友可以将西红柿换成茄子、四季豆等别的蔬菜。芋头用来跟牛肉、排骨、五花肉等肉类搭配, 味道更佳。芋头适合的烹调方法也很多样。做汤、红烧、蒸食、做点心……都很适合。

素
俏佳人

芋头烧西柿

咸
鲜
味





醉解
风情的

糟醉苦瓜

糟醉味

【材料】(Ingredients):

苦瓜2根, 胡萝卜适量

【调料】(Seasonings):

醪糟3大匙, 白葡萄酒1杯, 蜂蜜1大匙

【做法】(Methods):

- 1 苦瓜洗净, 对剖, 去子后, 斜切成片。
- 2 胡萝卜去皮洗净, 切丝。
- 3 将切好的苦瓜和胡萝卜丝分别放入沸水锅中氽

烫, 取出沥干, 晾凉后放入碗中。

- 4 将所有调料调匀, 倒在做法3上, 泡制30分钟, 即可食用。

口味也可这样变!

清热解毒的苦瓜, 加入白葡萄酒处理是不是很特别呢? 要是加一些冰块或者先放入冰箱冷藏后再食用, 味道会更好哦。你还可以将白葡萄酒换成红酒, 啤酒, 香蕉试看看, 都是很不错的选择。

【材料】(Ingredients):

侧耳根100克，莴笋200克，绿菜叶少许

【调料】(Seasonings):

A: 盐适量

B: 白糖少许，醋适量，辣椒油，蒜末各1大匙，
花椒油、味精各1小匙

【做法】(Methods):

- 1 侧耳根择洗干净，用手掰成段，加入A料略腌一下。
- 2 莴笋去皮洗净，切粗丝，加入A料腌一下，捞出沥汁。
- 3 将处理好的侧耳根和莴笋丝放入盘中，加入B料，食用时拌匀，点缀上绿菜叶即可。

聪明换材料!

侧耳根又名鱼腥草，有股特殊的味道，不太喜欢的朋友可先将其放入沸水中氽烫一下，再入菜。侧耳根用来凉拌、炒食、烧食均可，食用时只用嫩根及叶部，老根及须需择去，去除的老根可洗净，晒干后当茶泡水喝，清热解毒的功效非常明显。



从未吃过的美味

粉蒸南瓜花

家常味

【材料】(Ingredients):

南瓜花20朵, 蒜苗1根, 蒸肉米粉1小袋

【调料】(Seasonings):

A: 盐适量, 味精, 胡椒粉各1小匙, 花椒粉2小匙

B: 老干妈豆豉酱1大匙

【做法】(Methods):

- 1 南瓜花去掉花柄和茸毛, 洗净, 放盆内; 蒜苗洗净切末, 也放入盆内。
- 2 将B料剁细, 与A料一起放入做法1中, 撒入蒸肉米粉拌匀。
- 3 将拌好的南瓜花移入竹制蒸笼内, 隔水蒸5分钟即成。



含苞待放的南瓜花口感最好, 老干妈豆豉酱要先剁细, 这样才更易入味, 舀豆豉酱的时候要多加点油。

口味也可这样变!

不喜欢吃辣的朋友, 除了可以将豆豉酱的油换成香油外, 还可以去掉豆豉和蒸肉米粉, 加入姜片、蒜末, 料酒清蒸, 这样蒸出来的南瓜花, 原有的风味会更加突出。

聪明换材料!

南瓜花不是任何季节都能够买到, 没有的时候, 我们也可以用槐花代替。除此之外, 白菜、四季豆、茄子等常用蔬菜来个粉蒸做法也很好吃, 而且一点也不油腻。

和家人共享美味是最温馨的事!



▲ 这个小身段儿长的瓜花，那可让我们弄去钱了好多
美元呢！别太贪吃，适量回来的，新鲜吧！



让人
流眼泪
的芥末香

炒冲冲菜

麻辣

【材料】(Ingredients):

花叶芥500克

【调料】(Seasonings):

A: 盐适量

B: 泡椒蓉2大匙, 酱油, 醋各1大匙, 味精1小匙, 白糖1小匙, 花椒粉1小匙

C: 香油少许

【做法】(Methods):

- 1 花叶芥取嫩心叶洗净, 切成细末。
- 2 油锅烧热, 放入菜末用小火炒蔫, 撒入A料, 起

锅放入容器内压紧, 加盖密封, 静置一夜, 即成冲菜。

- 3 将做好的冲菜放入碗中, 加入B料拌匀, 淋上C料即可。



大师一点通

冲菜做的时间比较长。一次可多做一些放入冰箱储存。吃冲菜的时候不能太心急, 否则入口的冲味太大, 会让你的鼻子感觉不很舒服。

口味也可这样变!

不太喜欢吃麻辣的朋友可以不用添加花椒粉和泡椒蓉。这样吃上去冲菜独有的清新口味会更加突出。你还可以根据自己的口味添加豆豉、芥末油等拌食, 都是很不错的下粥小菜。用做好的冲菜烧肉或蒸鱼, 味道独特, 超级好吃!

【材料】(Ingredients):

樱桃萝卜300克

【调料】(Seasonings):

盐适量, 蜂蜜1大匙, 白醋2大匙

【做法】(Methods):

- 1 樱桃萝卜去根、蒂, 洗净。
- 2 将洗好的樱桃萝卜从根部方向切十字花刀, 切好后逐个掰散成花形, 放于盘中。
- 3 将盐、蜂蜜、白醋用适量凉开水调匀, 淋于萝卜上。
- 4 蒙上保鲜膜, 放入冰箱中冷藏20分钟, 待萝卜完全入味后取出, 即可食用。

大师一点通

樱桃萝卜体积比较小, 容易滑手, 切的时候千万要小心, 有耐心。刀口的深浅适度, 均匀是切好萝卜花的关键。觉得切花太难的朋友, 也可将萝卜切片或拍破后腌制。只要根据处理后萝卜的形态, 掌握好腌制的时间, 也会一样好吃!

口味也可这样变!

喜欢麻辣口味的朋友, 可去掉蜂蜜, 加入辣椒油、花椒油等麻辣调料, 吃起来也很爽口; 还可将樱桃萝卜洗净后生吃或蘸酱吃, 但生食的萝卜一定要新鲜, 且不易跟水果一同食用。

酸酸甜甜就是爱

美味萝卜

酸甜甜

