



大师解密家常菜

顶级烹饪大师教做家常菜品
国内第一套 不可错过

❖ 美食教科书 领“鲜”新境界。

家常一招鲜

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

家常一招鲜/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 7-5427-3587-X

I. 家… II. 史… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第126743号

责任编辑: 张帆

大师解密家常菜
家常一招鲜
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 7-5427-3587-X/TS·212

定价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



大师解密家常菜

家常一招鲜

Jiachangyizhaoxian

史正良◎著

上海科学普及出版社

序

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。

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顾和反哺，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

范姝岑

“史老爷子”是个认真又苛求完美的人。甫进家门，他就催着我向他交待整体的构想。内容的“含金量”我不担心，毕竟大到全国烹饪大赛，小到摆个家宴，不管遇到任何窘状，你都能从他口中寻得一个妙法子。但让一位从事了40余年烹饪事业、编撰过大量专业类工具书的大师，突然改变语言习惯，转为用轻松、亲切的口吻来进行书面表达，我想这并不是一件随便就能办到的事。可偏就这一点对家常食谱来说分外重要。为此我准备了一些大众食谱，希望能帮他整理出一条思路。老爷子先是思忖良久，简单地问了我几句话，跟着就起身回到书房，我也没去打搅他。

因为工作，我习惯晚睡晚起。第二天刚起床，就见老爷子拿着手稿，问我意见。无可否认，那是我看过的最最丰富、到位的菜谱文字！绝非我等非专业人士所能企及。后来得知，这份初稿是他忙活了一早上才完成的。那段时间，不适应电脑写作的老爷子从早到晚进行着“纯手工作业”，连鬓角都被老花镜磨破了，如今仍可见一个深色的疤。老爷子让我很不舍，也很感动，同时也对他的敬业精神肃然起敬。

资深媒体人
本书策划、统筹





目录

CONTENTS



凉菜

- 6 美味凉菜面面观
- 8 水豆豉拌南瓜丝
- 10 五香腐竹
- 11 紫菜虾卷
- 12 芝麻桔梗
- 14 银芽糊突鸡
- 15 香葱拌耳丝
- 16 冲菜拌鹅肠
- 17 柠汁猪排
- 18 橙汁哈密瓜
- 20 菊花豆角丝
- 21 醪糟银杏
- 22 果汁娃娃菜
- 24 辛香肚片
- 25 椒叶拌牛肚
- 26 桃仁拌鸭胗
- 27 香糟鱼条

热菜

- 28 腐竹腰丝
- 30 骨酥鲫鱼
- 31 椒麻盐水虾
- 32 泡菜海蟹
- 34 烹制热菜秘诀
- 36 菠萝八宝
- 37 蟹肉蒸水蛋
- 38 田园时蔬
- 39 西红柿烧豆腐
- 40 孜然土豆串
- 42 香辣兔片
- 43 银杏烩四珍
- 44 香花鸡丝
- 45 菠萝里脊
- 46 西红柿鸡淖

汤类

- 48 椒盐扳指
- 49 云豆烧排骨
- 50 魔芋烧鸭
- 51 青豆烧米粉肉
- 52 辣椒炒猪排
- 53 椒香白灼腰
- 54 鱼香鸽蛋
- 56 韭菜蛭子
- 57 木须蛭子
- 58 水煮芦荟虾
- 59 凉粉鳊鱼
- 60 锅巴虾仁
- 62 肉片炒毛蛤
- 63 老干妈蒸生蚝
- 64 泡椒蒸花螺
- 66 红烧黄花鱼
- 67 大千干烧鱼
- 68 东坡鳊鱼
- 70 粉丝鳊鱼
- 71 椒麻小鱼儿

- 73 烹制汤的秘诀
- 74 酸菜土豆汤
- 75 海带排骨鲜藕汤
- 76 墨鱼猪脚汤
- 78 煎蛋白菜虾仁汤
- 79 番茄皮蛋汤
- 80 京酱素菜汤
- 82 海鲜疙瘩汤
- 83 淮杞羊肉汤





美味凉菜面面观

MEI WEI LIANG CAI MIAN MIAN GUAN

请客吃饭，稍微讲究一点都会点上几个凉菜，我们这里所说的凉菜不仅仅是指凉拌菜，它还包括拌、泡、腌、卤、熏、冻、炸收、糟等多种技法，通过这些技法烹制出来的冷吃菜肴，我们都称它为凉菜。

拌

拌菜是把材料切成丝、条、片、块等，再加上调味料拌匀的烹饪方法。拌菜大致可分为：生拌、熟拌、温拌、热拌等。生拌是将食材改刀后，加上各种调味品直接拌成的，如拌什锦等；熟拌是将生料加工熟制，晾凉后改刀，加上调味品调拌而成，如凉拌肚丝等；温拌是将原料先用开水烫一下或煮熟后晾温，加调味品拌匀即可；热拌是将原料用开水烫过或煮过，趁热加入调味品拌匀，如热拌虾片等。拌菜具有脆嫩爽口、酸辣适宜、清淡不腻的特点。

泡

泡可分为盐泡、油泡等。盐泡就是盐水泡菜，具体做法是：将食材洗净、出坯（用淡盐水腌渍。目的是去除食材上的细菌）后，把冷开水与花椒、红辣椒、香料、姜、蒜、盐、料酒、红糖等调料搅匀，倒入泡菜坛子中，再放入食材，盖上坛盖，掺入坛沿水，经过一定时间的自然发酵即成泡菜。第一道泡菜的盐水是母盐水，密封后放入冰箱里冷藏之后可掺入不同的泡菜坛中；油泡是粤菜常用技法，将主料滑油至熟，沥干后放入料酒、水淀粉调匀，谓之油泡。

腌

腌是把原料在调味卤汁中浸渍，或用调味品加以涂抹、拌和，使原料中部分水分排出，调料渗入其中的烹饪方法。腌的方法很多，常用的有盐腌、糟腌、醉腌。蔬菜类的一般用盐来腌制，把原料放入盐水中浸渍或用盐拌和；肉类的原

料需要经过煮或焯水处理后再用盐和糟卤、糟油腌渍。鲜嫩的原料，加热时间短些，以断生为好；质地老的原料加热时间长些，以煮到刚酥为好。腌菜具有鲜嫩清脆、酸甜开胃的特点。常见菜有：辣白菜、腌鱼、盐水鸭等。

卤

卤是把原料洗净后，放入调制好的卤汁中烧煮成熟，让卤汁渗入原料之中，晾凉后食用的一种冷菜的烹饪方法。适宜做卤味的原料很多，鸡、鸭、猪舌、肫肝、豆腐干等都是理想的选择。卤菜具有软烂浓香、味鲜质嫩、肥而不腻、清淡适口、汁浓醇香的成菜特点。常见菜有：卤肥肠、卤猪蹄、卤鸭等。

熏

熏是将已经处理熟（或卤、或烧、或炸）的主料，再用烟加以熏制的一种烹饪方法。也有将主料先用烟熏而后再用其他方法烹制的方法。熏菜一般适用于蛋、鱼、鸡、鹅等动物性原料。熏菜具有色泽光亮美观、清香不腻、保存时间长等特点。常见菜有：熏蛋、熏鱼、熏五香羊肉等。

冻

冻是利用动物类原料中的胶原蛋白经过蒸煮后充分溶解，冷却后能凝结成冻的特点形成的烹饪方法。冻菜一般选用富含胶原蛋白的猪肉皮，猪肘、鱼、带皮羊肉等，含胶量较少的原料，可在原汤中加入一些琼脂、肉皮冻等。冻菜具有入口即化、晶亮柔韧、酥烂滑润、咸甜鲜香、凉爽适口等特点，常见菜有：水晶凤爪、五彩水晶冻、羊肉糕冻等。

炸收

炸收是将经过清炸的半成品入锅，加少量汤汁酌情调味后，用中火或小火慢烧，以使其收汁亮油、回软入味的烹饪方法，这种方法常见于川式凉菜制作。用炸收方法制作出来的凉菜，成菜具有酥润润气、干香滋润、化渣利口、不粘牙等特点。常见菜有花椒鸡丁、糖醋排骨、陈皮牛肉、芝麻肉丝、麻辣兔块、葱酥鲫鱼等。

糟

糟是江浙凉菜的一种制作方法，有生糟、熟糟之分，生糟是用糟和盐来腌生的原料；人们常吃的多为熟糟，熟糟用时较长，是用酒糟、黄酒、盐、糖和各种香料调制成熟糟卤来腌浸烧熟冷却的各种原料。糟菜有酒香而无酒味，特殊的糟香令人胃口大开。适宜做糟菜的原料很多，猪牛鸡鸭、鱼虾蟹贝、毛豆茭白、花生面筋皆可。





南瓜的辣物语

家常菜

水豆豉拌南瓜丝

【材料】(Ingredients): 南瓜 200 克, 青椒半个, 泡椒 8 个, 泡姜 1 大匙, 水豆豉 1 大匙, 葱花 1 小匙

【调料】(Seasonings): 生抽 1 小匙, 白糖、味精、辣椒油、香油各适量

【做法】(Methods):

- 1 南瓜去皮切约 5 厘米长的丝, 放沸水锅内氽烫一下, 捞出放盘内摆好; 青椒切同样的细丝。
- 2 泡椒去蒂、子, 切碎, 加入泡姜、水豆豉一同剁细, 放碗内加入调料调匀, 淋入南瓜丝盘四周, 葱花放周围调料上, 青椒丝撒瓜丝顶部。
- 3 食用时将南瓜丝与调料一同拌匀即可。

大师一点通

1. 使用生抽是为了避免颜色过重, 破坏视觉效果。生抽是酱油中的一种, 色泽红润, 滋味鲜美, 味道比较咸, 而老抽则棕褐色并且有光泽, 吃到嘴里后鲜美而微甜。

2. 自己动手做水豆豉: 将黄豆洗净、浸泡一段时间, 入锅加水煮熟, 捞出沥干水分, 用纱布包好置于干燥处, 用稻草、棉被捂上三四天后取出, 用盐、姜末、糊辣椒粉、花椒粉、白酒等拌匀, 装入坛中密封 15 天即成。

口味也可这样变!

如果喜欢麻辣口味的, 可以将花椒用少量油炸香, 捞出后控净油, 用刀背碾碎成末, 撒在南瓜丝上, 拌匀食用即可, 是典型的川式麻辣。

聪明换材料!

这是一款可以将材料任意搭配的菜肴: 主食材南瓜是一种百搭菜, 为了缩短烹饪时间, 可以简化辅料, 将泡姜、泡椒、水豆豉操作瓶装辣豆豉, 直接拌食即可, 方便且下饭; 同样道理, 也可以将南瓜丝换作其他食材, 如去火清爽的苦瓜丝, 爽口开胃的心里美萝卜丝, 便宜却清香无比的黄瓜丝, 甚至也可以将这些“丝”字辈的食材来一个大杂烩, 不仅颜色怡人, 且口感非常丰富。

南瓜
的辣物语

『冰豆豉拌南瓜』

9



香气袭人的

五香

五香腐竹



【材料】(Ingredients):

腐竹3根, 泡红辣椒2根, 姜1块, 蒜3瓣, 青蒜1根



【调料】(Seasonings):

高汤1大碗, 盐1小匙, 醃糟汁1大匙, 胡椒粉、鸡粉、五香粉各适量



【做法】(Methods):

1. 腐竹用冷水泡涨, 捞出, 斜切成2厘米长的段, 挤干水分; 泡红辣椒去蒂、子, 切短段; 姜、蒜切片; 青蒜洗净切段。
2. 锅内放油烧至七成热, 把腐竹放入炸成浅黄色捞

出, 控油。

3. 锅内留底油, 加入泡椒段、姜片、青蒜段、蒜片炒香, 加入高汤烧开, 下腐竹, 加盐、胡椒粉、醃糟汁、鸡粉、五香粉, 用小火慢烧至汁浓亮油, 装盘即成。



大师一点通

1. 腐竹的营养价值高, 但患有肾炎及肾功能不全者最好少吃, 否则会引起血中非蛋白氮增高, 加重病情。糖尿病酸中毒病人以及痛风患者, 或正在服用四环素、优降灵等药的人也应慎食。

2. 炸腐竹时火力要适当, 不可过高, 否则很容易就炸焦脆, 炸之前要充分将其水分挤干, 以免会有热油溅伤皮肤。

鲜姜情调尽在卷中

紫菜虾卷

咸香鲜



【材料】(Ingredients):

面粉150克,鸡蛋3个(2个打成蛋液,另1个取蛋清),虾仁50克,紫菜适量(用剪刀剪成小片)



【调料】(Seasonings):

A:盐、味精、白酒各1小匙,姜葱汁1大匙,胡椒粉、色拉油各适量,水淀粉少许

B:高汤1大碗,盐、香油、味精各适量



【做法】(Methods):

1. 面粉加清水少许调成稀糊,加入一半鸡蛋液和少许盐调匀。
2. 锅置火上,小火烧热,用洁净毛巾沾少许油均匀擦抹锅内各处,将蛋液倒入锅内,迅速将锅上下倾斜转动,使蛋液均匀粘在锅壁上形成蛋皮,熟后取出晾凉。
3. 虾仁去沙肠洗净,捣烂成泥,加入清水、调料A拌匀,然后再加入鸡蛋清搅匀成为虾泥。
4. 蛋皮抹上鸡蛋液,铺上一半虾泥后加紫菜片压紧,再抹上余下虾泥,裹成卷,用牙签插上气眼,入蒸笼用小火蒸熟,取出晾凉,切片,入盘内摆成“风车形”,将调料B调匀,淋上即成。



大师一点通

1. 制蛋皮时火力宁小勿大,否则易糊,另外油的用量也要适宜,多则吃油,少则易粘锅。

2. 记住一定要在蛋卷上插几个气眼,否则蒸制时易使其变形,影响成品效果。

口味也可这样变!

紫菜蛋卷熟后摆盘,不浇淋调料B,而改之以蘸食芥辣,风味更突出。

聪明换材料!

可以在紫菜上再加一层糯米饭,卷起蒸熟后,就是一款漂亮的寿司饭团。





香甜爽口的

香酥饼

芝麻桔梗

【材料】(Ingredients): 桔梗 500 克, 去皮芝麻 50 克, 葱片、姜片、西红柿丁各适量

【调料】(Seasonings): 盐、白糖、香油各 1 小匙

【做法】(Methods):

- 1 桔梗泡涨, 洗净, 用手撕成 1 厘米粗的条, 切成 4 厘米长的段, 再用冷水漂尽苦味, 沥干水分, 锅内放油烧至七成热, 将桔梗炸成浅黄色, 待皮酥内软后捞出, 控油。
- 2 锅置火上, 用小火将锅烧热, 放入芝麻炒酥香。
- 3 锅内放少许油, 将白糖用小火炒至呈浅黄色、起泡, 立即加入清水、桔梗、盐, 用小火慢烧至汁浓、水干时, 不断翻炒至棕红色, 起锅晾凉, 加入香油拌匀, 再将桔梗放入芝麻内, 滚满芝麻即可。



大师一点通

1. 泡发桔梗时要用冷水, 中途多换几次水, 以去苦味。
2. 炒芝麻时干炒, 热锅小火, 以免炒糊; 炒芝麻可以批量制作, 剩余的可以装入牛皮纸袋内密封保存, 或者碾碎成粉, 即冲即饮也可以, 做煎炸类菜肴时, 在成品上裹一层熟芝麻末, 非常香酥。

口味也可这样变!

1. 为遮盖桔梗的苦味, 可以使用重麻重辣的香辛辅料, 如干辣椒、辣椒油、蒜末、姜末, 按照个人喜欢, 将其按比例搭配, 拌匀食用。
2. 用鲜桔梗煎汤喝, 对肺病咳嗽痰多有明显的疗效和辅助治疗的作用。其制法: 将两茶匙的桔梗加入一杯热开水中, 浸泡约十分钟后, 过滤即可饮用, 可添加蜂蜜增加口感。

香甜口的

『芝麻桔梗』



清味超乎想象的

怪味

银芽糊突鸡

【材料】(Ingredients):

嫩公鸡1只, 绿豆芽50克, 姜末1大匙, 葱丝适量, 蒜泥1大匙, 熟芝麻少许

【调料】(Seasonings):

高汤、芝麻酱、白糖、美极鲜味汁、酱油、醋、盐、味精、香油、老干妈油、辣椒油各适量

【做法】(Methods):

1. 嫩公鸡洗净, 放入80°C热水中, 用小火煮12分钟后关火, 加盖浸泡至熟, 捞出晾凉, 撕成粗丝。
2. 绿豆芽洗净, 汆烫, 过凉, 沥干水分, 放盘内垫底。

3. 鸡丝铺豆芽上, 加姜末、蒜泥, 将所有调料调匀, 从菜四周淋入, 撒葱丝和几粒熟芝麻在鸡丝上即成。

大师一点通

1. 芝麻酱和蒜泥的用量要适当地多一些, 以突出本菜的风味与独特的香味。
2. 平时用来煮猪大骨棒、排骨或五花肉的原汁不要丢弃, 密封保存在冰箱即可当作高汤随用随取; 也可用鸡粉加清水调匀煮开; 实在没有高汤, 用清水也一样可以成菜, 不影响风味。
3. “糊突”为宁波方言, 意为“煮得烂糊”, “突”, 文火慢炖, 从这个字你也能想象出“糊突鸡”的好味道了。

香葱拌耳丝



【材料】(Ingredients):

猪耳 200 克, 香葱 100 克, 鱼腥草 50 克



【调料】(Seasonings):

盐适量, 干辣椒段 20 克, 花椒 25 粒左右, 水豆豉 20 克

A: 泡椒水

B: 酱油、盐、姜汁、白糖、味精、醋、辣椒油各适量



【做法】(Methods):

1. 猪耳刮洗净, 煮至七成熟捞出晾凉, 修去边、根, 切细丝, 用调料 A 略腌。
2. 香葱与鱼腥草择洗干净, 香葱切段, 与鱼腥草一起加少许盐码味, 放盘内垫底, 将猪耳丝捞出挤干水分放上面。

3. 锅置火上, 用微火烧热, 将干辣椒段、花椒用微火炒酥香, 放石臼内捣成细末, 水豆豉剁细末, 然后一同放碗内, 加入调料 B 调匀, 淋到盘内耳丝周边即成。

大师一点通

1. 煮猪耳前可以先将其余烫一下, 洗去浮沫, 再冷水下锅, 这样可以去腥除异味, 这种制法也适用于其他荤类原料; 也可在熟食店买回熟猪耳, 直接加上上述各料拌匀即可。
2. 如果没有现成的泡椒水, 可以自己动手做: 将尖椒去蒂、子, 切碎末, 加适量盐、清水 (以淹过为宜)、花椒、苹果、八角、白酒浸泡一段时间, 滤去渣滓即成。
3. 鱼腥草只能吃白根和叶, 食用时必须用冷水泡, 消除其异味。

