

家庭实用菜食谱

薛 军 钮允襄 编著



家庭实用菜食谱

薛 军 钮允襄 编著



北 京 出 版 社

内 容 提 要

本书内容由烹调基础、凉菜类、素菜类、猪肉类、鱼类、虾蟹类、牛羊肉类、家禽类、汤类、腌菜类、主食类十一部分组成。主要介绍日常饮食生活小常识和 168 种菜肴的烹调技法及 41 种家庭主食的制作方法。

本书的特色：除介绍有传统风味的名菜佳肴外，大都是四季应市蔬菜制作的家常菜肴，适宜广大城乡人民，尤其是城市双职工家庭的日常饮食生活，便于广大家庭仿制，而且也可作为饭店、餐馆、食堂仿照制作的参考。

家庭实用菜食谱

Jiating Shiyong Caishipu

薛 军 钮允襄 编著

•

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

新华书店北京发行所发行

北京第二新华印刷厂印刷

•

787×1092毫米 32开本 5.25印张 103,000字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数 1—15,000

ISBN 7—200—01035—9/Z·77

定 价：2.85 元

编者的话

中国烹饪，是人类物质文明和精神文明的产物，其历史悠久，渊源流长，成为中华民族灿烂文化的瑰宝。

人类自发明火以来，烹调艺术随着社会的进步而不断发展，有关饮食、养生之道的论述不断问世。在我国，近10年来，随着人民生活水平的提高，讲究饮食及其营养已成为群众极为关心的事，大量关于饮食技巧的书籍纷纷出版发行，成为宾馆、饭庄、酒楼及其家庭烹饪的极好助手。

编者在翻阅大量已出版的饮食书籍后发现，在当今生活节奏加快的时代，很多菜食谱重复雷同，难以在家庭中制作。为了方便广大城乡人民，尤其是城市双职工下班后，很快吃上营养丰富、美味可口的饭菜，编者在众多纷繁的各式菜食谱中，精选了一些菜肴原料在市场上极容易买到，价格便宜，而且制作简便的菜食谱汇集成书。该书不仅是家庭主妇的良师益友，而且也可作为饭店、餐馆、食堂仿照制作的参考书。

编者

1989年10月于北京

1602/61

目 录

烹调基础	1
1. 烹调——大有讲究	1
2. 家常菜肴烹调技法	2
3. 味精——食品的调味素	3
4. 酱油最好熟吃	4
5. 食醋在烹调中有什么作用	5
6. 盐放多了怎么办	6
7. 怎样配制各种清凉饮料	6
8. 猪肉怎样才能炖得烂、炖得香	7
9. 做羊肉怎样解除膻味	7
10. 如何快速去除带鱼鳞.....	8
11. 吃蟹四除.....	8
12. 蔬菜——多种营养素之源.....	9
13. 天然食品的佼佼者——鸡蛋.....	9
14. 怎样使咸鱼保持好风味.....	10
15. 怎样鉴别鱼类质量的好坏.....	10
16. 怎样鉴别蛋类质量的好坏.....	11
17. 怎样鉴别蔬菜质量的好坏.....	11
18. 怎样鉴别水果质量的好坏.....	11

19. 水果的营养价值·····	12
20. 不能用铁锅煮酸性食品·····	12
21. 如何保存新鲜鸡蛋·····	13
22. 如何保护蔬菜中的维生素·····	13
23. 烧饭做菜为什么要加盖·····	13
24. 怎样煎鱼不粘锅·····	14
25. 不要吃烧焦了的鱼和肉·····	14
26. 怎样自制糖色汁·····	15
27. 海蜇的泡发方法·····	15
28. 水发海参·····	16
29. 干贝发法·····	16
30. 海带发法·····	17
31. 香菇发法·····	17

凉菜类·····18

1. 醋油少司·····	18
2. 核桃少司·····	18
3. 泡菜·····	19
4. 酸黄瓜·····	19
5. 鸡蛋生菜沙拉子·····	20
6. 西红柿黄瓜沙拉子·····	20
7. 拌辣椒油小菜·····	21
8. 拌五花咸菜·····	21
9. 虾油拌豆腐·····	22
10. 拌莴笋·····	22
11. 糖醋渍萝卜皮·····	22

12. 拌菠菜泥.....	23
13. 拌干丝.....	23
14. 凉拌三丝.....	24
15. 花生米拌干丁.....	24
16. 海蜇拌腐皮.....	25
17. 黄瓜拌腐竹.....	25
18. 虎皮核桃.....	26
19. 拔丝苹果.....	26
20. 香辣花生仁.....	27
21. 酱汁核桃仁.....	28
22. 皮冻.....	28

素菜类.....30

1. 素什锦	30
2. 香葱塌蛋	31
3. 煎荷包蛋	31
4. 茄子泥	32
5. 烧茄子	32
6. 酱汁茄子	33
7. 醋溜茄子	34
8. 桃仁烧丝瓜	34
9. 扣三丝	35
10. 奶汤干丝.....	35
11 焦炒面筋丝.....	36
12. 烹松丝.....	37
13. 炒三丝.....	38

14. 鸡冠白菜·····	38
15. 辣白菜·····	39
16. 醋溜黄瓜条·····	39
17. 鲜蘑萝卜条·····	40
18. 炸土豆条·····	41
19. 鸡油炒蚕豆·····	41
20. 油焖笋·····	42
21. 笋黄豆·····	42
22. 黄焖笋·····	43
23. 菠菜煎豆腐·····	43
24. 冬菇煎豆腐·····	44
25. 芙蓉豆腐·····	44
26. 麻辣豆腐·····	45
27. 锅烧豆腐·····	46
28. 熬白菜豆腐·····	47

猪肉类·····48

1. 冰糖元蹄·····	48
2. 五香排骨·····	48
3. 糖醋排骨·····	49
4. 红焖肘子·····	50
5. 酱汁肘子·····	50
6. 干切咸肉·····	51
7. 米粉肉·····	52
8. 酱爆肉·····	52
9. 脆滑肉·····	53

10. 海带炖肉	53
11. 豆泡炖肉	54
12. 叉烧肉	55
13. 板栗烧肉	55
14. 东坡肉	56
15. 香菇里脊	57
16. 红烧里脊	57
17. 麻酱腰子	58
18. 清炸腰花	59
19. 炒酸辣肉丝白菜	59
20. 冬笋炒肉丝	60
21. 鱼香肉丝	60
22. 肉片菜心	61
23. 软溜肉片	61
24. 熘肉片	62
25. 炒肉丁	63
26. 宫保肉丁	64
27. 花生肉丁	65
28. 大葱炒猪肝	66
29. 油爆肚尖	66
30. 酱爆土豆丁	67
31. 雪球银耳	68
32. 家常豆腐	68
33. 葱辣豆腐	69
鱼类	70

1. 鱼松的制作	70
2. 熬胖头鱼	71
3. 家常熬黄鱼	72
4. 干煎黄鱼	72
5. 面拖黄鱼	73
6. 糖醋黄鱼	74
7. 小白菜熬鲈鱼	74
8. 家常焖青鱼	75
9. 糖醋带鱼	76
10. 清炸带鱼段	76
11. 干烧鲫鱼	77
12. 糖醋鲤鱼	78
13. 红烧鲢鱼段	78
14. 煎转偏口鱼	79
15. 焦溜鱼片	80
16. 葱椒鱼条	81
17. 西湖醋鱼	81
18. 酥鲫鱼	82
19. 红烧黄花鱼	83
20. 炒鱼片	84
21. 拌鱼丝	84
22. 糖醋鳝丝	85
23. 墨鱼炒肉丝	86
24. 辣油目鱼	87
25. 卷筒鱿鱼	87
26. 红烧海鳗	88

27. 红烧荷包鱼翅·····	89
虾蟹类·····	90
1. 清炒虾仁·····	90
2. 油爆虾·····	91
3. 香叶煮大虾·····	91
4. 虾米肉·····	92
5. 清蒸龙虾·····	92
6. 油焖大对虾·····	93
7. 油爆青虾·····	94
8. 芙蓉干贝·····	94
9. 红烧参唇·····	95
10. 熘黄青蟹·····	96
11. 糖醋肥蟹·····	96
12. 炒海螺·····	97
13. 韭菜炒蛎子·····	98
14. 红烧海参·····	98
15. 清炖甲鱼·····	99
牛羊肉类·····	100
1. 干煸牛肉丝·····	100
2. 家常牛肉·····	100
3. 家常烤牛肉·····	101
4. 丁香焖牛肉·····	102
5. 五香牛肉·····	102
6. 手抓羊肉·····	103

7. 清蒸羊肉	104
8. 醋熘木樨肉	104
9. 葱爆羊肉片	105
10. 风味佳肴——涮羊肉	106

家禽类..... 107

1. 清炸肫肝	107
2. 炒鸡腰	107
3. 银芽炒鸡丝	108
4. 炒鸡丝榨菜	109
5. 鸡火二丁	109
6. 辣子鸡丁	110
7. 官保鸡丁	111
8. 葱烧鸡脯	112
9. 油泼全鸡	112
10. 酱鸭(鸡)	113
11. 锅烧鸭子	114
12. 花椒鹅块	114
13. 走油田鸡	115
14. 冰糖兔块	116

汤类..... 117

1. 胡辣海参汤	117
2. 锦烩玉米	117
3. 桔酪银耳	118
4. 文丝豆腐汤	119

5. 榨菜肉丝汤	119
6. 冰糖莲子	120
7. 紫菜鸡蛋汤	120
8. 西湖莼菜汤	121

腌菜类..... 122

1. 桂花生姜	122
2. 怪味白菜帮	122
3. 腌雪里红	123
4. 明腌萝卜块	123
5. 腌榨菜	123
6. 酱黄瓜	124
7. 腌糖蒜	124
8. 萝卜干	124
9. 怎样腌咸鸭蛋	125
10. 怎样加工松花蛋.....	125
11. 家庭泡菜点滴.....	126

主食类..... 128

1. 主食——粗粮好还是细粮好	128
2. 窝窝头的营养比标准粉馒头差吗	129
3. 包饺子不要挤掉菜汁	129
4. 粥的功用	130
5. 暑天妙品绿豆汤	131
6. 黄豆及其制品的营养价值	131
7. 煮中之宝——花生	132

8. 馒头	132
9. 饅面馒头	133
10. 肉丁馒头	133
11. 花卷	134
12. 金银花卷	135
13. 千层卷	135
14. 葱油卷	136
15. 季菜春卷	136
16. 水磨年糕	137
17. 花糕	137
18. 玉米面丝糕	138
19. 蒸蛋糕	139
20. 糖三角	139
21. 葱油千层饼	140
22. 锅贴	140
23. 家常饼	141
24. 烙合子	141
25. 春饼	142
26. 馅饼	142
27. 油条 (大果子、棒槌果子)	143
28. 蛋酥麻花	144
29. 肉丝汤面	144
30. 天津包子 (狗不理包子)	145
31. 山东包子	145
32. 羊肉包	146
33. 三鲜水饺	147

34. 韭菜蒸饺.....	147
35. 糯米烧麦.....	148
36. 八宝饭.....	148
37. 腊八粥.....	149
38. 苏式猪油夹沙粽.....	150
39. 上海鲜肉粽子.....	150
40. 北方红枣粽子.....	151
41. 咸味什锦粽子.....	151

烹 调 基 础

1. 烹调——大有讲究

有人说，看一个家庭主妇的烹调技术如何，就可以知道这个家庭成员的健康水平和所能享受的寿命。这话颇有一些道理。

一般来说，蔬菜越新鲜越好，所以我们在选购蔬菜时，首先应当了解蔬菜的寿命。越是刚收获下来的蔬菜，营养也就越丰富。例如柿子椒，刚收获时含维生素C十分丰富，但在收获存放10天之后，所含的维生素C会损失一半左右。日光晒、水浸、风吹，都会损害菜中的营养素。所以，有条件的话，菜不要存放过久，也不要为了“保鲜”而往菜上洒水，或用水浸泡，以防水溶性维生素随水跑掉。

蔬菜在吃的时候越是接近自然状态越好，而且许多蔬菜生吃营养丰富，味道鲜美，维生素C不容易受到破坏。葱蒜等蔬菜中富含维生素B₁，生吃才更好。

切菜一般不宜太碎，有些菜如扁豆、芹菜等可以用手拉断，尽量少用刀，因为铁会加速维生素C的氧化。

洗菜也很有学问，先洗后切可以保护菜中的营养素免受或少受损失；做菜时应摒弃那种先焯后炒的做法。做菜要少

放汤，而且一定要连汤一起喝掉。

炒菜时要急火快炒，避免长时间炖煮；炒菜时适当加一点醋，既可调味，还可保护维生素C少受损失。

在各种烹调方法中，以蒸对营养素的损失最少，其次是炸，再其次是煎、炒，而以煮对营养素的破坏最厉害。不论哪种方法，最好能够做到热力高，时间短，要掌握做菜的火候恰到好处。

2. 家常菜肴烹调技法

我国菜肴烹制方法可分凉菜与热菜两大类，并各具特点。

拌：将生料或凉的熟料切成丝、丁、块等小料，再加各种调味品拌制而成。

炆：将生料切成丝、块等小料，稍经烫或炸后，沥去水或油，趁热用以花椒油为主的调味品掺和即成。

卤：卤菜为有色的烹制方法，调味以盐、香料为主，以酱油为辅的一种方法。

炒：炒菜一般做法是急火热油，葱、姜、蒜炆锅，下主料快速翻炒，炒至八成熟时下配料，断生即可起锅。

熘：炸过后，再另起小油锅，以调制的卤汁浇淋于炸过的原料表面，稍颠几颠。一般要求旺火速成，以保持香脆、滑软、鲜嫩等特点。

炸：将原料挂硬糊、软糊或不挂糊，用急火热油将原料炸熟的一种烹制方法。

烹：将挂糊或不挂糊的小形块原料，用急火热油炸成金黄色后，将油滗出，锅底略留余油加入调料，然后翻几下出