



家庭 **食** 谱丛书

家常

封长虎 编著
上海科学技术出版社

风味菜

四川菜
素菜、畜肉
禽蛋、水产
广东菜
素菜、畜肉
禽蛋、水产
山东菜
素菜、畜肉
禽蛋、水产
江苏菜
素菜、畜肉
禽蛋、水产



· 家庭食谱丛书 ·

家常风味菜

封长虎 编著

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书主要介绍四川、广东、山东、江苏四大地域风味独特的地方菜的特点、制作方法,其中介绍了许多名菜。所介绍的每一种菜的制作,原料易得,方法简单易学,适合家庭使用。

责任编辑 高毅敏

· 家庭食谱丛书 ·

家常风味菜

封长虎 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所经销 常熟市印刷八厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 9.5 字数 204 000

1998年11月第1版 1999年9月第2次印刷

印数 5001—10000

ISBN7-5323-4783-4/TS·409

定价:12.00元

MAK75101
本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

前 言

为了适应人们生活的不断改善,饮食日趋多样化需要,作者根据长期的教学和实践经验,编写了这本《家常风味菜》。书中介绍的这些适合于家庭制作的川、粤、鲁、苏四大风味菜,都具有显著的特色。其中,有家乡风味十分浓厚的家常豆腐、回锅肉、鱼香肉丝等;还有许多经过历代名厨传承至今的菜肴,如广东菜的竹丝鸡烩王蛇、江苏菜的扒烧整猪头等;不少菜肴不但闻名全国,而且在国际上也有很高的声誉,如广东菜的脆皮鸡,四川菜的小煎鸡,山东菜的锅烧肘子,江苏菜的煮干丝、清炖蟹粉狮子头。

这是一本通俗实用的烹调技术读物,全书分四川菜、广东菜、山东菜、江苏菜四个部分,每部分有蔬菜、畜肉、水产、禽蛋四类,共列菜肴 319 种。书中详细介绍了每种菜所用的原料、制法、风味特点等。本书显著的特点是交代了制作菜肴的要领,必须掌握的环节,使菜肴之色香味形俱佳。所介绍的菜肴大多是原

料易得,制作简单的普通家常菜。书中还介绍了一些传统名菜,供家庭改善生活和款待亲朋好友时选用,以满足不同层次、不同口味的人们需求。

在本书编写过程中,参阅了有关文献资料,在此恕不一一例举。由于本书编者水平有限,疏漏与错误之处,敬请专家、读者不吝赐教,予以指正,不胜感谢。

封长虎

1997年11月于古城扬州

目 录

山 东 菜 系

素菜	1
扒白菜	1
脯酥油菜心	2
酥菜	3
锅塌菠菜	4
炒八宝辣椒丁	5
煎番茄	5
炸茄盒	6
茄汁鲜蘑	7
鸡汁冬菇	8
奶汤蒲菜	9
琉璃苹果	9
拔丝苹果	10
熘红果	11
拔丝山药	12
锅塌豆腐	12
豆腐箱	13

烩三丝	14
扒两片	15
畜肉	16
芫爆肉丝	16
木樨肉	17
炸脂盖	17
干炸里脊	18
招远蒸丸	19
南煎丸子	20
奶汤核桃肉	21
把子肉	22
山东酥肉	22
元宝肘子	23
锅烧肘子	24
麻粉肘子	25
汤爆双脆	26

永黄管脊髓	27
九转大肠	28
炸麻花腰子	29
炸熘肝尖	30
糟油口条	31
大葱爆羊肉丁	32
扒牛肉条	32

水产..... 33

油爆鱼芹	33
酱汁鱼	34
酱烤鱼	35
煎白条鱼饼	36
煎转黄鱼	36
炸椿鱼	37
家常熬黄花鱼	38
白汁鳗鱼	39
清炖加吉鱼	40
炸虾铃	40
糖醋大虾	41
三彩大虾	42
雪丽大蟹	43
炒八带鱼	44
炸蛎黄	45
韭青炒蛭子	45

广东菜系

素菜.....	67
奶油扒菜胆	67

玉笋鲜贝	46
------------	----

禽蛋..... 47

糟炒鸡丝	47
炒鸡丝蜇头	48
酱爆鸡丁	49
苹果鸡	49
纸包鸡	50
浮油鸡片	51
捶烩鸡片	52
番茄鸡球	53
柴把鸡	54
香酥铁锤	55
炸八块	55
德州扒鸡	56
扒仔鸡	58
布袋鸡	59
什锦鸭羹	60
芝麻鸭	61
冬菜鸭	62
香酥鹌鹑	63
鸡蛋里脊	63
白油烘蛋	64
酿荷包鸡蛋	65
炸熘松花蛋	66

玻璃白菜	68
冬菇扒苋菜	69

醉茄子	70	红扒羊肉	97
芦笋萝卜丸	71	炖羊头蹄	98
瓢黄瓜	72	满坛香	99
煎瓢凉瓜	73	生炆狗肉	101
炖冬瓜盅	74	绿柳兔丝	102
双泥三圆肉	75		
八珍茭笋	76	水产	103
碧绿薯苗羹	78	姜葱焗鲤鱼	103
花菇烧生筋	78	郊外大鱼头	104
冬菇焗素鸡	79	油泡鱼青丸	105
香露炖花菇	81	半煎煮鱼	106
扒瓢竹笋筒	82	蟠龙鳗鱼	107
核桃奶露	83	豉椒鳞片	108
东江瓢豆腐	83	煎封鲳鱼	109
		油泡虾球	110
畜肉	84	虾仁珊瑚	111
糖醋咕嚕肉	84	干炸虾枣	112
东江炸春卷	85	白焯鱿鱼虾	113
香芋扣肉	87	香汁炒蟹	114
豉汁蒸排骨	88	蒸大红羔蟹	115
白云猪手	88	鸡丝烩瑶柱	116
卤水扎蹄	89	蒜子瑶柱脯	117
五彩瓢猪肚	90	油泡螺球	117
脆皮炸大肠	92	生炒明蚝	118
菜心炒牛肉	93	清汤鱼肚	119
沙茶涮牛肉	93	红焖海参	120
淮杞炖牛腩	94	炒麦穗花鱿	121
干逼牛腩	95	清田鸡腿	122
蚝油牛肉	96		

禽蛋	123
榄仁鸡丁	123
香滑鸡球	124
扒穿鸡翼	125
翠绿蟹黄鸡翼球	126
花雕肥鸡	127
炸脆皮鸡	128
广州文昌鸡	129
五彩茅台鸡	130
椰奶炖鸡	132
豆酱焗鸡	133
焗沙茶鸡	134

江苏菜系

素菜	147
炖菜核	147
瓠子塞肉	148
冬瓜糊	149
翡翠蹄筋	150
番茄塞肉	151
桂花糖藕	151
莼菜黄鱼羹	152
炒素“虾仁”	153
象牙里脊	154
琥珀莲子	155
冰糖蜜桃	155
糖醋素排骨	156
银芽里脊丝	157
镜箱豆腐	158

椰油咖喱鸡	135
冬笋鹌鹑松	135
皱纱白鸽蛋	137
西汁焗乳鸽	138
柠汁煎鸭脯	139
子萝鸭片	140
糯米盖鸭	141
东江香酥鸭	142
荔荷炖鸭	143
油泡肾球	144
蚝油扒鹅掌	145
骨香鹅片	145

文思豆腐	159
什锦豆腐羹	160
大煮干丝	161

畜肉	162
兰花肉	162
荷叶粉蒸肉	163
扁大肉酥	164
珍珠丸子	165
清炖蟹粉狮子头	165
肉酿生麸	167
酱方	167
樱桃肉	168
百花酒焖肉	169
冻蹄	170

冰糖扒蹄膀·····	171	天下第一鲜·····	196
火腿炖芽菜·····	172	淡菜煨芡实·····	197
火腿炖银肺·····	173	葱蒸干贝·····	198
糯芪酿猪肚·····	173	鸡火蜇皮·····	199
羊糕·····	174	芙蓉海底松·····	199
扒烧牛筋·····	175	鲑鱼锅巴·····	200
白汁乳狗·····	176		
沛公狗肉·····	177		
水产 ·····	178	禽蛋 ·····	201
彩色鱼夹·····	178	清炖鸡孚·····	201
青鱼甩水·····	179	清汤火夹鸡·····	202
萝卜鱼·····	179	荷花什锦炖·····	203
松鼠桂鱼·····	180	贵妃鸡翅·····	204
醋熘桂鱼·····	182	花菇凤翼·····	205
鲜鱼饺·····	183	清炸菊花肫·····	206
炒蝴蝶片·····	184	蛋美鸡·····	207
雪中送炭·····	185	富春鸡·····	208
马鞍桥烧肉·····	186	黄芪汽锅鸡·····	209
拆烩鲢鱼头·····	187	香炸仔鸡·····	210
酥烤鲫鱼·····	188	油鸡·····	211
三鲜脱骨鱼·····	189	荷叶焗鸡·····	212
鲜奶虾仁·····	190	早红橘酪鸡·····	213
清炒三虾·····	191	酥肥鸭块·····	214
翡翠虾斗·····	192	馄饨鸭·····	215
面包虾·····	193	苏州卤鸭·····	216
芙蓉凤尾虾·····	194	母油整鸭·····	217
醉蟹·····	195	掌上虾珠·····	218
田螺塞肉·····	195	清炖肉酿黄雀·····	219
		扬州蛋炒饭·····	220

四川菜系

素菜 222

开水白菜.....	222
瓢甜椒.....	223
白汁芦笋.....	224
珊瑚雪莲.....	225
鱼香茄饼.....	225
清汤萝卜卷.....	226
灯影苕片.....	227
冬瓜燕.....	228
雪花桃泥.....	229
蛋酥花仁.....	229
八宝酿梨.....	230
蜜汁鲜果.....	231
玫瑰锅炸.....	232
鱼香豆腐.....	233
锅贴豆腐.....	234
家常豆腐.....	235
麻婆豆腐.....	235
酸辣汤.....	236
烩千张.....	237

畜肉 238

芝麻肉丝.....	238
干煸肉丝.....	239
水煮肉片.....	239
合川肉片.....	240
蒜泥白肉.....	241

回锅肉.....	242
东坡肉.....	243
罐儿蹄.....	243
生烧豆瓣肘子.....	244
生烧筋尾舌.....	245
原笼玉簪.....	246
酸辣蹄筋.....	247
软炸板指.....	247
肝糕汤.....	248
菠饺银肺汤.....	249
宫保腰块.....	250
火爆双脆.....	251
单县羊肉汤.....	252
陈皮牛肉.....	253
水煮牛肉.....	254
小笼粉蒸牛肉.....	255
毛肚火锅.....	255
鱼香兔丝.....	257

水产 257

大蒜烧鲢鱼.....	257
豆瓣鲜鱼.....	258
赛螃蟹.....	259
大蒜鳝段.....	260
五香鳝背.....	260
粉蒸鲶鱼.....	261
酱糟酥鱼.....	262

干烧鲫鱼	263	怪味鸡丝	275
泡菜鱼	264	椒麻鸡片	276
银丝鲫鱼汤	265	麻辣鸡片	277
茄汁鱼柳	265	宫保鸡丁	277
糖醋脆皮鱼	266	辣子鸡丁	278
醋熘墨鱼花	267	干煸鸡丝	279
干煸鱿鱼丝	268	菠饺鸡糕	280
家常鱿鱼	269	太白鸡	281
家常海参	270	酱爆鸭丝	282
酸辣海参汤	271	香酥鸭子	282
大蒜干贝	271	太白鸭子	283
禽蛋	272	魔芋烧鸭	284
小煎鸡	272	虫草鸭子	285
雪花鸡淖	273	芥末鸭掌	285
鸡豆花	274	鹅黄肉	286
姜汁热味鸡	275	泸州烘蛋	287
		术语浅释	288

山东菜系

山东菜系亦称“鲁菜”，是由济南和胶东两地的地方菜发展而成。济南菜指济南、德州、泰安一带的菜肴；胶东菜起源于福山，包括青岛、烟台一带的菜肴。山东菜在我国北方，特别是京、津和东北地区影响深远，在国内外享有很高的声誉。

山东菜肴的特点是：取料广泛，选料考究，刀工精细，工于火候。烹调方法全面，尤以爆、熘、炒、烧、炸、熘、扒见长；善以葱调味，以咸鲜为本，调味纯正；精于制汤，味浓醇厚，原汁原味。烹制海鲜有独到之处，尤其对海珍品和小海味的烹制堪称一绝。著名的菜肴有：油爆海螺，锅烧肘子，九转大肠，德州扒鸡，锅塌豆腐等。

扒白菜

【风味特点】

白菜嫩黄软嫩，口味咸鲜，汤汁浓白，味美可口。

【用料】

白菜心 250 克，精盐 3 克，味精 3 克，鸡汤 150 克，葱段 2 克，姜片 1 克，水淀粉 8 克，鸡油 5 克，熟猪油 15 克。

【制法】

(1) 将白菜在开水中焯一下,用凉水过凉,沥干水分,切成长 10 厘米、宽 1.5 厘米的长条。

(2) 炒锅上火,加入猪油,将葱姜放入,煸炒出香味后去掉,加入鸡汤烧开,去掉泡沫,再加入盐、味精,将白菜顺方向整齐地码放在锅中,转用小火烧约 3~5 分钟,改用旺火,把水淀粉均匀淋入,使汁完全挂在白菜表面,淋入鸡油后,即可码放在平盘之中。

【关键】

此菜制作中,一定要保持锅、盘等一切器皿干净,否则,汤汁不净,色泽不佳。白菜要用开水焯一下,不可久烫,使其质地脆嫩,扒时要用小火烧至软嫩,白菜码放要整齐,成形美观。

脯酥油菜心

【风味特点】

菜心外白里绿,外软里嫩,配料色艳,口道鲜香,咸鲜适口。

【用料】

油菜心 100 克,口蘑片 2 克,熟火腿片 2 克,蛋清 3 只,葱、姜、蒜末各 3 克,味精 1 克,精盐 2 克,水淀粉 3 克,干淀粉 10 克,黄酒 10 克,鸡油 5 克,色拉油 400 克(耗约 75 克),鸡汤 200 克。

【制法】

(1) 将鸡蛋清放入汤盘内,用竹筷打成泡沫糊,加干淀粉拌匀待用。

(2) 油菜心放沸水锅内略烫,捞出沥干水分,用精盐、绍酒、味精拌匀。

(3) 炒锅置中火上烧热,舀入色拉油烧至六成热时,将菜

心粘匀搅好的糊,逐一下入油锅炸熟,捞出沥净油,放入盘内。

(4) 炒锅复上火,锅内留少许油烧热,放入姜、葱、蒜煸炒出香味,加入鸡汤、黄酒、味精、口蘑片、火腿片烧至沸,用水淀粉调稀勾芡,淋上鸡油,浇在炸好的油菜心上即成。

【关键】

选用新鲜鸡蛋清,放在洁净的汤盘内,用3只无色方头竹筷,用力顺着一个方向抽打至起泡沫,插入竹筷,不倒为度。

菜心挂糊要均匀,过油时油温不宜过热,过热则易发黄。

酥 菜

【风味特点】

此菜是山东家常菜肴,一锅多味,香烂味美,鱼刺入口酥化,是冬季佳品。

【用料】

白菜5000克,水发海带2500克,鸡蛋20只,鲫鱼1000克,光鸡1只(重约1250克),鲜藕1000克,猪肉1500克,白糖500克,精盐100克,葱丝10克,花椒50克,酱油1500克,醋1000克,麻油250克。

【制法】

(1) 将白菜剥去老皮,并一叶一叶撕开洗净用开水稍烫;藕去节刮皮,用水煮透;海带洗净,卷成粗约6.6厘米的卷;鸡蛋煮熟去壳;鱼去鳞和内脏,洗净;猪肉去骨,切成长13厘米、宽6.6厘米的大块;鸡剁成大块;花椒用净布包好捆紧。

(2) 把剔出的骨头平摆在沙锅底,花椒包放在骨上,接着摆上一层藕;第二层摆鸡、鱼肉;第三层摆鸡蛋和海带,最上面摆白菜。每摆一层时撒一层葱姜丝。最后放入酱油、醋、精盐并酌加清水2000克,然后用大盘扣上,将菜压住。

(3) 将沙锅放在中火上炖至 2 小时,五成熟时放入白糖,炖至八成熟时倒入麻油,然后将锅移至微火上煨焖,至汤剩一半时,将沙锅端下,晾凉后即成。

【关键】

要选用小鲫鱼制作,八成熟时,放入麻油,调料中加醋,炖到鱼骨酥化。白糖在原料炖制五成熟时放入,如过早放入,其味不香。

锅 焗 菠 菜

【风味特点】

外香软里鲜嫩,色泽金黄,咸鲜适口,味美爽口。

【用料】

鲜嫩菠菜心 200 克,黄酒 6 克,精盐 3 克,面粉 30 克,水淀粉 15 克,鸡蛋黄 3 只,味精 2 克,葱姜丝 2 克,猪肉汤 100 克,熟猪油 75 克。

【制法】

(1) 将菠菜原棵洗净,削去老根,劈开嫩根头,撒上精盐,放面粉中沾一层薄面粉。将鸡蛋黄加水淀粉搅和均匀,加入面粉搅成糊。

(2) 炒锅上中火烧热,舀入猪油,烧至八成熟时将菠菜挂上糊下入油锅内,煎至两面发黄时放入葱、姜丝,煸出香味,烹入绍酒、肉汤、略焗,淋上猪油,加入味精,大翻锅,出锅切成长方块,仍按原样平摆在盘内。

【关键】

菠菜撒精盐要均匀,防止咸淡不一,先沾一层面粉,容易挂糊均匀。下油锅煎时,火力不宜大,常晃动炒锅,使其不粘锅,而且受热均匀,煎至两面金黄色。焗时,汤不宜多,略烧即

干,使其香软入味。

原料挂糊经炸或煎后加调料和少量汤汁,再烧至收干卤汁的烹调方法叫焗。为山东菜系特有的烹调方法。

炒八宝辣椒丁

【风味特点】

色彩鲜艳,口感软、嫩、脆、香,辣咸适口。

【用料】

柿子椒 50 克,豆腐干 25 克,山药 25 克,炸豆腐 25 克,熟猪瘦肉 25 克,水发面筋 25 克,水发花生米 25 克,鲜藕 3 克,青豆 10 克,笋尖 10 克,黄酒 10 克,味精 2 克,酱油 5 克,花椒油 5 克,花生油 30 克,葱姜末 3 克,猪肉汤 50 克。

【制法】

(1) 将柿子椒洗净,去蒂去籽,藕洗净去掉皮,山药洗净去皮。笋尖、熟猪肉、豆腐干、炸豆腐、面筋均切成方丁。青豆用沸水略烫。花生米煮熟,去掉外皮。再将柿子椒、藕、山药切成方丁。

(2) 炒锅上旺火,舀入花生油烧至七成热,放入葱、姜末、辣椒,煸炸出香味后迅速倒入切好的丁料,略煸炒一会即加酱油、黄酒、肉汤继续煸炒,淋上花椒油,加味精,颠翻均匀,起锅装盘即成。

【关键】

藕和山药切丁后,要用清水浸泡,防止褐变。煸炒葱、姜米时,要出香味,不能煸焦,否则影响成品口味。

煎 番 茄

【风味特点】