


JIATING SHENGHUO SHUKU 家庭生活书库



# 家常菜肴

王立成 越 人 编写  
上海科学技术出版社

家庭菜谱  
家庭菜谱



家庭生活书库

家常菜肴

JIACHANG CAIYAO

王立成 越人 编写

上海科学技术出版社

· 家庭生活书库 ·

## 家常菜肴

王立成 越人 编写

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所经销 商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1092 1/20 印张 10 插页 6 字数 226,000

1993年9月第1版 1999年2月第4次印刷

印数 19 001—24 000

ISBN 7-5323-2793-0/TS·230

定价: 14.00元

如有质量问题,请与厂质量科联系。T: 56628900×13

果味鱼针



鲜活醉锅



香酥鸭



美味白肉





香油纯菜



干烧冬笋



干煸牛肉丝



香脆凤翼



凤尾桂鱼



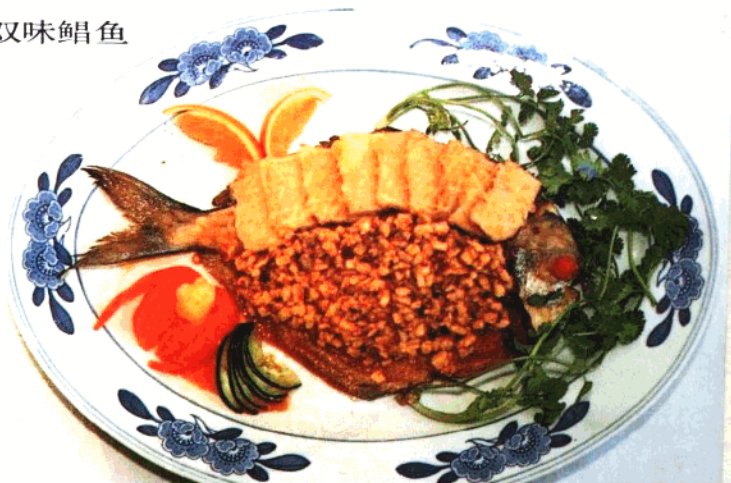
仙鹤 (食品雕刻)



麻婆豆腐



双味鲳鱼







姜味鱼排



四味鱼脯



蛤蜊烙豆腐



# 目录

冷菜类	1	糖醋小排骨	14	脆皮花菜	26
蒜泥扎蹄	1	红油手拉鸡	14	油焖冬菇	26
怪味香菇丝	2	全色粉皮丝	15	蚝油草菇	27
素火腿	2	黑椒手拉鸡	16	排三菇	28
糟黄豆芽	3			炸草菇	28
蒜泥黄瓜	3	热菜、炒菜类	17	雪里红咸菜炒蛋	29
辣白菜	4	爆素鳝丝	17	番茄炒蛋	29
开洋拌银芽	4	清炒香菇	17	蚝油豆腐	30
麻酱粉皮	4	奶油鲜蘑菇	17	茭白炒蛋	30
冷拌双耳	4	炒双冬	18	家常炒蛋	30
马兰头拌香干	5	发菜金菇卷	18	炸鹌鹑蛋	31
姜汁黄瓜	6	干烧四季豆	18	鲜贝豆腐	32
海蜇皮拌萝卜丝	6	肉糜青豆	19	红烧豆腐	32
油爆虾	6	肉糜粉丝	20	蛤蜊豆腐	32
盐水虾	7	香油莼菜	20	干烧豆腐	33
熏鱼	8	干烧冬笋	20	家常豆腐	34
芝麻鱼条	8	开洋白菜	21	肉糜蒸豆腐	34
香糟嫩鸡	8	荠菜冬笋	21	肉糜蒸百叶	34
醉鸡爪	9	奶油菜心	22	肉末豆腐	35
棒棒鸡丝	10	红焖菜心	22	麻辣豆腐	36
东江盐焗鸡	10	白汁莴笋	23	奶油青瓜	36
怪味鸡丁	11	糖醋青椒	23	酿青瓜	37
五香酱鸭	12	鱼香茄子	24	红烧大排	37
椒麻鸡片	12	酱爆茄子	24	回锅蹄膀	38
五香牛肉	12	干烧茭白	24	冬笋炒肉丝	38
香脆鱼脯	13	咖喱茭白	25	鱼香肉丝	38
白肚	14	鱼香茭白	26	冬菜肉米	39



木须肉	40	炸串牛肉	54	豆瓣鸭块	70
青椒肉丝	40	蚝油牛肉	55	锅烧鸭子	71
金钱肉	40	洋葱牛肉丝	56	子姜烤鸭片	72
合川肉片	41	京葱羊肉片	56	麻辣鹌鹑	72
冬笋炒肉片	42	豆豉羊肉片	57	生炒鹌鹑	72
鲜菇肉片	42	麻辣热窝鸡	57	香炸鹌鹑	73
回锅肉	42	姜汁嫩鸡	58	生炸乳鸽	74
酱爆肉丁	43	脆皮鸡	59	五香乳鸽	74
椒盐排骨	44	油淋仔鸡	59	乳鸽包鱼翅	74
糖醋排骨	44	茄汁焖鸡	60	高丽鱼条	76
咕咾肉	44	八宝鸡	60	红烧河鳗	76
粉蒸肉片	45	宫保鸡丁	61	干烧鱼块	76
芹黄肉丝	46	小煎鸡米	62	红烧鱼块	77
乳腐汁肉片	46	珍珠鸡米	62	红烧头尾	78
干煸肉丝	46	鱼香鸡条	62	家常鱼块	78
少子蹄筋	47	粉蒸鸡片	64	糖醋鱼针	78
蚝油蹄筋	48	咖辣鸡脯	64	糖醋鱼块	79
清炸腰花	48	波罗鸡片	64	糟熘鱼片	80
白汁蹄筋	49	咖喱焖鸡	65	茄汁鱼片	80
鱼香腰花	50	冬菜鸡米	66	炸烹鱼片	80
炒蹄筋	51	黄焖鸡块	66	清炒黑鱼丝	82
百粒炒腰丁	51	葱烤鸡翅	66	青椒桂鱼丝	82
滑炒腰片	52	酱爆鸭丁	67	三丝鱼丝	82
松仁肚米	53	香酥全鸭	68	青豆炒鱼丁	83
滑炒肚片	53	京葱排鸭	68	百粒鱼丁	84
麻辣牛肉丝	54	樟茶鸭	69	鱼香鱼丁	84
红烧牛肉	54	脆皮鸭	70	辣子鱼丁	85

糖醋鱼脯	86	蟹粉青瓜片	101	爆鱿鱼卷	116
四味鱼片	86	香汁炒蟹	102	干煸鱿鱼丝	118
合川鱼片	86	蟹肉扒豆苗	102	虾子大乌参	118
芝麻鱼排	88	蟹肉鲜菇	102	春白海参	119
豆豉鱼头	88	芙蓉青蟹	103	川味大乌参	120
青椒鱼丝	88	焗青蟹	104	家常海参	120
清蒸河鳗	89	辣味白蟹	104	葱白烧海参	120
清蒸甲鱼	90	苹果炒虾仁	104	少子海参	122
红烧甲鱼	90	干烧虾仁(一)	106	酸辣海参	122
家常鳊鱼	90	水果虾仁	106	三鲜海参	122
葱烤鲫鱼	91	清炒虾仁	106	蚝油海参	123
清蒸桂鱼	92	茄汁虾仁	107	一品海参	124
干烧鲫鱼	92	虾仁豆腐	108	锅贴鲍鱼	124
姜汁桂鱼	93	虾仁炒蛋	108	麻酱鲍鱼	124
酱汁中段	93	吉利虾仁	108	鸡火鲍鱼	126
松子桂鱼	94	干烧虾仁(二)	109	红烧鲍鱼	126
香醋小鲫鱼	95	五彩虾仁	110	凤爪鲍鱼	126
果味鱼针	95	虾仁锅巴	110	芙蓉鲍鱼片	128
香糟青鱼段	96	凤尾虾仁	110	虫草鲍鱼卷	128
红烧塘鳢鱼	96	奶油虾仁	112	香菇夹鱼翅	128
韭黄炒鳝丝	96	芙蓉虾仁	112	三丝鱼翅	130
干煸鳝丝	98	龙井虾仁	112	干烧翅排	130
茭白炒鳝丝	99	干烧明虾	114	雪花鱼翅	131
滑炒鳝背	99	灯笼明虾片	114	蟹粉鱼翅	132
生爆鳝背	100	红烧明虾	115	蒜头干贝	132
油酱毛蟹	100	串明虾	116	串炸鲜贝	132
蟹粉豆腐	101	豆豉蒸海鳗	116	香菜扇贝	133

干烧鲜贝	134	大汤黄鱼	146	鱼头砂锅	158
姜汁扇贝	134	大汤塘鳢鱼	147	鲫鱼砂锅	158
三鲜鱼肚	134	榨菜蛋花汤	147	砂锅咖喱鸡	159
雪花鱼肚	135	三丝汤	148	砂锅鸡翅	159
虾子鱼肚	136	莼菜鸡片汤	148	砂锅狮子头	160
滑炒鱼肚	136	荷花汤	148	家常牛肉砂锅	160
芙蓉蛤蜊	136	酸辣汤	150	咖喱牛肉砂锅	160
鱼香蛭仁	137	鸡蓉豆花汤	150	什锦砂锅	161
葱油蛭仁	138	银耳鸽蛋汤	150	狗肉火锅	162
开洋炒芹菜	138	芹菜汤	151	牛尾砂锅	162
开洋炒咸菜	138	开洋紫菜汤	151	鲜活醉锅	162
脆皮黄鱼	139	花菇干贝盅	151	涮羊肉火锅	163
面拖小梅鱼	140	桂圆蹄筋盅	152	牛肉火锅	164
红烧黄鱼	140	原盅鱼翅	152	猪肝火锅	164
红烧鲳鱼	140	清蒸乳鸽	152	白片肉火锅	164
奶油鲳鱼	141	冬瓜燕汤	153	三鲜火锅	165
蛋煎鲳鱼	142	三鲜冬瓜汤	153	什锦火锅	166
墨鱼大烤	142	馄饨鸭子汤	154	鱼头火锅	166
果汁鲳鱼	142	水煮牛肉片	154	八生火锅	166
四味墨鱼	144	鸡包翅	154	八鲜火锅	167
红烧海鳗	144	春白蛤蜊	155		
				<b>微波炉菜谱</b>	168
<b>羹汤类</b>	145	<b>砂锅、火锅类</b>	156	微波炉烹饪常识	168
香莲鸭羹	145	砂锅豆腐	156	素三鲜	170
香菜海参羹	145	咸鱼茄子煲	156	炒干丝	170
香菜白蟹羹	146	鱼圆砂锅	157	四色素菜	170
香菜蛤蜊羹	146	砂锅头尾	158	炒花生	171



红烧烤麸	171	炒猪肝	177	蚝油鲍鱼	183
红烧素三冬	171	蒜泥白肉	177	清蒸鲳鱼	183
红烧素鸡	171	火腿冬瓜夹	177	三丝鱼翅羹	184
蘑菇菜心	171	红糟爆肉丁	177	蛤蜊蒸蛋	184
家常豆芽	171	番茄牛肉片	178	海鲜汤	184
开洋白菜	172	鱼香肉丝	178	牛肉蛋花羹	184
豆豉酿苦瓜	172	红烧羊肉	178	油条蛎黄羹	185
干贝煮白菜	172	醉鸡	178	番茄牛肉汤	185
洋葱炒肉丝	172	龙穿凤翼	179	紫菜蛋花汤	185
青椒塞肉	173	红焖鸡块	179	香菇鸡块汤	185
蚂蚁上树	173	辣子鸡丁	179	酸菜四色汤	185
芹菜牛肉丝	173	葱油鸡	179	芋头小排汤	186
油豆腐塞肉	173	棒棒鸡	180	菜肉馄饨	186
煮双丝	174	凤梨鸡杂	180	桂圆糯米粥	186
百叶包肉	174	油焖大虾	180	鲜肉大包	186
干菜烧肉	174	盐水虾	180	八宝饭	187
肉糜蒸咸蛋	174	炸虾排	180	清蛋糕	187
花菜肉片	174	腰果虾仁	181		
奶油什锦菜卷	175	清炒鳝丝	181		
炒三丝	175	西湖醋鱼	181		
荷叶粉蒸肉	175	豆瓣鲤鱼	181		
红烧小肉	175	红烧青鱼块	182		
卤蹄膀	176	红烧划水	182		
糖醋肉排	176	清蒸鱿鱼	182		
竹笋烤肉	176	乌龙卧雪	182		
红烧狮子头	176	油氽带鱼	183		
咖喱牛肉片	176	面拖小黄鱼	183		

## 副 目 录

食品雕刻常用工具	5
各种工艺模具刀	9
食品雕刻的刀法	10
蝴蝶雕刻步骤	13
玫瑰花雕刻步骤	15
大丽花雕刻步骤	16

扶桑花雕刻步骤	16	孔雀雕刻步骤	73
菊花雕刻步骤	16	鸳鸯雕刻步骤	77
云龙戏珠雕刻步骤	19	锦鸡雕刻步骤	79
凤穿牡丹雕刻步骤	21	仙鹤牡丹雕刻步骤	81
凤仙雕刻步骤	22	戴胜鸟雕刻步骤	83
寿星雕刻步骤	25	黄鹌雕刻步骤	84
哈密瓜篮雕刻步骤	27	山鹰雕刻步骤	87
鹦鹉献莓雕刻步骤	28	龙船雕刻步骤	89
双鹰捕蛇雕刻步骤	31	双鹊雕刻步骤	91
金鸡报晓雕刻步骤	33	牧童水牛雕刻步骤	103
鹦鹉花篮雕刻步骤	35	松鹰雕刻步骤	105
仙鹤古松雕刻步骤	36	白鹭捕鱼雕刻步骤	107
鹦鹉吊篮雕刻步骤	39	青虾雕刻步骤	111
双鹤祝寿雕刻步骤	41	南瓜船雕刻步骤	113
花瓶雕刻步骤	43	冬瓜船雕刻步骤	114
葡萄雕刻步骤	45	冬瓜荷花盘雕刻步骤	121
雄鹰雕刻步骤	47	南瓜篮雕刻步骤	123
喜鹊雕刻步骤	49	西瓜盅雕刻步骤	127
太公钓鱼雕刻步骤	52		
凤凰雕刻步骤	55		
锦鸡枇杷雕刻步骤	56		
鲤鱼跳龙门雕刻步骤	61		
奔马雕刻步骤	63		
天鹅冬瓜船雕刻步骤	65		
水牛雕刻步骤	67		
百鸟争鸣雕刻步骤	69		
松鼠葡萄雕刻步骤	71		

# 冷菜类

## 蒜泥扎腿

### 原料

猪后蹄 1 只(约 1000 克)

蒜头 20 克 素油 50 克

四川郫县辣酱 50 克

白糖 15 克 味精 2.5 克

醋 1 克

### 初步加工

1. 猪蹄洗净,直切至骨,取出骨头,皮朝外、肉朝里卷紧,用麻绳扎紧成扎蹄。

2. 蒜头去衣,用刀拍松,再剥成茸。

### 烹制方法

1. 锅置大火上烧热,加素油烧热,下蒜茸、辣酱煸炒几下,加清水 100 克、白糖、味精、醋,烧开后装入碟中,成蒜泥料。

2. 锅洗净置大火上,加水 1500 克左右,下扎蹄,待水沸时撇去浮沫,加盖用小火焖 1 小时左右,捞出晾凉。

3. 将晾凉的扎蹄去麻绳,顺长剖开,切成薄片,整齐地排在盆中,上淋蒜泥料即成。

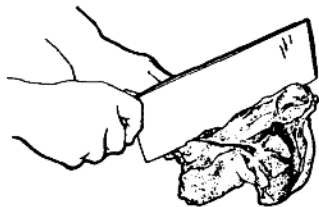
### 特点

油而不腻,有浓郁的蒜香

味,为佐酒下饭之佳品。

### 关键

麻绳要扎紧,不能煮得大酥,只要硬酥即可。



1



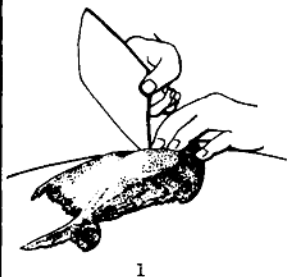
2



3



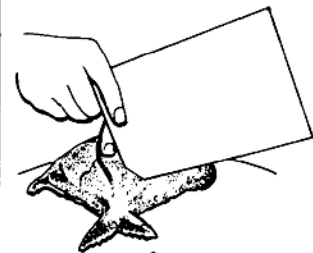
## 柳叶形花刀



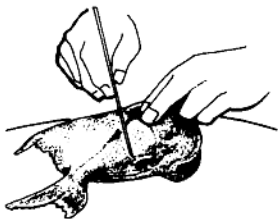
1



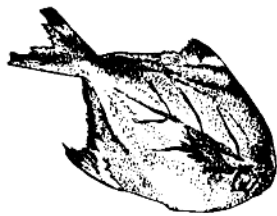
2



3



4



5

## 怪味香菇丝

## 原料

干香菇 75 克 干生粉 40 克  
盐 1 克 味精 1.5 克  
白糖 15 克 辣椒粉 0.25 克  
花椒粉 0.25 克  
素油 500 克(耗 100 克)

## 初步加工

干香菇用温水胀发,再用清水洗净,剪去根部,切成粗丝,挤干水分,放入盛器,加盐、味精、白糖、辣椒粉、花椒粉拌和,至糖溶化后加干生粉拌匀。

## 烹制方法

锅置大火上,加油烧至高温,投入香菇丝,炸至油锅内没有气泡逸出、香菇丝起脆时,用漏勺捞出沥净油,装入盆中即可上席。

## 特点

麻、辣、甜、鲜、咸五鲜俱全,香脆可口。

## 关键

香菇丝一定要炸脆,要现炸现吃,否则要回软。

## 素火腿

## 原料

豆腐衣 250 克 香菜 1 棵  
酱油 20 克 白糖 15 克  
味精 1 克 五香粉 0.5 克  
料酒 5 克 姜 5 克  
葱 4 根 麻油 5 克

## 初步加工

1. 用手把豆腐衣扯碎(每张撕成大小不等的块约 10 块)。

2. 葱、姜洗净,用刀拍松;香菜去根用凉开水洗净。

**烹制方法**

1. 锅置旺火上,加清水 250 克、酱油、味精、葱、姜、白糖,烧开后加盖焖 2 分钟,捞出葱、姜,加入五香粉、料酒和麻油调匀,下豆腐衣,不断翻炒,至汤汁几乎全部收干时离锅稍凉。

2. 取干净白纱布 1 块,将豆腐衣均匀地铺在上面,卷成圆棍状,再用麻绳扎紧,上笼用旺火蒸 2 小时左右出笼冷却。

3. 去掉麻绳和包布,将素火腿顺长剖开,切成 0.3 厘米左右的片,整齐地排在盆中,香菜围在四周,即可上席。

**特点**

形如火腿,软中带韧,咸鲜香甜。

**关键**

麻绳一定要扎紧,上笼蒸的时间要足,一定要完全冷却后才能切片,否则会碎。

## 糟黄豆芽

**原料**

黄豆芽 1000 克 水发  
黑木耳 150 克 素油 100 克  
精盐 10 克 味精 3 克  
黄酒 150 克 香糟 150  
克 白糖 2.5 克

**初步加工**

1. 豆芽摘去根,洗净后沥干水分。黑木耳洗净后沥水待用。

2. 香糟放碗中,加黄酒 150 克调成薄糊状。

**烹制方法**

1. 锅置大火上,加油 100 克烧热,下黄豆芽煸炒,再下黑木耳、盐、味精、白糖,炒至断生,倒入漏勺沥去汤水。

2. 待黄豆芽冷却后,平铺在砂锅内,取干净手帕 1 块盖在豆芽上面,再将调好的酒糟薄糊均匀地淋在手帕上,盖好盖,糟 1 天即可装盆食用。

**特点**

酒香浓郁,咸鲜可口。

**关键**

黄豆芽煸炒不可太熟,一定要完全冷却后才能装入砂锅,锅盖要盖严,不能走气。

## 蒜泥黄瓜

**原料**

黄瓜 500 克 蒜头 10  
克 盐 5 克 味精 1.5 克  
麻油 5 克

**制作方法**

1. 黄瓜洗净剖成两半,去籽后切成 4 厘米长的段,再切

成 1 厘米厚的条,装入盛器,加盐拌匀,腌 15 分钟。

2. 蒜头去衣,拍松后切成米粒状。

3. 将黄瓜挤去水分,加蒜泥、味精拌匀,再淋入麻油拌匀。用桥形装盆法装盆上席。

**特点**

脆、嫩、爽口,蒜香浓郁。

**关键**

要选用嫩黄瓜,如是老黄瓜一定要去皮。腌制时间不要过长。

## 辣白菜

### 原料

大白菜 500克 干尖辣  
椒 1只 精盐 10克 白  
糖 100克 白醋 75克

### 制作方法

1. 干尖椒去籽洗净,切成细丝。白菜洗净切成3厘米长、0.5厘米宽的条,放入盛器,加盐拌和,上压重物,腌制5小时左右。

2. 将腌好的白菜挤去水分,加白糖、白醋和干尖椒丝,拌和后,再腌30分钟左右即成。

### 特点

酸甜带辣,爽脆可口。

### 关键

白菜要腌透,否则有生菜气;水分要挤干,否则不脆。

## 开洋拌银芽

### 原料

干开洋 25克 绿豆芽  
150克 香菜 2棵 盐  
2.5克 味精 1.5克 白  
酒 1克 素油 5克 麻油  
5克 料酒 15克

### 初步加工

1. 开洋用温水洗净,放入小碗,加料酒上笼蒸10分钟。

2. 绿豆芽去掉两头,用清水洗净。香菜去根洗净。

### 烹制方法

1. 锅置大火上,加清水750克烧沸,加素油5克,绿豆芽下锅,翻两个身,用漏勺捞出沥水冷却。

2. 把冷却的绿豆芽放入盛器,加盐、味精和白酒拌匀。开洋沥去水分,投入盛器,淋麻油拌匀后装盆,上放香菜即成。

### 特点

吃口爽脆,鲜美可口。

### 关键

绿豆芽出水要快,水中一定要加素油,才能使豆芽表面有光泽。

## 麻酱粉皮

### 原料

粉皮 250克 香菜 2棵  
芝麻酱 50克(花生酱也可)  
味精 1.5克 精盐 1克  
酱油 0.5克 白糖 少许  
鸡汤 2克 姜 1克  
麻油 1.5克 红油 1.5克

### 制作方法

1. 香菜、姜洗净,均切成细末。

2. 粉皮切成4厘米长、2厘米宽的片,用沸水泡一下,然后用漏勺捞出沥干水分。

3. 芝麻酱放入碗内,加鸡汤、味精、盐、酱油、白糖、麻油、红油,调成糊状,再加香菜末和姜末调匀,成麻酱调料。

4. 粉皮装入盆中,均匀地淋上麻酱调料即成。

### 特点

鲜嫩滑糯,清香可口。

### 关键

粉皮用开水泡后,一定要沥干水分,否则味不浓。

## 凉拌双耳

### 原料

水发白木耳 50克 水  
发黑木耳 50克 精盐 1克  
味精 1克 麻油 5克  
胡椒粉 少许

### 制作方法

1. 黑木耳、白木耳洗净泥沙,沥干水后用沸水泡一下,倒入漏勺沥干水分,切成细丝,装入容器内。

2. 在容器内加盐、味精、麻