

大
众
饮
食
系
列

Dayhong yinshi xilie

李刚 王月智 编著

家庭百菜 烹调指南



中国轻工业出版社



大众饮食系列

家庭百菜烹调指南

李刚 王月智 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭百菜烹调指南/李刚,王月智编著.-北京:中国轻工业出版社,1999.6重印

(大众饮食系列)

ISBN 7-5019-1668-3

I. 家… I. ①李… ②王… II. 菜谱-烹饪-方法-指南 N.TS972.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 06380 号

责任编辑:彭倍勤

策划编辑:张志敏 封面设计:赵小云

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:三河市宏达印刷厂

经销:各地新华书店

版次:1994年9月第1版 1999年6月第4次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:6.375

字数:147千字 印数:17 001-22 000

书号:ISBN 7-5019-1663-3/TS·1076 定价:10.00元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

编者的话

烹饪,是人类文化发展的产物,也是人类生活演进的标志。伴随着我国社会主义市场经济的迅速发展,物质的不断丰富,人民生活水平的提高,人们对饮食食品的要求,也不限于充饥果腹以能饱食终日为满足,而是开始讲究饮食卫生和食物养生以及更加注重菜肴营养价值。这是现代人们对饮食向高品味追求的必然趋势。不仅于此,人们居家过日子,能够亲手烹制出并吃到具有“馆子菜”、“馆子味”的正宗佳肴,已然成为人们生活中的一种时尚追求。

笔者从事中国烹饪教学二十余年,临灶操作已有十几个炉鼎春秋。出于对我国烹饪文化的酷爱和教师的本能,愿意将烹饪经验和心得奉献给一切热爱生活、热爱人生的食厨者。为此,笔者从我国四大菜系中精选了部分传统菜肴编撰成册。在当今这个发光的年代里,倘若此书能给广大读者的餐桌增添光彩和生活乐趣,将是笔者的莫大欣慰。

本书在编写过程中突出实用性,注重各项技能的指导;对各个菜品均按原料组成、初步加工、原料成形、配菜组合、烹调成菜等工艺程序编写。详尽介绍了成菜全过程、技术要点和成菜标准。为使初学者能灵活运用烹调技法,本书对各菜式还作了菜肴变化的提示,以帮助读者举一反三。

本书选辑介绍了四川、山东、广东、江苏等风味菜肴125

例。文字通俗易懂,注重普通常见烹饪原料的应用和常见基础菜肴的加工及工艺介绍。

本书得到了北京市103职业高中实习餐厅——烹艺楼饭庄吕军同志的协助,并进行了全部书稿的抄校工作,在此,致以深深的感谢。

本书编写中遗漏和欠妥之处甚至失误之处还望烹饪界专家、同仁和读者赐教,则幸甚。

作 者

一九九三年冬写于北京杨家园

目 录

凉 菜 类

酸辣黄瓜条 (江苏风味).....	(1)
糖醋白菜 (山东风味).....	(2)
酸甜菜花 (广东风味).....	(3)
姜汁扁豆 (山东风味).....	(4)
鱼香青豆 (四川风味).....	(5)
蓑衣莴笋 (江苏风味).....	(6)
拌掐菜 (山东风味).....	(7)
蒜泥白肉 (四川风味).....	(8)
蛋皮肉卷 (山东风味).....	(9)
叉烧肉 (山东风味).....	(11)
糖醋排骨 (四川风味).....	(12)
麻辣牛肉干 (四川风味).....	(13)
果味牛肉 (四川风味).....	(14)
夫妻肺片 (四川风味).....	(16)
芥末鸡丝 (江苏风味).....	(17)
棒棒鸡丝 (四川风味).....	(18)
白斩鸡 (广东风味).....	(19)
怪味鸡 (四川风味).....	(21)
红油鸡块 (四川风味).....	(22)
麻辣鸡块 (山东风味).....	(23)

椒麻鸭掌 (四川风味).....	(24)
五香鱼 (山东风味).....	(25)
水晶虾仁 (江苏风味).....	(27)
芥末海蜇 (山东风味).....	(28)
酒醉冬笋 (山东风味).....	(29)

热 菜 类

生爆盐煎肉 (四川风味).....	(31)
回锅肉 (四川风味).....	(32)
夹沙肉 (四川风味).....	(34)
滑炒肉片 (山东风味).....	(35)
番茄肉片 (山东风味).....	(37)
焦溜肉片 (山东风味).....	(39)
糖醋肉片 (山东风味).....	(40)
核桃肉丁 (广东风味).....	(42)
糖醋咕嚕 ⁽⁸²⁾ 肉 (广东风味).....	(44)
煎豆芽饼 (四川风味).....	(45)
威化肉粒 (广东风味).....	(47)
炸芝麻肉条 (山东风味).....	(48)
炸板肉 (山东风味).....	(50)
番茄柳肉 (山东风味).....	(51)
红烧肉 (江苏风味).....	(53)
椒盐排骨 (广东风味).....	(54)
糖醋排骨 (江苏风味).....	(56)
鱼香肉丝 (四川风味).....	(57)
炒木樨肉 (山东风味).....	(59)
芫爆肉丝 (山东风味).....	(60)

姜丝肉 (江苏风味)·····	(62)
红烧丸子 (山东风味)·····	(63)
清余丸子 (山东风味)·····	(65)
珍珠圆子 (江苏风味)·····	(67)
金陵圆子 (江苏风味)·····	(68)
清炖蟹粉狮子头 (江苏风味)·····	(69)
爆炒腰花 (山东风味)·····	(71)
水煮牛肉 (四川风味)·····	(72)
蚝油牛肉 (广东风味)·····	(74)
茄汁煎牛柳 (广东风味)·····	(76)
滑蛋牛肉 (广东风味)·····	(77)
咖喱牛肉 (广东风味)·····	(79)
鱼香脆皮鸡 (四川风味)·····	(81)
黄焖鸡 (四川风味)·····	(83)
香酥鸡 (山东风味)·····	(84)
红烧鸡翅 (山东风味)·····	(86)
冬菇蒸鸡 (广东风味)·····	(87)
豆酱焗鸡 (广东风味)·····	(89)
贵妃鸡翅 (江苏风味)·····	(90)
蛋美鸡 (江苏风味)·····	(92)
松子鸡卷 (江苏风味)·····	(93)
辣子鸡丁 (四川风味)·····	(95)
宫保鸡丁 (四川风味)·····	(97)
油爆鸡丁 (山东风味)·····	(98)
姜爆鸡丁 (江苏风味)·····	(100)
香滑鸡球 (广东风味)·····	(101)
茄汁鸡球 (广东风味)·····	(103)

小煎鸡 (四川风味).....	(105)
玫瑰锅炸 (四川风味).....	(106)
鸡茸蛋 (江苏风味).....	(108)
香酥鸭子 (四川风味).....	(109)
柠汁煎鸭脯 (广东风味).....	(111)
干烧岩鲤 (四川风味).....	(112)
糖醋鲤鱼 (山东风味).....	(114)
红烧鲤鱼 (山东风味).....	(116)
醋椒鲤鱼 (山东风味).....	(117)
油浸鲤鱼 (广东风味).....	(119)
溜荔枝鲩鱼 (广东风味).....	(120)
醋溜桂鱼 (江苏风味).....	(122)
菊花青鱼 (江苏风味).....	(123)
腌菜余鱼片 (江苏风味).....	(125)
清汤鱼丸 (江苏风味).....	(126)
荔枝鱼花 (四川风味).....	(128)
豆腐鲫鱼 (四川风味).....	(129)
白汤鲫鱼 (江苏风味).....	(131)
大蒜鳝段 (四川风味).....	(132)
鳝段焖肉 (江苏风味).....	(134)
豉椒鳝片 (广东风味).....	(135)
炒蝴蝶片 (江苏风味).....	(137)
生炒鳝鱼丝 (广东风味).....	(138)
生煸大虾 (山东风味).....	(140)
干煎虾碌 (广东风味).....	(141)
凤尾虾 (江苏风味).....	(143)
炸虾球 (江苏风味).....	(144)

清炒虾仁 (山东风味)·····	(145)
虾仁涨蛋 (江苏风味)·····	(147)
软炸鲜贝 (山东风味)·····	(148)
碧绿鲜带子 (广东风味)·····	(150)
三鲜鱿鱼 (四川风味)·····	(151)
炒麦穗花鱿 (广东风味)·····	(153)
家常海参 (四川风味)·····	(154)
葱烧海参 (山东风味)·····	(156)
海参酥丸 (广东风味)·····	(157)
酸辣海参汤 (四川风味)·····	(159)
酱烧冬笋 (四川风味)·····	(160)
干煸冬笋 (四川风味)·····	(162)
虾籽豆腐 (广东风味)·····	(163)
麻婆豆腐 (四川风味)·····	(165)
家常豆腐 (四川风味)·····	(166)
八宝豆腐 (广东风味)·····	(169)
红烧豆腐丸子 (山东风味)	
大煮干丝 (江苏风味)·····	
酸辣汤 (山东风味)·····	
鸡茸粟米羹 (广东风味)	
肉藕面筋 (江苏风味)	
鸡虾锅巴 (江苏风味)	
鸡油菜心 (江苏风味)	
炒核桃泥 (四川)	
拔丝苹果 (山东)	
核桃奶露 (广东)	
行业用语注释 ·····	

凉 菜 类

酸辣黄瓜条 (江苏风味)

一、原料组成

黄瓜500克、白醋30克、干辣椒15克、精盐5克、老姜15克、白糖50克、清水200克。

二、操作顺序

1. 初步加工: 黄瓜去头和尾, 老姜刮去表皮, 干辣椒去蒂和籽, 洗净备用。

2. 原料成形: 黄瓜改刀^{[1]*} 成约5厘米长、约1厘米见方的条。老姜、干辣椒切成约4厘米长的细丝。

3. 腌渍瓜条: 将黄瓜条置器皿内, 加精盐腌渍约20分钟入味后, 沥水备用。

4. 烹调成菜: 炒锅置灶口上烧热, 放入清水、姜丝、白糖用小火熬制, 待白糖全部溶化, 放干辣椒继续熬制约15分钟, 待汁稠有辣味时, 将滋汁倒入器皿内晾凉, 添入白醋调匀, 将黄瓜条倒入滋汁内浸泡约30分钟后, 滗去滋汁取出瓜条, 装入器皿内即成。

三、技术要点

1. 腌渍黄瓜条时, 时间不宜长。否则, 影响成菜的质感。

2. 熬制滋汁宜用小火。浸泡黄瓜条的时间不宜过久, 否则黄瓜条易失色。

* 角注为解释专业术语而设, 详见行业用语注释一节。下同。

四、成菜标准

色泽: 颜色翠绿。

口味: 酸甜微辣。

质感: 脆嫩。

五、菜肴变化

依此烹调方法、味型, 利用变换原料和形状的方法, 还可烹制出“酸辣白菜丝”、“酸辣莴笋条”等菜肴。

糖醋白菜 (山东风味)

一、原料组成

大白菜300克、干辣椒15克、老姜15克、大葱15克、精盐5克、白糖75克、白醋30克、清水75克、香油25克。

二、操作顺序

1. 初步加工: 大白菜去老帮、老叶留嫩帮, 干辣椒去蒂和籽, 老姜刮去表皮, 大葱去根须、老叶留葱白, 洗净备用。

2. 原料成形: 白菜帮顺丝切⁽²⁾ 长约5厘米长、约0.5厘米宽的条。葱白、老姜分别切成约3厘米长、约0.2厘米宽的丝。干辣椒用水浸软后改刀长约3厘米长、约0.2厘米宽的丝待用。

3. 配菜组合: 白菜条、葱丝、姜丝和干辣椒丝分别放配菜器皿内。

4. 腌渍白菜: 白菜条放器皿内, 加精盐拌匀, 腌渍约15分钟, 视水分析出时, 挤干表面水分。

5. 烹调成菜: 炒勺置灶口上烧热, 加入香油25克烧热后, 放入葱丝、姜丝和干辣椒丝煸炒出香味, 添入清水75克、白糖75克用小火熬制, 待白糖溶化稍稠时, 放入白醋烧沸, 然后倒入器皿晾凉。再将白菜条放糖醋汤汁内拌和均匀, 腌渍约1小

时即可装盘。

三、技术要点

1. 腌渍时间不宜过久, 否则因白菜脱水过多会失去脆嫩的质感。腌渍时, 精盐应适量, 以免底口过重。

2. 煸炒葱丝、姜丝和干辣椒丝忌用大火。白醋放入不宜过早, 因白醋长时间加热极易挥发, 致使醋香味和酸味下降。白菜条腌渍时间不宜太短, 应使滋味充分渗透。

四、成菜标准

色泽: 红、黄、白三色相间。

口味: 甜酸辣香, 味美可口。

质感: 脆嫩。

五、菜肴变化

依此烹调方法、味型, 利用变换原料和形状的方法, 还可烹制出“三丝圆白菜(片)”、“糖醋萝卜丝”、“糖醋黄瓜条”等菜肴。

酸甜菜花 (广东风味)

一、原料组成

菜花500克、精盐4克、白醋25克、白糖25克、香叶3片、清水300克。

二、操作顺序

1. 初步加工: 菜花去茎, 洗净备用。

2. 原料成形: 菜花掰成栗子大小的小朵。

3. 原料飞水^[8]: 菜花放沸水锅内飞水过凉沥水待用。

4. 烹调成菜: 炒锅置灶口上, 添入清水、精盐、白糖、香叶和白醋熬制约5分钟。调好口味倒入器皿内晾凉后, 将菜花放

入汤汁中浸泡约6小时即可捞出菜花装盘。

三、技术要点

1. 菜花飞水时间不宜久,以断生为度。

2. 调制的汤汁口味应以酸甜为主,放精盐只起增甜解腻的作用,但不能吃出咸味。汤汁冷却后,再放入菜花腌制,否则易失去脆嫩的质感。

四、成菜标准

色泽:颜色洁白。

口味:酸甜适中。

质感:脆嫩。

五、菜肴变化

依此烹调方法、味型,利用变换原料和形状的方法,还可制作“酸甜藕片”、“酸甜笋条”等菜肴。

姜汁扁豆 (山东风味)

一、原料组成

扁豆300克、精盐3克、味精3克、老姜20克、香油10克、鸡汤10克。

二、操作顺序

1. 初步加工:将扁豆撕去筋,老姜刮去表皮,均洗净备用。

2. 原料成形:将扁豆改刀成约6厘米长的段,老姜切末待用。

3. 原料焯水⁽¹⁾:将扁豆放入沸水锅中焯水,然后过凉沥水,置器皿内备用。

4. 调味成菜:把姜末置碗内,加鸡汤浸泡约5分钟,然后

倒在纱布上将汤汁挤在碗内,即成姜汁。将扁豆放入碗内加姜汁、精盐、味精、香油拌匀即可装盘。

三、技术要点

1. 扁豆应焯至断生^[6],焯水后应及时过凉,否则易失色变黄。

2. 调味时应以咸鲜适口为宜,突出姜汁味。

四、成菜标准

色泽:翠绿光润。

口味:咸鲜适口。

质感:脆嫩。

五、菜肴变化

依此烹调方法和味型,利用变换原料的方法还可制作“姜汁菠菜”、“姜汁豇豆”、“姜汁青笋”等菜肴。

鱼香青豆 (四川风味)

一、原料成形

鲜青豆500克、泡红辣椒^[6]10克、酱油10克、白糖15克、米醋10克、精盐2克、味精1克、老姜5克、大蒜15克、大葱10克、香油5克。

二、操作顺序

1. 初步加工:青豆去杂质,大葱去老叶留葱白,老姜、大蒜去表皮洗净。泡红辣椒去蒂和籽备用。

2. 原料成形:泡红辣椒、老姜和大蒜均改刀成末。葱白切成葱花备用。

3. 原料焯水:将青豆放沸水锅^[7]内焯水至断生,过凉^[6]沥水捞出待用。

4. 烹调成菜: 炒锅置灶口上, 放入香油加热, 加蒜末、姜末和泡红辣椒末一同煸炒^[9]至油红出香味时, 放入酱油、精盐、味精和白糖, 待白糖充分溶化后, 倒入碗中晾凉, 再放米醋和葱花调和, 即为鱼香滋汁。将滋汁与青豆拌合均匀后即可装入盘中。

三、技术要点

1. 青豆焯水时间不要长, 否则影响成菜的质感。焯水后应及时过凉, 以免青豆失色变黄。

2. 调制滋汁时宜用小火, 米醋和葱花应待滋汁凉后再放入。

四、成菜标准

色泽: 青豆翠绿, 滋汁棕红。

口味: 咸甜酸微辣, 葱姜蒜味浓郁。

质感: 脆嫩。

五、菜肴变化

依此烹调方法、味型, 利用变换原料和形状的方法, 还可制作出“鱼香扁豆”、“鱼香鸭掌”、“鱼香掐菜”等菜肴。

蓑衣莴笋 (江苏风味)

一、原料组成

去叶莴笋3根(约750克)、白醋25克、白糖100克、精盐5克、辣椒油^[10]5克、香油5克。

二、操作顺序

1. 初步加工: 莴笋削皮、去筋, 除去根部洗净备用。

2. 原料成形: 莴笋削成直径约为3厘米的圆柱形, 逐根剞上蓑衣花刀^[11]。

3. 调味成菜: 莴笋加精盐腌制约10分钟, 使其有底口并析出部分水分, 然后沥水, 改刀成约7厘米长的段。放入辣椒油、白糖、白醋调匀, 腌渍约1小时后即可装入器皿食用。

三、技术要点

1. 莴笋削刀深浅要一致, 刀距保持约0.2厘米为宜。
2. 此菜口味应以甜酸为主, 咸辣味为辅, 腌渍时间不宜短, 以使其充分入味。

四、成菜标准

色泽: 颜色浅绿。

口味: 以甜酸为主, 略带咸辣。

质感: 脆嫩。

五、菜肴变化

依此烹调方法、味型, 利用变换原料的方法, 还可制作出“蓑衣黄瓜”、“蓑衣萝卜”等菜肴。

拌掐菜 (山东风味)

一、原料组成

绿豆芽300克、胡萝卜50克、精盐10克、味精2克、米醋15克、香油5克。

二、操作顺序

1. 初步加工: 绿豆芽掐去芽和根, 胡萝卜刮去表皮, 洗净。
2. 原料成形: 胡萝卜改刀成约3.5厘米长的丝。
3. 原料焯水: 绿豆芽、胡萝卜丝分别放沸水锅中焯水, 然后过凉, 凉透后捞出沥水。
4. 调拌成菜: 精盐、味精、米醋、香油放入绿豆芽和胡萝