

新编家常菜谱

灵 隼 恒 亮 编 写



新编家常菜谱

灵 隼 恒 亮 编写

上海科学技术文献出版社

责任编辑：方金善

封面设计：何永平

新编家常菜谱

灵 隽 恒 亮 编写

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 6.75 字数 163 000

1995年2月第1版 2000年9月第11次印刷

印数：191 001—201 000

ISBN 7-5439-0642-2/T·368

定价：6.80元

《科技新书目》347-271

前 言

随着我国社会经济的蓬勃发展、物质生活水平的提高,城乡居民的菜篮子越来越丰富,使寻常百姓家庭的膳食质量起了深刻的变化:从吃饱转变为吃好,从吃得入味转变为更换口味,进而更为注重食物的色、香、味、形,更为讲究吃的营养性和滋补性……。显而易见,原始、粗陋的烹调方法已不能满足每个家庭的要求,希望懂得一点烹调知识;掌握一点烹饪技艺,已成为广大普通家庭的必需。

《新编家常菜谱》的编写,就是旨在面向生活水平日益提高的千家万户。全书共精选近 300 道菜谱,在文字上力求通俗易懂、易学,在内容上力求丰富、具体,兼顾南、北各地的不同口味,并尽可能贴近一般家庭的经济状况和生活水平。每道菜谱都写明所需原料、调料的数量和制作方法。在“特点与说明”中,不仅注明该菜肴的地方风味,还告诉读者在实际操作中应掌握的关键问题和技艺。

逢喜庆佳节,读者可根据季节特点,按本书菜谱目录,只要略加挑选、搭配、安排,就可较为顺利地烹制一桌丰盛的家庭宴席。

我们深信,本书能为初学烹调者带来方便和成功;为烹制家庭菜肴的主勺人带来更多的启发和提高;为千千万万的家庭生活增添新的欢乐情趣。

由于水平所限和经验不足,书中定会存有疏漏和错误,敬请同行和广大读者批评指正。

编 者

目 录

(一) 蔬菜类菜谱

生煸青椒.....	1	焖烧家常蚕豆	14
生煸草头.....	1	麻辣豇豆	15
酱爆茄子.....	2	盐水毛豆	16
炒茄丝.....	2	辣椒炒毛豆	16
拌茄泥.....	3	清炒芹菜	17
烧青菜.....	4	拌芹菜	17
油焖春笋.....	4	炒韭菜	18
糟烩鞭笋.....	5	炒茼蒿	18
麻酱莴笋尖.....	5	拌马兰头	19
莴笋炒肉片.....	6	炒薺菜	19
豆苗肉丝.....	7	蟹粉菜心	20
奶油扒白菜.....	7	菠菜炒百叶	20
辣白菜.....	8	鳊背炒菠菜	21
醋溜卷心菜.....	9	鸡茸花菜	22
肉丝炒韭菜	10	海蜇拌金瓜丝	22
干烧四季豆	10	糖醋黄瓜	23
清炒荷兰豆	11	油炸苔菜	24
炒豌豆	11	辣油黄瓜皮	24
焖扁豆	12	奶油冬瓜球	25
姜汁扁豆	13	扁尖冬瓜汤	26
姜汁刀豆	13	红烧冬瓜	26
鸡油蚕豆	14	肉末炒苦瓜	27

酿苦瓜	27	煎藕饼	37
肉丝炒苦瓜	28	糖醋藕片	38
栗子炒丝瓜	29	拌胡萝卜丝	39
蛋花丝瓜汤	29	开洋萝卜条	39
奶油番茄	30	冷拌莴苣笋	40
肉松番茄	31	葱油发芽豆	40
鸡蛋炒番茄	31	青椒炒绿豆芽	41
土豆番茄汤	32	葱油芋头	42
炒土豆丝	32	肉片炒蒜苗	42
咖喱土豆	33	猪肝炒青蒜	43
土豆牛肉饼	34	奶油猴头菇	44
清炒紫角叶	34	猴头菇炒鸡片	44
油焖茭白	35	蹄筋炒香菇	45
麻辣茭白	35	香菇合子	46
糟煎茭白	36	糖醋蘑菇	47
海米扒油菜	37	蘑菇菜心	47

(二) 豆制品类菜谱

麻婆豆腐	49	锅塌豆腐	54
家常豆腐	49	葱油豆腐	55
砂锅冻豆腐	50	丝瓜豆腐	56
锅炸豆腐	51	香椿头拌豆腐	56
肉糜豆腐	51	红白豆腐	57
生煎豆腐	52	菜卤煮豆腐	57
肉松拌豆腐	53	蘑菇炖豆腐	58
镜箱豆腐	53	焖豆腐	59

朱砂豆腐	59	青椒拌干丝	64
番茄豆腐	60	香菇素鸡	65
肉丝豆腐羹	60	冬菇烤麸	66
珍珠豆腐汤	61	油炸响铃	66
干煨腐竹	62	炒溜面筋	67
豆腐皮酥肉卷	62	油炸臭豆腐	68
油面筋塞肉	63	凉拌粉皮	68
虾米煮干丝	64	百叶炒芹菜	69

(三) 肉类菜谱

炒肉丝	70	锅耙肉片	80
滑炒肉丝	70	蒜泥肉片	81
冬笋炒肉丝	71	麻辣肉丁	82
鱼香肉丝	72	辣子肉丁	83
葱头炒肉丝	72	酱爆肉片	83
烂糊肉丝	73	花生肉丁	84
五香肉丝	73	宫保肉丁	85
香菜爆里脊肉丝	74	炒四丁	85
银芽炒肉丝	75	串炸里脊肉	86
锦绣里脊肉丝	75	糖醋里脊肉	87
干炸里脊肉条	76	椒盐里脊肉	88
炒木樨肉	77	沙司里脊肉	88
葱椒肉片	77	葱油里脊肉	89
菜心肉片	78	家常回锅肉	90
青椒肉片	79	家常红烧肉	90
爆炒肉片	80	桂花肉	91

咕嚕肉	92	醬牛肉	106
走油肉	93	冬菇牛肉湯	107
乳腐肉	93	紅燒羊肉	108
干菜焖肉	94	扒羊肉條	109
百叶結燒肉	95	紅燒家常羊肉	109
粉蒸肉	96	葱爆羊肉片	110
扣肉	96	醬汁羊糕	111
醬汁肉	97	剥皮大烤	112
菜心獅子頭	98	南煎丸子	112
炸肉丸子	99	一品丸子	113
糖醋排骨	99	珍珠肉丸	114
椒鹽排骨	100	黃豆芽蒸肉餅	115
炒腰花	101	肉鑲黃瓜	115
紅燒大腸	102	甜椒塞肉	116
青蒜炒豬肝	102	竹筍腌鮮	116
白切肚絲	103	豉汁蒸排骨	117
炒肚片	104	三絲肉卷	118
炒豬心	104	肉茸土司	118
蚝油牛肉	105	炖豬肉	119
錦綉牛肉絲	106	走油蹄膀	120

(四) 禽蛋类菜谱

清蒸鸡	121	醬爆鸡丁	124
葱油鸡	122	青椒炒鸡丁	125
油淋嫩鸡	122	核桃仁炒鸡丁	125
官保鸡丁	123	油浸鸡块	126

怪味鸡块.....	127	乳腐鸭块.....	133
栗子焖鸡.....	127	青椒炒鸭片.....	133
冬笋炒鸡片.....	128	蒸鸡蛋羹.....	134
芙蓉鸡片.....	129	肉丝炒蛋.....	135
芥菜炒鸡米.....	129	摊鸡蛋.....	135
炒鸡丝.....	130	火腿丝跑蛋.....	136
五香酱鸭.....	131	肉丝涨蛋.....	137
盐水鸭.....	131	虎皮蛋.....	137
京葱鸭块.....	132	肉糜蒸蛋.....	138

(五) 鱼虾类菜谱

红烧鱼.....	140	西湖醋鱼.....	151
干烧鱼.....	140	清蒸鳊鱼.....	151
抓炒鱼片.....	141	茄汁鳊鱼.....	152
醋溜鱼片.....	142	红烧河鳗.....	153
锅贴鱼片.....	143	清蒸河鳗.....	153
红烧带鱼.....	143	清蒸刀鱼.....	154
清蒸带鱼.....	144	干蒸桂鱼.....	155
熏鱼.....	145	清蒸鲥鱼.....	155
糖醋鲤鱼.....	145	红烧鱼头.....	156
香菜黄花鱼.....	146	酱汁鱼.....	157
砂锅鱼头汤.....	147	葱油鱼.....	158
葱烤鲫鱼.....	148	翡翠虾仁.....	158
鲫鱼塞肉.....	149	青豆虾仁.....	159
面拖黄鱼.....	149	雨前虾仁.....	160
大汤黄鱼.....	150	油爆大虾.....	161

盐水虾·····	161	炒蝴蝶鲮片·····	170
炸虾球·····	162	冰糖甲鱼·····	170
芙蓉虾饼·····	163	酱爆鱿鱼卷·····	171
干煎明虾·····	163	炒鱿鱼卷·····	172
炸烹明虾·····	164	乳腐卤墨鱼大烤·····	173
红烧大虾·····	165	三丝烩海参·····	174
凤尾虾·····	165	胡辣海参·····	174
醉虾·····	166	盐水蛭子·····	175
美味赛螃蟹·····	167	软炸鲜贝·····	176
清炒鳝丝·····	167	蚌肉豆腐·····	176
生爆鳝背·····	168	蛤蜊塞肉·····	177
红烧鳝段·····	169	糟田螺·····	178

(六) 野味类菜谱

狗肉煲·····	179	蒜头鸽肉煲·····	184
五香狗肉·····	179	蚝油焗乳鸽·····	185
香酥鹌鹑·····	180	酱烧野鸭·····	186
烹鹌鹑·····	181	炒野鸭脯·····	186
红烧兔肉·····	181	乌骨鸡烩蛇羹·····	187
酱爆兔肉丁·····	182	五彩蛇丝·····	188
油炸麻雀·····	183	酱焖牛蛙·····	189
御酱麻雀·····	183	家常牛蛙·····	189

(七) 四季家宴菜单实例

六人春季家宴菜单·····	191	十人春季家宴菜单·····	192
---------------	-----	---------------	-----

六人夏季家宴菜单.....	192	十人秋季家宴菜单.....	194
十人夏季家宴菜单.....	193	六人冬季家宴菜单.....	194
六人秋季家宴菜单.....	193	十人冬季家宴菜单.....	195

附 录

(一) 为你烹制家常菜提供方便.....	196
(二) 油温的估计.....	198

(一) 蔬菜类菜谱

生煸青椒

原料 青椒 250 克。

调料 食油 20 克, 精盐 3 克, 味精 1.5 克, 白糖 1 克。

制作方法

1. 将青椒洗净, 除去蒂和籽, 切成 1.5 厘米见方的小块待用。

2. 将炒锅置中火烧热, 倒入食油烧至六成熟时, 随即把青椒倒入, 煸炒至青椒外皮稍有皱皮时, 加入盐、糖、味精, 并加少许水, 再翻炒几下, 就可起锅装盆。

特点与说明

此菜为上海风味。色泽青翠, 清香爽口。煸炒青椒油温不宜太高, 防炒糊。调料略改变, 加入精盐 1.5 克、糖 25 克、醋 20 克、味精 1.5 克, 烹制方法同上, 即成糖醋青椒。

生煸草头

原料 草头(即金花菜)500 克。

调料 食油 50 克, 酱油 5 克, 精盐 5 克, 白酒 10 克, 白糖 2.5 克, 味精 2 克。

制作方法

1. 将草头中的杂草拣去, 摘去老梗, 洗净后沥干水分待用。

2. 将炒锅置旺火烧热, 倒入食油烧至八成熟时, 先撒入精

盐,再倒入草头快速翻炒,翻炒至草头呈油亮深色,再加入酱油、味精、白糖和白酒,翻炒几下,就可装盆。

特点与说明

此菜为江苏风味。色泽墨绿,清香而鲜美。烹制时需重油,火力要旺,加入白酒,可使成品菜更为鲜嫩、清香。

酱爆茄子

原料 茄子 500 克。

调料 葱 3 克,姜 2 克,蒜头 2 克,酱油 3 克,白糖 5 克,甜面酱 20 克,食油 70 克,味精、麻油、料酒、鲜汤各适量。

制作方法

1. 将茄子洗净,除去皮和头尾,用手拉撕成斜刀块。葱、姜、蒜均切成末,待用。

2. 将炒锅置中火烧热,倒入 40 克食油烧至七成热时,倒入茄子翻炒至软嫩,熟后盛放盘中。

3. 原锅再倒入食油,烧热后,投入葱、姜、蒜末,爆出香味,随即放入甜面酱,用小火煸炒至熟,加入酱油、料酒、糖、味精、鲜汤,再将已炒熟的茄子放入同炒,使酱汁均匀地裹在茄子表面,就可出锅装盘,淋上麻油即可上餐桌。

特点与说明

该菜为准扬风味。浓油赤酱,糯香适口。烹制中,煸炒甜面酱既要炒熟,又不能炒糊,否则有生酱味,影响口感。

炒茄丝

原料 茄子 400 克。

调料 食油 30 克,酱油 15 克,盐 2.5 克,花椒、葱花、蒜末各少许。

制作方法

1. 将茄子切去蒂托,削去皮,清水洗净,切成 0.3 厘米厚薄片,把薄片码好,再切成细丝,放清水中浸泡一下,浸出黑汁后捞起沥干,待用。

2. 将炒锅置中火,倒入食油烧至五成热时,投入花椒炸出香味,即取出不用。再放入葱花、蒜末,稍炸出香味,倒入茄丝,翻炒均匀,再加入酱油、盐,再次拌炒烧熟,就可出锅装盘。

特点与说明

此菜为北京风味。色泽枣红,香醇浓郁,酥嫩味透。加工时茄丝的粗细需切得均匀;煸炒花椒、葱花、蒜末油温不宜过高。

拌茄泥

原料 茄子 400 克。

调料 麻油 5 克,芝麻酱 10 克,盐 15 克,香菜、韭菜、蒜泥各少许。

制作方法

1. 将茄子切去蒂托、削去皮,切成薄片,洗净后沥干水分,盛放碗中,上笼蒸 20 分钟,出笼后稍为自然冷却。

2. 在蒸过的茄片上撒上麻油、盐、芝麻酱(用水化开)、香菜末、韭菜末、蒜泥,用筷搅拌均匀后即可上餐桌。

特点与说明

此菜为北京风味。青翠点缀,蒜香润口,趁热食用,咸鲜可口。烹制此菜,关键是使用调料比例要适当,可据个人口味爱好进行调正。

烧青菜

原料 青菜 500 克。

调料 食油 35 克,盐 10 克,糖、味精各少许。

制作方法

1. 将青菜洗净后切成 4 厘米长的段,待用。

2. 将炒锅置旺火,倒入食油烧至八成热时,盐先放进油锅,随即将青菜倒入进行翻炒透,略加水,盖锅盖再焖烧 1~2 分钟,揭盖加入糖和味精,再翻炒至青菜熟,即可装碗上餐桌。

特点与说明

此菜为江苏风味。色青,爽口。如选料是小白菜、鸡毛菜,加工就不用切碎;烹制时为保色泽青翠,不须加盖焖烧,否则,菜过熟泛黄。烧青菜中,菜焯透后,可加入开洋、火腿、腊肠、面筋、百叶、豆腐、笋片、香菇等配料。如加开洋即称“开洋烧青菜”,加豆腐即称“豆腐烧青菜”,余类推。如青菜烧好将要出锅时,再加鲜牛奶拌和,即是“奶油烧青菜”。如选用菜心炒,加鲜奶,即为“奶油菜心”。

油焖春笋

原料 嫩春笋肉 500 克。

调料 酱油 75 克,白糖 25 克,熟食油 75 克,花椒 10 粒,味精、麻油各少许。

制作方法

1. 将笋肉洗净,用刀对剖开后,再拍松,切成 5 厘米长的段,待用。

2. 将炒锅置中火,倒入食油烧至五成热时,投入花椒,炸香后即捞出不用,随即将笋段倒入炒锅,煸炒至微黄时,加入酱油、白糖和适量水,改小火焖烤5分钟左右,待汤汁收浓稠时,放入味精,淋上麻油即可起锅装盆。

特点与说明

此菜为浙江风味。色泽红润,鲜嫩爽口。烹制此菜应重油,否则口味不佳。

糟烩鞭笋

原料 嫩鞭笋肉 300 克。

调料 香糟 50 克,熟食油 35 克,湿淀粉 25 克,味精、麻油各少许。

制作方法

1. 将笋肉洗净,切成5厘米长的段,用刀对剖开,再拍松。香糟放入碗内,略加水,搅散后再捏匀,用纱布滤去残渣,留下糟液待用。

2. 将炒锅置中火,倒入食油烧至七成热时,将鞭笋倒入锅内略煸后,加适量水,用小火焖烧5分钟左右,再加入精盐、味精,倒入香糟汁,沸后,用湿淀粉勾芡,淋上麻油即可出锅装盘。

特点与说明

此菜为杭州风味。色泽明亮,糟香四溢,鲜嫩可口。烹制此菜宜用中火或小火;鞭笋应嫩而新鲜;宜重油。

麻酱莴笋尖

原料 莴笋尖 1000 克。

调料 辣椒油 50 克,白糖 40 克,盐 15 克,胡豆瓣 25 克,麻油 50 克,甜酱 15 克,花椒面、熟芝麻面各少许。

制作方法

1. 将新鲜莴笋的嫩尖部分,削皮去叶后洗净,用刀切成 6 厘米长的段,再横切为细条,撒上 15 克盐拌匀,腌渍 2 小时,除去涩水。胡豆瓣剁成茸待用。

2. 将腌渍过的莴笋尖,用清水洗净、沥水,盛放碗中,加入熟辣椒油、白糖、盐、甜酱、豆瓣茸、花椒面、芝麻酱、芝麻面,一并混合拌匀,淋上麻油即可装盘。

特点与说明

此菜为四川风味。色泽红润,脆嫩鲜辣,味美爽口。加工时笋条切得要粗细均匀;冷拌的调料配比要适当。

莴笋炒肉片

原料 莴笋 200 克,瘦猪肉 100 克。

调料 酱油 2 克,食油 20 克,盐 4 克,醋、蛋清、淀粉、味精、姜各少许。

制作方法

1. 将莴笋去叶、去皮、洗净,切成厚 0.1 厘米的薄片。猪肉切片后,用清水漂去血水,洗净,沥干水分,盛放碗内。加入盐、酱油、料酒、蛋清一并搅拌,再加适量淀粉抓匀上浆,姜切成片,葱切成末待用。

2. 将炒锅置旺火加热后,倒入食油烧至八成熟时,倒入肉片翻炒几下,加入葱、姜、料酒、酱油、醋、盐和味精,倒入笋片,再翻炒至笋片熟,加入水淀粉勾芡,推匀即可装盘。

特点与说明