

● XIAOJIATING
MEIWEICAIPU

小家庭美味菜谱



王 苏 任 王
晴 俊 殿
钰 青 润

编著

河北科学技术出版社

小家庭美味菜谱

王殿润

任青

苏俊钰

王晴

编著

河北科学技术出版社

(冀)新登字 004 号

小家庭美味菜谱

王殿润 任 青 编著
苏俊钰 王 晴

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路 45 号)

石家庄北方印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092 1/32 7 印张 135,000 字 1992 年 7 月第 1 版

1992 年 7 月第 1 次印刷 印数 1—10000 定价:3.65 元

ISBN 7-5375-0787-2/TS·57

前 言

随着人民生活水平的提高,家家户户对烹调菜肴更加讲究。如何烹调几道色、香、味、形俱佳的好菜,是大家所关心的问题。我们针对小家庭的特点和需要,结合自己多年的烹调经验,并参考国外有关资料,编写了这本《小家庭美味菜谱》,供家庭选做。

本书收载的菜谱分5大类,有猪、牛、羊肉类,禽蛋类,水产品类,蔬菜类,汤菜类,共有菜谱300余款,对每道菜的主料、辅料、制法、特点都进行了详细地介绍。在主料的选择上,以家庭容易等到、营养丰富、味道鲜美、价钱便宜为主;对不易等到而价格昂贵的均未选入;对辅料的用量,有些没有标明,烹调者可根据自己的口味而定。

本书在编写过程中,曾得到一级厨师姜振跃老师傅和其他同志的指导,在此表示感谢。

由于作者水平所限,缺点错误在所难免,希望广大读者批评指正。

作者

1991年10月

目 录

一、猪、牛、羊肉类

古老肉	(1)	炸鹅膀	(11)
山东大肉	(2)	干炸丸子	(11)
苹香肉签	(2)	溜丸子	(12)
麻辣手卷	(3)	糖醋丸子	(12)
荷叶肉	(4)	空心丸子	(13)
煎猪肉片	(5)	溜肉段	(14)
油爆肉丁	(5)	溜樱桃肉	(14)
锅爆肉	(6)	波兰肉饼	(15)
叉烧肉	(6)	酱肉丝拌黄瓜	(15)
焦炸肉片	(7)	过油肉	(16)
炸烹肉骨碌	(7)	软炸里脊	(17)
炸肉排	(8)	清炸里脊	(17)
炸春卷	(9)	干炸里脊	(18)
炸香酥肉	(9)	炸烹里脊条	(18)
炸肉酥卷	(10)	炸芝麻里脊	(19)
炸豆腐盒	(10)	油钻里脊	(19)

西红柿钻里脊·····	(20)	炆腰花·····	(36)
松鼠里脊·····	(21)	卤腰片·····	(36)
炸面包盒·····	(21)	松仁猪肚·····	(37)
凤眼面包·····	(22)	溜白肚·····	(38)
西红柿里脊片·····	(23)	焦溜肚块·····	(38)
糖醋里脊·····	(23)	炆双脆·····	(39)
滑溜里脊·····	(24)	拌肚丝·····	(39)
焦溜里脊·····	(25)	拌肚片·····	(40)
菊花里脊·····	(25)	拌三片·····	(40)
滑烹里脊丝·····	(26)	溜肥肠·····	(41)
滑炆里脊丝·····	(27)	软溜肥肠·····	(41)
清拌里脊丝·····	(27)	糖醋肥肠·····	(42)
锅烧肘子·····	(28)	清烧肥肠·····	(42)
水晶肘子·····	(28)	干炸肥肠·····	(43)
酱肘花·····	(29)	水晶三色皮冻·····	(43)
扎蹄·····	(30)	炸卷果·····	(44)
椒盐排骨·····	(30)	美式烩牛肉·····	(45)
糖醋溜排骨·····	(31)	锅酥牛肉·····	(45)
焦溜排骨·····	(31)	红烩牛肉·····	(46)
青炸肝尖·····	(32)	蚝油牛肉·····	(47)
软炸猪肝·····	(32)	干煸牛肉丝·····	(47)
溜肝尖·····	(33)	煎牛肉丸子·····	(48)
炆猪肝·····	(34)	炖牛肉·····	(49)
猪肝拌菠菜·····	(34)	煨牛肉·····	(49)
溜腰花·····	(35)	醋溜羊肉片·····	(50)
干炸腰花·····	(35)	焦溜羊肉段·····	(50)

炸五香羊肉·····	(51)	锅烧羊腿·····	(54)
酥羊肉·····	(52)	松塔腰子·····	(55)
茴香羊·····	(52)	涮羊肉·····	(55)
它似蜜·····	(53)		
夹馅羊·····	(53)		

二、禽蛋类

清炖鸡·····	(57)	酿馅鸡蛋·····	(69)
砂锅鸡·····	(57)	蛋肠·····	(69)
汽锅鸡·····	(58)	酱鸡蛋·····	(70)
酒香鸡·····	(59)	熏鸡蛋·····	(70)
黄焖鸡块·····	(59)	茶蛋·····	(71)
锅烧鸡·····	(60)	香酥鸭·····	(71)
脆皮鸡·····	(61)	酥炸鸭卷·····	(72)
炸八块·····	(61)	芥茉银针鸭掌·····	(73)
香酥鸡腿·····	(62)	清炸胗肝·····	(73)
醋溜鸡丁·····	(62)	酱爆鸭丁·····	(74)
溜鸡丝·····	(63)	芙蓉鸭腰·····	(75)
溜翡翠鸡签·····	(64)	香酥鸭腿·····	(75)
溜鸡茸·····	(65)	锅烧鸭块·····	(76)
溜鸡什件·····	(65)	滑炒鸭丝·····	(76)
滑溜山鸡片·····	(66)	荔枝鸭片·····	(77)
五香沙鸡·····	(66)	干烧鸭条·····	(78)
溜黄菜·····	(67)	茄汁鸭脯·····	(78)
糖醋荷包·····	(68)		
西红柿荷包·····	(68)		

三、水产品类

糖醋鱼·····	(80)	拌鱿鱼花·····	(95)
松鼠鱼·····	(81)	凉拌墨鱼丝·····	(95)
浇汁鱼·····	(82)	拌三鲜·····	(96)
姜汁鱼·····	(82)	三丝拌海蜇皮·····	(96)
西红柿鱼腐·····	(83)	拌手形蜇皮·····	(97)
松籽鱼条·····	(84)	青蒜拌蜇丝·····	(97)
钻沙鱼·····	(84)	炸大虾·····	(98)
五柳鱼·····	(85)	溜虾仁·····	(98)
西湖鱼·····	(86)	溜虾片·····	(99)
吉庆有余·····	(86)	炆对虾·····	(100)
软溜鱼·····	(87)	油爆虾·····	(100)
溜鱼腐·····	(88)	炸油皮虾卷·····	(101)
溜鱼片·····	(88)	炸面包虾托·····	(101)
糟溜鱼片·····	(89)	籽虾爆黄瓜·····	(102)
糖醋鱼卷·····	(90)	溜全蟹·····	(102)
葱辣鱼条·····	(90)	西红柿干贝盒·····	(103)
雪衣鱼条·····	(91)	炆蛤蜊·····	(104)
酱鲫鱼·····	(92)	葱烧海参·····	(104)
赛螃蟹·····	(92)	烧鱿鱼·····	(105)
花椒泥鳅·····	(93)	烧四丝·····	(105)
荔枝带鱼·····	(93)		
糖醋鱿鱼卷·····	(94)		

四、蔬菜类

醋溜白菜帮	(107)	金钩炆芹菜	(121)
醋溜辣子白菜	(108)	海米拌芹菜	(121)
辣白菜	(108)	虾籽炆芹菜	(122)
荷花白菜	(109)	锅烧鲜笋	(122)
糖醋莲花白	(110)	油焖笋	(123)
扒白菜	(110)	酒醉冬笋	(124)
清蒸白菜	(111)	炆鲜笋	(124)
扒二白	(111)	干煸春笋	(125)
佛手白菜	(112)	干烧冬笋	(125)
糖醋凤尾白菜	(113)	油焖冬笋	(126)
辣子白	(113)	川双丝	(127)
辣子白菜墩	(114)	烧冬瓜	(127)
泡辣白菜	(114)	炖冬瓜	(128)
泡菜	(115)	酿冬瓜	(128)
糖醋双丝	(116)	川冬瓜	(129)
小白菜炖豆腐	(116)	二冬烧冬瓜	(129)
栗子白菜	(117)	烧三冬	(130)
双冬焖菜心	(117)	海米烧冬瓜	(131)
生炒菠菜	(118)	口蘑烧冬瓜	(131)
姜汁菠菜	(118)	扒冬瓜条	(132)
炆菠菜	(119)	笋扒冬瓜	(132)
白烧菠菜心	(119)	金银冬瓜	(133)
芝麻菠菜泥	(120)	西红柿冬瓜盒	(134)
炒芹菜	(120)	金钱冬瓜盒	(135)

冬瓜盅	(135)	炆土豆丝	(151)
油吃黄瓜	(136)	炸土豆片	(151)
烧五丁	(137)	德式小肠土豆	(152)
炆黄瓜	(137)	色拉土豆	(152)
酿黄瓜	(138)	青豌豆拌土豆泥 ...	(153)
醋溜黄瓜条	(138)	素沙拉子	(153)
酸辣黄瓜	(139)	溜夹馅土豆	(154)
拍黄瓜	(140)	烧萝卜条	(154)
水晶柿子	(140)	锅包萝卜	(155)
锅焖柿饼	(141)	清蒸萝卜球	(156)
煎烹柿盒	(141)	三色萝卜卷	(156)
拌西红柿	(142)	樱桃萝卜	(157)
炆青椒	(142)	脆皮萝卜	(158)
炸青椒盒	(143)	糖醋水萝卜	(158)
炸茄盒	(144)	芙蓉菜花	(159)
油焖茄条	(145)	拌菜花	(160)
溜茄盒	(145)	海米烧菜花	(160)
余香茄子	(146)	油泼豆芽	(161)
焖茄片	(146)	醋溜豆芽	(161)
芝麻茄条	(147)	干烧云豆	(162)
红油茄块	(148)	拌云豆	(162)
酿茄罐	(148)	焖云豆	(163)
海米烧茄子	(149)	反手带玉镯	(164)
拌茄泥	(150)	锅烧豌豆	(164)
清蒸茄子	(150)	油菜松	(165)
生拌茄丝	(151)	海米烧油菜	(165)

冬菇烧油菜	(166)	银丝三色	(174)
二冬炒油菜	(166)	拌肉辣皮	(175)
兰花油菜	(167)	芭蕉鱼翅	(175)
烧溜豆腐	(168)	烧冬菇	(176)
溜豆腐盒	(168)	软炸口蘑	(177)
麻辣豆腐	(169)	炆三片	(177)
虎皮豆腐	(169)	牡丹银耳	(178)
糖醋豆腐丸子	(170)	被地听声	(179)
豆腐干炒韭菜	(171)	凉拌银耳	(179)
榨菜拌腐竹	(171)	糖拌梨丝	(180)
二冬烧腐竹	(172)	京糕拌梨丝	(180)
白烧腐竹	(173)	糖醋梨丝	(181)
糖醋粉花	(173)	橘子篮	(181)
拌三丝	(174)	炆莴苣	(181)

五、汤菜类

西红柿牛肉汤	(183)	海米冬瓜汤	(188)
法式牛肉汤	(184)	余小鲫鱼汤	(189)
咸酸菜牛肉汤	(184)	烩酸辣鱼丝汤	(189)
余羊肉丸子汤	(185)	余虾丸子汤	(190)
白萝卜羊肉汤	(185)	鱼丸汤	(190)
酸菜鱼头汤	(186)	鲫鱼汤	(191)
海米洋白菜汤	(186)	香菇鸡汤	(191)
虾皮紫菜汤	(187)	砂锅什锦汤	(192)
香菇鱼片汤	(187)	鸡丝汤	(193)

生熟鸡丝汤	(193)
汆鸡丸子汤	(194)
醋椒鸭架汤	(194)
冬瓜冬菇汤	(195)
冬瓜丸子汤	(195)
榨菜豆腐汤	(196)
蘑菇豆腐汤	(196)
砂锅豆腐汤	(197)
菠菜豆腐汤	(197)
白菜冻豆腐汤	(198)
油豆腐黄豆芽汤	
.....	(198)

奶油白菜汤	(199)
黄花菜粉丝汤	(199)
素三丝汤	(199)
香菇银耳汤	(200)
银耳鲜汤	(200)
黄花木耳肉丝汤	
.....	(201)
三鲜汤	(201)

一、猪、牛、羊肉类

古老肉

主料：肥瘦猪肉 100 克。

辅料：鸡蛋半个，冬笋（或玉兰片）20 克，淀粉 50 克，白糖 75 克，西红柿酱 25 克，醋、葱、姜、蒜、料酒各适量，鲜汤 35 克，油 500 克（约耗 60 克）。

制法：

1. 将肉片切成 1 厘米厚的大片，用刀拍一下（起松散作用），两面剞上深而不透的花刀纹，切 1.5 厘米见方的块，放入鸡蛋、淀粉拌匀。冬笋切成小转刀块。葱、姜切丝，蒜切片。用西红柿酱、白糖、酱油、醋、料酒、淀粉和鲜汤对成汁备用。

2. 旺火起油锅，油五成熟时，将肉块逐块加入油锅，用筷子拨开，炸焦炸透呈金黄色时倒出。原勺加底油，放入葱、姜、蒜、冬笋稍煸，倒入对好的汁，待汁爆起，放入炸好的肉，翻搅出勺即成。

特点：此菜系广东风味，色泽黄红，外焦里嫩，甜酸味

美。

山东大肉

主料：肉胚 300 克。

辅料：酱油、味精、醋、胡椒粉、大料、精盐适量，香油、葱、姜、香菜少许。

制法：

1. 将肉胚切成 0.5 厘米厚、3 厘米长的片。葱、姜一部分切丝，另一部分葱切段，姜切块拍松备用。香菜洗干净，切成 2 厘米长的段。

2. 将肉片放入碗中，添入适量汤，加入精盐、味精、葱段、姜块、大料，上屉蒸 30 分钟左右，取出扣放在汤碗中，将葱段、姜块、大料挑出不要。

3. 炒勺放火上，放入 200 克汤，加入酱油、味精、精盐，烧开后撇去浮沫，加入胡椒粉、醋，撒入葱、姜丝、香菜段，淋入香油，将烧好的汤浇淋在碗中的肉上，即可食用。

特点：肉片酥嫩，汁芡鲜香，略有酸味。

苹香肉签

主料：猪瘦肉 100 克。

辅料：苹果 100 克，鸡蛋 2 个，猪油 500 克（约耗 50 克），葱、姜、大料、花椒、盐水、淀粉各少许。

制法：

1. 将肉剁成泥，苹果去皮、去籽切碎，将肉和碎苹果放

入碗内，用葱、姜、大料、花椒、盐水喂好。再放入湿淀粉 50 克，调成馅。

2. 将鸡蛋 2 个打入碗内，放入少许淀粉，摊成 3 个蛋皮，将喂好的馅放在蛋皮上卷好，再用少许面粉和鸡蛋调成糊粘严。

3. 猪油 500 克入勺，烧至七成热时，将原料逐条下勺，约炸 1~2 分钟后捞出，用直刀改切成段，装盘即可。

特点：外脆里香，有苹果味。

麻辣手卷

主料：肥瘦猪肉 125 克。

辅料：鸡蛋 1 个半，植物油 500 克（约耗 50 克），淀粉 30 克，面粉、泡辣椒、花椒面、葱、姜各少许。酱油、味精、食盐适量。

制法：

1. 将猪肉放在菜墩上，加泡辣椒剁成末，把葱、姜剁碎如米，加淀粉 10 克、花椒面、酱油、盐、味精调好馅。

2. 将鸡蛋打开，拌入剩余淀粉成鸡蛋糊。然后坐勺于火上烧热，用油刷在勺中擦一下，倒入搅好的鸡蛋糊 1/2，摊成蛋皮，倒出，然后用剩下的蛋糊再摊一张蛋皮倒出。

3. 把蛋皮放在墩上，抹一层面，将喂好的肉馅放在蛋皮的一边，成长条形，然后把蛋皮卷起包住馅，并用面糊粘住，卷成 4 厘米宽的长条肉卷，随即用手将肉卷按扁，然后再隔 0.4 厘米宽切一刀，上边留 0.4 厘米左右不要切断，如此每连切四刀，第五刀切断，并用手将每一刀口处稍微掰开，成直

手形肉卷胚。

4. 把植物油倒入勺内置旺火上，待油烧至七成熟时，把手形胚放入油勺内炸，油温达九成熟时，勺稍离火口，待会再放火上炸至金黄色时捞出，控净油即成。

特点：色金黄，形如手，吃时皮酥脆，馅柔软而麻香微辣。

荷 叶 肉

主料：带皮五花猪肉 150 克。

辅料：鲜荷叶 3 张，大米 65 克，白糖 35 克，酱油 20 克，料酒 15 克，甜面酱 15 克，大料 4 瓣，葱花、姜丝少许。

制法：

1. 大料碾成末，与大米一起在锅中用微火炒，约 15 分钟，大米呈红色，倒在案板上，擀成细末，即成米粉。

2. 猪肉切成长约 7 厘米、厚约 0.5 厘米的片，将甜面酱、酱油、白糖、料酒、葱、姜调成汁，把肉片放入腌渍 10 分钟，倒入米粉，搅拌均匀，使米粉粘在肉片上，如果米粉太干难以粘上可加少许水。

3. 荷叶用热水洗净，每张荷叶分成 3~4 片，每片荷叶包上一片肉，放入碗中，上锅蒸 1 个半小时即熟。取下晾凉装盘食用。如放入冰箱冻后食用，口味更佳。

特点：肉质鲜嫩，有荷叶清香，稍带甜味，清凉爽口。

煎猪肉片

主料：猪瘦肉 300 克。

辅料：精盐、胡椒粉、面粉、辣酱油、鲜汤各少许，植物油 50 克。

制法：

猪肉切成相等的 6 片，用刀背拍薄，撒上盐、胡椒粉调好味，再撒上少许面粉。煎锅烧热后放入植物油，油热放猪肉片，将两面煎上色，烹入辣酱油，颠翻几下放少许鲜汤，沸时即成。上桌时可配炸土豆。

油爆肉丁

主料：猪瘦肉 150 克。

辅料：蛋清 1 个，玉兰片丁、黄瓜丁适量，淀粉 20 克，盐、味精、料酒、蒜片、姜末、鲜汤适量，猪油 500 克（约耗 50 克）。

制法：

1. 将瘦肉片成大片，剞上花刀，再切成 1 厘米见方的小丁。加蛋清、盐、淀粉和清水少许拌匀后，用热锅温油滑至八成熟。

2. 剩余淀粉加调料对成混汁。热油勺倒上滑好的主料和辅料，随即倒入对好的混汁，迅速颠翻，汁包主料，淋明油出勺即成。

特点：色洁白，质鲜嫩。