



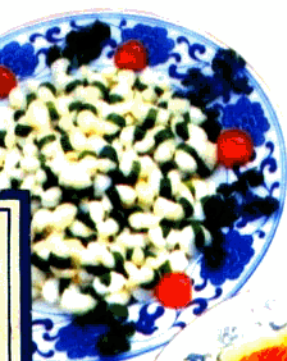
炸茄盒



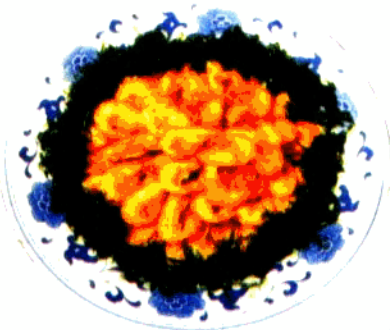
糖醋排骨

家庭小美味

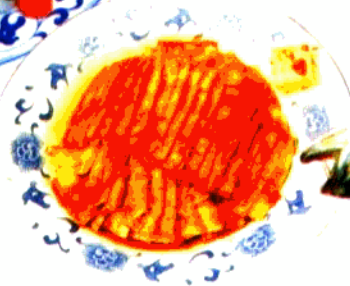
刘家田 赵正松 编



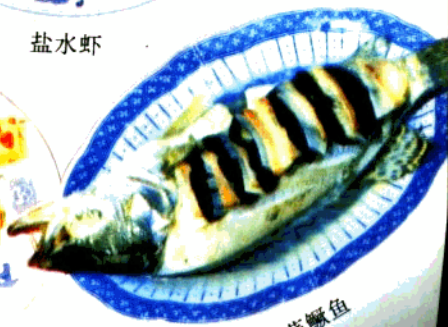
带虾仁



盐水虾



腐乳白肉



清蒸鳊鱼

前 言

在日常生活中,经常听到人们说:“换换口味”,说明我国人民的饮食需求已从食饱向食味转化。食味是现代饮食的特征之一,也是千家万户的生活向往。或许有人认为,没有优越的经济条件,食味只是一种空想,实际上这是一种偏见,食味并不等于高消费,基本解决了温饱问题的我国人民大众,实现从食饱到食味的转化,主要的已不是物质基础,而是烹饪技术,普普通通的食品原料,只要制作得法,照样能让人一饱口福。

为了让广大人民群众的一日三餐吃得津津有味,作者悉心编著了这本《家庭小美味》。本书介绍了 240 多种冷、热、腌制菜肴和米、面、杂粮食品的制作。选料普通,经济实惠,搭配合理,制作简便,适应广大家庭的需要。为满足某些家庭的特殊需要,本书还选入了部分用料比较高档、制作比较复杂的肴馐,只要认真阅读,反复实践,这些肴馐的制作技术也是能够掌握的。

目 录

菜肴类

猪肉糕·····	(1)
香肠·····	(1)
腊肉·····	(2)
肴肉·····	(2)
酿猪肚·····	(3)
金钱肝·····	(4)
捆蹄·····	(4)
腐乳白肉·····	(5)
卤味皮冻·····	(6)
凉拌皮丝·····	(6)
冻粉拌肉丝·····	(7)
五味肉丁·····	(7)
蕨菜肉丝·····	(8)
杨梅圆子·····	(8)
酱肉·····	(9)
叉烧肉·····	(10)
白菜卷肉·····	(10)
刺猬圆子·····	(11)

藕蒸米粉肉·····	(11)
荷叶粉蒸肉·····	(12)
乳汁肉脯·····	(12)
土豆米粉肉·····	(13)
椒盐排骨·····	(13)
五香排骨·····	(14)
糖醋排骨·····	(14)
炆腰花·····	(15)
白果腰花·····	(15)
烧蹄筋·····	(16)
香酥牛肉·····	(17)
五香酱牛肉·····	(17)
虾须牛肉·····	(18)
咖喱牛肉·····	(19)
山药炖牛肉·····	(19)
红烧牛尾·····	(20)
炒牛百叶·····	(20)
羊糕·····	(21)
干炸羊肉串·····	(22)
白斩鸡·····	(22)
腐乳蒸鸡·····	(23)
荷叶粉蒸鸡·····	(23)

芙蓉鸡片	(24)	糖醋银鱼	(39)
菠萝鸡片	(24)	酸辣银鱼羹	(40)
生仁鸡丁	(25)	回酥泥鳅	(40)
茶尖鸡丝	(25)	鱿鱼锅巴	(41)
凤落雪山	(26)	盐水虾	(41)
芝麻鸡条	(26)	翠带虾仁	(42)
香酥鸭	(27)	炒木须蛋	(42)
芝麻鸭肝	(27)	炸鸡蛋松	(43)
琥珀肫球	(28)	双黄蛋	(43)
鸭脚包	(29)	五香茶叶蛋	(44)
腌鸭	(29)	熏鸡蛋	(44)
燻鹌鹑	(30)	三色蛋	(45)
油淋鹌鹑	(30)	熘皮蛋	(45)
清蒸鳊鱼	(31)	咸鸭蛋拌豆腐 ...	(46)
炒鳝糊	(32)	腌鸭蛋	(46)
红酥鳝鱼	(32)	家常豆腐	(46)
红酥小鲫鱼	(33)	油煎豆腐	(47)
荷包鲫鱼	(33)	油淋豆腐	(48)
芙蓉鲫鱼	(34)	锅贴豆腐	(48)
萝卜丝鲫鱼汤 ...	(34)	素炸鹅颈	(49)
葡萄鱼	(35)	酿豆腐	(49)
三丝鱼皮	(36)	鸡茸豆腐	(50)
熏鱼	(36)	虾籽豆腐	(51)
酸辣鱼片	(37)	蛋白豆腐	(51)
玻璃鱼片汤	(37)	葡萄豆腐	(52)
清汤鱼圆	(38)	白玉饺子	(52)
腌青鱼	(39)	砂锅豆腐	(53)

玛瑙豆腐	(53)	酥炸香椿	(67)
芙蓉豆腐	(54)	炸藕莢	(68)
鲫鱼豆腐羹	(55)	藕丝羹	(68)
香椿芽拌豆腐 ...	(55)	荠菜圆子	(69)
豆腐衣丝	(56)	盐水毛豆	(70)
烫干丝	(56)	凉拌枸杞	(70)
三丝菜心	(57)	糖醋包心菜	(70)
姜汁茼蒿	(57)	酸辣黄瓜皮	(71)
干烧四季豆	(58)	腌雪里蕻	(71)
菜苔炒腊肉	(58)	素炸羊尾	(72)
虎皮冬瓜	(59)	冰糖莲子	(72)
虾米茭白	(59)	糖醋藕片	(73)
爆炒西瓜翠	(60)	糖冰藕片	(73)
雪菜冬笋	(60)	糯米糖藕	(74)
油焖冬笋	(61)	糖蒜	(74)
软炸香菇	(61)	桂花糖姜	(75)
脆皮蘑菇	(62)	西瓜冻	(75)
炸茄盒	(62)	烤麸	(75)
鱼香茄子	(63)	鲜奶锅炸	(76)
蒜泥茄子	(63)	芝麻锅炸	(77)
酥炸蕃茄	(64)	鱼羊鲜汤	(77)
蜜汁蕃茄	(64)	什锦粉丝	(78)
炸雪叶	(65)	红衣花生米	(78)
炸洋葱丝	(65)	香菜拌花生米 ...	(79)
炸土豆片	(66)	合家欢	(79)
素熏鱼	(66)		
炸三丝	(67)		

面点小吃类

开花馒头	(80)
肉丁馒头	(80)
高桩馒头	(81)
小刀面	(82)
三丝汤面	(82)
雪菜肉丝面	(83)
咖喱牛肉面	(83)
清汤鱼面	(84)
茄汁浇面	(84)
片儿汤面	(85)
雪菜肉丝炒面 ...	(85)
三丝炒面	(86)
酸辣疙瘩面	(87)
猪肉水饺	(87)
笋肉饺子	(88)
枣泥山药饺子 ...	(89)
三色饺子	(89)
猪肉馄饨	(90)
猪肉包子	(91)
干菜包子	(91)
荠菜包子	(92)
素菜包子	(93)
雪笋包子	(94)
豆沙包子	(94)

山药包子	(95)
萝卜丝包子	(96)
生煎包子	(97)
荠菜春卷	(97)
肉丝春卷	(98)
糯米烧卖	(99)
猪肉烧卖	(100)
素烧卖	(100)
翡翠烧卖	(101)
冬瓜烧卖	(102)
葱油花卷	(102)
银丝卷	(103)
千层卷	(104)
豆腐花卷	(104)
猪肉锅贴	(105)
素锅贴	(105)
韭菜盒子	(106)
肉丝锅饼	(107)
香椿煎饼	(107)
葱油饼	(108)
荷叶饼	(108)
芝麻大饼	(109)
煎南瓜饼	(110)
黄花菜煎饼	(110)
瓠子饼	(111)
酥油糕	(111)
荷叶夹子	(112)

炸麻叶·····	(112)	花生粥·····	(126)
开口笑·····	(113)	鸡汁粥·····	(126)
蒸蛋糕·····	(113)	银耳粥·····	(127)
双色蛋糕·····	(114)	板栗米粥·····	(127)
牛奶蛋糕·····	(114)	胡萝卜粥·····	(127)
卷筒蛋糕·····	(115)	荠菜粥·····	(128)
盒子酥·····	(115)	肉末菜粥·····	(128)
萝卜丝酥饼·····	(116)	蜜枣粽子·····	(129)
金银米饭·····	(117)	藕粉糕·····	(129)
桂花饭·····	(117)	双色米糕·····	(130)
肉丝炒饭·····	(118)	珍珠米团·····	(130)
鸡杂炒饭·····	(118)	水晶汤圆·····	(131)
什锦炒饭·····	(119)	芝麻凉卷·····	(131)
木须饭·····	(119)	赤豆糕·····	(132)
咸肉玉米饭·····	(120)	豌豆冻·····	(132)
豌豆饭·····	(120)	山药凉糕·····	(133)
小米菜饭·····	(121)	什锦山药·····	(134)
腊肉菜饭·····	(121)	干炸山药球·····	(134)
豌豆菜饭·····	(122)	荸荠冻·····	(135)
茼蒿菜饭·····	(122)	炸南瓜饼·····	(135)
盖浇饭·····	(123)	炸薯片·····	(136)
蕃茄烩饭·····	(123)	土豆煎饼·····	(136)
蚕豆烩饭·····	(124)	土豆圆子·····	(137)
三鲜烩饭·····	(124)	炸荷花卷·····	(137)
赤豆糯米饭·····	(125)		(138)
八宝饭·····	(125)		

猪肉糕

原料:猪腱子肉 500 克,猪肉皮 200 克,熟花生米末、葱、姜、料酒、酱油、盐、白糖、醋、味精、八角少许。

制法:将猪肉皮刮洗干净,放入沸水锅中,烫约 5 分钟,捞起用清水洗净。将猪肉洗净、沥水。

砂锅加适量清水,放入猪肉、猪肉皮,上中火烧开,撇去浮沫,放入葱、姜、八角、料酒,盖上锅盖,转小火煨至七成熟时,捞起猪肉、猪肉皮,将猪肉撕成丝、猪肉皮切成丝,拣出葱、姜、八角,放入猪肉丝、猪肉皮丝、酱油、盐、白糖,熬至汁浓,放入味精,倒入搪瓷盆内,冷后撒上熟花生米末,用干净纸盖起放入冰箱冷冻。

食时取出改切成骨牌块,装入盘内,淋少许醋即可。

注:加猪肉皮是为了增加胶质,若猪肉本身带皮,可不另加。

香肠

原料:猪肉(三成肥七成瘦)3000 克,盐 150 克,白糖 300 克,料酒 120 克,猪小肠衣适量。

制法:将猪肉洗净、沥水,切成边长约 1 厘米的小方丁,装入盆内,放入盐、白糖、料酒,拌匀,腌约 1 小时待用。将肠衣用

清水洗净,挤干水份,用漏斗将肉馅灌入肠衣,用针将肠衣扎几个小孔,隔7~8厘米,用绳扎起来。在阳光下晒2~3天后,挂在通风处晾7~8天待用。食时将香肠蒸熟,改成片状,装盘即可。

注:此菜系冬令佳肴,一次可多量制作,长期贮存食用。

腊肉

原料:猪五花肉(带皮)2000克,白糖150克,高粱酒75克,酱油250克,盐100克,葱、姜、硝水少许。

制法:将猪五花肉的余毛刮净,洗净、沥水,切成2厘米宽的长条,装入盆内,放入盐和少许硝水,腌约12小时,再放入清水中泡约半小时,洗净、沥水,装入盆内,放入白糖、高粱酒、酱油和少许葱、姜,腌约4小时,放到竹算上,在阳光下晒三、四天,制成腊肉。

食时,将腊肉蒸熟,冷后改成片状,装盘即可。

注:此菜宜冬季制作,一次多制些,便于长期贮存食用。

肴肉

原料:猪前蹄髈1只约1000克,冰糖50克,葱、姜、姜丝、料酒、盐、花椒、香醋、硝水少许。

制法:将猪蹄髈的余毛刮尽,除掉骨头(腱子肉保持整

形),洗净、沥水,用竹签在腱子肉上戳十几个小孔(腌制时易入味),加盐和少许硝水擦揉,放盆中腌约1~2天,用清水洗净,放入沸水中氽十几分钟,捞起放入清水里,把皮刮至雪白色,洗净、沥水,再放入锅内,加适量清水(以刚好浸没猪蹄筋为宜),放入葱、姜、料酒、冰糖、盐,把花椒用纱布包起来放入锅里,烧开,撇去浮沫,转小火,用重物把肉压到汤里,焖约3小时,待肉皮烂时,捞起放到搪瓷盆里,将肉整平,舀少许卤汁浇到肉上。肉上面再放一个搪瓷盆,里面置一重物,把肉压5~6个小时,去掉重物和上面的搪瓷盆,将压板的肉放入冰箱冷冻。

食时将肉取出,横刀改成长5厘米、厚0.5厘米的片,装入盘内,放上姜丝,淋少许香醋即可。

注:制作肴肉的猪蹄筋要带皮,若无皮可加鲜猪皮以增加胶质。

酿猪肚

原料:猪肚1只约300克,猪后腿肉750克,鲜猪肉皮300克,葱段、姜片、八角、花椒、桂皮、盐、味精、酱油、白糖、红醋、胡椒粉、芝麻油少许。

制法:将猪肚用红醋、盐反复搓揉,内外洗净,放入沸水中烫一下,捞出沥水,刮洗干净,沥水待用。将猪后腿肉洗净、沥水,切成条。将猪肉皮放入沸水中氽一下,捞起沥水,刮洗干净,切成条,装入盆内,放入猪肉、盐、味精、料酒、酱油、白糖、胡椒粉、芝麻油拌匀,装入猪肚肉,用竹签把缝隙别起来。

将猪肚放入锅里，加适量清水，放入葱段、姜片、盐、料酒、酱油、八角、花椒、桂皮烧开，撇去浮沫，转小火焖约3小时，视猪肚熟时捞出，用干净纱布包好扎紧，压上重物，压紧压板，凉后改成片状，装入盘内，淋少许芝麻油即可。

金钱肝

原料：猪肝500克，猪肥膘肉150克，葱、姜、料酒、盐、白糖、花椒、八角少许。

制法：将猪肝洗净、沥水，纵刀切成2.5厘米宽的长条，中间开一长口（另一端不要戳通）。将猪肥膘肉洗净、沥水，纵刀切成宽约1厘米的长条，装入盘内，放入少许盐、料酒，腌约2~3小时，腌至入味，再插入猪肝口子里，把开口的一端用牙签串起来（以防肥膘溢出）。

锅里放入适量清水和少许葱、姜、料酒、盐、白糖，放入猪肝，把花椒、八角用纱布包起来下锅，烧开，撇去浮沫，转小火卤约半小时，视猪肝熟时，捞起沥汤，冷后，抽出牙签，改成片状，装盘即可。

捆蹄

原料：猪前蹄髈1只约1000克，葱、姜、料酒、白糖、盐、酱油、花椒、八角、桂皮、芝麻油少许。

制法:将猪蹄髹的余毛刮尽,剔出骨头(保持原形),把肉翻到外面,撒少许盐反复揉搓,待肉出水时,装入盆内,放入少许硝水,腌约1~2天,呈红色时取出,再放入清水中泡约2小时,将皮翻到外面,刮洗干净;装入盆中,放入葱、姜、料酒、白糖、盐腌约半小时,腌至入味,拣出葱、姜,用白纱布包裹起来,用麻绳或纱绳捆紧。

锅里放入适量清水,放入猪蹄髹、葱、姜、酱油,把八角、花椒、桂皮用纱布包起来放入,烧开后撇去浮沫,转小火卤约3小时,待蹄髹烂时捞出,凉透后解开绳子和纱布,放入冰箱冷冻4小时,食时,取出捆蹄,切成片状,装入盘内,淋少许卤汁、芝麻油即可。

腐乳白肉

原料:猪后臀肉1块约750克,红腐乳汁50克、味精、白糖、芝麻油少许。

制法:将猪肉洗净、沥水,放入锅里,加适量清水烧开后撇去浮沫,用重物将猪肉压入水里,盖起来,转小火煮至肉熟(用竹签在猪肉上戳几个小孔,见无血水渗出,表明已熟),捞出沥汤,冷却后切成薄片,整齐地装入盘中。将豆腐乳汁与味精、白糖、芝麻油调成卤汁,浇到猪肉片上即可。

卤味皮冻

原料:鲜猪肉皮 500 克,葱段、姜片、蒜泥、辣椒末、盐、料酒、味精、白糖、酱油、八角、花椒、桂皮、芝麻油少许。

制法:将猪肉皮刮洗干净,切成小长条。锅里加适量清水,放入猪肉皮和少许葱段、姜片、料酒、盐、酱油、八角、花椒、桂皮、白糖,烧开,转小火卤约 2~3 小时,放入味精,待猪肉皮酥烂时,用干净纱布滤去香料(卤汁留用)。将猪肉皮及卤汁倒入深盘(锅底沉淀的杂质不要倒进去),冷却成冻后改成块状,装入盘内。将蒜泥、干辣椒末、芝麻油调成汁,浇到猪皮冻上即可。

凉拌皮丝

原料:猪肉皮 500 克,葱、姜、蒜、盐、味精、辣椒油、香醋、花椒粉、芝麻油少许。

制法:将猪肉皮刮尽肥膘、毛及污物,洗净后入锅,加适量清水,煮至手能掐动时,捞出沥汤,放入冷开水中浸透,捞起沥水,切成细丝,装入盘内。

将葱、姜洗净、沥水,切成细丝,放到猪肉皮丝上。将蒜捣烂成泥,撒到猪肉皮丝上。把盐、味精、辣椒油、香醋、花椒粉、芝麻油用少许汤调成卤汁,浇到猪肉皮丝上即可。

冻粉拌肉丝

原料:冻粉(琼脂)10克,熟猪瘦肉100克,黄瓜100克,盐、味精、芝麻油少许。

制法:将冻粉放入温水中浸泡发软,捞起沥水。将熟猪肉切成细丝。将黄瓜用冷开水洗净,切成细丝。将冻粉、猪肉丝、黄瓜丝装入盘内,放入盐、味精、芝麻油,拌匀即可。

五味肉丁

原料:猪瘦肉150克,熟花生米末40克,胡萝卜25克、葱末、姜末、蒜泥、干辣椒末、花椒末、料酒、盐、酱油、味精、白糖、醋、胡椒粉、水淀粉、素油少许。

制法:将猪肉洗净、沥水,用刀背捶松,切成丁,装入碗内,放入盐、水淀粉、拌匀浆好。

将胡萝卜洗净,切成丁,用开水烫一下,放入冷水浸透,沥水。将酱油、白糖、味精、醋、胡椒粉、水淀粉兑成汁待用。

炒锅放到中火上,放入少许素油,待油温达到五成热时,放入葱末、姜末、蒜泥、辣椒末,煸炒几下,放入肉丁、胡萝卜丁,翻炒后倒入兑好的汁,放入熟花生米末、花椒末翻炒均匀,装盘即可。

蕨菜肉丝

原料:猪里脊肉 150 克,蕨菜 150 克,鸡蛋半只,葱丝、姜丝、红辣椒丝、料酒、酱油、盐、白糖、醋、味精、胡椒粉、肉汤、水淀粉、芝麻油、素油少许。

制法:将猪里脊肉洗净、沥水,切成 5 厘米长的丝,装入碗内,放入盐、鸡蛋、水淀粉,拌匀浆好。将蕨菜洗净、沥水,切成 3 厘米长的段。将酱油、白糖、醋、盐、味精、胡椒粉、肉汤、水淀粉兑成汁待用。

炒锅放到中火上,放入少许素油,待油温达到五成热时,放入葱丝、姜丝,红辣椒丝略煸炒,放入猪里脊肉丝、料酒、蕨菜,翻炒几下,倒入兑好口味的汁,炒匀后淋少许芝麻油,装盘即可。

注:蕨菜是野生植物,常用的是腌制的咸蕨菜,需浸包 4~5 小时、换 4~5 次清水,方可使用。否则咸味太重,影响蕨菜的正常口味。

杨梅圆子

原料:猪肉(三成肥七成瘦)400 克,鸡蛋 2 只,面包屑 100 克,熟冬笋、青菜叶、盐、醋、白糖、杨梅汁、水淀粉、熟猪油少许,素油适量。

制法:将青菜叶洗净、沥水,改成杨梅叶状。将熟冬笋改成杨梅梗状。将猪肉洗净、沥水,剁烂成茸,装入盆内,磕入鸡蛋,放少许盐和清水拌匀上劲,放入 50 克面包屑,拌匀成馅,挤成杨梅大小的圆子,粘上面包屑,插上冬笋。

炒锅放到中火上,放入适量素油,待油温达到六成熟时,将圆子下锅,炸至浮起、呈金黄色时,倒入漏勺沥油。原锅中放入杨梅汁、白糖、盐、醋和少许清水,糖、盐溶化后,勾流水芡,放入炸过的圆子,颠翻几下,淋少许猪油,装入盘中,呈一串串杨梅状,把青菜叶用开水烫一下摆在杨梅边,做杨梅叶即可。

酱肉

原料:猪腿肉 300 克,甜面酱 30 克,葱段、姜片、料酒、酱油、白糖、盐、清汤少许,素油适量。

制法:将猪腿肉洗净、沥水,切成宽、厚约 3 厘米、长约 8 厘米的条,装入碗内,放入少许酱油,拌匀,腌约 1 小时待用。

炒锅放到中火上,放入适量素油,待油温达到七成熟时,将猪肉条下锅,炸至金黄色,倒入漏勺沥油。锅内留少许油,放入葱段、姜片煸炒几下,放入料酒、清汤、肉条、白糖、盐,烧开,转小煨约半小时至入味。另取炒锅上火,放入少许炸猪肉条的热油,将甜面酱下锅翻炒几下,倒入肉锅里,转大火收汤,使酱与肉粘在一起,出锅,冷后改成厚片,装盘即可。

叉烧肉

原料：猪前腿肉 500 克，葱段、姜片、盐、白糖、酱油、芝麻油、红曲粉少许，素油适量。

制法：将肉洗净、沥水，切成长约 20 厘米、宽约 4 厘米的长条，装入盆内，放入盐、酱油、料酒、红曲粉拌匀，腌约 3 小时待用。

炒锅放到中火上，放入适量素油，待油温达到八成熟时，放入猪肉条，炸一下捞起沥油，锅内留少许油，放入葱段、姜片煸炒几下，放入猪肉条、酱油、白糖和少许清水，烧开后，转小火烧至入味、肉烂时，转大火收汁，淋少许芝麻油，出锅，改成片状，装盘即可。

白菜卷肉

原料：猪五花肉 300 克，大白菜叶 6 瓣，葱末、姜末、盐、味精、料酒、水淀粉、清汤少许。

制法：将猪肉洗净、沥水，剁成绿豆大小的粒状，装入碗内，放入葱末、姜末、盐、味精、料酒、水淀粉和少许清水，拌匀上劲。将白菜叶洗净、沥水，放入沸水锅中烫一下，捞起放入冷水浸透，沥水待用。

将白菜叶铺到案板上，放入肉馅，理成长条，把两边菜叶