

宁波商业技工学校烹饪教研组



家庭烹调与菜谱



浙江人民出版社

家庭烹调与菜谱

浙江省宁波商业技工学校烹饪教研组

浙江人民出版社

责任编辑 陈贤松

封面设计 池一平

家庭烹调与菜谱

浙江省宁波商业技工学校烹饪教研组

浙江人民出版社出版 浙江新华印刷厂印刷

(杭州武林路196号) (杭州环城北路天水桥堍)

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张8 字数167,000 印数25,001—50,000

1981年9月第1版 1982年12月第2次印刷

统一书号: 4103·18

定 价: 0.66元

前 言

烹调是一门技术，也是一种艺术。我国的烹调技术历史悠久，源远流长，独具风格，是中华民族优秀文化遗产的重要组成部分。我们要继承、丰富和发展我国的烹调技术，使它更加绚丽多姿，为人民生活服务。

烹调有术，乐在其中。烹调得当，不仅能在较短的时间内做出美味可口的菜肴，使人们得到物质上的享受，而且能保持食物的营养价值，增加人们的食欲，提高健康水平，使人们更加愉快地投入社会主义现代化建设事业中去。要掌握高超的烹调技术，做成色、香、味、形完美，富有营养的佳肴，并非一日之功。但是，只要乐于学习前人的经验，又善于在实践中反复琢磨，烹调技术也会与日俱增。为了帮助从事家庭烹调的同志掌握烹调技术，我们编写了这本小册子。

本书是由我校烹饪教研组教师集体编写的。他们总结了各地家庭烹调的经验，以问答形式，通俗简明地介绍了烹调技术的基本知识和操作方法，并按照目前一般家庭的经济条件和生活水平，选编了具有本省地方风味的家常菜谱二百五十多种，家庭面点等四十多种。因此，本书除可供家庭烹饪参考外，也可供饮食业的职工和商业技工学校的学生参考。

《家庭烹调与菜谱》仅是烹调艺苑中的一朵小花。在编写过程中，我们求教于行家，并请杭州商业技工学校烹饪

教师提供了许多宝贵的意见，最后由浙江省商业厅组织修改并审阅定稿。在此，谨致深切的谢意。限于我们的水平，书中难免有缺点或错误之处，期望读者指正。

浙江省宁波商业技工学校

一九八一年一月

目 录

家庭烹调常识

一、原料的选择

1. 选择原料应注意哪些问题?	1
2. 怎样选择鲜肉?	2
3. 怎样选择家禽?	3
4. 怎样选择鲜蛋?	3
5. 怎样选择鲜鱼?	4
6. 怎样选择蔬菜?	4
7. 怎样选择虾与蟹?	5
8. 猪肉怎样分档取料?	5
9. 家禽怎样分档取料?	6
10. 鲜鱼怎样分档取料?	7

二、原料的初步加工

1. 怎样宰杀处理家禽?	7
2. 怎样洗剖鲜鱼?	9
3. 怎样洗剖墨鱼?	9
4. 怎样洗剖鲨鱼?	9
5. 怎样洗杀甲鱼?	10

6.怎样剖杀鳝鱼？	10
7.怎样洗涤处理猪肚？	11
8.怎样洗涤处理猪肠？	11
9.怎样洗涤猪肺？	12
10.蛭子、海瓜子、蛤蜊等海涂货怎样才能出净泥质？	12
11.木耳应该怎样涨发？	12
12.银耳应该怎样涨发？	13
13.干鱼肚应该怎样涨发？	13
14.干肉皮应该怎样涨发？	13
15.鱿鱼干(或墨鱼干)应该怎样涨发？	14
16.干贝应该怎样涨发？	14
17.海带应该怎样涨发？	15
18.海参应该怎样涨发？	15

三、刀工与刀法

1.刀工在烹调中有什么意义和要求？	15
2.怎样使用厨刀？	17
3.家庭烹调中常用的刀法有几种？	17
4.烹调原料经刀工处理后可以成哪些形状？	19
5.怎样切几种常用的花刀块？	20

四、火候与油温

1.怎样识别与掌握火候？	21
2.怎样识别与掌握油温？	22
3.烹调时怎样调节火候与油温？	23
4.家庭烹调应该怎样开大油锅？ 如何用小油量 爆炒菜肴？	24

五、调味与调料

1. 什么叫调味? 应当怎样调味? 25
2. 味有哪几种? 各有什么作用? 25
3. 怎样正确使用味精? 26
4. 怎样炒花椒盐? 27
5. 怎样制作糖醋汁? 27
6. 怎样制作辣味油? 27
7. 怎样制作鱼香汁? 28
8. 怎样制作番茄汁? 28
9. 怎样使用咖喱粉与制作咖喱油? 28
10. 怎样使用芥末粉与制作芥末糊? 29

六、着衣(挂糊、上浆)与着腻(勾芡)

1. 什么叫着衣? 有什么作用? 29
2. 常用的糊有几种? 应怎样制作? 29
3. 常用的浆有几种? 应怎样制作? 30
4. 什么叫勾芡? 应该怎样勾芡? 31

七、装盘(碗、盆)

1. 装盘有什么意义与要求? 31
2. 怎样使盛具与菜肴配合相宜? 32
3. 整件或大块料的菜肴应当怎样装盛? 32
4. 怎样拼装冷盆? 33

八、常用的烹调方法

1. 什么叫炸? 炸的特点是什么? 33

4. 什么叫爆? 爆的特点是什么?	34
3. 什么叫炒? 炒的特点是什么?	34
4. 什么叫溜? 溜的特点是什么?	35
5. 什么叫烧? 烧的特点是什么?	36
6. 什么叫烩? 烩的特点是什么?	36
7. 什么叫煎? 煎的特点是什么?	37
8. 什么叫焖? 焖的特点是什么?	37
9. 什么叫蒸? 蒸的特点是什么?	37
10. 什么叫卤? 卤的特点是什么?	38
11. 什么叫拌? 拌的特点是什么?	38

九、烹调技巧

1. 家庭与饮食店烹制菜肴的做法有些什么区别? 应该如何处理?	39
2. 家庭烹调应有哪些基本用具?	40
3. 炒菜为什么要先用油滑锅?	41
4. 绿叶菜在烹制时怎样保持碧绿?	41
5. 怎样油氽花生米?	41
6. 怎样做鱼丸?	42
7. 煎鱼怎样防止脱皮?	43
8. 煮豆应在什么时候放盐好?	43
9. 蹄膀、整鸡和整鸭怎样容易炖烂?	43
10. 炒猪肝和猪腰等怎样保持鲜嫩而没有血水?	44
11. 怎样拓蛋皮和做蛋饺?	44
12. 烧羊肉怎样去除羊膻味?	45
13. 烹调中的一些术语怎样解释?	45

十、排菜单与配菜肴

1. 什么叫排菜？家庭烹调中排菜单有什么意义
和要求？ 46
2. 什么叫配菜肴？应该怎样配菜肴？ 46
3. 家庭怎样安排节日菜单？ 47

十一、面点制作

1. 家庭一般可以制作哪些面点？应备有哪些基
本用具？ 48
2. 怎样制作发酵面团？ 49
3. 常用的发酵方法有几种？应该如何操作？ 50
4. 发酵面团怎样才能吃碱准确？ 51
5. 什么叫水调面团？应该怎样制作？ 53
6. 什么叫米粉面团？应该怎样制作？ 54
7. 蒸煮面食制品应注意哪些问题？ 54

十二、食品的营养卫生

1. 食物是由哪些营养素组成的？与人体健康有
什么关系？ 55
2. 烹调对食物的营养素有什么影响？ 56
3. 怎样保护和利用食物中的营养素？ 57
4. 菠菜烧豆腐好吗？ 57
5. 竹笋有营养价值吗？ 58
6. 烧菜和做饭放碱好不好？ 58
7. 鸡蛋生吃好还是熟吃好？ 59
8. 铜锅为什么不宜炒菜？ 59

9. 铝锅发黑有毒吗?	59
10. 哪些食物不宜食用?	60
11. 常用食物有哪些营养成分?	61

家庭菜谱

一、蔬菜类

1. 挂霜土豆	72	20. 辣白菜	81
2. 土豆松	72	21. 栗子烧茭菜	82
3. 葱油土豆	73	22. 面筋炒青菜	82
4. 咖喱土豆	73	23. 醋溜包心菜	83
5. 拌双笋	74	24. 鸡油菠菜	83
6. 油焖笋	74	25. 酱烤大白菜	84
7. 凤尾笋	75	26. 香干拌马兰	84
8. 冬笋炒茭菜	75	27. 油焖茄子	85
9. 雪菜炒笋丝	76	28. 酱爆茄子	85
10. 炒皮笋	76	29. 拌茄子	86
11. 榨菜炒笋丝	77	30. 糖醋萝卜卷	86
12. 韭菜炒边笋	77	31. 蚕豆冬瓜	87
13. 炒双冬	78	32. 糖醋黄瓜条	87
14. 干烧笋	78	33. 油焖长瓜	88
15. 蚕豆炒笋丁	79	34. 凉拌绿豆芽	88
16. 青椒素三丝	79	35. 韭菜炒豆芽	89
17. 烩三丁	80	36. 干烧四季豆	89
18. 拌茼蒿笋	80	37. 豆松	90
19. 青菜松	81	38. 毛豆炒红椒	90

39. 烹元椒	91	43. 炒双菇	92
40. 红烧茭白	91	44. 炒素蟹粉	93
41. 麻油拌榨菜	92	45. 素赛蟹粉	93
42. 白糖拌番茄	92	46. 素什锦	94

二、豆制品类

1. 煎豆腐	95	20. 裹炸豆腐	106
2. 麻辣豆腐	95	21. 生煎豆腐	107
3. 虾仁豆腐	96	22. 什锦豆腐	107
4. 抓炒豆腐	96	23. 丝瓜豆腐	108
5. 家常豆腐	97	24. 软烧豆腐	109
6. 番茄烧豆腐	97	25. 炸豆腐丸子	109
7. 蘑菇炖豆腐	98	26. 开洋豆腐脑	110
8. 蟹粉豆腐	98	27. 鲫鱼豆腐	110
9. 砂锅冻豆腐	99	28. 烧素肉丸	111
10. 鸡抓豆腐	100	29. 三丁豆腐羹	111
11. 锅拓豆腐	100	30. 肉丝豆腐羹	112
12. 炒豆腐松	101	31. 素烧鹅	112
13. 干烧豆腐	101	32. 炒腐衣	113
14. 四喜豆腐	102	33. 素肉松	114
15. 草鱼豆腐	103	34. 干贝千张丝	114
16. 溜肉片豆腐	103	35. 素大肠	115
17. 油焖豆腐	104	36. 煮干丝	115
18. 雪花豆腐	105	37. 油豆腐嵌肉	116
19. 四季豆腐	105	38. 油焖烤麸	116

三、肉 食 类

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 1. 桂花肉..... 117 | 25. 南肉竹笋..... 130 |
| 2. 梅子肉(腐皮包肉)
..... 117 | 26. 卤叉烧..... 131 |
| 3. 生川白片..... 118 | 27. 南煎丸子..... 131 |
| 4. 炒肉片..... 118 | 28. 菜芯丸子..... 132 |
| 5. 回锅肉..... 119 | 29. 珍珠丸子..... 132 |
| 6. 烂糊肉丝..... 119 | 30. 红烧狮子头..... 133 |
| 7. 青椒里脊丝..... 120 | 31. 糖醋排骨..... 133 |
| 8. 宫爆肉丁..... 120 | 32. 元葱煎猪排..... 134 |
| 9. 酱爆肉丁..... 121 | 33. 吐司炸猪排..... 134 |
| 10. 苔菜小方烤肉..... 122 | 34. 卤小排..... 135 |
| 11. 挂霜里脊..... 122 | 35. 油爆三丁..... 135 |
| 12. 琉璃樱桃肉..... 123 | 36. 爆三样..... 136 |
| 13. 炸炒肉丝..... 123 | 37. 卤猪肝..... 137 |
| 14. 荸荠肉片..... 124 | 38. 炒猪肝..... 137 |
| 15. 炒木须肉..... 124 | 39. 溜黄猪肝..... 138 |
| 16. 炒里脊片..... 125 | 40. 炒猪心..... 138 |
| 17. 辣子肉丁..... 125 | 41. 卤猪心..... 139 |
| 18. 剥皮大烤..... 126 | 42. 咖喱炒肚丝..... 139 |
| 19. 芝麻里脊..... 127 | 43. 炒肚片..... 140 |
| 20. 咖喱肉丁..... 127 | 44. 白切肚片..... 140 |
| 21. 锅拓肉片..... 128 | 45. 醉腰花..... 141 |
| 22. 锅烧肉..... 128 | 46. 炒腰花..... 141 |
| 23. 荷叶粉蒸肉..... 129 | 47. 葱爆腰花..... 142 |
| 24. 肉茸吐司..... 130 | 48. 炒猪肠..... 142 |
| | 49. 干炸肥肠..... 143 |

50. 炒猪肺·····	143	53. 酿青椒·····	144
51. 芹菜炒牛肉丝·····	143	54. 全家福·····	145
52. 五香牛肉·····	144		

四、禽蛋品类

1. 纸包鸡片·····	146	18. 芋艿全鸭·····	156
2. 油淋仔鸡·····	147	19. 冬笋炒鸭片·····	157
3. 烹仔鸡·····	147	20. 茴香鸭掌·····	157
4. 炒仔鸡块·····	148	21. 卤肫肝·····	158
5. 酱爆鸡丁·····	148	22. 盐水肫·····	158
6. 锦绣鸡球·····	149	23. 油爆肫·····	159
7. 葱爆鸡心·····	150	24. 茭白炒时件·····	159
8. 笋炒鸡肫·····	150	25. 葱花炒蛋·····	160
9. 青椒炒鸡肠·····	151	26. 溜松花·····	160
10. 水晶凤爪·····	151	27. 如意蛋卷·····	161
11. 白鹅·····	152	28. 溜黄菜·····	161
12. 咖喱鹅块·····	152	29. 小葱煎蛋·····	162
13. 醋溜鹅块·····	153	30. 蒸蛋糕·····	162
14. 花椒鹅块·····	154	31. 荷包蛋·····	163
15. 网油包鹅肝·····	154	32. 拔丝蛋块·····	163
16. 卤鸭·····	155	33. 蒸蛋羹·····	164
17. 香酥鸭子·····	155	34. 肉丝爆蛋·····	164

五、水产类

1. 黄鱼鱼肚·····	165	4. 红烧黄鱼·····	167
2. 面拖黄鱼条·····	165	5. 菊花黄鱼·····	167
3. 家常黄鱼·····	166	6. 雪菜大汤黄鱼·····	168

7. 抓炒黄鱼块·····	168	26. 萝卜丝氽鲫鱼·····	181
8. 芝麻鱼排·····	169	27. 银鱼炒蛋·····	181
9. 红烧带鱼·····	170	28. 葱爆墨鱼卷·····	182
10. 荔枝带鱼·····	170	29. 墨鱼柳叶大烤·····	182
11. 烹带鱼·····	171	30. 酱爆墨鱼·····	183
12. 醋青鱼块·····	172	31. 墨鱼炒肉丝·····	183
13. 青鱼头尾·····	172	32. 酱爆鱿鱼卷·····	184
14. 酱汁青鱼·····	173	33. 鳝段烧肉·····	185
15. 香酥鱼片·····	173	34. 炒鳝丝·····	185
16. 清蒸鲥鱼·····	174	35. 清炒鳝糊·····	186
17. 西湖醋鱼·····	175	36. 盐水虾·····	186
18. 鱼头浓汤·····	176	37. 油爆虾·····	187
19. 醋溜鱼块·····	176	38. 炒凤尾虾·····	187
20. 三丝鱼卷·····	177	39. 拌蛭·····	188
21. 鱼肉馄饨·····	177	40. 咸菜卤蒸蛭·····	188
22. 清汤鱼丸·····	178	41. 炒河蟹·····	189
23. 清蒸鳊鱼·····	179	42. 白鲞烤肉·····	189
24. 醋溜鲈鱼·····	179	43. 蝴蝶海参·····	190
25. 蛤蜊氽鲫鱼·····	180	44. 冰糖甲鱼·····	191

六、汤 菜 类

1. 菜芯肉丸汤·····	192	7. 肉丝黄豆汤·····	195
2. 榨菜肉丝汤·····	192	8. 腰花汤·····	195
3. 肉丝蛋汤·····	193	9. 酸辣汤·····	196
4. 三片汤·····	193	10. 鸡茸豆花汤·····	196
5. 家常氽汤·····	194	11. 青菜蛋汤·····	197
6. 冬菜丸子汤·····	194	12. 番茄蛋汤·····	197

13. 紫菜蛋汤·····	198	17. 雪菜豆腐汤·····	200
14. 双圆汤·····	198	18. 鸡丝莼菜汤·····	200
15. 开洋笋汤·····	199	19. 黄鱼头尾杂汤·····	200
16. 红白汤·····	199	20. 酸辣鱿鱼汤·····	201

七、西 菜 类

1. 什锦色拉·····	202	11. 葱头炒蛋·····	207
2. 铁扒鱼·····	202	12. 蘑菇炒鸡蛋·····	208
3. 咖喱油鱼片·····	203	13. 番茄炒蛋·····	208
4. 家常红焖鱼·····	203	14. 咖喱油花菜·····	209
5. 英式炸猪排·····	204	15. 咖喱土豆·····	209
6. 家常炒肉片·····	205	16. 葱油拌萝卜丝·····	210
7. 酿馅青椒·····	205	17. 炸番茄·····	210
8. 清焖牛肉·····	206	18. 咖喱鸡丁汤·····	211
9. 咖喱油鸭块·····	206	19. 鲜番茄汤·····	211
10. 油煎虾饼·····	207	20. 鲜白菜汤·····	212

家 庭 面 点

一、发酵面团制品

1. 刀切馒头·····	213	6. 水晶油包·····	216
2. 开花包·····	213	7. 素包子·····	216
3. 花卷·····	214	8. 小笼包子·····	217
4. 荷叶夹·····	215	9. 水煎包子·····	217
5. 鲜肉包子·····	215	10. 油糕·····	218

二、水调面团制品

- | | | | |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 1. 鲜肉大馄饨····· | 219 | 6. 家常饼····· | 222 |
| 2. 鸡蛋面····· | 220 | 7. 锅摊饼····· | 223 |
| 3. 蒸拌凉面····· | 220 | 8. 鲜肉水饺····· | 223 |
| 4. 烧麦····· | 221 | 9. 蒸饺····· | 224 |
| 5. 薄饼····· | 222 | 10. 四喜饺····· | 224 |

三、糯米制品

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 1. 甜酒酿····· | 225 | 4. 糯米藕····· | 227 |
| 2. 八宝饭····· | 226 | 5. 赤豆小粽····· | 228 |
| 3. 糖染饭糕····· | 227 | | |

四、米粉制品

- | | | | |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 1. 汤团····· | 228 | 4. 生糖猪油糕····· | 230 |
| 2. 宁波汤团····· | 229 | 5. 酒酿丸子····· | 231 |
| 3. 豆粉丸子····· | 230 | | |

五、茶食点心

- | | | | |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 1. 开口笑····· | 231 | 4. 春卷····· | 233 |
| 2. 巧果····· | 232 | 5. 蒸鸡蛋糕····· | 234 |
| 3. 芝麻米花糖····· | 232 | | |

六、家常馅心

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 1. 鲜肉馅心····· | 235 | 4. 雪笋馅心····· | 237 |
| 2. 水晶馅心····· | 236 | 5. 菜肉馅心····· | 237 |
| 3. 素菜馅心····· | 236 | 6. 豆沙馅心····· | 238 |