

郭希廉 编

XUEZUOJIACHANGCAI



学做家常菜

辽宁科学技术出版社

怎样照菜谱学做菜（代序）

许多初学做菜的人，多半求教于菜谱书，由于菜谱书的作者大多是有经验的厨师，虽然他把每个步骤讲得清清楚楚，但还是有不少读者由于未掌握其要领，做出的菜还是不甚理想。那么，怎样照菜谱才能做好菜呢？下面谈几点体会，供初学烹调的读者参考。

1. 要本着先易后难，由浅入深，循序渐进的原则选择一些作法简单的菜谱进行试做。初次成功，才能吸引以后更大兴趣。

2. 要量力而行，开始学做，要选择原料成本低的菜进行试做，待以后有经验，再学做原料较为高档的菜肴，这样可以避免不必要的浪费。

3. 要弄清常用烹调术语的含义，尤其是识别和掌握油温。因为油温是做好菜肴的关键，如油温过低，菜肴不易酥烂；油温过高，菜肴又易焦糊。

4. 菜谱所介绍的配料、作料要灵活运用。因为家庭做菜，往往很难配齐菜谱上所介绍的配料或作料，如做“炒虾仁”，常常选用豌豆作配料，如一时找不到豌豆，用青椒或黄瓜切丁也是可以的。又如做鱼，常常要用料酒，有时料酒用完或买不到，用白酒替代，也不是不可以的。总之，只要了解每一种原料的用途及相关配料，就能做到灵活运用。

5. 掌握和学习基本烹调方法，它包括简单的刀工和常

用加工方法。如刀工的“丁配丁，块配块”原则，常用的蒸、煮、炖、烧、炒等烹调方法的操作要点。

总之，只要掌握上述几点，再照菜谱做菜就比较容易了。

本书根据初学者的特点，从原料选择、初加工，甚至所用工具都一一介绍，目的是使读者在没有师傅在场的情况，照书本能做出理想的家常菜，当然，这种尝试是否成功，还取决于读者的理解和配合，有不当之处，欢迎批评指正。

最后，对积极参与本书编写的何荣显、张奔腾、吕雅秩同志表示谢意。

郭希廉

1991年8月

目 录

第一部分 凉 菜

炒肉拉皮·····	(1)	生菜拌虾片·····	(14)
小葱拌豆腐·····	(2)	油焖茄子·····	(15)
脆皮黄瓜·····	(3)	水晶虾球·····	(16)
香椿拌豆腐·····	(4)	炆腰花·····	(17)
拌毛蚶·····	(5)	花冻·····	(18)
姜丝扁豆·····	(6)	拌海螺·····	(19)
蛋皮拌菠菜·····	(7)	酥小鲫鱼·····	(20)
糖醋水萝卜·····	(8)	拌海红·····	(21)
京糕拌白梨·····	(8)	糖醋辣白菜·····	(22)
拌双泥·····	(9)	水晶肘子·····	(23)
豆腐干拌豆角·····	(10)	酱牛肉·····	(24)
花生仁拌芹菜·····	(11)	羊糕·····	(25)
芥末肚·····	(12)	白斩鸡·····	(26)
拌蜆米·····	(12)	四川泡菜·····	(27)
拌小料·····	(13)	朝鲜泡菜·····	(28)

第二部分 热 菜

乌鱼炒青韭·····	(30)	炒茄泥·····	(35)
海米烧油菜·····	(31)	大酱拌茄子·····	(36)
五丁辣酱·····	(32)	口袋茄子·····	(37)
蛋饺烧菠菜·····	(32)	多味茄子·····	(38)
炒墨鱼丝·····	(33)	海米烧茄子·····	(39)
煊炒油菜·····	(35)	烧扁豆·····	(40)

栗子烧白菜·····	(41)	炸青虾·····	(71)
炸茄盒·····	(42)	清炒虾仁·····	(72)
炸黄瓜盒·····	(43)	盐水大虾·····	(73)
炸土豆盒·····	(44)	靠大虾·····	(73)
炸茭瓜盒·····	(45)	炸虾球·····	(74)
炒合菜·····	(46)	吉利虾球·····	(75)
苹果炒肉片·····	(47)	熘虾段·····	(76)
韭菜炒巴蛸·····	(48)	炸蛎黄·····	(77)
炒鲜边·····	(48)	鸡丝烹蜆头·····	(78)
蒜苗炒干豆腐·····	(49)	葱烧海参·····	(79)
糖醋青椒·····	(50)	烧鳊鱼段·····	(80)
虾皮炒韭菜·····	(51)	家常熬带鱼·····	(81)
炖四鲜·····	(52)	油浸鱼·····	(82)
醋熘白菜·····	(53)	糖醋瓦块鱼·····	(83)
椒油炒茭瓜·····	(53)	浇汁黄花鱼·····	(84)
肉末炒粉丝·····	(54)	干烧鱼·····	(85)
烧素三鲜·····	(55)	酱汁黄花鱼·····	(87)
炒三丁·····	(56)	煎蒸带鱼·····	(88)
虾皮烧水萝卜·····	(57)	家常熬黄花鱼·····	(89)
炒三丝·····	(58)	红烧鱼·····	(90)
干炸豆腐丸子·····	(59)	干煎鱼·····	(91)
熘豆腐·····	(60)	红焖鱼·····	(92)
牛肉末烧豆腐·····	(61)	煎转鱼·····	(93)
苹果豆腐·····	(62)	水吹蛋·····	(94)
豌豆海米烧豆腐·····	(63)	熘黄菜·····	(95)
煎豆腐烧扁豆·····	(64)	软炒黄菜·····	(96)
麻辣豆腐羹·····	(65)	海米焖蛋·····	(97)
口袋豆腐·····	(66)	糖醋荷包蛋·····	(98)
鱼茸豆腐·····	(67)	雪炒山鸡·····	(99)
麻辣豆腐·····	(68)	炸铁雀·····	(100)
砂锅老豆腐·····	(70)	炸鳊肝·····	(101)

软炸鸡条·····	(101)	滑熘里脊·····	(125)
靠鸡块·····	(102)	辣爆肉丁·····	(126)
滑炒鸡片·····	(103)	熘肉片·····	(128)
焦熘辣子鸡·····	(105)	煸白肉·····	(129)
生炒鸡·····	(106)	红烧肉·····	(130)
干炸鸡块·····	(107)	葱爆羊肉·····	(131)
炒鸡骨酱·····	(107)	米粉肉·····	(131)
香酥鸡·····	(108)	腐乳烧肉·····	(132)
清蒸鸡·····	(109)	扣肉·····	(133)
京酱肉丝·····	(110)	回锅肉·····	(134)
肉片锅巴·····	(111)	煎丸子·····	(135)
四喜丸子·····	(112)	干炸丸子·····	(136)
滑熘里脊·····	(114)	干炸肉段·····	(137)
红烧兔肉·····	(115)	坛肉·····	(138)
焦熘肉段·····	(116)	熘腰花·····	(139)
干炒牛肉丝·····	(117)	炸肝尖·····	(140)
滑炒里脊丝·····	(118)	熘三样·····	(141)
炸肉排·····	(119)	大葱炒猪肝·····	(142)
炸肉干·····	(120)	青蒜炒大肠·····	(143)
红扒肘子·····	(121)	熘肥肠·····	(144)
肉丁花生酱·····	(122)	熘白肚·····	(145)
红油牛肉·····	(123)	水爆肚·····	(146)
锅爆肉·····	(124)		

第三部分 甜 菜

雪棉豆沙·····	(147)	挂霜西瓜·····	(153)
蜜汁苹果·····	(148)	拔丝地瓜·····	(154)
蜜汁山药墩·····	(149)	拔丝西红柿·····	(154)
拔丝白果·····	(150)	金枣银耳·····	(155)
香蕉果炸·····	(150)	糯米莲藕·····	(156)
糖熘苹果·····	(152)	蜜汁菠萝鸡·····	(157)

水晶桔子·····	(158)	莲子羹·····	(160)
酿香蕉·····	(159)		

第四部分 汤 菜

酸辣汤·····	(161)	黄豆芽炖鲫鱼·····	(169)
肉丝酸菜粉儿汤·····	(162)	小鸡炖蘑菇·····	(170)
氽蛎黄·····	(163)	酸辣蒸丸·····	(171)
甩秀汤·····	(164)	清炖牛肉·····	(172)
雪菜豆芽豆腐汤·····	(165)	酸辣酥肉·····	(173)
家常蛋汤·····	(165)	清汤火锅·····	(174)
蛋蓉菜花汤·····	(166)	三鲜火锅·····	(175)
酸辣肚丝·····	(167)	什锦火锅·····	(176)
青萝卜丝熬鲫鱼·····	(168)	涮羊肉·····	(177)

第五部分 西餐菜

土豆沙拉子·····	(179)	炸牛排·····	(188)
煮大虾·····	(180)	火腿煎蛋·····	(189)
凉红汁鱼·····	(181)	大虾冻子·····	(190)
拌香鸡·····	(182)	茄子泥子·····	(191)
炸苹果·····	(183)	小火腿·····	(192)
美国大虾·····	(184)	煮水果·····	(193)
炸虾排·····	(185)	大菜汤·····	(194)
咖喱鸡块·····	(186)	清汤素菜·····	(195)
俄式烤鱼·····	(187)	罐焖牛肉·····	(196)

第一部分 凉 菜

炒肉拉皮

主料:

猪肉100克, 淀粉150克。

配料:

黄瓜50克, 水萝卜50克, 发好的海蜇50克, 摊好的鸡蛋皮50克, 水发海米15克, 香菜末10克。

调料:

酱油、米醋、精盐、芝麻油、调好的芝麻酱、辣椒油、味精和芥末糊各适量。

工具:

旋子、手勺、炒勺、小盆、刀、碗、墩板、盘。

切配准备:

1. 猪肉切丝, 炒熟。
2. 黄瓜、水萝卜、海蜇和摊好的鸡蛋皮, 均切成丝。

烹调步骤:

1. 淀粉放入小盆中, 加水调开, 舀半手勺为一次, 用旋子在响边水锅中, 拉成粉皮, 取出投入凉水中冷却, 捞出切长条, 堆放在盘中。

2. 盘边一端放上芝麻酱, 另一边放上芥末糊, 顶端中间放上一排炒肉丝, 然后肉丝两边分别排上蛋皮丝、海蜇

丝、水萝卜丝、大海米、黄瓜丝和香菜末等。

3. 除芝麻酱和芥末糊外，将其余调料均放入小碗中调匀，浇入菜料中，拌匀即成。

菜肴标准：

丝料刀工整齐，粉皮软硬适度，配料排放均匀，色泽美观艳丽，辛辣爽口，芳香通窍。

注意事项：

配料可随季节的不同而异。

粉皮拉出后，如离食用时间过长，可加少许芝麻油抓拌均匀，以防成坨。

调料汁，啥时吃啥时倒，切勿过早浇入，否则菜汁渗出，失去脆嫩特点。

为使粉皮产生拉力，在调制时可加少许精盐和白矾，以增强韧性。

皮儿与配料的比例以2：8为好，即皮儿占8成，配料占2成即可。

小葱拌豆腐

主料：

豆腐500克，小葱75克，松花蛋2个。

调料：

豆油20克，味精少许，精盐适量。

工具：

刀、墩板、盆、锅、漏勺、盘。

切配准备：

1. 小葱洗净，顶刀切罗圈片。
2. 松花蛋去皮，切成小丁。

3. 豆腐切成大丁，放入沸水锅中烫透捞出，投入冷水中浸凉，控净水分。

烹调步骤：

1. 把豆腐丁堆入盘中，撒上精盐、味精稍拌，然后放入小葱，顶端码上松花丁。

2. 浇上豆油，食时拌匀即可。

菜肴标准：

白、绿、褐三色辉映，清香，咸淡适口。

注意事项：

盐的渗透力强，不要直接撒在小葱上，否则会影响小葱的脆度。喜辣，可加些辣椒末。有的加些生豆油，风味别致。不喜生豆油的，可把生油靠熟使用。

脆皮黄瓜

主料：

鲜嫩黄瓜5000克。

调料：

干丝辣椒200克，鲜姜250克，花椒15克，芝麻油250克，精盐300克，白糖1400克，米醋1500克。

工具：

刀、墩板、炒勺、手勺、大盆、碗。

切配准备：

1. 将黄瓜洗净，切寸半长的段，旋下黄瓜皮（不能弄断），放入盆中，加精盐腌制片刻，挤去水分，再放回盆中。

2. 干丝辣椒用温水浸泡片刻，去掉胎座和蒂把，切成细丝。

3. 鲜姜洗净，去皮，切丝。

烹调步骤：

1. 炒勺加芝麻油烧热，投入花椒炸香后捞出不要，然后放干辣椒丝浸炸，见油红椒脆时，下姜丝拨匀，倒入碗中。

2. 炒勺加白糖、米醋和精盐熬浓成糖醋汁，倒入碗中晾凉。

3. 将干辣椒丝、姜丝和糖醋汁放在一起和匀，浇在黄瓜皮上，放入冰箱内冷却即成。

菜肴标准：

瓜皮旋制均匀，碧绿清脆，麻辣酸甜馨香。

注意事项：

食用时，需改刀码盘，卷成单筒或双筒呈如意卷均可。切时宽、窄要一致，码盘要整齐。可摆成图案形，上面撒上红椒丝和姜丝，以增加美感。

香椿拌豆腐

主料：

大豆腐500克，嫩香椿芽20克。

调料：

芝麻油20克，精盐、味精各少许。

工具：

刀、墩板、锅、盆、漏勺、盘。

切配准备：

1. 豆腐切方丁，投入沸水锅中烫透捞出，放冷水盆中浸凉，控净水分，装入盘中。

2. 香椿摘净，去掉老梗，放入沸水锅中略烫捞出，投

入冷水盆中浸凉，取出控净水分。

烹调步骤：

1. 香椿切末，撒在豆腐上。

2. 顶端撒上精盐和味精，然后淋上芝麻油，上桌拌匀即好。

菜肴标准：

刀工整齐，丁块一致，装盘美观，口味适中。

注意事项：

豆腐烫时不宜过火，火大出现蜂窝眼，影响嫩度，烫透即可。

拌毛蚶

主料：

毛蚶肉250克。

配料：

韭菜200克。

调料：

花椒油20克，味精5克，精盐适量。

工具：

刀、墩板、锅、漏勺、盆、盘。

切配准备：

1. 韭菜摘洗干净，切成寸段，放沸水锅中焯烫一下捞出，然后置入冷水盆中浸凉，捞出攥干水分。

2. 毛蚶洗净泥沙，投入加多量水的沸水锅中烫透，迅速捞出，去皮取肉250克，在原汁中洗净，攥净水分。

烹调步骤：

把毛蚶肉放入小盆中，加精盐、味精和花椒油拌匀，然

后再加焯过的韭菜段拌匀，装入盘中即可。

菜肴标准：

火候适中，质地鲜嫩。

注意事项：

原料在焯烫中，要严加掌握火候，韭菜火大绵软不挺，出成率不高；毛蚶过火，剥出后质如胶皮，入口过韧难嚼。

煮熟的毛蚶肉，要用滴出的原汁洗净，这样可以保持鲜味；如用清水洗，则味淡不鲜。

姜丝扁豆

主料：

扁豆500克，鲜姜10克。

调料：

味精5克，芝麻油25克，精盐适量。

工具：

刀、墩板、锅、漏勺、小盆、盘。

切配准备：

1. 鲜姜去皮，洗净，切成细丝。
2. 扁豆摘去筋，洗净，用抹刀法片成4厘米长的段。

烹调步骤：

1. 将扁豆段投入沸水锅中稍烫捞出，用冷水浸凉，取出沥净水分，置小盆中，拌上精盐和味精，腌喂一会儿。

2. 把扁豆中淋入芝麻油，撒上姜丝，拌匀，装盘即成。

菜肴标准：

色泽碧绿，刀工匀称，清鲜脆嫩，素淡爽口。

注意事项：

扁豆水焯后，要立即用冷水浸凉，以防变色发黄。

炝芸豆、炝芹菜、炝豇豆、炝甘蓝、炝菠菜、炝莴笋等，均可按照此法制作。

蛋皮拌菠菜

主料：

鸡蛋 2 个，菠菜 500 克。

调料：

酱油 30 克，芝麻酱 20 克，米醋 25 克，蒜末 15 克，干淀粉 15 克，芥末糊、辣椒油、精盐、味精各少许。

工具：

刀、炒勺、墩板、漏勺、碗、盆、盘。

切配准备：

1. 鸡蛋磕入碗中，加淀粉和少许精盐调匀。
2. 炒勺烧热，擦上一层油，倒入调好的蛋液，晃匀摊成薄饼，翻过来再稍烤一下，取出后切成寸长的丝。
3. 菠菜整理干净，入沸水锅中焯透捞出，用冷水浸凉，挤净水分，切成寸长段，码放在盘中，把蛋丝围在盘的一周。

烹调步骤：

1. 把芥末糊和调好的芝麻酱放在碗中，加全部调味品和匀，浇在菠菜上。
2. 根据需要也可放些海米、炒肉丝或酱肉丝之类，以增加菜肴的色形味。

菜肴标准：

蛋皮色正，薄厚均匀，丝条长短一致；菠菜湛绿，长短相等；调味适中。

注意事项:

菠菜切不要焯过火，保持颜色鲜艳；摊蛋皮要掌握好火候，火大炒匀可端离火位，切勿出现焦糊。

糖醋水萝卜

主料:

小水萝卜250克。

调料:

米醋30克，白糖50克，芝麻油10克，精盐适量。

工具:

刀、墩板、小碗、盆、盘。

切配准备:

水萝卜洗净，削去根顶，顺长切开，用刀拍松，码放盘中。

烹调步骤:

米醋、精盐、芝麻油放入小碗中对匀，浇在萝卜上，白糖撒在顶端，食前拌匀即可。

菜肴标准:

酸甜酥脆。

注意事项:

食前放调味品，放早了渗出汤汁过多，会失去酥脆的特点。

京糕拌白梨

主料:

京糕（山楂糕）100克，白梨500克。

调料:

白糖75克，米醋30克，芝麻10克。

工具：

刀、墩板、炒勺、盘。

切配准备：

1. 白梨去皮放于板上，用刀在白梨四周转切成薄片，至梨核为止，再将片切成丝，投入冷水中浸泡一会，捞出控净水分，码放盘中。

2. 京糕切寸半长的细丝，堆放在白梨中间。

烹调步骤：

1. 把芝麻投入炒勺中炒香，放在白梨丝上。

2. 将米醋浇在白梨丝上，顶端撒上白糖即成。

菜肴标准：

刀工整齐，长短一致，酸甜清香。

注意事项：

炒芝麻用火要适当，用火不足生而不香；过火焦糊炭化，会失去芝麻特色。

拌双泥

主料：

茄子250克，土豆250克，熟鸡蛋1个。

调料：

番茄酱15克，香菜10克，精盐7克，芝麻油5克，大蒜泥5克，精盐适量。

工具：

刀、盆、墩板、蒸屉、筷、盘。

切配准备：

1. 茄子、土豆洗净，上屉蒸烂，取出去皮，压成泥茸

状，加入精盐和味精拌匀。

2. 熟鸡蛋去皮，黄和白分别切成细末，加少许精盐和味精拌匀。

烹调步骤：

把拌好的茄泥、土豆泥对码在盘中，再把切好的蛋白和蛋黄对码在土豆泥和茄泥中间，中间堆放上蒜泥和番茄酱，淋上芝麻油即好。

菜肴标准：

堆放整齐，色泽间隔有序，形象美观，清香利口。

注意事项：

茄子、土豆要蒸制到火，火轻压泥时费力。肴料堆放要整齐美观悦目。食时拌匀。

豆腐干拌豆角

主料：

豆腐干5块，芸豆250克。

调料：

花椒油15克，酱油20克，姜末5克，白糖5克，精盐、味精各少许。

工具：

刀、墩板、锅、漏勺、盆、碗、盘。

切配准备：

1. 芸豆去筋，切抹刀片，入沸水锅中烫除豆腥味捞出，放入冷水盆中浸凉，取出控净水分。

2. 豆腐干切成小片，放入沸水锅中烫透捞出，控净水分。

烹调步骤：