

黄金华

上海时令菜菜谱



SHANGHAI SHILING JILIAN CAIPU

知识出版社·上海



上海时令家宴菜谱

黄金华 知识出版社·上海

上海时令家宴菜谱

黄金华

知识出版社出版发行

(沪 版)

(上海古北路 650 号 邮政编码 200335)

新华书店上海发行所经销 常熟新华印刷厂印刷

开本 787×1092毫米 1/32 印张 7 插页 2 字数 150,000

1991 年 10 月第 1 版 1991 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-12,000

ISBN7-5015-5489-7/Z·7

定价 2.90 元

前 言

本书题名中的“家”，不是指过去的官宦、乡绅之家，而是现今的“寻常百姓家”。随着人民生活水平的提高，人们对饮食的要求也水涨船高，不单是停留在吃饱就满足了，而是希望吃好吃出乐趣，吃出点名堂来。因此，如何烧好家常菜，使之色、香、味俱佳，也越来越成为各家庭关注的课题。同时，随着社会改革开放的深入，人际交往的面将日益广泛，如何办好家宴，也成为现实的需要。

也许有人会说，“君子远庖厨”，与菜刀汤勺打交道将有失高雅。其实不然，自古迄今饮食从来不是单纯的吃吃喝喝，而是一个民族文化传统的体现，是人的各种素养的集中反映。且不说古人如苏轼、陆游、曹雪芹、袁枚之辈，近闻一位大学校长、著名科学家，也常乐意为来访的客人亲自操厨。其实，这在工作之余，偶而为之，犹如弹奏、歌唱、绘画、书法、做气功、打太极拳一样，是调节身心之举，不失为一种积极的休息。“有朋自远方来，不亦乐乎！”在家里略备肴馔，举杯对酌，决不会象在一般的饭馆、酒楼受时间的限制及环境的影响而不能尽兴畅谈。再说，“食无定味，适口者珍”，近亲、挚友常来常往，对彼此的嗜好了如指掌，容易做到“配胃口”，这些都是家宴独具的优势。

本书提供的烹饪实例，编排的宴客菜谱，都是适合家庭制作的菜肴；原料因时而异，口味亦因时而异；色求本色，香以

宜人，味不雷同，形尚自然，不“刻镂之、朱绿之，以为盘案之玩”，亦不“摹食前方丈之名，多盘叠碗”，此为特色之一。有些传统名菜，特别是以令期短、产量少、鲜活的品种为原料的，在一般的饭馆、酒楼因限于工时成本，只能作为“保留剧目”，平时无法“公演”，而在家宴的餐桌上却能得到流传，此为特色之二。菜谱组成不拘泥于饭馆、酒楼筵席之款式，而是另辟蹊径，使之更适合家庭实际，此为特色之三。谨此奉献给双职工小家庭以及广大烹饪爱好者，并求教于大方之家。

作 者

1991年1月

目 录

寻常家食随时节 ——时令菜肴原料及烹饪实例

春 季

马兰头..... 3	油焖笋
拌马兰头 4 种	拌双笋
马兰头干蒸肉	脆衣笋
枸杞头(附枸杞子)..... 5	白汁春笋
拌枸杞头	春笋腌鲜
生煨枸杞头	炒雪笋
枸杞子银耳羹	茭苳.....13
清蒸枸杞子山药乳鸽	拌茭苳笋
韭菜..... 7	酸辣茭苳笋
生煨韭菜	葱油茭苳拌海蜇皮
韭菜炒蛋	奶汤茭苳
韭菜炒蛭子	青豆(附荷兰豆、豆苗)
韭芽炒肉丝	15
春笋(附冬笋、毛笋).....9	清水豌豆荚

鸡米豌豆	奶汁番茄
炒豌豆酱	茄汁虾仁
鲜蘑豌豆	番茄炒蛋
生煨豆苗	黄瓜.....28
荷兰豆炒里脊	拌黄瓜 3 种
蚕豆.....18	黄瓜塞肉
火腿春笋蚕豆	炒黄瓜酱
生煨蚕豆	茄子.....30
鲜豆瓣虾仁	蒸拌茄子 3 种
鲜豆瓣榨菜肉片汤	油焖茄子
刀豆.....20	炸茄夹
姜末刀豆	鱼香茄子
酱汁刀豆	辣椒.....33
开洋刀豆	炒青辣椒丝
蘑菇刀豆	青辣椒炒豆豉
茭白.....22	糖醋青椒
清拌茭白	青椒塞肉
油焖茭白	蒜苗.....34
开洋茭白	蒜苗炒肉丝
茄汁茭白	蒜苗烧黄鱼
土豆.....24	卷心菜.....35
炸土豆片	酸辣卷心菜
咖喱土豆	生拌卷心菜
椒盐土豆	米苋.....36
拌土豆	生煨米苋
番茄.....26	米苋黄鱼羹
拌番茄 2 种	茼蒿.....38

拌茼蒿菜		刀鱼·····49
炒茼蒿菜		清蒸刀鱼
茼蒿鱼圆汤		红烧刀鱼
螺蛳(附田螺)·····39		刀鱼蚕豆羹
清炒螺蛳		凤尾鱼·····51
清蒸螺蛳		油炸凤尾鱼
螺蛳肉烧豆腐		鳊鱼·····52
糟田螺		清蒸鳊鱼
油酱田螺		荔枝鳊鱼
田螺塞肉		白汁鳊鱼
塘里鱼·····42		豆瓣鳊鱼
雪菜塘里鱼		红烧鳊鱼
莼菜塘里鱼		醋椒鳊鱼
塘里鱼炖蛋		鲃鱼·····55
酱炒塘里鱼		清蒸鲃鱼
蛤蜊·····44		红烧鲃鱼
姜末蛤蜊		鲃鱼·····56
氽蛤蜊鲫鱼汤		红烧鲃鱼
元宝菜		白汁鲃鱼
蛤蜊炒韭菜		甲鱼·····58
蛭子·····46		清蒸甲鱼
柴把蛭子		红烧甲鱼
蛭肉煎蛋		人参汽锅甲鱼
鱼香蛭肉		对虾·····60
拌蛭肉		竹笋对虾
水晶蛭肉		豆豉对虾
蛭肉锅巴		干烧对虾

茄汁对虾
河虾……………62
 盐水籽虾
 油爆虾

清炒虾仁
炸虾球
三虾豆腐
虾仁锅巴

夏 季

冬瓜……………66
 肉末冬瓜
 净素冬瓜
 冬瓜汤 3 种

丝瓜……………68
 丝瓜炒面筋
 丝瓜香菇菱角
 鸡油烩丝瓜
 丝瓜豆腐衣扁尖汤

苦瓜……………70
 金钱苦瓜
 香辣苦瓜

扁豆……………71
 姜末扁豆
 鸡油扁豆
 酱爆扁豆

豇豆……………72
 清炒豇豆
 椒盐拌豇豆

毛豆……………73

盐水爆毛豆
开洋拌毛豆
毛豆炒青椒
酱爆毛豆肉丁

花生……………75
 咸煨花生
 炆花生米
 油余花生 3 种
 花生肉丁
 雪菜花生
 花生牛肉汤

鲜草菇……………79
 炒草菇
 蚝油草菇
 草菇豆腐
 草菇瘦肉冬瓜汤

薤菜……………81
 炒薤菜
 拌薤菜

韭菜花……………82

清炒韭菜花		黄鳝·····	91
韭菜花肉丝		清炒鳝糊	
韭菜花肚尖丝		脆鳝	
百合·····	83	清蒸鳝丝	
百合炒肉片		鳝筒塞肉	
冰糖百合		黄鱼·····	94
扁尖·····	84	红烧黄鱼	
清拌扁尖		大汤黄鱼	
扁尖开洋干丝		糖醋黄鱼	
万年青·····	85	黄鱼羹 2 种	
香菇万年青汤		淡菜·····	96
开洋万年青汤		鲜淡菜豆腐	
香椿·····	86	鲜淡菜冬瓜汤	
香椿拌豆腐		目鱼·····	97
香椿焖蛋		拌目鱼	
香椿拌鸡丝		红烧目鱼	
香椿豆瓣汤		麦穗目鱼	
鲥鱼(附鳊鱼)·····	88	六月黄·····	99
清蒸鲥鱼		油酱蟹	
红烧鳊鱼		面拖蟹	
爆鳊鱼		仔鸡·····	100
河鳊·····	90	清蒸仔鸡	
清蒸河鳊		炸仔鸡	
红烧河鳊		麻辣仔鸡	
粉蒸河鳊		八宝仔鸡	

秋 季

芥菜103

芥菜炒鸡丝

芥菜肉丝豆腐羹

草头104

生煸草头

芹菜105

开洋拌芹菜

芹菜炒牛肉丝

香菇百页炒水芹

美芹炒三鲜

金瓜107

糖醋金瓜丝

金瓜拌海蜇皮

芋艿108

炒芋泥

桂花糖芋艿

山药109

糖醋山药

山药里脊

清蒸山药鸡块

八宝山药泥

藕112

菠萝雪藕

炒藕片

煎藕夹

桂花糯米糖藕

莲子114

鲜莲鸡丁

香菇莲子

莲子鸭羹

桂花鲜莲

菱116

菱角香菇

酱爆菱角肉丁

栗子117

栗子虾仁

栗子香菇

栗子焖鸡

桂花鲜栗羹

白果119

白果鸡丁

蜜汁白果

蘑菇120

清炒蘑菇

蘑菇丝瓜

蚝油蘑菇

虾仁鸡茸蘑菇

香菇122

卤香菇

香菇丝瓜里脊

素鳊丝	
粉蒸香菇	
花菜	125
花菜炒里脊	
炸花椰菜	
萝卜	126
拌萝卜丝 3 种	
糖醋萝卜	
萝卜丝鲫鱼汤	
咸肉萝卜汤	
姜	128
糖醋姜片	
炒瓜姜丝	
新草母鸡	129
白煮鸡 3 种	
罐蒸鸡	
清蒸全鸡	
粉蒸鸡块	

冬 季

青菜	142
香菇菜心	
清炒菜苋	
大白菜	143
开洋烩白菜	
烂糊肉丝	

咖喱鸡块	
蚝油鸡块	
新草鸭	133
香卤白切鸭	
酱汁卤鸭	
香酥鸭	
麻香鸭块葱爆鸭	
扁尖火腿蒸鸭	
螃蟹	136
清煮(蒸)蟹	
炒虾蟹	
炸蟹斗	
醉蟹 2 种	
鳊鱼	139
清蒸鳊鱼	
红烧鳊鱼	
豉汁鳊鱼	

火腿鸡汁白菜	
辣白菜	
菠菜	145
姜丝菠菜	
猪肝菠菜汤	
慈菇	146

炸慈菇片	鲢鱼(附鳊鱼) ·····155
煎慈菇饼	粉皮鲢鱼2种
菇片青蒜里脊	银芥鲢鱼
荸荠 ·····148	砂锅鱼头
荸荠香菇	拆烩鲢鱼头
清水荸荠	青鱼(附草鱼) ·····157
金针菇 ·····149	爆鱼
金玉翡翠	余糟青鱼块
金菇素烩	醋溜草鱼
平菇 ·····150	红烧划水
葱油豉汁平菇	豆豉草鱼
鸡汁菜心平菇	茄汁鱼片
炸平菇	糟溜鱼片
火腿冬笋平菇	白汁全鱼
鲫鱼 ·····152	羊肉 ·····162
清蒸鲫鱼	白切羊肉
红烧鲫鱼	冻羊羔
豆瓣鲫鱼	红烧羊肉
奶汤鲫鱼	

客来欢宴谱新菜

——家宴菜谱设计编排

正宴(10人左右)

春季正宴菜谱(1) ·····165	夏季正宴菜谱(2) ·····171
春季正宴菜谱(2) ·····168	秋季正宴菜谱(1) ·····173
夏季正宴菜谱(1) ·····169	秋季正宴菜谱(2) ·····175

冬季正宴菜谱(1)·····176	冬季正宴菜谱(2)·····178
-------------------	-------------------

风味便宴(6人左右)

春季风味便宴菜谱(1)··178	秋季风味便宴菜谱(1)··184
春季风味便宴菜谱(2)··181	秋季风味便宴菜谱(2)··184
春季风味便宴菜谱(3)··181	秋季风味便宴菜谱(3)··185
夏季风味便宴菜谱(1)··182	冬季风味便宴菜谱(1)··186
夏季风味便宴菜谱(2)··182	冬季风味便宴菜谱(2)··187
夏季风味便宴菜谱(3)··183	冬季风味便宴菜谱(3)··188

家常便宴(4人左右)

春季便宴菜谱(1)·····188	秋季便宴菜谱(1)·····189
春季便宴菜谱(2)·····189	秋季便宴菜谱(2)·····190
夏季便宴菜谱(1)·····189	冬季便宴菜谱(1)·····190
夏季便宴菜谱(2)·····189	冬季便宴菜谱(2)·····190

五味调和齐甚微

——调味品的使用及蘸料的调配

常用调味品在烹饪中的使用

盐 ·····193	醋 ·····196
食糖 ·····194	味精 ·····196
酱油 ·····195	食油 ·····198
酱 ·····195	

部分供膳食的调料介绍

虾籽酱油	199	番茄沙司	201
葱姜酱油	200	甜酱	201
蒜泥酱油	200	糖醋卤	201
辣酱油	200	芥末酱	202
姜丝(末)醋	200	椒盐	202
红油	200	糟卤	202
乳腐卤	201	涮羊肉蘸料	203

厨房操作窍门多

——烹饪用具及菜肴的配置

灶具与火候	204	菜肴的搭配	206
清水与高汤	205	菜肴的数量	208
炊具与餐具	206	菜肴的装饰	208

寻常家食随时节

——时令菜肴原料及烹饪实例

清代著名诗人、杰出的烹饪理论家袁枚在《随园食单》中说道：“一席佳肴，司厨之功居其六，买办之功居其四。”这“买办”，即是采购烹饪原料的人，其重要性可以想见。要采购得法，必须对采购的原料有所了解，尽管“天上飞的，地上走的，土里长的，河里游的”都可以拿来做菜，但必须对它们有充分的认识，才能发挥原料的特性，烹饪出美味适口的肴饌来。再说，中国的烹饪一向以养生健身为最终目的，故而对原料的认识必须从多方面着眼，如时令、产地、性味、营养等。大凡当令的原料，其营养、口感都处在最佳状态，当然也有“先时而见好者”或“后时而见好者”，那是因为物以稀为贵的缘故，因此终究是“因时入食”为好。“橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳，叶徒相似，其实味不同”，同一品种，因产地等不同，其质量相差会十分悬殊，加上如湖产与河产，散养与圈养，野生与人工栽培等等，也有明显的区别，何况肉臊鱼腥，椒热茄寒，喜憎宜忌，各有不同，采办时必须了然于心，不能抓到篮里就是菜。从传说中神农的尝百草，到李时珍撰《本草纲目》，以至现今各类有关著作，抑或骚人墨客的吟咏，褒也罢，贬也罢，都是可以借鉴的经验。据统计，现今可以入饌的原料达2 000余种，本书介绍的仅是在常见的时令性较强的品种中酌选近百

种,并附以这些品种为主料或风味特征的烹饪实例,供读者自奉或设置家宴时参考。

本书提供的烹饪实例,对于主料、配料、调味品一般都不标明具体用量。笔者认为,家庭烹饪与菜馆不同,菜馆每盆菜都要进行成本核算,因此大盆、中盆、小盆都有明确的用量,而家庭就没有这种绝对的制约;再说每家每户用的餐具也不可能统一的规格,对于菜肴原料的用量,在一般情况下要标出一个具体的量,也就没有普遍的意义。至于调味品的用量,笔者认为(请恕冒昧!)同样一盆菜,请不同的大师傅来制作,所用调味品的量肯定不会一样,这或许是风格使然罢;其实即使是同一个大师傅,在不同的时间、场合,制作同样的菜,调味品的用量不可能也不应该分毫不差,譬如用来下酒或下饭,第一道上或最后一道上,菜的咸淡岂可一成不变!普通家庭有根一般的木杆秤,也许很普遍,但要有能计量出3克、5克的衡器恐怕就不多了,更何况有谁见过烹饪菜肴的时候调味品是用秤来计量的?当然,工厂制作罐头食品,又当别论。

烹饪之所以称得上是一门艺术,就是因为操作者有充分发挥想象力的余地,不知读者诸君以为然否?