

小家庭丛书

XIAOJIA TING
CONG SHU

小家庭风味菜

● 段长云 朱 焱 编

● 湖南科学技术出版社



出版说明

全国人口普查资料表明,我国的核心家庭(指由父母和未婚子女两代人组成的家庭)已占总户数的50%以上,并仍有明显增加的趋势。为了满足这一大批“小家庭”的需要,我社特出版《小家庭丛书》,旨在介绍现代家庭生活知识,促进家庭和睦幸福,增添家庭生活乐趣。

本套丛书的选题注重新颖、实用,紧跟现代生活潮流,内容包含衣食住行、卫生保健、伦理道德等各个方面。丛书每册十余万字,文字力求生动活泼,短小精练,并做到编排新颖、图文并茂、印装精美,使其既成为一套有较强可读性和实用性的生活工具书,又成为一种美化家庭的文化装饰。

由于我们水平所限、不足和错误之处还望读者诸君批评指正。

前 言

我国的烹饪技术，历史悠久，流派众多，八大菜系举世闻名。有关烹制方法的书籍可谓汗牛充栋，不可胜数。但这常常使一些业余爱好者望而生畏。为此，我们在湖南科学技术出版社的支持下编写了这本集八大菜系及西点之精品于一书的小册子，以飨广大烹饪爱好者。

本书从我国八大菜系和部分西点中精选出300余例既具有地方特色，又能在一般家庭中制作的风味菜。每道菜均按原料、烹制方法、特点风味和关键技术四部分详细介绍，并附有关加工、烹饪常识，力求使读者在阅读本书后能达到自己烹制的目的。同时，书中还介绍了30多组风味菜家宴的组合菜谱。

我们希望本书能成为“小家庭”的良师益友，给家庭带来幸福与欢乐，也希望读者对书中的不足之处提出宝贵意见。

编者 1989.7

目 录

一、山东风味菜(鲁菜)

奶汤核桃肉	(1)
汤爆双脆	(2)
鲑沙肉	(3)
螺丝肉	(4)
火爆蜆肉	(5)
干炸里脊	(6)
滑炒肉丝	(6)
松子肚卷	(7)
扒牛肉条	(8)
奶汤大肠	(9)
炸熘肝尖	(9)
糖醋鲤鱼	(10)
家常熬黄花鱼	(11)
油焖鱼	(12)
双色鱿鱼卷	(13)
炒八带鱼	(14)
百花大虾	(15)
清炖甲鱼	(15)
炸蛎黄	(16)
油爆海螺	(17)
赛螃蟹	(18)

德州扒鸡	(18)
福山烧小鸡	(19)
芙蓉鸡片	(20)
布袋鸭	(21)
奶汤蒲菜	(22)
红烧茄子	(23)
椒油小白菜	(24)
海米白菜汤	(24)
琉璃桃仁	(25)
蓬莱小面	(26)
拌海螺	(26)
麻酱拌白菜	(27)
拌虾仁黄瓜	(27)
山东风味家宴组合菜谱	(28)

二、四川风味菜(川菜)

回锅肉	(30)
生爆盐煎肉	(31)
合川肉片	(32)
榨菜肉丝	(32)
白油肝片	(33)
板栗烧肉	(34)

东坡肉	(34)
樟辣椒蒸肉	(35)
烟熏排骨	(36)
冬菜腰片汤	(37)
卤牛肉	(37)
锅酥牛肉	(38)
毛肚火锅	(39)
清蒸青鳉	(40)
菊花火锅	(41)
豆腐鲫鱼	(42)
松子鱼	(43)
醉鲜虾	(44)
家常海参	(45)
酸辣鱿鱼汤	(46)
椒麻鸡	(46)
宫保鸡丁	(47)
油淋子鸡	(48)
太白鸭子	(49)
奶汤素烩	(49)
软炸蘑菇	(50)
酱烧冬笋	(51)
炒豌豆苗	(51)
浑浆豆花	(52)
麻婆豆腐	(53)
香油凉拌兔丁	(54)
鱼香茄饼	(54)
冰糖银耳	(55)
玫瑰锅炸	(56)

四川泡菜	(57)
担担面	(58)
四川风味家宴组合菜谱	(59)

三、广东风味菜(粤菜)

糖醋咕噜肉	(61)
潮州冻肉	(62)
白云猪脚	(63)
豆豉蒸排骨	(64)
脆皮炸大肠	(64)
油泡爽肚	(65)
爽口牛丸	(66)
烧网油肝花	(67)
糟汁泡肱肱	(68)
红扒羊肉	(69)
清蒸桂鱼	(70)
白汁海棠鱼	(71)
红焖水鱼	(72)
清炖白鳝	(73)
油泡鲜虾仁	(74)
蟹黄扒豆苗	(74)
白焯螺片	(75)
红焖海参	(76)
广州文昌鸡	(77)
东江扁米酥鸡	(78)
栗子炖鸡	(80)
东江香酥鸭	(81)

黄埔炒蛋·····	(82)
豹狸烩三蛇·····	(32)
生炆狗肉·····	(84)
清田鸡腿·····	(85)
骨香素鹅片·····	(86)
炸拚三腿·····	(87)
香露炖花菇·····	(89)
锅烧豆腐·····	(89)
冰糖炖雪耳·····	(90)
杏仁奶露·····	(91)
拌三鲜·····	(91)
肉粉卷·····	(92)
广东风味家宴组合菜谱 ·····	(93)

四、福建风味菜(闽菜)

油爆金钱肉·····	(95)
酸甜竹节肉·····	(96)
捆蹄·····	(97)
椒盐排骨·····	(99)
芽心爆腰片·····	(100)
油爆肚尖·····	(100)
脆皮牛肉·····	(101)
三鲜焖海参·····	(102)
红焖鲍鱼·····	(103)
肉米鱼唇·····	(104)
洋烧马鲛·····	(105)
煎糟鳗鱼·····	(105)

桔汁加力鱼·····	(106)
奶汤鳊鱼·····	(107)
爆炒鳝鱼片·····	(108)
糟汁川海蚌·····	(109)
鸡茸蛎糊·····	(109)
爆脆蛭皮·····	(110)
蟹黄大白菜·····	(111)
醉糟鸡·····	(112)
芥辣鸡丝·····	(113)
菠萝鸡片汤·····	(113)
沙茶焖鸭块·····	(114)
鸡卷·····	(115)
素瓢捆蹄·····	(116)
清汤肚片·····	(118)
香菇盒·····	(119)
香炸苦瓜·····	(120)
红烧豆腐盒·····	(121)
糖烧栗子·····	(122)
五仁枣卷·····	(123)
荷叶八宝饭·····	(124)
杏仁海参·····	(124)
福建风味家宴组合菜谱 ·····	(125)

五、江苏风味菜(苏菜)

松子熏肉·····	(127)
酱汁肉·····	(129)
蟹粉狮子头·····	(129)

金陵圓子·····	(130)
糖醋小排骨·····	(131)
香酥牛肉·····	(132)
红松桂鱼·····	(133)
糟煎白鱼·····	(134)
无锡脆鳊·····	(135)
长鱼炒虾仁·····	(136)
清蒸鲥鱼·····	(137)
清烩鲈鱼片·····	(137)
黑鱼两吃·····	(138)
爆海贝·····	(140)
奶汤鱼皮·····	(140)
鸡茸鲍鱼·····	(141)
清炖鸡·····	(142)
黄泥煨鸡·····	(143)
香炸仔鸡·····	(145)
糟鸭·····	(146)
料烧鸭·····	(147)
白玉蛋·····	(148)
酱汁核桃肉·····	(149)
香椿豆腐·····	(150)
鸡油菜心·····	(150)
桂花白果·····	(151)
什锦豆腐羹·····	(152)
网油虾鸡卷·····	(153)
虾米炒苔菜·····	(154)
江苏风味组合菜谱·····	(155)

六、浙江风味菜(浙菜)

荷叶粉蒸肉·····	(157)
蒸火腿块·····	(158)
绍式小扣·····	(159)
生煎肉饼·····	(160)
香菇里脊·····	(161)
钱江肉丝·····	(162)
南炒腰子·····	(162)
圆葱煎猪排·····	(163)
芝麻牛排·····	(164)
芹菜炒牛肉丝·····	(165)
西湖醋鱼·····	(166)
蛋皮鱼卷·····	(167)
松花板鱼·····	(168)
鳊鱼肉丸汤·····	(169)
蛤蜊黄鱼羹·····	(170)
沙锅鱼头豆腐·····	(171)
龙井虾仁·····	(172)
油爆大虾·····	(173)
酒酿火腿片·····	(173)
三丝拌蜆皮·····	(174)
叫化鸡·····	(175)
糟鸡·····	(176)
黄焖鸡块·····	(177)
杭州卤鸭·····	(178)
烹鹌鹑·····	(178)
西湖莼菜汤·····	(179)

冬菇炒冬笋	(180)
虎跑素火腿	(181)
油焖春笋	(181)
炸苔菜	(182)
蘑菇炖豆腐	(183)
鲜果银耳	(183)
浙江风味家宴组合菜谱	
.....	(184)

七、湖南风味菜(湘菜)

冬笋里脊片	(186)
苦瓜酿肉	(187)
腊肉冬笋	(188)
韭花肚尖丝	(188)
酸辣腰花	(189)
走油猪蹄	(190)
冬笋牛肉丝	(191)
十锦大火锅	(192)
冻豆腐火锅	(193)
酸辣纹丝汤	(194)
寒菌双冬汤	(194)
干蒸活鱼	(195)
叉烧湘江鳊鱼	(196)
干烧鳝片	(197)
麻辣螺蛳片	(198)
炒凤尾虾	(199)
东安子鸡	(200)
麻辣子鸡	(200)

清蒸烧鸭块	(201)
煎焖香蛋	(202)
腊肉腊鱼合蒸	(203)
腊味合蒸	(203)
家常豆腐	(204)
油炸臭豆腐	(205)
虾蛋烧茄子	(206)
凤尾茼笋	(206)
麻辣冬笋尖	(207)
火腿夹冬瓜	(208)
油辣黄瓜卷	(208)
冲菜	(209)
凉拌腰片	(210)
冰糖新莲	(210)
冰糖百合	(211)
湖南风味家宴组合菜谱	
.....	(212)

八、安徽风味菜(皖菜)

云雾肉	(214)
松子酥肉	(215)
炸排肉	(217)
荸荠肉	(217)
荔枝腰花	(218)
生炒肚尖	(219)
干炸猪脑	(220)
羊肉汤	(221)
银针羊肉丝	(222)
牛蹄花	(222)

白牛肉	(223)
清蒸鲥鱼	(224)
毛峰熏鲥鱼	(225)
火烤桂鱼	(226)
南湖对虾	(226)
火腿炖甲鱼	(227)
奶汁肥王鱼	(228)
清蒸鹰龟	(229)
葫芦鸡	(229)
石耳炖鸡	(231)
青螺炖鸭	(231)
鸭味三件	(232)
雪冬山鸡	(233)
当归獐肉	(234)
玛瑙兔肉	(235)
椿芽焖蛋	(236)
荸荠丸子	(237)
火烧冬笋	(238)
虎皮毛豆腐	(238)
素海参	(239)
韭菜塌	(240)
挂霜排骨	(241)
拌海蜇卷	(242)
安徽风味家宴组合菜谱	(243)

九、西餐菜点

火腿扒	(245)
炸猪排	(246)

小牛肉卷	(247)
红焖牛肉	(248)
豌豆焖羊肉	(249)
白菜焖羊排	(250)
蔬菜牛肉扒	(251)
炸桂鱼卷	(252)
奶汁烤鱼	(253)
咖喱大虾	(254)
炸鸡排	(255)
啤酒焖鸡	(256)
红烩鸭块	(257)
鞑靼少司	(258)
奶油少司	(258)
蛋黄少司	(259)
草莓酱	(260)
苹果酱	(261)
土豆沙拉子	(261)
火腿沙拉子	(262)
烩白芸豆	(263)
西红柿烩杂拌	(264)
肉杂拌汤	(265)
果酱蛋糕卷	(265)
可可排	(266)
巧克力布丁	(267)
炸苹果	(268)
异国风味家宴组合菜谱	(269)
附注	(270)

一、山东风味菜(鲁菜)

山东菜，又称鲁菜，它主要是以济南和胶东的地方菜所组成，这两种地方菜各具不同风味。

济南地方菜，烹调方法擅长爆、烧、炒、炸，菜品以清、鲜、脆、嫩著称。如“糖醋黄河鲤鱼”、“德州扒鸡”、“汤爆双脆”等都体现了很高的烹饪技巧。济南的传统菜则以善用清汤、奶汤而驰名。

胶东的地方菜，以烹制各种海鲜菜而闻名于世，其口味以鲜为主，偏重清淡，特别讲究保持主料的鲜味，如“油爆海螺”、“炸蛎黄”等都是很有代表性的名菜。

奶汤核桃肉

一、原料

猪肉(臀尖)200克，奶汤^{附注1} 400克，鸡蛋清1个，菜心15克，水发香菇10克，火腿20克，玉兰片15克，湿淀粉50克，精盐2克，姜汁1克，葱段25克，葱椒绍酒^{附注2} 15克，葱油^{附注3} 50克。

二、烹制方法

1. 将猪臀尖肉切成2.5厘米厚的片，在两面每隔0.6厘米^{附注5} 划一直刀^{附注5} 纹(深度1厘米)，再切成2.5厘米见方的块，

用蛋清、湿淀粉(40克)抓匀。火腿、菜心、玉兰片均切成0.3厘米厚、4厘米长、2厘米宽的片，分别在沸水里焯过^{附注6}。

2.炒勺内放清水1000克，用旺火烧沸，放入肉块，待再烧沸时，捞出放在碗内，加葱、姜汁(0.5克)、盐(1.5克)、奶汤(150克)，上笼蒸熟(肉成核桃形状)。取出沥净汤汁，去掉葱姜，扣入汤盘内。

3.炒勺内放入葱油，烧至八成热时^{附注7}入奶汤烧沸，放入菜心、香菇、玉兰片、盐(0.5克)、姜汁、葱椒绍酒，用湿淀粉勾芡，浇在肉上，把火腿摆在上面即成。

三、特点风味

此菜肉似核桃，衬以各色配料，颜色美观，汤浓味鲜，肉质嫩滑，食之可口。

四、关键技术

掌握好肉块在沸汤中的火候，最忌久煮。

汤爆双脆

一、原料

猪肚尖2个，净鸡胗100克，清汤^{附注3} 750克，酱油7.5克，精盐1克，味精1克，葱椒绍酒^{附注2} 25克，胡椒面0.25克，香菜末2.5克，碱面5克。

二、烹制方法

1.将肚尖用刀劈开，剥去外皮，在清水内洗净，择去里面的筋杂，在肚尖外面制成十字刀花^{附注4}(深为肚厚的三分之二)，呈网包状，再切成3厘米见方的块，放入碱面(5克)与清水(250克)对成的碱水中泡5分钟，然后洗净碱味后，放入清水中待用。

2.将鸡胗制成斜十字刀花^{附注4}(深为鸡胗的三分之二)，用

清水洗净，放入另一清水碗内。

3. 炒勺内放入清水500克，在旺火上烧至八成热时^{附注7}，先放入鸡胗，后放肚尖焯一下^{附注6}，速捞出至汤碗内，加葱椒绍酒（12.5克）调匀，撒入香菜末、胡椒面。

4. 炒勺内放入清汤、酱油、精盐烧沸，撇去浮沫，加入葱椒绍酒、味精、浇入汤碗内即成。

三、特点风味

此菜质地脆嫩，汤清淡，味香醇。

四、关键技术

1. 肚头要洗净、去味。

2. 烹制后要随即食用，否则肚尖、鸡胗烫老，难以嚼烂。

绉 纱 肉

一、原料

猪肘肉500克（带皮），白糖10克，酱油30克，清汤^{附注8} 75克，绍酒15克，葱、姜各1片，姜末2.5克，味精0.5克，八角两粒，糖色^{附注9} 1克，花生油1000克（约耗15克）。

二、烹制方法

1. 用铁筷子将猪肉叉起，在旺火上将肉皮燎糊，再放在热水内浸透，然后用刀刮净鬃皮洗净。将肉放入汤锅内，用中火煮至五成熟时^{附注7} 捞出，用刀在皮面上划出^{附注4}（深度为肉皮厚度的一半）浅“+”字刀纹，涂上一层糖色。

2. 炒勺内放入花生油，在旺火上烧至八成热时^{附注7}，将肉放入炸至肉皮发红时捞出。

3. 取大碗一个，将八角用刀拍碎，撒在碗底，将猪肉（皮朝下）放入碗内，加入清汤、酱油、绍酒、葱、姜片，八笼屉蒸烂

取出，把猪肉扣在汤盘里（皮朝上）。将蒸肉的汤倒入炒勺内，加入白糖和姜末，在小火上熬1分钟左右，加味精搅匀，浇在肉上即成。

三、特点风味

此菜因色红油亮，皮面绉起一层丝纹，故名绉纱肉，其肉烂味鲜，汤稠并带有甜味。

四、关键技术

在旺火上燎肉皮时，不能将肉烧煳，蒸肉时要蒸烂。

螺 丝 肉

一、原料

带皮猪肉（臀尖）500克，川冬菜40克，湿淀粉30克，葱椒绍酒^{附注2}15克，酱油70克，清汤^{附注8}250克，味精0.5克，葱姜末4克，嫩汁^{附注10}4克，葱油^{附注3}12克。

二、烹制方法

1. 将猪肉皮上的毛刮净，顺着肉纹切成16厘米宽的长条，再横着切成0.6厘米厚的片（共十二片），逐片平铺在板上，横着肉皮每隔0.6厘米宽剖0.3厘米深的直刀^{附注4}，放入碗内，加入酱油（30克），葱椒绍酒（3.5克），葱油（4克）和嫩汁搅匀浸渍待用。

2. 将川冬菜择洗干净，滤干水分，放入碗内，加入葱椒绍酒（3.5克），葱油（4克），和葱姜末拌匀待用。

3. 将浸渍过的肉片（刀纹朝下）平铺在板上，把冬菜分为十二份，均匀地放在肉上，逐片卷成肉卷，将带皮的一头朝下竖着放在粗瓷碗内，倒入清汤（125克）、酱油（30克）和浸渍肉片的汁，入笼用旺火蒸2小时取出。将汁汤滤入碗内，把肉

卷扣入汤盘。

4.炒勺内放入清汤(125克)、蒸肉的汁和酱油(10克),用旺火烧沸后,撇去浮沫,加湿淀粉勾芡,再放入葱椒绍酒(7.5克)、味精、葱油用勺搅匀,浇在肉卷上即成。

三、特点风味

此菜淡红色,油光发亮,软嫩咸香。肉卷形似螺丝,故名**螺丝肉**。

四、关键技术

注意肉皮上的刀法,否则肉卷难以成形。

火爆燎肉

一、原料

猪臀尖肉400克,糖色^{附注9}40克,酱油10克,绍酒15克,葱丝25克,葱白50克,姜丝1克,蒜片0.5克,花生油125克,芝麻油10克。

二、烹制方法

1.将猪肉洗净,切成4.5厘米长、2.5厘米宽的薄片,放入碗内,加入葱丝、姜丝、蒜片、酱油、糖色(15克)、芝麻油、绍酒一起拌匀,约浸渍8分钟。

2.炒勺放在旺火上,放入花生油,待油烧到十成熟时^{附注7},火苗沿勺边直上,引燃勺内的油,火苗高达30厘米多时,迅速将渍好的肉片倒入,用手勺急速拨动,同时颠翻炒勺,使肉片在热油中半炒半燎约1分钟,盛入盘内,用大葱白、甜面酱(25克)佐食。

三、特点风味

此菜颜色紫红,香嫩味美,略带燎焦味。

四、关键技术

把握油火分寸和炒勺颠翻的速度，不能将肉片烧焦。

干炸里脊

一、原料

猪里脊肉200克，鸡蛋清1个，湿淀粉75克，精盐5克，绍酒5克，味精0.5克，酱油10克，花椒面1克，大葱白、甜面酱各1小碟，花生油500克（约耗75克）。

二、烹制方法

1. 将里脊肉两面均用刀交叉刮过^{附注4}，再切成1厘米厚的片，然后用盐、酱油、味精、绍酒腌渍好。鸡蛋清与湿淀粉搅匀待用。

2. 炒勺内放入花生油，在中火上烧至五成热时^{附注7}，将肉逐片沾满蛋糊，下勺在油内炸透捞出，待油烧至九成热时^{附注7}，再将肉投入油内一触，呈深红色即捞出，装入盘内，撒上花椒面。上桌时外带大葱白、甜面酱一小碟佐食。

三、特点风味

此菜颜色深红，外酥里嫩，味道咸香。

四、关键技术

注意掌握火候，油温。

滑炒肉丝

一、原料

猪里脊肉200克，蒜苗100克，鸡蛋清1个，精盐2.5克，湿淀粉10克，葱丝25克，清汤^{附注8}50克，花生油500克（约耗50克），

芝麻油2.5克。

二、烹制方法

1.将猪里脊肉切成0.3厘米厚的薄片，再顺丝切成4.5厘米长，0.3厘米粗的丝，放入碗内，加入蛋清、湿淀粉抓匀。蒜苗洗净，切成约3厘米段。将盐、清汤放入碗内对成汁。

2.炒勺内放入花生油，用中火烧至五成热 附注7，放入肉丝用筷子划开，倒入漏勺内。勺内留少量的油烧热后，放入葱丝略炒，至有香味时，即放入蒜苗、肉丝，倒入对好的汁，用勺搅匀，颠翻几下，淋上芝麻油即成。

三、特点风味

此菜色泽白亮，肉嫩蒜香，味鲜清口。

四、关键技术

切出的肉片要厚薄均匀。

松子肚卷

一、原料

猪肚1个（约重500克），带皮猪肉500克，松子50克，五香面0.2克，酱油100克，精盐25克，葱丝25克，姜丝0.2克，白矾15克。

二、烹制方法

1.将猪肚放入沸水中煮5分钟捞出，把里边翻过来，加白矾、精盐搓洗粘性，用清水洗净，猪肉切成3厘米长，1.5厘米宽、0.7厘米厚的条（每条均带肉皮）。松子剥成细末。

2.把五香面、松子末、酱油、精盐、葱丝、姜丝与猪肉条拌匀，装入肚内，用竹扦别住开口处，放入酱锅内，微火煮4小时捞出，放在案板上，用1尺见方白布把猪肚包住，平放在

木板上，上面压上10公斤重的重物把肚压平（易于切片）。吃时切成薄片。

三、特点风味

此菜外皮红润，肚脆肉嫩，松子香味甚浓。

四、关键技术

1.竹扦必须别牢猪肚开口处。

2.猪肚要洗净去味。

扒牛肉条

一、原料

牛脊肉500克，葱段44克，姜片4克，八角2瓣，湿淀粉10克，酱油44克，精盐4克，绍酒15克，芝麻油15克。

二、烹制方法

1.将牛肉整块放入冷水内浸泡，洗净血水，放入沸水煮沸1分钟，捞出洗净。锅内加清水2.7斤，放入牛肉、大葱段（15克）、姜片（0.2克），旺火烧沸，撇净浮沫，锅上加盖，用小火焖煮2~3小时，熟透捞出晾凉，切去肉上的脂皮及不整齐的边，横着肉纹切成9厘米长、3厘米宽、0.5厘米厚的肉条，光面朝下，整齐地放在碗内，加入酱油（22克）、精盐、绍酒、葱段、姜片、八角及煮牛肉的原汤，上笼用旺火蒸10分钟取出，去掉八角、葱、姜，将牛肉扣入平盘内。

2.将蒸肉的原汤倒入炒勺内（汤少可酌加），加入酱油（22克），烧沸后用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，浇至牛肉上即成。

三、特点风味

色泽红润、牛肉醇香软烂，味鲜适口。

四、关键技术