

饭店 家常菜

王慧良 左卫 编著



ANDIAN JIACHANGCAI



上海科学普及出版社

饭店家常菜

王慧良 左卫 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

饭店家常菜/王慧良 左卫 编著. —上海:上海科学
普及出版社, 2003.8(2003.10 重印)

ISBN 7-5427-2435-5

I. 饭... II. 王... III. 菜谱 - 上海市
IV. TS972.182.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 049792 号

责任编辑 方 晴
摄 影 陈质彬
审 校 方 玲

饭店家常菜

王慧良 左 卫 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销 上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 4

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 10 月第 2 次印刷

印数 6001 - 12000

ISBN 7-5427-2435-5/TS·148 定价:20.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

前 言

家常菜，顾名思义就是家庭自制的常见菜，因此，往往原料较常见，做法也较简易。饭店家常菜则是这些家常菜经过厨师的筛选、提升而成，即所谓粗菜细做，给这些家常菜赋予饭店的口味。因此，它一经推出就风靡上海，受到上海食客的欢迎。

上海人来自全国各地，所以家常菜也特别丰富多彩，各有自己的特色。家常菜绝大多数用料较普通，烹调亦不太复杂，所以有人会认为这种“妈妈菜”谁都会做，殊不知要把它烧成美味佳肴，也不是一件容易的事。譬如“蘑菇菜心”要制作得菜心碧绿生青，蘑菇白而滑爽；“虾仁豆腐”的虾仁要粉红色有弹性，豆腐要雪白不碎，入口滑嫩，既好吃又中看，不掌握一点诀窍是办不到的。所以家常菜亦需有烹调技术，也讲究色、香、味、形，否则有谁还会去饭店品尝家常菜呢。

为此，本书特邀高级技师王慧良，一级技师左卫，精选并设计了上海饭店业中较流行的各地家常菜近120款介绍给大家，帮助家庭掌勺人丰富餐桌，提高菜品质量，使家庭生活过得有滋有味。

为了便于家庭使用，我们所选品种的用料均为常见的原料，调料也都能从市场或各大超市买到；制作方法也相对比较简单；同时在有的操作程序后面还添加了操作中应掌握的关键及作品应有的色、香、味、形、质的特点。

由于目前人们崇尚回归自然，更因家常菜价格低，故在各饭店推出后备受青睐，因此，本书也能作为从事餐饮业人士的参考书。

编 者
2003年3月

目 录

一、冷 菜

1. 宁式烤菜·····	2	15. 黄豆凤爪冻·····	16
2. 面酱黄瓜·····	3	16. 千张蛋黄卷·····	17
3. 酒酿马蹄·····	4	17. 京葱白肉卷·····	18
4. 麻香牛肉·····	5	18. 青笋拌鸡筋·····	19
5. 霉菜烤花生·····	6	19. 糟香童子鳖·····	20
6. 松仁香菇·····	7	20. 陈皮鹌鹑·····	21
7. 烤雪冬·····	8	21. 虾籽茭白·····	22
8. 泰式跳水鸡·····	9	22. 鱼鲞豆瓣·····	23
9. 港式拌海蜇·····	10	23. 泡菜嫩玉米·····	24
10. 豆丝北极贝·····	11	24. 干贝橄榄菜·····	25
11. 椰丝色拉卷·····	12	25. 瑶丝韭菜花·····	26
12. 佛门素烧鹅·····	13	26. 素色拉·····	27
13. 南瓜蜜百合·····	14	27. 酒醉濑尿虾·····	28
14. 咖喱墨鱼花·····	15		

二、热 菜

(一) 水产类

28. 玉米虾仁·····	30	35. 鲜虾芙蓉蛋·····	37
29. 干烧草虾·····	31	36. 麦香兰花蟹·····	38
30. 苔条脆皮虾·····	32	37. 血糯南瓜蒸花蟹·····	39
31. 年糕虾仁·····	33	38. 芙蓉红花蟹·····	40
32. 油酱地龙虾·····	34	39. 雪菜炒蚌肉·····	41
33. 炸烹酸辣虾·····	35	40. 蒜香半蛤·····	42
34. 椒盐濑尿虾·····	36	41. 罗汉田螺·····	43
		42. 青蒜蛭仁·····	44

43. 水煮海瓜子·····	45	50. 荔枝鱼球·····	52
44. 豉皇海三宝·····	46	51. 小黄鱼烧豆腐·····	53
45. 麻酱鲜鱿·····	47	52. 雪菜蒸银鳕·····	54
46. 盐焗带鱼·····	48	53. 雪梗豆瓣蒸塘鲤鱼·····	55
47. 剁椒鱼头·····	49	54. 川红豆花鱼·····	56
48. 玫瑰甩水·····	50	55. 韭黄炒元菜·····	57
49. 咸蛋黄蒸鲈鱼·····	51	56. 白果葱油鳖·····	58

(二) 畜禽类

57. 沙茶牛肉·····	59	67. 油淋童子鸡·····	69
58. 福手赛熊掌·····	60	68. 梅酱脆皮鸽·····	70
59. 红掌拨清波·····	61	69. 葱香肉碎土豆饼·····	71
60. 粽香糯米肉·····	62	70. 水煮龙凤脯·····	72
61. 酸豇豆炒肉末·····	63	71. 马兰炒兔片·····	73
62. 辣仔鸡·····	64	72. 咸肉河虾蒸萝卜·····	74
63. 异香扣腊肉·····	65	73. 鬼马炒牛柳·····	75
64. 尖椒马蹄炒腊味·····	66	74. 豉豆咸鹅炖白玉·····	76
65. 香酥糯米鸡翅·····	67	75. 金银牛肉粒·····	77
66. 生菜南乳汁鸡米包·····	68	76. 玫瑰肉夹饼·····	78

(三) 素菜类

77. 骨酱山药·····	79	85. 豆豉苦瓜·····	87
78. 雪梨西芹·····	80	86. 瑶丝黄心菜·····	88
79. 百年好合·····	81	87. 鳗香素鸡·····	89
80. 异香马兰头·····	82	88. 异香腐衣卷·····	90
81. 三素小炒·····	83	89. 火夹瓜脯·····	91
82. 蟹粉烩粉皮·····	84	90. 海鲜日式豆腐·····	92
83. 青笋玉米春包·····	85	91. 上汤时蔬·····	93
84. 干烧菜心·····	86	92. 串炸异香干·····	94
		93. 四喜冬瓜方·····	95

94. 咸蛋黄芋球.....96 96. 墨鱼蛋臭豆腐.....98
95. 瑶丝瓜球.....97

三、汤羹锅仔煲

97. 肉片三素老蛋汤.....100 109. 瓜茸溴带羹.....112
98. 番茄鲫鱼汤.....101 110. 泡菜白肚锅仔.....113
99. 糟余鱼汤.....102 111. 雪菜鲈鱼锅仔.....114
100. 河珍顶鲜汤.....103 112. 蛤蜊黄鱼锅仔.....115
101. 天麻党参炖元菜.....104 113. 美极三鲜鱼肚.....116
102. 洞府白菜咸肉砂锅.....105 114. 上汤松花蛋鱼片.....117
103. 鱼羊鲜.....106 115. 咸鲞鱼炖蛋豆腐.....118
104. 花蛤余活虾.....107 116. 菜心香菇鱼面筋煲.....119
105. 玉棒马蹄炖肉排.....108 117. 蚂蚁上树煲.....120
106. 蛤仁香茜鸭血羹.....109 118. 蒜珠鳝筒小肉煲.....121
107. 八宝豆腐羹.....110 119. 扁尖毛豆风鹅煲.....122
108. 韭菜花滑菇牛肉羹.....111



一、冷 菜





1. 宁式烤菜

特点 清香，鲜糯，味浓

原料调料

青菜心 150 克，生抽、老抽各 25 克，糖、味精、麻油各 5 克，干辣椒、八角粉、精制油各适量。

操作程序

1. 热锅内放精制油，烧至五成热时投入洗净的菜心，炸至水分稍干捞起。

2. 锅留余油，将干辣椒略煸

后加老抽、生抽、糖和八角粉，倒入菜心，下清水（以淹没菜心为度），烧开后转小火再煮 30 分钟，见汤汁收干，加味精、麻油，盛出冷却即成。

掌握关键

- ① 菜心的水分一定要炸干。
- ② 烤时要用小火烤至酥糯。





2. 面酱黄瓜

特点 一瓜二吃，爽脆、清口

原料调料

嫩黄瓜150克，胡萝卜50克，糖100克，海鲜酱25克，白醋10克，盐、味精、麻油各适量。

操作程序

1. 黄瓜洗净，先切成10厘米长的段，再用刀将皮批下。皮用盐腌渍一下，待回软入味后洗净，拌入糖、醋、麻油；黄瓜肉切成小方条。

2. 胡萝卜煮熟、去皮，切成10

厘米长的小方条。

3. 将胡萝卜小条放在黄瓜皮上，卷紧，再切成段，装在盆的一端，黄瓜条则装在盆的另一端。

4. 海鲜酱内放麻油、糖和味精，拌匀，装在小碟中作蘸料。

掌握关键

① 黄瓜皮要批得薄而均匀但不断裂。② 卷胡萝卜条时，要卷紧。





3. 酒酿马蹄

特点 酸甜带酒香，脆爽可口

原料调料

马蹄 500 克，酒酿 250 克，红樱桃 1 只。

操作程序

1. 马蹄去皮，用开水煮 2 分钟，捞出沥干水分。
2. 将酒酿拌入马蹄中，静置 2 小时，装盆，用樱桃点缀即成。





4. 麻香牛肉

特点 酥香味浓、微辣

原料调料

牛腿肉 500 克，白芝麻 10 克，酱油、糖、味精、红油、麻油、葱、姜、精制油、黄酒、五香粉各适量。

操作程序

1. 牛腿肉洗净、煮熟、捞出沥干，冷却后切成 4 厘米长、0.5 厘米见方的小条，待用。

2. 锅烧热，放油烧至八成热，投入牛肉条炸酥后捞出。锅留余油，放葱、姜煸炒至香味透出后捞

去，放酱油、黄酒、味精、五香粉和牛肉条，加一些煮牛肉的原汁，烧入味后，开大火收干汤汁，淋红油、麻油拌匀，待冷却。

3. 白芝麻炒熟后拌入牛肉条，即可装盆。

掌握关键

① 煮牛腿肉时要放葱、姜、黄酒，用小火煮至断生。② 煮熟的牛肉要冷却后再切。





5. 霉干菜烤花生

特点 酱香、鲜糯，美味可口

原料调料

霉干菜150克，花生仁50克，老抽、糖、味精、麻油、葱、姜、精制油各适量。

煸香，投入霉干菜、花生仁，加老抽、糖、清水，烧煮1小时，待汤汁收干，放味精，淋麻油，翻炒匀，冷却后即成。

操作程序

1. 霉干菜洗净，切成细末。
2. 锅内倒入精制油，放葱、姜

掌握关键

煮花生时要加锅盖、用小火，清水要一次加足。





6. 松仁香菇

特点 新鲜、软糯

原料调料

香菇 50 克，松仁 10 克，糖、味精、酱油、麻油、精制油各适量，黄瓜 9 片。

操作程序

1. 锅内放油，用文火将松仁余熟，捞出待用。
2. 将香菇泡发，去根蒂，下油锅炸至水分收干，捞起沥干油。
3. 锅内放入香菇、糖、酱油，

加入水（以淹没香菇为度），烧开后加盖，用小火焖烧至酥，揭盖，开大火，收干汤汁，加味精、麻油。冷却后将炸好的松仁拌入，即可装盆。盆边用黄瓜片装饰。

掌握关键

- ① 炸松仁的油温不宜太高。
- ② 香菇用酱油炒上色后，再加水焖烧入味。





7. 烤雪冬

特点 清鲜、爽口

原料调料

雪里蕻咸菜 150 克，冬笋 250 克，毛汤 500 克，糖、味精、麻油、精制油各适量。

操作程序

1. 雪里蕻咸菜洗净，切成 4 厘米长的段。冬笋去壳，入水锅煮熟，用清水浸冷后切滚刀块待用。

2. 锅洗净，放油烧至六成热，投入雪里蕻咸菜煸炒，然后加笋、毛汤，烧开，用小火焖烧入味，至水分将干时放糖、味精、麻油，待汤收干盛出，冷却后即可装盆。

掌握关键

① 冬笋要焯水后改刀。② 雪里蕻咸菜水分要煸干。





8. 泰式跳水鸡

特点 咸鲜，微感酸辣，回味无穷

原料调料

草鸡400克，鲜柠檬1只，野山椒、大蒜片、红尖椒圈、西芹各10克，香叶5克，洋葱片50克，盐50克，白醋10克，辣椒仔汁1瓶，冰糖5克，味精20克。

操作程序

1. 草鸡洗净，撒上盐、味精，用手擦匀，拌入香叶、洋葱，腌渍6小时。

2. 将腌渍过的鸡洗净，放入蒸盘中，上笼蒸30分钟，冷却后待用。

3. 锅洗净，放清水250克，加野山椒、辣椒仔汁、大蒜片、红椒圈、西芹小片、冰糖、味精、盐适量，烧开后放白醋，取半只柠檬挤入柠檬汁，冷却成味汁。

4. 取窝盆一只，将鸡斩块，整齐地排入盆中，然后浇上味汁。将另半只柠檬切片后排于窝盆的一侧即可。

掌握关键

鸡要冷却后斩块，才不变形。





9. 港式拌海蜇

特点 鲜香、脆爽，色彩鲜艳

原料调料

海蜇皮250克，青、红椒丝各20克，美极鲜酱油、糖、味精、鸡精、麻油各适量。

操作程序

1. 海蜇皮洗净，卷起切成丝待用。

2. 锅洗净，放清水500克，烧开后将海蜇丝投入略烫一下，迅

速捞出，然后用清水反复漂，待其盐分漂淡并涨发后浸入熟水（冷开水或饮用水）中。装盆前沥干水分，拌入鸡精、糖、味精，美极鲜酱油、麻油，另将青、红椒丝烫熟后拌入海蜇即成。

掌握关键

烫海蜇水的水温不宜太高，见卷起即捞出。

