

家庭系列丛书

教你 做家常菜



饶娥
编

中国纺织出版社

家庭系列丛书

教你做家常菜

饶 娥 编

中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教你做家常菜/饶娥编. — 北京: 中国纺织出版社,
1997 (家庭系列丛书)

ISBN 7-5064-1334-5/TS·1143

I. 教… II. 饶… III. 菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 13494 号

中国纺织出版社出版发行

北京东直门南大街 4 号

邮政编码: 100027 电话: 010-64168226

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

1997 年 10 月第一版 1997 年 10 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.125 插页: 4

字数: 117 千字 印数: 1—5000

定价: 12.00 元

序

做家常菜几乎人人都会，但是要做得有营养、有色彩，有形、有味又要快速，就不是人人都能办到的了。我积多年的烹调经验，吸收了各地饮食文化的特点，突出简单、快捷的方法，编写了这本小册子。目的在于向广大消费者介绍家庭烹饪原料、佐料的选购及制作方法和家常菜的配制。使您餐桌上的饭菜品种多样，口味各有不同。

本书首先介绍了选购常识，然后从家庭中常用的烹饪形式入手，介绍了凉拌菜、热菜、粥、汤以及面食的制作常识和方法，还介绍了家常菜的配制常识，并举例说明了各种食物的烹饪方法。比较全面、系统、简洁地介绍了家常菜的制作。

本书在编写过程中，得到杨桂芝女士的大力帮助，在此表示衷心地感谢。

编 者

1997年5月

目 录

第一章 选料的常识.....	(1)
第一节 怎样选购蔬菜.....	(1)
一、绿叶类蔬菜.....	(1)
二、根、茎类蔬菜.....	(3)
三、瓜类蔬菜.....	(5)
四、茄、果类蔬菜.....	(5)
五、豆类蔬菜.....	(6)
六、菌藻类蔬菜.....	(7)
第二节 怎样选购豆腐和豆制品.....	(8)
一、鲜豆腐.....	(9)
二、豆制品半成品.....	(9)
三、豆制品成品.....	(9)
四、豆浆.....	(9)
第三节 怎样选购肉、禽制品.....	(9)
一、猪肉.....	(9)
二、羊肉.....	(11)
三、牛肉.....	(12)
四、家畜的内脏.....	(14)
五、家禽类.....	(14)
六、鱼、虾类.....	(15)
第四节 怎样选购调味品.....	(16)
一、调味品的作用.....	(16)
二、调味品的种类.....	(16)
三、调味品的选择.....	(18)

第五节 怎样泡发干货	(18)
第二章 家常菜的配制	(22)
第一节 凉菜	(22)
一、凉菜的特点	(22)
二、凉菜的种类	(23)
三、凉菜的口味	(23)
四、凉菜制作的技巧和卫生要求	(23)
第二节 热菜	(24)
一、合理使用原料和做好初加工	(24)
二、搭配的科学	(25)
三、烹调方法	(25)
第三节 家常饭菜的配制范例	(27)
一、早餐搭配四例	(27)
1. 红油粉皮, 肉末烧饼, 什锦凉拌小菜	(27)
2. 豆浆, 滑蛋香肠, 面包, 八宝酱菜	(28)
3. 牛奶, 肉馅蛋饺, 豆包, 泡菜	(28)
4. 豆腐脑, 油条, 红肠, 腌萝卜	(29)
二、午餐搭配八例	(29)
(一) 一菜一汤	(29)
1. 芹菜炒鳝丝, 豌豆苗蛋花汤。主食: 米饭	(29)
2. 蚕豆虾仁, 青菜豆腐汤。主食: 米饭	(30)
3. 蒜苗烧血豆腐, 素烩汤。主食: 花卷	(31)
4. 芹菜拌腐竹, 什锦蛋花汤。主食: 肉包子	(31)
(二) 二菜一汤	(32)
1. 红烧带鱼, 黄瓜粉皮, 萝卜粉丝汤。主食: 米饭	(32)
2. 番茄肉片, 芹菜炒豆腐干, 海米酸菜汤。 主食: 馒头	(33)

3. 红烧鸡块, 香菇油菜心, 鸡汤素烩汤。	
主食: 花卷	(33)
4. 木须肉, 锅塌豆腐, 菠菜丸子汤。主食: 米饭	(34)
三、晚餐搭配五例	(35)
1. 花生仁肉丁, 辣味拨鱼 (凉粉)。	
主食: 绿豆稀饭, 烧饼	(35)
2. 鱼香虾仁, 醋熘莲花白。主食: 担担面	(36)
3. 宫爆肉丁, 炆豆芽。主食: 三鲜撕耳面	(37)
4. 糖醋瓦块鱼, 姜汁菠菜, 鲫鱼豆腐汤。	
主食: 花卷	(37)
5. 梅子蒸排骨, 醋溜白菜。主食: 赤豆粥, 椒盐粽子 ...	(37)
四、家宴三例	(38)
1. 辣子笋鸡, 麻辣口条, 鲜豌豆烩里脊, 酿冬瓜,	
金针菇菜心, 夹沙藕盒, 泡菜蚕豆汤。主食: 米饭。	
甜点: 蜜汁红薯	(38)
2. 鱼香大虾, 姜汁鲤鱼, 炆笋尖, 芹菜腊肉, 尖椒	
土豆丝, 三丝蜆皮, 虾油粉丝白菜汤。主食: 炸小	
馒头。甜点: 醪糟汤元	(39)
3. 奶油鸡蓉汤, 扒羊排, 煮大马哈鱼, 黄瓜番茄	
生菜, 杏仁冻, 南瓜派。主食: 面包	(41)
第三章 面食制作	(44)
第一节 面食的种类型	(44)
一、面条类	(44)
二、有馅类	(44)
三、夹层类	(45)
四、实心类	(45)
第二节 面食的特点	(45)
第三节 制作面食的窍门	(46)

一、发酵类	(46)
二、烫面类	(46)
三、面条类	(47)
四、烤烙类	(47)
五、起酥类	(47)
六、蛋糕类	(47)
第四章 粥和汤的制作	(48)
第一节 粥和汤的种类	(48)
第二节 粥和汤的特点及南北口味	(48)
第五章 家常饭菜 300 例	(50)
一、冷菜	(50)
(一) 蔬菜、水果、豆制品	(50)
酸白菜	(50)
酸辣白菜心	(53)
糖醋三丝	(50)
芝麻油菜	(53)
芝麻菠菜	(50)
三色菠菜	(54)
蚝油生菜	(51)
海米芹菜	(54)
炆芹菜黄豆	(51)
酸辣萝卜丝	(54)
麻油莴笋	(51)
蒜泥茄子	(55)
炆咖喱菜花	(52)
咖喱土豆丝	(55)
尖椒苦瓜丝	(52)
醉豆芽	(55)
什锦拼盘	(52)
松花拌豆腐	(55)
蜜汁番茄	(53)
清拌三丝	(56)
糖水五珠	(53)
(二) 肉制品	(56)
葱拌羊肉	(56)
三色肉皮冻	(57)
芥末鸭掌	(56)
红油耳丝	(57)
拌三鲜	(57)
蒜泥羊肝	(58)

双蛋彩拼	(58)	红油肚丝	(60)
蒜泥白肉	(58)	椒麻羊肝	(60)
白煮羊肉	(59)	什锦柴把	(60)
拌鸡丝	(59)	鸡蛋冻	(61)
芥末鱼片	(59)	荠菜鸭丝	(61)
石花拌蜆皮	(60)		
二、热菜	(61)		
(一) 畜肉类	(61)		
梅干菜虎皮肉	(61)	菜心炒猪肝	(65)
荔浦扣肉	(62)	炒腰花	(66)
樱桃肉	(62)	宫爆肉丁	(66)
龙眼咸烧肉	(63)	滑溜里脊	(67)
冰糖扒蹄髈	(63)	葱爆羊肉片	(67)
无锡排骨	(63)	油爆双脆	(67)
梅子蒸排骨	(64)	番茄烧牛肉	(68)
回锅肉	(64)	豉汁青椒炒牛肉	(68)
锅巴肉片	(64)	扒羊肉条	(69)
酥炸丸子	(65)	红烧牛肉	(69)
(二) 禽肉类	(69)		
酒烧鸡翅	(69)	碧绿鸡球	(72)
黄焖鸡大腿	(70)	绣球鸡胗	(73)
栗子鸡	(70)	炒鸡什件	(73)
旱蒸全鸡	(70)	香酥肥鸭	(74)
脆皮鸡	(71)	软溜鸭心	(74)
姜芽炒鸡片	(71)	丁香鸭	(74)
核桃鸡丁	(72)	糟蛋烧湖鸭	(75)
芙蓉鸡片	(72)	家常烧鹅	(75)

菠萝拼火鹅·····	(75)	清蒸鸽·····	(76)
蚝油乳鸽·····	(76)	柠檬汁焗鹌鹑·····	(76)
(三) 蛋类·····	(77)		
肉末嫩蛋·····	(77)	糖醋滑蛋角·····	(80)
黄埔炒蛋·····	(77)	火腿荷包蛋·····	(81)
炒三蛋·····	(77)	凤凰蛋卷·····	(81)
炒蛋翅·····	(78)	叉烧蒸蛋·····	(81)
韭菜炒蛋皮·····	(78)	蒸三色蛋·····	(82)
芙蓉蟹·····	(78)	甜糟煮蛋·····	(82)
皮蛋炒腰花·····	(79)	蚝油鹌鹑蛋·····	(82)
毛虾煎蛋·····	(79)	腌咖喱蛋·····	(82)
银鱼煎蛋·····	(79)	炸硬皮蛋·····	(83)
鱼香煎蛋·····	(80)	桂花蛋松·····	(83)
(四) 鱼虾类·····	(83)		
醋熘鲤鱼·····	(83)	五柳鱼·····	(88)
砂锅胖头鱼·····	(84)	砂锅鲫鱼·····	(88)
红烧鳊鱼段·····	(84)	泡菜梭鱼·····	(89)
塌烧草鱼·····	(84)	红烧泥鳅·····	(89)
家常加吉鱼·····	(85)	如意鱼卷·····	(89)
干烧鲳鱼·····	(85)	豉蒸胖头·····	(90)
醋汁黄花鱼·····	(86)	砂锅元鱼·····	(90)
清蒸刀鱼·····	(86)	凤尾炒虾·····	(90)
干炸带鱼·····	(86)	清炒虾仁·····	(91)
塌鲈鱼·····	(87)	红烧鲜虾·····	(91)
豆瓣平鱼·····	(87)	鱼香大虾·····	(91)
糖醋瓦块鱼·····	(87)	韭菜鱿鱼卷·····	(92)
姜汁鲤鱼·····	(88)	红烧鱿鱼·····	(92)

青椒炒鱿鱼丝	(92)	蒜苗炒蛰子	(95)
葱烧海参	(93)	银丝蟹粉	(95)
醉虾	(93)	烩海味	(95)
炸鲜贝	(93)	醋蒜蒸蚬	(96)
火腿鲍鱼	(94)	蟹肉豆腐滑	(96)
油爆红螺	(94)	蟹糊芦笋	(96)
青豆炒墨鱼丝	(94)	锅塌鱼肚	(97)
(五) 素菜类	(97)		
烧丸子	(97)	香油三丝	(100)
烧鱼翅	(97)	蜜汁樱桃肉	(101)
炒肉丝	(98)	软炸口蘑	(101)
滑炒肉	(98)	皮松	(101)
米粉肉	(98)	炸蚕蛹	(102)
茄汁鱼片	(99)	虎皮蛋	(102)
炸桂花肉	(99)	蘑菇烧海参	(102)
糖醋排骨	(99)	葵花豆腐	(103)
瓤豆腐	(100)	绣球丸子	(103)
焖狮子头	(100)	清汤燕菜	(104)
(六) 蔬菜类	(104)		
醋溜白菜	(104)	蒜薹炒香干	(106)
口蘑烧菜心	(104)	炸菜花	(107)
虾仁菠菜	(104)	炒三丁	(107)
肉丝炒芹菜	(105)	醋炒藕丝	(107)
韭菜炒绿豆芽	(105)	素炒萝卜	(108)
炆菜卷	(105)	溜萝卜丸子	(108)
油焖茭白	(106)	酿冬瓜	(108)
溜莴笋	(106)	炆苦瓜盅	(109)

滚龙丝瓜	(109)	海米青椒	(110)
烧茄子	(109)	乳汁鲜蘑	(110)
三、甜菜	(110)		
桃仁豌豆羹	(110)	糖汁面筋	(113)
米酒银耳	(111)	软炸水晶	(114)
八宝糯米饭	(111)	什锦酿梨	(114)
菠萝杏仁豆腐	(111)	珍珠丸子	(114)
桔酪元宵	(111)	蜜汁红薯	(115)
夹沙藕盒	(112)	炸枣泥卷	(115)
炒山楂	(112)	炸巧克力冰淇淋	(115)
水晶桃	(112)	奶酪滚面包	(115)
蜜汁山药	(113)	拔丝土豆	(116)
脆炸百果	(113)	什锦果冻	(116)
四、面食、糕点	(116)		
桂花馒头	(116)	火腿冬菜包	(120)
螺丝馒头	(117)	鲜雪菜包子	(121)
开花小馒头	(117)	羊肉烧卖	(121)
枣荷叶	(117)	龙抄手	(121)
夹馅蝴蝶	(118)	烫面虾饺	(122)
花卷	(118)	萝卜馅蒸饺	(122)
千层饼	(118)	褡裢肉饼	(123)
蜂糖糕	(118)	葱花饼	(123)
馅饼	(119)	萝卜丝饼	(123)
玫瑰白糖包	(119)	慈姑枣泥饼	(124)
枣泥包	(119)	春卷	(124)
水晶包	(120)	炸回头	(124)
冬菜肉包	(120)	层层酥	(125)

烫面炸糕	(125)	三鲜撕耳面	(129)
冬菇卤面	(126)	三丝凉面	(129)
肉末汤面	(126)	什锦炒面	(130)
羊肉杂面	(126)	龙眼酥	(130)
鸡丝炒面	(127)	开口笑	(131)
番茄沙司通心粉 ...	(127)	姜汁排叉	(131)
炒面	(127)	黄油小饼干	(131)
炸酱面	(128)	海绵蛋糕	(131)
扬州面	(128)	果酱(奶油)蛋卷 ...	(132)
排骨面	(128)	生日(庆典)蛋糕 ...	(132)
担担面	(129)		
五、汤类	(132)		
雪菜冬瓜汤	(132)	海蜇猪骨汤	(137)
火腿冬瓜汤	(133)	竹笋响螺汤	(137)
乌鱼冬瓜汤	(133)	大排蘑菇汤	(137)
山药豆腐汤	(133)	清炖鸡参汤	(138)
鲫鱼豆腐汤	(134)	炖鸡杂汤	(138)
发菜豆腐汤	(134)	清汤鸡丸汤	(138)
豆芽血豆腐汤	(134)	鸭骨汤	(139)
三丝豆苗汤	(135)	花生鸡爪汤	(139)
鸡丝豌豆汤	(135)	乌鸡汤	(139)
榨菜鸡蛋汤	(135)	银耳鹌鹑蛋汤	(139)
紫菜汤	(135)	山药羊蹄汤	(140)
黄瓜木耳汤	(136)	奶油百合汤(西餐)...	(140)
莼菜汤	(136)	奶油大虾汤(西餐)...	(140)
萝卜丝汤	(136)	番茄牛尾汤(西餐)...	(140)
椒盐鲫鱼汤	(137)		

六、粥、羹、汁..... (141)

绿豆粥..... (141)	金笋牛肉粥..... (144)
赤豆粥..... (141)	什锦泡粥..... (145)
小麦粥..... (141)	麻雀糯米粥..... (145)
五色豆粥..... (142)	生滚泥鳅粥..... (145)
红枣山药粥..... (142)	虾球粥..... (145)
红枣羊骨粥..... (142)	八卦粥..... (146)
梨粥..... (142)	山楂羹..... (146)
桂花白薯粥..... (143)	杏酪羹..... (146)
核桃肉糯米粥..... (143)	薄荷莲子羹..... (147)
荠菜粥..... (143)	水果羹..... (147)
猪蹄粥..... (143)	桃味奶汁..... (147)
鸡汁粥..... (144)	生姜汁..... (147)
鸭粥..... (144)	香蕉酸奶汁..... (148)
鲤鱼汁粥..... (144)	蛋白菠萝汁..... (148)

第一章 选料的常识

第一节 怎样选购蔬菜

蔬菜是家常烹调中最主要的原料之一，选购好蔬菜是做好丰富美味的家常菜的关键。蔬菜的选购以鲜嫩为好。我们要了解各种蔬菜的营养成分及各自的特点，这样才能做出搭配合理、色香味俱全的家常菜。

一、绿叶类蔬菜

此类菜最主要的特点是有丰富的叶绿素和纤维素，另外维生素含量也很高，是我们日常饭食中纤维素和维生素的主要来源。基于这样的特点，在烹制此类菜时不宜长时间煮，宜旺火快炒或凉拌。

大白菜

每 500 克含蛋白质 4.8 克，脂肪 0.3 克，碳水化合物 10 克，硫胺素 0.07 毫克，钙 112 毫克，铁 1.4 毫克，胡萝卜素 0.37 毫克，Vc82 毫克。此菜在北方深受欢迎，鲜帮可做馅，还可熬、炒、扒、炆、拌、腌等。腌制酸菜、涮羊肉等都别有滋味，荤素均宜。

油菜

每 500 克含蛋白质 9.6 克，脂肪 0.5 克，碳水化合物 19 克，粗纤维 4.8 克，钙 672 毫克，铁 16.3 毫克，胡萝卜素 7.6 毫克，Vc293 毫克。油菜中的钙、铁及 Vc 含量极高，不宜长时间煮，宜快炒、炆、扒等，营养丰富。

菠菜

每 500 克含蛋白质 10.7 克，碳水化合物 13.8 克，钙 320 毫克，铁 8 毫克，胡萝卜素 17.22 毫克，Vc174 毫克。菠菜中含草酸较多，很容易和钙化合形成草酸钙，妨碍人体对菠菜本身和其他食物中钙的吸收，一般应该先用开水将洗净的菠菜烫一下，可除去菠菜中的部分草酸。

芹菜

每 500 克含蛋白质 8.1 克，碳水化合物 7 克，粗纤维 2.2 克，钙 592 毫克，铁 31.5 毫克，胡萝卜素 0.41 毫克，Vc22 毫克。芹菜中钙含量极高，粗纤维很多，常吃对人体好处很大，并有降压、软化血管等功效。芹菜烹制方法很多，有炒、拌、炆、腌、做馅等。

韭菜

每 500 克含蛋白质 9.8 克，脂肪 2.8 克，碳水化合物 14.9 克，粗纤维 5.1 克，钙 223 毫克，铁 7.9 毫克，Vc181 毫克。韭菜极易熟，故宜速炒、做馅、烧汤等。有提味的功效，但不宜一次食用过多，以免上火。

圆白菜

每 500 克含蛋白质 7 克，脂肪 1 克，碳水化合物 11.5 克，粗纤维 4.5 克，钙 310 毫克，铁 3.5 毫克，胡萝卜素 1.65 毫克，Vc300 毫克。圆白菜烹制方法很多，有炒、溜、烧、炆、制馅、凉拌、腌、泡、制汤等。在制作西餐中使用更多，深受广大群众欢迎。

茭白

每 500 克含蛋白质 17 克，脂肪 1 克，碳水化合物 52 克，粗纤维 12.5 克，钙 45 毫克，铁 3.5 毫克，Vc30 毫克。茭白可焖、烧、炒、拌、炆。因茭白喜油，在炒制时需略多

加些油，成品菜才有光亮且味更佳。

莴笋

每 500 克含蛋白质 3.2 克，脂肪 0.4 克，碳水化合物 12 克，钙 36 毫克，铁 12 毫克，Vc125 毫克。莴笋脆、嫩，素炒、荤炒皆宜。具体有溜、炒、拌、炆等。

蒜苗

每 500 克含蛋白质 5 克，脂肪 1.3 克，碳水化合物 42 克，钙 92 毫克，铁 5 毫克，Vc176 毫克。蒜苗不宜长时间煮，否则会影响色泽，可在炒前把蒜苗略烫一下，使炒出的菜青绿而味美。

菜花

每 500 克含蛋白质 6.3 克，脂肪 1.1 克，碳水化合物 7.9 克，钙 48 毫克，铁 1.8 毫克，Vc233 毫克。菜花质地脆嫩，容易消化，烹制方法有炒、烧、溜、拌、炆等多种，尤其适于老人及儿童食用。

雪里蕻

每 500 克含蛋白质 11.9 克，脂肪 2.6 克，碳水化合物 12.3 克，钙 999 毫克，铁 14.5 毫克，Vc353 毫克。雪里蕻钙、铁含量极高，多作腌制用，腌后碧绿鲜嫩，略有辣味，与黄豆或肉末同炒很好吃，但在炒前要充分浸泡，使腌制中产生的有毒物亚硝酸盐除去。腌后凉干可做扣肉，味鲜美。

二、根、茎类蔬菜

莲藕

每 500 克含蛋白质 4.3 克，脂肪 0.4 克，碳水化合物 86 克，钙 82 毫克，铁 2.2 毫克，Vc108 毫克。莲藕生食脆甜，熟食香糯，是春、冬蔬菜淡季时的重要品种，烹制方法可采用拌、炒、炸、蒸等。莲藕所含纤维粗糙，胃肠功能