

KK
跨世纪农村书库

幸

KUA SHIJI NONGCUN SHU

福

生

活

篇

妙手翻新
家常菜

马开良

江苏人民出版社

妙手翻新家常菜

马开良 编著

江苏人民出版社

借出日期

借 阅 者

借书证号

妙手翻新家常菜

马开良 编著

出 版 江苏人民出版社
地 址 南京市中央路 165 号(邮政编码 210009)
发 行 江苏省新华书店
印 刷 江苏新华印刷厂(南京市中央路 145 号)

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 6.25 字数 134 千
版次 1996 年 7 月第 1 版 1996 年 7 月第 1 次印刷
印数 1—20,000 册

标准书号 ISBN 7-214-01699-0/G·449
定 价 5.50 元

本社图书如有印装技术质量问题,可向承印厂调换。

责任编辑:余江涛

责任校对:于蓓李

《跨世纪农村书库》组织机构

指 导 委 员 会

主 任：陈焕友

副 主 任：顾 浩 王霞林 张怀西

委 员：钱协寅 李中和 王建邦 柯广坚

张小刚 陈乃林 曹 霄 周顺生

刘向东 刘俊鸿 冯惟珠 石启忠

王於良 张佩清 方 玉 樊金龙

洪天慧 李绍成 苏子龙

编 辑 委 员 会

主 编：王於良

(以下均按姓氏笔划为序)

委 员：吕兴祥 朱赛玉 何民胜 吴星飞

吴 源 赵所生 胡明琇 程大利

蔡玉洗 薛正兴 穆纬铭 鞠宁章

执行编辑：王达政 孔 远 张辉冠 陈志红

胡培良 钱兴奇 黄海宁

装帧设计：冯忆南 吴 捷 陈 元 姚 红

《跨世纪农村书库》序言

陈焕友

农业、农村和农民问题，在我们建设有中国特色社会主义的伟大事业中，始终是一个极其重要的基础性和战略性的问题。江泽民总书记最近反复强调，必须始终把农业放在整个经济工作的首位，这是从我国人多地少这个基本国情，从保持全国经济、社会稳定发展的全局要求出发的，是从保持和加强我国在国际竞争中的独立自主的战略性要求考虑的。党的十四届五中全会提出、八届人大四次会议通过的关于我国国民经济和社会发展的“九五”计划和 2010 年远景目标，以及江苏省委、省政府提出的全省到本世纪末全面实现小康、部分地区初步现代化，到 2010 年基本实现现代化的目标、任务和战略措施，都把加快农业发展，强化农业基础放在首要位置上。改革开放以来，我国农村的经济和社会发展取得了令世人瞩目的辉煌成就。但是，农业仍然是国民经济的薄弱环节。农村的两个文明建设，农民的生产和生活，仍然需要全党、全

社会的热情关心和大力支持。

实现我国“九五”及 2010 年的跨世纪宏伟目标，关键是实行两个具有全局意义的根本性转变，即经济体制从传统的计划经济体制向社会主义市场经济体制转变，经济增长方式从粗放型向集约型转变。农业的深化改革和持续发展，也要依靠这两个根本性转变。我国的基本国情决定了，要解决农业资源相对稀缺与人们对农产品需求不断增长的矛盾，必须实行“科教兴国”、“科教兴农”的战略，通过提高农业投入中的科技含量，提高农业劳动力的科技文化素质来发展农业。农村干部群众素质的提高，是一个十分迫切而又艰巨的任务，需要全党、全社会各行各业共同努力方能完成。而生产更多适合农民需要的高质量、低成本的优秀科技文化读物，开展各种符合农村特点的实用、有益的宣传教育培训活动，在广大农民中迅速普及科学文化知识，无疑是重要的一环。我们的科学文化工作者，宣传教育工作者，新闻出版工作者，应该把工作注意力更多地放在农村，把为农业实现两个转变、发展生产力服务作为义不容辞的政治责任和光荣义务。

坚持农村的经济与社会协调发展，坚持农村工作“两手抓，两手都要硬”，是我党的一贯方针。随着农业经济的迅速发展和农民物质生活的不断提高，农村精神文化生活的需求从量到质上都有了很大的增长和

变化。如何满足这种增长,适应这种变化,为促进农村两个文明建设多作贡献,是精神产品的生产者和宣传者们必须认真解决的一个新课题。我们应该通过生动的、通俗的、群众喜闻乐见的精神文化产品和宣传教育形式,对农民群众进行爱国主义、集体主义和社会主义教育,在农民中努力传播社会主义市场经济知识、科学文化知识和法律知识,坚定广大农民走有中国特色社会主义道路的信念,提高农民的思想道德素质和科学文化素质。

就新闻出版部门来说,经各有关方面的努力,农村普及读物的出版、发行工作取得了一定的成绩。但是与农村两个文明建设的实际需要和党对新闻出版工作的要求相比,还存在较大差距。农村读物偏少、出版发行难、农民买书难的矛盾依然突出。在这种形势下,江苏省出版总社及其所属九家出版、发行单位,顺应时代的需要,精心策划实施,联合编辑出版发行了大型丛书——《跨世纪农村书库》。这套丛书以全国县以下(含县)广大农村干部群众为主要对象,以让读者看得懂、用得上、买得起、买得到为基本宗旨,以繁荣农村文化生活,促进农村精神文明建设,推动农村的改革开放和生产力发展,实现跨世纪宏伟蓝图为本目的。它的内容十分丰富广泛,涉及农村精神文化生活的各个方面,并注重准确性、新颖性、实用性。形式上深入浅出,通俗易懂。尤为可贵的是,出版者在丛书

质量上精益求精,成本上精打细算,既满足农民对精神文化生活的需求,又适应农民的现实消费水平。这充分体现了出版者把社会效益放在第一位的指导思想和为农村读者服务的良好愿望,符合党中央关于“各行各业都要为发展农业作出贡献”的精神,在当前全国、全省人民为实现我党跨世纪宏伟目标而奋斗的进程中,值得大力提倡。

《跨世纪农村书库》凝聚着广大作者、编辑出版发行工作者辛勤的劳动汗水。它的出版发行,对于多侧面、多层次地满足农村干部群众日益增长的精神文化生活需要,促进我国农村通俗读物的出版繁荣和精神产品的质量提高,必将起到十分积极的作用,是一件利国利民的大好事。我希望更多的精神产品生产者将更多的关注、更加饱满的热情,投入到为我国农村实现小康、奔向现代化服务的伟大事业中去,生产更多更好的精神食粮,丰富广大农民群众的精神文化生活,提高农民的思想道德水平和科学文化素质。同时,希望各行各业更多的同志关心农业,支持农业,为农村两个文明建设多做一些有益的工作。我相信,在以江泽民同志为核心的党中央的领导下,在邓小平同志建设有中国特色社会主义理论的指导下,只要我们各个部门的同志进一步发扬团结协作、艰苦奋斗的精神,我党制定的跨世纪伟大目标就一定能在广大农村、在神州大地上变为绚丽多彩的现实。

88 去工地个朝朝姐
 89 衣批育叶批批姐
 90 去衣育叶批批姐
 18 只苏隔隔烹鱼整

48 孩孩肉条煮鱼杀
 52 二雅将将入将杀
 56 肉鱼半出将可吃
 58 肉鱼半出隔将杀

目 录

91 嫩野炒菜剪将杀
 92 来要育叶为菜炒
 17 菜炒少姜姜合
 22 手大育将将菜炒
 23 点要育菜翻将杀
 42 鸡料杀菜一、买菜加工
 53 蟹关育为将将杀

33 通将菜目将将杀
 34 将菜口将将杀
 35 将口胃将将杀
 36 来菜及将将杀
 38 去将要普菜用杀
 39 菜将杀将将杀

综 合 篇

一、买菜加工

买菜里面有学问 1
 新鲜蔬菜巧识别 2
 注意农药污染菜 3
 做菜多买豆制品 4
 怎样买鸡不上当 5
 如何买鱼最划算 6
 鲜虾壳红不能买 7
 买块整肉更合算 8
 新鲜鸡蛋不光滑 8
 黑点茭白也可食 9
 鲜鱼买后快去脏 10
 鳊鱼蟹螯宜活养 11

家腌咸肉吃来年 12
 咸鱼易腌味更浓 13
 自制菜干调余缺 14
 夏天食物善保存 15
 冰箱不是保险箱 16
 冰冻食品解冻法 17
 蹄筋食前要涨发 19
 宜用碱发干鱿鱼 20
 多种吃法干肉皮 20
 鸽子鹌鹑一样杀 21
 甲鱼杀法有多样 22
 鳊鱼生杀与熟划 23

布置环境造气氛	67
家宴之前订菜单	68
统筹兼顾省原料	70
利用火眼准开宴	71
宴会席次有讲究	72

祝酒斟酒勿失礼	73
到啥时间上啥菜	74
上菜烹调要配合	76
上菜派菜有规矩	77

菜 谱 篇

一、冷 菜

陈皮牛肉	79
五香牛肉	80
白云猪手	80
麻酱拌腰花	81
蝴蝶鱼片	82
五香熏鱼	83
脆鳝	83
手撕咸鱼	84
炆虾	85
水晶虾仁	85
芝麻凤尾虾	86
炆虎尾	87
怪味鸡片	87
冻鸡	88

葡萄酒醉鸡	89
冻五香鸡腿	90
如意鸡卷	91
葱油海蜇	91
黄瓜拌粉皮	92
卤香菇	93
蓑衣黄瓜	94
小葱拌豆腐	94
咖喱茭白	95
辣白菜	96
拌马兰头	97
瓢蘑菇	97
琥珀核桃	98
糖醋泡藕	99

二、肉 类 菜

珍珠肉圆	100
霉干菜烧肉	101
桃仁藕夹	101
炒回锅肉片	102
榨菜炒肉丝	103
鱼香肉丝	103
雪椒肉片	104
佛手肉卷	105
什香皮肚	106
荸荠炒腰花	107
油爆双脆	107
煎烹肉饼	108

面包猪排	109
嫩炒猪肝	110
水果咕噜肉	110
清炖狮子头	111
芜梗爆肚丝	112
椒盐里脊	113
粉蒸牛肉	113
蒜头熘牛筋	114
水煮牛肉	115
干煸牛肉丝	116
蚝油牛肉	116

三、水 产 类 菜

荷包鲫鱼	118
芙蓉鱼丝	119
鱼头炖豆腐	120
生炒蝴蝶片	120
炒鳝糊	121
红烧马鞍桥	122
鳝鱼煮干丝	123
糟溜鱼片	123

醋溜牡丹鲤	124
干烧鱼块	125
糖醋瓦块鱼	126
芝麻桂鱼	126
瓜姜塘里鱼片	127
酥熘鲫鱼	128
荔枝桂鱼	128
三丝桂鱼卷	129

菊花青鱼.....	130
雪菜蒸带鱼.....	131
糖醋带鱼.....	132
香炸银鱼.....	132
炒凤尾虾.....	133
虾仁锅巴.....	134
水晶虾饼.....	134

虾仁烩腐皮.....	135
芜爆鲜贝.....	136
桂花干贝.....	136
清炒响螺片.....	137
豉汁蟠龙鳗.....	138
鸡火炖甲鱼.....	139

四、禽蛋类菜

油淋童鸡.....	140
汽锅鸡块.....	141
腰果鸡丁.....	141
鸡片锅巴.....	142
炸烹仔鸡块.....	143
芙蓉鸡片.....	143
清炒鸡丝.....	144
鲜莲鸡丁.....	145
海带酥鸡.....	146
瓢扒鸡翼.....	146

雪梨凤脯.....	147
黄焖鸡翅.....	148
虎皮鸡蛋.....	148
营养蒸蛋.....	149
醋溜变蛋.....	150
香酥八宝鸭.....	151
裹烧酥鸭.....	152
银芽火鸭丝.....	153
芹菜料烧鸭.....	153
香酥鹌鹑.....	154

五、豆制品及蔬菜

咸肉炖豆腐.....	155
肉末冻豆腐.....	155
卤油面筋.....	156

浓汁煮干丝.....	157
麻婆豆腐.....	158
明珠豆腐.....	158

蚂蚁上树..... 159

菊叶玉片..... 160

干烧刀豆..... 160

..... 161

..... 161

..... 162

六、羹汤类菜

嫩香牛肉羹..... 164

文思豆腐羹..... 165

酸辣汤..... 165

酸菜牛肉汤..... 166

清汤海底松..... 167

生汆肉圆..... 167

三色鱼圆汤..... 168

..... 169

..... 170

..... 171

七、点心甜品类

干菜包子..... 174

鲜肉烧卖..... 175

糯米烧卖..... 175

什锦蔬菜包..... 176

清汤馄饨..... 177

葱油饼..... 178

八宝饭..... 179

糯米凉糕..... 180

如意凉卷..... 180

..... 181

椒盐土豆条..... 161

鱼香茄子..... 162

笋片豆苗..... 162

..... 163

..... 164

..... 165

扣三丝清汤..... 169

番茄猪肝汤..... 170

奶汤鲫鱼..... 170

什锦冬瓜盅..... 171

生汆腰片汤..... 172

鸡片莼菜汤..... 172

..... 173

..... 174

..... 175

..... 176

桂花小元宵..... 181

冰糖蒸梨..... 181

蜜汁山芋..... 182

芝麻凉团..... 182

拔丝苹果..... 183

桂花糖芋苗..... 184

糯米糖藕..... 184

八宝膳粥..... 185

核桃露..... 186

..... 187

综 合 篇

一、买菜加工

买菜里面有学问

虽然冰箱的普及为家庭买菜周期的延长提供了可能,但买菜仍然是经常性的家庭事务。那么,怎样买菜才最科学、最合理呢?

首先,买菜不能随心所欲。买菜不仅要考虑个人的饮食嗜好,还要结合菜的营养特点,精心搭配,力求使膳食营养平衡。譬如喜欢吃肉的人,不妨也买些豆制品、时令鲜蔬;爱吃淡水鱼的人,可适当购些海产鱼虾、紫菜海带之类。这样不仅可以丰富餐桌、调剂口味,也可防止偏食,保持合理营养。

其次,一次买多少菜?最简单也是最好的回答是当天买当天吃的菜。这样买的菜新鲜、营养损失少,且便于烹调。然而,在实际生活中常难以做到这一点。因为一是菜市场可能距家较远,二是时间不允许。不过,作为家庭买菜,像土豆、洋葱、萝卜、蒜头、生姜之类耐贮菜,一次可多买些;而像活鱼、鲜肉、时鲜果蔬等含水量较大、质地脆嫩的菜还是应该少买,勤买,现买现吃。

同样,先买哪种菜、后买哪种菜很有讲究。俗话说得好:货比三家不吃亏。比较既可以发现同类菜质量间的差异,又可买到价廉物美、质价相当的菜。因此,如果时间允许,应先粗略看一下菜市场,在基本了解其品种,大致把握其价格之后,再有选择地购买。硬实耐压不易腐败的菜先买,软嫩水灵、易腐易碎的菜后买。也就是说,土豆、萝卜、茭白、粉丝之类可先买,置于篮子、食品袋的底部;青菜、番茄、豆腐、鸡蛋等则应后买,并防压防挤;而活鱼、活虾、鲜肉、腰、肝之类只能在临回家时购买,以保证鲜活不腐。另外,如购买臭干、大肠之类气味特别的菜,切记最后购买,单独存放。

新鲜蔬菜巧识别

蔬菜唯有新鲜,才有购买食用的价值。因为人们食用蔬菜主要是从中汲取人体必需的多种维生素,尤其是维生素C和无机盐等微量元素。一旦蔬菜失去新鲜,或被风干晒枯,或被堆焗发烂,不仅所含营养成分荡然无存,而且还有可能产生对人体具有毒副作用的亚硝酸盐等物质。

蔬菜的新鲜程度可以从其含水量、形态以及色泽等方面来把握。

1. 含水量 蔬菜的共同特点,就是都含有较多的水分。保持原有正常水分,表面润泽鲜亮,在刀断面有丰富的汁水流出处,即为新鲜的蔬菜。如外形干瘪,失去水色光泽,说明水分走失,新鲜度就降低了。

2. 形态 蔬菜往往因含水量下降而改变原来的形态。形状饱满、光滑、无伤痕者为新鲜蔬菜,如形状干缩变小,表面粗

糙发蔫,或有病虫害及伤口疤痕的,都不能算新鲜蔬菜。此外,要善于利用嗅觉、视觉和经验来识别有无被农药污染的蔬菜。

3. 色泽 蔬菜都有自己固有的颜色。颜色鲜艳且有光泽的一般较新鲜。如叶菜类的蔬菜,颜色要翠绿(红苋菜要暗紫色);果菜类的番茄则应鲜红,茄子则要紫黑或青白。不新鲜的蔬菜,大多会改变其原来的颜色,且光泽暗淡。

蔬菜的新鲜程度与存放时间有很大关系。存放时间越长,蔬菜的外观变化就越大,新鲜度就越低。因此,购买蔬菜要挑选最近采摘、刚运抵市场、最先销售的品种购买。

日本科学家的最新研究成果表明,傍晚时分采摘的蔬菜经过日光的充分照射,其味道比清晨采摘的更鲜美。

出离情爱明镜空谷，司翰炭釜类豆。邓如小部游昆且而，高量
至端风菜蔬蔬一育含**注意农药污染菜**等短豆，因雨而，来
育口麻C藻主能生除出，黄豆菜豆相出，除生素B₁。此外，黄豆

近年来,因食用被农药污染的蔬菜而造成的中毒事故时有发生。为防止这类事故的发生,人们在购买蔬菜时应尽可能不买或少买被农药污染的菜,多买多吃农药污染少的菜。

一般说农药污染少的菜有以下种类：

一是不易发生病虫害的蔬菜。这类蔬菜的生长一般不需用药,如韭菜、青蒜、洋葱、药芹、蒜苗、苋菜等。

二是块根类蔬菜。这类蔬菜埋在地下,不易为农药污染,如萝卜、土豆、芋头、茨菇、藕等。