

二十一世纪

少年家园生活文库

方舟 主编

吃

的品味

巧做
家常菜
(一)



济南出版社

吃的品味——

巧做家常菜(一)

方舟 主编

济南出版社

目 录

凉 菜 类

酸辣黄瓜条(江苏风味)	(1)
糖醋白菜(山东风味)	(2)
酸甜菜花(广东风味)	(3)
姜汁扁豆(山东风味)	(4)
鱼香青豆(四川风味)	(5)
蓑衣莴笋(江苏风味)	(6)
拌掐菜(山东风味)	(7)
蒜泥白肉(四川风味)	(8)
蛋皮肉卷(山东风味)	(9)
叉烧肉(山东风味)	(11)
糖醋排骨(四川风味)	(12)
麻辣牛肉干(四川风味)	(13)
果味牛肉(四川风味)	(15)
夫妻肺片(四川风味)	(16)
芥末鸡丝(江苏风味)	(17)
棒棒鸡丝(四川风味)	(18)
白斩鸡(广东风味)	(20)
怪味鸡(四川风味)	(21)
红油鸡块(四川风味)	(22)
麻辣鸡块(山东风味)	(23)
椒麻鸭掌(四川风味)	(25)
五香鱼(山东风味)	(26)

水晶虾仁(江苏风味)	(27)
芥末海蜇(山东风味)	(28)
酒醉冬笋(山东风味)	(30)

热 菜 类

生爆盐煎肉(四川风味)	(31)
回锅肉(四川风味)	(32)
夹沙肉(四川风味)	(34)
滑炒肉片(山东风味)	(35)
番茄肉片(山东风味)	(37)
焦溜肉片(山东风味)	(39)
糖醋肉片(山东风味)	(40)
核桃肉丁(广东风味)	(42)
糖醋咕噜肉(广东风味)	(44)
煎豆芽饼(四川风味)	(45)
威化肉粒(广东风味)	(47)
炸芝麻肉条(山东风味)	(49)
炸板肉(山东风味)	(50)
番茄柳肉(山东风味)	(52)
红烧肉(江苏风味)	(53)
椒盐排骨(广东风味)	(55)
糖醋排骨(江苏风味)	(56)
鱼香肉丝(四川风味)	(57)
炒木樨肉(山东风味)	(59)
芫爆肉丝(山东风味)	(61)
姜丝肉(江苏风味)	(63)
红烧丸子(山东风味)	(64)
清汆丸子(山东风味)	(66)

珍珠圆子(江苏风味)	(67)
金陵圆子(江苏风味)	(69)
清炖蟹粉狮子头(江苏风味)	(70)
爆炒腰花(山东风味)	(72)
水煮牛肉(四川风味)	(73)
蚝油牛肉(广东风味)	(75)
茄汁煎牛柳(广东风味)	(77)
滑蛋牛肉(广东风味)	(78)
咖喱牛肉(广东风味)	(80)
鱼香脆皮鸡(四川风味)	(82)
黄焖鸡(四川风味)	(84)
香酥鸡(山东风味)	(85)
红烧鸡翅(山东风味)	(87)
冬菇蒸鸡(广东风味)	(88)

凉 菜 类

酸辣黄瓜条(江苏风味)

一、原料组成

黄瓜 500 克、白醋 30 克、干辣椒 15 克、精盐 5 克、老姜 15 克、白糖 50 克、清水 200 克。

二、操作顺序

1. 初步加工:黄瓜去头和尾,老姜刮去表皮,干辣椒去蒂和籽,洗净备用。

2. 原料成形:黄瓜改刀^① 成约 5 厘米长、1 厘米见方的条。老姜、干辣椒切成约 4 厘米长的细丝。

3. 腌渍瓜条:将黄瓜条置器皿内,加精盐腌渍约 20 分钟入味后,沥水备用。

4. 烹调成菜:炒锅置灶口上烧热,放入清水、姜丝、白糖用小火熬制,待白糖全部溶化,放干辣椒继续熬制约 15 分钟,待汁稠有辣味时,将汤汁倒入器皿内晾凉,添入白醋调匀,将黄瓜条倒入汤汁内浸泡约 30 分钟后,滗去汤汁取出瓜条,装入器皿内即成。

三、技术要点

1. 腌渍黄瓜条时,时间不宜长。否则,影响成菜的质感。
2. 熬制汤汁宜用小火。浸泡黄瓜条的时间不宜过久,否则黄瓜条易失色。

① 角注为解释专业术语而设,详见行业用语注释一节。下同。

四、成菜标准

色泽:颜色翠绿。

口味:酸甜微辣。

质感:脆嫩。

五、菜肴变化

依此烹调方法、味型,利用变换原料和形状的方法,还可烹制出“酸辣白菜丝”、“酸辣莴笋条”等菜肴。

糖醋白菜(山东风味)

一、原料组成

大白菜 300 克、干辣椒 15 克、老姜 15 克、大葱 15 克、精盐 5 克、白糖 75 克、白醋 30 克、清水 75 克、香油 25 克。

二、操作顺序

1. 初步加工:大白菜去老帮、老叶留嫩帮,干辣椒去蒂和籽,老姜刮去表皮,大葱去根须、老叶留葱白,洗净备用。

2. 原料成形:白菜帮顺丝切^[2]成约 5 厘米长、0.5 厘米宽的条。葱白、老姜分别切成约 3 厘米长、0.2 厘米宽的丝。干辣椒用水浸软后改刀成约 3 厘米长、0.2 厘米宽的丝待用。

3. 配菜组合:白菜条、葱丝、姜丝和干辣椒丝分别放配菜器皿内。

4. 腌渍白菜:白菜条放器皿内,加精盐拌匀,腌渍约 15 分钟,视水分析出时,挤干表面水分。

5. 烹调成菜:炒勺置灶口上烧热,加入香油 25 克烧热后,放入葱丝、姜丝和干辣椒丝煸炒出香味,添入清水 75 克、白糖 75 克用小火熬制,待白糖溶化稍稠时,放入白醋烧沸,然后倒入器皿晾凉。再将白菜条放糖醋汤汁内拌和均匀,腌渍约

1 小时即可装盘。

三、技术要点

1. 腌渍时间不宜过久,否则因白菜脱水过多会失去脆嫩的质感。腌渍时,精盐应适量,以免底口过重。

2. 煸炒葱丝、姜丝和干辣椒丝忌用大火。白醋放入不宜过早,因白醋长时间加热极易挥发,致使醋香味和酸味下降。白菜条腌渍时间不宜太短,应使滋味充分渗透。

四、成菜标准

色泽:红、黄、白三色相间。

口味:甜酸辣香,味美可口。

质感:脆嫩。

五、菜肴变化

依此烹调方法、味型,利用变换原料和形状的方法,还可烹制出“三丝圆白菜(片)”、“糖醋萝卜丝”、“糖醋黄瓜条”等菜肴。

酸甜菜花(广东风味)

一、原料组成

菜花 500 克、精盐 4 克、白醋 25 克、白糖 25 克、香叶 3 片、清水 300 克。

二、操作顺序

1. 初步加工:菜花去茎,洗净备用。

2. 原料成形:菜花掰成栗子大小的小朵。

3. 原料飞水^[3]:菜花放沸水锅内飞水、过凉^[4]沥水待用。

4. 烹调成菜:炒锅置灶口上,添入清水、精盐、白糖、香叶和白醋熬制约 5 分钟。调好口味倒入器皿内晾凉后,将菜花放

入汤汁中浸泡约 6 小时即可捞出菜花装盘。

三、技术要点

1. 菜花飞水时间不宜久,以断生^[5]为度。
2. 调制的汤汁口味应以酸甜为主,放精盐只起增甜解腻的作用,但不能吃出咸味。汤汁冷却后,再放入菜花腌制,否则易失去脆嫩的质感。

四、成菜标准

色泽:颜色洁白。

口味:酸甜适中。

质感:脆嫩。

五、菜肴变化

依此烹调方法、味型,利用变换原料和形状的方法,还可制作“酸甜藕片”、“酸甜笋条”等菜肴。

姜汁扁豆(山东风味)

一、原料组成

扁豆 300 克、精盐 3 克、味精 3 克、老姜 20 克、香油 10 克、鸡汤 10 克。

二、操作顺序

1. 初步加工:将扁豆撕去筋,老姜刮去表皮,均洗净备用。
2. 原料成形:将扁豆改刀成约 6 厘米长的段,老姜切末待用。
3. 原料焯水^[6]:将扁豆放入沸水锅中焯水,然后过凉沥水,置器皿内备用。
4. 调味成菜:把姜末置碗内,加鸡汤浸泡约 5 分钟,然后

倒在纱布上将汤汁挤在碗内,即成姜汁。将扁豆放入碗内加姜汁、精盐、味精、香油拌匀即可装盘。

三、技术要点

1. 扁豆应焯至断生,焯水后应及时过凉,否则易失色变黄。

2. 调味时应以咸鲜适口为宜,突出姜汁味。

四、成菜标准

色泽:翠绿光润。

口味:咸鲜适口。

质感:脆嫩。

五、菜肴变化

依此烹调方法和味型,利用变换原料的方法还可制作“姜汁菠菜”、“姜汁豇豆”、“姜汁青笋”等菜肴。

鱼香青豆(四川风味)

一、原料组成

鲜青豆 500 克、泡红辣椒^[7] 10 克、酱油 10 克、白糖 15 克、米醋 10 克、精盐 2 克、味精 1 克、老姜 5 克、大蒜 15 克、大葱 10 克、香油 5 克。

二、操作顺序

1. 初步加工:青豆去杂质,大葱去老叶留葱白,老姜、大蒜去表皮洗净,泡红辣椒去蒂和籽备用。

2. 原料成形:泡红辣椒、老姜和大蒜均改刀成末。葱白切成葱花备用。

3. 原料焯水:将青豆放沸水锅^[8]内焯水至断生,过凉沥水捞出待用。

4. 烹调成菜:炒锅置灶口上,放入香油加热,加蒜末、姜末和泡红辣椒末一同煸炒^[9]至油红出香味时,放入酱油、精盐、味精和白糖,待白糖充分溶化后,倒入碗中晾凉,再放米醋和葱花调和,即为鱼香滋汁。将滋汁与青豆拌合均匀后即可装入盘中。

三、技术要点

1. 青豆焯水时间不要长,否则影响成菜的质感。焯水后应及时过凉,以免青豆失色变黄。

2. 调制滋汁时宜用小火,米醋和葱花应待滋汁凉后再放入。

四、成菜标准

色泽:青豆翠绿,滋汁棕红。

口味:咸甜酸微辣,葱姜蒜味浓郁。

质感:脆嫩。

五、菜肴变化

依此烹调方法、味型,利用变换原料和形状的方法,还可制作出“鱼香扁豆”、“鱼香鸭掌”、“鱼香掐菜”等菜肴。

蓑衣莴笋(江苏风味)

一、原料组成

去叶莴笋 3 根(约 750 克)、白醋 25 克、白糖 100 克、精盐 5 克、辣椒油^[10] 5 克、香油 5 克。

二、操作顺序

1. 初步加工:莴笋削皮、去筋,除去根部洗净备用。

2. 原料成形:莴笋削成直径约为 3 厘米的圆柱形,逐根剞上蓑衣花刀^[11]。

3. 调味成菜:莴笋加精盐腌制约 10 分钟,使其有底口并析出部分水分,然后沥水,改刀成约 7 厘米长的段。放入辣椒油、白糖、白醋调匀,腌渍约 1 小时后即可装入器皿食用。

三、技术要点

1. 莴笋刮刀深浅要一致,刀距保持约 0.2 厘米为宜。
2. 此菜口味应以甜酸为主,咸辣为辅,腌渍时间不宜短,以使其充分入味。

四、成菜标准

色泽:颜色浅绿。

口味:以甜酸为主,略带咸辣。

质感:脆嫩。

五、菜肴变化

依此烹调方法、味型,利用变换原料的方法,还可制作出“蓑衣黄瓜”、“蓑衣萝卜”等菜肴。

拌掐菜(山东风味)

一、原料组成

绿豆芽 300 克、胡萝卜 50 克、精盐 10 克、味精 2 克、米醋 15 克、香油 5 克。

二、操作顺序

1. 初步加工:绿豆芽掐去芽和根,胡萝卜刮去表皮,洗净。
2. 原料成形:胡萝卜改刀成约 3.5 厘米长的丝。
3. 原料焯水:绿豆芽、胡萝卜丝分别放沸水锅中焯水,然后过凉,凉透后捞出沥水。
4. 调拌成菜:精盐、味精、米醋、香油放入绿豆芽和胡萝

卜丝内,调拌均匀后装入器皿即可。

三、技术要点

1. 焯绿豆芽时,水量要多并且应用沸水锅,加热时间不宜过久,以断生、无豆腥味为度,焯后应迅速过凉,以保证其脆嫩的质感。

2. 调拌原料时,应将绿豆芽、胡萝卜丝调拌均匀,且应现食现拌。

四、成菜标准

色泽:红白相映。

口味:咸鲜微酸。

质感:脆嫩。

五、菜肴变化

依此烹调方法、味型,利用变换原料及形状的方法,还可制作出“拌菠菜”、“拌黄瓜条”、“拌莴笋片”等菜肴。

蒜泥白肉(四川风味)

一、原料组成

猪后腿肉 500 克、大蒜 50 克、酱油 10 克、精盐 2 克、味精 2 克、辣椒油 10 克、大葱 20 克、老姜 15 克、鸡汤 20 克、香油 5 克。

二、操作顺序

1. 初步加工:将肥瘦相连的猪后腿肉去皮,大葱去老叶,大蒜、老姜去表皮,洗净备用。

2. 原料成形:将肥瘦猪肉分割成小块。大蒜捣成蒜泥。老姜用刀拍松,大葱切成段待用。

3. 煮制白肉:猪肉块、葱段和姜置冷水锅内,待煮制酥软

时,将锅端离灶口,用原汤浸泡至凉即可捞出。将白肉切成约6厘米长、4厘米宽、0.3厘米厚的片,逐片整齐摆放在盛菜器皿内待用。

4. 调兑滋汁:将酱油、精盐、味精、蒜泥、辣椒油、香油和鸡汤放入碗内,调和均匀后,即可将滋汁浇淋在肉片上食用。

三、技术要点

1. 煮制白肉时应先用旺火烧沸,再转用小火微煮,使肉酥软无韧性,忌用旺火久煮。

2. 调兑滋汁的口味应以咸鲜为主,以辣为辅。蒜泥要多用一些。

四、成菜标准

色泽:滋汁红润。

口味:咸鲜微辣,蒜味味浓。

质感:酥软。

五、菜肴变化

依此烹调方法和味型,利用变换原料和形状的方法,还可制作出“蒜泥肚丝”、“蒜泥腰片”、“蒜泥鸡片”等菜肴。

蛋皮肉卷(山东风味)

一、原料组成

瘦猪肉 750 克、鸡蛋黄 200 克、鸡蛋清 50 克、精盐 5 克、胡椒面 1 克、湿淀粉^[12] 50 克、干淀粉 50 克、大葱 5 克、老姜 10 克、清水 75 克、香油 50 克、熟花生油 15 克。

二、操作顺序

1. 初步加工:瘦猪肉去筋,大葱去老叶留葱白,老姜刮去表皮,洗净备用。

2. 原料成形:瘦猪肉剁成细末。葱白、老姜分别切末。

3. 吊制蛋皮:鸡蛋黄放碗内,加精盐和湿淀粉调和均匀。炒勺置灶口上烧热,用干布沾油在炒勺内涂抹,然后舀鸡蛋黄放炒勺内,摊成薄蛋皮,蛋皮表面凝固即可取出。依此方法将剩余的鸡蛋黄全部制成蛋皮。

4. 调制肉馅:猪肉末放碗内,加清水、鸡蛋清、湿淀粉、精盐、味精、胡椒面、香油和葱姜末顺向搅拌至滋润。

5. 卷制蛋卷:另用蛋黄与干淀粉调成蛋糊。用刀将蛋皮从中间切开呈半圆形。然后把蛋皮平铺在案板上,将肉馅均匀地涂抹在蛋皮上,卷成直径约3厘米粗的长卷,用蛋黄糊封口,用蛋皮把肉馅全部卷成蛋卷。

6. 蒸制蛋卷:蛋卷平放在器皿内,放蒸锅内上汽^[13]蒸约15分钟致熟后取出晾凉,改刀成约0.2厘米厚的片,码放在器皿内即可食用。

三、技术要点

1. 吊制蛋皮时,忌用大火,炒勺不宜过热,底油涂抹不要多,否则蛋皮容易起泡或起皱纹。

2. 调馅时湿淀粉不宜加入过多,否则口感硬实,肉馅要搅至起粘性。

3. 蒸制蛋卷时,不宜用旺火,蒸汽不要过大。

四、成菜标准

色泽:黄白相间。

口味:咸鲜适中。

质感:酥软。

五、菜肴变化

依此烹调方法和味型,利用变换原料的方法,还可烹制出

“紫菜肉卷”、“蛋皮鱼肉卷”、“蛋皮虾肉卷”等菜肴。

叉烧肉(山东风味)

一、原料组成

猪通脊肉(或猪后腿肉)500克、精盐3克、料酒10克、白糖30克、酱油10克、味精3克、桂皮3克、大料5克、花椒2克、大葱10克、老姜10克、鸡汤750克、清水50克、香油5克、熟花生油750克(约耗75克)。

二、操作顺序

1. 初步加工:通脊肉弃板筋,大葱去老叶留葱白,老姜刮去表皮,洗净备用。

2. 原料成形:将通脊肉改刀成约10厘米长的段,在肉平整的一面顺丝剞^[14]上深约0.3厘米的一字刀纹。葱白改刀成寸段^[15],老姜拍松切块待用。

3. 加工腌制:通脊肉段放器皿内,加入酱油、料酒、精盐、葱段、姜块、花椒、大料、桂皮腌制约60分钟。

4. 烹调成菜:炒勺置灶口上,倒入宽油烧热,视油温升至七、八成热^[16]时,将腌好的肉段入油冲炸^[17]至肉外表呈浅棕色,捞出沥油。炒勺内留底油10克,加入白糖10克,用小火将白糖炒至成棕红色时,添入清水50克,随即加精盐、味精、鸡汤、料酒、酱、白糖和通脊肉段,待汤汁烧沸后,转用小火烧燉约60分钟,待肉熟透入味后将肉段取出放器皿内。再将炒勺置旺火上收汁,淋入香油,然后把稠汁浇在肉段上晾凉后,将肉段顶刀切^[18]成约0.3厘米厚的片,整齐地码放在器皿内即可食用。

三、技术要点

1. 炸肉段的时间要短,油温要高。
2. 烧煨肉段时汤汁要多,宜用小火,以使其肉质酥软入味。

四、成菜标准

色泽:枣红色。

口味:咸甜适中。

质感:酥软。

五、菜肴变化

依此烹调方法和味型,利用变换原料的方法,还可烹制出“叉烧鱼段”、“叉烧鸭脯”等菜肴。

糖醋排骨(四川风味)

一、原料组成

猪排骨 1000 克、熟芝麻 20 克、精盐 4 克、料酒 20 克、白糖 50 克、糖色^[19] 10 克、米醋 50 克、花椒 1 克、大葱 25 克、老姜 15 克、鸡汤 1500 克、香油 10 克、熟花生油^[20] 1500 克(约耗 50 克)。

二、操作顺序

1. 初步加工:选择肋骨细小肉厚的排骨洗净。大葱去老叶留葱白,老姜刮去表皮,洗净备用。

2. 原料成形:排骨顺骨缝划开,逐条剁成约 5 厘米长的段。葱白切寸段,老姜切片待用。

3. 排骨焯水:排骨段放沸水锅内焯水,捞出沥水放置器皿内,加入精盐、料酒、葱段、姜片、花椒和鸡汤置蒸锅内蒸约 30 分钟,待其入味,肉离骨时取出,用布搽干表面水分。

4. 烹调成菜:炒勺放灶口上,倒入宽油^[21]加热,视油温升