

二十一世纪

少年家园生活文库

方舟 主编

的品味

吃

巧做  
家常菜  
(二)



济南出版社

吃的品味——

## 巧做家常菜(二)

方舟 主编

济南出版社

# 目 录

|                   |      |
|-------------------|------|
| 蛋美鸡(江苏风味) .....   | (1)  |
| 松子鸡卷(江苏风味) .....  | (3)  |
| 辣子鸡丁(四川风味) .....  | (4)  |
| 宫保鸡丁(四川风味) .....  | (6)  |
| 油爆鸡丁(山东风味) .....  | (8)  |
| 姜爆鸡丁(江苏风味) .....  | (9)  |
| 香滑鸡球(广东风味) .....  | (11) |
| 茄汁鸡球(广东风味) .....  | (12) |
| 小煎鸡(四川风味) .....   | (14) |
| 玫瑰锅炸(四川风味) .....  | (16) |
| 鸡茸蛋(江苏风味) .....   | (17) |
| 香酥鸭子(四川风味) .....  | (19) |
| 柠汁煎鸭脯(广东风味) ..... | (20) |
| 干烧岩鲤(四川风味) .....  | (22) |
| 糖醋鲤鱼(山东风味) .....  | (24) |
| 红烧鲤鱼(山东风味) .....  | (25) |
| 醋椒鲤鱼(山东风味) .....  | (27) |
| 油浸鲤鱼(广东风味) .....  | (28) |
| 溜荔枝鲩鱼(广东风味) ..... | (30) |
| 醋溜桂鱼(江苏风味) .....  | (32) |
| 菊花青鱼(江苏风味) .....  | (33) |
| 莼菜鱼片(江苏风味) .....  | (35) |
| 清汤鱼丸(江苏风味) .....  | (36) |
| 荔枝鱼花(四川风味) .....  | (37) |

|              |      |
|--------------|------|
| 豆腐鲫鱼(四川风味)   | (39) |
| 白汤鲫鱼(江苏风味)   | (41) |
| 大蒜鳝段(四川风味)   | (42) |
| 鳝段焖肉(江苏风味)   | (43) |
| 豉椒鳝片(广东风味)   | (45) |
| 炒蝴蝶片(江苏风味)   | (47) |
| 生炒鳝鱼丝(广东风味)  | (48) |
| 生煨大虾(山东风味)   | (50) |
| 干煎虾碌(广东风味)   | (51) |
| 凤尾虾(江苏风味)    | (53) |
| 炸虾球(江苏风味)    | (54) |
| 清炒虾仁(山东风味)   | (55) |
| 虾仁涨蛋(江苏风味)   | (57) |
| 软炸鲜贝(山东风味)   | (58) |
| 碧绿鲜带子(广东风味)  | (60) |
| 三鲜鱿鱼(四川风味)   | (61) |
| 炒麦穗花鱿(广东风味)  | (63) |
| 家常海参(四川风味)   | (64) |
| 葱烧海参(山东风味)   | (66) |
| 海参酥丸(广东风味)   | (67) |
| 酸辣海参汤(四川风味)  | (69) |
| 酱烧冬笋(四川风味)   | (71) |
| 干煸冬笋(四川风味)   | (72) |
| 虾籽豆腐(广东风味)   | (73) |
| 麻婆豆腐(四川风味)   | (75) |
| 家常豆腐(四川风味)   | (77) |
| 八宝豆腐(广东风味)   | (78) |
| 红烧豆腐丸子(山东风味) | (80) |

|             |      |
|-------------|------|
| 大煮干丝(江苏风味)  | (82) |
| 酸辣汤(山东风味)   | (83) |
| 鸡茸粟米羹(广东风味) | (84) |
| 肉瓢面筋(江苏风味)  | (86) |
| 鸡虾锅巴(江苏风味)  | (87) |
| 鸡油菜心(江苏风味)  | (88) |
| 炒核桃泥(四川风味)  | (90) |
| 拔丝苹果(山东风味)  | (91) |
| 核桃奶露(广东风味)  | (93) |
| 行业用语注释      | (95) |

## 蛋美鸡(江苏风味)

### 一、原料组成

主料:光鸡<sup>[92]</sup>1只(约1500克)。

配料:熟瘦火腿75克、熟鸡脯50克、虾仁100克、虾籽1克、水发冬菇50克、冬笋50克、油菜16棵、香菜15克、鸡蛋液200克。

调料:料酒25克、精盐5克、酱油15克、白糖10克、味精3克、净葱25克、净姜15克、水淀粉10克、湿淀粉15克、熟猪油70克。

### 二、操作顺序

1. 初步加工:将鸡背开取出内脏,剥去鸡爪洗净,放沸水锅中紧皮,用清水洗净。虾仁去虾线,水发冬菇去蒂,香菜择去老叶,油菜择去老帮留心,洗净备用。

2. 原料成形:虾仁剁末后放碗内,加入精盐、湿淀粉搅拌均匀。火腿(50克)、鸡脯、冬菇、冬笋分别切成约0.3厘米见方的丁。剩余的火腿、香菜分别切末。油菜心根部修成橄榄形。姜切片。葱切寸段。

3. 炒制馅心:炒锅置旺火上,放入40克底油烧热,放入火腿丁、鸡脯丁、冬菇丁和冬笋丁稍煸,加入酱油、白糖和虾籽煸炒入味后,盛出分成16等份置器皿内待用。

4. 摊制蛋皮:鸡蛋液加精盐调匀,手勺用小火烧热,用油润好。酌加鸡蛋液,摊成直径约15厘米的蛋皮,依此法共摊蛋皮16张。

5. 包制烧麦:在每张蛋皮上放入1份馅心,包捏成蛋烧麦16个,用虾馅封口,在虾馅上点缀上火腿末、香菜末。

6. 烹调成菜:炒锅置旺火上,放底油 15 克烧热,放入油菜心,加入精盐煸炒至熟倒出置器皿内。蛋烧麦上锅蒸约 15 分钟取出。将鸡放入有竹垫的砂锅中,放入清水(浸没鸡身),加入葱段、姜片、料酒、精盐用中火烧沸,撇去浮沫,盖上盖转用小火焖制约 3 小时至肉质酥软取出。原汁倒入炒锅上火,加味精烧沸,用水淀粉勾芡,待芡汁熟透发亮后,淋入明油推匀即成。

7. 成品装盘:将鸡脯朝上放入盛菜器皿,蛋烧麦围放在鸡的周围,在蛋烧麦的间隔处码放油菜心(菜叶朝里),再将芡汁浇在鸡、蛋烧麦和油菜心上即可。

### 三、技术要点

1. 鸡紧皮后要进一步清洗,使肉质洁白。虾仁及冬菇底面要反复漂洗,去净杂质。

2. 炒制馅心宜旺火速成。白糖用量不宜过多,以略有甜味为准。

3. 蛋烧麦成形时,捏挤用力不要大,以免蛋皮破裂,收口处要粘牢,防止散形。

4. 焖鸡时忌用旺火。蛋烧麦宜用旺火蒸熟。装盘码放要整齐,造型要美观,芡汁覆盖要均匀。

### 四、成菜标准

色泽:白、黄、绿三色相间。

芡汁:溜芡。

口味:以咸鲜为主,馅心略带甜味。

质感:酥软。

### 五、菜肴变化

依此烹调方法、味型,利用变换主料的方法,还可烹制出

“蛋美鸭”、“蛋美双鸽”等菜肴。

## 松子鸡卷(江苏风味)

### 一、原料组成

主料:鸡脯肉 200 克、油炸松子仁 70 克。

配料:虾仁 50 克、熟火腿 5 克、绿菜叶 1 张。

调料:鸡蛋清 20 克、料酒 15 克、精盐 2 克、味精 2 克、干淀粉 15 克、清汤 75 克、水淀粉 10 克、熟猪油 500 克(约耗 60 克)。

### 二、操作顺序

1. 初步加工:鸡脯肉去筋膜,虾仁去虾线与绿菜叶均洗净备用。

2. 原料成形:鸡脯肉片成约 8.5 厘米长、3.5 厘米宽、0.1 厘米厚的薄片(共 16 片)。虾仁剁成末。熟火腿、绿菜叶均切细末。

3. 调制虾馅:虾肉末放碗内,加入鸡蛋清、味精、精盐和干淀粉搅拌至滋润。

4. 配菜组合:鸡肉片逐片平放在墩子上,均匀涂抹上虾馅,将松子仁放在鸡肉片中心,逐个卷牢,两端沾上火腿末和菜叶末,成松子鸡卷生坯,然后分别放配菜器皿中。

5. 烹调成菜:炒锅置旺火上,加入宽油烧至三、四成热,将鸡卷逐个放入油中,视鸡卷熟透发白时,倒入漏勺沥油。炒锅回置旺火上,添入鸡汤,放入味精、精盐、料酒烧沸,用水淀粉勾芡致熟,将鸡卷倒入锅中,翻拌均匀,使芡汁均匀包裹住鸡卷后,淋入明油即可出锅整齐地码放在盛菜器皿中。

### 三、技术要点



1. 鸡脯肉片薄厚要均匀,不可过于厚大,否则加热时不易成熟。

2. 虾馅调制要稀稠适度,底口不要过咸。

3. 滑鸡卷的油温不宜过高,否则鸡卷宜散开,且表面颜色发黄,里面不易熟透。成菜码放要整齐有序,造型美观,芡汁分布要均匀。

#### 四、成菜标准

色泽:芡汁白而透明光亮。

芡汁:溜芡。

口味:咸鲜。

质感:鸡肉软嫩,松子香脆。

#### 五、菜肴变化

依此烹调方法、味型,利用变换主料的方法,还可烹制出“松子鱼卷”、“松子鸭卷”、“松子肉卷”等菜肴。

### 辣子鸡丁(四川风味)

#### 一、原料组成

主料:鸡脯肉 250 克。

配料:荸荠 70 克。

调料:酱油 10 克、料酒 7 克、米醋 1 克、精盐 2 克、味精 1 克、白糖 1 克、湿豆粉 25 克、水豆粉 10 克、大葱 15 克、老姜 8 克、大蒜 10 克、混合油 80 克、泡红辣椒 20 克、二汤 20 克。

#### 二、操作顺序

1. 初步加工:鸡脯肉去筋膜,老姜刮表皮,大葱剥去表皮取葱白,均洗净。泡红辣椒去蒂、籽备用。

2. 原料成形:鸡脯肉用刀膛拍松,在两面轻轻剞上刀纹,

然后切成约 1.2 厘米见方的丁。泡红辣椒剁细末。大葱顺筋切成四瓣,再横筋切成豆瓣葱。老姜、大蒜切片。荸荠切成约 1 厘米见方的丁。

3. 主料上浆:鸡丁放碗内,加入精盐、料酒、味精和酱油码味,放入湿豆粉顺向搅拌均匀至吃浆上劲。

4. 配菜组合:荸荠丁、豆瓣葱、姜蒜片和鸡丁分别放配菜器皿内。

5. 调兑碗芡:酱油、料酒、米醋、味精、白糖、二汤和水豆粉放碗中,调成碗芡。

6. 烹调成菜:炒锅置火上烧热,加入底油 80 克烧至五、六成热,放入鸡丁煸炒,待鸡丁散籽、发白时放泡红辣椒末,炒至油色变红时,放入豆瓣葱、姜蒜片和荸荠丁炒出香味,再倒入碗芡推炒,视芡汁熟透发亮并均匀包裹住鸡丁后即可装入盛菜器皿内。

### 三、技术要点

1. 鸡脯肉剖刀的刀距要均匀,以利于扩大受热面积,便于成熟和入味。

2. 浆制主料时,浆液不宜过稀或过稠,过稀易在煸炒时脱浆;过稠则易使鸡丁表面粗糙和结团粘连。

3. 调兑碗芡时,米醋和白糖的用量,以成菜后吃不出酸味和甜味为准。水豆粉的用量若过多,成菜后芡汁稠浓结团,若过少,则成菜后芡汁稀薄,不易裹住鸡丁。

4. 炒锅要用油润透,以防巴锅。倒入碗芡后不要急于搅动,否则易使浆液脱落而成浑芡。

### 四、成菜标准

色泽:棕红光润。

芡汁:利汁抱芡。

口味:咸鲜微辣。

质感:主料软嫩,配料酥嫩。

### 五、菜肴变化

依此烹调方法、味型,利用变换主料和形状的方法,还可烹制出“辣子肉丁”、“辣子虾仁”、“辣子兔丁”等菜肴。

## 宫保鸡丁(四川风味)

### 一、原料组成

主料:鸡脯肉 250 克。

配料:花生米 50 克。

调料:酱油 20 克、料酒 10 克、米醋 10 克、精盐 3 克、味精 1 克、白糖 8 克、湿豆粉 30 克、水豆粉 1 克、花椒 3 克、干辣椒 10 克、辣椒面 2 克、二汤 35 克、大葱 15 克、老姜 15 克、大蒜 10 克、混合油 80 克。

### 二、操作顺序

1. 初步加工:鸡脯肉去筋膜,花生米用热水浸泡后剥净皮膜,大葱去老叶取葱白,老姜刮去表皮,大蒜剥去表皮,洗净备用。

2. 原料成形:鸡脯肉用刀膛拍松,在两面轻轻剞上刀纹,刀距约 0.3 厘米,再切成约 1.2 厘米见方的丁。大葱切成豆瓣葱。老姜、大蒜切片。干辣椒切成约 3 厘米长的段。

3. 主料上浆:鸡丁放碗内,加酱油、料酒、精盐和味精码味,再加湿豆粉搅匀。

4. 配菜组合:干辣椒段、豆瓣葱、姜蒜片、花椒、花生米和鸡丁分别放配菜器皿内待用。

5. 调兑碗芡:酱油、料酒、米醋、精盐、味精、白糖、二汤和水豆粉放入碗内,调成碗芡备用。

6. 烹调成菜:炒锅置火上,加宽油稍热后,放入花生米浸炸至呈金黄色时捞出沥油并晾透。炒锅置火上烧热,加底油80克烧至四、五成热时,放入辣椒段炸成棕红色捞出。放入花椒炸出香味后捞出不用,放入鸡丁炒至散籽发白时,加入辣椒面炒至油色变红,随即放入豆瓣葱、姜蒜片炒出香味后,再倒入碗芡,待芡汁熟透发亮时,放入炸制的花生米快速翻拌均匀即可装入器皿,再将炸好的干辣椒段摆在菜肴表面上即成。

### 三、技术要点

1. 鸡丁应大小一致,所剖刀距及深浅要相同,以利于加热时受热均匀、成熟一致。

2. 调兑碗芡时,应注意米醋和白糖的用量。醋要多于白糖,成菜后酸味略重于甜味。

3. 干辣椒要炸呈棕红色,欠火只辣不香,过火只香不辣。花椒要炸呈棕色,过火香而不麻,欠火麻而不香。辣椒面下锅时,火力不要大,否则辣椒面易糊。浸炸花生米的火力和油温不要过高,以免颜色深而口味苦。

### 四、成菜标准

色泽:棕红光润。

芡汁:利汁抱芡。

口味:咸鲜辣酸甜。

质感:主料软嫩,配料酥脆。

### 五、菜肴变化

依此烹调方法、味型,利用变换主料和形状的方法,还可烹制出“宫保肉花”、“宫保腰花”、“宫保明虾”等菜肴。

## 油爆鸡丁(山东风味)

### 一、原料组成

主料:鸡脯肉 200 克。

配料:冬笋 50 克。

调料:料酒 10 克、精盐 2 克、味精 1 克、大葱 6 克、姜水 2 克、大蒜 4 克、鸡蛋清 30 克、湿淀粉 20 克、水淀粉 20 克、清汤 50 克、大油 750 克(约耗 50 克)。

### 二、操作顺序

1. 初步加工:鸡脯肉去筋、皮,洗净。大葱择去老叶取葱白,大蒜剥去表皮,洗净。

2. 原料成形:鸡脯肉表面剞上深度为肉厚度的  $\frac{1}{3}$  的多十字花刀,改刀成约 1.2 厘米见方的丁。冬笋切成略小于鸡丁的丁。大葱切成豆瓣葱。蒜切片。

3. 主料上浆:鸡丁放碗中,加入精盐、味精、料酒确定好底口,再加入鸡蛋清、湿淀粉搅拌均匀。

4. 配菜组合:鸡丁、冬笋丁、豆瓣葱、蒜片分别放配菜器皿中待用。

5. 调兑碗芡:取精盐、料酒、味精、清汤、豆瓣葱、姜水、蒜片置碗中,调成碗芡。

6. 烹调成菜:炒勺置灶口上,放入宽油烧热,视油温升至三、四成热,放入鸡丁并用竹筷滑散,倒入冬笋丁一起加热,视主料断生后将鸡丁、冬笋丁倒入漏勺沥油。将鸡丁、冬笋丁倒回炒勺内,随即倒入碗芡用旺火迅速翻拌均匀,视芡汁熟透发亮并均匀包裹住原料后,淋入明油即可出勺装入器皿。

### 三、技术要点

1. 鸡脯肉要用清水漂洗干净去除血污,使肉色洁白。鸡丁成形要大小一致。

2. 调兑碗芡时,要注意水淀粉的剂量,成菜后芡汁应均匀包裹住原料,避免过稀或稠浓。

3. 烹调菜肴时,鸡丁滑油的温度过低易脱浆,导致鸡丁中的水份外溢,肉质柴老;油温过高易使鸡丁相互粘连,表面失去光泽。碗芡入勺后,应待芡汁熟透后再搅动,否则易造成浑芡。

#### 四、成菜标准

色泽:洁白光润。

芡汁:利汁抱芡。

口味:咸鲜适中。

质感:软嫩。

#### 五、菜肴变化

依此烹调方法、味型,利用变换主料的方法,还可烹制出“油爆鱼丁”、“油爆肉丁”、“油爆虾仁”等菜肴。

### 姜爆鸡丁(江苏风味)

#### 一、原料组成

主料:鸡脯肉 200 克。

配料:嫩姜 50 克。

调料:料酒 5 克、精盐 3 克、白糖 1 克、湿淀粉 10 克、水淀粉 10 克、清汤 40 克、香油 7 克、鸡蛋清 25 克、大葱 4 克、熟猪油 500 克(约耗 50 克)。

#### 二、操作顺序

1. 初步加工:鸡脯肉去筋膜,嫩姜刮去表皮,大葱去老叶

留葱白,洗净备用。

2. 原料成形:鸡脯肉剞上刀纹,再切成约 1.2 厘米见方的丁。嫩姜切成约 1 厘米长、0.1 厘米厚的菱形片。葱白切豆瓣葱。

3. 鸡丁上浆:鸡丁放碗内,加入鸡蛋清、精盐和湿淀粉,搅拌至滋润。

4. 调兑碗芡:将料酒、白糖、精盐、水淀粉和清汤放碗内,调成碗芡。

5. 配菜组合:鸡丁、嫩姜片 and 豆瓣葱分别放配菜器皿中。

6. 烹调成菜:炒锅置旺火上,倒入宽油烧热,待油温升至三、四成热时,放入鸡丁用手勺推散,待鸡丁散开断生后,倒入漏勺沥油。原锅回置火上,留底油 20 克,放入豆瓣葱煸炒出香味,再放入姜片煸炒片刻,随即倒入鸡丁,烹入碗芡,视芡汁熟透发亮后,淋入明油颠翻几下,使芡汁包裹住原料即可装入器皿。

### 三、技术要点

1. 鸡脯肉的筋膜要去尽,并用清水漂洗,使肉质发白。
2. 调味时,加入白糖不可过多,以吃不出甜味为主。
3. 鸡丁滑油前,锅要用油润透,以免原料粘锅底。油温不宜过高,防止鸡丁粘团结团。

### 四、成菜标准

色泽:芡汁色白光润。

芡汁:利汁抱芡。

口味:咸鲜适口。

质感:主料软嫩,配料脆嫩。

### 五、菜肴变化

依此烹调方法、味型,利用变换主料的方法,还可烹制出“姜爆鸭丁”、“姜爆肉丁”等菜肴。

## 香滑鸡球(广东风味)

### 一、原料组成

主料:鸡脯肉 400 克。

配料:草菇 25 克。

调料:葱段 5 克、姜花 5 克、鸡蛋清 15 克、胡椒粉 0.25 克、精盐 2 克、味精 2 克、香油 1 克、料酒 10 克、湿淀粉 15 克、芡汤 35 克、水淀粉 10 克、熟花生油 750 克(约耗 50 克)。

### 二、操作顺序

1. 初步加工:鸡脯肉除去筋膜洗净,用干毛巾搌干表面水分。

2. 原料成形:将鸡脯肉平刀片成厚片,再用直刀在肉片表面剞上井字刀纹,然后改刀成约 3 厘米见方的块,即为“鸡球”。

3. 主料上浆:将鸡球、蛋清和精盐放碗内,调底口后放湿淀粉搅拌滋润备用。

4. 配菜组合:将鸡球、草菇、葱段和姜花分别放配菜器皿内。

5. 调兑碗芡:将芡汤、水淀粉、香油、胡椒粉和味精放碗内,调成碗芡备用。

6. 烹调成菜:炒锅烧热,倒入宽油烧至四、五成热时,放入鸡球视断生后放入草菇,加热后倒出沥油。炒锅回置火口上,放底油 20 克烧热,加葱段、姜花煸炒出香味,将鸡球和草菇倒锅内,烹入料酒,随即倒入碗芡迅速翻炒,视芡汁熟透发



亮,均匀包裹住原料后,淋入包尾油推匀即可装入器皿。

### 三、技术要点

1. 刮刀要深浅一致,“鸡球”要大小均匀。

2. 上浆时要充分搅拌均匀,使粉浆充分渗透到肌肉纤维中,表面的粉浆以若有若无为好。

3. 所谓兑碗芡的口味应突出咸鲜,虽放入胡椒粉但不能吃出辣味。

4. 烹调时,鸡球入油后要适当搅动,使其均匀受热。所用油温不宜过低,否则易脱浆,影响软嫩的质感。如油温过高,鸡球易结团粘连而出现夹生现象。倒入碗芡后要迅速翻炒,使芡汁包裹住原料。

### 四、成菜标准

色泽:芡汁白色光润。

芡汁:利汁抱芡。

口味:咸鲜适口。

质感:软嫩。

### 五、菜肴变化

依此烹调方法、味型,利用变换主料和形状的方法,还可烹制出“香滑虾球”、“香滑鸭球”等菜肴。

## 茄汁鸡球(广东风味)

### 一、原料组成

主料:鸡脯肉 200 克。

配料:此菜无配料,可酌加点缀装饰料镶边。

调料:茄汁 25 克、料酒 10 克、芡汤 25 克、精盐 1 克、白糖 10 克、湿淀粉 7 克、鸡蛋清 8 克、香油 2 克、大葱 5 克、大蒜 2