

家常

美味秘笈



刘自华 解丽娟 著



JIACHANG MEIWEI MIJI

秘烹一菜一格
笈调百菜百味



河北科学技术出版社

流行美味系列

家常

美味秘笈

刘自华
解丽娟
著

Jiachang Meiwei Miji



秘烹一菜一格
笈调百菜百味

河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家常美味秘笈/刘自华,解丽娟著. —石家庄:河北科学技术出版社,2004

(流行美味系列)

ISBN 7-5375-2980-9

I. 家... II. ①刘... ②解... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 121029 号

流行美味系列

家常美味秘笈

刘自华 解丽娟 著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷二厂

经 销 新华书店

开 本 889×1194 1/32

印 张 4.25

字 数 90000

版 次 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 5000

定 价 18.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

目录

CONTENT



家常秘笈[1]

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 家常三文鱼头[8] | 家常豆腐煲[31] | 家常炆耳丝[57] |
| 家常焖猪手[10] | 家常烧海参[32] | 大蒜焖鱼头[58] |
| 家常荷兰豆[11] | 鲶鱼豆腐煲[34] | 家常烧中段[59] |
| 家常小平鱼[12] | 家常焖鲶鱼[35] | 家常烧牛尾[60] |
| 家常西兰花[13] | 家常椒盐骨[36] | 牛尾打边炉[61] |
| 家常鲛鱼皮[14] | 家常鸡腿菇[37] | 鱼头打边炉[62] |
| 家常炒西芹[16] | 家常烧平菇[38] | 羊肉打边炉[63] |
| 家常小龙虾[17] | 家常烧鲜鲫[40] | 家常烧豆腐[64] |
| 家常炒芥兰[18] | 家常烧魔芋[42] | 家常炒肉丝[65] |
| 家常鸡肉煲[19] | 家常烧鞭笋[43] | 家常烧划水[66] |
| 家常炒葫芦[20] | 家常豆腐鱼[44] | 家常葱爆肉[68] |
| 家常烧嘎鱼[21] | 家常五柳鱼[46] | 家常红烧肉[69] |
| 家常炒青笋[22] | 家常鸡血旺[48] | 家常焖羊排[70] |
| 家常鲨鱼皮[23] | 家常烧天梯[49] | 家常烧凤爪[71] |
| 家常紫菜羹[24] | 家常武昌鱼[50] | 家常牛脊髓[72] |
| 家常烧牛腩[25] | 家常香酥鸡[51] | 家常烩牛肉[74] |
| 家常烧鸽肚[26] | 家常烧湖鸭[52] | 家常炒凉瓜[75] |
| 家常白菜心[27] | 家常炸鸡串[54] | 家常东安鸡[76] |
| 家常红苕粉[28] | 家常小黄鱼[55] | 家常拌腐竹[77] |
| 家常烧腐竹[30] | 家常烧茄花[56] | 家常烧百叶[78] |



家常鸡什件 [80]
 家常奶油萝卜 [81]
 家常酸豆角 [82]
 家常辣豆花 [83]
 家常牛鞭花 [84]
 家常水毛肚 [86]
 家常烧泥鳅 [87]
 家常鳝鱼丝 [88]
 家常烧鳝段 [90]
 家常炒腊肉 [91]
 家常牛头肉 [92]
 家常烧牛筋 [94]
 家常回锅肉 [96]
 小碗烧牛肉 [97]
 家常烧面筋 [98]
 家常干豆腐 [99]
 粉皮家常鲫鱼 [100]
 家常拌三丁 [101]
 家常酸菜粉 [102]
 家常烧肥肠 [103]

家常拌嫩藕 [104]
 家常拌菠菜 [105]
 家常一锅鲜 [106]
 家常炒切蟹 [107]
 豆瓣烧刀鱼 [108]
 家常辣子鸡 [109]
 家常烧猪脸 [110]
 家常烧鸭掌 [112]
 家常烧鱼皮 [113]
 家常烧翅中 [114]
 家常烧鱼子 [115]
 家常烧小排 [116]
 家常炒拱嘴 [117]
 家常烧鸡首 [118]
 家常炖牛腩 [119]
 家常熠鸡米 [120]
 家常酸菜鱼 [122]
 家常黄酒鸭 [124]
 家常脆皮鱼 [126]
 家常海蘑菇 [128]

家常芹黄面 [129]
 家常鱼头粉 [130]
 家常烧蜗牛 [132]

家常秘笈



Mi Ji

细心的读者，不知您留意过没有，在中国名菜百花园中，近年又绽开了一朵极富生命力的诱人奇葩，这就是几乎每个人都感受到了的“家常菜”。

菜肴为何称“家常”？从理论上讲，它是针对以往人们只有在宾馆饭店才能够食得到的珍饈佳肴而言，意为这些菜品也都不同程度地降低了“身价”，变换了经营方式，为更多的普通人所食得到和食用得起。原来只是听过而从未食到，甚至是根本就没有见过的名贵菜肴，如鱼翅、鲍鱼、龙虾、石斑鱼、响螺等，不都是上了我们的普通餐桌吗？

从实践上来看，家常菜肴的制作也并不是那样“家常”的，为什么这样讲呢？若是真的把口味（同样包括菜肴的其他质量）做得和我们在家里的那样，那么人们是不会认可的。在人们的普遍观念中，菜肴一经厨师制作，其质量肯定要高于我们的家庭主妇，否则，也就没有什么必要去下“馆子”了。其实，“家常菜”在这里多针对“原料、价格”而言，其质量特别是口味，是万万不可以“家常”的。

有着深厚“普通百姓食客”基础的四川菜系，在“家常菜”的制作上有着悠久的历史。川菜中，很多菜

肴无论是在原料的选择上、刀功的成型上，还是色香味的确立上，都是以大众百姓的饮食习俗为标准而定的，这类菜肴形成了川菜所独有的风味风格，也就是川菜著名的味型“家常”。以此种口味调制的菜肴，不仅深为四川人所喜食，而且同样得到了众多地方喜食“辣味辣菜”食客的青睐。

1. 味型之定义

家常味是川菜中应用广泛、制作简便而且又极富美味的味型。何谓家常，词典上释为“寻常可见，不烦远求是也”，意思是说，平时随意可做，且又方便。这当然是从字面上理解的意思。它怎么又和川菜的菜肴味型联系在一起了呢？这首先要看一看构成家常味的主要调料是“郫县豆瓣酱”，而豆瓣酱在四川随时随地都可以见得到，再看制菜方法更是简单——只是“烧制”就可以了。从这点来看，与词典的释义有相似之处，总之，不管是从用料，还是从菜肴的制作方法上，都毫无疑问地体现出两个字，这就是“简便”。但是，“家常”味的命名并不是以词典释义为依据的，只不过是一种巧合。因为按常规来讲，给菜肴取名，实际上依据的是菜肴特点和反映出来的口味风格。

在这里，“家常”一词可以被理解为：“以郫县豆瓣酱为主要调料，以咸辣为主体口味的制作方法。”这是一个有趣的现象，一般味型不是按调料（如酱香），就是按口味（如鱼香）来命名，而“家常”却是以用料作法之繁简来命名的，这在中餐制作中是并不多见的。

说到家常味型的味美，这是凡喜食川菜、青睐辣味

人们所公认的。以此种味型为主体口味的菜肴在川菜中数不胜数，可肉类、可素食，可山珍、可海味。特别是川菜中的“风味佳肴”，更是少不得家常味型的，家常海参、家常牛鞭、家常蹄筋、家常豆腐鱼、家常烧鸭、家常肘子、家常牛头方、家常黄鳝、家常煨鸡等早已被人们视为国菜之名馐。

2. 味型之构成

正如前文所讲，家常味型在川菜中是以“取料之便，制作之简”这两个特点而存在于诸多的川式味型之中的，它的主要调料就是“郫县豆瓣酱”，并且又以其特有的咸辣之味而成为菜肴的主体味型。但是，光有咸辣之味也不能构成菜肴整体之口味，所以，还应适量地放入他种调味品予以辅之。

家常味型的辅料还有黄酒、味精（鸡精）、酱油和精盐（白糖一般不用）。由于食用和烹调习惯的不同，有时人们往往适当地加些泡辣椒，将豆瓣酱的辣味和泡辣椒的辣味合二为一。这样也是可以的，因为这并不影响家常味型的主体口味构成，只是辣味的风格不同而已，并未失川菜之风格。

3. 味型之调制

家常味型的适用范围很大程度上受着调料（特别是主要调味品）的制约，也就是说，家常味型是由郫县豆瓣酱来决定的。由于豆瓣酱又有其特殊的性质，即适于熟食，而不宜生食（业内又称凉拌而食），所以豆瓣酱以制作热菜为主，小吃面食也少有烹制。

我们知道，作为中餐菜肴的制作，热菜与冷菜口味的调制有着明显的不同之处，这在家常味型调制时更为突出。因为它是以酱为主要调味品，调制方法不像其他热菜那样采用“对汁式”，而是“依次式”。酱在进行调味时必须制熟（只要是酱类原料，都是有其共性的）。所以，豆瓣酱下锅以后，先要炒出香味，再烹入黄酒和酱油，随后再适量地放入精盐和味精，这是实践总结出来的家常味型的具体调制顺序，而且也是惟一准确的口味调制之方法。

4. 味型之烹调

我们以“家常海参”为例，具体谈一谈家常味型菜肴的制作：先把主料用量确定（以750克水发海参为用量），切好后，放入开水中稍烫，捞出，将水分控净；再根据海参用量确定主要调料用量，即郫县豆瓣酱为40克（这里有一点应该注意，40克只是一个理论定量，在具体调制时要适当多一些，50克左右为好，因为豆瓣酱在稍煮后要用小漏勺捞出渣子，这样其辣味有所减退，这样做，正是体现了菜肴的“精工细做”之特点：取其辣味，而不见其料）。

料酒选用40克，起着“解腥味，提鲜味”的重要作用，如果料酒的用量不够，海参所固有的异味是除之不尽的。

酱油的用量以“适量”为宜，因为酱油在这里只是起着一个“调色”作用，颜色够了还可以不用。所以，要视豆瓣酱颜色的深浅，色深则用量少，色浅则用量多，即随色而定，这也算是“适量”的真谛吧。

精盐和味精的用量是“少许”。精盐绝不可多放，虽然起咸味作用，但这时切不可忘记，豆瓣酱本身的咸度是很浓的，还有酱油。若是忽视了这一点，可以肯定地说，其口味是要咸得无法食用的。味精（鸡精可代其而用）只起增加鲜味的作用，但受热不宜过长，更不能长时间煮制于锅中的。

主料和主要调料及辅料的用量确定以后，调制顺序也已确定，只要是照此制作，把原料烧透以后，适量勾入水淀粉就可以了。

5. 味型调制时应注意的问题

正如前文所讲，家常味多适于热菜烹制，而在热菜中又以烧菜居多，如家常烧牛筋、家常烧豆腐之类的肴饌占了绝大多数，所以在具体调味时，就不能像炒菜类菜肴那样采取对汁的方式，而是要采取把各种调味品依次入锅、分别调味的办法，这就需要掌握好各种调料的人锅时间和火候，这两点直接影响着菜肴的质量。

就拿主要调料“郫县豆瓣酱”来说，在家常味菜肴烹制时，对于火候的要求就是十分严格和讲究的，也就是说，要炒熟、炒香，产生出浓郁的“酱香”气味。油要温热，豆瓣酱入锅煸炒至成熟时，要有一个过程。切不可把油烧得过热时下锅煸炒，如果猛然受热，还没有被炒制酥香，很快就被热油炸焦了，这样一来，哪里还有酥香之味，剩下的只有焦糊苦辣味了。

豆瓣酱在炒制时，用油量也有一个多少的问题，油量过少，无法炒制酥香，油量过多，辣味和香味则多散落油中，豆瓣酱的口味变淡。

但是，这里有一个往往使人产生错觉的现象，就是豆瓣酱才入锅时很能“吃油”。我们知道，豆瓣酱属于水质调味品，由于存放时水分的散失，在刚刚入锅时极易吸收液体（主要是水和油），而锅内的油正好供其吸收，锅中即刻会显得“干燥”。这时，你可不要以为是油少所致而再添油，因为此时油大部分浸在豆瓣酱内，水油相混，等到豆瓣酱彻底受热，炒熟，水分随之蒸发，所剩下的就只有油了，而且由于没有水分在酱油之间作为依附的媒介，油便溢出。所以说，盲目地多加油，等到豆瓣酱炒熟至酥香后，油肯定显得多了。

至于豆瓣酱炒到什么火候为酥香，应强调酥香并不等于焦，这两者是有区别的。“酥香”时，原料中还存有少量的水分；而“焦”时，则原料内水分全无。从火候上来讲，酥香是焦的前一阶段，焦是酥香的再发展。那么，怎样才能判断出酥香呢？结论是：当豆瓣酱被炒得吐油时，为宜。

再有一点，在调制家常味菜肴时，切不可放入白糖。因为从家常味型的味别来看，没有食出甜味的要求，即使是川菜十分讲究的“吃糖不见糖”在这里也是不允许的。

许多家常菜肴是用不着再放精盐和酱油的，如家常海参、家常鱿鱼等都是如此。但也不能一概而论，有些时候豆瓣酱的咸度和色泽是不够的，所以说，放不放盐，要因料而异。

6. 味型（菜肴）标准的自我检验

菜肴做完以后，其质量司厨者自己就能够检验出

来，即观色品味，方法也较为简单，这对于司厨者制菜技术的提高是十分有益的。

就拿家常海参来说，其口味要求是“咸鲜微辣”，我们做出菜后，品尝出的口感与之是否相符呢？正确的口感首先应是“咸鲜”两味，其次才应是“辣”味。反之，如果是辣味占了第一位，菜一入口，辣味甚浓，而显示不出或是很难显示出咸鲜两味，这样的菜是失败了。

但是，如果豆瓣酱过少，食不出应有的香辣味，只有咸鲜味，这样的菜也不是地道的“家常菜”。通过口感来判断，只要两者之间没有较大的差异，那么，这个菜肴的质量要求基本上算是可以的。想与质量要求完全相符，则需要有相当丰富的实践经验和较高的烹饪技术。

7. 味型之特点

一道完美的家常味型菜肴，能够反映出哪些实际之特点呢？这主要应从两个方面去理解，一个是直观可以看到的颜色，另一个是品尝而得到的口感。

先说颜色，这主要依所用的主要调料来确定。我们知道，郫县豆瓣酱是家常味型的主要调料，颜色深红，所以所制菜肴的颜色无疑也应以红色为主体色泽；又因油脂与豆瓣酱相互结合，所以油肯定是深红且发亮的。

再说口味，由于放入了郫县豆瓣酱，口味中肯定有“香辣”味；又因在调料中放入了料酒、味精和精盐，再加上精制鸡汤，所以“咸鲜”味应很浓郁（咸味应是以适度为宜）。这样，菜肴给人的口感，很自然地也就是“咸鲜”和“辣味”了。综上所述，我们可以总结出家常味型菜肴的特点就是：“色泽红亮，咸鲜微辣”。



三文鱼头

JIACHANG SANWENYU TOU

菜肴特点

此菜系以极鲜的三文鱼头为其主要原料，佐以家常味汁合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，肉质细嫩，咸鲜微辣回甜，食之不腻，为家庭佐酒下饭十分味美之佳肴。



家常三文鱼头

3人份

制作此菜需要 20 分钟

用料

A 三文鱼头 1 只 750 克左右，葱姜蒜共 60 克，郫县豆瓣酱 1 汤匙。

B 黄酒 2 汤匙，生抽 1 汤匙，白糖 1 汤匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙。

制作

1 鱼头中间切开，分为两片，放入热油中稍炸，捞出；葱姜蒜剥净表皮，切片；豆瓣酱剁成茸状。

2 锅烧热，放入烹调油适量，豆瓣酱、葱姜蒜同时下锅，煸炒出香味，烹入黄酒、生抽，添入开水 1 杯，放入鱼头、白糖等调味品，烧开，小火烧透，汤汁收稠即可。

同
心
相
惜

三文鱼头市场有售，但以较鲜者为佳。汤汁宜宽，小火焖透，汁不勾芡，自然收稠，反之菜肴味薄；豆瓣酱以郫县豆瓣酱为最佳，温火温油炒出香酥，切勿菜中食出生辣口感。

家常焖猪手 3人份 制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以煮熟的猪蹄为其主要原料，佐以郫县豆瓣酱和葱姜蒜合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，肉质酥嫩，咸鲜微辣回甜，醇香可口，食之不腻，为家庭下饭难得之佳肴。

用料

A 熟猪蹄 2 只，大蒜瓣 15 只，郫县豆瓣酱 3/2 汤匙，葱姜共 40 克。

B 黄酒 1 汤匙，生抽 1 汤匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1 汤匙。

制作

- 1 猪蹄中间切开，抽去大骨，切块；大蒜瓣瓣，葱姜切片。
- 2 锅烧热，放入烹调油适量，蒜瓣下锅稍炸，捞出，放入豆瓣酱、葱姜，煸炒出香味，烹入黄酒、生抽，添入开水 1/2 杯，烧开，稍煮；再用漏勺把豆瓣酱渣子捞净，放入猪蹄、蒜瓣、白糖等调味品依次放入锅中，烧透，勾入水淀粉，烧稠即可。

司厨心得

猪手为业内用语，也就是猪蹄以外购熟品为佳，拆去大骨，但受热时间也不宜过长，反之口感黏糊；豆瓣酱更要温火温油炒酥，切勿菜中食出“生辣”之味。

家常荷兰豆

3人份
制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以鲜嫩荷兰豆为其主要原料，佐以四川泡辣椒合制而成。色泽清新，红绿分明，口感脆嫩，咸鲜微辣回甜，醇香可口，食之不腻，为家庭佐酒下饭少有之佳肴。

用料

A 鲜嫩荷兰豆 400 克，大蒜瓣 5 只，四川泡辣椒 3 只。

B 黄酒 1 茶匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，香油 1 茶匙。

制作

1 荷兰豆择洗干净，放入开水中稍烫，捞出，再用凉水漂透控干；大蒜切片，泡辣椒去籽稍洗切菱形片。

2 锅烧热，放入烹调油适量，泡辣椒、蒜片同时下锅，煸炒出香味，放入荷兰豆、黄酒等调味品，炒匀，淋入香油即可。



荷兰豆做法讲究，既要炒熟无生豆之味，又要保其脆嫩之感；泡椒稍洗，反之“腌菜”味甚浓。

家常小平鱼

3人份

制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以保鲜小平鱼为其主要原料，佐以家常味汁合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，肉质细嫩，咸鲜微辣回甜，醇香可口，食之不腻，为家庭下酒用饭之佳肴。

用料

A 小平鱼 10 条 750 克左右，葱姜蒜共 60 克，郫县豆瓣酱 1 汤匙。

B 黄酒 1/2 杯，生抽 1 汤匙，醋 1 汤匙，白糖 1 汤匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1 茶匙。

制作

1 平鱼收拾干净，依次放入热油中，炸至色泽深红时捞出；葱姜蒜剥净表皮，切片。

2 锅烧热，放入烹调油适量，葱姜蒜、豆瓣酱同时下锅，煸炒出香味，烹入黄酒、生抽，添入开水 1 杯，放入平鱼、白糖等调味品，烧透，汤汁收稠即可。

平鱼有冻藏和鲜品之分，但体积不宜过大，热油炸透，再用宽汤烧制回软，反之口感不酥嫩；豆瓣酱更要温火炒出红油来，反之菜肴香味不浓；汁不勾芡，自然收稠。