

 中国出版社

现代文明家庭书架

Xian Dai Wen Ming Jia Ting Wen Ming Shu Jia



家常南北风味菜谱

Jia Chang Nan Bei Feng Wei Cai Pu

现代文明家庭书架

家常南北风味菜谱

叶连海 郝淑秀 主编

本书编写组编著

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常南北风味菜谱/叶连海, 郝淑秀主编. 《家常南北风味菜谱》编写组编著. —北京: 中国社会出版社, 1999. 6

ISBN 7-80088-769-1

I. 家… II. 叶… III. 菜谱—中国 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 08584 号

现代文明家庭书架

家常南北风味菜谱

主 编: 叶连海 郝淑秀

编 著: 本书编写组

责任编辑: 宗 和

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话: 66051698 传真: 66051713

印 刷: 大厂印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

开本印张: 787×1092 1/32 12

字 数: 259 千字

版 次: 1999 年 6 月北京第 1 版 1999 年 11 月第二次印刷

书 号: ISBN 7-80088-769-1/C · 163

定 价: 13.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

目 录

川味家常菜

- 一、猪牛羊肉类 (1)
二、禽蛋类 (19)
三、水产海味类 (27)
四、植物菜类 (37)

鲁味家常菜

- 一、猪牛羊肉类 (50)
二、禽蛋类 (67)
三、水产海味类 (74)
四、植物菜类 (86)

淮扬风味家常菜

- 一、猪牛羊肉类 (100)
二、禽蛋类 (114)
三、水产海味类 (121)
四、植物菜类 (132)

粤味家常菜

- 一、猪牛羊肉类..... (149)
- 二、禽蛋类..... (163)
- 三、水产海味类..... (171)
- 四、植物菜类..... (183)

清真家常菜

- 一、牛羊肉类..... (194)
- 二、禽蛋类..... (210)
- 三、水产海味类..... (218)
- 四、植物菜类..... (226)

家常风味冷荤凉菜

- 一、猪牛羊肉类..... (243)
- 二、禽蛋类..... (251)
- 三、水产海味类..... (261)
- 四、植物菜类..... (269)

家常沙锅火锅汤羹

- 一、沙锅类..... (286)
- 二、火锅类..... (302)
- 三、汤羹类..... (314)



家庭面食小吃

一、蒸食类.....	(329)
二、煮食类.....	(343)
三、烙、烤食类.....	(362)
四、炸食类.....	(372)



川味家常菜

一、猪牛羊肉类

泡菜炒肉末

此菜辣香鲜脆。泡菜炒的时间不宜过长,否则会发酸。

原料:

猪肉(肥3瘦7)100克,四川泡菜200克,花生油50克,精盐4克,味精2克,白糖2.5克,料酒10克,花椒10粒,干辣椒7.5克。

制法:

1. 将猪肉切碎,剁成末;泡菜剁成末,轻轻挤去水分;辣椒切短段。

2. 将炒锅置火上,放油烧热,下入花椒炸糊捞出不要,再下入辣椒炸成棕红色时,加入肉末煸炒,待肉末水气干时,加入精盐、味精、白糖、料酒、泡菜末翻炒均匀即成。

鱼香肉丝

此菜色泽红亮，咸甜带辣微酸。肉丝及配料切得要粗细均匀；要把炒锅烧热，再放油炒浆过的肉丝，这样不粘锅。

原料：

瘦猪肉 200 克，青椒 100 克，水发木耳 50 克，花生油 50 克，四川郫县豆瓣酱 20 克，酱油 15 克，白糖 20 克，醋 15 克，精盐 2 克，味精 1 克，料酒 10 克，水淀粉 25 克，葱姜蒜 25 克。

制法：

1. 将瘦猪肉切成 4 厘米长的细丝，用少许精盐和水淀粉拌匀上浆；豆瓣酱剁细。

2. 将青椒切丝；木耳择洗干净；葱姜蒜切末；把酱油、白糖、醋、料酒、精盐、味精、水淀粉放入碗内，加少许水兑成芡汁。

3. 将炒锅置火上烧热，放入油，下入肉丝炒散，加入豆瓣酱、姜蒜末煸炒，待出香味后放入青椒、木耳翻炒几下，烹入兑好的汁和葱花，炒匀即成。

干煸肉丝

此菜色泽红亮，味厚干香。制作此菜要掌握好火候，欠火时则软而不酥，过火则焦煨干硬。

原料：

瘦猪肉 200 克，水发玉兰片 50 克，葱白 80 克，干辣椒 12 克，花生油 80 克，酱油 15 克，精盐 2 克，料酒 10 克，味精 1 克，姜 4 克。

制法：

1. 将瘦猪肉、玉兰片、葱白、姜、干辣椒分别切成 6 厘米长、0.3 厘米粗的丝。

2. 将炒锅置火上,放油烧热,下入干辣椒丝炸至棕红色捞出,再下入肉丝煸炒至水气干时,加入料酒、酱油、精盐、玉兰片煸熟,再加入辣椒丝、葱丝、姜丝、味精炒匀即成。

榨菜肉丝

此菜肉丝嫩,榨菜脆,香鲜可口。

原料:

猪肉(肥3瘦7)200克,榨菜75克,花生油75克,酱油20克,精盐2克,味精2克,白糖2克,料酒12克,水淀粉25克,葱7.5克,姜5克。

制法:

1. 将猪肉切丝,榨菜洗去辣椒切丝,葱、姜切丝;肉丝用少许精盐、料酒、酱油拌匀,浆上水淀粉,再拌上一些油。

2. 将葱丝、姜丝、酱油、料酒、味精、白糖、水淀粉放入碗内,加少许水兑成汁。

3. 将炒锅置火上,放油烧热后,下入肉丝煸炒,待散开时,下入榨菜丝翻炒几下,倒入兑好的芡汁,开后再翻动几下即成。

水煮肉片

此菜肉片细嫩,麻辣味厚,味道浓郁。辣椒和花椒面撒上后,还可取些热油浇上,食用起来,更是别具一格。

原料:

瘦猪肉150克,嫩白菜叶250克,花生油50克,四川郫县豆瓣酱25克,酱油10克,精盐1克,料酒10克,水淀粉15克,干红辣椒10克,花椒面1克,葱、姜、蒜各25克。

制法:

1. 将猪肉切成长宽各 2 厘米的薄片,用少许精盐、水淀粉拌匀上浆;葱、姜、蒜切片,豆瓣酱剁细。
2. 将炒锅置火上,放油 10 克,下入干辣椒稍炒,呈深红色时,倒在菜板上,剁细备用。
3. 将锅中放油 15 克烧热,下入白菜叶稍炒,倒在盘中,锅中再放油 25 克,下入豆瓣酱、葱、姜、蒜煸炒,待出香味后,加入料酒、酱油、水 250 克烧开,用漏勺把豆瓣酱渣子捞净,再把白菜下锅稍煮,加入味精,把白菜捞出,放入碗内,待锅内汤烧开,再把肉片依次下锅,用筷子轻轻滑散,待肉片熟时,倒入碗内,将剁细的辣椒和花椒面撒上即成。

回锅肉

此菜咸中带甜,微辣醇鲜,味浓而香。要使用带皮肉做原料,煮到断生即可,切勿煮过烂。

原料:

猪腿肉 350 克,青蒜苗段 75 克,花生油 30 克,甜面酱 12 克,郫县豆瓣辣酱 20 克,酱油 12 克,精盐 1 克,豆豉 3 克。

制法:

1. 将肥瘦相连的带皮猪肉刮洗干净,加水煮至七成熟,捞出晾凉,切成 5 厘米长、0.3 厘米厚的片,豆瓣辣酱、豆豉剁碎。
2. 将炒锅置火上,放油烧热,下入肉片煸炒至肉片卷起,下入豆瓣辣酱炒上色,加入甜面酱、酱油、豆豉、精盐,再放入青蒜苗段炒香,盛入盘内即成。

蒜泥白肉

此菜鲜香微辣，肥而不腻。猪肉不可煮太烂，七成熟为宜。

原料：

猪腿肉 500 克，大蒜 50 克，辣椒油 15 克，香油 20 克，酱油 15 克，精盐 1.5 克，味精 1 克。

制法：

1. 将猪肉洗干净，放入锅内，用中火煮至七成烂捞出，照横筋切成小条块，浸在肉汤内使其吸收汤汁，然后把肉捞出，片得越薄越好，装入盘内。

2. 将大蒜剥去皮，拍碎、剁烂，加入香油和凉开水调成蒜泥，与酱油、精盐、味精、辣椒油一并淋在肉片上即成。

辣子肉丁

此菜咸甜微辣，别具泡辣椒味。这道菜是川菜中的传统菜，不同于一般的辣子肉丁，要求吃出甜味来。辣子鸡丁亦可按此法制作。

原料：

猪瘦肉 200 克，黄瓜(莴笋、玉兰片、冬笋均可)100 克，花生油 75 克，酱油 20 克，精盐 2.5 克，料酒 15 克，白糖 12.5 克，味精 2 克，泡辣椒 25 克，葱 10 克，姜 7 克，水淀粉 25 克。

制法：

1. 将猪肉切成 1.5 厘米见方的丁，黄瓜切成同样大小的丁，用盐腌一下，葱切段，姜切片，泡辣椒剁碎(如无泡辣椒可用豆瓣辣酱或辣椒糊代替)。

2. 将肉丁用少许料酒、酱油拌匀，用水淀粉浆好，再加一些油拌一下，把酱油、料酒、白糖、味精、水淀粉、葱、姜放入碗内，加

少许水兑成汁。

3. 将炒锅置火上,放油烧热后下入肉丁翻炒,待肉丁散开时,下入辣椒炒几下出味,下入黄瓜翻炒几下,倒入兑好的汁,待汁开后,翻炒几下即成。

鱼香水滑肉

此菜色泽红亮,肉片细嫩,咸甜酸辣。原料不过油、不换锅,急火快炒,一锅成菜,该菜具有用料低、质量美、川味浓的特色。炒的过程中要掌握好火候,翻炒要快,烹汁后起锅也要快,这样才能做到肉质松软嫩滑。

原料:

瘦猪肉 200 克,莴笋 100 克,水发木耳 50 克,泡辣椒末 40 克,花生油 100 克,酱油 15 克,白糖 10 克,醋 10 克,精盐 3 克,味精 2 克,料酒 10 克,水淀粉 50 克,葱花 15 克,姜末 10 克,蒜末 10 克。

制法:

1. 将猪肉切成小薄片,放入碗内,加入料酒、精盐、水淀粉拌匀上浆。

2. 将酱油、白糖、醋、味精,水淀粉、水适量兑成鱼香汁。

3. 将莴笋去皮,切成小薄片;木耳择洗干净,也切成大小相同的片。

4. 将炒锅置火上,放油烧热,下入肉片炒散捞出,放入泡辣椒炒呈红色,下入姜末、蒜末、葱花炒香,投入莴笋片、木耳、肉片炒匀,烹入鱼香汁炒匀,盛入盘内即成。

辣味烧肉

此菜肉质细嫩，辣香味厚。煮肉要冷水下锅，这样血沫易出净。肉要小火慢烧，熟透把汁收稠。

原料：

带皮五花猪肉 500 克，花生油 35 克，四川郫县豆瓣酱 50 克，料酒 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，葱姜 50 克。

制法：

1. 将猪肉刮洗干净，切成 3 厘米见方的块；葱切段，姜切片备用。

2. 将锅置火上，放入冷水及猪肉，开后稍煮捞出。炒锅中放油烧温热，放入豆瓣酱煸炒，出香味后加水，淹过肉为度，用漏勺把豆瓣酱渣子捞净，加入肉、料酒、精盐、味精、葱段、姜片烧开后，转小火慢烧，待肉烧烂，把汁收稠即成。

清炖酥肉

此菜汤鲜肉烂。配料不是固定不变的，但若配料不当会影响口味。亦可加白芸豆同炖。

原料：

肥瘦猪肉 300 克，青笋或萝卜 750 克，鸡蛋 3 个，精盐 25 克，料酒 25 克，味精 3 克，胡椒粉 3 克，淀粉 200 克，葱 25 克，姜 15 克，花椒 20 克，花生油 750 克（实耗 100 克）。

制法：

1. 将猪肉去皮，切成 1.5 厘米见方的块；葱切长段，姜拍破，青笋去皮切滚刀块，鸡蛋磕入碗内，加入淀粉调成稠糊。

2. 将肉块拌上少许精盐和料酒，放入蛋糊内和匀。

3. 将炒锅置火上,放油烧热,把拌好糊的肉逐块投入,炸至黄色捞出。

4. 将炒锅置火上,放入炸好的肉,加入清水、葱、姜、料酒、花椒、胡椒粉,开后撇去浮沫,转小火炖至九成烂时,下入青笋炖烂,加入精盐、味精即成。

鱼香丸子

此菜丸子酥香,咸甜带辣微酸。炸丸子油温不宜过热,否则炸出丸子外糊内生,以六成热油温炸丸子最为适宜。鱼香汁不要过多或过少,以能裹匀丸子为度。

原料:

肥瘦猪肉 200 克,四川郫县豆瓣酱 25 克,酱油 15 克,白糖 25 克,醋 15 克,料酒 10 克,味精 1 克,精盐 2 克,水淀粉 50 克,花生油 350 克(实耗 30 克),葱、姜、蒜适量。

制法:

1. 将猪肉洗净,剁成肉末,加入精盐、水淀粉搅拌均匀;豆瓣酱剁细,葱姜蒜切末。

2. 将酱油、白糖、醋、料酒、精盐、味精、水淀粉放入碗内,加少许水兑成芡汁。

3. 将炒锅置火上,放油烧至温热,肉馅挤成小丸子放入锅内炸熟捞出,锅中留油少许,把豆瓣酱、葱姜蒜末下锅煸炒出香味后,烹入兑好的汁,放入丸子,拌匀即成。

粉蒸排骨

此菜排骨细嫩,鲜香味浓。要掌握好用料比例,排骨要蒸烂,米粉可提前做好存放备用。

原料：

猪排骨 250 克，花生油 15 克，酱油 15 克，豆瓣酱 20 克，白糖 10 克，料酒 15 克，精盐 1 克，味精 1 克，大米 50 克，葱 25 克，花椒 5 粒，大料半个。

制法：

1. 将大米加花椒、大料下锅用小火慢炒，待米呈浅黄色时出锅，磨细即成米粉。

2. 将姜刮皮切末，豆瓣酱剁细。

3. 将排骨剁成 2 厘米长的小块，连同米粉、豆瓣酱、花生油、姜末、酱油、白糖、料酒、精盐、味精、葱花放入盆内拌匀，装入碗内蒸熟即成。

陈皮烧排骨

此菜肉质细嫩，鲜香可口。把排骨煸炒至入味上色，再加水煮烂。排骨烧烂后，要把汁收稠。

原料：

猪排骨 500 克，陈皮（即干制桔皮，做菜时，桔皮干鲜均可）50 克，干红辣椒 10 克，白糖 20 克，酱油 50 克，精盐 2 克，味精 2 克，料酒 15 克，花生油 50 克，葱 20 克，姜 10 克。

制法：

1. 将排骨制成小块，干红辣椒切小段，葱切段，姜切片备用。

2. 将炒锅置火上放入油，下入干红辣椒、葱段、姜片、陈皮，待炒出香味，把排骨、酱油、料酒下锅煸炒，待排骨上色，加水（以浸过排骨为度）、精盐、味精、白糖烧开，转小火煮烂，待排骨烧烂，把汁收稠即成。

冬菜扣肉

此菜肥而不腻,鲜香可口,下饭好菜。猪肉煮熟要趁热抹上酱油炸,这样易上色。炸肉油温要高一些,使肉炸出来皮焦黄。

原料:

猪五花带皮肉 500 克,四川冬菜 200 克,四川豆豉 15 克,酱油 50 克,精盐 10 克,料酒 15 克,花生油 50 克,泡辣椒 3 个,葱 15 克,姜 15 克。

制法:

1. 将冬菜洗净泥沙切成段,葱、姜切大片,泡辣椒切段。
2. 将猪肉刮洗干净放入锅内,加水煮熟,捞出用净布擦去肉皮上的油和水分,抹上一些酱油,放入热油锅内炸成肉皮焦黄,晾凉后把肉切成 7 厘米长、0.3 厘米厚的片。
3. 将肉像鱼鳞似摆在碗底(皮向下),加入精盐、酱油、料酒、葱、姜,再放上豆豉、泡辣椒、冬菜,上屉蒸 2 小时即可。食时翻扣盘内即成。

豆瓣肘子

此菜肉质细嫩,咸鲜微辣回甜。肘子肉要烧熟烧烂,煨透入味。

原料:

去骨肘子肉 500 克(将肘子放入开水锅内,煮熟去骨即可),花生油 25 克,四川郫县豆瓣酱 5 克,酱油 12 克,白糖 12 克,料酒 10 克,精盐 2 克,味精 2 克,水淀粉 15 克,葱姜 30 克。

制法:

1. 将肘子肉切成 3 厘米见方的块,葱姜切片,豆瓣酱剁细备用。

2. 将炒锅置火上,放油烧热,下入豆瓣酱、葱姜片煸炒,待出香味后加入料酒、酱油、肘子肉稍炒,加水 and 肘子一样多为宜,再加入白糖、精盐、味精烧开,转小火,待肘子肉烧透,用水淀粉勾芡,盛入盘内即成。

辣味榨菜肉丝汤

此汤清淡爽口,味美适口。如不加辣油,撒少许胡椒粉,其味道也很鲜美,并略带辣味。

原料:

瘦猪肉 100 克,四川榨菜 15 克,黑木耳 5 克,熟猪油 5 克,辣油 3 克,精盐 3 克,料酒 10 克,味精 2 克。

制法:

1. 将瘦猪肉洗净,切成 3 厘米长的细丝,黑木耳用冷水泡发后择洗干净,榨菜洗净,也切成细丝。

2. 将炒锅置火上,加水一汤碗,放入木耳用大火烧开,放入肉丝、料酒和精盐,烧开 2 分钟后放入榨菜丝,见开停火盛入汤碗内,加入熟猪油、辣油、味精即成。

酸辣汤

此汤酸辣适口,爽口开胃。做汤要先勾芡后甩入蛋液,芡汁不能勾得太稠,临出锅时再加入香油、胡椒粉。

原料:

瘦猪肉 50 克,鸡蛋 1 个,豆腐 100 克,黑木耳 5 克,香油 5 克,酱油 10 克,味精 2 克,醋 10 克,胡椒粉 1 克,水淀粉适量。

制法:

1. 将黑木耳用水泡发后择洗干净,豆腐切成 3 厘米见方的