

为家庭增辉 给生活添趣

当代家庭文化丛书

吴义超 编著

黄山书社



周末
餐桌

周末餐桌

吴义超 编著

黄山书社出版

当代家庭文化丛书

封面设计：蒋万景

周 末 餐 桌

吴义超 编著

※

黄山书社出版发行

(合肥市回龙桥路1号)

新华书店经销 安徽省建筑设计院印刷厂印刷

※

开本：787×1092 1/32 印张：5 字数：10,000

1989年1月第1版 1989年1月第1次印刷

印数：00,001—15,000

ISBN7—80535—100—7/G.41

定价：1.65元

写在前面的话

周末，家人团聚，亲朋来访，餐桌上摆几盘美味佳肴，捧几杯佳酿香茗，雅致高洁。为爱清香频入座，欣同知己细谈心，其喜盈盈；饮美酒，品佳茗，聆雅奏，畅叙欢情，其乐陶陶。

这本小册子奉献给您，主要介绍我国菜系、烹调厨艺和家常时令菜谱、药膳食疗、饮酒品茗知识，饮食诗谜，供您生活参考。愿您从中得到乐趣，得到美的享受。

目 录

写在前面的话..... (1)

一、华夏神州菜系广 美味佳肴供君尝..... (1)

(一)川菜(二)鲁菜(三)粤菜(四)苏菜(五)浙菜

(六)闽菜(七)徽菜(八)湘菜(九)北京菜系

(十)湖北菜系(十一)少数民族菜系(十二)素菜

二、烹饪技艺学问多 自己掌厨分外香..... (17)

(一)烹饪的一般要领..... (17)

1、配料 2、刀工 3、火候 4、调味

(二)热菜的烹调方法..... (22)

1、炒 2、烧 3、溜 4、炖 5、烩 6、蒸 7、煎
8、焖 9、炸 10、余

(三)凉菜的制作方法..... (26)

1、卤 2、酥 3、拌 4、腌 5、白煮

(四)膳食营养简谈..... (28)

1、人体需要的营养 2、营养素的功用 3、营养素的来源
4、膳食热量供给 5、膳食营养计算

6、保护食物营养措施

三、时令菜谱六十样 周末家宴添芬芳..... (37)

(一)花好月圆(二)梅花鱼丸(三)一鸡五吃(四)豆

腐五作(五)珍珠玉米笋(六)海米扒油菜(七)余海参
 玉兰(八)口蘑锅巴(九)素炒鸡丝(十)清汤素海参
 (十一)鸡油菜心(十二)山虎白菜(十三)干烧冬笋
 (十四)红烩菜花(十五)奶油大白菜(十六)锅贴茄盒
 (十七)炒冬菇(十八)鲜笋兔丝(十九)丁香焖牛肉
 (二十)樱桃汁肉(二十一)酥炸白肉(二十)海参肉
 片(二十三)炒腰花(二十四)绣球丸子(二十五)扒蹄
 肚(二十六)洋葱排骨(二十七)糖醋排骨(二十八)酱爆
 鸡丁(二十九)烩鸡腰(三十)黄焖全子鸡(三十一)油
 淋子鸡(三十二)鲜蘑烧鸡块(三十三)玫瑰香液鸡
 (三十四)银耳雪梨鸡(三十五)红松鸡排(三十六)鸡
 皮鲜蘑(三十七)桃仁鸽蛋(三十八)清汤鸭掌(三十九)
 蕃茄烧鸭块(四十)锅煽豆腐(四十一)炒虾蟹(四十二)
 、虾子冬笋(四十三)葡萄鱼(四十四)红烧鲤鱼(四十五)
 墨鱼肉丝(四十六)开水烫鱼片(四十七)黄酒目鱼
 (四十八)茄皮鳊鱼(四十九)酥鲫鱼(五十)干煸鱿鱼
 丝(五十一)糖醋青鱼块(五十二)酸辣汤(五十三)三
 鲜汤(五十四)海米萝卜丝汤(五十五)奶油鸡茸汤
 (五十六)酸辣肉片汤(五十七)咖喱牛肉汤(五十八)大
 白蹄汤(五十九)奶油大虾汤(六十)清炖鸡块汤

四、药膳简便益补养 食疗辅治保健壮……………(74)

(一)食物的药用……………(74)

1、蔬菜果品的药效 2、可治病的瓜类 3、蔬菜花
 入药可疗疾 4、调味品的食疗 5、动物肉的药用 6、食
 品药用韵读

(二)药膳十则……………(81)

- 1、滋补强身的——枸杞糯米饭
- 2、滋补养胃的——百合鸡子汤
- 3、治产后头痛的——芎芷鱼头汤
- 4、乳母药膳——葱炖蹄筋
- 5、治小儿腹泻的——山药蛋粥
- 6、治老年咳喘的——四汁汤
- 7、治腮腺炎的——核桃枝鸡蛋
- 8、治腰膝酸软的——黑白豆腐脑
- 9、脾虚胃寒宜食的——乾坤狗肉
- 10、补肾益精的——羊肾苁蓉

(三) 二十例病症食疗方……………(85)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1、消肿补瘦的食疗方 | 2、节日伤食食疗方 |
| 3、功能性腰痛的药物方 | 4、脾胃虚弱食疗方 |
| 5、治疗便秘食疗方 | 6、萎缩性鼻炎食疗方 |
| 7、酒糟鼻食疗方 | 8、淋巴结核食疗方 |
| 9、冠心病患者食疗方 | 10、高胆固醇血症食疗方 |
| 11、自汗症药膳方 | 12、盗汗食疗方 |
| 13、慢性前列腺炎食疗方 | 14、肾虚遗精患者食疗方 |
| 15、肠梗阻食疗方 | 16、妊娠水肿食疗方 |
| 17、先兆流产的食疗方 | 18、小儿夜啼食疗方 |
| 19、小儿流涎食疗方 | 20、斑秃食疗方 |

五、修真养性品茗 兴高采烈饮佳酿……………(101)

- | | |
|-------------|-----------------|
| (一) 谈茶说史 | (二) 饮茶与健康 |
| (三) 茶的泡饮与保管 | (四) 饮茶习俗趣闻 |
| (五) 中国名茶录 | (六) 浅说杯中物 试议饮琼浆 |
| (七) 饮酒与酒德 | (八) 饮酒与健康 |

(九) 葡萄酒的种类与饮用 (十) 啤酒的种类与饮用

(十一) 黄酒的吃法与疗效 (十二) 调制鸡尾酒

(十三) 中国名酒录 (十四) 十三大名酒简介

六、餐桌温文诗亦谜 厨艺尔雅乐而康……………(137)

(一) 饮食文明宜分餐 (二) 宴饮礼仪恭俭让

(三) 一日三餐有学问 (四) 科学进餐讲修养

(五) 以乐侑食谈酒令 (六) 茶余饭后乐猜谜

(七) 厨艺精萃丰食苑 (八) 愿你口福乐而康

后 记

一 华夏神州菜系广 美味佳肴供君尝

我国是一个历史悠久，幅员广大的多民族国家，疆域辽阔，物产丰富。由于各地物产和气候条件不同，人们的生活方式和风俗习惯也有差异。因此，在烹调技术发展的过程中，各地逐步形成了具有地方特色的地方菜，并进而发展成为丰富多采，风味独特的地方菜系。

我国地方菜系很多，著名的有八大菜系——川、鲁、粤、苏、浙、闽、皖、湘菜系，其中川、鲁、粤、苏四个菜系又以“四大风味”著称。另外，具有较大代表性的还有北京菜系、湖北菜系以及少数民族菜和素菜。这些菜系荟萃了我国烹调技艺的精华，构成了色、香、味、形俱佳的中国烹调技艺特色。

（一） 川 菜

四川菜系以成都、重庆两地的菜肴为代表。其特点是十分注重调味，一般多用辣椒、花椒、胡椒、香醋、豆瓣酱等。口味有荔枝、酸辣、麻辣、椒麻、怪味等。其烹调方法也颇具特色，擅长小煎、小炒、干烧、干煸。其代表性的菜肴有樟茶鸭子、干烧明虾、香酥鸡、怪味鸡、回锅肉、麻婆

豆腐、鱼香肉丝、宫保肉丁、干煸牛肉丝等。

▲麻婆豆腐

原料

嫩豆腐200克，牛肉或猪肉50克。

调料

豆豉75克，植物油75克，花椒面1.5克，四川豆瓣酱15克，酱油10克，湿淀粉3克，味精0.5克，辣椒面5克，大蒜泥少许。

操作方法

1、豆腐用刀切成六分见方（2 cm²）的小块，焯水除去石膏涩味，将水沥干。牛肉剔去筋，剁细；豆豉剁细，待用。

2、将植物油放入锅内，用小火烧成六成热，放大蒜泥、肉末入锅，用勺来回炒动。炒至肉呈深黄色，放入四川豆瓣酱，煸炒出红油，再放入豆豉与肉末炒匀。随即放入辣椒面，仍用勺来回炒动。闻有辣味时，放入鲜汤三两和酱油，然后放入豆腐，用小火烧三分钟，放入味精，用湿淀粉勾芡，淋上红油，出锅装盘撒上花椒面即成。

（二）鲁 菜

山东菜系由济南和胶东两地的地方菜发展而成。其特点是十分讲究清汤和奶汤的调制、擅长烹制各种海鲜。口味上注意保持和突出原料本身的鲜味，以清淡鲜嫩为主。代表性菜肴有红烧海螺、烧蛎黄、烤大虾、锅烧肘子、九转大肠、清汤燕窝、奶汤鸡脯、奶汤银肺等。

▲锅烧肘子

原料

带皮猪肘肉500克，蜂蜜5克。

调料

葱姜块少许，淀粉100克，蛋黄二个，花椒、大茴香、酱油各少许。

制作方法

1、将肘肉洗净，在表皮上均匀地抹上蜂蜜，用八成热的油制成枣红色捞出。在肉的上面剞花刀，皮朝下放入碗内，加上花椒、大茴香、酱油、葱、姜。上笼蒸烂取出，将汤倒出，去掉花椒等香料，放入盘内。

2、用蛋黄、淀粉调成厚糊均匀地抹在肘肉表面。锅内放油加热至六、七成，将肘肉放入，炸至呈金黄色，捞出将油沥净，切成长方块，摆在盘内，上席时随跟椒盐。

(三) 粤 菜

广东菜系由广州、潮州、东江等地方菜发展而成。广东位于我国南部沿海，处于热带和亚热带，四季常青，江河纵横，物产丰富。盛产十大名鲜——石斑鱼、尤利鱼、鲟龙鱼、鳊鱼、鳙鱼、对虾、肉蚧、羔蚧、响螺、鲢鱼、鲑鱼，为菜肴的制作提供了丰富的原料。广东菜在国内外久负盛名。主要特点是选料精细，花色繁多，新颖奇异。它取料之广泛，为其它菜系所不及。在动物性原料方面，除了用鸡、鸭、鱼虾以外，还善于用蛇、狸、猴等野生动物制成佳肴。广东气候冬暖夏长，平均气温较高，而在炎热的气候条件下，人们一般喜爱清淡的口味。因此，粤菜口味以清淡、

生脆爽口为主，还特别注重色、香、味、形俱佳，尤其讲究形态美观，粤菜中比较突出的烹调方法有煎、炒、焖、扒、炸、焗、烩、炖等十几种。著名的菜肴有：竹丝鸡烩王蛇、脆皮鸡、烤乳猪、盐焗鸡、蚝油牛肉、冬瓜盅等。

▲竹丝鸡烩王蛇

原料

王蛇壳（去掉皮和内脏的蛇）一副（出熟蛇肉300克），竹丝鸡一只（约重750克），鸡肉50克，浸发鳖肚100克，浸发香菇、木耳各100克，鸡蛋清10克，炸薄脆100克，桂圆10克，甘蔗250克。

调料

陈皮3克，姜丝100克，姜片50克，葱30克，柠檬叶10克，白菊花4朵，精盐9克，味精15克，老油5克，胡椒粉少许，黄酒20克，白酒15克，湿淀粉30克，上汤750克，毛汤200克，熟猪油250克（耗油约100克）。

制作方法

1、炸薄脆分盛二碟；菊花取瓣，放在薄脆上；柠檬叶切成丝放在菊花上，作佐食用。

2将鸡肉、浸发鳖肚、香菇、木耳切成细丝，姜丝放入清水碗中浸泡。

3、将蛇壳洗净放入砂锅，加清水2500克，姜片30克和陈皮、桂圆肉、甘蔗，用中火煲至可退肉出骨为止，取出放入冷水盒中冷却后，取起，将蛇壳从头至尾轻手退出蛇肉。蛇骨用洁布裹着放入砂锅内，加入洗净的竹丝鸡，再煲约九十分钟，捞起竹丝鸡，取腿肉和鸡皮共200克撕成细丝（其余留作别用）。陈皮切成细丝。将蛇骨、甘蔗、桂圆肉去掉。

蛇汤用洁布过滤，留下1250克待用。

4、把蛇肉切成长约5厘米的段，然后撕成细丝。用中火起锅，下油40克放入蛇丝略炒，烹入白酒15克。加上汤50克、味精2.5克、精盐2.5克炒匀，盛在瓦钵内。加蛇汤250克，姜片10克，葱二条，入蒸笼用中火蒸约一小时取出。

5、把姜丝放入沸水锅中煮约十分钟，捞起浸在清水中，如此反复煮浸三次，去净姜丝辣味，再用清水浸泡。将沸水500克下锅，先后放入木耳丝、蟹肚丝、菇丝氽过，捞起滤去水分。用中火起锅，下油10克，姜片10克、葱二条、烹入黄酒10克，加毛汤200克，精盐2.5克，先后放入蟹肚丝、木耳丝，各煨约半分钟捞起，滤去水分去掉姜片、葱条。

6、将生鸡丝先用蛋清，后用湿淀粉2.5克拌匀。用中火起锅，下油250克烧到三成熟，放入鸡丝划至断生倒入笊篱，沥去油（耗油15克）。随锅下油15克、烹黄酒10克，放入上汤750克、蛇汤150克，烧沸后，放入香菇、蟹肚、木耳、生鸡丝、熟鸡丝、姜丝、陈皮丝、蛇丝，加精盐4克，味精12克，胡椒粉少许，黄酒10克，老油5克，用湿淀粉11克打芡，最后淋油20克，推匀便成。食时佐以炸薄脆、柠檬叶丝和菊花。

此菜味香而浓，驱风活血。

（四）苏 菜

江苏菜系是由扬州、苏州、南京三个地方菜发展而成。其中扬州菜亦称淮扬菜，南京菜又称京苏菜。江苏是全国闻名的鱼米之乡，物产富饶。境内河流纵横，大小湖泊星罗棋

布，著名的如太湖、洋澄湖、洪泽湖，盛产虾、蟹、鱼、菱、藕等。苏菜的特点是选料严谨，制作精致，注意配色，讲究造型，菜肴有四季之别。烹调方法擅长炖、焖、蒸、烧、炒；亦重视调汤，保持原汁，风味清新，肥而不腻，淡而不薄，酥烂脱骨而不失原形，滑嫩爽脆而不失其味。菜肴口味清淡适口，甜咸适中，适应性强，南北皆宜。著名的菜肴有鸡汤煮干丝、清炖蟹粉狮子头、双皮刀鱼、拆烩大鱼头、野鸭菜饭、水晶肴蹄、百花酒焖肉、银芽鸡丝、清蒸鲥鱼等。

▲清蒸鲥鱼

原料

鲥鱼一条（约750克），火腿30克，生猪网油80克，熟猪油50克、笋50克、香菇15克、黄酒30克，葱、姜各15克，盐、糖、味精，胡椒粉，鲜汤少许。

制作方法

1、将鲥鱼剖腹，除去内脏及腮（不去鳞）洗净。将鱼身剖成两片，在剖开面靠脊肉厚处，用斜刀楔二至三刀。

2、用手捏住鱼头在沸水中烫一分钟，以除去腥味和鱼鳞表面的污物。然后平放在盆中，鱼鳞面朝上。

3、火腿批成薄片，香菇、笋等也切成片。将火腿片、香菇片、笋片放在鱼上铺成花形（如菊花形、卐字形等），浇上熟猪油、黄酒、白糖、盐、鲜汤，再盖上猪网油，把葱姜放在网油上面。

4、将鱼上笼用旺火蒸十分钟即可。上笼之前，笼屉必须满气，蒸的过程中一定要保持旺火，否则会有腥气。

5、出笼时用筷子拣去葱、姜，再把鱼卤滗在另一个碗中，加入味精、胡椒粉，拌匀后浇在鱼上即成。

此菜用蒸的方法烹制，口味特别清爽鲜嫩。

(五) 浙 菜

浙江菜系主要由杭州、宁波、绍兴等地的地方菜发展而成。其中最负盛名的杭州菜。杭州位于杭州湾内，是钱塘江的入海口。其气候温和，物产丰富，江河湖泊之中，盛产淡水鱼虾，并有西湖莼菜、四乡豆腐衣等特产。杭州又是著名的风景胜地，湖山清秀，山光水色，雅致宜人。杭州菜也恰如其景，具有清鲜、细嫩、制作精细的特点。如西湖醋鱼，就是用湖中捕获的草鱼活杀烹制而成。鱼肉鲜美嫩滑、清爽不腻，色泽光润鲜艳。浙菜擅长的烹调方法是爆、炒、烩、炸、烤、焖等。著名的菜肴有生爆鳝片、叫化鸡、龙井虾仁、干炸响铃、东坡焖肉等。

▲叫化鸡

原料

活母鸡一只（毛重约1500克），猪腿肉75克，川冬菜50克，生猪网油一张（另备细麻绳4米、白布一块、箬壳二张、大荷叶四张、粘土4000克）。

调料

红酱油5克，盐75克，葱一段，熟猪油50克，黄酒15克，花椒盐10克，生姜1.5克，味精1.5克。

制作方法

1、将鸡宰杀、洗净，从左翅膀下开膛（约一寸长的口子），取出内脏及气管，再洗净沥干。斩去双脚，并用刀背将翅骨及腿骨敲断，再在鸡腿肉厚处顺割一刀，以便调味品

入味，然后用花椒盐把鸡身上擦一遍。猪腿肉和葱姜都切成丝与酱油拌和，将鸡腌15分钟。

2、用熟猪油起油锅，将猪腿肉丝和葱姜丝放入锅中用旺火煸炒到半熟，再依次放入川冬菜末、黄酒、味精。

3、将炒好的猪肉丝等从鸡左翅膀刀口处塞入，用猪网油包裹鸡身，网油外包一层箬壳，箬壳外再包上用开水烫过的荷叶。然后用麻绳将鸡身紧紧扎住，最后将包扎好的鸡放在湿粘土中，用湿布托着泥将鸡包裹起来。泥要裹得均匀，使各处的泥厚薄一致（均为八分厚左右）。

4、裹好泥后就可以烤了。先用松枝柴烧一堆旺火，将鸡放在火的中心，再在鸡上架松枝柴，用旺火烧约半小时，然后把鸡翻个身，再架火烧约半小时，然后把鸡埋在火炭中，约两小时左右即已成熟。食时剥去泥土，荷叶网油等，整鸡装盘上席。

叫化鸡是用泥烤烹制而成，原料在密封中成熟，保持原汁原味，滋味特别鲜美清香。

（六）闽 菜

福建菜系起源于闽侯县，是由福州、泉州、厦门等地方菜发展而成。福建位于我国东南沿海，盛产各种海产品。故闽菜以海鲜为主要原料。闽菜具有制作精细，色调美观，滋味清鲜的特点，在南方菜系中独具一格。烹调方法擅长炒溜、煎、煨等。菜肴口味偏重甜、酸和清淡。著名的闽菜有桔烧巴、小长春、烧片糟鸭、蛭溜奇、太极明虾、红糟鸡丁、清汤鱼丸，还有“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来”

的“佛跳墙”。

▲红糟鸡丁

原料

生鸡肉250克，冬笋肉或地梨100克。

调料

红糟25克，黄酒25克，食盐5克，淀粉25克，芝麻油少许，猪油125克，味精0.5克。

制作方法

1、将去骨洗净的鸡肉切成蚕豆大小的肉丁，冬笋肉切成比鸡丁小的肉丁。鸡丁内加入黄酒、盐和红糟捏匀，再加入淀粉拌和。

2、炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，锅内放油500克左右，烧至温热时，投入鸡丁划散。划至鸡丁半熟时，再放入笋丁。见鸡丁已熟，即倒入漏勺沥油。锅里加清汤少许及黄酒、白糖、芝麻油、味精，同时将鸡丁、笋丁一齐倒入，将锅颠翻几下，炒稠汤汁即出锅装盘。

此菜系用滑炒的方法烹制，鸡丁滑嫩而富有糟香，色泽红润，卤汁紧包。

(七) 徽 菜

安徽菜系是由沿江、沿淮、徽州三个地区的地方菜发展而成。安徽位于华东的西北部，长江、淮河横贯全省，土地肥沃，物产富饶，特产很多，有果子狸（牛尾狸）、马蹄鳖、斑鸠、山鸡、野鸭、鞭笋、雁来笋、肥王鱼等。一般的原料也较丰富，有鲥鱼、鳊鱼、虾、蟹等。家禽、家畜饲养