

生·活·实·用·指·南

品尝美味人生

家庭风味菜谱



黄金华编著
上海遠東出版社



·生活实用指南·

品味美味人生

家庭风味菜谱

黄金华 编著

上海遠東出版社

·生活实用指南·

家庭风味菜谱 品尝美味人生

编 著/ 黄金华

责任编辑/ 张安平

封面设计/ 王月琴

责任出版/ 李 昕

责任校对/ 吴明泉

出 版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

发 行/ 新华书店上海发行所

上海远东出版社

排 版/ 南京展望照排印刷有限公司

印 刷/ 上海市印刷十厂

装 订/ 上海虎林装订厂

版 次/ 2001 年 1 月第 1 版

印 次/ 2001 年 1 月第 1 次

开 本/ 850 × 1168 1/32

字 数/ 214 千字

印 张/ 9.75

印 数/ 1 - 6000

ISBN 7 - 80661 - 277 - 7

TS·30 定价: 13.50 元

前 言

摆在我们面前的是一本面向家庭的风味菜谱。面向家庭,是因为我们无法回避饮食这一基本生活问题,纵使现代社会已为我们提供诸多饮食上的方便。面向家庭,要求我们能从普通家庭的饮食生活出发,设计出既操作简便又富营养价值的菜式,从而契合现代人科学摄食的生活理念。面向家庭,需要我们摒弃日常饮食的单调乏味,既能自行编排每日菜肴,又能将地方风味引进普通家庭。

本书分水产篇、家畜篇、家禽篇和素菜篇等部分,从原料的选择、整洗、切配、烹制、成菜要求等环节出发,用简洁的语言点明每一环节的要点。本书一般不标明主料、配料、调味料的具体用量,操作简便,实用性较强。秉承以养生健身为最终目的的中国饮食文化传统,本书引领读者对原料的认识从时令、产地、性味、营养价值等方面出发,用口感、营养都处于最佳状态的当令原料烹制出时令菜肴。普通家庭可根据时序更迭、四季变化,从本书中按需自由搭配菜谱,并且在掌握了书中所提供的基本烹饪知识后,更可发挥自主能动性,自行设计菜肴。不仅如此,本书从源远流长的中国各大菜系中撷取常见的风味特色,让每一个普通家庭通过简单操作即能品尝各地风味。

愿本书成为您居家生活的好帮手。

图书在版编目(CIP)数据

家庭风味菜谱:品味美好人生/黄金华编著. —上海:
上海远东出版社, 2000
(生活实用指南)
ISBN 7-80661-277-7

I. 家… II. 黄… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 58975 号



目 录

水产篇

银丝芥鱼头汤	3	江南清蒸刀鱼	25
丝瓜豆腐鱼头汤	5	江淮清蒸鲈鱼	26
茄汁鱼头汤	7	沪渎白汁鲰鱼	27
粉皮鱼头砂锅	9	江南清蒸鲥鱼	28
沪渎三鲜鱼块	11	沪渎清蒸河鳗	29
沪渎香糟划水	12	维扬将军过桥	30
红油草鱼块	13	沪渎雪菜塘里鱼	32
上海茄汁荔球	14	江南清煮(蒸)大闸蟹	33
杭州斩鱼圆	15	江浙醉蟹	34
闽式沙茶鱼丝	16	浙绍花雕黄鱼	35
上海爆鱼	17	海派翠地金玉	36
西湖醋鱼	18	广式蒸鲳鱼	37
海派豉汁鳊鱼	19	上海白汁鲳鱼	38
天府豆瓣鲫鱼	20	海派椒盐鲳鱼	39
海派奶汤鲫鱼	21	宁式清蒸带鱼	40
苏州蒸鳊鱼	22	京式清蒸带鱼	41
江南花式鳊鱼	23	姑苏蜜汁凤尾鱼	42
京津醋椒鳊鱼	24	维扬红油目鱼	43
		宁波蒜香目鱼	44
		闽式蒜香鱿鱼	45
		苏州椒盐银鱼	46



江南盐水子虾	47		
上海蜜汁河虾	48	家畜篇	
浙江莼菜虾仁	49		
海派四季虾仁	50	苏沪白切肉	77
江南炒虾蟹	52	天府蒜泥白肉	78
海派红卤大虾	53	湘式芥末白肉片	79
齐鲁本色大虾	54	天府回锅肉	80
川味干烧大虾	55	京口肴肉	81
江南本色甲鱼	56	江都扎蹄	83
江南蒜香甲鱼	57	上海大白蹄	84
梁溪脆鳝	58	天府豆瓣肘子	85
宁式时蔬炒鳝丝	59	姑苏葱椒白蹄	87
花色长鱼汤	60	天府鱼香肉丝	88
沪滨清炒螺蛳	61	浙江香辣肉丝	89
江南酱螺	62	海派叉烧肉	91
沪滨翠玉交映	63	羊城咕咾肉	92
江南酱蛭	64	广东蚝油里脊	93
海派蹄冻蛭子	65	临安东坡肉	94
江南三仙伴圣	66	姑苏酱方	95
上海香油蛭子	67	姑苏玫瑰乳腐肉	96
通州元宝菜	68	西湖荷叶粉蒸肉	98
银芥蛤蜊蛋汤	69	姑苏樱桃肉	100
维扬曲香蛤蜊	70	姑苏荔枝肉	102
宁式海瓜子	71	维扬清炖狮子头	103
宁式炒淡菜	72	杭州干炸响铃	105
酱麻油拌海蜇皮	73	上海五香大排	106



上海椒盐大排	107	天府家常羊肉	136
苏锡糖醋大排	108	北方清蒸羊肉	137
武汉粉蒸大排	109	北方椒盐羊肉	138
姑苏蜜汁小排	110	海派炸羊肉串	139
沪滨糟货三种	111	湖州葱爆羊肉片	140
上海稀露蹄筋	113	北京涮羊肉	141
上海红烧牛肉	114	北方炖羊腰窝	142
上海咖喱牛肉	115		
沪滨五香酱牛肉	116		
天府陈皮牛肉	117		
天府家常牛肉	118	沪、苏、粤、湘白斩鸡	145
天府粉蒸牛肉	119	沪滨糟鸡	148
北方炸牛肉	120	绍兴醉鸡	149
北方糖醋牛肉	121	广东香卤鸡	150
北方番茄煨牛肉	122	湖南东安醋鸡	151
海派干炸牛肉丸	123	天府棒棒鸡	152
上海芹香牛肉丝	124	湖南芥末鸡条	153
羊城锦绣牛肉丝	126	天府麻辣鸡丁	154
南国蚝油牛肉	128	天府怪味鸡片	155
羊城金钱牛里脊	129	安徽椿芽拌鸡丝	156
天府清炖牛肉汤	130	维扬风鸡	157
北方牛肉丸汤	131	湖南陈皮鸡块	158
天府红煨牛尾	132	海派冻鸡	159
沪滨白切羊肉	133	天府宫保鸡丁	160
沪滨红烧羊肉	134	广东生炸仔鸡	161
姑苏冻羊肉	135	海派多味鸡腿	162



上海八宝仔鸡	163	江南初春双娇	192
陕西香酥葫芦鸡	165	江南油焖春笋	193
滇式汽锅鸡	166	上海曲香豆苗	194
广东草菇蒸鸡	167	海派荷兰豆炒里脊	195
江南盐水鸡肫	168	江南春满大地	196
金陵盐水鸭	169	南国清炒菜苋	197
沪渎糟鸭	170	上海三鲜蚕豆	198
苏锡酱鸭	171	海派姜末刀豆	199
维扬酥炸鸭	172	海派开洋茭白	200
沪渎红焖全鸭	173	海派酸奶土豆	201
沪渎八宝鸭	174	上海蒸拌茄子三种	202
维扬元宝全鸭汤	176	上海糖醋青柿椒	203
绍兴干菜鸭子	177	海派蒜苗炒肉丝	204
天府鱼香鸭块	178	海派酸辣卷心菜	205
羊城蚝油鸭块	179	海派拌黄瓜三种	206
姑苏芥菜鸭丁	180	海派雪山霞光	207
沪渎香卤鸭掌	181	海派生煸米苋	208
江苏盐水鸭肫	182	沪渎香干茼蒿菜	209
海派芹菜拌鸭肫	183	海派冬瓜汤三种	210

素菜篇

姑苏拌马兰头四种	187	天府香辣苦瓜	212
姑苏生煸枸杞头	189	沪渎酱爆扁豆	213
江南生煸韭菜	190	海派椒盐豇豆	214
海派奶汤茼蒿	191	上海蒜香薹菜	215
		沪渎生煸韭菜花	216
		天目清拌扁尖	217
		海派金钩翠珠	218



沪淞生煸草头	219
上海糖醋金瓜丝	220
海派炒芋泥	221
上海三鲜草菇	222
南国蚝油香菇	223
海派雪藕葡萄	224
海派金刚化身	225
沪淞拌萝卜丝三种	226
海派双鲜芥蓝	227
海派雪菜花生	228
闽式五香果仁	229
宁式苔条花生	230
素松仁鱼米	231
海派拌腐竹三种	232
维扬什锦煮干丝	234
金陵拌干丝	235
天府家常豆腐	236
四川麻婆豆腐	237
宫廷八宝豆腐	238
海派拌豆腐五种	240
江南素三鲜汤	242
上海辣白菜	243
沪淞雪菜冬笋	244
沪淞椒盐慈菇片	245
闽式核桃	246

附 录

部分常见菜肴原料介绍

水产篇

鳊鱼(附鲢鱼)	249
青鱼(附草鱼)	250
鳊鱼	251
鲫鱼	251
鳊鱼	252
刀鱼	252
鲈鱼	253
鳊鱼	253
鲢鱼(附鳊鱼)	254
河鳊	255
塘里鱼	255
螃蟹	256
黄鱼	257
鲳鱼	257
带鱼	258
凤尾鱼	258
目鱼	259
河虾	260
对虾	260
甲鱼	261



黄鳝	261	茭白	276
螺蛳(附田螺)	262	土豆	276
蛭子	262	茄子	277
蛤蜊	263	辣椒	277
淡菜	263	蒜苗	278
家畜篇		卷心菜	278
前蹄与后蹄	264	黄瓜	278
前腿与后腿	265	番茄	279
肋条与方肉	265	米苋	279
大排、小排与腩排	266	茼蒿	280
猪爪	267	冬瓜	280
羊肉	267	苦瓜	281
牛肉	268	扁豆	281
家禽篇		豇豆	281
新草母鸡	269	蕹菜	282
仔鸡	270	韭菜花	282
新草鸭	270	扁尖	282
素菜篇		毛豆	283
马兰头	271	草头	284
枸杞头	271	金瓜	284
韭菜	272	芋艿	285
茼蒿	272	鲜草菇	285
春笋(附冬笋、毛笋)	273	香菇	286
青豆(附荷兰豆、豆苗)	274	藕	287
蚕豆	275	萝卜	287
刀豆	275	花生	288



丝瓜	288	红油	291
大白菜	289	糖醋卤	291
慈菇	289	乳腐卤	291
常用蘸料配制		番茄沙司	292
		甜酱	292
葱姜酱油	290	芥末酱	292
蒜泥酱油	290	椒盐	292
虾子酱油	290	糟卤	293
姜丝(末)醋	291		

水产篇

原书空白页



银丝芥鱼头汤

〔主料〕

活杀花鲢鱼头(刀口留约两指宽肉段)。

〔配料〕

银丝芥菜、笋(或扁尖)。

〔调料〕

料酒、精盐、葱、姜、味精、白胡椒粉。

〔操作〕

1. 切配:

① 将鱼头去鳃(两端根部亦需剪净)及鳞(肉段凹腔内的黑膜也要刮除),洗净,沥干。

② 银丝芥菜去老叶,洗净,切5厘米长的段,用盐拌捏,稍渍,滗去渗出的水,漂清,捏干。

③ 笋去壳取嫩段切片(倘用扁尖,则先在温水中浸泡片刻,去老根,洗净,撕条,切段)。

2. 下锅:

① 锅内放适量精制油及精盐,随即放入鱼头,加盖置中火上,将鱼头略煎(锅身要多向前后左右作侧向转动,利于鱼头表层煎匀而不焦)。

② 移开锅盖从边沿处烹入料酒,迅速复盖略焖,随即熄火(或离火)开盖,让鱼腥味随酒挥发。



③ 将鱼头放入深锅内,加适量清水,加葱结、姜块、笋片,旺火煮沸,去浮沫,改用中火,加盖焖烧 15~20 分钟,启盖去葱结、姜块,投入银丝芥菜,稍沸,用精盐将汤味调正,出锅时酌加味精、白胡椒粉。

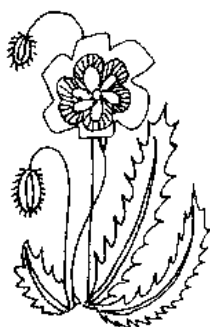
[说明]

1. 家庭煎鱼,由于锅小,油量亦有限,单用的鱼头,体积往往偏大,受热的接触面小而不匀,因此火不宜过旺,锅身要勤转动,避免局部焦化。

2. 将鱼头表层煎黄(不焦),可去腥增香,并利于精制油的乳化。

3. 投入银丝芥菜后稍沸即可,务必保持鲜艳的翠色。

4. 鱼头冷油下锅,用精制油,不会有油腥味。加盐可使溅油的程度减弱。加盖煎鱼,溅油的范围局限在锅内,不至于油烟弥漫,这既有利于厨房的洁净,亦有利于烹饪者的健康,这是时代进步的要求。以下实例中物料凡需“油煎”者,均可尝试此法。





丝瓜豆腐鱼头汤

〔主料〕

活杀花鲢鱼头(刀口留约两指宽肉段)。

〔配料〕

鲜嫩丝瓜、嫩豆腐、鲜草菇。

〔调料〕

料酒、精盐、葱、姜、味精、白胡椒粉、麻油。

〔操作〕

1. 切配:

① 将鱼头去鳃(两端根部亦需剪净)及鳞(肉段凹腔内的黑膜也要刮除),洗净,沥干。

② 将丝瓜用刀刮去蜡质表层(保留翠绿的里层),切除两端,洗净,切滚刀块。

③ 将鲜草菇用刀削去蒂部泥斑,洗净,沥干,纵切成厚片(分别大小切2~3片)。

④ 豆腐用清水漂过,切约1厘米厚、3厘米见方的块,入沸水中一焯即起,沥干水。

2. 下锅:

① 将鱼头放入沸水锅中焯过,捞起后用清水漂洗一遍,沥干备用。

② 量水入锅,放入鱼头、葱结、姜块,煮沸去浮沫,加料酒及