

家庭烹饪丛书

家宴高菜

JIAYANGAOCAL

李景文 李建伟

编 著

2.1

中原农民出版社

家庭烹饪丛书

家宴高菜

李景文 李建伟 编著

中原农民出版社

家庭烹饪丛书

家 宴 高 菜

李景文 李建伟 编著

责任编辑 江伯勋

中原农民出版社出版

安阳市新华企业集团印刷有限公司印刷

河南省新华书店发行

787毫米×1092毫米 32开本 8印张 172千字

1989年9月第1版 1999年6月第2次印刷

印数：5661—8660册 定价：8.00元

ISBN7-80538-105-4/F·10

内 容 提 要

随着人民生活水平的提高，中、高档菜已开始步入广大城乡家庭。为普及中、高档菜的烹饪技术，该书以豫菜为基础，集四方特色于一席，首先简明介绍了家庭常用中、高档干菜的特点、发制和鲜汤的煮制知识，然后分别介绍了海参、鱿鱼、猴头、皮肚、蹄筋、蘑菇、虾蟹、鸡鸭、蛋鱼等 260 道菜的烹调技术。其语言通俗，技术具体，不仅适于广大家庭参阅，而且也可作为宾馆食堂人员培训之用。

前 言

河南省长垣县烹饪历史悠久，始于唐代，成于北宋，盛于明末清初。其菜肴特点：鲜香清淡，色形典雅，四季分明，质味适中。厨师名流不下万人，遍及全国各地和世界 36 个国家与地区。所以，长垣不仅早有“烹饪之乡”的美称，而且还有“长垣厨师遍天下”的佳誉。

近几年来我们在编著出版《便宴菜谱》之后，又整理编著了《家宴高菜》。这本书分两大部分，第一部分主要是干货的原料产地、特点及发制、煮制鲜汤等基础知识。第二部分按照原料品种分别写海参、鱿鱼、猴头、皮肚等 14 个单一品种和综合品种，共计菜肴近 260 道。

所谓《家宴高菜》，一是山珍海味中最常见的海参、鱿鱼、猴头、玉兰片……之类的一般原料的菜肴；二是鸡、鸭、鱼、鳖、虾、蟹、大肉、三蛋（鸡鸽鹌蛋）之类制作的菜肴。这些原料虽为常见常用，但是制作菜肴工艺技术性较强。这样可以解决家宴菜肴俗套和一般化问题；三是素料名做的菜肴，这些菜肴一般虽系价格低廉和普普通通的原料，但由于菜肴制作工艺技术特殊，所以也属高菜之列。

长垣菜“鲜香清淡、色形典雅，四季分明，质味适中”

是豫菜的特点。豫菜处在南甜、北咸、东辣、西酸之“中”。这个“中”，也是中心地区的“中”。河南交通发达，流动人口多，便于吸取四方之长，因此，本书为了适应全国各地，以豫菜为基础，集四方特色于一席，冶众家精华于一炉，这样能适于四方各地人之口味。其二是一料多能，粗料细作，素料名做，如素料名做中的素鱼翅、素燕菜、素海参等各种花色品种，多是白萝卜和面筋作主料制作而成的名菜。其三，本编由于第一部分具体交待了有关干料发制、煮制鲜汤等基本知识，对每份菜肴的原料，不仅能掌握制作，而且还能做到对原料的初步加工处理。其四，本书在写法上，作到了文字通俗易懂，层次分明，技法具体，使读者一看就懂，一学就会，一做即成。

本书虽名为《家宴高菜》，但适用面广。它除适于城乡家庭之外，还适于一般食堂、从厨者与烹调技术爱好者之用，就是中、高级宾馆、餐厅、招待所等炊事人员也有一定的参考价值。

本书在编写过程中，承蒙河南省烹饪学会会长孙福臻同志、长垣县委、县人民政府的重视、支持和鼓励，在此，我们一并表示衷心的感谢。

由于我们水平有限，经验不足，书中的错误和不当之处是有的，诚望广大读者批评指正。

编 者

1988年10月23日

目 录

一、干菜的特点及发制 … 1	15. 蝴蝶海参 …… 32
二、鲜汤煮制技术 …… 14	16. 鸡酥海参 …… 33
三、菜肴烹调技术 …… 18	17. 春白海参 …… 34
(一) 海参 …… 18	18. 眉丸海参 …… 35
1. 红烧海参 …… 18	19. 锅耙海参 …… 36
2. 白烧海参 …… 19	20. 醋熘海参 …… 37
3. 红扒海参 …… 20	21. 麻腐拌海参 …… 38
4. 白扒海参 …… 21	22. 山东海参 …… 39
5. 鸡米扒海参 …… 22	23. 炒三丝 …… 39
6. 烧海参三样 …… 23	24. 仙女撒花 …… 40
7. 鸡嗦烧海参 …… 23	25. 清汤烩海参 …… 41
8. 鸡米烧海参 …… 25	26. 烩胡辣海参 …… 42
9. 肉米烧海参 …… 26	27. 清汤金钱海参 …… 42
10. 虾子烧海参 …… 27	28. 清汤海参芙蓉底 …… 43
11. 葱白烧海参 …… 28	29. 酸辣海参馄饨底 …… 44
12. 乌龙戏珠 …… 29	30. 酸辣稠满汤 …… 45
13. 一品海参 …… 30	31. 三鲜汤 …… 46
14. 烩绣球海参 …… 31	(二) 鱿鱼 …… 47

1. 龙凤配	47	1. 白扒猴头	66
2. 鱿鱼金珠	48	2. 红扒猴头	67
3. 鱿鱼戏海参	48	3. 扒金钱猴头	68
4. 鱿鱼听声	49	4. 扒荤素猴头	69
5. 炒芙蓉鱿鱼片 ...	50	5. 猴头扒菜心	70
6. 鱿鱼卧雪山	51	6. 猴头扒鸡	71
7. 鸡嗦烧鱿鱼	52	7. 金猴戏黄龙	72
8. 芙蓉烩鱿鱼	53	8. 猴鸡相配	74
9. 烩绣球鱿鱼	54	9. 红烧猴头	75
10. 红烧鱿鱼	55	10. 白烧猴头	76
11. 白烧鱿鱼	55	11. 鸡米烧猴头	76
12. 虾子烧鱿鱼	56	12. 肉片烧猴头	77
13. 大葱烧鱿鱼	57	13. 虾子烧猴头	78
14. 红扒鱿鱼	58	14. 葱白烧猴头	79
15. 白扒鱿鱼	59	15. 雪山猴头	80
16. 炒桂花鱿鱼丝 ...	60	16. 鸡嗦猴头	81
17. 清汤烩鱿鱼卷 ...	60	17. 金珠猴头	82
18. 糖醋熘鱿鱼卷 ...	61	18. 芙蓉猴头	83
19. 熘鱿鱼卷酿馅 ...	62	19. 烧酿猴头	84
20. 炆鱿鱼卷	63	20. 清汤芙蓉猴头 ...	85
21. 酸辣烩鱿鱼丝 ...	64	21. 清汤紫菜烩猴头	85
22. 芙蓉余鱿鱼片 ...	64	22. 乳汤炖猴头	86
23. 清汤烩鱿鱼片 ...	65	(四) 皮肚	87
(三) 猴头	66	1. 红烧皮肚	87

2. 红扒皮肚	88	4. 红扒蹄筋	108
3. 白烧皮肚	89	5. 金珠烧蹄筋	109
4. 白扒皮肚	90	6. 鸡片蹄筋	110
5. 雪山皮肚	90	7. 肉末烧蹄筋	110
6. 锅耙皮肚	91	8. 糖醋烩蹄筋	111
7. 鸡嗦皮肚	92	9. 锅耙蹄筋	112
8. 芙蓉皮肚	93	10. 酸辣烩蹄筋	113
9. 鸡米皮肚	94	11. 酸辣拌蹄筋	114
10. 全蛋皮肚	95	12. 香辣蹄筋	114
11. 辣味皮肚	96	13. 葱白烧蹄筋	115
12. 凉拌皮肚	97	14. 芙蓉蹄筋	116
13. 酿皮肚卷	97	15. 鸡嗦蹄筋	117
14. 虾仁皮肚	98	16. 雪山蹄筋	118
15. 象眼皮肚	99	17. 拔丝蹄筋	119
16. 苹果皮肚	100	18. 烧酿蹄筋	120
17. 琵琶皮肚	101	19. 虾子烧蹄筋	120
18. 夹沙皮肚	101	20. 乳汤炖蹄筋	121
19. 蟹黄烧皮肚	103	21. 清汤余蹄筋	122
20. 清汤烩皮肚	104	(六) 银耳	123
21. 乳汤炖皮肚	104	1. 辣味银耳	123
(五) 蹄筋	105	2. 鸡蛋银耳	123
1. 白烧蹄筋	105	3. 银耳炖鸭蛋	124
2. 红烧蹄筋	106	4. 凉拌银耳	125
3. 白扒蹄筋	107	5. 绣球银耳	125

6. 兰花鸽蛋烩银耳	126	20. 鲜蘑豆腐汤	145
7. 冰糖炖银耳	127	(八) 鸡、鸽、鹌蛋	146
8. 清汤烩银耳	127	1. 鸳鸯蛋	146
9. 白扒银耳	128	2. 凤凰蛋	147
(七) 蘑菇	129	3. 烧虎皮鸡蛋	148
1. 白扒鲜蘑	129	4. 黄焖鸡蛋	149
2. 白烧鲜蘑	130	5. 红烧鸽蛋	150
3. 红扒鲜蘑	131	6. 白烧鸽蛋	150
4. 红烧鲜蘑	132	7. 凤尾鸽蛋	151
5. 金珠鲜蘑	132	8. 凤眼鸽蛋	152
6. 鸡嗦鲜蘑	133	9. 象眼鸽蛋	153
7. 芙蓉鲜蘑	134	10. 兰花鸽蛋	154
8. 苜蓿鲜蘑	135	11. 鸽蛋吐丝	154
9. 肉末鲜蘑	136	12. 红烧鹌鹑蛋	155
10. 辣味鲜蘑	137	13. 白烧鹌鹑蛋	156
11. 鸡米鲜蘑	138	14. 鹌蛋猴头	157
12. 酿象眼鲜蘑	139	15. 拔丝鹌鹑蛋	158
13. 虾仁鲜蘑	140	16. 熘鹌鹑蛋	159
14. 葱白烧鲜蘑	141	17. 酥炸鹌鹑蛋	159
15. 蘑菇烧里脊	141	(九) 鱼、鳖、虾、蟹	160
16. 软炸鲜蘑	142	1. 红烧个鲤鱼	160
17. 炸鲜蘑酥	143	2. 金网锁黄龙	161
18. 鲜蘑炒蒜黄	144	3. 糖醋熘个鱼	162
19. 酸辣蘑菇汤	144	4. 熘鱼底焙面	163

5. 烧鳊鱼段	164	8. 柴把鸭子	185
6. 爆鳊鱼片	165	9. 葵花鸭	186
7. 爆鳊鱼丝	166	10. 辣子鸡	187
8. 清蒸白鳊	167	11. 公保鸡丁	188
9. 红烧元鱼	168	12. 爆鸡片	189
10. 干炸五香元鱼 ...	168	13. 鸡丝辣皮	189
11. 清炖元鱼	169	14. 清汤莲蓬鸡 ...	190
12. 炖奶汁元鱼汤 ...	170	15. 清汤氽鸡丸 ...	191
13. 炸虾包	171	(十一) 大肉	192
14. 炸芝麻虾球 ...	172	1. 金钱元宝肉	192
15. 虾仁带底	173	2. 金皮象眼肉	193
16. 活醉虾	174	3. 金钱腰托	194
17. 清汤氽虾仁 ...	175	4. 烧肉三样	195
18. 蒸全蟹	176	5. 红烧肘子	196
19. 煎烧全蟹	176	6. 蒲棒肉	197
20. 芙蓉七星蟹 ...	177	7. 滑溜肉片	198
(十) 家禽	178	8. 红烧大肠	199
1. 百鸟朝凤	178	9. 炸春卷	199
2. 炸龙凤腿	179	10. 炸佛手卷	201
3. 炸鸡腿	180	11. 爆双脆	202
4. 炸八块	181	12. 炒腰花	203
5. 叫化鸡	182	13. 针煎丸子	204
6. 紫酥鸡	183	14. 炒肉丝带底 ...	205
7. 料子鸡	184	15. 生氽丸子	205

16. 酸辣烩肉丝	206	20. 芭蕉素鱼翅	226
17. 榨菜余里脊丝	207	21. 一品素燕菜	227
(十二) 素料	208	22. 牡丹素燕菜	228
1. 白扒豆腐	208	23. 红烧素海参	229
2. 锅贴豆腐	209	24. 葱烧素海参	230
3. 清蒸白菜卷	210	25. 荷花素海参	230
4. 鸡蒙白菜	211	26. 麻酱拌素海参	231
5. 烧豆腐皮	212	27. 炸素凤腿	232
6. 炸茄夹酿馅	213	28. 素香肠	233
7. 烧酿面筋	214	29. 素火腿	234
8. 烧酿辣椒	214	30. 拔丝香蕉	235
9. 酿西红柿	215	31. 拔丝山药	235
10. 黄焖藕合	216	32. 一品山药	236
11. 烧黄花菜	217	33. 雪里藏珠	237
12. 姜米炆莲菜	218	34. 炸水晶卷	238
13. 珍珠疙瘩汤	219	35. 炸玫瑰卷	239
14. 清汤豆腐饺	220	36. 蜜饯凤尾	240
15. 清汤豆腐桃	221	37. 核桃酥	240
16. 白滑豆腐汤	222	38. 凉拌三鲜	241
17. 红扒素鱼翅	223	39. 蜜炙莲子	241
18. 鸳鸯素鱼翅	224	40. 冰糖炖莲子	242
19. 三丝素鱼翅	225		

一、干菜的特点及发制

所谓干货原料，是指脱水后干制而成的动物性、植物性原料。多属山珍、海味之类。就一般家宴来说，常用的主要有海参、鱿鱼、猴头、玉兰片……现就其产地、特点、发制方法及使用范围，分别作一介绍。

1. 海参

海参又称海鼠，属于软体动物，生活在浅水海底，近石岩处，行动极为缓慢。一般在每年3~5月和9~11月捕捞，捕捞时，主要靠人潜入海底，一个个寻找。

海参品种繁多，市场上常见的可分为刺参、光参两大类。刺参参体上有肉刺，一般多为黑褐色，故又称黑参；光参多呈灰白色，又称白参。它们由于产地不同，其品种也不相同。在刺参中又可分为常山刺参、石岛参、元山参、日本北海道参等品种。按刺参的形状，可分为大乌参、元滚参、梅花参、灰参等，光参可分为香参、白参两种。

我国渤海所产的海参主要是灰参，体表多有刺，皮薄而肉细，泡发量较高。南方及南湾诸岛的海参，除名贵的梅花参和方刺参外，其余体表无刺者居多，一般来说，南方产的

海参皮较厚，肉质也粗。现就常见常用的几种海参，分别作以介绍：

(1) 灰参，又称刺参。主要产于我国的大连、烟台和长山岛等地。在质量方面，以纯干、肉肥、刺多而挺，淡水货为佳。灰参的食用质量仅次于日本的统参。灰参水发后外观漂亮，适合宴席之用。水发后的灰参，不宜久存，过久肉易烂。灰参以大小分为三等。一等参 500 克，25~40 个，二等的 41~55 个，三等的 55 个以上。

(2) 梅花参。产于我国海南岛、东沙、西沙群岛一带。体形较大，干品一个可达 200 多克。干制时开膛展开，体色纯黑，体表刺多而尖，糯性差，食用品质不如灰参，500 克可发 2.5 千克左右。

(3) 方刺参。产于我国北海及海南岛一带，体呈小棱形，每个棱面有一行圆头小刺，故称方刺参。体色土黄略发红，个体不大，大的 500 克，30~40 个，中等的 40~70 个，小的 70 个以上。质较脆，品质不如灰参。

(4) 白石参。产于我国南海中沙群岛一带。捕捞后开膛展平，加工晒干，体表光滑无刺，体色白中带黄。食用品质一般，水发前先用火烧去外皮，否则发不开。干制品 500 克可发 2.5 千克左右。

(5) 克参，又名岛狗参。主要产于我国南海东沙群岛一带，体表发黑无刺，外皮较厚而硬，肉质薄，品质较次，干制品 500 克可发制 2 千克上下。

(6) 茄参，也叫海茄子，又称花瓶参。产于我国东海和

南海部分岛屿，产量较低。体参无刺，形似茄子，故名茄参。此参以体大肉厚、沙质少，有新鲜光泽的为上品，它的营养价值不如海参，出成品率也低。

(7) 大乌参。个大而粗，圆而长，无刺，皮厚，灰黑色。水发前，需放入火中烧烤至外皮枯焦，再用刀刮去枯焦沙层，才能水发。

海参有人工养殖的和天然生长的。在品质鉴别上，一般以参体大，个头整齐，肉肥厚，体形完整，肉刺无缺，无损伤，无虫蛀，开口处端正，膛内无肠，无泥沙，无灰质，有光泽，干度足者为上品。参体细小，肉质薄，原体不剖，干度差，腹内有沙者为次品。

海参有多种发制方法，如暖水瓶发、油炸发、火发、水发等。前两种方法一般不适用，因为暖水瓶发海参，主要借助恒温使其回软，由于压力的影响，长性不好。油炸海参，由于温度高，使海参的胶源质膏脱水，对参蛋白有影响，并且成品率也低。好的发制方法就是水发和火发两种。根据海参的不同产地和品质特点，其具体发制方法是：

①对皮薄肉嫩的刺参，可先用温水洗一下，再放入铝锅中，加入清水煮沸，然后加盖焖24小时，待其回软后，可开膛取出内脏。而后再放入铝锅中，加清水煮沸，煮沸后再加盖焖24小时，就可以进行挑选，对已发成的挑出来，放凉水中泡住备用。较老的再继续煮焖。这样采取多煮多焖的方法，直到把所发海参发好。

②对梅花参的水发，因其参体厚大，矾体多，泡发时必

须除去异味，才能保证菜肴的质量。其发制方法是：将干梅花参先用温水浸泡 12 个小时，再换清水煮沸后改小火慢炖 40 分，离火自然冷却，第二次上火，必须先将水烧沸，再放入梅花参，使其受热收缩，吐出参内水分，转慢火继续炖煮 40 分，离火自然冷却后，摘去排水管和参壁上的结缔组织膜。第三次换沸水烧开，转慢火水不要滚动，再炖煮 30 分，离火自然冷却，这样能经四五次水煮，时间有四五天，梅花参弹性已足，就是发好了。

③发制外皮厚硬的大乌参、元滚参、白石参，首先要放入火中烧烤（火力要适当掌握），视外皮枯焦时取出，用刀刮净枯焦沙层。然后放至清水中泡浸，使其初步回软，取出放入多量水锅中，烧沸后离火，装入盆内加盖焖制，使其继续回软，再转慢火炖煮 1 个小时，离火待其冷却后，开肚摘去排水管及参壁上的结缔组织膜，洗净，再换清水煮焖 1 个小时，捞出装盆加开水浸泡至凉，检查涨发程度，对已发成的拣出使用，硬老的再次煮发，浸焖，直到全部发好。

④对茄参的发制，先将茄参放入开水中浸泡至回软，取出后下锅炖煮 20 分左右，捞出用开水浸泡，待水凉后，将参肚剖开，用刀刮去沙肠，再用清水漂洗干净，放入锅中再煮焖 3~4 滚，取出后用水泡住，待其全部回软即可使用。

⑤对克参的发制，因其外皮厚硬而肉质薄，可以用油发。其发制方法是：将克参洗净，晾干。锅放火上添入清油（油量要大，至少得淹没克参），油稍湿时，随将克参下入，

用勺推搅，待油温上升，参体起小米泡后，捞出晾五六分，待油大热时，再下入炸透、炸起，捞起滗油，用大温水浸焖2小时左右，待吸水回软，用手一搦，和发好的皮肚一样，有弹性，即是发成。

在发制海参的过程中，除克参外，对刺参和光参，要注意几点：

第一，在发制海参中，不要使海参接触油质、碱和铁锅，最好使用铝锅，以免腐烂。

第二，为避免海参出现变质现象，夏季泡发的海参放入凉水中存用，也可以少放点食盐，当天用不着的，每天要用沸水余一两次，这样就不容易变质。

第三，在海参泡发中用刀开膛时，要轻轻地在腹部开口，取出内脏，保持原料不变形。

第四，对发制海参，不要过快过急，快急容易损伤原料。如刺参，为保证发的质量，需3天时间。梅花参需四五天时间，才能保证涨发质量。

2. 鱿鱼干

鱿鱼干是鱿鱼的干制品，在海产品中，属于上乘品种。自古以来被视为珍品之一。它是用乌贼中大型的台湾枪乌贼加工制成的。

鱿鱼干体型平展，腕足整齐，美观，有光泽，新鲜，颜色淡红，有白霜，干度足，润而不潮，体长在20厘米以上有香味者为上品，体长在15厘米以下，表面暗红，无光，