

现代

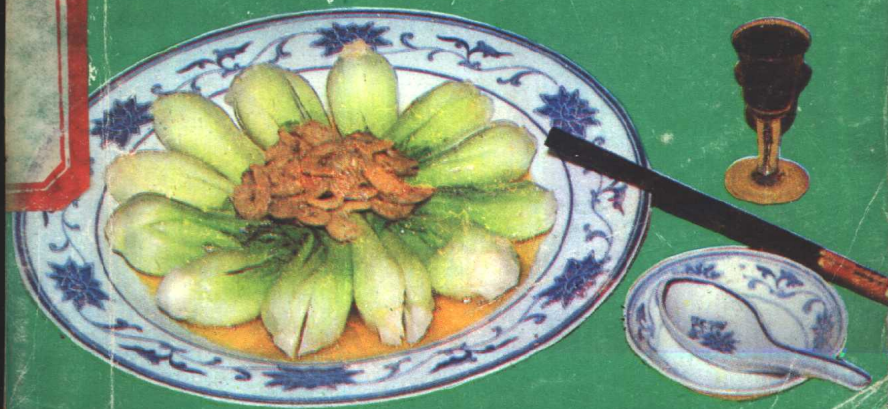
● 钱国盛

# 家庭菜肴

● 味美 色佳

● 丰富 实用

● 江苏人民出版社



# 现代家庭菜肴

钱 国 盛

江苏人民出版社

# 现代家庭菜肴

钱国盛

---

江苏人民出版社出版发行

江苏省新华书店经销 六合县印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/36 印张6.5 字数112,000

1987年5月第1版 \*1988年4月第3次印刷

印数75451—90550册

---

ISBN 7—214—00120-9

---

Z·5

定价：1.15元

## 目 录

### 家庭厨房常识

|                     |    |
|---------------------|----|
| 一、原料选择知识            | 1  |
| 1. 家畜肉新鲜度的鉴别        | 1  |
| 2. 冷藏禽肉新鲜度的鉴别       | 1  |
| 3. 家畜内脏新鲜度的鉴别       | 2  |
| 4. 鱼新鲜度的鉴别          | 3  |
| 5. 有毒鱼的鉴别           | 4  |
| 6. 怎样选购罐头           | 4  |
| 7. 蛋品质量的鉴别          | 5  |
| 8. 黄曲霉毒素容易污染哪些食物    | 6  |
| 二、原料烹调知识            | 7  |
| 1. 怎样宰杀处理家禽         | 7  |
| 2. 怎样剖洗鲜鱼           | 8  |
| 3. 鱼胆弄破了怎么办         | 8  |
| 4. 什么叫“横切牛、斜切猪、顺切鸡” | 8  |
| 5. 科学洗菜方法           | 9  |
| 6. 家庭常用干货原料的涨发方法    | 10 |
| 7. 火候与油温            | 16 |
| 8. 怎样调味             | 17 |
| 9. 家庭菜肴与饮食店菜肴的区别    | 20 |

10. 烹调中的一些术语解释 21

冷、卤菜谱 23

一、肉类 23

1. 白切肉 23 8. 糟猪脚爪 27

2. 五香肉片 23 9. 肉松 28

3. 肴肉 24 10. 麻辣牛肉 29

4. 汁骨 25 11. 五香牛肉 29

5. 卤猪肝 25 12. 象眼牛排 30

6. 卤猪心 26 13. 羊羔 31

7. 卤小排 26

二、禽蛋类 32

1. 糟鸡 32 7. 冻鸡 35

2. 熏鸡 32 8. 怪味鸡 36

3. 白斩鸡 33 9. 卤鸭 37

4. 油鸡 34 10. 酱鸭 37

5. 酱鸡 34 11. 盐水鸭 38

6. 烧鸡 35 12. 蛋松 39

三、水产类 40

1. 熏鱼 40 5. 油爆虾 43

2. 酥鱼 40 6. 脆鳝 43

3. 鱼松 41 7. 醉蟹 44

4. 盐水虾 42

四、蔬菜类 45

1. 辣白菜 45 6. 白糖番茄 48

2. 拌芹菜 45 7. 麻辣茭白 48

|       |    |          |    |
|-------|----|----------|----|
| 3. 泡菜 | 46 | 8. 糖醋黄瓜  | 49 |
| 4. 菜松 | 47 | 9. 葱油莴笋丝 | 49 |
| 5. 豆松 | 47 | 10. 拌西瓜皮 | 50 |

## 快餐菜谱 51

### 一、肉类 51

|           |    |           |    |
|-----------|----|-----------|----|
| 1. 砂锅丸子   | 51 | 17. 爆炒里脊丝 | 61 |
| 2. 韭菜炒肉丝  | 51 | 18. 肉片炒莴笋 | 61 |
| 3. 茄汁菜卷   | 52 | 19. 荤素结花  | 62 |
| 4. 千层白菜   | 53 | 20. 肉香凤尾蘑 | 63 |
| 5. 葱爆里脊肉  | 53 | 21. 豆豉排骨  | 63 |
| 6. 青椒肉丝   | 54 | 22. 番茄肉片  | 64 |
| 7. 芹菜炒肉末  | 55 | 23. 花菜烧肉  | 64 |
| 8. 洋葱炒肝片  | 55 | 24. 醉腰花   | 65 |
| 9. 雪菜炒肉丝  | 56 | 25. 银丝牛肉  | 65 |
| 10. 银芽火腿丝 | 57 | 26. 烂糊白菜  | 66 |
| 11. 茭白炒肉丝 | 57 | 27. 椒盐排骨  | 66 |
| 12. 榨菜炒肉丝 | 58 | 28. 回锅肉   | 67 |
| 13. 牛肉炒青豆 | 58 | 29. 杞头里脊丝 | 67 |
| 14. 洋葱牛肉丝 | 59 | 30. 冬菇肉饼  | 68 |
| 15. 中式牛扒  | 60 | 31. 金色满园  | 69 |
| 16. 肉片烧豆腐 | 60 | 32. 韭苔炒肉丝 | 69 |
|           |    | 33. 瑞雪兆丰年 | 70 |

### 二、禽蛋类 70

|         |    |          |    |
|---------|----|----------|----|
| 1. 茄汁鸡丁 | 70 | 9. 韭菜炒蛋  | 75 |
| 2. 蒸香油鸡 | 71 | 10. 蟹茸煎蛋 | 76 |

|           |    |           |    |
|-----------|----|-----------|----|
| 3. 芝麻鸡片   | 71 | 11. 咖喱鸡块  | 77 |
| 4. 茄子炒鸡丝  | 72 | 12. 醋溜鸭块  | 77 |
| 5. 青菜鸡片   | 73 | 13. 香肠煎蛋  | 78 |
| 6. 官保鸡丁   | 73 | 14. 甜酸炸蛋  | 78 |
| 7. 银鱼煎蛋   | 74 | 15. 双荷包煎蛋 | 79 |
| 8. 粉丝虾米蒸蛋 | 75 | 16. 番茄炒鸡蛋 | 79 |

### 三、水产类

|          |    |           |    |
|----------|----|-----------|----|
| 1. 白灼鲜虾  | 80 | 10. 姜葱炒蟹  | 85 |
| 2. 香菇黄鱼  | 80 | 11. 五香熏青鱼 | 86 |
| 3. 清蒸鳊鱼  | 81 | 12. 什锦浇汁鱼 | 87 |
| 4. 雪菜炒鱼片 | 81 | 13. 清炖刀鱼  | 87 |
| 5. 清蒸鲳鱼  | 82 | 14. 茄汁鲢鱼  | 88 |
| 6. 白菜煮青鱼 | 83 | 15. 芝麻鱼排  | 88 |
| 7. 虾仁豆苗  | 83 | 16. 生炒鳝片  | 89 |
| 8. 茄子煮鱼  | 84 | 17. 含笑芙蓉  | 90 |
| 9. 豉椒鳝片  | 84 |           |    |

### 四、蔬菜类

|          |    |           |     |
|----------|----|-----------|-----|
| 1. 炒素丝   | 90 | 12. 青菜百叶  | 97  |
| 2. 虾米豆腐  | 91 | 13. 炒雪笋   | 97  |
| 3. 青椒油豆腐 | 91 | 14. 吉祥如意  | 98  |
| 4. 茼蒿豆腐羹 | 92 | 15. 酸辣黄瓜  | 98  |
| 5. 麻婆豆腐  | 93 | 16. 凉白菜   | 99  |
| 6. 拌茄泥   | 93 | 17. 青椒三丝  | 99  |
| 7. 清炒苋菜  | 94 | 18. 鸡油菜心  | 100 |
| 8. 木须番茄  | 94 | 19. 蚝油拌银芽 | 100 |
| 9. 青蛙跃翠屏 | 95 | 20. 一池春色  | 101 |

|              |     |           |     |
|--------------|-----|-----------|-----|
| 10. 素拌芹菜     | 96  | 21. 芹菜炒干丝 | 101 |
| 11. 凉拌莴笋     | 96  | 22. 红油茭白  | 102 |
| <b>五、汤 类</b> |     |           | 102 |
| 1. 榨菜豆腐鱼尾汤   | 102 | 12. 甩秀汤   | 108 |
| 2. 鲫鱼豆腐汤     | 103 | 13. 双色酸辣汤 | 109 |
| 3. 黄瓜肉片汤     | 103 | 14. 肉丝黄豆汤 | 109 |
| 4. 鲜菇肉片汤     | 104 | 15. 鸡蛋汤   | 110 |
| 5. 白菜肉丝汤     | 105 | 16. 紫菜汤   | 110 |
| 6. 三鲜羹       | 105 | 17. 鱼丸豆腐汤 | 111 |
| 7. 雪菜笋丝汤     | 106 | 18. 番茄苋菜汤 | 111 |
| 8. 小白菜汤      | 106 | 19. 酸辣血汤  | 112 |
| 9. 丝瓜虾皮蛋汤    | 107 | 20. 金桂满园  | 112 |
| 10. 榨菜甩蛋汤    | 107 | 21. 莼菜氽鱼片 | 113 |
| 11. 金钩吊鱼汤    | 108 |           |     |

## 风味菜谱 114

|              |     |           |
|--------------|-----|-----------|
| <b>一、肉 类</b> |     | 114       |
| 1. 鱼香肉丝      | 114 | 9. 蜜枣汁羊肉  |
| 2. 陈皮牛肉      | 114 | 10. 南肉春笋  |
| 3. 咕咾肉       | 115 | 11. 枣泥夹沙肉 |
| 4. 干煎排骨      | 116 | 12. 酥炸什锦卷 |
| 5. 酒焖肉       | 116 | 13. 桃仁肉丁  |
| 6. 酥酥肉       | 117 | 14. 湖式剪羊肉 |
| 7. 烩蹄筋       | 117 | 15. 杭州三鲜  |
| 8. 清炖蟹粉狮子头   | 118 | 16. 酱汁排骨  |
| <b>二、禽蛋类</b> |     | 125       |

|           |     |            |     |
|-----------|-----|------------|-----|
| 1. 清汤越鸡   | 125 | 12. 糖醋金裹银  | 132 |
| 2. 水晶鸡掌   | 126 | 13. 鸡头紫菜   | 133 |
| 3. 清蒸鸡    | 126 | 14. 五香茶叶蛋  | 133 |
| 4. 香酥鸡    | 127 | 15. 芥末银针鸭掌 | 133 |
| 5. 白雪鸡脯   | 128 | 16. 清炸胗肝   | 134 |
| 6. 桃花鸡块   | 128 | 17. 芙蓉鸭腰   | 135 |
| 7. 口蘑烩鸡腰  | 129 | 18. 香酥鸭腿   | 135 |
| 8. 鸭泥腐衣   | 129 | 19. 锅烧鸭块   | 136 |
| 9. 胡椒鸡腿   | 130 | 20. 滑炒鸭丝   | 137 |
| 10. 香菇鸡翅  | 131 | 21. 干烧鸭条   | 137 |
| 11. 盐水鸡什件 | 131 | 22. 醋椒鸭架   | 138 |

### 三、水产类

|          |     |             |     |
|----------|-----|-------------|-----|
| 1. 武昌鱼   | 139 | 11. 红烧黄鱼    | 145 |
| 2. 琵琶大虾  | 139 | 12. 雪衣鱼条    | 146 |
| 3. 龙井鲍鱼  | 140 | 13. 西湖醋鱼    | 147 |
| 4. 鸡皮鱼肚  | 141 | 14. 清炖鸡参    | 147 |
| 5. 白烩鱿鱼丝 | 142 | 15. 青鱼甩水    | 148 |
| 6. 口蘑烧海参 | 142 | 16. 五柳鲩鱼    | 149 |
| 7. 炒鱿鱼卷  | 143 | 17. 干煎虾碌(段) | 149 |
| 8. 香辣龙凤丝 | 144 | 18. 吉列虾球    | 150 |
| 9. 怀胎鲫鱼  | 144 | 19. 豆瓣肥头鱼   | 151 |
| 10. 生烤龙虾 | 145 | 20. 豆豉鱼     | 151 |

### 四、蔬菜类

|         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 1. 酱烧冬笋 | 152 | 7. 素什锦  | 156 |
| 2. 珊瑚藕  | 153 | 8. 素火腿  | 156 |
| 3. 奶汤蒲菜 | 153 | 9. 植物四宝 | 157 |

- |         |     |           |     |
|---------|-----|-----------|-----|
| 4. 琥珀莲心 | 154 | 10. 凤尾笋   | 158 |
| 5. 烧口蘑  | 155 | 11. 油焖四季豆 | 158 |
| 6. 雪菜冬笋 | 155 | 12. 拔丝白薯  | 159 |
|         |     | 13. 一声雷   | 160 |

## 西菜菜谱 161

### 一、汤 类 161

- |          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 1. 蔬菜牛肉汤 | 161 | 5. 咖喱丸子汤 | 163 |
| 2. 土豆牛肉汤 | 161 | 6. 什锦鱼汤  | 164 |
| 3. 蔬菜鸡汤  | 162 | 7. 苏联菜汤  | 164 |
| 4. 蘑菇豌豆汤 | 163 |          |     |

### 二、沙拉类 166

- |           |     |           |     |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 1. 基本沙拉   | 166 | 5. 法式土豆沙拉 | 168 |
| 2. 德式沙拉   | 166 | 6. 墨西哥沙拉  | 169 |
| 3. 火腿沙拉   | 167 | 7. 莫斯科式沙拉 | 170 |
| 4. 什锦水果沙拉 | 168 | 8. 法式鸡蛋沙拉 | 171 |

### 三、水产类 171

- |         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 1. 法式鱼卷 | 171 | 3. 煮鲤鱼  | 173 |
| 2. 法式煎鱼 | 172 | 4. 软煎大虾 | 173 |

### 四、肉 类 174

- |           |     |           |     |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 1. 炸猪排    | 174 | 7. 法式烩牛肉  | 179 |
| 2. 烤猪肉    | 175 | 8. 咖喱牛肉   | 179 |
| 3. 法式红焖猪舌 | 175 | 9. 汉堡牛排   | 180 |
| 4. 港式焖猪肉  | 176 | 10. 汉堡包   | 181 |
| 5. 英国式炸猪排 | 177 | 11. 青豆焖羊肉 | 182 |
| 6. 加拿大猪肉饼 | 178 |           |     |

## 五、禽蛋类 183

- |         |     |             |     |
|---------|-----|-------------|-----|
| 1. 法国烩鸡 | 183 | 7. 意大利烩鸡    | 187 |
| 2. 墨西哥鸡 | 184 | 8. 阿根廷烧鸡块   | 188 |
| 3. 桔汁鸡  | 184 | 9. 罐焖野兔     | 189 |
| 4. 软炸鸡  | 185 | 10. 西班牙兔肉   | 190 |
| 5. 烤笋鸡  | 186 | 11. 荷兰汁水波蛋  | 191 |
| 6. 红烩鸡  | 186 | 12. 西班牙土豆煎蛋 | 192 |

## 六、甜菜类 192

- |          |     |           |     |
|----------|-----|-----------|-----|
| 1. 皇后蜜李  | 192 | 3. 煎薄饼    | 194 |
| 2. 奶油鲜草莓 | 193 | 4. 冰巧克力香蕉 | 194 |

# 家庭厨房常识

## 一、原料选择知识

### 1. 家畜肉新鲜度的鉴别

为了便于大家正确鉴别肉类质量的好次，现将家畜肉鲜度的鉴别标准列表如下：

|    | 新鲜肉               | 次鲜肉                | 变质肉<br>(不得食用)          |
|----|-------------------|--------------------|------------------------|
| 色泽 | 肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白   | 肌肉色稍暗，脂肪缺乏光泽       | 肌肉无光泽，脂肪灰绿色            |
| 黏度 | 外表微干或微湿润，不黏手      | 外表干燥或黏手，新切面湿润      | 外表极度干燥或黏手，新切面发黏        |
| 弹性 | 指压后的凹陷立即恢复        | 指压后的凹陷恢复慢，且不能完全恢复  | 指压后的凹陷不能恢复，留有明显痕迹      |
| 气味 | 具有鲜肉正常气味          | 有氨味或酸味             | 有臭味                    |
| 肉汤 | 透明澄清，脂肪聚积于表面，具有香味 | 稍有浑浊，脂肪呈小滴浮于表面，无鲜味 | 浑浊，有黄色絮状物，脂肪极少浮于表面，有臭味 |

### 2. 冷藏禽肉新鲜度的鉴别

冷藏禽肉，又叫光体、白体鸡鸭。随着社会节奏的加快，家庭生活的节奏也不断加快，许多家庭经常从市场上购买冷藏禽肉放入冰箱，因而鉴别其

质量十分重要。冷藏禽肉的新鲜度一般可从以下几个方面进行观察。

(1) 嘴部：新鲜的嘴部有光泽，干燥，有弹性，无异味；不新鲜的嘴部失掉光泽，局部无弹性，稍有异味；严重不新鲜的，嘴部暗淡，角质软化，口角有黏液，并有腐败气味。

(2) 眼部：新鲜的眼球充满眼窝，角膜有光泽；眼球部分不陷，角膜无光，为不新鲜者；眼球全部下陷，角膜暗淡并有黏液的为严重不新鲜者。

(3) 皮肤：新鲜的皮肤表面干燥，并呈淡黄色，具有特有的气味；不新鲜的表面发潮，呈淡灰色或灰黄色，有轻度异味；严重不新鲜的表面湿润，呈暗灰黄色，有的部位带淡绿色，并有霉味或腐败味。

(4) 脂肪：新鲜的脂肪色白，稍带淡黄，有光泽，无异味；不新鲜的色泽变化不大，但稍带异味；严重不新鲜的脂肪呈淡灰色或淡绿色，有酸臭味。

(5) 肌肉：新鲜的肌肉有弹性，而且结实；在颜色上，鸡的肌肉为玫瑰色，有光泽，胸肌为白色或带淡玫瑰色；鸭的肌肉为红色，两者都具特有的香气；不新鲜的弹性变小，手指按压处有明显指痕，稍带异味；严重不新鲜的呈暗红色、暗绿色或灰色，有重的腐败味。

### 3. 家畜内脏新鲜度的鉴别

人们常常食用的家畜内脏，主要是肝、肚、肠、

腰子、心等，在购买时，要按以下的新鲜度标准进行鉴别和挑选：

(1) 新鲜的肝，呈褐色或紫色，并有光泽；不新鲜的肝，颜色暗淡，失掉光泽，肝面萎缩，起皱，发软，带有腐臭气味。

(2) 新鲜的肚，色泽浅黄，有光泽，质地坚实，富有弹性，肚上黏液也多；不新鲜的肚，色变白带青，肉质变松，无弹性和光泽，黏液少。

(3) 新鲜的腰子，呈浅红色，表面有一层薄膜，有光泽，柔润，且有弹性；不新鲜的腰子，带有青色，质地松软，并有异味。

(4) 新鲜的肠，色泽发白，黏液多；不新鲜的肠，色泽有青有白，黏液少，腐臭味重。

(5) 新鲜的心，组织坚实，富有弹性，用手挤压时有鲜红的血液、血块排出；不新鲜的心则无这些现象。

#### 4. 鱼新鲜度的鉴别

鉴别新鲜和不新鲜的鱼，主要是从观察鱼的嘴、鳃、眼、表面黏液及肉质状况等方面加以区别。

新鲜的鱼，嘴紧闭，口内清洁无污物；鳃色鲜红、清洁、无黏液或异味；眼睛稍凸，眼珠黑白分明，眼面明亮、清洁、无白蒙；鱼体表面黏液清洁、透明，略有腥味；鱼体肉质发硬挺，质实并富有弹性，鳞片紧附鱼体，没有脱落。

新鲜度差的鱼，糊嘴（黏蛋白分解所致）；鳃盖逐渐松开，色泽由红变暗变灰；黑眼珠发浑，有

白蒙，并逐渐下塌；鱼体失去光泽，黏液增多，黏度加大，出现黄色，腥臭味大，鱼体变软，肉质松而无弹性。

## 5. 有毒鱼的鉴别

随着工业的不断发展，“三废”污染日益严重。因含有各种化学毒物的污水未经处理就大量排入江河湖海，致使生活在这些水域里的鱼类发生中毒，如汞、砷、铅、氰化物、酚、铬、苯等多种化学毒物长期聚集在鱼鳃、肌肉和脂肪里，毒素长期微弱的作用，不仅影响鱼的生长发育，而且还可导致畸形。人如果吃了这些有毒的鱼，也会造成中毒，甚至还会致畸、致癌、致突变。因此，日常生活中必须注意鉴别。其鉴别方法有以下几点：

(1) 看鱼形。污染严重的鱼，形态不整齐，头大尾小，脊椎弯曲甚至出现畸形，还有的皮肤发黄、尾部发青。

(2) 看鱼眼。带毒的鱼眼睛浑浊，失去正常光泽，有的甚至向外鼓出，双目失明。

(3) 看鱼鳃。鳃是鱼的呼吸器官，相当于人的肺，大量的毒物就可能蓄积在这里，有毒的鱼鳃不光滑较粗糙，呈暗红色。

(4) 闻气味。正常的鱼有固有的腥味，污染了的鱼则气味异常。根据各种毒物的不同，有的呈大蒜气味、氨味，也有的呈煤油味、火药味。含酚量高的鱼鳃甚至可以马上燃烧。

## 6. 怎样选购罐头

罐头是一种方便的副食品。它运输携带方便，易于保管，有一定的营养价值，如今越来越多地被购进家庭厨房。但因罐头存放时间长，如果保管不当，也可能会发生变质现象。怎样选购符合卫生要求的罐头呢？请注意以下几个方面：

(1) 要检查罐头的外形，看看罐头铁皮接缝卷边的地方有否凹陷或凸出，看铁皮外表是否生锈，如果铁皮生锈严重，就可能受腐蚀而出现微小孔眼。这样，罐头内的食品就有受外界污染的机会，发生变质的可能性就大些。

(2) 检查罐头盖面和盖底的铁皮是否有凸出现象，正常的罐头两端是向内凹陷的，如果罐头在装罐时杀菌不彻底或因其他原因造成漏气，细菌就会在罐头内生长繁殖，产生二氧化碳，使铁罐膨胀凸起。

(3) 轻轻敲击罐盖听听音响，有的罐头食品已腐败变质，但铁皮并不发生凸起现象，因此，要轻轻敲击几下，好的罐头发音响，音调低，声音清脆。如果发生空响，音调高，声音混浊，说明罐内食品已变质，不应选购。

(4) 注意商标上的出厂日期，国家规定铁皮罐头出厂后可贮存一年，玻璃罐头为半年，如果已超过这个期限，就应当特别注意。

## 7. 蛋品质量的鉴别

(1) 一看。就是看蛋的颜色和光泽。新鲜蛋，蛋壳比较毛糙，壳上附有一层霜状粉末，没有

裂纹，色泽鲜明清洁；陈蛋外壳比较光滑；受潮或雨淋发霉的蛋有灰黑斑点；臭蛋外壳发乌，并有油渍。

(2) 二掂。就是掂蛋的分量。新鲜蛋拿在手中发沉，有压手感觉，反之则为不新鲜蛋。

(3) 三听。就是听蛋内的声音。用两个手指夹住蛋，靠近耳边轻轻摇晃，鲜蛋声音发实；贴皮蛋、臭蛋似敲瓦渣子声；空头大的蛋发空洞声。

为了在腌制蛋品时鉴别其质量，可将蛋浸入百分之十的盐水中。鲜蛋下水沉底；陈蛋则稍稍飘起；变质或发臭的蛋则浮出盐水表面。

#### 8. 黄曲霉毒素容易污染哪些食物

黄曲霉毒素是黄曲霉和寄生曲霉的代谢产物，主要污染粮油及其制品，如花生、花生油、玉米、大米、棉籽等。

黄曲霉毒素是一种强烈的致癌物质，可以引起肝癌、胃癌、肾癌、直肠癌、乳腺、卵巢和小肠等部位的肿瘤。因此，对黄曲霉毒素必须引起足够的警惕。据报道，我国的红薯、干果类的胡桃、杏仁、榛子等都受到污染；动物性食品中的干咸鱼、肝受到污染。甚至在一些家庭自制的发酵食品中，也曾发现过黄曲霉毒素。当一发现食品霉变，最好不再食用。