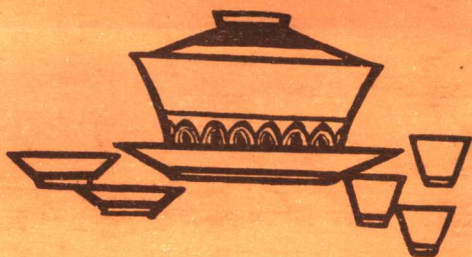


家庭常用菜 100 例

大剛 朋文 編



中國旅游出版社

家庭常用菜一百例

大 刚 朋 文 编

中国旅游出版社

家庭常用菜一百例

大刚 朋文编

*

中国旅游出版社出版

(北京东长安街6号)

人民日报印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092 32开 3印张 66千字

1981年3月第1版第1次印刷

印数：1—500,000

统一书号：15179·113 定价：0.29元

目 录

家庭常用菜一百例

一、肉丝炒蒜黄	(1)
二、软炸肉	(1)
三、茭白炒肉丝	(2)
四、京酱白肉丝	(2)
五、番茄肉片	(3)
六、鱼香肉丝	(4)
七、焦熘肉片	(5)
八、米粉蒸排骨	(6)
九、辣酱蒸排骨	(6)
一〇、腐乳蒸排骨	(7)
一一、豆豉蒸排骨	(8)
一二、糖醋排骨	(8)
一三、清燉排骨	(9)
一四、清蒸咸蛋肉饼	(9)
一五、糯米珍珠丸子	(10)
一六、珍珠丸子	(11)
一七、麻仁丸子	(12)
一八、沙锅狮子头	(12)
一九、四喜丸子	(13)
二〇、炸馒头丸子	(14)
二一、清蒸豌豆丸子	(15)
二二、茄汁菜卷	(16)

二三、千层白菜	(16)
二四、锅煽菜盒	(17)
二五、干煸苦瓜	(18)
二六、瓢苦瓜	(18)
二七、瓢黄瓜	(19)
二八、瓢油菜	(20)
二九、沙锅丸子	(20)
三〇、沙锅燉酥肉	(21)
三一、拌麻辣猪皮丝	(22)
三二、麻婆豆腐	(23)
三三、锅煽豆腐盒	(23)
三四、烧瓢豆腐	(24)
三五、家常烧辣豆腐	(25)
三六、粉蒸牛肉	(26)
三七、清燉牛肉	(27)
三八、锅烧牛肉	(28)
三九、辣子牛肉	(29)
四〇、茄汁烧牛肉	(30)
四一、麻辣牛肉	(30)
四二、沙锅醃菜羊肉粉	(31)
四三、煎羊肉串	(32)
四四、水煮牛肉	(33)
四五、清燉母鸡	(34)
四六、家常烧辣鸡块	(35)
四七、葱辣鸡块	(36)
四八、盐水鸡	(36)

四九、锅烧鸭子	(37)
五〇、啤酒蒸鸭	(38)
五一、烧冬菜鸭子	(39)
五二、五香酱肥鸭	(40)
五三、干煸带鱼	(41)
五四、萝卜丝氽鲫鱼汤	(42)
五五、五柳鱼	(42)
五六、五丝红蒸鱼	(43)
五七、拆烩胖头鱼	(44)
五八、煎焖平鱼	(45)
五九、油浸活鱼	(46)
六〇、果汁平鱼	(47)
六一、豆瓣鱼	(47)
六二、葱辣鱼块	(48)
六三、沙锅鱼头豆腐	(49)
六四、酥鲫鱼	(50)
六五、豌豆鱼羹	(51)
六六、面包虾仁	(51)
六七、煎虾饼	(52)
六八、炸烹大虾	(53)
六九、干煸大虾	(54)
七〇、清炸虾丸	(54)
七一、沙锅豆腐	(55)
七二、葱辣豆腐	(56)
七三、栗子烧白菜	(56)
七四、拌合菜	(57)

七五、辣白菜卷·····	(58)
七六、糖醋青笋·····	(59)
七七、炆黄瓜条·····	(59)
七八、炆盖菜·····	(60)
七九、油吃麻辣茭白·····	(60)
八〇、姜汁扁豆·····	(61)
八一、朝鲜泡菜·····	(61)
八二、炆麻辣青笋·····	(62)
八三、四川泡菜·····	(63)
八四、芝麻菠菜·····	(64)
八五、什锦八宝饭·····	(64)
八六、糯米莲藕·····	(65)
八七、蜜汁山药·····	(65)
八八、蜜汁红薯·····	(66)
八九、蜜汁芝麻锅炸·····	(67)
九〇、素沙拉子·····	(68)
九一、瓢馅青椒·····	(69)
九二、奶油汤·····	(70)
九三、大王猪肉饼·····	(71)
九四、炸虾排·····	(72)
九五、咖喱鸡饭·····	(72)
九六、炸菜花·····	(73)
九七、炸西红柿·····	(74)
九八、咖喱土豆·····	(74)
九九、咖喱素菜·····	(75)
一〇〇、煎土豆饼·····	(76)

烹调小常识十九则…………… (77)

- 一、怎样鉴别新鲜的猪肉、牛肉、羊肉？
- 二、怎样鉴别鸡蛋、鸭蛋的好坏？
- 三、怎样去掉牛肉、羊肉的膻气味？
- 四、怎样去掉不新鲜鱼的腥味？
- 五、怎样去掉山药的皮，才免其粘液刺痒手臂？
- 六、怎样腌好雪里蕻？雪里蕻的食法如何？
- 七、怎样使蒜黄、青蒜存放四、五天而不失其鲜嫩？
- 八、怎样泡发银耳？银耳的食用方法如何？
- 九、怎样使炒菜不巴锅？
- 一〇、怎样使炒出来的猪肉、牛肉、羊肉鲜嫩可口？
- 一一、怎样使青菜同肉类原料炒制后鲜嫩脆绿？
- 一二、怎样使海带烹制后能达到软嫩可口？
- 一三、炒鸡蛋时如何去掉腥味？
- 一四、怎样使用沙锅烹制菜肴？
- 一五、怎样炼好猪油？
- 一六、怎样配制冷菜汁？
- 一七、怎样煮好鸡、鸭、肉汤？
- 一八、怎样制作奶汤？
- 一九、怎样汆制鱼汤？什么鱼汆汤最好？

一、肉丝炒蒜黄

原料：

猪肉三两，净蒜黄四两，花生油五钱，酱油四钱，精盐二分，味精一分，料酒二钱，湿淀粉三钱，鸡蛋半个。

做法：

1、将猪肉顺纹丝切成片，再顺纹丝切成长二寸、粗一分的肉丝。将肉丝用湿淀粉和鸡蛋拌匀，浆好。将蒜黄择去烂叶，洗净，切成寸段。

2、把炒菜锅置于旺火上，烧热，放入花生油。油热后，下入浆好的肉丝。待肉丝炒散后，下入酱油、料酒，拌炒均匀。接着下入蒜黄段、精盐、味精，拌炒均匀即成。

注：

按此菜做法，还可烹制“炒青韭肉丝”、“豆芽菜炒肉丝”，但在下入青韭或豆芽菜后，不可久炒，以免出汤。

二、软炸肉

原料：

猪瘦肉三两，花生油一斤（约耗八钱），精盐二分，料酒三钱，味精二分，花椒盐二分，鸡蛋一个，面粉八钱。

做法：

1、将瘦肉切成厚三分的片，再切成粗三分的条，再将条切成长五分的菱形块。用精盐、料酒、味精拌腌均匀。将鸡蛋磕在碗内，打散，下入面粉，用筷子搅拌成糊（无面疙瘩），加入花生油（三钱）搅匀，放入猪肉块拌匀备用。

2、将锅置于火上烧热，下入花生油，烧至六成熟。将

挂匀鸡蛋糊的猪肉块，用筷子逐个夹入油锅中，炸至深黄色，捞出。再将油烧热，将炸过的猪肉块再下入油锅中冲炸一下，捞出，盛在盘中，撒匀花椒盐即成。

注：

此菜外脆里嫩，适合佐酒。按此菜做法还可烹制“软炸鸡”、“软炸鱼”、“软炸大虾”等菜肴。

三、茭白炒肉丝

原料：

茭白一斤，猪肉三两，酱油四钱，精盐二分，味精一分，料酒二钱，湿淀粉三钱，鸡蛋半个，花生油五钱，葱末二钱，姜末二钱。

做法：

1、将猪肉顺丝切成片，再顺丝切成长二寸、粗一分的肉丝。将肉丝用湿淀粉和鸡蛋拌匀、浆好。茭白先剥去老壳，再用刀切去较老的部分，洗净，切成长二寸、粗二分的丝。

2、把炒菜锅置于旺火上烧热，放入花生油。油热后，下入浆好的肉丝。待肉丝炒散后，下入葱末、姜末、酱油、料酒拌炒均匀。接着下入茭白丝、精盐、味精，炒拌均匀即成。

四、京酱白肉丝

原料：

猪肉五两，蒜苗（或青蒜）一两，熟猪油八钱，甜面酱二钱，酱油二钱，白糖一钱，料酒二钱，味精二分。

做法：

1、将猪肉放入开水锅中，约煮二十五分钟，将肉捞出

晾凉，切成长二寸、粗二分的白肉丝。蒜苗剪去老的部分，切成寸段，洗净备用。

2、将炒菜锅置于火上烧热，下入熟猪油。待油化开，下入蒜苗略炒。接着下入白肉丝拌炒几下，下入甜面酱、料酒，炒出香味后，再下入酱油、白糖、味精，翻炒均匀即成。

注：

按此菜做法，若将白肉切成一寸见方的片，或三分见方的丁，配青椒片或藕片，荸荠丁或藕丁，即可烹制“京酱白肉片”、“京酱白肉丁”等菜肴。

五、番茄肉片

原料：

猪肉三两，黄瓜一两五钱，熟猪油一两，番茄酱一两，白糖三钱，精盐二分，味精二分，鸡蛋半个，湿淀粉三钱，葱末二钱，蒜末一钱。

做法：

1、将猪肉切成一寸见方的片。用鸡蛋、湿淀粉把猪肉片拌匀、浆好。黄瓜洗净，斜刀切成长八分的斜块，再切成一分厚的菱形片，用精盐（一分）拌匀，腌一腌。

2、将炒菜锅放在火上烧热，下入熟猪油。待油化开，下入浆好的肉片，炒散。接着下入番茄酱，略炒。下入葱末、蒜末，炒出香味后，下入黄瓜片（挤去水）、白糖、精盐（一分）、味精，拌炒均匀即成。

注：

按此菜做法还可烹制“番茄鱼片”、“番茄鸡片”等菜肴。

六、鱼香肉丝

原料：

猪肉三两，青笋三两，水发木耳三钱，酱油三钱，精盐六分，料酒二钱，味精二分，花生油一两，熏醋二钱，白糖三钱，湿淀粉六钱，四川豆瓣辣酱三钱，葱末二钱，姜末一钱，蒜末二钱。

做法：

1、将猪肉顺纹丝切成片，再顺纹丝切成长二寸、粗一分的肉丝。将肉丝用湿淀粉（三钱）加少许清水拌匀，浆好。青笋削去皮和筋，切成长二寸、粗二分的丝，用精盐（一分）拌匀，腌一腌。将泡发好的木耳切成粗丝，备用。豆瓣辣酱用刀剁碎成茸。

2、将酱油、精盐（五分）、熏醋、白糖、料酒、味精、湿淀粉（三钱）、葱末、姜末、蒜末和少许清水放入碗内，兑成芡汁。

3、将锅置于火上烧热，下入花生油。油热后，下入浆好的肉丝，用手勺不停拌炒。把肉丝炒散后，下入豆瓣辣酱略炒数下，接着下入青笋丝（挤去水）、木耳丝，再倒入芡汁，待芡汁发出响声并变稠时，再用手勺推炒，至汁挂附在原料上即成。

注：

用此方法烹制的菜肴具有酸、甜、辣的特点。按此菜做法还可烹制“鱼香肉片”、“鱼香腰片”等菜肴。

七、焦熘肉片

原料:

肥瘦猪肉三两, 净洋葱三两, 水发木耳三钱, 花生油一斤 (约耗一两五钱), 酱油四钱, 精盐二分, 味精二分, 料酒二钱, 熏醋一钱, 湿淀粉一两三钱, 姜末一钱, 蒜末二钱。

做法:

1、将肥瘦猪肉切成一寸见方、二分厚的片, 用精盐(一分)、味精(一分)、料酒(一钱)拌匀。然后将湿淀粉(一两)加少许清水调成粥状的糊。洋葱洗净, 切斜角块。将泡发好的木耳择去杂质, 洗净备用。

2、把酱油、精盐(一分)、味精(一分)、料酒(一钱)、熏醋、湿淀粉(三钱)放入碗内, 加清水(二两)兑成芡汁。

3、将炒菜锅烧热, 倒入花生油。待油烧至即将冒烟时, 将肉片挂匀湿淀粉糊, 逐片下入油锅内。待肉片炸至色发黄, 外壳发脆, 在漏勺中颠翻有响声时, 捞出。油锅继续烧热, 再下入肉片冲炸一次, 捞出。将锅内油倒出, 留下底油(五钱)烧热, 下入洋葱块、木耳、姜末、蒜末, 稍加煸炒, 下入芡汁, 用手勺推炒, 至芡汁稠时, 下入炸好的肉片, 翻炒数下即成。

注:

①制作此菜的配料可放柿子椒、青蒜。其芡汁还可兑成酸甜味(白糖和熏醋的比例大一些, 可用三钱白糖, 三钱熏醋)。并可在芡汁中加适量的番茄酱。

②芡汁切不可多, 也不可稀。多了, 稀了, 肉片不突出, 也易回软变柔而不脆香。芡汁不可少, 少了, 稠了, 汁少味不够, 肉片粘糊成团而腻口。

八、米粉蒸排骨

原料:

猪排骨一斤, 米粉二两, 甜面酱二两, 酱油三钱, 精盐二分, 料酒三钱, 白糖二钱, 葱末三钱, 姜末三钱, 香油三钱, 胡椒面少许。

做法:

1、将猪排骨剁成小块, 放入小铝盆内, 加入甜面酱(盛面酱的碗加清水一两涮净, 倒入排骨内)、酱油、精盐、料酒、白糖、葱末、姜末、香油、胡椒面拌匀, 腌两个小时。

2、将米粉放入腌好的排骨块盆内, 与排骨块搅拌均匀, 分盛在两个碗内, 上屉蒸两个小时即成。

注:

① 米粉的做法见“粉蒸牛肉”(第26页)。

② 此菜如加入一点泡发好的黄豆, 食之别有风味, 且营养价值较高。

③ 按此菜作法, 把排骨换成猪五花肉, 即为“米粉蒸肉”。

九、辣酱蒸排骨

原料:

猪排骨一斤, 米粉二两, 四川豆瓣辣酱三钱, 北京辣椒糊三钱, 花生油八钱, 酱油三钱, 精盐二分, 味精二分, 料酒三钱, 白糖二钱, 葱末三钱, 姜末三钱。

做法:

1、将猪排骨剁成小块, 放入小铝盆内。四川豆瓣辣酱和北京辣椒糊混合在一起, 用刀剁成茸状。

2、将炒菜锅放在火上烧热，下入花生油。油热后将混合的辣椒酱放入炒酥并出红油，再放入葱末、姜末略炒，接着下入酱油、精盐、味精、料酒、白糖及开水（一两五钱），见开下火，即成辣酱汁，晾凉待用。

3、将炒拌好的辣酱汁倒入盛排骨的铝盆内拌匀，腌两个小时。

4、将排骨用米粉拌匀，分盛在两个碗内，上屉用旺火蒸两个小时即成。

注：

按此菜做法还可制做“米粉辣酱蒸肉”，用猪五花肉最好。

一〇、腐乳蒸排骨

原料：

猪排骨一斤，米粉二两，酱豆腐二小块，酱油三钱，精盐二分，味精二分，料酒五钱，白糖二钱，葱末三钱，姜末二钱，胡椒面少许。

做法：

1、将猪排骨剁成小块，放入小铝盆内。酱豆腐用清水调成卤汁。

2、将调开的酱豆腐卤汁、酱油、精盐、味精、料酒、白糖、葱末、姜末、胡椒面放入盛排骨的盆内，与排骨拌匀，腌两个小时。

3、将腌好的排骨用米粉拌匀，分盛在两个碗内，放在屉内，上旺火蒸两个小时即成。

注：

按此菜做法还可制做“米粉腐乳蒸肉”。

一一、豆豉蒸排骨

原料：

猪排骨一斤，豆豉二钱，湿淀粉一两，酱油五钱，精盐二分，味精二分，料酒三钱，白糖二钱，葱末三钱，姜末二钱，胡椒面少许。

做法：

1、将排骨剁成小块，放入小铝盆内。豆豉用清水洗净，放在菜板上用刀剁碎。

2、用豆豉、酱油、精盐、味精、料酒、白糖、葱末、姜末、胡椒面及清水（一两），把排骨拌匀，腌两个小时。

3、将腌好的排骨用湿淀粉（泡透的湿淀粉加少许清水调开）搅拌均匀，分盛在两个碗内，上屉蒸两个小时即成。

注：

按此菜做法，再加入泡发透的黄豆同蒸，食之味美，更富营养。

一二、糖醋排骨

原料：

猪排骨一斤，花生油一斤（约耗二两），酱油三钱，精盐二分，味精二分，料酒二钱，白糖一两，醋三钱，葱末二钱，姜末一钱，湿淀粉一两二钱，胡椒面一分。

做法：

1、将排骨剁成小块，放入小铝盆内。用酱油（二钱）、精盐（一分）、味精（一分）、料酒（一钱）、胡椒面、湿淀粉（一两），把排骨拌腌浆好。

2、用酱油（一钱）、精盐（一分）、味精（一分）、料酒（一钱）、白糖、醋、胡椒面、葱末、姜末、湿淀粉（二钱）及清水（一两五钱）兑成芡汁。

3、把锅坐在火上烧热，放入花生油，烧至六、七成热，分散下入排骨。待排骨肉收缩，已熟透即捞出。锅内留少许底油烧热，冲入兑好的芡汁（芡汁下锅前先用手勺搅匀，以防淀粉沉淀），待芡汁受热变浓稠时，下入炸好的排骨，翻炒数下，待汁裹附在排骨上即成。

一三、清燉排骨

原料：

猪排骨一斤，象牙白萝卜五两，精盐一钱，味精三分，料酒三钱，葱四钱，姜三钱，花椒十粒，胡椒面少许。

做法：

1、将排骨剥成小块，放入铝锅中。将象牙白萝卜切成长一寸、宽四分、厚二分的长方片。葱切成段，姜切成片。

2、将盛放排骨的铝锅坐在火上，放入凉水（水是排骨的二倍）烧开。汤开后撇尽血沫，再改用小火（保持微开），加入葱段、姜片、精盐、料酒、胡椒面、花椒，盖上锅盖，燉至一个半小时后，把象牙白萝卜片放入开水锅中烫一烫，放进燉排骨的锅内，同燉至熟（约燉半小时），下入味精即成。

一四、清蒸咸蛋肉饼

原料：

肥瘦猪肉末五两，咸鸭蛋一个，湿淀粉五钱，精盐三分，味精二分，料酒三钱，鸡蛋一个，葱末三钱，姜末三钱，香