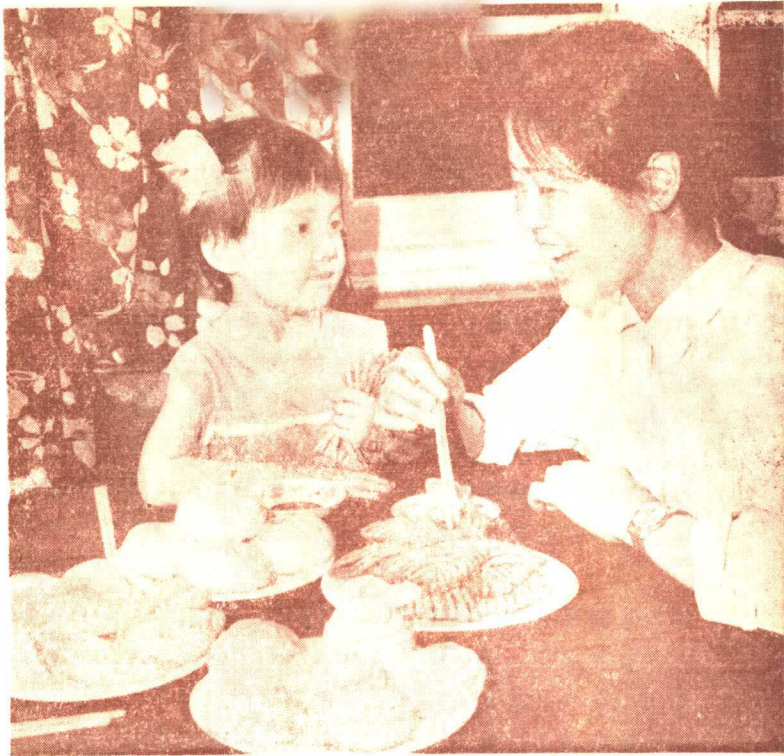




家常食谱

JIACHANG SHIPU

· 王兆康 李建良 编 ·



王兆康 李建良编

家常食谱

JIA CHANG SHIPU

湖南科学技术出版社

家常食谱

王兆康 李建良编

责任编辑：刘皓宇

*

湖南科学技术出版社出版

(长沙市展览馆路14号)

湖南省新华书店发行 湖南省新华印刷二厂印刷

*

1980年11月第1版第1次印刷

字数：175,000 印张：7.875 印数：1—140,000

统一书号：15204·43 定价：0.70元

编 者 的 话

“民以食为天”，饮食在人们日常生活中，是一天也不能缺少的。随着生活水平的日益提高，大家不仅希望吃得饱、吃得省，更希望吃得好一些。因此，在假日、节日里，或“有朋自远方来”，促膝倾谈，都少不了要做几样美味可口的菜招待一番；或一家团聚，大家一齐动手，办点平日不常吃到的点心小吃，以丰富生活，增加情趣。如果烹调得法，就能使人一饱口福，余味无穷。为了给每个家庭成员以烹饪技术上的指导，我们汇编了这本《家常食谱》，以供制作时参考。

在编写过程中，我们所选择的品种都考虑到家庭的条件和特点，对过分贵重和操作复杂的菜肴一般不列，对太普通的也从略；食谱中用到的原料、配料多是市场上容易买得到、配得齐的，用量可斟酌加减；对各地风味菜，也以广大群众便于制作为原则，介绍烹制方法，尽量避免行话，力求语言通俗，简明扼要，交代清楚，务使读者一看便懂，易学易做。另外，还专写了“烹调知识问答”一章，为读者提供了一些菜单，介绍了选料、刀工、调味、干货涨发、半成品原料制作、掌握火候和面食加工等的基本知识，这既适用于城乡的千家万户，也方便广大的食堂炊事人员。

本书在编写过程中得到了饮食业许多名师的指教和帮助，在此表示深切的谢意。编写中难免存在缺点和错误，希望读者批评指正。

1980年12月

目 录

家 常 菜

肉食类

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 盐菜扣肉····· (1) | 肉淋粉松····· (16) |
| 虎皮肘子····· (2) | 苦瓜酿肉····· (17) |
| 玻璃肘子····· (3) | 荤酱丁····· (18) |
| 粉蒸肉····· (4) | 冬笋炒腊肉····· (19) |
| 红烧肉····· (4) | 椒麻肚丝····· (20) |
| 酸辣红烧羊肉····· (5) | 酸辣肉丁····· (20) |
| 红烧猪脚····· (6) | 溜里脊丝····· (21) |
| 红烧猪大肠····· (7) | 糖醋里脊····· (22) |
| 荤杂烩····· (8) | 卤味下锅····· (23) |
| 红烧狮子头····· (9) | 六镶拼盘····· (24) |
| 珍珠肉丸····· (10) | 腊味合蒸····· (24) |
| 清蒸肉饼····· (11) | 糖醋排骨····· (25) |
| 东坡肉····· (11) | 松香肉····· (26) |
| 香辣肉泥····· (13) | 酱爆肉片····· (26) |
| 溜猪肝····· (13) | 清炖牛肉····· (27) |
| 面包猪肝····· (14) | 墨鱼炖肉····· (28) |
| 溜腰花····· (15) | 汤泡肚····· (29) |
| 粉炒牛肉丝····· (16) | 清汤荷包肚····· (30) |
| | 三鲜汤····· (30) |
| | 老姜肉片汤····· (31) |

| | |
|-------|------|
| 猪肝菜心汤 | (32) |
| 云耳肉片汤 | (32) |
| 黄花肉片汤 | (33) |
| 排骨冬瓜汤 | (34) |
| 火腿冬瓜汤 | (34) |
| 酸辣汤 | (35) |

水产类

| | |
|--------|------|
| 红烧鱼 | (36) |
| 糖醋鱼 | (37) |
| 干炸整鱼 | (38) |
| 黄焖鲜鱼 | (38) |
| 清蒸鱼 | (39) |
| 蒸糟鱼 | (40) |
| 蒸腌鱼 | (40) |
| 清蒸甲鱼 | (41) |
| 红烧甲鱼 | (42) |
| 红烧鳊片 | (43) |
| 炒鳊糊 | (44) |
| 腊肉炖泥鳅 | (44) |
| 干炸鳅鱼 | (45) |
| 萝卜丝煮鲫鱼 | (46) |
| 清炒虾仁 | (46) |
| 大烩墨鱼片 | (47) |
| 大烩鱿鱼 | (48) |
| 鱿鱼冬笋肉丝 | (49) |
| 红烧海参 | (50) |

禽蛋类

| | |
|---------|------|
| 清蒸整鸡 | (52) |
| 三元蒸鸡 | (53) |
| 清炖鸡块 | (53) |
| 东安鸡 | (54) |
| 麻辣仔鸡 | (55) |
| 酸辣鸡(鸭)丁 | (56) |
| 老姜焖仔鸡 | (56) |
| 板栗煨鸡 | (57) |
| 白鸡下锅 | (58) |
| 油辣鸡(鸭) | (59) |
| 面包全鸭 | (59) |
| 葱烧鸭子 | (60) |
| 锅烧鸭块 | (61) |
| 黄焖仔鹅 | (63) |
| 无黄蛋 | (63) |
| 走油换心蛋 | (64) |
| 葱花蛋汤 | (66) |
| 蛋饺粉丝汤 | (66) |

素菜类

| | |
|-------|------|
| 油焖四月豆 | (68) |
| 香菇菜菔 | (68) |
| 豆腐烧肉泥 | (69) |
| 焦溜豆腐丸 | (70) |
| 炒素酱丁 | (70) |

酸辣土豆丝·····(71)
辣椒苦瓜炒肉·····(72)
火腿炒蚕豆·····(72)
豆豉辣椒煎苦瓜·····(73)
油煎辣椒·····(74)
姜醋煎茄子·····(74)
炒响萝卜丝·····(75)
凉拌香椿豆腐·····(75)
凉拌油辣莴笋·····(76)
红烧寒菌·····(77)
烧嫩丝瓜·····(77)

唯一干菜汤·····(78)

其他类

红烧狗肉·····(79)
清炖狗肉·····(80)
龟羊汤·····(80)
八宝果饭·····(81)
桔露大汤圆·····(82)
家常火锅·····(83)
生片火锅·····(83)

各地风味菜

肉食类

白肉片(北京)·····(85)
乳汁肉干(上海)·····(86)
炒姜丝肉(上海)·····(87)
金陵丸子(江苏)·····(87)
炸灌汤丸子(江苏)·····(88)
腐乳蒸肉(苏州)·····(89)
干菜烧肉(上海)·····(90)
萝卜烧肉(武汉)·····(91)
煨牛肉(北京)·····(91)
手抓羊肉(北京)·····(92)
合川肉片(四川)·····(93)
胡辣壳爆腰块(四川)·····(94)

生煎肉饼(杭州)·····(95)
葱白熘肉丝(四川)·····(95)
榨菜炒肉丝(四川)·····(96)
鱼香肉丝(四川)·····(97)
官保肉(鸡)丁(四川)·····(98)
炒木樨肉(山东)·····(98)
芫爆里脊片(北京)·····(99)
炒圈子(苏州)·····(100)
咖喱牛腩(广东)·····(101)
牛肉饼(西菜)·····(102)
炸猪排(西菜)·····(103)
糖醋咕鲁肉(广东)·····(104)
果汁肉排(广东)·····(105)
甜汁焖牛肉(西菜)·····(105)

- 清余丸子(山东)·····(106)
清炖肚子汤(武汉)·····(107)
生烧连锅汤(四川)·····(107)
榨菜肉丝汤(四川)·····(108)

水产类

- 烧鱼块(苏州)·····(110)
豆瓣鲜鱼(四川)·····(110)
家常黄花鱼(山东)·····(111)
红烧带鱼(北京)·····(112)
糖醋瓦块鱼(江苏)·····(113)
醋椒鱼(山东)·····(113)
砂锅鱼头豆腐(浙江)·····(114)
铁排鱼(西菜)·····(115)
干煸鳝鱼(四川)·····(116)
豆瓣田鸡(四川)·····(117)
酱爆鱿鱼卷(上海)·····(118)
爆炒鲜墨鱼(青岛)·····(119)
凉拌海蜇头(山东)·····(120)

禽蛋类

- 生烧鸡块(苏州)·····(121)
棒棒鸡(四川)·····(122)
陈皮鸡(四川)·····(122)
贵妃鸡(山东)·····(123)
凉拌怪味鸡(四川)·····(124)

- 冬虫鸭块(北京)·····(125)
醋熘鹅块(浙江)·····(126)
鲜蕃茄炒蛋(苏州)·····(126)
金钩蒸蛋(北京)·····(127)
三不粘(山东)·····(127)
虎皮蛋(浙江)·····(128)
肉丝涨蛋(扬州)·····(129)
芙蓉蛋(浙江)·····(130)
盐蛋蒸肉饼(苏州)·····(131)
老烧蛋(苏州)·····(131)
芙蓉蛋汤(山东)·····(132)

素菜类

- 糖醋凉拌黄瓜(上海)·····(133)
炆绿豆芽(四川)·····(133)
三鲜冬瓜盅(浙江)·····(134)
麻婆豆腐(四川)·····(135)
家常豆腐(四川)·····(136)
煮干丝(杭州)·····(137)
盐蛋黄烧豆腐(四川)·····(137)
炒素三丝(上海)·····(138)
青煊鲜蚕豆(苏州)·····(139)
生炒青椒(苏州)·····(139)
拌茄泥(北京)·····(140)
开洋冬瓜汤(上海)·····(140)
开洋萝卜丝汤(杭州)·····(141)

点 心 小 吃

包点类

- 糖肉包子·····(142)
银丝卷·····(143)
脑髓卷·····(144)
鲜肉烧卖·····(146)
珍珠烧卖·····(146)
夹沙蛋糕·····(147)
小笼蒸饺·····(148)
大肉水饺·····(150)
锅饺·····(150)
煎包·····(151)
馒头·····(152)
开花馒头·····(153)
花卷·····(153)
米面发糕·····(153)
米发糕·····(154)
枣子糕·····(155)
松子糕·····(156)
家常饼·····(157)
糯米粽子·····(158)

面粉类

- 炒面·····(159)
重油炒面·····(160)

- 刀削面·····(161)
扬州锅面·····(162)
凉面·····(163)
绿豆芽蒸拌冷面·····(163)
牛肉米粉·····(164)
馄饨·····(166)
龙脂猪血·····(168)
刮凉粉·····(168)
煎豆皮·····(169)
炒饭·····(170)

油货类

- 油条·····(172)
油香饼·····(173)
穿眼葱油饼·····(174)
葱酥肉油饼·····(174)
玫瑰小油饼·····(175)
面油饼·····(176)
红白饺子·····(177)
白糖饺·····(177)
糖饺·····(178)
拌糖饺子·····(179)
炸面疙瘩·····(180)
酥层饼·····(181)
沙骑马·····(181)

| | |
|--------|-------|
| 开口酥 | (182) |
| 麻圆团 | (183) |
| 徽子 | (184) |
| 结麻花 | (185) |
| 糖酥麻花 | (186) |
| 圈子麻花 | (187) |
| 白糖米花 | (187) |
| 龙头酥 | (188) |
| 酥盒子 | (189) |
| 烫面炸饺 | (190) |
| 糖油粑粑 | (191) |
| 细沙锅饼 | (191) |
| 洗沙糯米粑 | (193) |
| 糯米三角糕 | (193) |
| 雪花泡 | (194) |
| 油炸川豆饼 | (195) |
| 油炸红薯丁饼 | (196) |

| | |
|-----|-------|
| 兰花豆 | (196) |
|-----|-------|

甜品类

| | |
|-------|-------|
| 伏汁甜酒 | (198) |
| 冰糖莲子 | (199) |
| 白糖绿豆沙 | (200) |
| 白糖豆浆 | (201) |
| 姊妹团子 | (201) |
| 雪花团子 | (202) |
| 玫瑰汤圆 | (203) |

其他类

| | |
|-------|-------|
| 叉烧肉 | (205) |
| 叉烧金银肝 | (206) |
| 五香牛肉片 | (206) |
| 五香花生米 | (207) |

烹调知识问答

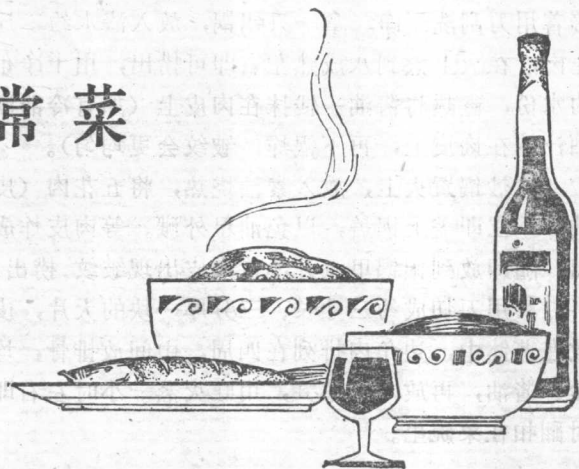
| | |
|-------------------------|-------|
| 怎样安排三、五人的 便餐? | (209) |
| 怎样设计家常便宴? | (210) |
| 怎样安排家办酒席? | (215) |
| 猪、牛、羊、禽(鸡鸭) 怎样分部位选用? | (217) |
| 家庭常用的干货原料怎 样涨发? | (222) |

| | |
|----------------------|-------|
| 1.笋干 | (222) |
| 2.玉兰片 | (222) |
| 3.干莲子 | (222) |
| 4.墨鱼 | (222) |
| 5.木耳、香菇 | (223) |
| 6.蹄筋 | (223) |
| 7.海参(刺参、白托参、 开乌参) | (223) |

| | |
|------------------|-------|
| 8. 鱼翅 | (224) |
| 9. 干鲍鱼 | (225) |
| 10. 燕菜(燕窝) | (225) |
| 11. 干贝 | (225) |
| 常用半成品原料怎样制 | |
| 作? | (225) |
| 1. 炸肉皮 | (225) |
| 2. 卤味 | (226) |
| 3. 腊肉、腊鸡 | (226) |
| 4. 雪里蕻 | (227) |
| 5. 酸泡菜 | (227) |
| 6. 腊鱼 | (227) |
| 7. 甜面酱 | (227) |
| 8. 猪皮冻 | (227) |
| 9. 蛋松 | (227) |
| 10. 松花皮蛋 | (228) |

| | |
|-----------------|-------|
| 刀工操作上应注意哪些 | |
| 要点 | (228) |
| 调味要注意哪些事情 | (229) |
| 怎样掌握好火候 | (232) |
| 家庭常用的冷、热菜怎 | |
| 样制作 | (234) |
| 加工烹调怎样保护营养 | |
| 素 | (236) |
| 点心小吃的制作要掌握 | |
| 哪些基本环节 | (238) |
| 1. 和面 | (238) |
| 2. 发面 | (239) |
| 3. 揉面 | (240) |
| 4. 摘坯 | (240) |
| 5. 制包皮 | (241) |
| 6. 制馅 | (241) |
| 怎样防止食物馊变 | (242) |

家常菜



肉食类

盐菜扣肉

这菜颜色红润、肉皮有皱纹，香味浓郁，肥肉不腻，质地软烂，是老少皆宜的大众化菜肴。

原 料

主料：方形带皮猪五花肉（有少量排骨）一斤二两。

配料：干菜笋五钱。

调料：酱油五钱，精盐三分，素油四两（无耗）。

制 法

1. 先用烧红的烙铁烙去肉皮上的毛，再放进冷水中浸泡，

接着用刀刮洗干净。拿一只铝锅，放入清水约二斤，同时放五花肉，在火上煮到八成熟左右即可捞出，用干净布擦掉肉皮上的水份，趁热将酱油一钱抹在肉皮上（如有冷甜酒，也可用甜酒汁抹在肉皮上，再下锅炸，皱纹会更均匀）。

2.炒锅置火上，放入素油烧热，将五花肉（皮朝下）入锅油炸，立即盖上锅盖，以免油星外溅。等肉皮炸成板栗色后捞出，随即放到铝锅里煮开，待肉皮出现皱纹，捞出放在砧板上。

3.用刀切成约三寸长、三分厚一块的大片，皮朝下整齐排放在蒸钵中，边角肉排列在四周，中间放排骨，均匀地放入精盐、酱油，再放入干菜笋，用旺火蒸一小时左右即可食用。吃时翻扣在菜碗里。

虎 皮 肘 子

这个菜表皮为板栗色，有皱纹，所以叫虎皮肘子。

原 料

主料：猪前肘一个，约重一斤五两。

调料：素油五两（无耗），酱油六钱，冰糖二钱，精盐三分。

制 法

1.用烙铁烙去肘皮上的毛，投入清水中浸泡几分钟，刮洗干净，盛入铝锅中煮到八成熟时捞出。

2.将煮过的肘子趁热用干净布抹去皮上的水份，取酱油（一钱）抹在肘皮上。

3.炒锅烧热，倒入素油，烧到八成熟时将肘子皮朝下放入油锅，盖上锅盖，炸到肘皮呈深黄色时，再捞到铝锅里煮几分

钟，等肘皮出现皱纹，取出放在砧板上。

4.持刀在瘦肉一面横直划两刀，这样蒸起来就熟得快些，然后皮朝下放在蒸钵里，浇上酱油，撒上冰糖和精盐，上笼蒸一个多小时。吃时将肘子翻扣在菜碗里。

玻璃肘子

因表皮浇上一层较浓的油芡汁，颜色黄亮，故名玻璃肘子。由于调料不同，鲜香味比虎皮肘子稍重。

原 料

主料：猪前肘一个，约重二斤。

调料：酱油一两，冰糖一两，姜五钱，葱五钱，精盐三分，味精二分，水淀粉三钱。

制 法

1.用烙铁烙去肘皮上的毛，放进温水中浸泡几分钟，刮洗干净，使肉皮呈白色，投入沸水中煮几分钟，即可捞出。

2.拿炒锅或大号蒸钵一只，底部放上用竹篾编成的垫子(自己动手用八至十根短竹片就可编成，能起间隔作用，防止烧糊肘皮)，将肘子皮朝下放在竹垫上，再放入酱油、冰糖、精盐，葱、姜要用刀拍两下放进去，接着倒入清水约二斤，使水面比肉高二寸即可。

3.用大火烧开，改小火煨二小时左右，将肘子皮朝上盛入菜碗中，去掉锅中的竹垫子和葱姜。剩下三、四两汤汁，加入味精、水淀粉，烧开成浓汁，浇在肘皮上即成。

粉 蒸 肉

这菜制作简便，香味浓重，肉质软烂。若包以荷叶，更增荷香。

原 料

主料：猪五花肉一斤。

配料：糯米一两，大米二两。

调料：八角一分，白糖五钱，酱油六钱，精盐四分。

制 法

1. 用烙铁烙去肉皮上的毛，放进冷水中刮洗干净，再切成约一寸八分长、一寸二分宽、三分厚的大片，盛入蒸钵中。

2. 糯米、大米、八角同时入锅干炒，将米炒成黄色，再碾成粗粉（不要碾得太细）。

3. 将白糖、酱油（五钱）、精盐放入钵中与五花肉拌匀腌几分钟，接着倒入粗米粉，再拌匀，使肉片均匀地沾满米粉，然后逐片整齐地扣入另一蒸钵内。剩下一钱酱油兑清水一两，轻轻淋在表面，上笼蒸烂即成（蒸的时间要长些，使肉油渗透到米粉中，吃时更加香软油滑）。

红 烧 肉

原 料

主料：猪五花肉（或半肥半瘦猪肉）一斤五两。

调料：油五钱，优质酱油六钱，精盐三分，白糖二钱，姜片二钱，味精一分，水淀粉三钱。

制 法

1. 将五花肉洗净，切成约八分见方的块，放进沸水锅中煮一开，去掉血水和杂味。

2. 炒锅置火上，放油烧热，倒入肉块煸炒，约炒三分钟，等有少量油份渗出时，即放入精盐、酱油炒几铲，再下姜片、白糖和清水五两，烧开后改用小火煨，约五十分钟，这时肉质软烂，剩下少量汤汁，就下味精、水淀粉，使汤汁更稠浓，盛入碗中即成。

酸辣红烧羊肉

此菜颜色红润，酸辣鲜香，肉质软烂，爽口不腻，如放几粒绿豆同烧，羊肉膻味可大大减少。

原 料

主料：鲜羊肉二斤。

配料：酸泡菜一两，鲜红椒五钱，红干椒五只。

调料：猪油一两五钱，酱油一两，精盐三分，葱结三钱，姜片三钱，白酒五钱，味精一分，大蒜五钱，水淀粉三钱。

制 法

1. 在火上燎去羊肉表皮的绒毛，再用清水洗净，分割成四大块，与冷水同时下锅。烧开后煮十分钟，除去羊肉的腥膻味，取出切成八分见方的羊肉块。酸泡菜、大蒜、鲜红椒切细末。

2.炒锅置火上，放入猪油一两，烧热后下羊肉煸炒二分钟，再下白酒、酱油、精盐（二分）继续炒二分钟，接着下姜片、葱结、红干椒和清水八两，烧开后改小火慢慢煨，约一小时，待羊肉完全软烂，盛入大碗里，去掉葱、姜和干椒。

3.炒锅内再下猪油五钱，烧热后放入酸泡菜、鲜红椒炒几铲，再放入大蒜精盐（一分）炒几铲，倒入羊肉合并炒，淋少许清水，烧开后下水淀粉，使汤汁稠浓，盛入菜碗即成。

红 烧 猪 脚

这虽是个很普通的家常菜，但制作时如不注意调料的搭配，则做起来味道平淡。按这里介绍的制作方法，能更好地显示出菜的特色。

原 料

主料：猪脚三斤。

调料：油五钱，八角一个，姜片三钱，葱结三钱，冰糖三钱，酱油一两，白酒五钱，水淀粉五钱，精盐三分，味精二分。

制 法

1.先将猪脚置旺火上烧烙，烧到表皮出现黑色糊壳，投入冷水中浸泡几分钟，用刀刮去糊壳，使呈现白色，再剥去爪壳，清洗干净，逐个从中劈成两边，每边剁成三块，在沸水中煮一开，除去杂味。

2.炒锅置火上，放油五钱烧热，先放入猪脚炒一会，炒去水份，接着放入酱油、精盐、白酒、八角、冰糖、葱结、姜片，继续炒一会，使作料入味。然后倒入清水一斤五两（用肉汤更