



新编家庭美食小丛书

家庭四季风味

冬菜有采

江苏科学技术出版社

新编家庭美食小丛书

家庭四季风味菜肴

主编 茅建民

编著 茅建民 崔玲

王罗庚 陈洪进

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭四季风味菜肴/茅建民等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2000. 8

(新编家庭美食小丛书)

ISBN 7-5345-3077-6

I. 家... II. 茅... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 29482 号

新编家庭美食小丛书

家庭四季风味菜肴

主 编	茅建民				
编 著	茅建民	崔 玲	王罗庚	陈洪进	
责任编辑	王达政				

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销	江苏省新华书店
照 排	江苏苏中印刷厂
印 刷	江苏苏中印刷厂

开 本	787mm×1092mm	1/32
印 张	6.875	
字 数	150 000	
版 次	2000 年 8 月第 1 版	
印 次	2000 年 8 月第 1 次印刷	
印 数	1—5 000 册	

标准书号 ISBN 7-5345-3077-6/Z · 497

定 价 9.60 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录

四季菜肴制作技巧

一、菜肴原料	1
二、菜肴配制	2
三、常用的菜肴烹调方法	3

春 季

京鲁风味

开洋刀豆	7
干烧芸豆	8
糖醋卷心菜	8
生炒菠菜	9
干煸青菜	9
清炒韭菜	10
粉丝芹菜	10
扣肉马兰头	11
腐乳大排	11
春笋腰花	12
干菜烧肠	12
毛豆米仔鸡	13
酱爆鸡丁	13

三丝炒蛋	14
------	----

茼蒿鸡丝	15
干炸刀鱼	15
番茄酿虾仁	16

粤菜风味

银耳炖枸杞	17
烧素四宝	17
螺蛳炖豆腐	18
红炒罗汉斋	18
炸豆片肉丝	19
青白里脊	19
荔浦扣肉	20
蚝豉烧乳猪	21
梅子蒸排骨	21

莴苣火腿肠	22	雪花鸡肺	36
枸杞乳鸽片	22	桃仁鸡丁	37
潮州豆腐鸡	23	贵妃鸡翅	37
东江窝全鸭	23	珊瑚烧鸡	38
柠汁焗鹌鹑	24	子姜鸭片	39
银鱼涨蛋	25	鱼香鸡球	39
茄汁鸡翅	25	椿芽烘蛋	40
蒜苗烧鲢鱼	26	虾仁烘蛋	40
熘吃刀鱼	26	葱烧鲫鱼	41
松子鱼米	27	米酥鱼块	41
蒜香带鱼	28	琥珀虾仁	42
炸鲜贝串	28	大蒜干贝	42
斩肉响螺	29	家常海参	43
干烧对虾	29		

川菜风味

青椒毛豆米	30
蚕豆春笋	31
泡豉头	31
糖醋甜椒	32
干煸牛肉丝	32
荸荠猪肝	33
蚕豆肉花	33
红烧肉串	34
青椒酿肉	34
香辣子鸡	35
青椒爆鸡块	35
炒野鸡红	36

淮扬风味

雪菜炒笋	44
万年青	44
鲜菇豆苗	45
酒烹薤菜	45
螺蛳韭菜	46
韭黄肉丝	46
扣三丝	47
家炒腰花	47
豆苗鸡片	48
香菇炖仔鸡	48
虎头鲨炖蛋	49
烧鱼块	49
太湖糖醋鲤	50

烧鳝鱼段	50	清蒸鳊鱼	53
清蒸刀鱼	51	春笋烧鲰鱼	54
红烧刀鱼	52	河蚌菜薹	55
白炒鲨鱼片	52	雪菜蛙腿	55
清蒸鳊鱼	53	碧玉虾仁	56

夏 季

京鲁风味

开洋丝瓜	57
淡菜豆腐	58
草菇豆腐	58
麻辣青瓜	59
脆熘筒头	59
酿香菇	60
芦笋火腿丝	60
火腿冬瓜	61
家常烧肉	61
快炒肚丝	62
西芹炒鸡杂	62
百合鸡片	63
蒜烧黄鱼	63
爆炒墨鱼花	64
快炒大虾	64
海参烩鲜菇	65
鱿鱼锅巴	65

粤菜风味

白玉青菜	66
双菇冬瓜球	67
酱烧苦瓜	67
干烧凉瓜	67
苦瓜肉丝	68
蒜子瑶柱	68
番茄煎红衫	69
银芽菜花	69
雪菜花生	70
鸡油烩丝瓜	70
速炸肉片	71
肉丝炒椰菜	71
啤酒冬瓜肚	72
青椒氽肚丝	72
猪肉酿节瓜	73
面包猪排	73
菱角烧仔鸡	74

文昌鸡	74	葱汁鸡条	88
干炸鸡块	75	粉蒸鸡	89
蚝油煎软鸡	76	香酥鸭	90
瘦肉蒸咸蛋	76	鱼香烘蛋	90
爆炒鳝卷	77	鱼香泥鳅	91
爆炒活虾	77	五柳鱼丝	91
干烧带鱼	78	腐皮虾包	92
总会三明治	78	茄汁虾片	93
植物扒四宝	79	凤翅海参	93
川菜风味		干贝凤尾	94
姜末扁豆	80	火爆什件	94
清炒榨菜	80	淮扬风味	
渍胡豆	81	青椒藕丝	95
鱼香矮瓜	81	蒜泥豇豆	96
蒜茸苋菜	82	蒜末苋菜	96
鱼香茄子	82	素炒豆荚	97
回锅肉片	83	三色泥	97
梅干菜烧肉	83	荷叶粉蒸肉	98
刨花蒸肉	84	韭菜花炒肚丝	98
陈皮肉丁	84	翡翠蹄筋	99
荷叶蒸肉	85	清蒸仔鸡	99
鹅黄肉	85	油浸仔鸡	100
宫保鸡丁	86	快熘仔鸡	100
蘑菇鸡片	86	炒鳝丝	101
辣子鸡丁	87	红烧河鳗	101
东山鸡条	87	芝麻鱼排	102
怪味鸡丝	88	鳝鱼烧肉	103

秋 季

京鲁风味

栗子香菇	105
油焖腐竹	106
黄油胡萝卜	106
湖北孝感炸藕夹	106
四川生爆盐煎肉	107
三色归元	107
糖醋金瓜丝	108
生炒牛肉丝	109
栗子烧肉	109
苹果肉片	110
葱爆羊肉	110
爆炒鸡球	111
鲜莲鸡片	111
山药炖鸡	112
芽姜烤鸭片	112
香酥鸭	113
银耳鸽蛋	113
酱爆墨鱼卷	114
家炒鱼片	114
红烧海螺	115

粤菜风味

炒空心菜	116
板栗烩菜心	116
酿南瓜	117
菠萝雪藕	117
红烧鲜菌	118
花菜肉片	118
菱角烧肉	119
芋头扣肉	119
虎皮肉	120
椒盐排骨	120
火腿发菜卷	121
白云猪手	121
翡翠牛肉丝	122
粉蒸里脊藕	122
快炖狮子头	123
铁扒鸡	124
柱侯蒸鸭	124
百合炖鸽	125
糖醋黄鱼	125
手抓虾	126
生烩老猫公	127
红扣果子狸	127

鲜果锅巴	128	熘大虾片	141
川菜风味		麻辣海参	141
酸辣蒜花	129	桂花干贝	142
酿丝瓜	129	淮扬风味	
家常豆腐	130	蘑菇丝瓜	143
荠菜肉丝	130	桂花糖藕	143
鱼香腰花	131	糖醋藕片	144
熘三丁	132	干炸藕夹	144
栗子焖鸡	132	翡翠生香	145
陈皮仔鸡	133	豆干炒芹菜	145
芹黄鸡丝	133	炒菊红	146
罗江豆鸡	134	糖醋里脊	146
姜爆鸭丝	134	白果酥腰	147
樟茶鸭子	135	菊花鱼	147
熘鸭肝	135	炒蝴蝶片	148
板栗鸭块	136	炖酥鳝	149
咖喱兔肉	136	萝卜丝氽鲫鱼	149
麻辣兔丁	137	快吃草鱼	150
鲜熘兔丝	137	青蒜鸡血	150
粉蒸牛肉	138	椒盐蛙腿	151
萝卜烧牛肉	138	炒虾蟹	151
酱爆羊肉	139	炒蟹粉	152
豆瓣甲鱼	140	黑鱼两吃	153
醋椒鱼	140		

京鲁风味

栗子烧白菜	155
酿青椒	156
面筋什锦	156
火烧雪山	157
煎牛厚排	157
红烧牛肉	158
青豆牛肉煮豆腐	159
沙锅豆腐	159
雪菜肉丝	160
慈姑肉片	160
炒肥肠	161
筒涮羊肉片	161
吉力羊排	162
虾仁涨蛋	162
烧虾饼	163
黄焖鸡翅	163
红烧头尾	164
蚂蚁上树	164
什锦沙锅	165

粤菜风味

冬笋烩平菇	166
炸香蕉	166
双冬瓜脯	167

冬茸芦笋	167
金菇罗汉斋	168
菊花肉丝	168
七彩肉丁	169
南乳炆猪手	169
太爷鸡	170
盐焗鸡	170
枸杞炖鸡	171
冬笋乌骨鸡	171
咖喱牛肉	172
白灼牛百叶	172
沙锅狗肉	173
雪冬鸡片	174
冬菇鹌鹑脯	174
菜花烩鸽蛋	175
速炸虾球	175
小炒蹄筋	176
沙锅野鸭	176
菠菜蛋饺	177
油爆双脆	178
潮州烧雁鹅	178

川菜风味

翡翠笋丝	179
盐白菜冬笋	179

成都麻婆豆腐	180	辣子羊肉	194
花仁萝卜干	181	淮扬风味	
香芹羊肉末	181	沙锅菜心	195
沙锅羊肉	182	绿兰大玉	195
水煮牛肉	182	蜜汁芋艿	196
干煸牛肉丝	183	香菇菜心	197
荸荠熘鸡丁	183	冬冬青	197
姜汁热味鸡	184	冬菇焖菜心	198
家常兔块	185	一棵松	198
魔芋烧鸭	185	蟹粉狮子头	199
神仙鸭子	186	面筋塞肉	200
冬菜鸭块	187	白果煨鸡	200
芹黄豆瓣鱼	187	豌豆苗山鸡片	201
红烧甲鱼	188	熘雀脯	201
干烧中段	189	馄饨鸭	202
荠菜鱼片	189	红烧鲫鱼	202
宫保虾仁	190	爆鱿鱼卷	203
什锦火锅	190	银丝鳊鱼	204
灯影牛肉	191	熘瓦块鱼	204
芹菜牛肉丝	192	沙锅鲢鱼头	205
芙蓉牛柳	192	糖醋紫菜羹	206
红枣煨肘	193	炒猪肝	206
五味脆皮鸡	193		

四季菜肴制作技巧

本菜谱主要介绍的是家庭四季热菜,也是主菜。热菜,是相对于凉菜而言的。在一般酒席上,是继凉菜后食用的有一定温度的菜肴。这包括热炒菜、大件烧煮菜以及甜菜等。其特点是热乎、鲜嫩、酥烂;食用时,往往受一定时间和温度的限制。家庭在制作这类菜肴时,首先要根据不同的季节选用好原料,并熟悉原料的初步加工方法,然后加以切配。只有掌握了常用的烹调方法,才能得心应手,做出满意的美味佳肴。

一、菜肴原料

家庭菜肴主要的原料可分为动物性原料、植物性原料、矿物性原料;按主要食用习俗可分为荤食原料、素食原料、清蒸原料;按主要加工程度可分为干制品原料、鲜活原料、罐装原料等。家庭选用烹饪原料,关键是要掌握好季节性,原则是吃其鲜嫩,取其肥美。不管是动物原料,还是植物原料,都有一个最佳生长期,即时令性。例如,春季的韭菜、莴苣等蔬菜;长江水鲜在春季也是最肥美的,如鲥鱼、鲂鱼、刀鱼等,春季里的腌腊制品也是较好的烹饪原料,如火腿、香肠、风鸡、皮蛋等。夏季是大量蔬菜上市的旺季,这为夏季制作清淡菜肴提供了方便,如茄子、四季豆、冬瓜、丝瓜、小青菜;夏季的水鲜,则以鳊鱼、白鱼、黄鱼等为主;仔鸡、仔鸭在夏季可以烹调出很多佳肴。茭白、莲藕、辣椒等则是秋季的主要蔬菜;禽类动物在秋季最肥美。冬季人们多食用大白菜;以鱼类为主的河鲜是冬季常用的烹饪原料。蛋品、肉类制品一年四季都较丰富。总

之“巧妇难作无米之炊”，原料选用好坏，是家庭菜肴是否制作成功的基础。

烹调原料一般都不能直接用来烹制菜肴，必须根据烹调需要及原料的种类和性质进行初步加工。原料的初步加工，就是对原料进行宰杀、洗涤、剖剥、整理、拆卸及发制等最基本的加工。例如，鸡、鸭、鱼等活料的剖杀、清洗、去毛、去鳞；蔬菜老叶和须根的清除与洗涤；肉类的拆骨及分档取料；干货涨发等。初步加工的好坏，关系到原料的使用是否合理，影响到烹调质量和食用者的营养和健康，这是家庭制作过程中的一道重要工序，是家庭菜能否成功的保证。

家庭大众菜虽然不需要高明厨师那样的刀工技术，但掌握刀工技术的一些基本要领还是必要的。切料前，先要检查一下菜刀是否锋利，砧板是否平稳、清洁。刀不锋利或者砧板凹凸不平，原料不易切断；砧板有油污，原料容易滑动，不好掌握刀口，又易伤人。切料时持料要稳，落刀要准，两手紧密配合，并看料下刀，根据菜肴的需要，当厚则厚，当薄则薄，当大则大，当小则小。比如，用爆、炒、余等方法烹调菜肴，火力旺，时间短，原料就要切得薄一些、小一些，如果过分厚大，就不易成熟、入味。用炖、焖、烧等方法烹调时，火力较小，时间较长，而且带有较多的汤汁，原料就要切得厚一些、大一些，如果过分薄小，就容易散碎或变成糊状。不论是把大块的原料切成小形的原料，还是把小形的原料切成丁、丝、片，在落刀之前都必须心中有数，做到量材切配，物尽其用。

二、菜肴配制

家庭热菜在配制时要注意以下几个方面：在色的搭配上，要协调、自然、优美；在味的配合上，要以主料口味为主，注意

保持和突出主要原料的本味,并同时相互弥补增添鲜香滋味;在形的配合上,应大体相似,即块配块,条配条,丝配丝,丁配丁。辅料应略小于主料,即显得调和融洽,也突出了主料;在量的配合上,要突出主料;在质的配合上,尽可能用质地相同的原料搭配;在营养的配合上,要相互弥补,丰富全面。

三、常用的菜肴烹调方法

炸:炸是用旺火多油烹制食物的方法。炸时火力要旺,有些原料要间隔炸两次(又称重油)。炸时要注意控制油温,不可将原料炸焦。炸的特点是香、酥、脆,或者外香酥里鲜嫩。由于原料的质地、口味要求和糊种的变化等因素,炸的方法有多种多样,不挂糊的炸,有清炸、干炸、香炸、酥炸、软炸等炸法。

熘:熘是先将原料放入糊中挂糊,入油锅炸熟(或用煮、蒸的方法制熟),然后将调制的卤汁浇于原料上,或将原料投入卤汁中搅拌的一种烹调方法。熘菜的特点是卤汁较宽,有香、甜、酥、脆嫩、微酸的口味。熘菜要求旺火速成,大块原料或整条鱼必须剖花刀。同时,制卤和原料的成熟时间要配合。

爆:爆是将脆性原料剖上花刀,上浆后,投入中等油量、旺火高温的油锅中,快速加热的一种烹调方法。其特点是加热时间极短。爆炸前应预先调制汁芡,以缩短烹调时间,保证爆菜脆嫩爽口、卤汁紧包的特色。根据调味品的使用情况,分为红爆和白爆、葱爆、酱爆等几种。

炒:炒是旺火热油、快速翻动的一种烹调方法。适用炒的大多是经过加工的丁、丝、条、球等小形原料。炒使用最广。炒的种类很多,主要有红炒、白炒、滑炒、煸炒、熟炒、生炒等。

煎:煎是将少量油布遍锅底,放入主料,用小火煎成两面

金黄色的烹饪方法。有的煎后需要烹入调味品,有的煎后直接装盘,食时蘸调味品。适用煎的原料多为扁平状,在煎前要先用调味品浸渍并需挂糊。煎菜的特点是外香酥里软嫩。

煮:煮是将原料(有的是生料,有的是半制品)放于多量的汤汁或清水中,先用旺火煮沸,再用中火烧熟的一种烹调方法。煮菜的特点是汤菜各半,汤宽汁浓,不用有色调味品,不经勾芡,口味清鲜。

烧:烧是将经过炸、煎、煸或水煮的原料加适量汤汁和调味品,用旺火烧开,中小火烧透入味,旺火稠浓卤汁的一种烹调方法。烧菜的特点是卤汁少而稠粘。菜肴吃口软嫩、口味鲜浓。根据调味品使用和卤汁情况,可分为红烧、白烧、干烧等几种。

烩:烩是将数种加工的原料,掺在一起,加汤和调味品在旺火上烹制成汤汁比较多的菜肴的一种烹调方法。烩的原料大都要经过熟处理。即使不经熟处理的,也必须是本身比较柔嫩,极易成熟的原料。烩菜需勾薄芡,一般不用有色调味品。烩的特点是汤宽味厚,口味鲜浓,色彩鲜艳。

氽:氽是将加工成片、丝、条、丸状的原料,投入烧沸的汤或水中,加入调料,撇去浮沫,一滚即成的烹调方法。在操作上,有时在原料下锅后,八成熟时捞起原料放入碗中,然后汤开撇去浮沫,慢慢倒入碗中原料上。氽的特点是汤多清鲜,质嫩而爽口。

蒸:蒸是用蒸汽对原料加热的一种烹调方法。做法是用加工整理好的原料放入盛器,加入调味品后上蒸笼里蒸。蒸时,需先将蒸锅里的水烧沸,火力大,水一直要保持大沸,笼盖要盖紧,同时要根据菜肴的特色、原料的性质,掌握好蒸的时间。蒸制菜肴根据用料不同可分为清蒸、粉蒸等。蒸的特点

是原汁原味而不失其形。

炖:炖是既类似蒸又类似煨的一种烹调方法。习惯上分为隔水炖和不隔水炖两种。其特点是酥烂爽口,味香汤清。

焖:焖是将经过炸、煎、煸、炒或水煮的原料,加入酱油、糖等调味品和汤汁,用旺火烧开后再用小火长时间加热成熟的烹调方法。焖的特点是制品形态完整,不碎不裂,汁浓味厚,酥烂鲜醇。

煨:煨是将经过炸、煎、煸、炒或水煮的原料放入陶制器皿,加葱、姜、酒等调味品和汤汁(不用有色调味品),用旺火烧开,小火长时间煮的烹调方法。制品特点是汤汁浓白,口味醇厚。

