

封长虎 编著

浙江科学技术出版社

家常

风味菜
380
例



家常

风味菜
380例

封长虎 编著

浙江科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

家常风味菜 380 例/封长虎编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2001. 5

ISBN 7-5341-1486-1

I. 家... II. 封... III. 菜谱—中国

IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 55930 号

家常风味菜 380 例

封长虎 编著

*

浙江科学技术出版社出版

杭州市长命印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

*

开本 787 × 1092 1/32 印张 13.5 插页 4 字数 273 000

2001年5月第 1 版

2002年2月第 2 次印刷

ISBN 7-5341-1486-1/TS·238

定价: 18.00 元

责任编辑: 莫沈茗

责任校对: 马 融

前言

我国幅员辽阔、人口众多,长期以来各地受气候、物产、民族习惯、生活方式、饮食口味的影响,形成了各具特色的地方风味菜。为了适应人们生活水平不断改善,饮食日趋多样化的需要,作者根据人们的饮食习惯、食品结构的情况和日常生活水平的实际,编写了《家常风味菜 380 例》一书。

书中详细介绍了每种菜肴所用的原料、制法、操作要领、特点及可替代的类似品种等,有些还介绍了有关菜肴的掌故。本书语言通俗、简洁、易懂,可供广大家庭日常烹调使用,也可供专业烹饪人员参考。本书紧密联系人们的生活实际和家庭条件,所介绍的菜肴都是原料易得、制作简单、色彩鲜艳、美味可口的家常风味菜,其中不少菜肴在现今食谱中比较少见或来自民间。

孙培培、朱桂华、封峰参与了编写工作。由于编写水平有限,缺点和疏漏之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编 者

2000 年 10 月 1 日于古城扬州

目 录

蔬菜类

- | | |
|------------|--------------|
| 炖菜核 /1 | 生煸草头 /20 |
| 梅岭菜心 /2 | 炒雪冬 /21 |
| 玻璃白菜 /3 | 百合炒肉片 /22 |
| 菠菜炒粉丝 /5 | 腌大头菜 /23 |
| 酥炸菠菜 /6 | 鲜虾山药角 /24 |
| 芥末卷心菜 /7 | 炒素虾仁 /25 |
| 凉拌酸菜 /8 | 灌香山药 /26 |
| 海米炒苋菜 /9 | 珊瑚雪莲 /27 |
| 冬菇扒苋菜 /9 | 炸藕夹 /28 |
| 蒜薹烧肉 /11 | 桂花糖藕 /29 |
| 香椿拌豆腐 /12 | 炸荸荠夹 /30 |
| 炸椿芽丸子 /12 | 酱烧茭白 /31 |
| 马兰头拌香干 /13 | 八珍茭笋 /32 |
| 马兰头炒鸭蛋 /14 | 珊瑚萝卜 /34 |
| 芦蒿炒肉丝 /15 | 糖醋拌蓑衣萝卜 /34 |
| 灰条菜炒肉丝 /16 | 干炸萝卜肉圆 /35 |
| 水芹炒肉丝 /16 | 胡萝卜炒青蒜肉片 /36 |
| 西芹拌香干 /17 | 炸慈姑球 /37 |
| 奶汤蒲菜 /18 | 拔丝慈姑 /38 |
| 乳椒薤菜 /19 | 象牙里脊 /40 |
| | 腌竹鲜 /41 |
| | 干贝珍珠笋 /42 |

2 目 录

碧绿薯苗羹 / 43
面糊炸芋夹 / 44
灯影苕片 / 45
清炒蟹粉 / 46
海虾米拌芦笋 / 47
葱油芋头 / 48
玉笋鲜蘑 / 49
翡翠蹄筋 / 50
酸果 / 51
鸡茸黄瓜盅 / 52
三丝冬瓜卷 / 53
冬瓜盅 / 54
冬瓜皮炒香干 / 55
葱油金瓜丝 / 56
淡菜葫芦汤 / 57
瓠子塞肉 / 58
瓠子饼 / 59
香瓜冻 / 60
水果西瓜盅 / 60
西瓜冻 / 62
南瓜蒸肉 / 63
番茄塞肉 / 63
酥炸番茄 / 64
酱爆茄豆 / 65
双色青椒 / 66

畜肉类

樱桃肉 / 68
四喜肉 / 69
干菜焖肉 / 70
山东酥肉 / 71
香芋扣肉 / 72
荷叶粉蒸肉 / 74
乳腐汁肉 / 75
枣泥蒸方肉 / 76
香荷鲜肉 / 77
清滋排骨 / 78
原笼玉簪 / 79
炸猪排 / 80
蒜泥白肉 / 81
腌川 / 82
糖醋咕鲁肉 / 83
串炸里脊 / 85
水煮肉片 / 86
杏红肉 / 87
荠菜里脊片 / 88
木樨肉 / 89
蚂蚁上树 / 91
肉丝烂糊 / 92
扣三丝 / 93

- 嫩姜肉丝 / 94
扁大肉酥 / 95
东江炸春卷 / 96
双泥三圆肉 / 98
清炖蟹肉狮子头 / 99
凉冻绿豆肘 / 100
水晶肴蹄 / 102
酒酿火腿片 / 103
龙眼冰糖蹄膀 / 104
糟猪脚爪 / 105
烧圈子 / 106
烧皮肚 / 107
麻辣猪耳 / 108
鱼鳃腰片 / 109
香炸黑葡萄肝 / 110
肝糕汤 / 112
九转大肠 / 113
氽黄管脊髓 / 114
汤爆双脆 / 115
五彩瓢猪肚 / 116
糟钵头 / 118
酿猪肺 / 119
蒜烧猪血 / 120
陈皮牛肉 / 121
锦绣牛肉丝 / 122
沙茶涮牛肉 / 123
咖喱牛肉 / 124
蚝油牛肉 / 125
蛋茸牛肉羹 / 126
黄焖牛掌 / 127
扒烧牛筋 / 129
素鱼圆汤 / 130
羊糕 / 131
单县羊肉汤 / 132
炸香羊脯 / 133
栗子红焖羊肉 / 134
炮仗肉 / 135
炖羊头蹄 / 137
涮羊肉 / 138
翡翠芥末肚丝 / 139
五香野兔 / 140
绿柳兔丝 / 141
西汁兔肉串 / 143
酱爆金桃玉兔 / 144
葱爆兔肉片 / 145
双椒炒兔耳 / 146
沛公狗肉 / 147
酒焖狗肉 / 148
满坛香 / 149
生炆狗肉 / 151
糟油狗肉片 / 152
白汁乳狗 / 153

4 目 录

黑豆煲狗肉汤 / 154

红烧驼掌 / 155

红烧果子狸 / 156

爆炒地猴 / 157

禽蛋类

油鸡 / 159

风鸡 / 160

醉鸡 / 161

德州扒鸡 / 162

炸脆皮鸡 / 163

广州文昌鸡 / 165

早红橘酪鸡 / 166

蛋美鸡 / 168

黄芪汽锅鸡 / 169

田七炖全鸡 / 170

新荷风鸡 / 171

玫瑰酒蒸鸡 / 173

竹筒鸡 / 174

荷叶粉蒸鸡 / 175

菠饺鸡糕 / 176

酱爆鸡丁 / 177

宫保鸡丁 / 179

芙蓉鸡片 / 180

小煎鸡 / 181

椰油咖喱鸡 / 182

荷花什锦炖 / 183

清炖鸡浮 / 185

苹果鸡 / 186

菜包鸡 / 187

酥皮奶油鸡 / 189

贵妃鸡翅 / 190

杏桃鸡翅 / 191

美味凤爪 / 192

清炸菊花肫 / 193

蟹粉扒鸡腰 / 194

炒鸡腰 / 196

鸡肝吐司 / 197

黑芝麻鸡肝 / 198

盐水鸭 / 199

金葱扒鸭 / 200

馄饨鸭 / 202

香酥鸭子 / 203

虫草鸭子 / 204

红曲鸭子 / 205

苏州卤鸭 / 206

母油整鸭 / 207

秋菱肥鸭 / 208

炖文武鸭 / 209

荔荷炖鸭 / 211

芋艿全鸭 / 212

烩鸭四宝 /213
 蚝油鸭掌 /214
 炒鸭肠 /215
 水晶舌掌 /216
 玛瑙野鸭片 /218
 冬笋雪菜野鸭汤 /219
 黄珏卤鹅 /220
 红焖整鹅 /221
 红烧鹅块 /222
 醋溜鹅块 /223
 骨香鹅片 /224
 蚝油扒鹅掌 /225
 炸五香鸽 /226
 蚝油焗乳鸽 /227
 香酥肉鸽 /228
 五元蒸鸽 /229
 菊花溜鸽片 /230
 参芪蒸鹌鹑 /231
 油炸鹌鹑 /232
 炒鹌鹑丁 /233
 冬笋鹌鹑片 /235
 清炖肉酿黄雀 /236
 清炸麻雀 /237
 溜麻雀 /238
 焗禾花雀 /239
 洋葱炒斑鸠 /240

虎皮蛋 /241
 水煎鸡蛋 /243
 溜木樨 /244
 泸州烘蛋 /245
 烩蛋饺 /246
 烧酥蛋 /247
 扬州蛋炒饭 /248
 溜松花 /249
 香糟鹅蛋 /250

水产类

香糟鱼块 /252
 龙井鱼片 /253
 芝麻鱼条 /254
 烧鱼饼 /255
 松子鱼米 /256
 青鱼秃肺 /257
 炒秃卷 /258
 姜葱焗鲤鱼 /260
 竹板鱼 /261
 砂锅大鱼头 /262
 砂锅鱼头豆腐 /263
 拆烩鲢鱼头 /264
 郊外大鱼头 /266
 松鼠桂鱼 /267

6 目 录

- 萝卜鱼 / 269
彩色鱼夹 / 271
白汁鳊鱼 / 272
鲜鱼饺 / 273
酥熘鲫鱼 / 274
干烧鲫鱼 / 276
荷包鲫鱼 / 277
香炸银鱼球 / 278
银鱼豆腐 / 279
清蒸鲥鱼 / 280
烹刀鱼 / 281
脆皮瓜鱼 / 282
干煸泥鳅 / 283
炒蝴蝶片 / 284
雪中送炭 / 285
马鞍桥烧肉 / 286
莼菜塘鳢鱼片 / 288
将军过桥 / 289
莲蓉黑鱼羹 / 291
面拖小黄鱼 / 292
白汁瓢鱼 / 293
雪菜大汤黄鱼 / 294
红烧鳗筒 / 295
香糟风鳗 / 296
蟠龙鳗鱼 / 297
烹带鱼 / 299
清炖甲鱼 / 300
水晶虾仁 / 301
腐乳炆虾 / 302
糖醋大虾 / 303
翠带虾 / 304
芙蓉凤尾虾 / 305
交切虾 / 306
龙井虾仁 / 307
清炒三虾 / 308
翡翠虾斗 / 309
干炸虾枣 / 311
火腿明虾夹 / 312
番茄虾仁锅巴 / 313
醉活虾蛄 / 315
醉蟹 / 316
凉冻梭子蟹 / 317
雪丽大蟹 / 318
蒸大红膏蟹 / 319
炒螃蟹 / 320
炒蟹脆 / 321
葱爆牛蛙 / 322
双色牛蛙腿 / 323
豉汁蛙腿 / 325
清田鸡腿 / 326
香椿炒蝌蚪 / 327
五果蒸金龟 / 328

虫草炖香龟 / 329

鲜溜蛇丝 / 330

炒蛇凤丝 / 332

鱼香蚌丝 / 333

河蚌炖肉 / 334

炖青螺 / 335

炒螺蛳 / 336

田螺塞肉 / 337

生炒螺片 / 338

香糟田螺 / 339

干贝拌银芽 / 340

玉笋鲜贝 / 341

鸡火蜇皮 / 342

虾仁珊瑚 / 343

炒鸡丝蜇头 / 344

芙蓉海底松 / 345

姜葱醉黄蛭 / 346

乌龙戏珠 / 347

葱烧海参 / 348

家常海参 / 349

白炒鱿鱼虾 / 351

鱿鱼锅巴 / 352

家常鱿鱼 / 353

炒八带鱼 / 354

生炒明蚝 / 355

淡菜蒸肉 / 356

淡菜煨芡实 / 357

天下第一鲜 / 358

豆制品及其他

银芽里脊丝 / 360

榨菜豆芽 / 361

盐水雪豆 / 362

火腿豌豆 / 363

糟毛豆 / 363

姜汁四季豆 / 364

干烧四季豆 / 365

脆鱼拌干丝 / 366

大煮干丝 / 367

素火腿 / 368

百页包肉 / 369

百页结烧肉 / 370

香橡豆腐 / 371

卤豆腐 / 372

蚝油豆腐 / 373

东江瓢豆腐 / 374

文思豆腐 / 375

肉丝芥菜豆腐 / 376

镜箱豆腐 / 377

锅塌豆腐 / 378

麻婆豆腐 / 380

8 目 录

- | | |
|-------------|-------------|
| 酸辣汤 / 381 | 琥珀核桃 / 407 |
| 素肉松 / 382 | 闽生果 / 407 |
| 糖醋素排骨 / 383 | 炸槐花 / 408 |
| 油面筋塞肉 / 384 | 扒黄花 / 409 |
| 烧面筋包素 / 385 | 锅塌蚕蛹 / 410 |
| 瓢儿口蘑 / 386 | 油炸蜂子 / 411 |
| 植物四宝 / 387 | 油炸蚂蚱 / 412 |
| 炒素腰花 / 388 | 软炸沙巴虫 / 413 |
| 鸡茸口蘑汤 / 389 | 油炸豆丹 / 414 |
| 挂卤脆素鱼 / 390 | 五香知了狗 / 415 |
| 芦笋冬菇 / 391 | 锅贴蜗牛 / 416 |
| 冬菇菱肉羹 / 392 | 水煮蜗牛 / 417 |
| 蚝油平菇 / 393 | 椒盐全蝎 / 418 |
| 扒瓢竹荪筒 / 394 | |
| 白雪银耳 / 396 | |
| 银耳八鲜羹 / 397 | |
| 白发齐眉羹 / 398 | |
| 酥海带 / 399 | |
| 紫菜蛋汤 / 400 | |
| 素双脆 / 401 | |
| 琉璃苹果 / 402 | |
| 拔丝苹果 / 403 | |
| 八宝酿梨 / 404 | |
| 熘红果 / 405 | |
| 桂霜桃仁 / 406 | |

蔬菜类

炖菜核

主料

青菜心(矮脚黄)600克

配料

鸡脯肉 60克

虾仁 25克

冬笋片 30克

熟火腿片 30克

鸡蛋清半只

水发冬菇片 15克

调料

味精 1克

精盐 3克

熟鸡油 15克

绍酒 10克

干淀粉 3克

鸡清汤 500克

熟猪油 750克(耗约 100克)

制法

1. 将青菜洗净(不能弄散),菜头削成橄榄形,剖十字形刀纹,再将青菜叶切齐,取 10 厘米长的菜心。

2. 将鸡脯肉批成长约 5 厘米、宽约 1 厘米的柳叶片,放入碗中,加鸡蛋清、干淀粉上浆。

3. 炒锅置旺火上烧热,加入熟猪油,烧至四成热时放入青菜心,用铁勺翻动至菜心呈绿色时用漏勺捞出。再将鸡脯过油后倒入漏勺,沥油。

2 蔬菜类

4. 取砂锅 1 只,先用部分菜心垫底,再将菜心(头朝外)沿砂锅边顺序排列。把火腿片、冬笋片、冬菇片、鸡脯片顺序排列成圆形,放在菜心上面(露出菜头),中心缀以虾仁,再加入精盐、绍酒、味精、鸡清汤,置旺火上,烧沸后移至微火上,炖约 15 分钟,淋入鸡油即成。

操作关键

要选用秋冬季节的青菜,菜头要削成橄榄形,剖十字刀纹,形态美观,又易成熟入味。青菜过油时,油温不宜太高,时间也不宜长,变为绿色即可沥油,防止干瘪。

特色

此系南京风味菜。选用“矮脚黄菜”过油炖焖,棵形完整,菜心酥烂,呈金黄绿色,入口即化,加以火腿、虾仁等配料,素荤互串,其味鲜香,是南京传统菜。

梅岭菜心

主料

矮脚青菜 20 棵(重约 1 500 克)

配料

净冬笋 50 克 生虾仁 50 克 鲜蘑菇 50 克

熟精火腿 25 克

调料

精盐 4 克 味精 1 克 鲜汤 250 克

水淀粉 10 克 熟猪油 750 克(耗约 100 克)

制法

1. 青菜去边叶留菜心洗净,再将菜心削成圆锥形,菜叶切成三角形。虾仁洗净沥干水分,用盐、水淀粉浆好。冬笋、火腿分别切片。蘑菇批成片。

2. 炒锅置火上烧热,加入熟猪油,投入菜心焐透,倒入漏勺沥油。炒锅复置火上,加入鲜汤,将菜心、笋片、火腿、蘑菇放入,加盐烧透,放味精,用水淀粉勾琉璃芡离火,淋上熟猪油。将菜头朝外,菜叶朝里摆成圆形装在圆盘内。炒锅复置火上,放入熟猪油,将虾仁划油炒熟,盖在盘内菜叶上即成。

操作关键

菜心焐油要热锅冷油,焐至菜软色翠,防止菜色变黄。

注:青菜焐油后加奶油同烧,称“奶油菜心”;加鸡油同烧,称“鸡油菜心”。

特色

梅岭在扬州北郊,古称梅花岭。明末民族英雄史可法衣冠冢就在岭下。相传史公生前喜食青菜,民间有九天青菜赛羊肉之美誉。梅岭四周土地肥沃,所产青菜脚矮、肉厚、筋少,为优良品种,尤以经霜者为佳。成菜色泽鲜艳,清爽,菜心糯软脆嫩,鲜咸适口,味道清香。

玻璃白菜

主料

潮州大白菜 500 克

4 蔬菜类

配料

猪瘦肉 150 克 鸡骨 250 克

调料

精盐 6 克 味精 2 克 鸡汤 600 克
甘草 3 克 麻油 10 克 干淀粉 15 克
胡椒粉 0.05 克 熟猪油 1 000 克(耗约 200 克)

制法

1. 将大白菜去掉边皮、老叶, 掰开, 洗涤干净, 沥干水分。切去根部, 分切成两段, 每段长约 6.5 厘米, 并将第一段硬帮的叶边去掉。

2. 炒锅置旺火上烧热, 加入熟猪油, 烧至六成热时, 放入大白菜炸片刻, 取出沥去油。锅内放入竹垫, 甘草放在竹垫上, 炸过的大白菜的软叶和菜帮分开摆齐。

3. 将猪瘦肉分切成块和鸡骨一起放沸水锅内焯水, 洗净血污, 盖在白菜上, 再放入鸡汤、精盐, 先用旺火烧约 15 分钟, 盖上锅盖, 再改用小火烧 40 分钟, 使之烂熟。去掉瘦肉、鸡骨, 将白菜排放入盘, 入蒸笼蒸 10 分钟, 取出。将原汁入锅烧沸, 用水淀粉调稀勾芡, 加入味精、麻油、胡椒粉、熟猪油 25 克, 调匀, 浇在白菜盘内即成。

操作关键

将炸过的白菜放在垫有竹垫的锅内加热, 防止原料粘锅巴底, 白菜上加猪肉、鸡骨, 使其肉味纳于菜帮, 味道更美。

特色

此系广东风味菜。以白菜、猪肉、鸡骨焖成, 菜色洁白, 质地油润透明, 吃口软滑, 味道甘鲜, 营养丰富。

菠菜炒粉丝

主料

菠菜 300 克 干粉丝 100 克

调料

酱油 10 克 精盐 2 克 白糖 3 克

豆油 75 克 味精 1 克 胡椒粉 1 克

制法

1. 将菠菜择去老叶,洗涤干净,切成 3 厘米长的段。粉丝放盆内,用开水烫两次,泡软,捞出沥干水分。

2. 炒锅置火上,加入豆油 35 克烧至七成热,放入粉丝用旺火煸炒,至粉丝起软壳时,加入酱油、白糖拌和均匀,装入碗内。炒锅复置火上,加入豆油 40 克烧到八成热,放入菠菜煸炒至软嫩,加精盐、味精、炒好的粉丝和少许开水,拌和均匀,起锅装盘,撒上胡椒粉即成。

操作关键

粉丝要烫透、泡软,煸炒时要炒至起软壳,色淡黄时,再放调料,味才能香醇。

特色

此系传统家常菜。每逢佳节,多食荤腥,油腻乏味,常以这道素菜调剂口味。此菜色泽翠绿,粉丝滑嫩,清淡爽口。