

家庭厨房丛书

家庭烹调器皿 菜肴精选

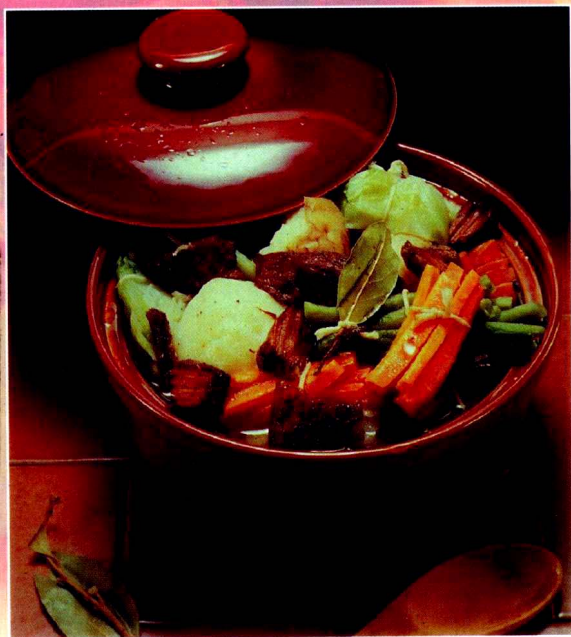
汪秀年 编著

时令菜谱

简单易学

美味佳肴

家庭制作



编写说明

中国地大物博,民族众多,从而形成各自不同的饮食习惯。随着经济的不断发展,人们在日常生活中对饮食的要求从“吃饱”发展到要“吃好”。因此,烹调技术的掌握,是人们改善生活条件、提高生活质量的基础。怎样系统地、全面地掌握烹调技术;如何使自己的饮食更加科学化、营养化、简便化;怎样能做出色、香、味、形具佳的菜肴等等。这是我们编写《家庭厨房》丛书的基本想法。

我国是世界烹饪大国,其烹饪文化历史悠久,灿烂辉煌,现已形成风味独特的八大菜系、十大菜邦。名肴珍馐、风味小吃,经历了几千年来人们的不断实践,汇集了人们日积月累地丰富经验。随着社会进步,科学技术的发展,烹饪工具也不断改进,煤气灶、高压锅、微波炉、各种陶罐、不沾锅等多种炊具逐步进入百姓家庭,相应的名肴佳馐也应运而生。但是,平民之居、百姓之家,其设备、材料等均无与专业宾馆、酒楼相比;而且精力、时间、经验等也无法与专业厨师相比。因此,适应百姓家庭制作,介绍简单、易做的烹饪书籍更受老百姓的欢迎。本着为普通百姓服务、切合家庭之用的愿望和目的,我们编撰了《家庭厨房》丛书,在此套丛书中,我们做了许多有益的尝试,力争使该丛书融技术性、趣味性、适用性于一体,使您在日常生活中,无需去大宾馆、大饭店,只要此书在手,就可自购

自烹、自食自乐,品尝到大江南北的美味佳肴,尽享天下珍馐名饌。您不妨按图索驷,一试身手。

该套丛书共分四册,各册内容独立,又相互关联,构成一套完整的体系。

《家庭厨房入门》着重介绍家庭烹饪的基本常识、基本方法以及一般烹饪原料的选择、应用与营养;介绍了家庭烹饪常用调味品的制作;烹饪原料的初步加工、初步熟处理、挂糊、上浆和勾芡的方法;介绍了制汤和配菜的方法、火候的掌握、热菜、冷菜制作的烹调方法;同时,还介绍了家庭厨房营养卫生知识、家宴的准备工作 and 特色食谱,家常小吃精选,面点制作的基础知识;还附有西餐基本常识及家庭厨房小常识等内容。全书内容丰富、通俗易懂,读完之后,当您走进厨房时,您就知道应当做什么以及怎么做。

《家庭烹调器皿菜肴精选》着重介绍了 300 余种适合家庭制作的器皿菜肴。即用微波炉、高压锅、砂锅、煲、汽锅等器皿制作的菜肴,方便快捷,简单易行,尤其适合双职工家庭使用。

《名菜家庭做——皖、苏、浙、沪、粤风味》及《名菜家庭做——京、川、湘、鄂、鲁风味》,着重介绍了我国十个地方特色浓郁、风格迥异,在我国烹饪文化上有重大影响、适合家庭制作的地方名菜。您可以针对自己的口味和爱好来选择制作清爽淡雅的、浓郁辛辣的菜肴;您可学会近 600 种不同风味,不同特色的地方名饌制作方法。

本套丛书具有以下特色:

1. 语言表达通俗易懂、简单明了,专业术语尽量不用,偶而用之,则详细加以解释,便于非专业人员阅读。
2. 有替代原料的,在书中注明可以替代的原料,并保持菜肴的风味不变,以便家庭制作。

3. 每例菜谱,除了主料、配料、调料、制作方法外,还增添了制作提示和本菜的特点部分。用简短的文字点明制作的关键,使初学者能抓住操作要领。

4. 部分菜肴,介绍了该菜的形成、传说及掌故,使您在制作之余,平添了几分兴致和情趣。

根据以上特色,对于本套丛书的使用,特作如下说明:

1. 本套丛书中的菜谱部分,主、配料一律采用克为计量单位,每款菜肴的份量适用于3~5人就餐,若就餐人员有所增减,相应地增减主、配料重量。

2. 调料部分,如盐、酱油、味精、醋、糖等均采用小勺、大勺来度量(小勺为一般市场常见的多味盒中的小勺、大勺为市场上常见的小瓷勺),目的是家庭制作者易于操作和掌握。

3. 由于每人的饮食习惯和爱好不同,本套丛书在食用油的使用上,不作特别规定,操作者可根据自己的喜好而采用食用调和油、花生油、猪油等。原则上我们认为:制作素菜时宜用荤油,制作荤菜时宜用素油,此说法仅供参考。

4. 每款菜肴制作时,均提到用鸡汤、骨头汤等,其目的是使菜肴口感好、味道正,即用鸡汤口感最好,骨头汤次之,若两者皆无,亦可用清水代替,但味略差,此点操作者应于明了(详细原理见《家庭厨房入门》)。

5. 每款菜肴后,均有特点和提示。特点是制作此菜的要求:如“色泽红润、咸淡可口”,即从菜肴的颜色和口味的角度指出制作此菜的要求;“提示”则是指明此菜制作的关键,还有的菜肴说出了其营养成份,望操作者仔细阅读此两点后,再根据菜肴的制作步骤进行操作。

6. 每款菜肴均可根据个人口味,对调料、配料作适当增减。调料中料酒、高汤、葱、姜、味精、盐等可作适量增减。

7. 对于部分脍炙人口、享誉悠久且制作繁难、复杂的地方名菜,考虑到家庭制作的条件限制,在编写过程中,在不影响其特点和口味的情况下,其制作过程适当地加以删减,目的是方便家庭制作。

这是一套适用性很强的丛书,倘若把它放在您的餐桌旁或带进您的厨房里,将使我们感到非常欣慰;倘若凭藉此书,使您的口味大开、大快朵颐,将使我们感到非常高兴;倘若由此使您的生活更加增添了乐趣,那就是我们的意外之喜了。

编 者

一九九九年六月

目 录

微波炉烹调的常识与微波炉菜肴精选·····	(1)
-----------------------	-----

微波炉的使用常识·····	(1)
---------------	-----

微波炉菜肴精选·····	(6)
--------------	-----

家畜、家禽类 ·····	(6)
--------------	-----

酥香蒜味骨·····	(6)
------------	-----

粉蒸小排·····	(7)
-----------	-----

酥糊里脊·····	(8)
-----------	-----

丁香排骨 ·····	(9)
------------	-----

菠萝咕嚕肉 ·····	(10)
-------------	------

冬笋里脊 ·····	(11)
------------	------

酱爆回锅肉 ·····	(12)
-------------	------

核桃肉卷 ·····	(13)
------------	------

苔菜肉丝 ·····	(14)
------------	------

水煮牛柳 ·····	(15)
------------	------

香煎牛肉饼 ·····	(16)
-------------	------

叉烧肉 ·····	(18)
-----------	------

洋葱烤羊腿	(19)
京葱爆羊肉	(20)
姜汁肚条	(21)
红油腰花	(22)
盐烤鸡腿	(23)
家常叫化鸡	(24)
红焖鸡翅	(25)
毛豆鸡杂	(26)
红松鸡腿	(27)
炸苹果鸡球	(28)
荷叶粉蒸鸡	(29)
酸菜鸡脯花	(30)
锅烧鸭	(31)
香芋鸭块	(32)
掌上明珠	(33)
红焖乳鸽	(34)
椒盐鹤鹑	(35)
海带红烧肉	(36)
三鲜肉卷	(37)
香芋扣肉	(38)
西式烤猪排	(39)
茄汁排骨	(39)
五香猪肉	(40)
蚝油牛柳	(41)
土豆烧牛肉	(42)
鱼香肉丝	(43)
宫保兔丁	(44)

腰果鸡丁	(45)
板栗烧鸡	(46)
火腿鸡肝串	(47)
粉蒸鸭块	(48)
油煎鸡腿	(49)
干烧蹄筋	(50)
辣味肥肠	(51)
麻辣豆腐	(52)
香辣茄子	(53)
水产、海鲜类	(54)
香辣对虾	(54)
脆炸大虾	(55)
酸菜鲩鱼	(55)
清蒸鳊鱼	(56)
干贝冬瓜球	(57)
茄汁瓦块鱼	(58)
蒜爆墨鱼	(59)
红焖带鱼	(60)
怀胎鲫鱼	(61)
干烧海鲳	(62)
云腿鱼夹	(63)
三鲜黑鱼片	(64)
回锅鳊鱼	(65)
红酥鳊排	(66)
蝴蝶鳊片	(67)

辣味鳝糊	(68)
豉汁盘龙鳗	(69)
桂花虾饼	(70)
干烧大虾	(71)
绣球白玉虾	(72)
家常海参	(73)
酸辣鲜贝	(74)
葱油肉蟹	(75)
文蛤蒸蛋	(76)
蔬菜及其它类	(77)
虾仁酿豆腐	(77)
鸽蛋西兰花	(78)
脆皮香菇	(79)
糖醋藕夹	(80)
什锦面筋	(81)
苦瓜饼	(82)
干烧四季豆	(83)
虾酱焖茭瓜	(84)
田园四宝	(85)
鸡油芦笋	(86)
虎皮青椒	(86)
火夹冬瓜	(87)
蒜苗炒咸肉	(88)
面包土豆饼	(89)
毛豆杂酱	(90)

名菜家庭做

剁椒煎鸡蛋	(91)
青椒素鳝糊	(92)
土豆炖紫茄	(93)
鸡汁包菜卷	(94)
甜菜类	(95)
桂花栗子羹	(95)
桂圆红枣羹	(96)
雪梨湘莲	(96)
冰糖银耳	(97)
杏仁豆腐	(98)
咸汤类	(99)
豆芽排骨汤	(99)
发菜甲鱼汤	(100)
冬瓜胡萝卜排骨汤	(101)
番茄牛尾汤	(102)
火腿粟米羹	(103)
西湖牛肉羹	(103)
鸡茸粟米羹	(105)
奶汤鲫鱼	(105)
凉瓜肉圆汤	(106)
双冬凤爪汤	(107)
酸辣汤	(108)

高压锅的使用常识及高压锅菜肴精选····· (110)

高压锅的使用常识····· (110)

高压锅菜肴精选····· (112)

家畜、家禽类····· (112)

鲜肫烧肉····· (112)

干菜扣肉····· (113)

干扁豆扣肘子····· (114)

冰糖扒整蹄····· (115)

蕨菜扒猪头····· (116)

家常肉圆····· (117)

大豆炖咸猪尾····· (118)

人参、红豆炖猪肚····· (119)

笋干烧猪肺····· (120)

雪菜焖大肠····· (121)

洋参牛腩····· (122)

咖喱牛肉····· (123)

红煨牛筋····· (124)

白果炖猪小肚····· (125)

千张蒸咸猪爪····· (126)

笋尖炖全鸡····· (127)

京葱扒鸭····· (128)

陈皮烧鸭块····· (129)

虫草炖全鸭····· (130)

板栗烧老公鸡·····	(130)
锦囊妙计·····	(131)
双冬烧仔鹅·····	(132)
五香酱鸭·····	(133)
千张扣风鸡·····	(134)
水产类·····	(135)
剁椒蒸鱼头·····	(135)
蛋皮鱼卷·····	(136)
五柳蒸鲢鱼·····	(137)
辣酱蒸咸鳊鱼·····	(138)
蒜子扣鳊排·····	(139)
千张蒸腊味·····	(140)
野味及其它类·····	(141)
冬笋焖野鸡·····	(141)
香辣野兔·····	(142)
拆烧羊腿·····	(143)
麻辣狗肉·····	(144)
香酥鹌鹑·····	(145)
红焖驴肉·····	(146)
干口蘑炖鸽·····	(147)
鸡汁煮干丝·····	(147)
蒜茸蒸青茄·····	(149)

煲的使用常识及煲类菜肴精选..... (150)

煲的使用常识..... (150)

煲类菜肴精选..... (151)

家畜、家禽、野味类..... (151)

洋葱牛肉煲..... (151)

萝卜牛腩煲..... (152)

虾酱牛筋煲..... (153)

枸杞牛鞭煲..... (154)

南乳扣肉煲..... (155)

豆芽排骨煲..... (156)

菜核肉圆煲..... (157)

香菇滑鸡煲..... (158)

茨菇凤翅煲..... (158)

咖喱鸭块煲..... (159)

胡萝卜羊肉煲..... (160)

茄汁排骨煲..... (161)

虫草乌鸡煲..... (162)

支竹咸鸭煲..... (163)

青蒜驴肉煲..... (164)

三丝凤翅煲..... (165)

虎皮凤爪煲..... (166)

板栗山鸡煲..... (167)

毛豆仔鸡煲..... (168)

水产、海鲜类 (169)

花菇牛蛙煲 (169)

鱼头豆腐煲 (170)

银鱼粉皮煲 (170)

豆豉鲩鱼煲 (171)

苦瓜鲈鱼煲 (172)

紫茄黄鱼煲 (173)

三圆烩煲 (174)

鲶鱼豆腐煲 (175)

豆腐鳅鱼煲 (176)

葱油海参煲 (177)

开洋鱼肚煲 (178)

双冬鳝鱼煲 (179)

鱼肚海螺煲 (180)

发菜海鲜煲 (181)

明虾白玉煲 (182)

菜胆虾球煲 (183)

明火啤酒肉蟹煲 (184)

果蔬杂菜类 (185)

青豆咸肫煲 (185)

香辣鸭血煲 (186)

全家福煲 (187)

牛肉粉丝煲 (187)

鱼香茄子煲	(188)
蒜子大肠煲	(189)
酸菜肚块煲	(190)
麻辣蹄筋煲	(191)
双菇面筋煲	(192)
鸡粒咸鱼豆腐煲	(193)
夹心臭干煲	(194)
鸽蛋粟米煲	(195)
什锦蛋饺煲	(196)
火腿素鸡煲	(197)
家常豆腐煲	(198)
蟹粉豆腐煲	(199)
什锦素菜煲	(200)
煲仔饭类	(201)
香菇鸡煲仔饭	(201)
腊味煲仔饭	(202)
菜心火腿煲仔饭	(203)
咸鱼煲仔饭	(204)
板鸭煲仔饭	(204)
海鲜煲仔饭	(205)
虾仁煲仔饭	(206)
什素煲仔饭	(207)
砂锅的使用常识及砂锅菜肴精选	(209)

砂锅的使用常识	(209)
砂锅菜肴精选	(211)
家畜、家禽类	(211)
冬笋砂锅炖全鸡	(211)
砂锅炖鸡孚	(212)
砂锅贵妃鸡翅	(213)
归芪炖野鸡	(214)
枸杞炖乌鸡	(215)
花菇炖鸡球	(216)
人参砂锅鸭	(217)
砂锅神仙鸭	(217)
响玲砂锅鸭	(218)
笋尖砂锅炖野鸭	(219)
啤酒砂锅炖乳鸽	(220)
板栗炖鹌鹑	(221)
蟹黄菜胆“狮子头”	(222)
砂锅东坡肉	(223)
苦瓜炖排骨	(224)
砂锅酱排骨	(225)
双枣炖猪肘	(226)
白果炖猪肚	(226)
鞭笋炖猪“手”	(227)
砂锅炖猪下水	(228)
砂锅土豆炖牛肉	(230)

淡菜炖双筋·····	(231)
砂锅炖猪肚肺·····	(232)
砂锅萝卜炖羊腿·····	(233)
五香砂锅野兔·····	(234)
香辣砂锅狗肉·····	(234)
砂锅炖双鞭·····	(235)
一品砂锅·····	(236)
三鲜砂锅·····	(238)
咸鲜砂锅·····	(239)
砂锅黄豆炖猪爪·····	(240)
元宝砂锅·····	(241)
砂锅肠头·····	(242)
砂锅咖喱牛肉·····	(243)
砂锅花生炖牛尾·····	(244)
砂锅五香鸡·····	(245)
砂锅雪菜炖鸡·····	(246)
砂锅双色鸭·····	(247)
冬菜砂锅鸭·····	(248)
水产、海鲜类·····	(249)
天麻鳙鱼头·····	(249)
鱼羊砂锅·····	(250)
砂锅头尾·····	(251)
砂锅糯米鲫鱼·····	(252)
火腿炖甲鱼·····	(253)
五圆甲鱼·····	(254)