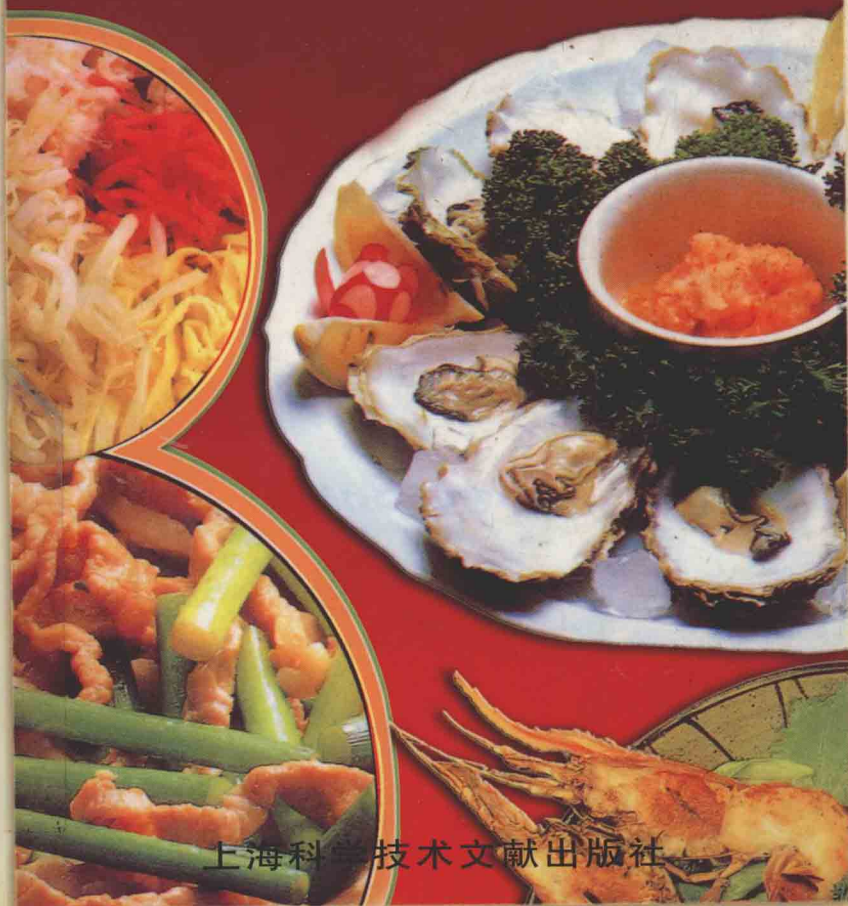


新编

【第2版】

家常菜谱

赵义良 仇灵隼 编著



上海科学技术文献出版社

新编

【第2版】

赵义良 仇灵隼 编著

家常菜谱



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编家常菜谱 / 赵义良, 仇灵隽编著. —2 版. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2004. 3

ISBN 7-5439-2201-0

I. 新… II. ①赵…②仇… III. 菜谱-中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 089453 号

责任编辑: 方金善

封面设计: 何永平

新编家常菜谱

(第二版)

赵义良 仇灵隽 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海市崇明裕安印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 7.25 字数 181 000

2004 年 3 月第 2 版 2005 年 1 月第 3 次印刷

印数: 20 001 - 30 000

ISBN 7-5439-2201-0/T·734

定价: 7.80 元

《新编家常菜谱》编委会

主 编

赵义良 仇灵隼

编 委

薛银珍 商惠宇 赵 斐

翁卫戟 张国正 杨和敏

钱玉妹 孙继民

再 版 说 明

《新编家常菜谱》自 1995 年出版以来,已先后重印 19 次,累计印数已达 287 000 册,得到了广大读者的青睐,并满足了千家万户的需求,现应上海科学技术文献出版社的要求,特对本书进行修订再版。

在修订过程中,我们对书中的错漏之处逐字逐句进行了纠正,并对原书内容作了适当的补充。

我们深信,本书经修订再版后,其文字将更为通俗易懂、易学;内容也更为丰富、实用。

在烹制家宴时,愿本书能成为您的良师益友,并给您带来方便和成功,至此,我们也就感到十分欣慰了。

编者于 2003 年 10 月

前 言

随着我国社会经济的蓬勃发展、物质生活水平的提高,城乡居民的菜篮子越来越丰富,使寻常百姓家庭的膳食质量起了深刻的变化:从吃饱转变为吃好,从吃得入味转变为更换口味,进而更为注重食物的色、香、味、形,更为讲究吃的营养性和滋补性……显而易见,原始、粗陋的烹调方法已不能满足每个家庭的要求,希望懂得一点烹调知识;掌握一点烹饪技艺;能够烧美味可口的家常菜,已成为广大普通家庭的必需。

《新编家常菜谱》的编写,就是旨在面向生活水平日益提高的千家万户。全书共精选近 300 道菜谱,在文字上力求通俗易懂、易学,在内容上力求丰富、具体,兼顾南、北各地的不同口味,并尽可能贴近一般家庭的经济状况和生活水平。每道菜谱都写明所需原料、调料的数量和制作方法。在“特色与说明”中,不仅注明该菜肴的地方风味,还告诉读者在实际操作中应掌握的关键问题和技艺。

逢喜庆佳节,读者可根据季节特点,按本书菜谱目录,只要略加挑选、搭配、安排,就可较为顺利地烹制一桌丰盛的家庭宴席。

我们深信,本书能为初学烹调者带来方便和成功;为烹制家庭菜肴的主勺人带来更多的启发和提高;为千千万万的家庭增添新的生活情趣。

由于水平所限和经验不足,书中若有疏漏和错误之处,敬请同行和广大读者批评指正。

编 者

目 录

一 蔬菜类菜谱

生煨青椒	(1)	奶油扒白菜	(12)
生煨草头	(1)	辣白菜	(13)
生煨豆苗	(2)	醋溜卷心菜	(14)
金钩豆苗	(3)	肉丝炒韭菜	(15)
清炒芹菜	(3)	酱爆茄子	(15)
拌芹菜	(4)	炒茄丝	(16)
炒韭菜	(4)	拌茄泥	(17)
炒苋菜	(5)	烧青菜	(17)
拌马兰头	(5)	油焖春笋	(18)
炒蒿菜	(6)	糟烩鞭笋	(18)
清炒紫角叶	(6)	雪菜冬笋	(19)
海米扒油菜	(7)	麻酱莴笋尖	(20)
八宝荠菜	(8)	莴笋炒肉片	(20)
油炸苔菜	(9)	豆苗肉丝	(21)
蟹粉菜心	(10)	干烧四季豆	(22)
菠菜炒百叶	(10)	清炒荷兰豆	(22)
鳊背炒菠菜	(11)	炒豌豆	(23)
鸡茸花菜	(12)	焖扁豆	(24)

姜汁扁豆	(24)	炒土豆丝	(39)
干煸刀豆	(25)	咖喱土豆	(39)
姜汁刀豆	(26)	土豆牛肉饼	(40)
鸡油蚕豆	(26)	油焖茭白	(41)
焖烧家常蚕豆	(27)	麻辣茭白	(41)
麻辣豇豆	(27)	糟煎茭白	(42)
盐水毛豆	(28)	煎藕饼	(42)
辣椒炒毛豆	(28)	糖醋藕片	(43)
海蜇拌金瓜丝	(29)	拌胡萝卜丝	(44)
糖醋黄瓜	(30)	开洋萝卜条	(44)
辣油黄瓜皮	(30)	冷拌莴苣笋	(45)
奶油冬瓜球	(31)	葱油发芽豆	(46)
扁尖冬瓜汤	(32)	青椒炒绿豆芽	(46)
红烧冬瓜	(32)	葱油芋头	(47)
肉末炒苦瓜	(33)	蒜苗炒肉片	(47)
镶苦瓜	(33)	猪肝炒青蒜	(48)
肉丝炒苦瓜	(34)	奶油猴头菇	(49)
栗子炒丝瓜	(35)	猴头菇炒鸡片	(50)
蛋花丝瓜汤	(36)	蹄筋炒香菇	(50)
奶油番茄	(36)	鱼香香菇	(51)
肉松番茄	(37)	香菇合子	(52)
鸡蛋炒番茄	(37)	糖醋蘑菇	(53)
土豆番茄汤	(38)	蘑菇菜心	(54)

二 豆制品类菜谱

麻婆豆腐	(55)	沙锅冻豆腐	(56)
家常豆腐	(56)	锅炸豆腐	(57)

肉糜豆腐	(58)	珍珠豆腐汤	(68)
生煎豆腐	(58)	干煨腐竹	(68)
肉松拌豆腐	(59)	芹菜拌腐竹	(69)
镜箱豆腐	(60)	豆腐皮酥肉卷	(70)
锅塌豆腐	(61)	油面筋塞肉	(70)
葱油豆腐	(61)	虾米煮干丝	(71)
丝瓜豆腐	(62)	青椒拌干丝	(72)
香椿头拌豆腐	(63)	什锦干丝汤	(72)
红白豆腐	(63)	香菇素鸡	(73)
菜卤煮豆腐	(64)	冬菇烤麸	(74)
蘑菇炖豆腐	(65)	油炸响铃	(75)
焖豆腐	(65)	炒溜面筋	(75)
朱砂豆腐	(66)	油炸臭豆腐	(76)
番茄豆腐	(66)	凉拌粉皮	(77)
肉丝豆腐羹	(67)	百叶炒芹菜	(77)

三 肉 类 菜 谱

炒肉丝	(79)	葱椒肉片	(85)
滑炒肉丝	(80)	菜心肉片	(86)
冬笋炒肉丝	(80)	青椒肉片	(87)
鱼香肉丝	(81)	爆炒肉片	(88)
葱头炒肉丝	(82)	锅耙肉片	(88)
烂糊肉丝	(82)	蒜泥肉片	(89)
五香肉丝	(83)	酱爆肉片	(90)
香菜爆肉丝	(83)	麻辣肉丁	(91)
银芽炒肉丝	(84)	辣子肉丁	(92)
锦绣肉丝	(85)	花生肉丁	(92)

官保肉丁	(93)	三丝肉卷	(113)
炒四丁	(94)	肉茸土司	(113)
炒木樨肉	(94)	炸肉丸子	(114)
串炸里脊肉	(95)	南煎丸子	(115)
糖醋里脊肉	(96)	一品丸子	(116)
椒盐里脊肉	(96)	珍珠肉丸	(116)
干炸里脊肉条	(97)	剥皮大烤	(117)
沙司里脊肉	(98)	糖醋排骨	(118)
葱油里脊肉	(99)	椒盐排骨	(119)
家常回锅肉	(99)	豉汁蒸排骨	(119)
家常红烧肉	(100)	炒腰花	(120)
桂花肉	(101)	红烧大肠	(121)
咕嚕肉	(101)	青蒜炒猪肝	(122)
走油肉	(102)	白切肚丝	(122)
乳腐肉	(103)	炒肚片	(123)
走油蹄膀	(104)	炒猪心	(124)
干菜焖肉	(105)	蚝油牛肉	(124)
百叶结烧肉	(105)	锦绣牛肉丝	(125)
粉蒸肉	(106)	酱牛肉	(126)
炖猪肉	(107)	炸牛排	(126)
扣肉	(108)	冬菇牛肉汤	(127)
酱汁肉	(108)	红烧羊肉	(128)
菜心狮子头	(109)	扒羊肉条	(129)
黄豆芽蒸肉饼	(110)	俄式羊肉串	(129)
肉镶黄瓜	(111)	红烧家常羊肉	(130)
甜椒塞肉	(111)	葱爆羊肉片	(131)
竹笋腌鲜	(112)	酱汁羊糕	(132)

四 禽蛋类菜谱

清蒸鸡	(133)	炒鸡丝	(143)
清炖全鸡	(134)	馄饨全鸭	(144)
葱油鸡	(134)	五香酱鸭	(145)
油淋嫩鸡	(135)	盐水鸭	(145)
官保鸡丁	(136)	京葱鸭块	(146)
酱爆鸡丁	(137)	乳腐鸭块	(147)
青椒炒鸡丁	(137)	青椒炒鸭片	(148)
核桃仁炒鸡丁	(138)	蒸鸡蛋羹	(148)
油浸鸡块	(139)	肉丝炒蛋	(149)
怪味鸡块	(140)	摊鸡蛋	(149)
栗子焖鸡	(140)	火腿丝跑蛋	(150)
冬笋炒鸡片	(141)	肉丝涨蛋	(151)
芙蓉鸡片	(142)	虎皮蛋	(151)
荠菜炒鸡米	(142)	肉糜蒸蛋	(152)

五 鱼虾类菜谱

红烧鱼	(154)	锅贴鱼片	(161)
干烧鱼	(155)	红烧带鱼	(161)
酱汁鱼	(155)	清蒸带鱼	(162)
葱油鱼	(156)	糖醋鲤鱼	(163)
熏鱼	(157)	香菜黄花鱼	(164)
红烧鱼头	(157)	葱烤鲫鱼	(164)
沙锅鱼头汤	(158)	鲫鱼塞肉	(165)
抓炒鱼片	(159)	面拖黄鱼	(166)
醋溜鱼片	(160)	大汤黄鱼	(167)

西湖醋鱼	(167)	凤尾虾	(180)
清蒸鳊鱼	(168)	醉虾	(181)
茄汁鳊鱼	(169)	美味赛螃蟹	(182)
红烧河鳗	(170)	清炒鳝丝	(183)
清蒸河鳗	(170)	生爆鳝背	(183)
清蒸刀鱼	(171)	红烧鳝段	(184)
干蒸桂鱼	(172)	炒蝴蝶鳝片	(185)
清蒸鲥鱼	(172)	冰糖甲鱼	(186)
翡翠虾仁	(173)	酱爆鱿鱼卷	(187)
青豆虾仁	(174)	炒鱿鱼卷	(187)
雨前虾仁	(175)	乳腐卤墨鱼大烤	(188)
油爆大虾	(175)	三丝烩海参	(189)
盐水虾	(176)	胡辣海参	(190)
炸虾球	(177)	盐水蛭子	(190)
芙蓉虾饼	(177)	软炸鲜贝	(191)
干煎明虾	(178)	蚌肉豆腐	(192)
炸烹明虾	(179)	蛤蜊塞肉	(192)
红烧大虾	(180)	糟田螺	(193)

六 野味类菜谱

狗肉煲	(195)	御酱麻雀	(200)
五香狗肉	(196)	蒜头鸽肉煲	(200)
香酥鹌鹑	(196)	蚝油焗乳鸽	(201)
烹鹌鹑	(197)	酱烧野鸭	(202)
红烧兔肉	(198)	炒野鸭脯	(203)
酱爆兔肉丁	(198)	乌骨鸡烩蛇羹	(203)
油炸麻雀	(199)	五彩蛇丝	(204)

酱焖牛蛙	(205)	家常牛蛙	(206)
------------	-------	------------	-------

七 四季家宴菜单实例

六人春季家宴菜单 ...	(207)	六人秋季家宴菜单 ...	(209)
十人春季家宴菜单 ...	(208)	十人秋季家宴菜单 ...	(210)
六人夏季家宴菜单 ...	(208)	六人冬季家宴菜单 ...	(210)
十人夏季家宴菜单 ...	(209)	十人冬季家宴菜单 ...	(211)

附 录

(一) 为你烹制家常菜提供方便	(212)
(二) 油温的估计	(214)

一、蔬菜类菜谱

生 煸 青 椒

原料 青椒 250 克。

调料 精制油 20 克, 精盐 3 克, 味精 1.5 克, 白糖 1 克。

制作方法

1. 将青椒洗净, 除去蒂和籽, 切成 1.5 厘米见方的小块待用。
2. 将炒锅置中火烧热, 倒入精制油烧至六成熟时, 随即把青椒倒入, 煸炒至青椒外皮稍有皱皮时, 加入精盐、白糖、味精, 并加少许水, 再翻炒几下, 就可起锅装盆。

特色与说明

此菜为上海风味。色泽青翠, 清香爽口。

煸炒青椒油温不宜太高, 防炒糊。调料略改变, 加入精盐 1.5 克、白糖 25 克、醋 20 克、味精 1.5 克, 烹制方法同上, 即成糖醋青椒。

生 煸 草 头

原料 草头(即金花菜)500 克。

调料 精制油 50 克, 酱油 5 克, 精盐 5 克, 白酒 10 克, 白糖 2.5 克, 味精 2 克。

制作方法

1. 将草头中的杂草拣去,摘去老梗,洗净后沥干水分待用。
2. 将炒锅置旺火烧热,倒入精制油烧至八成热时,先撒入精盐,再倒入草头快速翻炒,翻炒至草头呈油亮深色,再加入酱油、味精、白糖和白酒,翻炒几下,就可装盆。

特色与说明

此菜为江苏风味。色泽墨绿,清香而鲜美。

烹制此菜时需重油,火力要旺,加入白酒,可使成品菜更为鲜嫩、清香。

生 煸 豆 苗

原料 嫩豆苗 600 克。

调料 白酒 15 克,精制油 50 克,精盐 5 克,白糖 2 克,味精 2 克。

制作方法

1. 将豆苗拣去残叶、杂草后洗净沥水备用。
2. 将炒锅置于旺火加热,用油滑锅后,倒入精制油烧至八成热时,倒入豆苗迅速急煸,加入精盐、白糖、味精和白酒,拌炒数下,即可出锅装盆上餐桌。

特色与说明

此菜为江、浙一带风味。色泽翠绿光亮,酒香飘逸,清淡鲜嫩,松爽润口。

烹制方法与煸炒草头相仿,一定要加入优质白酒;须旺火热油煸炒,且不能炒之过熟,可确保其嫩而翠绿之特色。

选购豌豆苗以茎粗、叶大、质嫩,豆香浓郁,心叶不开放,新鲜而无黄叶为上乘佳品。豆苗含蛋白质、脂肪、糖类以及维生素和矿物质。尤其铁的含量较高,500 克豆苗所含铁量超过一个

成年人一天所需的量。

金 钩 豆 苗

原料 大开洋 35 克,豆苗 350 克。

调料 精盐 4 克,绵白糖、味精各少许,黄酒 30 克,葱结 20 克,姜片 20 克,麻油 5 克。

制作方法

1. 将大开洋盛放碗中,加入黄酒和 30 克清水浸泡 30 分钟,然后再放入葱结、姜片,上笼蒸 5 分钟,以减少腥味。

2. 将豆苗拣去残叶、杂草后洗净,放入大水量的沸水氽后速捞起,再立即用冷的净水过凉,然后盛放盆中,再放入大开洋(连原汁)、精盐、绵白糖、黄酒、味精、麻油拌和均匀即可上餐桌。

特色与说明

此菜为江苏风味。色泽碧绿金黄,双色辉映,清香幽幽,咸鲜爽口。

烹制此菜时涨发开洋需用黄酒和清水对掺浸透,否则难以解腥;豆苗氽烫后一定要立即用冷水过凉,不然色泽泛黄,口味也欠佳。

清 炒 芹 菜

原料 芹菜 500 克。

调料 精制油 15 克,酱油 15 克,精盐、花椒、葱花各少许。

制作方法

1. 将芹菜切去根须,除去菜叶和粗筋,仅取嫩梗,清水洗净沥水,切成 4 厘米长的段,待用。

2. 将炒锅置旺火加热,倒入精制油烧至五成热时,投入花椒,炸至八成熟时取出不用。再投入葱花,稍爆,随即倒入芹菜,用旺火翻炒均匀后,加入酱油、精盐,再翻炒几下,就可出锅装盆。

特色与说明

此菜为北京风味。色泽淡雅,咸鲜爽口。

烹制时应掌握火候,动作要快,防芹菜过熟泛黄,影响色泽和口味。

拌 芹 菜

原料 嫩芹菜 500克。

调料 酱油 25 克,麻油 20 克,糖、精盐、味精各适量。

制作方法

1. 将芹菜切去根须,除去老茎、老叶,洗净后切成 5 厘米长段,待用。

2. 锅内放水烧沸后,投入芹菜氽一下,立即捞起沥水,摊开散热后盛装盘中,加入麻油、酱油、精盐、糖、味精拌均匀后,就可上餐桌。

特色与说明

此菜为上海风味。色泽碧绿青翠,清香幽幽,嫩脆爽口。

芹菜分水芹、旱芹,该菜原料为旱芹。芹菜放沸水中氽一下,时间要短,氽后要立即使其晾凉,确保脆嫩爽口之特点。

炒 韭 菜

原料 韭菜 500 克。

调料 精盐 6 克,味精 3 克,精制油 40 克。