

浙江科学技术出版社

家庭

祝宝钧 主编

菜点大观

(第二版)



家庭菜点大观

(第二版)

祝宝钧 主编

浙江科学技术出版社

责任编辑:李卓凡
封面设计:詹良善

家庭菜点大观

(第二版)

祝宝钧 主编

*

浙江科学技术出版社出版
浙江印刷集团公司新华印刷厂照排中心排版
杭州富春印务有限公司印刷
浙江省新华书店发行
开本:787×1092 1/32 印张:25.125 插页:2 字数:685 000

1990年9月第1版

1995年8月第2版

2003年1月第2版第9次印刷

ISBN 7-5341-0741-5/TS·90

定 价:19.50 元





甘露鸡翅



黄龙吐翠



莲香珍珠



蟹酿橙



新新鲭鱼



火踵甲鱼(各客)



金钱河鳗



天香桂鱼



糖醋萝卜卷



双拼



菊花火锅



盐水虾



双拼



组合冷盘



寿桃



吴山酥油饼



曲院风荷(点心拼盘)



蛋糕



中西茶点



钳花包

前 言

民以食为天。一日三餐是每个家庭必不可少的生活内容。随着时代的发展,人民生活水平的提高,人们对三餐的需求也在不断变化,从吃饱到吃好,从吃得入味到更换口味,开始讲究质量、营养和卫生。以往那种“生的烧烧熟、大的切切小”的原始烹调方法已远远不能满足要求。因此,希望懂得一点烹调知识,掌握一点烹饪技艺,自己动手,做好菜点,改善生活是不少家庭所关切的事情。中、西菜点的烹调技艺源远流长,有着悠久的历史和丰富的文采,它不仅是一种技术,也是一种美的艺术。为此,我们将中、西菜肴和中西面点及快餐的烹制方面的知识、经验、窍门汇集于一书,编辑出版《家庭菜点大观》一书,希望能帮助人们用理想的佳肴来丰富餐桌,给每个家庭的生活增添一些新的内容和情趣。愿本书成为现代家庭饮食上的参谋,厨房中的顾问,烹饪文化修养的导师。

《家庭菜点大观》的特点是内容广泛实用,方法易懂易学。全书包括中餐菜肴、西餐菜肴、中式面点、西式糕点、主食快餐、家庭用餐和宴请、饮食营养及厨房小经验等八大部分,收集了中西菜点的制作方法1000余例,家宴席菜50余套,以问答的形式介绍了中西菜点、饮食营养等方面的实用知识300余条,推荐了厨房经验和小窍门100余种。本书所选菜点的实例,力求兼顾南、北不同的口味,考虑男、女、老、少不同层次的爱好,使其有更广泛的适应性。全书叙述有理有例,深入浅出,并配有插图270余幅,图文并茂,通俗易懂,真可谓广、杂、多、美,蔚为大观。本书不仅是家庭的良师益友,也可作为集体食堂、小型餐馆及烹饪爱好者的参考用书。

本书的编者有从事烹饪工作和营养研究工作多年的专家、学者，也有烹饪爱好者。参加编写的有祝宝钧、陈善昌、张德顺、朱寿民、柯佳文等 10 人。由祝宝钧同志任主编，并负责全书的装饰和插图工作。

由于本书内容牵涉面较广，编者的水平有限，书中难免有疏失讹谬之处，恳请读者和行家批评指正。

编 者

1994 年 6 月

目 录

第 1 部分 中餐菜肴

一、中菜烹调的基本知识和常用方法

（一）中菜烹调的基本知识	3
中菜的主要特点和菜系特色	4
中菜有哪些主要特点	4
我国有哪几大菜系？各有什么特色	5
家庭厨房主要用具的配置和保养	8
怎样选用炉灶及使用中应注意些什么	8
如何选购、使用和保养菜刀	8
怎样使用和保养砧板	9
家庭选择什么样的锅好	9
怎样选购蒸笼	10
怎样使用和保管蒸锅	10
怎样选择和使用菜篮子	10
家庭使用餐具应注意什么	11
原料的选购和一般鉴别方法	11
选购原料一般有哪些方法	11
如何用感官检验的方法来鉴别原料的好坏	12
原料的一般分类及其初加工	14
做菜用的原料如何分类	14
动物性原料一般指哪些	14
植物性原料一般指哪些	14

矿物性原料一般指哪些	14
化学合成原料一般指哪些	15
原料为什么要进行初加工	15
原料初加工有什么要求	15
怎样对猪肉脏进行初加工	15
怎样对墨鱼进行初加工	16
怎样对鳝鱼进行初加工	16
怎样对于货进行初加工	16
怎样泡发木耳	17
怎样泡发黄花菜	17
怎样对海带进行泡发加工	17
怎样油发蹄筋	17
怎样对皮肚(干肉皮)进行油发加工	17
家庭怎样发制海参	17
原料的切配	18
原料切配有什么作用?与菜名有什么关系	18
配菜一般应从哪些方面来考虑	18
常用的刀法	21
什么是刀法?在烹调中有什么作用	21
用刀的基本方法是什么	21
刀法一般分为哪几种	21
什么是直刀法?具体又可分为哪几种	22
什么是平刀法?具体又可分为哪几种	26
什么是斜刀法?具体又可分为哪两种	28
什么是混合刀法?主要起什么作用	29
原料经刀工处理后的形状	30
常见的菜料形状有哪些	30
块的形状主要有几种?各有什么用途	30
片的形状主要有几种?各有什么用途	31
什么是条、丝、段?有何区别	33

什么是丁、粒、末、泥？有何区别	34
火候	34
烹调为什么必须掌握火候	34
火候一般分为哪几种	35
不同的原料烹调时用什么火候	35
挂糊·上浆·勾芡	37
挂糊和上浆有什么区别	37
挂糊和上浆的作用是什么	37
糊与浆的种类有哪些	37
什么叫勾芡？具体有几种勾芡的方法	38
勾芡的作用是什么	39
芡汁的种类有哪些	40
家庭常用的调味品	40
调味品在中菜烹调中的作用是什么	40
常用调味品的种类有哪些	41
(二) 中菜常用的烹调方法	43
中菜常用的烹调方法有哪些	43
什么是炸？具体有哪几种炸法	43
怎样进行干炸	43
怎样进行软炸	44
怎样进行酥炸	44
怎样进行清炸	44
怎样进行松炸	45
怎样进行粘料炸	45
怎样进行卷包炸	45
什么是炒？常用的炒法有几种	45
怎样进行滑炒	46
怎样进行煸炒	46
怎样进行软炒	46
什么是溜？常用的溜法有几种	47

怎样进行炸溜	47
怎样进行软溜	47
怎样进行滑溜	47
什么是爆? 常用的爆法有几种	48
怎样进行油爆	48
怎样进行酱爆	48
怎样进行葱爆	48
什么是煎? 有何特点	49
什么是烧? 有何特点	49
什么是炖? 有何特点	49
什么是焖? 有何特点	50
什么是蒸? 有何特点	50
什么是余? 有何特点	50
什么叫拔丝? 制作有何特点	51
什么叫挂霜? 有何特点	51
什么叫炆? 有几种炆制法	51
什么是卤? 如何调制卤汁	52
什么是腌? 有何特点	52
什么是腊? 有何特点	53
什么是酱? 有何特点	53
什么是冷盘? 拼制冷盘的种类及注意事项有 哪些	53
拼制冷盘常用的方法有哪些	54

二、中餐菜谱

(一) 冷菜类

白斩鸡	57	卤香菇	59
白肚	58	酥鱼	59
卤鸭	58	盐水鸭肫	59
卤牛肉	58	盐水鸭掌	60

油爆虾	60	拌菠菜	67
无锡脆鳝	60	拌黄瓜	67
油焖笋	61	金钩黄瓜	67
素烧鹅	61	麻酱拌白菜	67
虎皮核桃	62	绿豆芽拌干丝	68
五香花生	62	生拌彩丝	68
菜松	62	糖拌番茄	68
冻羊羔	63	凉拌木耳	68
酱鹅	63	金丝玉条	69
醉猪肝	64	拌海蜇	69
糟鸡	64	海蜇拌萝卜	69
风鳗	65	麻辣猴头	70
糖醋萝卜卷	65	皮蛋	70
改良泡菜	66	荤素结花	71
酸辣菜	66	三色冷拼	71

(二) 肉菜类

东坡肉	73	肉烧蛋	80
走油肉	74	炸猪排	80
南乳肉	74	煎猪排	81
酱汁肉	75	无锡肉骨头	81
荷叶粉蒸肉	75	椒盐排骨	81
樱桃肉	76	糖醋排骨	82
桂花肉	76	糖醋里脊	82
板栗烧肉	77	咕咾肉	82
鳝段烧肉	77	淡菜嵌肉	83
百页结烧肉	78	面筋塞肉	83
干菜焖肉	78	青椒塞肉	84
香芋扣肉	78	百页包肉	84
白鲞烤肉	79	肉饼蒸蛋	85
乌贼烤肉	79	香菇肉饼	85

徽州丸子	85	松仁肉丁	96
梅子肉	86	肉茸土司	96
腐皮葱花肉	86	番茄肉丸	97
红烧狮子头	87	炸响铃	97
菜心肉圆	87	葱爆两样	97
子排炖萝卜	87	软炸猪肝	98
南肉春笋	88	炒腰花	98
腌督鲜	88	炒肚片	99
清汤蹄子	88	腰丁烩腐皮	99
火腿蚕豆	88	茭白炒猪心	99
回锅肉	89	蟹粉蹄筋	100
香糟肉	89	淡菜煨蹄筋	100
滑溜里脊片	89	炒圈子	101
酱爆肉片	90	干炸肥肠	101
茄汁肉片	90	腊味合蒸	101
笋炒肉片	90	京葱炒香肠	102
波罗肉片	91	炒牛肉丝	102
麻辣肉片	91	扒牛肉条	102
黄瓜炒肉片	92	家常烤牛肉	103
茄汁金菇肉片	92	红焖牛肉	103
豆芽炒肉丝	92	番茄焖牛肉	103
韭芽炒肉丝	93	蚝油牛肉	104
烂糊肉丝	93	咖喱牛肉	105
雪冬肉丝	93	煎牛排	105
香辣肉丝	94	酸辣牛百页	105
瓜姜肉丝	94	葱爆羊肉丁	106
五香肉丝	95	清蒸羊肉	106
炒木樨肉	95	红烧羊肉	107
宫保肉丁	95	涮羊肉	107
青椒炒肉丁	96	烤羊肉串	107

麻辣野兔 108

(三) 水产菜类

西湖醋鱼	110	黄鱼羹	122
清蒸鲥鱼	111	斩鱼圆	123
清蒸鳊鱼	111	鱼茸土司	124
松鼠桂鱼	111	龙井虾仁	124
荷包鲫鱼	112	彩色虾仁	125
葱烧鲫鱼	113	炒凤尾虾	125
春笋炒步鱼	113	番茄虾仁锅巴	125
雪笋黑鱼片	113	生煎虾饼	126
炸溜黄鱼	114	炸对虾	126
雪菜大汤黄鱼	114	面拖蟹	127
菊花黄鱼	115	生爆鳝片	127
葱油鲳鱼	115	虾爆鳝背	127
干烧带鱼	115	生炒鳝丝	128
鱼头豆腐	116	清炒鳝糊	128
鱼头浓汤	116	三杯鳝段	129
粉皮鱼头	117	氽鳝段	129
醋溜块鱼	117	清炖甲鱼	129
炒醋鱼块	118	冰糖甲鱼	130
氽头尾	118	爆墨鱼花	130
红烧划水	118	清蒸河鳗	131
芙蓉鱼片	119	红烧海鳗	131
锅贴鱼片	119	软炸银鱼	131
番茄鱼片	120	银鱼炒蛋	132
三丝鱼卷	120	金腿鱼皮	132
铁扒鳊鱼	121	蟹粉鱼翅	132
高丽鱼条	121	蟹黄鱼肚	133
五色鱼丁	121	什锦海参	133
宋嫂鱼羹	122	干炸鲍鱼	134

蚝油鲍鱼	134	芙蓉蛤肉	136
火虾鲜贝	134	溜田螺片	136
炒蛭子	135	红烧田鸡腿	136
蚌肉豆腐	135		
(四) 家禽菜类			
杭州煨鸡	138	红菱子鸡	148
八宝童鸡	139	生仁鸡丁	149
油淋鸡	139	栗子鸡丁	149
莲香脱骨鸡	140	蜜桔鸡丁	150
百鸟朝凤	141	三鲜鸭掌	150
霸王别姬	141	香酥鸭	150
葱油鸡	142	酥炸鸭子	151
香菇炖鸡	142	火踵神仙鸭	151
三杯鸡	143	馄饨鸭子	152
香菇凤腿	143	出骨母油八宝鸭	152
辣酱油焗鸡腿	143	麻辣鸭块	153
五香焗鸡翅	144	凤尾鸭掌	154
黄焖鸡块	144	醋溜鹅块	154
怪味鸡块	145	青椒炒鸭片	155
鱼香溜鸡块	145	花椒鹅块	155
芙蓉鸡片	145	网油包鹅肝	156
波罗鸡片	146	生炒时件	156
蚝油鸡片	146	油爆肫	156
纸包鸡	147	爆双脆	157
软炒鸡球	147	炸麻雀	157
韭黄鸡丝	148	烹鹤鹑	158
棒棒鸡	148	软酥三鸽	158
(五) 蛋菜类			
糖醋荷包蛋	161	火丝跑蛋	162
玉酥烧白果	161	番茄炒蛋	162