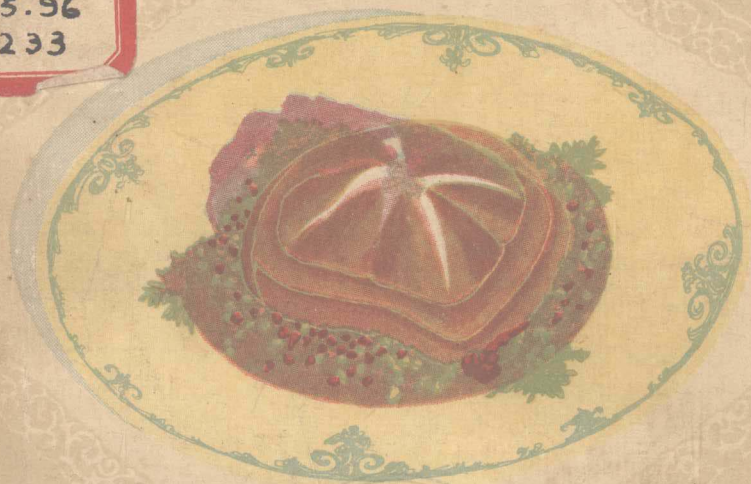


25.96
7233



家庭菜谱

刘海波 编

北京出版社

家 庭 菜 譜

劉海波編寫

北 京 出 版 社

一九五六年

家庭菜譜

刘海波編写

*

北京出版社出版

(北京东长安街2号)

北京市書刊出版業營業許可証出字第095号

北京印刷厂印刷

新华書店北京發行所發行

*

开本787×1092 1/32·印張 1 8/16 插頁1·字數 26,000

1956年12月第1版 1956年12月第1次印刷

印數 1—33,000 册

統一書号: T15071·4 定价: (9)0.22元

編 者 的 話

这本小冊子主要是为了給一般家庭主婦提供一些菜肴的烹調方法而編写的。

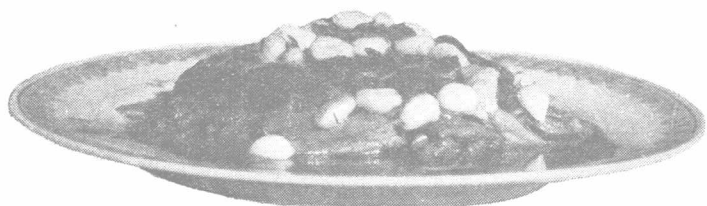
本書共介紹了六十三種菜肴的作法。在選擇這些菜肴時，除考慮到原料易買、經濟實惠、具有一定的營養價值外，而且注意到了種類的全面：其中有菜有湯，有涼有熱，有葷有素。在烹調方法的講述方面，根據編者的實踐和觀察，對原料用量、火候掌握、時間長短等，都尽可能交代得詳盡具體，以便使烹調者能切實掌握這些菜肴的烹調方法和特點。另外，這些菜肴的割切形式、色彩的配合以及味料的輔佐，都是按照一般的情況和需要處理的，如果烹調者的興趣和口味不同，在掌握了這些菜肴的基本烹調方法後，可以依趣自理。

書中所列菜肴的原料用量系指市售品採買量，包括可能廢棄的部分。這個用量適于一般家庭小型烹調，但如果將原料用量適當增減，本菜譜同樣適用於公共食堂。

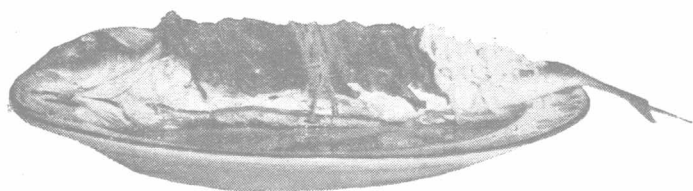
限于編者的技術水平和寫作水平，缺點在所難免，尚請讀者指正。



冬 瓜 盅



霸王別姬



家乡蒸魚



东安子雞

目 录

凉 菜 类

- 一、拌茄子..... 1
- 二、西菠肉..... 1
- 三、西花艳腐..... 2

热 炒 类

- 四、溜猪肝..... 3
- 五、菠蘿炒肉絲..... 3
- 六、焦炸菠菜..... 4
- 七、冬菇油菜..... 5
- 八、菠蘿蛋卷..... 5
- 九、罗汉大会..... 6
- 一〇、紅燒丸子..... 7
- 一一、醋溜萵笋..... 8
- 一二、黃瓜丸子..... 8
- 一三、炒五丁..... 9
- 一四、鱉蟹蛋..... 9
- 一五、生溜三样..... 10
- 一六、公保肉丁..... 11
- 一七、生炒醬丁..... 12
- 一八、麻辣肉絲..... 12
- 一九、生溜腰花..... 12
- 二〇、豆椒肉絲..... 13

二一、米粉蒸肉	14
二二、东坡肉	14
二三、糖醋里脊	15
二四、肉絲粉絲	15
二五、榨菜炒肉片	16
二六、桂花木樨肉	16
二七、回鍋肉	17
二八、元宝肉	18

魚 蝦 類

二九、家乡蒸魚	19
三〇、豆瓣活魚	19
三一、干燒魚	20
三二、家燒魚	21
三三、紅燒鱧魚片	21
三四、清燉甲魚	22
三五、清炒蝦仁	23
三六、黃燜对蝦	23
三七、番茄蝦仁	24

雞 鵲 類

三八、霸王別姬	25
三九、麻辣子雞	25
四〇、东安子雞	26
四一、公保鷄丁	27
四二、火腿蒸鵲	28
四三、酸辣山鷄片	28
四四、鵲淋粉松	29
四五、芙蓉鷄片	30

牛 肉 类

四六、紅椒牛肉絲	31
四七、螞蟻上樹	31
四八、牛肉四喜丸子	32
四九、牛肉片燒土豆	33

豆 腐 类

五〇、梭子豆腐	34
五一、麻婆豆腐	34
五二、肉片豆腐	35
五三、番茄豆腐	36
五四、番茄杏仁豆腐	36

湯 菜 类

五五、西菇肉餅湯	37
五六、番茄肉丸湯	37
五七、西蛋豆肉湯	38
五八、冬瓜盅	38
五九、苦瓜鯽魚湯	39

点 心 类

六〇、番茄雞蛋糕	40
六一、番茄布丁	40
六二、番茄哇薯	41
六三、番茄沙果	42

凉 菜 类

一、拌 茄 子

原料：茄子一斤 醬油

生姜 醋

香油 鹽

制法：

(一) 茄子洗淨后，一个切成四半，放在碗(或盤)內，在旺火上蒸爛(約五分鐘)，蒸好后撒点鹽，攤涼。

(二) 在姜末內放些醋、醬油和香油，拌合后，淋在茄子上面就可吃。

附注：

这个菜簡易爽口，能幫助消化。

二、西 菠 肉

原料：瘦猪肉 2 兩 生姜

番 茄 2 兩 香油

菠 菜 4 兩 醬油

制法：

(一) 猪肉切成薄片，一層層疊起后切成絲。整棵菠菜洗后切成四半(在根部橫一刀直一刀就是四半)，和肉片同时放在沸水內煮一分鐘到兩分鐘撈出，放在碗內攤涼。番茄用

并水烫一下去蒂，切成小丁或丝。生姜切成姜末。

(二) 猪肉菠菜凉后，放些香油、姜末、酱油和盐，用筷子拌匀，再把番茄放在上面。

附注：

猪肉与菠菜经沸水煮后，千万不要放在生水内过凉。

三、西花艳腐

原料：松 花 1 个 蒜头 榨菜
番 茄 2 两 生姜 香油
南豆腐 1 块 酱油 盐

制法：

(一) 南豆腐去掉上面的布纹粗皮，切成十二个小四方块，上面蘸上一点盐，一分鐘后，把渗出来的水倒去。

(二) 松花蛋去壳切成十八块。番茄切成小块（比松花蛋切的小一点）。生姜、榨菜切成末，蒜头去皮用刀拍成蒜泥混合后盖在豆腐上面，再把香油和酱油淋在上面。

附注：

这个菜经济美观，最适于夏季食用。但在制作时要注意消毒；南豆腐要用凉开水冲洗一次，番茄必须用开水冲洗一次。

热 炒 类

四、溜 猪 肝

原料：猪肝 4 兩 醬油

豌豆 4 兩 生姜

花生油 1 兩 淀粉

制法：

(一) 猪肝切成三角形的小薄片。生姜去皮切成姜末。
(为了鮮嫩可口，猪肝切好后，在下鍋前一分鐘先用淀粉、醬油拌一下。)

(二) 半斤花生油在旺火上（八寸高的火苗）燒至見热后，將猪肝倒至鍋中，用小勺將猪肝炒开，見猪肝在油內由薄片变成厚片时，再將豌豆倒入鍋內，馬上撈至鉄漏勺中（余油留作別用），再將猪肝豌豆倒至鍋中，加入姜末和一兩半水，少許水淀粉，一点醬油，端到火上炒几下。

附注：

注意用冷水將淀粉調成稠漿。猪肝过油炸好后，炒时不要再加油，因为猪肝內已含油一兩，在出鍋前勾淀粉时油会自然滲出。

猪肝从过油炸到出鍋的时间共一分四秒。

五、菠蘿炒肉絲

原料：猪 肉 2 兩 醬油

菠 菜 4 兩 蔥 花

胡 蘿 卜 4 兩 淀 粉

大 油 2 兩 鹽

制法：

(一) 把猪肉、胡蘿卜切成一寸多長的細絲。菠菜每棵在根部劈成四半，再攔腰切成兩段。

(二) 油燒熱后將蔥花、醬油、肉絲和胡蘿卜同時投入鍋內炒一分鐘，再加入菠菜和鹽，勾入些淀粉。這個菜用小火炒共需二、三分鐘，旺火炒有一分鐘就夠了。

附注：

這個菜美觀可口，富於甲種維生素。另外，鈣、鐵、磷、脂肪、蛋白質等含量也較多。

六、焦 炸 菠 菜

原料：菠菜半斤 面粉

雞蛋 1 個 淀粉

花生油

制法：

(一) 整棵菠菜從根部劈成四半，用開水澆一下，撈出后拌上一點鹽。

(二) 把雞蛋、面粉、淀粉混合一起，加水拌成糊狀，再把菠菜倒入拌勻。

(三) 把花生油燒熱后將油鍋端下火，再用竹筷子將碗內拌勻的菠菜一根一根連續地放到鍋里炸成白色撈起（注意油冷了再上火燒熱一下），炸完后，再將全部白色菠菜倒進

鍋里（热油）炸成金黃色撈出。把炸好的菠菜，趁熱蘸上一點椒鹽、番茄醬或果醬再吃，外焦里嫩，味道很好，中西餐都適用。

七、冬菇油菜

原料：冬菇 5 錢 淀粉

油 菜半斤 鹽

大 油 1 兩

制法：

（一）油菜洗淨後，在根部劈開，然後從中間一刀切斷。冬菇用四兩開水泡濕後去蒂洗淨泥沙，大的切開，小的不用切。

（二）大油在旺火上燒熱後，將油菜和冬菇一起倒入鍋中，炒到油菜葉部變成純青色時（約一分鐘），再將泡冬菇的水倒入鍋中，加鹽燒一分鐘。

（三）出鍋前勾一點淀粉，放點香油。

附注：

① 這個菜炒得要快，要特別注意火候和時間。另外在加冬菇水時，注意不要將水底泥沙一起倒入。

② 這個菜吃起來頗有風味，如果炒得好，油菜莖部與蘋果的味道一樣，葉部與紫菜的味道一樣。

八、菠蘿蛋卷

原料：豬肉 4 兩 菠菜 4 兩

雞蛋 1 個 胡蘿卜 4 兩

淀粉 1 兩 花生油 5 錢

制法：

(一) 猪肉斬成肉泥，加一兩生水、五錢淀粉、二錢鹽調勻。菠菜洗淨后从根部劈开，攔腰一刀切斷。胡蘿卜去皮，切成長約一寸、寬五分、厚二分的片。

(二) 鷄蛋打碎，放在碗內用筷子攪起泡沫后，加淀粉三錢、生水三錢、鹽二錢攪勻。把鍋洗淨揩干水，端到火上烤熱，揩一層薄薄的油，然后把調好的蛋倒進鍋心，用左手端鍋慢慢地轉开（如不能用一只手可用雙手端鍋），再放在火上將周圍烤一下。揭起后是一張圓形的蛋皮。

(三) 把調好的肉泥平攤在蛋皮上，將蛋皮左、右、前三方的邊緣揩一点水淀粉，先折后面，再折左右，然后卷起放在盤內用八寸高火苗的火蒸五分鐘，或用四寸高火苗的火蒸八分鐘到十分鐘（用另一盤或碗將胡蘿卜同時蒸）。蛋卷蒸好后，切成五分厚的斜塊。

(四) 油燒熱，將菠菜、胡蘿卜、蛋卷放進鍋內，加二兩生水，燒三分鐘至五分鐘，出鍋前加五錢醬油，勾点淀粉就可吃。

附注：

这个菜色彩漂亮，有紅綠黃色三種。而且經濟易制，足够每人每天所需要的維生素，对食欲及消化也很有益处。

九、罗汉大会

原料：高笋莖2兩 土豆2兩

白蘿卜2兩 黃花5錢

紅蘿卜2兩 水笋1兩

香 菌5錢 豆笋5錢

油 菜1兩 黃瓜1兩

大 油（或花生油）1兩

制法：

（一）高笋和紅白蘿卜都將皮剝去，用刀削成橄欖形。土豆（去皮）和黃瓜用刀卷成菱形。水笋切成四分見方的炊帚形。豆笋切成三分寬一寸長的条形。香菌大的切開，小的不動。油菜只要菜心。黃花、豆笋、香菌用溫熱水泡軟。

（二）以八寸高火苗的火將油燒熱。先把土豆、高笋、紅白蘿卜、水笋下鍋炒一下，再放十二兩冷水煮三分鐘到五分鐘，然後加入豆笋、黃瓜、香菌、油菜、黃花再煮三分鐘。起鍋前一分鐘放入鹽四錢，起鍋時勾一點淀粉。

附注：

這個菜如果用三寸到四寸高火苗的火烹調，第一次時間改為六分鐘，第二次時間改為五分鐘。

一〇、紅燒丸子

原料：豬肉半斤 生姜2錢

鷄蛋1個 大葱2錢

醬油1兩 白糖2錢

菠菜4兩 淀粉1兩

制法：

（一）豬肉去皮斬成肉泥，放入蔥姜末、生水（四兩）、鷄蛋、淀粉，用筷子攪十五分鐘。菠菜在根部劈開，攔腰一刀切斷。

（二）油半斤燒熱，用手把肉擠成小個丸子（不會擠可

用双手搓成)，放到鍋內炸成鮮紅色時撈出（約五分鐘），將鍋中余油全部倒出后，再把丸子放入鍋內，加十二兩生水和一些白糖，用旺火燒十分鐘，在丸子燒到八分鐘時加入菠菜，出鍋時勾點淀粉。

一一、醋溜高笋

原料：高笋 1 斤 生姜 鹽

大油 1 兩 醬油 醋

制法：

（一）高笋去皮切成一寸長、五分寬、一分厚的片。高笋叶洗淨泥沙切成一寸長。生姜切成細末。

（二）用鹽將高笋醃一分鐘，去掉鹽水。把花生油或大油在旺火上燒熱，將高笋和姜末同時倒入鍋中炒一分鐘左右，但絕對不要超過兩分鐘，在出鍋前適當加點醋。

附注：

這個菜在烹調時要用爆火快炒法。喜吃辣椒的在出鍋前可放點辣椒。本菜最適于夏季食用。

一二、黃瓜丸子

原料：黃瓜 1 斤、雞蛋 1 個

豬肉 6 兩 淀粉

花生油 5 錢 鹽

制法：

（一）黃瓜洗淨去蒂，切成一寸長后，將中間的瓜心取出，豬肉斬成肉泥，將雞蛋打入肉泥內，放一些鹽和一湯匙水淀粉，調勻后灌進黃瓜內，再用濃一點的淀粉將黃瓜的兩頭封閉。