

新编
家庭

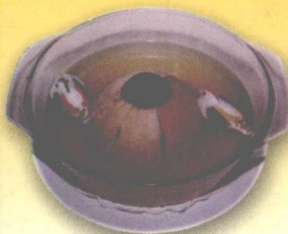
四菜一汤

周妙林 编著

四



菜



一



汤

江苏科学技术出版社

新编
家庭

汤 菜 一 四

周妙林 编著

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编家庭四菜一汤/周妙林编著 南京:江苏科学技术出版社,1999
ISBN 7-5345-2794-5

I. 新… II. 周… III. ① 菜谱 ② 汤菜-烹饪-方法 IV. TS972.1

新编家庭四菜一汤

编 著 周妙林
责任编辑 傅 梅

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 赣榆县印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 7.75
字 数 162 000
版 次 1999 年 4 月第 1 版
印 次 2003 年 1 月第 5 次印刷
印 数 23001—28000

标准书号 ISBN 7—5345—2794—5/Z·446
定 价 10.50 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前 言

1992年，江苏科学技术出版社出版了《家庭四菜一汤》这本菜谱书。在此书的编写过程中，结合了本人几十年的烹饪工作经验。本书内容比较贴近大众生活，深受读者欢迎，一直畅销至今。近年来，随着人民物质生活水平的提高，人们对日常饮食也提出了新的要求，不仅要求口味上有创新，而且更加注重饮食的科学化、合理化。再翻阅本书，感到与时代的要求已经有了距离，需要修订。正巧出版社也有此意，于是动笔编写了《新编家庭四菜一汤》。

《新编家庭四菜一汤》有如下特点：

一、编者吸取了全国各地方菜系风味的优点，整理出目前社会上较流行的现代风尚菜。

二、在原料、调料及炊具的使用上，突出一个“新”字，尽可能考虑到现代家庭的生活水平和厨房设备条件。如新增“微波鲫鱼蒸蛋”、“焖烧锅鹌鹑汤”、“铁板沙茶鸡柳”等菜谱。

三、菜谱按一年四季不同时期上市原料进行编排，每季编写12组“四菜一汤”。每组各菜运用不同的原料及烹调方法，口味也各不相同。同时特别注意荤素搭配、营养合理，有些菜肴更起到“药食同源”的保健作用。全书共有菜谱240种。

四、为适应不同层次读者的需要，每一种菜谱都注明主料、配料、调料的数量，菜肴的制法、特点及操作要点，可收到触类旁通、举一反三之效。

本书是家庭学做菜肴之范本，同时也可为宾馆、饭店、招待所、酒楼厨师及烹饪学校师生等提供参考。

编 者

1998 年 12 月

制作好家庭菜的技巧

俗话说：“民以食为天”。制作家庭菜，看上去很简单，可要做到色、香、味、形俱佳，既能促进食欲，又能增加营养，除了具有相当熟练的烹调操作技能外，还要善于掌握如下各道工序的操作要领，简述如下：

一、原料的选择

我国的烹饪原料十分丰富，按原料的性质可分为动物性、植物性、矿物性、人工合成原料四大类。原料的优劣是制作菜肴成败的关键。要制作好家庭菜肴，必须逐步掌握各种常用原料的名称、品种、产地、性能、上市季节、选择方法等方面的知识。例如，鱼有青鱼、桂鱼、鲢鱼、鳊鱼之分，这是品种的不同；鸡有山东“九斤黄”、上海“浦东鸡”、江苏“狼山鸡”之别，这是产地的不同；鸭有仔鸭、老鸭之异，这是质地的不同；猪、牛、羊肉，有前腿肉、后腿肉、里脊肉、外脊肉之殊，这是部位不同。另外，各种原料都有一定的上市季节，正当时令的原料不仅质量好，而且在外观上给人以新鲜的感觉。例如，“春有刀鲚夏有鲥，秋有肥鸭冬有蔬”，“菜花甲鱼菊花蟹，荷花盛开藕上市，八月桂花煮芋艿”……这些被人们称为“四时之序”，过了季节滋味就不同了。如“刀鱼过时骨头硬”，“萝卜过时心中空”，“冬笋过时味道苦”等，都说明采用适时原料的重要性。虽然有些动植物经过人工驯养或温床栽培及科学方法贮存，

打破了季节性限制,但质量远不如应时鲜品。原料的选择,最主要的还是质量鉴别及品种的合理运用,例如猪肉中最嫩的瘦肉是里脊肉,其次是臀尖肉。弹子肉宜于旺火爆、炒、炸,肋条、蹄爪宜于烧、炖、焖、煨;仔鸡、肉用鸡宜于炒、溜、炸,老母鸡宜于煨、炖;大的青鱼、草鱼、鲤鱼等宜于切片斩茸,小的鲫鱼、刀鱼、鳊鱼宜用整条清蒸、红烧。

二、原料的加工

原料的初步加工是烹调菜肴前必不可少的一项操作工序,包括对原料的宰杀、拆削、洗涤,干货涨发,刀工成形等方面,它不仅关系到能否合理用料、减少损耗和分档取料,而且关系到食物的营养与卫生,是制成菜肴成败的关键。例如宰杀鱼类时,“刺破鱼胆全盘皆苦,鳃涎未尽满席皆腥”。洗涤蔬菜时泥沙、老叶、昆虫、老根不除尽,则无法下咽。宰鸡洗涤时血污未尽,皮色不白;气管、血管、食包不除去,不合卫生要求;开膛错误影响菜肴形状。干货涨发方法不当,造成原料发不透或发过头的现象,直接影响成品质量。在刀工成形方面,也要做到原料大小相同,长短相等,厚薄一致,粗细均匀,这样才能做到形状美观,有利烹调。

三、原料的搭配

原料的搭配是构成菜肴的重要工序,是决定菜肴色、香、味、形及营养的基本条件,要掌握好这一工序,必须懂得各种原料的产地、产时、品质、营养卫生及制成菜肴的方法和要求。在数量搭配上,对两种或两种以上原料组成的菜肴,应做到辅料不超过主料,不分主辅料的菜肴,数量应大致相等;在形状上,配料形状与主料形状应相适应,即块配块、片配片、丝配丝,配料形状大小不宜超过主料;在色泽搭配上,要做到色泽和谐,对顺色的菜肴,主配料色泽应基本一致,花色菜应搭

配合理，同时还要考虑到盛器与菜肴色泽的搭配，菜肴与菜肴之间的色泽，在一席菜中尽可能不要相似；在质地上，原则上应做到主配料质地一致，即脆性原料配脆性原料，软性原料配软性原料，但在掌握好火候的前提下，也可软脆搭配；在调味上，不仅要考虑到饮食者的爱好，尤其要注意在一席菜中，要有多种口味，不可几个菜口味都相似，没有起伏；在营养搭配上，应根据饮食者身体的需求，各种营养成分的原料都要有，如动物性原料脂肪、蛋白质含量较多，植物性原料维生素、矿物质、糖类含量较多，因此不管是一个菜或几个菜都要考虑各种营养素的搭配。同时在一席菜中如有几个菜肴，应尽量运用不同的烹调方法，这样会给人一种丰富多彩的感觉。

四、火候的掌握

正确掌握火候是制好家庭菜的关键。所谓火候，是指火力的大小和加热时间的长短。不同的菜肴和不同的烹调方法，应采用不同的火力和加热时间。早在清代乾隆年间，诗人袁枚就在《随园食单》一书中，对火候掌握作过概括性的论述，他认为“熟物之法最重火候，有须武火者，煎炒是也，火弱则物疲矣。有须文火者煨煮是也，性急则皮焦而里不熟矣。”他还说：“肉起迟红色变黑，鱼起迟则活鱼变死。屡开锅盖，则多沫而少香，火熄再烧，则走油而味失。”这说明我国古人对火候的掌握很有讲究。所以，我们根据原料性质和烹制方法的不同，必须正确掌握火候，如对爆炒的菜肴宜用武火（旺火），加热时间要短，否则不脆嫩；对烧、煨、焖的菜肴，宜用文火（小火），或先用武火再用文火，如火力过大，则汤汁易干或外熟内生；对炸、溜的菜肴，则先用文火后用武火，否则外不酥脆内不鲜嫩；对鱼、虾、蟹、青菜之类的原料加热时间不宜太长，一熟即可，否则肉质老而变木，色泽不艳，也会失去较

多的营养。

五、着衣与勾芡

着衣,包括上浆和挂糊,就是将加工成形的原料,运用腌渍的方法,在表面上附着一层糊浆,主要目的是在原料加热时使原料不直接受到高温,以保持原料的水分和鲜味,减少营养成分的破坏,使原料形状更加饱满,并在油的介质作用下,达到松、滑、嫩、脆、香等目的。

糊和浆,极大多数是用鸡蛋、淀粉、水调制而成,一般菜肴原料先用盐、味精、糖等调味品腌渍,然后再挂糊、上浆。若糊的浓度较稠,应先调制好,然后将原料逐块从糊中拖过,在较高油温中炸制,有的需要炸二次,在口感上要求松、香、脆、酥。上浆的原料一般是小型的原料较多,如片、丝、条等,原料经调味品拌渍后,可将蛋液、淀粉直接投入原料拌匀,数量比例要少于糊的用量,入较低油温中滑油,在口感上要求滑、嫩、鲜。糊、浆的稀稠应根据原料性质决定,一般较老的原料宜稀一些,较嫩的原料宜稠一些,挂糊、上浆后立即用的原料宜稀一些,待后用的原料宜稠一些,冷冻的原料宜稠一些,未冷冻的原料宜稀一些。

勾芡,一般用淀粉和水调成浆液状,在菜肴即将成熟时,淋入锅中,使锅中的汤汁增加粘性和稠度,使汤汁和调味品均匀地包裹在菜肴的表面,增加菜肴的鲜味,保持菜肴的脆嫩,色泽也更加光润鲜艳。勾芡的方法应视菜肴的要求区别对待。对烹调时间短、调味品多的爆炒类菜肴,可用小碗将各种调味品及水淀粉和汤汁调在一起,待菜肴即将成熟时,全部倒入锅中,搅拌翻锅即成,这称对汁芡。对一些烹调时间长,调味品相对少的烧、焖、烩等类的菜肴,待菜肴即将成熟时,将浆液直接淋入锅中搅拌均匀,这叫跑马芡。

六、调味的掌握

调味就是在菜肴加热前、加热中、加热后,投入各种调味品,使菜肴除去恶味、增加美味的一项技术措施。在烹调中掌握好调味极为重要,具体应根据原料的性质、气候的变化、饮食者的口味爱好、菜肴的风味特色等方面的不同,正确掌握投放调味品的时机和数量,使制成的菜肴更加美味可口,增加人们的食欲。具体应掌握如下几方面:

(一) 根据原料的性质调味。古人言:“调剂之法,相物而施。”对一些腥膻气味较重的原料,如牛、羊肉,家畜的内脏等,在调味时,宜多加一些酒、醋、糖及各种香料等去腥解腻的调味品;对鲜味足、腥膻味较少的原料,如鸡、虾、笋、香菇等,在调味时,调味品不宜太多太浓,以免掩盖其本身鲜味;对那些无显著滋味的原料,如粉丝、粉皮、豆腐、海参等,需加鲜汤,以弥补其鲜味之不足。

(二) 根据气候的变化调味。人们的口味往往随着季节的变化而有差异,如气候炎热喜食清鲜爽口、甜酸凉拌的菜肴,气候寒冷喜食口味浓厚的菜肴。

(三) 根据饮食者的口味爱好调味。因地区、气候、物产及风俗习惯的不同,人们的口味爱好也不一样,如江浙人口味偏鲜甜,川湘人口味重酸辣,北方人口味偏咸,并嗜葱蒜,闽粤口味偏清淡。因此,调味必须根据饮食者的爱好来确定。

(四) 根据菜肴的风味特色调味。中国菜肴丰富多彩,各地都有独具风味特色的地方菜肴,在投放调味品时,必须按规格、数量、标准、时机恰如其分地投放,做到每个菜肴口味主次分明,口味突出,做什么菜像什么菜的口味。

七、餐具的运用

评价一个菜的好坏,主要从其色、香、味、形等几方面来

确定,但餐具的配备是否恰当,对菜肴的色、形有很大的影响。常见的餐具有碗、盘、碟、砂锅等等,应根据菜肴的形状和品种正确使用餐具:汤菜宜用碗;带汁的烧、烩、扒菜肴宜用深盘;爆炒、炸、溜菜肴,汁少或无汁的菜肴宜用平盘;整鱼、整鸭宜用长腰盘;煨、煮的半汤半菜的菜肴冬季宜用砂锅、火锅。此外,还要注意餐具与菜肴的色彩是否协调,大小是否合适,一般浅色菜肴宜用深色餐具,深色菜肴宜用浅色餐具。如菜肴颜色浓艳,配以深色餐具就显得俗气,淡色菜肴用浅色餐具则显得单调。当然现在流行用白色餐具、玻璃器皿等盛器装菜也显得很协调高雅。菜肴装入盛器中不得超出盛器外边,一般菜肴装入盛器中不超过百分之九十。

做好家庭菜除了掌握上述操作要领外,还要注意上菜的先后次序。如举行家宴,一般是先冷菜后热菜,先炒菜后大菜,先荤菜后蔬菜,点心伴随热菜上,甜菜、水果最后上。为了增加菜肴的美观,有些冷菜、热菜可用香菜叶、生菜叶、萝卜花、水果等点缀一下,以增加菜肴的美观,能给人一种愉快的感觉。

目 录

制作好家庭菜的技巧	(1)
-----------------	-----

■春季菜谱

(一)

美极斑节虾	(1)
干烧鲫鱼	(2)
蘑菇菜心	(3)
蚝油大白菜	(4)
三鲜火锅	(5)

(三)

豉汁黑鱼片	(10)
咕咾肉	(11)
姜丝炒茼蒿	(12)
麻辣卷心菜	(13)
人参炖鸡块	(14)

(五)

韭菜炒肉丝	(20)
OK 汁串烧牛柳	(21)
臭干炒芦蒿	(22)
腐竹平菇	(22)
红枣炖乌骨鸡	(23)

(二)

大葱爆牛肉丝	(6)
红酒焖鸡块	(7)
虾子春笋	(8)
三丝炒芹菜	(8)
萝卜排骨汤	(9)

(四)

奇妙海鲜卷	(15)
红烧鳊鱼	(16)
蒜泥荷兰豆	(17)
麻婆豆腐	(18)
酸菜牛肉汤	(19)

(六)

酱包鸡丁	(24)
清蒸刀鱼	(25)
蛋皮炒菠菜	(26)
大煮干丝	(27)
淮杞炖鹌鹑	(28)

(七)

- 沙茶花瓷片(29)
- 油淋仔鸡(30)
- 姜末马兰头(31)
- 白汁春笋(32)
- 枸杞头氽肉片汤(33)

(九)

- 青蒜炒猪肝(38)
- 豆瓣青鱼(39)
- 开洋蚕豆瓣(40)
- 文思豆腐(41)
- 茭儿菜鸭蛋汤(41)

(十一)

- 宫保鸡丁(47)
- 生炒甲鱼(48)
- 辣椒空心菜(49)
- 油炸椿芽(50)
- 萝卜球炖肫花(51)

(八)

- 油爆肫花.....(34)
- 银鱼炒蛋.....(35)
- 玉板菊叶.....(35)
- 韭菜百叶丝.....(36)
- 酸菜河蚌汤.....(37)

(十)

- 豌豆炒虾仁.....(43)
- 荷包鲫鱼.....(44)
- 生煨豆苗.....(45)
- 青椒土豆丝.....(45)
- 莴苣蛋汤.....(46)

(十二)

- 河蚌斩肉.....(52)
- 丁香脆皮鹌鹑.....(53)
- 鸡油菜苔.....(54)
- 芥菜豆腐羹.....(55)
- 豆苗鸡片汤.....(56)

夏季菜谱

(一)

- 西芹鲜带子(57)
- 烹仔鸡(58)
- 蚝油生菜(59)
- 青椒炒银芽(60)
- 莼菜鱼丸汤(60)

(二)

- 柱侯鳗鱼球.....(62)
- 椒盐里脊.....(63)
- 贝茸芦笋.....(64)
- 鱼香茄子.....(65)
- 菊叶豆腐汤.....(66)

(三)

- 炸牛蛙腿(67)
- 豉汁蒸鳊鱼(68)
- 蒜片苋菜(69)
- 干烧四季豆(69)
- 焖烧锅贝母鸡(70)

(五)

- 芹香蝴蝶片(76)
- 沙茶焗花蟹(77)
- 炸茄盒(78)
- 两虾豆腐(79)
- 虫草鸭块汤(80)

(七)

- 炒凤尾虾(86)
- 葱油仔鸡(87)
- 糖醋花香藕(88)
- 麻辣豇豆(88)
- 海带排骨汤(89)

(九)

- 苦瓜炒肉丝(94)
- 脆皮鱼条(95)
- 红油丝瓜(96)
- 青椒毛豆(97)
- 火腿冬瓜汤(98)

(四)

- 金沙鱼米.....(71)
- 油浸鸡块.....(72)
- 金勾黄瓜.....(73)
- 香酥冬瓜.....(74)
- 夜来香余鸽片汤.....(75)

(六)

- 微波鸡翅.....(81)
- 四喜蒸蛋.....(82)
- 姜末木耳菜.....(83)
- 彩色玉米.....(84)
- 余腰片汤.....(85)

(八)

- 柠汁鹌鹑.....(90)
- 珍珠肉圆.....(91)
- 怪味苦瓜.....(92)
- 蜜汁番茄.....(93)
- 鸽蛋鸭舌汤.....(93)

(十)

- 糟溜鱼片.....(99)
- 茄汁虾球(100)
- 海鲜瓜茸羹(101)
- 开洋鸡毛菜(102)
- 酸辣汤(102)

(十一)

- 蚝油牛柳·····(103)
- 蘑菇蒸鸡·····(105)
- 酱烧茄子·····(105)
- 麻辣苦瓜·····(106)
- 丝瓜蛋汤·····(107)

(十二)

- 苦瓜核桃鱼片·····(108)
- 荷叶粉蒸肉·····(109)
- 烹菜椒·····(110)
- 阿香婆凉粉·····(111)
- 虾仁锅巴汤·····(111)

■ 秋季菜谱

(一)

- 雪梨鸡片·····(113)
- 菊花青鱼·····(114)
- 虾子茭白·····(115)
- 蟹黄菜心·····(116)
- 焖烧锅鹌鹑汤·····(117)

(二)

- 芥菜野鸭片·····(118)
- 家常海参·····(119)
- 串炸鹌鹑·····(120)
- 翡翠百合·····(121)
- 甲鱼炖鸡块·····(122)

(三)

- 茄汁基围虾·····(123)
- 菱角烧鸡块·····(123)
- 脆皮平菇·····(124)
- 奶油花菜·····(125)
- 莲藕排骨汤·····(126)

(四)

- 翡翠烧鸭羹·····(127)
- 微波鲫鱼蒸蛋·····(128)
- 虾皮炒菠菜·····(129)
- 烧腐竹·····(130)
- 萝卜连锅汤·····(130)

(五)

- 清蒸螃蟹·····(132)
- 油浸桂鱼·····(133)
- 栗子丝瓜·····(134)
- 酸辣草菇·····(134)
- 淡菜酥腰汤·····(135)

(六)

- 铁板沙茶鸡柳·····(136)
- 红酒焖兔肉·····(138)
- 珍珠菜花·····(139)
- 白汁芋艿·····(139)
- 汽锅鸽子汤·····(140)

(七)

- 豉汁白鳝球·····(141)
- 三丝蛇羹·····(142)
- 油焖扁豆·····(143)
- 肉片茄子煲·····(144)
- 鸽蛋银耳汤·····(145)

(九)

- 腰果炒牛蛙·····(151)
- 冰糖扒蹄·····(152)
- 椒盐花菜·····(153)
- 沙锅冻豆腐·····(154)
- 肉圆菠菜汤·····(155)

(十一)

- 炒鸡骨酱·····(160)
- 清炖蟹黄狮子头·····(161)
- 山药肉片·····(162)
- 干贝烧萝卜球·····(163)
- 雪菜豆腐汤·····(164)

(八)

- 栗子鸡煲·····(146)
- 红烩牛肉·····(147)
- 沙锅时蔬·····(148)
- 醋熘豆腐·····(149)
- 扣三丝汤·····(150)

(十)

- 五香兔肉·····(156)
- 芝麻鱼排·····(157)
- 酱汁扁豆·····(158)
- 香辣莴笋·····(159)
- 三鲜海底松·····(160)

(十二)

- 苹果炒鸡柳·····(165)
- 佳果煲黑鱼·····(166)
- 双菇时蔬·····(167)
- 芋头烧肉·····(168)
- 清汤竹荪·····(168)

■冬季菜谱

(一)

- 雪菜里脊丝·····(170)
- 沙锅鱼头·····(171)
- 开洋葱卜条·····(172)
- 洋葱荷兰豆·····(173)
- 萝卜丝鲫鱼汤·····(173)

(二)

- 韭黄野鸡丝·····(174)
- 红烧马鞍桥·····(175)
- 沙锅菜核·····(176)
- 咸肉豆腐煲·····(177)
- 鸭舌芦笋汤·····(178)

(三)

- 淮山羊肉羹……………(179)
- 咸鱼烧肉……………(180)
- 双冬青菜……………(181)
- 肉末豆腐……………(182)
- 什锦火锅……………(183)

(五)

- 韭黄文蛤……………(188)
- 红烧羊肉……………(189)
- 猴头扒菜心……………(190)
- 腐乳汁煨豆腐……………(191)
- 四生片火锅……………(192)

(七)

- 脆熘带鱼……………(198)
- 桂圆焖甲鱼……………(199)
- 鸡粥菜心……………(200)
- 家常豆腐……………(201)
- 涮羊肉……………(202)

(九)

- 生菜牛粒……………(208)
- 生敲海参……………(209)
- 桃仁炒腰花……………(210)
- 麻辣苕蓝……………(211)
- 雪菜鸡丝汤……………(212)

(四)

- 西芹料烧鸭……………(184)
- 橘香狗肉……………(185)
- 青蒜豆芽……………(186)
- 姜末菠菜……………(187)
- 汽锅羊肉……………(187)

(六)

- 杜仲炒腰花……………(193)
- 虫草炖乳鸽……………(194)
- 家常鸡条……………(195)
- 奶油一棵松……………(196)
- 香菇牛肉汤……………(197)

(八)

- 慈姑烧肉……………(203)
- 鱼香腰子……………(204)
- 百叶炒芹菜……………(205)
- 椒盐山药……………(206)
- 清炖乌骨鸡……………(207)

(十)

- 东坡狗肉……………(213)
- 葱熘鲫鱼……………(214)
- 水煮肉片……………(215)
- 鸡油西兰花……………(216)
- 腐皮腰片汤……………(217)