

农家菜谱

刘天富 陈容尚 编



号书屋

农家菜谱

刘天富 陈容尚 编

江苏工业学院图书馆
藏书章

福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

农家菜谱 / 刘天富, 陈容尚编. —福州: 福建科学技术出版社, 2009. 8

(1 号书屋)

ISBN 978-7-5335-3395-3

I. 农… II. ①刘…②陈… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 089943 号

书 名 农家菜谱

1 号书屋

编 者 刘天富 陈容尚

出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 各地新华书店

排 版 福建科学技术出版社排版室

印 刷 福州晚报印刷厂

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 3.5

字 数 77 千字

版 次 2009 年 8 月第 1 版

印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-3395-3

定 价 12.00

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



序 言

民以食为天，中国人对吃一向十分讲究。近年来，随着饮食口味的变化，农家菜在各地受到了大众的欢迎，不仅是农村人，就连都市人也对农家菜赞不绝口。

农家菜选料讲究，多选用自然朴实的天然食材，如山里生长的土产菜，包括野生土长、没有受过污染的各种野菜、菇菌、竹笋等。它在加工制作上注重刀工火候，讲究配料、色调和天然，尤其以烹制鲜、嫩、活为特色。农家菜虽是平平常常的菜，但却总能让人体会出乡土的原汁原味，感受到浓郁的乡村风情。

本书共两章，第一章为农家菜烹制基本知识，介绍了原料的加工、烹调技术、拼盘技术、营养配餐知识等；第二章为农家菜谱，以大量图片及详细的文字说明这些菜式的制作方法。希望本书能够帮助你制作出让家人、客人啧啧称道的农家菜。

本书所使用的部分计量参考如下：

1 大匙 = 15 毫升

1 小（茶）匙 = 3 毫升

1（量）杯 = 200 毫升

少许 = 略加即可

适量 = 依个人口味增减用量

目 录

一、烹饪基本知识/1

(一) 烹饪原料加工知识/1

(二) 烹调技术/16

(三) 冷菜拼摆常识/37

二、农家菜制作/39

(一) 畜肉/39

东坡肉/39

梅菜扣肉/39

花生猪脚/40

蒜爆咸猪肉/40

糖醋排骨/40

豉汁排骨/41

雪菜肉丝/41

无锡排骨/41

五更肠旺/42

腊肉炒年糕/42

苦瓜焖肥肠/42

炸熘里脊/43

马铃薯炒肉丝/43

姜丝大肠/43

豆皮煲猪脚/44

红乳糟焖肉/44

淡菜红烧肉/44

炖金银蹄/45

干贝煨蹄筋/45

肉丸子沙锅/45

扣肉煲/46

青椒肉丝/46

八宝辣酱/46

生焗排骨/47

椒盐猪手/47

红烧狮子头/47

葱烧猪蹄/48

蒜泥白肉/48

酸甜排骨/48



醉元宝/49

菜心烩猪血/49

红糟排骨/49

莲子猪肚/50

杜仲猪腰/50

毛家红烧肉/50

咸猪肉/51

客家炒大肠/51

红糟肉/51

花生炖猪蹄/52

山药红烧肉/52

孜然寸骨/52

麻油腰子/53

腊肉小炒/53

鱼香小滑肉/53

豆干牛肉丝/54

泡菜牛肉/54

芹菜牛肉/54

黑胡椒牛小排/55

葱爆百叶/55

客家牛肚/55

萝卜清煮牛腩/56

洋葱烧牛肉丝/56

金钱牛排/56

回锅肥牛肉/57

鱼香牛肋/57

陈皮牛肉/57

红烧牛仔骨/58

黑胡椒牛柳/58

红烧狮子头/58

香拌牛肚丝/59

羊肉豆腐沙锅/59

黑椒爆羊肉/59

归姜羊肉/60

京葱乳香爆羊片/60

羊肉炉/60

沙茶羊肉/61

(二) 禽肉与蛋/61

辣酱鸡丁/61

酱爆鸡心/62

番茄鸡块/62

香芋鸡块/62

凤梨鸡片/63

香糟鸡片/63

香菇烧鸡/63

草菇蒸仔鸡/64

沙姜白切鸡/64

辣子鸡丁/64

茄汁香蒜鸡/65

香菇蒸鸡/65

- 栗子鸡煲/65
- 栗子鸡块/66
- 蚝油鸡翅/66
- 红曲酒酿鸡/66
- 莲子鸡/67
- 麻油鸡/67
- 糟熘鸡块/67
- 淮山焖鸡/68
- 红杞蒸鸡/68
- 何首乌煲鸡/68
- 八宝鸡/69
- 五色鸡腰/69
- 双补归参汤/69
- 辣子鸡丁/70
- 芥味鸭掌/70
- 三鲜烧鸭胗/70
- 茶菇炖水鸭/71
- 银耳鸭肝汤/71
- 蚝油鸭肝/71
- 酸菜鸭/72
- 凉拌鸭掌/72
- 酱爆鸭舌/72
- 沙茶炒鸭胗/73
- 湖南蛋/73
- 咸蛋苦瓜/73
- 皮蛋烩甜豆/74
- 干贝芙蓉/74
- 香煎芙蓉蛋/74
- 芙蓉豆苗/75
- 苦瓜肉碎烘蛋/75
- 金银蛋烩时菜/75
- (三) 鱼虾蟹贝/76
- 豆瓣鱼/76
- 酱烧带鱼/76
- 豆皮鲤鱼煲/77
- 葱味鳊鱼/77
- 豆酱鱼头豆腐锅/77
- 沙锅带鱼/78
- 鱼头沙锅/78
- 豉汁鲑鱼/78
- 洋烧马鲛/79
- 清蒸带鱼/79
- 红烧鲫鱼/79
- 剁椒鱼头/80
- 红烧桂花鱼/80
- 姜葱红烧鲤/80
- 雪菜蒸鱼/81
- 红杞鲫鱼/81
- 干烧糖醋黄鱼/81
- 蛤蜊丝瓜/82



红烩草虾/82

香辣茄汁虾/82

香酥海蛎/83

盐蚬仔/83

淡糟香螺片/83

香酥溪虾/84

烧酒小鱿鱼/84

脆炸鳝条/84

白灼墨鱼/85

脆鳝挂卤/85

香味糟鳗鱼/85

蛤蜊田鸡汤/86

客家小炒/86

红焖河鳗/86

(四) 蔬菜与豆腐/87

鱼香茄子/87

卤白菜/87

干煸四季豆/88

梅干焖苦瓜/88

糖醋大白菜/88

蒜香茄子/89

干贝冬瓜/89

熏肉白菜/89

四川泡菜/90

双菇烧豆腐/90

红烧双菇/90

金银草菇银杏汤/91

麻婆豆腐/91

家乡豆腐/91

什锦豆腐煲/92

烩豆腐蛎/92

茄子豆腐煲/92

咸鱼头豆腐菜干汤/93

红烧油豆腐/93

三鲜豆腐角/93

麻辣臭豆腐/94

香拌西芹百合/94

蜜汁糯米藕/94

软炒冬笋/95

炒鲜笋丝/95

糖醋藕片/95

(五) 冷菜/96

凉拌白菜/96

凉拌下水酸菜/96

脆辣萝卜干/97

凉拌干丝/97

凉拌猪小肚/97

凉拌金针菇/98

黑胡椒毛豆荚/98

凉拌洋芋丝/98

凉拌紫茄/99

凉拌海带结/99

陈皮卤肉/99

卤牛肉/100

卤凤瓜/100

卤猪脚/100

(六) 汤羹/101

锅巴海鲜汤/101

酸菜排骨汤/101

西湖牛肉羹/102

金菇腐竹羹/102

酸辣汤/102



一、烹饪基本知识

(一) 烹饪原料加工知识

1. 烹饪原料的粗加工

(1) 蔬菜类。不同的品种采用不同的加工步骤，如摘剔一切根—去毛壳—削皮—去蒂、去籽—洗涤干净。

(2) 鱼类。可分为刮鳞、褪砂、剥皮、泡烫、宰杀、摘洗等。

①刮鳞。刮鳞—去鳃、取内脏—洗涤。

②褪砂。热水泡烫—褪砂—去鳃—开膛、取内脏—洗涤干净。

③剥皮。背面剥皮—腹面刮鳞—去鳃、取内脏—洗涤干净。

④泡烫。沸水泡烫—去鳃、取内脏—洗涤干净。

⑤宰杀。主要用于加工一些活养的水产品。

⑥摘洗。主要用于加工一些软体类的水产品。

(3) 虾类。先将虾洗净，再用剪刀剪去虾枪、须、腿，用虾枪或牙签挑出头部的砂布袋和脊背处的虾筋和虾肠。根据不同的烹调要求，也可将虾的壳全部剥掉或只留虾尾。

(4) 贝类及其他水产品。如扇贝，可用刀（专用的工具）将两壳撬开，剔下闭壳肌（俗称扇贝），去除内脏，洗净即可。

(5) 家禽类。宰杀、烫泡褪毛、开膛、取内脏（有腹开、背开、肋开）、洗涤及内脏洗涤等。

(6) 家畜内脏。里外翻洗、盐醋搓洗、刮剥洗涤、清水漂洗、灌水冲洗等。

(7) 鸽子。一般采用活杀，有摔死、闷死等。褪毛也有干褪



和湿褪两种。干褪就是待鸽子死去，体温尚未散尽时将羽毛拔净。湿褪就是用 60℃ 的水烫后，将羽毛褪净。鸽子的皮较嫩，烫时水的温度不能过高，否则皮易烫破。鸽子毛褪后即可开腹、取出内脏，将鸽身用清水洗净。

(8) 干货涨发

①水渗透扩散发料。冷水涨发可分为浸发、漂发，热水涨发可分为泡发、煮发、焖发、蒸发。

②碱溶液渗透发料。有碱面（碱粉）发和碱水发，碱水发又可分为生碱（5%纯碱溶液）水发和熟碱（4.5 千克热水：0.5 千克碱面：0.2 千克石灰：4.5 千克冷水的溶液）水发。

③膨松吸水发料。有油发、水发。

a. 油发蹄筋：先将蹄筋用温碱水洗去表层油腻和污垢，晾干。放入凉油锅内（必须是熟油）慢火加热，蹄筋先逐渐缩小，而后慢慢膨胀。要勤翻动，待蹄筋开始漂起并发出“叭叭”的响声时，端锅离火并继续翻动蹄筋。当油温降到较低时，再端上锅用慢火炸，这样反复几次，待蹄筋全部饱满、松脆时捞出。接着蹄筋放入事先准备好的热碱水中浸泡至回软，洗去油腻、杂质，摘去残肉，用清水漂洗干净，换冷水泡着备用。

b. 干鱿鱼涨发：将干鱿鱼用温水泡至回软，抽去软骨，摘下头及边翼（头与边翼另行涨发使用）。将鱿鱼肉刮上花刀，改为小块（刀纹的密度、深度，块的大小根据需要确定），周身沾上碱面，放入盛器内，置于通风干燥处，可存 7~15 天，温度太高或湿度太大有可能糜烂，不宜久存。烹制前鱿鱼用开水冲烫发起，再用清水漂洗干净即可。

④水发海参、鱼翅应注意事项。

a. 水发海参注意事项：采用一般方法水发海参时，使用的盛器和水都不可沾有油、碱、盐和其他杂质，油、碱易使海参腐烂

溶化，盐使海参不易发透；水发时每次加热后都要换清水；在发料过程中要注意检查，既要防止发不透，又要防止过于软烂；开腹取肠时，要保持海参原有形状。

b. 水发鱼翅注意事项：水发鱼翅忌用铁器皿，以免被氧化，出现黄色斑点；发好的鱼翅在水中不宜浸漂过久，否则易发臭变质；应根据鱼翅的大小、老嫩，灵活掌握涨发的火候。

(9) 出肉加工。就是根据烹调的要求，将动物性原料的肌肉从骨骼上分离出来。出肉是烹调前的一道重要工序。

总之，烹饪原料粗加工的好坏，直接影响到菜肴的色、香、味、形、质、养、卫，因此应按有关步骤认真进行粗加工。

2. 烹饪原料的细加工

菜肴讲究色、香、味、形、质俱佳。刀工的目的就是改变原料的形状，美化菜肴的形态，以便烹制出色、香、味、形、质俱佳的菜肴。烹饪刀工集技术性、形象性于一体，是几千年来我国广大劳动人民，特别是烹饪工作者实践经验的结晶。

(1) 烹饪原料的细加工，主要包括各种刀法加工的块条丝片、丁粒珠米、末泥胶茸等各类原料，刀工美化的各种形态、花纹，以及分档取料、整料出骨等。

(2) 烹饪原料的细加工，不仅能改变和决定原料的形状，而且使原料达到厚薄、大小一致，粗细均匀，整齐划一，成菜后总体形态呈现美感。它对菜肴制成后的诸多方面都起着重要的作用。

(3) 刀功美化，就是使用混合刀法，在原料表面剖一些有相当深度的刀纹，经过加热，使之卷曲成各种不同的美丽形状。

(4) 分档取料，就是把已经宰杀好的整只家禽，根据其肌肉、骨骼等组织的不同部位进行分档，并按照烹制菜肴的要求进行有选择的取料。分档取料的作用有以下两点：一是保证菜肴的质量，突出菜肴的特点；二是保证原料的合理使用，做到物尽其用。



①划破颈皮，斩断颈骨。沿鸡颈在两肩相夹处直划一条约6厘米长的刀口。把刀口处的颈皮扳开，将颈骨拉出。在靠近鸡头处将颈骨剁断，刀不可划破颈皮。

②去翅骨。从颈部刀口处将皮翻开，使鸡头下垂，然后连皮带肉缓缓往下翻剥，分别剥至翅骨的关节处，待骺骨露出后，用刀将关节上的筋割断，使翅骨与鸡身脱离。先抽出桡骨和尺骨，然后再将翅骨抽出（小翅骨不抽出）。

③去鸡身骨。一手拉住鸡颈骨，另一手拉住背部的皮肉，轻轻翻剥。将胸骨凸隆处按下，或用剪刀从里将龙骨剪断，使其低凹，以免翻剥时将皮戳破。翻剥到脊部皮骨连接处时，用刀紧贴着背骨割离，再继续翻剥到鸡腰窝肉处时，把鸡腰窝肉剔下；剥到腿部时，将大腿筋割断，使腿骨脱离。再继续向下翻剥到肛门处，把尾尖骨割断（不要割破鸡尾），鸡尾仍留在鸡身上。这时，鸡身骨骼已与皮肉分离，随即将骨骼、内脏取出，将肛门处的直肠割断。洗净肛门处的粪便。

④出鸡腿骨。将大腿骨的皮肉翻下一些，使大腿骨关节外露，用刀绕割一周，将大腿骨向外抽拉至膝关节时，用刀沿关节割下。再在近鸡爪处横割一道口子，皮肉向上翻，将小腿骨抽出斩断。至此骨骼已全部出完。

⑤翻转鸡肉。鸡的骨骼去净后，仍将鸡皮翻转朝外，形态仍然是一只完整的鸡。

应注意的问题：不要割破颈皮；要将胸骨隆起处按下，以免翻剥时将皮戳破；各骨骼连接关节的筋均要割断；不要割破鸡尾皮；要洗净肛门处的粪便。

3. 刀工的作用及基本要求

刀工是根据烹调和食用的要求，采用相应的刀具和刀法，将烹调原料加工成一定形状的操作。

操作时两脚自然分立站稳，上身略向前倾，前胸稍挺，不要弯腰曲背；精神集中，目光注视菜墩上两手操作的部位，身体与菜墩保持一定的距离。菜墩的高度应以方便操作为准（见图4）。



图4 站立姿势

(1) 刀工的作用。便于原料成熟、入味，便于食用，还能美化形态。

(2) 刀工的基本要求。经刀工处理的原料要求均匀一致、整齐划一、连断分明；适应烹调要求和原料的不同性质；有助于美化菜肴形态；合理使用原料，物尽其用；符合卫生要求，力求保持营养；善于因料制宜，推陈创新。

4. 刀法的分类及运用

刀法是将烹调原料加工成一定形状时所采用的各种不同的运刀技法。刀法的种类很多，根据刀刃与菜墩或原料的接触角度，可分为直刀法、平刀法、斜刀法、混合刀法及其他刀法。

(1) 直刀法。直刀法是刀面与墩面或原料接触面成直角的刀法。这种刀法根据用力的大小和刀的上下运动幅度的不同，可分为切、剁、砍等。

①切。可分为直切、推切、拉切、锯切、铡切、滚切。切是直刀法中刀的运动幅度最小的刀法，一般适用于无骨的原料。其一般操作方法是：左手按稳原料，右手持刀，刀刃对准原料，由上而下去直切下去。

a. 直切（又叫跳切）：左手按稳原料，右手持刀，一刀一刀笔直地切下去（见图5）。

b. 推切：刀刃垂直向下，由里向外推下去，着力点在刀的后端（见图6）。



图5 直切

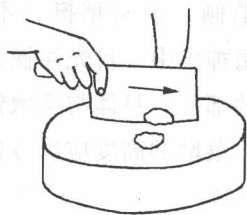


图6 推切

c. 拉切：刀刃垂直向下，由外向里拉，刀的着力点在前端（见图7）。如切肉片往往叫拉肉片。

d. 锯切：先将刀向前推，然后再向后拉，这样一推一拉，像拉锯一样地切下去（见图8）。



图7 拉切

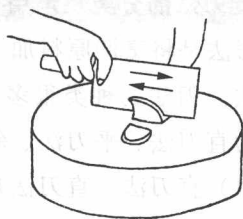


图8 锯切

e. 铡切：有两种切法，一种是切时右手握住刀柄，使刀柄高于刀的前端，左手按住刀背前端使之着墩，并将刀刃的前部按在原料上，然后对准要切的部位用力向下压切（见图9）；另一种是右手握住刀柄，将刀放在原料要切的部位上，左手握住刀背前端，两手交替用力向下压切。还有一种类似铡切的方法，右手握住刀柄，将刀刃放在原料要切的部位上，左手掌用刀猛击刀背，使刀切下去。

f.滚切：每切一刀，将原料滚动一次，然后再切再滚动（见图10）。

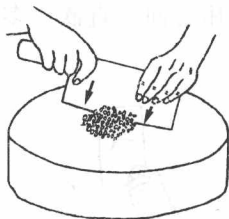


图9 铡切

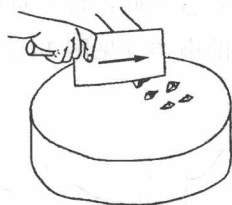


图10 滚切

②剁。一般可分为直剁、排剁和拍刀剁3种。剁是刀面与墩面或原料基本保持垂直的刀法，但用力幅度比切大。

a. 直剁：剁时左手抓住原料，右手将刀对准要剁的部位，用力直剁下去（见图11）。

b. 排剁：操作时两刀一上一下，从左到右、从右到左地反复排剁，每剁一遍要翻动一次原料，直至原料剁成细而均匀的蓉泥（见图12）。

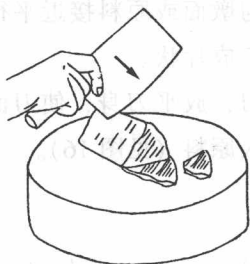


图11 直剁

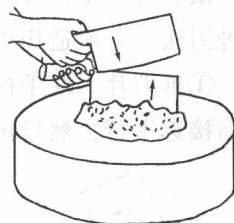


图12 排剁

c. 拍刀剁：用刀将原料剁入一半时，用手左掌往刀背一拍，使之切断（见图13）。

③砍。可分为直刀砍、跟刀砍、开片砍。砍是直刀法中用力



和运动幅度最大的一种刀法，一般适用于加工质地坚硬或带大骨的原料，也用于加工整料。

a. 直刀砍：将刀对准原料要砍的部位用力向下直砍，多用于带骨的肉类（见图 14）。



图 13 拍刀剁



图 14 直刀砍

b. 跟刀砍：凡一次砍不断，须连砍数刀方能砍断的，叫跟刀砍（见图 15）。

(2) 平刀法。平刀法可分为推刀片、拉刀片、平刀片、抖刀片、滚料片、推拉刀片。平刀法是刀面与墩面或原料接近平行的一种刀法，一般适用于把无骨的原料加工成片状。

①推刀片。左手按稳原料，右手执刀，放平刀身，使刀面与墩面接近平行，然后由里向外将刀刃推入原料（见图 16）。



图 15 跟刀砍



图 16 推刀片