

谨以此纪念

亲爱的母亲

——建丰、立平

2013年12月



2005年 母亲庄疏 88岁 摄于家中



2011年 母亲庄疏 94岁 摄于家中

美国加州小城

夏府家常菜

老家的味道

母亲的菜肴

2013年12月

目 录

一、年菜

| | |
|-------------|----|
| 1. 风鸡 | 7 |
| 2. 咸鲤鱼 | 7 |
| 3. 荤什锦 | 7 |
| 4. 素什锦 | 7 |
| 5. 糟扣肉 | 8 |
| 6. 扣鸡 | 8 |
| 7. 淡菜卷 | 8 |
| 8. 熏鱼 | 8 |
| 9. 酱鸭 | 9 |
| 10. 团圆汤 | 9 |
| 11. 鱼翅汤 | 9 |
| 12. 制作传统馅心 | 9 |
| 枣泥核桃馅 | 9 |
| 芝麻馅 | 9 |
| 豆沙馅 | 9 |
| 13. 八宝饭 | 10 |
| 14. 糖年糕 | 10 |
| 15. 猪油年糕 | 10 |
| 16. 炒干果 | 10 |
| 17. 母亲的传统补品 | 10 |

二、家常菜

冷盆（头抬）

| | |
|------------|----|
| 18. 荷包蛋 | 11 |
| 19. 白煮蛋 | 11 |
| 20. 酱蛋 | 11 |
| 21. 酱牛肉 | 11 |
| 五香牛肉 | 12 |
| 卤牛肉 | 12 |
| 22. 夫妻肺片 | 12 |
| 23. 蒜泥白切肉 | 12 |
| 川味白切肉 | 12 |
| 24. 醉肉 | 12 |
| 25. 醉蹄膀 | 12 |
| 26. 醉鸡 | 12 |
| 27. 椒麻鸡 | 13 |
| 28. 白斩鸡 | 13 |
| 29. 口水鸡 | 13 |
| 30. 葱油鸡 | 13 |
| 31. 麻辣鸡胗 | 13 |
| 卤鸡胗 | 14 |
| 麻辣鸭胗 | 14 |
| 卤鸭胗 | 14 |
| 32. 凉拌海蜇 | 14 |
| 33. 凉拌海蜇皮 | 14 |
| 34. 素鸭 | 14 |
| 35. 凉拌黄瓜 | 14 |
| 36. 凉拌莴苣 | 14 |
| 37. 凉拌苜蓝 | 14 |
| 38. 凉拌生菜 | 15 |
| 39. 凉拌冬笋 | 15 |
| 40. 凉拌水芹菜 | 15 |
| 41. 凉拌旱芹菜 | 15 |
| 42. 凉拌美国芹菜 | 15 |
| 43. 马兰头拌香干 | 15 |
| 44. 越南春卷 | 16 |
| 45. 上海春卷 | 16 |
| 46. 糖藕 | 16 |
| 47. 卤豆干 | 16 |
| 48. 酸辣白菜 | 17 |
| 49. 酸辣卷心菜 | 17 |
| 50. 烤麸 | 17 |
| 51. 凉拌茭白 | 17 |
| 52. 凉拌豆腐 | 18 |
| 肉松皮蛋拌豆腐 | 18 |

53. 清煮毛豆·····18
54. 油氽花生米·····18

汤类

55. 鸡汤·····18
56. 老鸭汤·····18
57. 蹄膀汤·····19
58. 排骨汤·····19
59. 牛肉汤·····19
60. 鲫鱼汤·····19
61. 罗宋汤·····19
62. 番茄蛋花汤·····20
63. 紫菜蛋花汤·····20
64. 榨菜蛋花汤·····20
65. 丝瓜蛋花汤·····20
66. 火腿冬瓜汤·····20
 咸肉冬瓜汤·····21
67. 鸡鸭血汤·····21
68. 油豆腐粉丝汤·····21
69. 咖喱牛肉粉丝汤·····21
70. 菠菜豆腐汤·····21
71. 酸辣汤·····21
72. 虾仁豆腐羹·····22
73. 海鲜羹·····22
74. 芥菜豆腐羹·····22
75. 西湖猪肉羹·····22
 西湖牛肉羹·····22
76. 蟹粉豆腐羹·····23
 蟹粉青菜·····23
 蟹粉狮子头·····23
77. 腌淡鲜·····23
78. 砂锅鱼头·····23

肉类

79. 香干肉丝·····24
80. 鱼香肉丝·····24

81. 茭白肉丝·····24
 茭白肉片·····24
 茭白牛肉丝·····25
82. 青椒肉丝·····25
 青椒肉片·····25
83. 洋葱肉丝·····25
 洋葱牛肉丝·····25
84. 韭黄肉丝·····25
 韭菜肉丝·····25
85. 榨菜肉丝·····25
86. 椒麻肉丝·····26
87. 冬笋肉片·····26
88. 花菜肉片·····26
 腊味花菜·····26
89. 菜梗肉片·····26
90. 菜脑肉片·····26
91. 辣子肉片·····27
92. 回锅肉·····27
93. 糖醋排骨·····27
94. 红烧肉·····27
95. 红烧蹄膀·····27
96. 梅菜烧肉·····28
97. 香煎大排·····28
98. 葱烤大排·····28
 煎炸大排·····28
99. 西式煎猪排·····28
100. 油豆腐塞肉·····29
101. 油面筋塞肉·····29
102. 薄百叶包肉·····29
103. 豆腐皮包肉·····29
104. 黄雀·····30
105. 夏肉圆·····30
106. 马肉圆·····30
107. 粉蒸肉·····30
108. 清炒猪肝·····31

| | |
|-----------------|----|
| 川味炒猪肝····· | 31 |
| 109. 清蒸猪肝····· | 31 |
| 110. 炒腰花····· | 31 |
| 川味炒腰花····· | 31 |
| 111. 肉糜炖蛋····· | 31 |
| 112. 冬笋牛肉丝····· | 31 |
| 113. 西兰牛肉片····· | 32 |
| 114. 菜心牛肉片····· | 32 |
| 115. 双冬牛肉片····· | 32 |
| 116. 蚝油牛肉片····· | 32 |
| 117. 青椒牛肉片····· | 32 |
| 辣椒牛肉片····· | 33 |
| 椒麻牛肉片····· | 33 |
| 118. 芥兰牛柳····· | 33 |
| 119. 红焖牛肉····· | 33 |
| 120. 咖哩牛肉····· | 33 |
| 121. 羊肉萝卜····· | 33 |

家禽

| | |
|--------------------|----|
| 122. 蒸鸡蛋····· | 34 |
| 虾仁蛋丁····· | 34 |
| 123. 清炒鸡蛋····· | 34 |
| 124. 番茄炒蛋····· | 34 |
| 125. 炒蟹蛋····· | 34 |
| 126. 腌咸鸭蛋····· | 34 |
| 腌咸鸡蛋····· | 34 |
| 127. 爆腌咸肉····· | 34 |
| 爆腌火鸡····· | 35 |
| 128. 雪豆鸡片····· | 35 |
| 129. 蘑菇鸡片····· | 35 |
| 130. 生炒鸡块····· | 35 |
| 131. 炒时件（炒四件）····· | 35 |
| 132. 红烧栗子鸡块····· | 35 |
| 133. 香酥鸡····· | 36 |
| 134. 生炒鸭块····· | 36 |
| 135. 香酥鸭····· | 36 |

河鲜、海鲜

| | |
|------------------|----|
| 136. 盐水虾····· | 36 |
| 137. 油爆虾····· | 36 |
| 138. 清炒虾仁····· | 37 |
| 139. 虾仁炒蛋····· | 37 |
| 140. 虾仁豆腐····· | 37 |
| 141. 虾烧香干芹菜····· | 37 |
| 142. 雪豆鲜贝····· | 38 |
| 143. 干煎鲜贝····· | 38 |
| 144. 鲫鱼蒸蛋····· | 38 |
| 塘鲤鱼蒸蛋····· | 38 |
| 145. 葱烤鲫鱼····· | 38 |
| 146. 清炒鳝丝····· | 38 |
| 147. 红烧鳝背····· | 38 |
| 148. 干煎小黄鱼····· | 39 |
| 149. 雪菜黄鱼····· | 39 |
| 150. 干煎带鱼····· | 39 |
| 151. 清蒸带鱼····· | 39 |
| 152. 红烧划水····· | 39 |
| 153. 红烧肚档····· | 39 |
| 154. 红烧鱼块····· | 40 |
| 155. 糟溜鱼片····· | 40 |
| 156. 酸菜鱼片····· | 40 |
| 川味酸菜鱼片····· | 40 |
| 157. 水煮鱼····· | 40 |
| 158. 炒鱿鱼····· | 40 |
| 159. 清炖甲鱼····· | 41 |
| 160. 红烧甲鱼····· | 41 |
| 161. 生炒甲鱼····· | 41 |
| 162. 香煎鳕鱼排····· | 41 |
| 163. 清蒸鳕鱼排····· | 41 |
| 164. 清煮大蟹····· | 41 |
| 165. 葱姜蟹····· | 42 |
| 166. 葱姜龙虾····· | 42 |
| 167. 葱扒海参····· | 42 |

| | | | |
|-----------------|----|-------------------|----|
| 168. 佛跳墙····· | 42 | 195. 西芹鸡腿菇····· | 47 |
| | | 196. 蚝油芥兰····· | 47 |
| | 蔬菜 | 197. 蚝油双菇····· | 47 |
| 169. 清炒青菜····· | 43 | 198. 炒双冬····· | 47 |
| 170. 竹笙青菜····· | 43 | 199. 炒双笋(三种)····· | 47 |
| 171. 发菜青菜····· | 43 | 200. 雪豆冬笋····· | 47 |
| 172. 清炒卷心菜····· | 43 | 201. 雪菜毛豆····· | 48 |
| 173. 清炒薺菜····· | 43 | 202. 雪菜豆瓣····· | 48 |
| 腐汁薺菜····· | 43 | 203. 豆芽干丝····· | 48 |
| 清炒薺菜梗····· | 43 | 豆芽干丝肉丝····· | 48 |
| 174. 清炒大豆苗····· | 44 | 204. 芹菜香干····· | 48 |
| 腐汁大豆苗····· | 44 | 205. 白菜香干····· | 48 |
| 蒜蓉大豆苗····· | 44 | 206. 扬州干丝····· | 48 |
| 175. 清炒菠菜····· | 44 | 207. 烧黄瓜····· | 49 |
| 176. 清炒茼蒿····· | 44 | 208. 油焖笋····· | 49 |
| 177. 清炒茺菜····· | 44 | 油焖茺白····· | 49 |
| 178. 清炒茼蒿····· | 44 | 209. 鱼香茄子····· | 49 |
| 179. 清炒苕蓝····· | 44 | 210. 干煎茄子····· | 49 |
| 180. 清炒蚕豆····· | 44 | 211. 熟拌杭茄····· | 49 |
| 181. 清炒糖豆····· | 44 | 212. 烧芋仔····· | 49 |
| 182. 清炒土豆丝····· | 45 | 213. 烧芋母····· | 50 |
| 青椒土豆丝····· | 45 | 214. 开洋白菜····· | 50 |
| 香菇土豆丝····· | 45 | 215. 开洋丝瓜····· | 50 |
| 183. 清炒丝瓜····· | 45 | 216. 开洋冬瓜····· | 50 |
| 184. 清炒瓠瓜····· | 45 | 217. 冬瓜夹火腿····· | 50 |
| 185. 清炒芦笋····· | 45 | 冬瓜夹咸肉····· | 50 |
| 186. 清炒蘑菇····· | 45 | 冬瓜夹培根····· | 50 |
| 187. 清炒甜椒····· | 45 | 218. 红烧冬瓜····· | 50 |
| 188. 清炒辣椒····· | 46 | 219. 红烧萝卜····· | 51 |
| 189. 清炒苦瓜····· | 46 | 220. 红烧土豆····· | 51 |
| 190. 清炒菜脑····· | 46 | 221. 土豆泥····· | 51 |
| 191. 清炒藕片····· | 46 | 222. 红烧豆腐····· | 51 |
| 192. 清炒四季豆····· | 46 | 223. 胡葱豆腐····· | 51 |
| 清炒豇豆····· | 46 | 224. 麻婆豆腐····· | 51 |
| 193. 干煸四季豆····· | 46 | 225. 蘑菇豆腐····· | 52 |
| 194. 礮辣子····· | 46 | | |

226. 高汤氽油条·····52
227. 爆腌咸菜·····52
 香爆咸菜·····52
 香辣咸菜·····52
228. 做梅干菜·····52
229. 做酒酿·····52

主食和点心

230. 炒饭·····53
231. 蛋炒饭·····53
232. 咸肉菜饭·····53
233. 什锦炒面·····53
234. 榨菜肉丝汤面·····53
235. 雪菜笋丝汤面·····54
 雪菜肉丝汤面·····54
236. 大排汤面·····54
237. 阳春面·····54
238. 葱油拌面·····54
239. 上海冷面·····54
240. 热干面·····55
241. 什锦炒粉·····55
242. 江西汤米粉·····55
 江西炒米粉·····55
243. 干炒河粉·····55
244. 湿炒河粉·····55
245. 汤河粉·····56

246. 白菜肉丝炒年糕·····56
247. 雪菜肉丝汤年糕·····56
248. 日本乌东面·····56
249. 两面黄·····56
250. 快速油饼·····57
251. 快速馒头·····57
252. 快速菜包子·····57
253. 花卷·····57
 简易花卷·····58
254. 肉包子·····58
255. 小笼包·····58
256. 小馄饨·····58
257. 菜肉馄饨·····59
258. 烧卖·····59
259. 咸豆浆·····59
260. 豆腐脑·····59
261. 豆渣饼·····60
262. 酒酿汤圆·····60
 桂花酒酿汤圆·····60
263. 酒酿溏蛋·····60
264. 芝麻糖·····60
 花生糖·····61

三、家常菜的两个实例

鸡宴·····61
欢迎表姐·····61

母亲的菜肴，老家的味道

我最近应苏舒和子庸的要求，在整理自己曾经烹饪过的菜肴时，赫然发现其中有一半以上，是从母亲庄璇那里学来的。母亲的菜肴，老家的味道。但愿母亲的手艺和聪明智慧，能够一代一代传下去。

回想起母亲的菜肴，香郁扑鼻而来的，首先是老家过年时享用的年菜。萦绕在眼前的，多是各式美味的家常菜。

先说年菜。

一、老家的年菜

年菜就是过年时节的菜肴，较为繁琐，故不细述。母亲做的年菜，多数是常州老家的年菜。

1. 风鸡

来源：上海，母亲 食材：阉鸡

- 1) 农历十一月底十二月初，从菜场买来几只当年的阉鸡，宰杀后不要去毛，在翅膀下开一小口，挖去内脏，用炒过的花椒和盐放入鸡的体腔腌制，挂在通风处。
- 2) 到了过年前，取下风干的鸡，拔去鸡毛，洗净，放在在锅里，隔水蒸熟了，准备过年用。
- 3) 食用时把风鸡用手撕开成条状，装盘做成冷盆，即可食用风鸡。风鸡鲜嫩咸香。

2. 咸鲤鱼

来源：上海，母亲 食材：鲤鱼

- 1) 农历十一月底十二月初，从菜场买来一条大鲤鱼，宰杀后不要去鳞，除去内脏和鱼鳃，用炒过的花椒和盐腌制，挂在通风处。
- 2) 到了过年前，取下风干的鲤鱼，用手剥去咸鲤鱼身上的鳞片，洗净，红烧好了，准备过年用。
- 3) 食用时把咸鲤鱼切成一寸长半寸宽的块，装盘做成冷盆，即可食用咸鲤鱼。咸鲤鱼有一种特殊的硬香。

3. 荤什锦（荤瓜齏）

来源：上海，母亲 食材：五花肉、笋干

- 1) 从南货店买来福建出产的明笋干，在水里浸两天，再放到锅里煮十来个小时，发好笋干。水发笋干切成粗丝。
- 2) 从菜场买来五花肉，洗净，和水发笋干丝一起红烧，放入中号陶钵中，就是荤什锦。
- 3) 食用时入锅热一下，出锅装盘，即可食用荤什锦，是一道热菜。

4. 素什锦（素瓜齏）

来源：上海，母亲 食材：黄豆芽、金针菜、香菇、黑木耳、香干、雪菜

- 1) 从南货店买来金针菜、香菇、黑木耳。水发金针菜择去花蒂，切成段。水发香菇去根，切成片。水发黑木耳择净。
- 2) 从菜场买来黄豆芽、香干、雪菜。黄豆芽去根，洗净。香干洗净，切成粗丝。雪菜洗净，切碎。

3) 把所有食材烧在一起，就是素什锦，放入大号陶钵中。因为黄豆芽的形状很像中国传统的吉祥物“如意”，所以素什锦有时候又叫“如意菜”。在过年的时候吃如意菜，非常吉利。

4) 食用时入锅热一下，出锅装盘，即可食用素什锦，是一道热菜。

5. 糟扣肉

来源：上海，母亲 食材：五花肉

1) 从菜场买来一批五花肉，切成约三寸见方的大块，红烧到七八成熟，取出，小心地切成四分厚的片状，肉皮朝下，整齐地放入洗干净的青花瓷碗，上面抹上香糟。

2) 隔水蒸一个多小时，就是糟扣肉。

3) 食用时先重新蒸过，然后倒扣装盘，红色的肉皮朝上，闪闪发亮，即可食用糟扣肉。糟扣肉入口即化，带着浓浓的酒糟香。

6. 扣鸡

来源：上海，母亲 食材：阉鸡、笋干

1) 从南货店买来福建出产的明笋干，在水里浸两天，再放到锅里煮十来个小时，发好笋干。水发笋干批成薄片。

2) 从菜场买来阉鸡，宰杀洗净，除去内脏，煮到七八成熟，取出以后切好，鸡皮朝下，齐整地排放在青花碗里，上面铺放鲜嫩的水发笋干片。

3) 隔水蒸一个多小时，就是扣鸡。

4) 食用时先重新蒸过，然后倒扣装盘，即可食用扣鸡。扣鸡上面那金黄色的鸡皮，让人一看就忍不住要动筷子。

7. 淡菜卷

来源：上海，母亲 食材：淡菜、豆腐皮、猪肉、黑木耳

1) 从菜场买来淡菜、豆腐皮、猪肉和黑木耳。淡菜用黄酒浸泡发开。猪肉洗净，剁碎。黑木耳洗净剁碎。

2) 猪肉和黑木耳放入碗中，加进调料，做成馅心，裹进濡湿的豆腐皮里面，形成直径八分左右的圆肉卷。再把豆腐皮肉卷切成段，每段的长度约为一寸二分。

3) 取干净的青花瓷碗，碗底先放五个淡菜，摆成梅花的式样。然后放入豆腐皮肉卷，一段一段摆放整齐。

4) 隔水蒸一个多小时，就是淡菜卷。

5) 食用时先重新蒸过，然后倒扣装盘，即可食用淡菜卷。淡菜卷上面是摆成梅花样的淡菜，下面的豆腐皮肉卷透出了淡菜鲜美的海鲜香味。

8. 熏鱼

来源：上海，母亲 食材：鲩鱼

1) 买来鲩鱼中段，去鳞，洗净，切成三到四分的厚片，放入碗中，加盐、白糖、酱油、黄酒，腌制一小时。

2) 锅里加多量油，放入鲩鱼，中火煎炸，直到两面微微焦黄，取出装盘，即可食用熏鱼。

变化：用盐、白糖、酱油、辣油等，做成料汁。刚煎炸好的鱼，放入料汁，迅即取出，熏鱼特别酥入味。

9. 酱鸭

来源：上海，母亲 食材：鸭子

- 1) 从菜场买来一到二年的鸭子，宰杀去毛，洗净，去内脏，去头脚。
- 2) 锅里放水，加葱姜，放入鸭子，大火煮开后，小火煮到鸭子八成熟，取出。
- 3) 炒菜锅里放入少量水，加盐、白糖、酱油等，做成料汁，大火煮开后，保持小火，放入鸭子，缓慢转动，同时用汤勺舀起料汁，浇淋在鸭子上，约用一小时，料汁收干，取出鸭子，自然冷却。
- 4) 鸭子斩块装盘，即可食用酱鸭。

10. 团圆汤

来源：上海，母亲

- 1) 团圆汤在大年三十的年夜饭时食用，多用鸡汤。鸡汤里除了有火腿、鱼肚、香菇、黑木耳、粉丝、蔬菜等食材以外，最上面一定会有蛋饺、肉圆和鱼圆，分别象征着财宝、团圆和有余。做蛋饺和肉圆比较容易，但是做鱼圆比较复杂，要花很多功夫。
- 2) 做鱼圆最好使用黑鱼，其次是青鱼，再次是鲩鱼。母亲先仔细地去掉鱼皮，把鱼刺和鱼筋剔除，然后用刀背轻轻捶打鱼肉，直到鱼肉变成鱼茸，加入调料、少量的水和淀粉，反复打匀以后，用左手捞起少许，从左手的拇指和食指之间挤出一个圆球，余入快煮开的水中，就做好了鱼圆。

11. 鱼翅汤

来源：上海，母亲

- 1) 鱼翅汤在新年里请客时食用。过年前，从南货店买一些鱼翅回来。发鱼翅和发笋干的方法相似，先在水里泡，再放锅里煨。等到鱼翅酥软了以后，把上面的排翅刮下来，用清水漂洗干净，待用。
- 2) 另外用煨好的老母鸡汤，分别加入鱼翅、火腿、海参、香菇、冬笋等各种上等食材，就是著名的鱼翅汤。

12. 制作传统馅心

来源：上海，母亲

传统枣泥核桃馅

- 1) 买来红枣和核桃。红枣洗净，放入锅中，加水煮熟，取出，用手去皮去核，剁烂。核桃去壳，切细。
- 2) 锅里加猪油，加白糖，放入枣泥、核桃，大火翻炒四五分钟，出锅，自然冷却。
- 3) 枣泥核桃放在案板上，搓成条状，切成大小相同的块，用手搓成直径约半寸的球形，就是枣泥核桃馅，可以用来包汤圆、做团子、滚元宵。

传统芝麻馅

- 1) 买来黑芝麻，洗净，放入锅中，中火炒熟，趁热放在案板上，用擀面杖碾碎，放入碗中。
- 2) 碗里加猪油，加白糖，拌匀，自然冷却，放在案板上，搓成条状，切成大小相同的块，用手搓成直径约半寸的球形，就是芝麻馅，可以用来包汤圆、做团子、滚元宵。

传统豆沙馅

- 1) 买来赤豆，洗净，放入锅中，加水煮烂，取出。
- 2) 淘箩放在盆里，锅中的赤豆倒入淘箩，加少量水，淘洗，豆皮留在淘箩里，豆沙流入盆中。
- 3) 白布做的绞馅袋濡湿，盆中的水和豆沙倒入绞馅袋，绞去水分，袋里就是红豆沙。

4) 锅里加猪油，加白糖，放入豆沙，大火翻炒三四分钟，出锅，自然冷却。就是豆沙馅，可以用来包汤圆、做团子、做八宝饭。

13. 母亲的传统补品

来源：上海，母亲 食材：红枣、核桃、鸡蛋

- 1) 从中国超市买来红枣、核桃、鸡蛋。红枣一斤，洗净，放入锅中，加水煮熟，取出，用手去皮去核，剁烂。核桃半斤，去壳，切细。鸡蛋八个，去壳，放入碗中，打匀。
- 2) 锅里加油四两，加白糖八两，放入枣泥，大火翻炒三四分钟，放入核桃肉，大火翻炒一二分钟，放入鸡蛋，大火翻炒二三分钟，出锅，自然冷却，即可食用母亲的传统补品。

说明：父亲在文化革命中被关押时，我曾去给他送过母亲亲手做的传统补品。

14. 八宝饭

来源：上海，母亲 食材：糯米、红枣、莲心、赤豆、核桃、各色蜜饯丝

- 1) 买来糯米、红枣、莲心、核桃、各色蜜饯丝。红枣洗净。莲心洗净，去芯。赤豆做成豆沙馅。
- 2) 糯米洗净，蒸熟，加入猪油、白糖，拌匀。
- 3) 取干净的青花瓷碗，碗底放入红枣、莲心、核桃、各色蜜饯丝，摆成花样。然后放入一层糯米饭，一层豆沙馅，最后再放一层糯米饭。
- 4) 隔水蒸一个小时，就是八宝饭。
- 5) 食用时先重新蒸过，然后倒扣装盘，即可食用八宝饭。八宝饭上面是摆成花样的红枣、莲心、核桃、各色蜜饯丝，吉利又好看。

15. 糖年糕

来源：上海，母亲 食材：糯米粉、粳米粉

- 1) 买来糯米粉、粳米粉。蒸笼里垫上粽叶，抹上油。
- 2) 一斤糯米粉加入三两粳米粉，加热水，加红糖，揉匀，放入蒸笼，蒸熟，就是棕红色的糖年糕。
- 3) 食用时，锅里加少量油，糖年糕切成二到三分厚的片，拖上鸡蛋液，入锅，中火煎炸一二分钟，即可食用糖年糕。

16. 猪油年糕

来源：上海，母亲 食材：糯米粉、猪板油

- 1) 买来糯米粉、猪板油。板油切成半寸见方的块。蒸笼里垫上粽叶，抹上油。
- 2) 糯米粉加热水，加白糖，揉匀，加入板油块，再揉匀，放入蒸笼，蒸熟，就是猪油年糕。
- 3) 食用时，锅里加少量油，猪油年糕切成二到三分厚的片，拖上鸡蛋液，入锅，中火煎炸一二分钟，即可食用猪油年糕。

17. 炒干果

- 1) 买来花生米，锅里加一斤盐，放入花生米，中火翻炒到八九成熟，取出。
- 2) 用筛子筛去盐粒，花生米就炒好了。

变化：1、买来瓜子，可以用同样的方法炒熟，做成炒瓜子。

2、黄鱼的鱼鳔阴干后，可以用同样的方法炒熟（发开），做成鱼肚（花胶）。

二、家常菜

所谓“家常菜”，是家里人日常享用的菜肴，要旨是尽量简单、快速，省时省力，家人觉得可口惬意即可。因此，需要大油锅炸制的食品（包括“面拖”食品），需要特别调料的食品（比如加入甜酸汁、陈皮汁、沙茶酱的诸多“美国式中餐”的食品），不尽符合在家里烹制的要求，就不在我这简单的“菜谱”中。

总之，这里的百来种菜式，按照头抬（冷盆）、肉类、家禽、河鲜海鲜、素菜、主食和点心，分别排列，十分粗略，仅供参考。

各位尽可恣意发挥，创新求变，做出各式美味菜肴。

冷盆（头抬）

18. 荷包蛋

来源：上海，母亲 食材：鸡蛋

- 1) 买来鸡蛋洗净。
- 2) 锅里加少量油，鸡蛋去壳，放入锅中，撒极少量盐，中火煎到蛋白略微凝固，用锅铲掀起一边蛋白，对折，压住片刻，鸡蛋即成荷包形状，加入白糖、酱油、极少量水，小火焖一分钟，出锅装盘，即可食用荷包蛋。

变化：中火煎到蛋白大部凝固时，用锅铲翻面，加入白糖、酱油等，可以做成圆形的“荷包蛋”。

19. 白煮蛋

来源：上海，母亲 食材：鸡蛋

- 1) 买来鸡蛋洗净。
- 2) 锅里放水放盐，放入鸡蛋，大火煮开后，小火焖十五分钟，取出，就是白煮蛋。
- 3) 食用时去壳，蘸酱油。这是我父亲的最爱，每日早餐必食。

20. 酱蛋

来源：上海，母亲 食材：鸡蛋

- 1) 从中国超市买来最大的白壳鸡蛋，煮成“白煮蛋”，去壳，放入锅里，加少量水，煮开，加入少量盐、多量白糖、生抽酱油。另用老抽酱油调节酱蛋颜色的深浅。
- 2) 小火煮半小时到一小时，中途翻动一二次，使鸡蛋着色均匀。等汁基本收干，取出酱蛋，食用时每个蛋切成四瓣，装盘。

调整：如果水放得太多，炉火相应要开大，以缩短酱汁收干的时间。

变化：“白煮蛋”去壳，和红烧肉一起煮，做成的酱蛋，味道更好。

21. 酱牛肉

来源：上海，母亲 食材：“牛腱”肉

- 1) 从中国超市买来“牛腱”，放入锅里，加水，放入几片姜，煮开后，小火煮半小时，取出。余下的水除去沫以后，可以做汤。
- 2) 另取一锅，把牛腱剖成两块，放入锅里，加少量水，煮开。加入少量盐、白糖（不能太少）、生抽酱油，用老抽酱油调节酱牛肉颜色的深浅。

3) 小火煮一小时，中途翻动一二次，使牛肉着色均匀。等汁基本收干，取出牛肉，切片装盘，即可食用酱牛肉。

调整：如果水放得太多，炉火相应要开大，以缩短酱汁收干的时间。

变化：1、可以再加入大茴香（八角），做成“五香牛肉”。

2、可以改用中国超市买来的卤料包，做成“卤牛肉”。

22. 夫妻肺片

来源：美国，饭店 食材：“牛腱”肉

把上述的酱牛肉片、卤牛肉片或者五香牛肉片，改刀切小（一片切成二到三片），装盘，淋上四川红油、四川汉源花椒油，拌匀，即可食用夫妻肺片，香、辣、麻俱全。

23. 蒜泥白切肉

来源：江西鹿冈 食材：猪肉

1) 从中国超市买来猪肉（五花肉、梅头肉均可），切成大块，放入锅里，加水，放入几片姜，煮开后，小火煮一小时到一小时半，取出，自然冷却。余下的水除去沫以后，可以做汤。

2) 猪肉切片装盘。

3) 大蒜去衣，切碎或者拍扁，入锅加油煸炒出香，再加入生抽酱油、鸡精和极少量水，做成调料，均匀淋在猪肉片上，即可食用白切肉。

变化：1、上海人把做成的调料盛在小碟中，食用时，用肉片蘸着调料吃。

2、改为淋上四川红油、四川汉源花椒油，拌匀，可以做成川味白切肉。

24. 醉肉

来源：上海，马立平 食材：猪肉

1) 从中国超市买来猪肉（五花肉、梅头肉、后腿肉均可），切成大块，放入锅里，加水，放入几片姜，煮开后，小火煮一小时到一小时半，取出，自然冷却。余下的水除去沫以后，可以做汤。

2) 猪肉切片，放入容器中，加盐，再加入中国超市买来的黄酒（花雕酒、加饭酒均可，福建黄酒带有甜味，尤佳），猪肉浸在黄酒中。

3) 一小时后从酒中取出猪肉片，装盘，即可食用醉肉。

25. 醉蹄膀

来源：上海，马立平 食材：猪蹄膀

1) 从中国超市买来猪蹄膀（带骨或者去骨均可），放入锅里，加水，放入几片姜，煮开后，小火煮一小时到一小时半，取出，自然冷却。余下的水除去沫以后，可以做汤。

2) 蹄膀去骨，切成大块，再切片，放入容器中，加盐，再加入中国超市买来的黄酒（花雕酒、加饭酒均可，福建黄酒带有甜味，尤佳），猪肉浸在黄酒中。

3) 一小时后从酒中取出蹄膀片，装盘，即可食用醉蹄膀。

26. 醉鸡

来源：上海，马立平 食材：鸡肉

1) 从中国超市买来鸡肉（鸡胸、鸡腿、鸡翅均可），放入锅里，加水，放入几片姜，煮开后，小火煮半小时多一点，取出，自然冷却。余下的水除去沫以后，可以做汤。

2) 放入容器中，加盐，再加入中国超市买来的黄酒（花雕酒、加饭酒均可，福建黄酒带有甜味，尤

佳)，鸡肉浸在黄酒中。容器放入冰箱里冷藏。

3) 二到三天后，从酒中取出鸡肉，斩开，装盘，即可食用醉鸡。

27. 椒麻鸡

来源：美国，自创 食材：鸡肉

1) 从中国超市买来鸡肉（鸡胸、鸡腿、鸡翅均可），放入锅里，加水，放入几片姜，煮开后，小火煮一小时，取出，自然冷却。余下的水除去沫以后，可以做汤。

2) 鸡肉去骨，手撕成条。

3) 葱、姜、蒜切碎，入锅加油煸炒出香，加入极少量水和盐、白糖、鸡精、酱油、胡椒粉、辣椒粉、花椒粉、五香粉等常用调料，最后放入熟鸡肉条，拌匀后出锅，即可食用椒麻鸡。过几小时食用更佳，一种无法形容的美味。

28. 白斩鸡

来源：上海，母亲 食材：鸡肉

1) 从中国超市买来鸡肉（鸡胸、鸡腿、鸡翅均可），放入锅里，加水，放入几片姜，煮开后，小火煮半小时多一点，取出，自然冷却。余下的水除去沫以后，可以做汤。

2) 自然冷却到温热，斩块装盘。淋上酱油、麻油，即可食用白斩鸡。

变化：根据自己的口味，做出不同的调料盛在小碟中，蘸着调料食用。

29. 口水鸡

来源：美国，饭店 食材：鸡肉

1) 从中国超市买来鸡肉（鸡胸、鸡腿、鸡翅均可），放入锅里，加水，放入几片姜，煮开后，小火煮半小时多一点，取出，自然冷却。余下的水除去沫以后，可以做汤。

2) 斩块装盘，淋上四川红油、四川汉源花椒油，加姜丝，拌匀，即可食用口水鸡。香、辣、麻俱全。

30. 葱油鸡

来源：上海，饭店 食材：鸡肉

1) 从中国超市买来鸡肉（鸡胸、鸡腿、鸡翅均可），放入锅里，加水，放入几片姜，煮开后，小火煮半小时多一点，取出，自然冷却。余下的水除去沫以后，可以做汤。

2) 自然冷却到温热，斩块装盘。

3) 锅里加油加盐，青葱切碎放入锅中，煸炒出香，再加入鸡精和极少量水，做成调料，均匀淋在盘中，即可食用葱油鸡。

2、建议从中国超市购买现成的“即食海蜇”，开袋冲洗一下，沥干后加入袋中附带的调料，拌匀后即可食用，味道不错。请客时为了增加份量，可以多开几袋。

31. 麻辣鸡胗

来源：美国，马立平 食材：鸡胗、Jalapeño辣椒、洋葱

1) 从中国超市买来新鲜鸡胗，洗净。Jalapeño辣椒两个，洗净，去籽，切成小丁。洋葱半个，切成小丁。青葱洗净，切段。生姜切片。

2) 锅里加水，煮开，放入鸡胗，加入葱、姜、盐、黄酒，大火煮开后，关火。用筷子夹出最大块的鸡胗，切开，看是否已熟，如未熟，让所有鸡胗再在锅里放一会儿。若熟了，便可捞出（鸡胗刚熟最好，不要过老）。

3) 把熟鸡胗切成小段（不要太薄），加洋葱、辣椒、花椒油和麻油少许，拌匀，即可食用麻辣鸡胗。
若嫌淡，可再撒些盐，拌一下。

变化：1、可以改用中国超市买来的卤料包，做成“卤鸡胗”

2、不用鸡胗，改用鸭胗，可以做成麻辣鸭胗和卤鸭胗。

32. 凉拌海蜇

来源：上海，母亲 食材：已腌制的海蜇

1) 从中国超市买来海蜇，反复浸泡三四次，切成小条，开水里氽几秒钟捞出，装盘。

2) 加入酱油、麻油，拌匀后即可食用凉拌海蜇。

33. 凉拌海蜇皮

来源：上海，母亲 食材：已腌制的海蜇皮

1) 从中国超市买来海蜇皮，反复浸泡三四次，切成细丝，开水里氽几秒钟捞出，装盘。

2) 加入酱油、麻油，拌匀后即可食用凉拌海蜇皮。

变化：1、可以根据各人的喜好，加入葱油、辣油等调味料，形成不同的口味。

34. 素鸭

来源：美国，饭店 食材：豆腐皮、香菇

1) 从中国超市买来大张圆形豆腐皮，一张豆腐皮濡湿后剪切成两半。

2) 水发香菇切丝，入锅加油加盐炒熟，勾芡以后盛在碗里。

3) 铺开豆腐皮，加二匙香菇在豆腐皮上，均匀铺成约三寸乘以八寸的长方形，依照此形状，把香菇裹卷在豆腐皮中。

4) 把裹卷成长方形的豆腐皮放入锅里，加油煎到两面焦黄发脆，取出后切成手指宽的条形，装盆，淋上少许酱油，即可食用素鸭。

变化：从中国超市的熟食部，购买不加香菇的素鸭，回家后切成手指宽的条形，装盆，非常简便。

35. 凉拌黄瓜

来源：上海，母亲 食材：嫩黄瓜

1) 嫩黄瓜洗净，两头切除少许，从中间剖成两半，去籽以后斜刀切片，放入容器，加少量盐，拌匀腌制一小时左右，滗去水分，放入容器。（如果时间不够，可多加盐，拌匀腌制十几分钟，加水冲洗，滗去水分。）

2) 加入酱油、麻油，拌匀后装盘，即可食用凉拌黄瓜。

变化：不加酱油，改为加入白糖、麻油，变成另一种口味的凉拌黄瓜。

36. 凉拌莴苣

来源：上海，母亲 食材：莴苣

1) 莴苣削皮，洗净，根部切除少许，从中间剖成两半，斜刀切片，再切成细丝，放入容器，加少量盐，拌匀腌制一小时左右，滗去水分，放入容器。（如果时间不够，可多加盐，拌匀腌制十几分钟，加水冲洗，滗去水分。）

2) 加入酱油、麻油，拌匀后装盘，即可食用凉拌莴苣。

37. 凉拌苜蓝

来源：美国 食材：苜蓝

- 1) 苕蓝削皮，洗净，切成半寸宽、一寸长的片，放入容器，加盐，拌匀腌制数小时，滗去水分。（如果时间不够，可多加盐，拌匀腌制半小时到一小时，加水冲洗，滗去水分。）
- 2) 青葱切碎，入锅加油煸炒出香，再加入鸡精和极少量水，做成调料，淋在苕蓝上，拌匀后装盘，即可食用凉拌苕蓝。

38. 凉拌生菜

来源：美国 食材：生菜

- 1) 从超市买来生菜（球形、长形均可），洗净切碎。
- 2) 锅里加水，煮开，放入生菜，大火煮开，捞出，放入容器，自然冷却。
- 3) 加入酱油、麻油，拌匀后装盘，即可食用凉拌生菜。

变化：不加酱油，改为加入蚝油、麻油，变成另一种口味的蚝油生菜。

39. 凉拌冬笋

来源：上海，母亲 食材：冬笋

- 1) 从中国超市买来新鲜冬笋，去壳洗净，切除咬不动的根部，从中间剖成两半，大冬笋的一半再剖成两块，放入锅里煮十五分钟，捞出，放入容器，自然冷却。
- 2) 熟冬笋斜刀切片，加入酱油、麻油，在容器里拌匀后装盘，即可食用凉拌冬笋。

40. 凉拌水芹菜

来源：上海，母亲 食材：水芹菜

- 1) 从菜市场买来水芹菜，去叶，择好洗净。
- 2) 锅里加水，煮开，放入水芹菜，大火煮开，捞出，放入容器，自然冷却。
- 3) 一顺理齐，切成段，装盘，加入酱油、麻油，即可食用凉拌水芹菜。母亲喜爱水芹菜，过年必用。

41. 凉拌旱芹菜

来源：上海，母亲 食材：旱芹菜

- 1) 上海平时少有水芹菜。从菜市场买来旱芹菜，去叶，择好洗净。
- 2) 锅里加水，煮开，放入旱芹菜，大火煮开，捞出，放入容器，自然冷却。
- 3) 一顺理齐，切成段，装盘，加入酱油、麻油，即可食用凉拌旱芹菜。

42. 凉拌美国芹菜

来源：上海，母亲 食材：美国芹菜

- 1) 美国芹菜粗大。从超市买来美国芹菜，外围的芹菜梗较老，须刨去一层表皮，洗净，先切成段，再切成条。
- 2) 锅里加水，煮开，放入美国芹菜，大火煮开，捞出，放入容器，自然冷却。
- 2) 加入酱油、麻油，拌匀后装盘，即可食用凉拌美国芹菜。

43. 马兰头拌香干

来源：上海，母亲 食材：马兰头、香豆干

- 1) 从中国超市买来香干，切成细粒，放入容器。
- 2) 从中国超市买来冰冻的马兰头，放入微波炉稍微化冻，切细以后用温水冲洗，滗干后和香干放在一起。
- 3) 加入盐、酱油、麻油、极少量白糖，拌匀后装盘，即可食用马兰头拌香干。

44. 越南春卷

来源：美国，马立平 食材：越南春卷皮、马兰头、香豆干

以马兰头拌香干作为馅心，裹卷在越南春卷皮里面，就是特别的越南春卷。

- 1) 从中国超市买来小号的越南春卷皮、马兰头、香豆干。马兰头、香干切碎，加盐、麻油，拌匀待用。
- 2) 锅里将水烧热（约摄氏80度，将春卷皮浸一下马上提起会变软即可）。
- 3) 两手提着春卷皮上端，在热水锅里浸一浸，提起后换另一端，再浸一浸提起，此时春卷皮已经变得柔软，半透明。
- 4) 将春卷皮铺在案板上，包入马兰头香干的馅心，卷好，装盘，即可食用越南春卷。

注意：越南春卷若在空气中暴露时间太长皮子便会变硬，所以容器最好要加盖。

45. 上海春卷

来源：上海，母亲 食材：春卷皮、黄芽菜（白菜）、猪瘦肉

- 1) 从中国超市买来袋装春卷皮、黄芽菜、猪瘦肉。黄芽菜洗净，切成细条。猪肉洗净，切丝，放入碗中，加少量盐、白糖、酱油、淀粉，拌匀。
- 2) 锅里加油加盐，放入黄芽菜，大火翻炒到八成熟，取出。
- 3) 锅里加油，放入肉丝，大火煸炒到八成熟，加入黄芽菜，勾芡，炒匀，出锅，稍稍放凉，即为春卷馅。
- 4) 将春卷馅包入春卷皮中，码在平底盘子里。
- 5) 锅里加油烧热，放入春卷，煎炸到两面金黄，出锅装盘，即可食用上海春卷。吃时蘸醋。

变化：不用黄芽菜，可以改用韭黄。

46. 糖藕

来源：上海，马立平 食材：鲜藕、糯米

- 1) 从中国超市买来两头完整的鲜藕，洗净，在段与段的接头处，小心地分切成段，刨去外皮。
- 2) 把藕段较粗的一头尽量平整地切下，把切下的藕头留下，待用。
- 3) 糯米若干，在水里浸约一小时以上（约一段藕一把米），沥干，放入碗中。
- 4) 藕段竖在放糯米的碗里，把糯米灌满每个藕孔（灌的时候可以用筷子或竹签戳，可以边灌边拍藕段，使糯米下到藕段下端）。灌好糯米后，在切下的藕头里也放一些糯米，盖在藕段上，用牙签插紧，还原成完整的藕段。
- 5) 锅里加水，放入藕段，煮开后，加糖适量，大火煮开后，小火煮三小时，到藕段和汁水都呈深红色，捞出藕段，自然冷却片刻，切成二分厚的片，装盘。
- 6) 另取一锅，加极少量水，放入白糖，中火加热，调制成糖浆，淋在藕片上，即可食用糖藕。

变化：煮藕余下的汁水可以当作饮料，也可以用来煮粥、煮稀饭。

47. 卤豆干

来源：美国 食材：香豆干（软）

- 1) 从中国超市买来香干（软），每块香干从中切开，剖成四块，放入锅里，加少量水煮开。
- 2) 加入盐、白糖、酱油，微火煮半小时，然后中火收干到一定程度（不要完全收干），取出装盘，即可食用卤豆干。

变化：可以改用中国超市买来的卤料包，来做卤豆干。

48. 酸辣白菜

来源：美国，马立平 食材：白菜（黄芽菜）

- 1) 从超市买来白菜，洗净、切成小条状，洒上盐腌，用筷子拌匀，也可再用手轻轻抓一下，上面压一盘子，搁置两小时左右，待其叶内部分水分渗出。
- 2) 用手将白菜内的水分尽量挤出，放在一个容器里，然后放白醋（米醋亦可，不要放深色醋）、白糖，再放一些姜丝，拌匀，搁在冰箱里若干小时（放过夜亦可）。
- 3) 干辣椒剪碎，放在热油里炸，做成热辣油浇到菜上拌匀，即可食用酸辣白菜。
- 4) 如果待客，可将剪碎的干辣椒取出一部分撒在菜上，而做好的热辣油则滤出里面的辣椒籽以后再浇到菜上。

49. 酸辣卷心菜

来源：美国，马立平 食材：卷心菜（包菜）

- 1) 从超市买来普通卷心菜，洗净、切成细丝，洒上盐腌，用筷子拌匀，也可再用手揉搓一下，上面压一盘子，搁置一天，待其叶内部分水分渗出。
- 2) 用手将卷心菜菜内的水分尽量挤出，放在一个容器里，然后放白醋（米醋亦可，不要放深色醋）、白糖，再放一些姜丝，拌匀。
- 3) 干辣椒剪碎，放在热油里炸，做成热辣油浇到菜上拌匀，即可食用酸辣卷心菜。
- 4) 如果待客，可将剪碎的干辣椒取出一部分撒在菜上，而做好的热辣油则滤出里面的辣椒籽以后再浇到菜上。

变化：不用普通卷心菜，改用红色卷心菜，显得特别喜庆。

50. 烤麸

来源：上海，立平祖母 食材：烤麸、金针菜、香菇、黑木耳

- 1) 从中国超市买来烤麸，放在水里煮沸五分钟左右取出，浸在冷水里，捞出后切成麻将牌大小（也可大些，与你希望吃的时候的大小和形状相同），挤压数次，挤出烤麸里面原来带来的水分，最后挤干。
- 2) 锅里加油，将挤干后的烤麸排放在锅里，一面煎黄后翻一面，另一面也煎黄后铲起，再放一批，直到全部烤麸都两面煎黄，铲到容器中。
- 3) 另行准备金针菜、香菇、黑木耳（可加、减，或用其他的蔬菜），起油锅，翻炒，再加入煎好了的烤麸，加佐料：盐、酱油、糖、鸡精，另外加一些水（如泡香菇的水更好）一起翻炒，待汁基本被烤麸吸干后，铲起出锅。

体会之一：烤麸的做法有多种，最关键的是要加糖。

体会之二：如果嫌麻烦，以上第二步可以省去。

体会之三：烤麸烧好后放到第二天，往往更加入味。

51. 凉拌茭白

来源：上海，母亲 食材：茭白（茭笋）

- 1) 从菜场买来新鲜茭白，去壳洗净，根部切除少许，再切成滚刀块。
- 2) 锅里加水，煮开，放入茭白，大火煮开，小火煮五分钟，捞出，放入容器。

3) 加入酱油、麻油，拌匀后装盘，即可食用凉拌茭白。

52. 凉拌豆腐

来源：上海，母亲 食材：豆腐

1) 买来新鲜嫩豆腐。

2) 锅里加水，煮开，放入豆腐，余半分钟捞出，装盘。

3) 用刀把豆腐划成小块，加入酱油、麻油，轻轻拌匀，即可食用凉拌豆腐。

变化：再加入肉松和切碎的皮蛋，就成了台湾人的肉松皮蛋拌豆腐。

53. 清煮毛豆

来源：上海，母亲 食材：带壳的毛豆

1) 从中国超市买来带壳的毛豆，每个毛豆荚剪去两头，洗净

2) 锅里加水，煮开，放入毛豆，大火煮开，小火煮二三分钟，捞出，在冷水里激冷，以保持青绿色。

3) 从冷水里捞出，放入容器，保持有少量水，加盐拌匀，然后装盘。即可食用清煮毛豆。

变化：1、每个毛豆荚的两头可以不剪，减少了工作量。

2、最后加入一些中国超市买来的糟卤，拌匀装盘，就变成了“糟毛豆”。

54. 油氽花生米

来源：上海，母亲 食材：花生米

从中国超市买来花生米，锅里加油，放入花生米，煎炸到八九成熟，出锅装盘，撒少量盐，即可食用。

变化：加入浙江人常用的“苔条”，可以做成苔条花生米。

汤类

55. 鸡汤

来源：上海，母亲 食材：新鲜母鸡

1) 从中国超市买来烧汤用的母鸡，洗净，剁成块，放入锅里，加水，放入几片姜，加盐，煮开后除去浮沫，小火煮一个小时。（如先前除去浮沫觉得麻烦，此时浮沫已沉在锅底，可捞出鸡块到另一锅里，再把原锅里的鸡汤徐徐倒入，滤去浮沫。此为换锅法。）

2) 根据个人喜好，可以加入香菇、黑木耳、扁尖、火腿、咸肉、虾米、淡菜、干贝等较为名贵的食材，再用小火煮一个小时，上桌，即可食用鲜美的鸡汤。

3) 如果要放细粉丝，请在最后时刻放入锅内，煮开后一二分钟即可食用。如果鸡块不够咸，可以蘸酱油。

变化：在中国，选用二年生的散养母鸡煮成鸡汤，鲜美无比。

56. 老鸭汤

来源：上海，母亲 食材：二年以上的老鸭、扁尖、冬瓜、细粉丝

1) 从中国超市买来老鸭，洗净，剁成块，剔除大部分鸭油，放入锅里，加水，放入几片姜，加盐，煮开后除去浮沫，小火煮两个小时。（如先前除去浮沫觉得麻烦，此时浮沫已沉在锅底，可捞出鸭块到另一锅里，再把原锅里的鸭汤徐徐倒入，滤去浮沫。此为换锅法。）

2) 放入扁尖，（另外根据个人喜好，可以加入香菇、黑木耳、火腿、咸肉、虾米、淡菜、干贝等较

为名贵的食材。)再用小火煮一个小时。放入冬瓜,煮开后,小火煮五六分钟。

3)最后放入细粉丝,煮开后一二分钟,上桌,即可食用老鸭汤。如果鸭块不够咸,可以蘸酱油。

57. 蹄膀汤

来源:上海,母亲 食材:猪蹄膀

1)从中国超市买来蹄膀,以去骨带皮的蹄膀为佳。洗净,剁成块,放入锅里,加水,放入几片姜,加盐,煮开后除去浮沫,小火煮一个小时。(如先前除去浮沫觉得麻烦,此时浮沫已沉在锅底,可捞出蹄膀到另一锅里,再把原锅里的蹄膀汤徐徐倒入,滤去浮沫。此为换锅法。)

2)根据个人喜好,可以加入香菇、黑木耳、扁尖、火腿、咸肉、虾米、淡菜、干贝等较为名贵的食材,再用小火煮半小时到一小时,上桌,即可食用蹄膀汤。如果蹄膀不够咸,可以蘸酱油。

58. 排骨汤

来源:上海,母亲 食材:肉排

1)从中国超市买成片的肉排,请他们免费锯成小块。洗净,切开,放入锅里,加水,放入几片姜,加盐,煮开后除去浮沫,小火煮一个小时。(如先前除去浮沫觉得麻烦,此时浮沫已沉在锅底,可捞出排骨到另一锅里,再把原锅里的排骨汤徐徐倒入,滤去浮沫。此为换锅法。)

2)根据个人喜好,可以加入香菇、黑木耳、扁尖、火腿、咸肉、虾米、淡菜、干贝等较为名贵的食材,再用小火煮半小时到一小时,上桌,即可食用排骨汤。如果排骨不够咸,可以蘸酱油。

变化:1、如果只加入切成滚刀块的白萝卜,待到萝卜煮烂,就是排骨萝卜汤。萝卜有去腥的作用。

2、如果在最后只加入冬瓜,就是排骨冬瓜汤。

59. 牛肉汤

来源:上海,母亲 食材:牛肉、白萝卜

1)从超市买来牛肉(各种部位的牛肉均可)。洗净,切开,放入锅里,加水,放入几片姜,加盐,煮开后除去浮沫,小火煮一个半小时。(如先前除去浮沫觉得麻烦,此时浮沫已沉在锅底,可捞出牛肉块到另一锅里,再把原锅里的牛肉汤徐徐倒入,滤去浮沫。此为换锅法。)

2)加入切成滚刀块的白萝卜,萝卜有去腥的作用。待到萝卜煮烂,上桌,即可食用牛肉汤。

变化:最后时刻加入适量马来西亚出产的淡黄色咖哩(不要印度的咖哩),就是咖哩牛肉汤。

60. 鲫鱼汤

来源:上海,母亲 食材:河鲫鱼

1)菜场里买半斤左右的河鲫鱼一条,请他们除去鳞片和鱼鳃,取出内脏。洗净,放入锅里,加少许油,放入葱姜,把鲫鱼两面煎黄。

2)加盐,加水,大火煮开,再用中火煮几分钟,煮到鱼汤微微发白,出锅装碗,即可食用鲫鱼汤。

变化:中国超市里只有非洲鲫鱼,味道差很多。

61. 罗宋汤

来源:上海,饭店 食材:牛肉、洋葱、番茄、卷心菜、土豆

1)从超市买来牛肉(各种部位的牛肉均可,以牛腱为最佳),洋葱洗净,切碎。番茄洗净,切碎。卷心菜洗净,切好。土豆去皮,洗净,切成滚刀块。

2)洗净牛肉,整块放入锅里,加水,加盐,煮开后除去浮沫,加入切碎的洋葱,大火煮开后,小火煮半个小时。

3) 加入切碎的番茄，大火煮开后，小火煮一个小时，再加入切好的卷心菜，大火煮开后，小火煮半个小时。

4) 捞出牛肉以后，加适量的白糖和少量的油，最后加入切成滚刀块的土豆，大火煮开后，小火煮二十分钟，拌匀，上桌，即可食用罗宋汤。

5) 捞出的牛肉切散，食用时可以蘸酱油。

变化：1、牛肉可以切成小块，不捞出来。

2、可以加入少量切碎的芹菜。

62. 番茄蛋花汤

来源：上海，母亲 食材：番茄、鸡蛋

1) 从超市买来番茄、鸡蛋。番茄洗净，切碎。鸡蛋去壳，放入碗中，打匀。

2) 锅里放水，加入盐和鸡精，大火煮开后，放入番茄。

3) 再大火煮开后，一手徐徐倒入鸡蛋，另一手用筷子在汤内搅拌，形成蛋花，关火。最后淋上少量麻油，出锅装碗，即可食用番茄蛋花汤。

63. 紫菜蛋花汤

来源：上海，母亲 食材：紫菜、鸡蛋、虾米或者虾皮

1) 从中国超市买来紫菜、鸡蛋、虾米或者虾皮。紫菜撕碎。鸡蛋去壳，放入碗中，打匀。

2) 锅里放水，加入盐和鸡精，大火煮开后，放入紫菜，也可再放少量的虾米或者虾皮。

3) 一手徐徐倒入鸡蛋，另一手用筷子在汤内搅拌，形成蛋花，关火。最后淋少量麻油，撒些葱花，出锅装碗，即可食用紫菜蛋花汤。

64. 榨菜蛋花汤

来源：上海，母亲 食材：榨菜、鸡蛋

1) 从中国超市买来榨菜、鸡蛋。榨菜洗净，切丝。鸡蛋去壳，放入碗中，打匀。

2) 锅里放水，加入盐和鸡精，煮开后，放入切好的榨菜丝，也可再放少量的虾米或者虾皮。

3) 再煮开后，一手徐徐倒入鸡蛋，另一手用筷子在汤内搅拌，形成蛋花，关火。最后淋上少量麻油，撒些葱花，出锅装碗，即可食用榨菜蛋花汤。

65. 丝瓜蛋花汤

来源：上海，母亲 食材：丝瓜、鸡蛋

1) 从中国超市买来丝瓜、鸡蛋。丝瓜刮皮洗净，剖成四条，切成段。鸡蛋去壳，放入碗中，用筷子打匀。

2) 锅里放水，加入盐和鸡精，煮开后，放入丝瓜。再煮开后，小火煮二三分钟。

3) 开大火，一手徐徐倒入鸡蛋，另一手用筷子在汤内搅拌，形成蛋花，关火。最后淋上少量麻油，出锅装碗，即可食用丝瓜蛋花汤。

66. 火腿冬瓜汤

来源：上海，母亲 食材：火腿、冬瓜、细粉丝

1) 从中国超市买来火腿、冬瓜、细粉丝。火腿洗净，切片。冬瓜去皮，去籽，洗净，切成二分厚的片。

2) 锅里放水（最好是肉汤、鸡汤等“高汤”），加入盐，放入火腿片，煮开后，小火煮十分钟。

3) 放入冬瓜，煮开后，小火煮五分钟，再放入细粉丝，煮一分钟，上桌，即可食用火腿冬瓜汤。

变化：1、不用火腿，改用咸肉片或者咸肉块，煮烂后，分别放入冬瓜和细粉丝，就是咸肉冬瓜汤。

2、可以不放细粉丝。

67. 鸡鸭血汤

来源：上海，饮食店 食材：鸡鸭血、细粉丝

1) 从菜市场买来鸡血（或者鸭血）、细粉丝。鸡血切成小块。

2) 锅里放水（最好是肉汤、鸡汤等“高汤”），加入盐和鸡精，放入鸡血，煮开后，小火煮二三十分钟。

3) 放入细粉丝，煮一分钟，淋上少量麻油，撒些葱花，出锅装碗，即可食用鸡鸭血汤。

68. 油豆腐粉丝汤

来源：上海，饮食店 食材：油豆腐、细粉丝

1) 从中国超市买来油豆腐、细粉丝。油豆腐切开。

2) 锅里放水（最好是肉汤、鸡汤等“高汤”），加入盐和鸡精，放入油豆腐，煮开后，小火煮二三十分钟。

3) 放入细粉丝，煮一分钟，淋上少量麻油，撒些葱花，出锅装碗，即可食用油豆腐粉丝汤。

69. 咖哩牛肉粉丝汤

来源：上海，饮食店 食材：熟牛肉片、细粉丝

1) 锅里放水（最好是肉汤、鸡汤等“高汤”），加入盐和鸡精，放入几片不大的熟牛肉，煮开后，小火煮二三十分钟。

2) 放入少量马来西亚出产的淡黄色咖哩（不要印度的咖哩），放入细粉丝，煮一分钟，撒些葱花，出锅装碗，即可食用咖哩牛肉粉丝汤。

70. 菠菜豆腐汤

来源：上海，母亲 食材：菠菜、豆腐

1) 从中国超市买来菠菜、豆腐。菠菜洗净。豆腐切成小块，漂洗，滗干。

2) 锅里放水（最好是肉汤、鸡汤等“高汤”），加入盐和鸡精，放入豆腐，煮开后，小火煮二三十分钟。

3) 放入菠菜，大火煮开后，马上淋上少量麻油，出锅装碗，即可食用菠菜豆腐汤。

说明：有三种豆腐（嫩豆腐、滑豆腐、老豆腐），此处用滑豆腐或者老豆腐。

71. 酸辣汤

来源：美国，饭店 食材：豆腐、黑木耳、雪豆、猪肉、鸡蛋

1) 从中国超市买来豆腐、黑木耳、雪豆、猪肉、鸡蛋。豆腐切成条，漂洗，滗干。水发黑木耳切丝。雪豆去筋，洗净，切丝。猪肉洗净，切丝，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀。鸡蛋去壳，放入碗中，打匀。

2) 锅里放水（最好是肉汤、鸡汤等“高汤”），加入盐、酱油、辣椒粉、胡椒粉、少量白糖和鸡精，放入切好的豆腐，煮开后，小火煮二三十分钟。

3) 放入黑木耳丝、雪豆丝和肉丝，即将煮开时，一手徐徐倒入打匀的鸡蛋，另一手用筷子在汤内搅拌，形成蛋花。

4) 加入适量的醋（各种醋均可），大火勾芡，拌匀，出锅装碗，即可食用酸辣汤。

说明：有三种豆腐（嫩豆腐、滑豆腐、老豆腐），此处用滑豆腐。

72. 虾仁豆腐羹

来源：上海，母亲 食材：河虾仁、豆腐

1) 从中国超市买来河虾仁、豆腐。河虾仁放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀。豆腐切成小块，漂洗，滗干。

2) 锅里放水（最好是肉汤、鸡汤等“高汤”），加盐，放入豆腐，大火煮开后，小火煮二三分钟，加入河虾仁，拌匀。

3) 大火勾芡，拌匀，出锅装碗，即可食用虾仁豆腐羹。

说明：有三种豆腐（嫩豆腐、滑豆腐、老豆腐），此处用嫩豆腐或者滑豆腐。

变化：美国没有河虾仁，可用去壳的海虾切碎，来代替河虾。

73. 海鲜羹

来源：美国，饭店 食材：海虾、鲜贝、鲜鱿鱼、豆腐、韭黄

1) 从中国超市买来去壳海虾、鲜贝、鲜鱿鱼、豆腐、韭黄。海虾、鲜贝、鲜鱿鱼分别洗净，切碎，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀。豆腐切成小块，漂洗，滗干。韭黄洗净，切碎。

2) 锅里放水（最好是肉汤、鸡汤等“高汤”），加盐，放入切好的豆腐，大火煮开后，小火煮二三分钟加入海虾、鲜贝、鲜鱿鱼，拌匀。

3) 大火勾芡，加入韭黄，拌匀，出锅装碗，即可食用海鲜羹。

说明：有三种豆腐（嫩豆腐、滑豆腐、老豆腐），此处用嫩豆腐或者滑豆腐。

74. 荠菜豆腐羹

来源：上海，母亲 食材：荠菜、豆腐、猪肉

1) 从中国超市买来荠菜、豆腐、猪肉。荠菜洗净，切碎。豆腐切成小块，漂洗，滗干。猪肉洗净，切丝，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀。

2) 锅里放水（最好是肉汤、鸡汤等“高汤”），加入盐和鸡精，放入豆腐，大火煮开后，小火煮二三分钟，放入荠菜和肉丝，拌匀。

3) 大火勾芡，拌匀，出锅装碗，即可食用荠菜豆腐羹。

说明：有三种豆腐（嫩豆腐、滑豆腐、老豆腐），此处用嫩豆腐或者滑豆腐。

75. 西湖猪肉羹

来源：美国，饭店 食材：鸡蛋、香菜、猪肉糜

1) 从中国超市买来鸡蛋、香菜、猪肉糜。鸡蛋去壳，鸡蛋清放入碗中。香菜洗净，切碎。另取一碗，猪肉糜放碗中，加入盐，拌匀。

2) 锅里放水（最好是肉汤、鸡汤等“高汤”），加入盐和鸡精，煮开后，一手徐徐倒入单纯的鸡蛋清（没有蛋黄），另一手用筷子在汤内搅拌，形成蛋花，大火勾芡，拌匀。

3) 放入猪肉糜，搅散拌匀，加入切碎的香菜，出锅装碗，即可食用西湖猪肉羹。

变化：1、改用牛肉切碎，就是著名的西湖牛肉羹。

2、上述第二步可以改为：猪肉糜加盐拌匀，（不加淀粉和酱油），炒到八成熟待用。锅里加蛋清后，大火勾芡拌匀，再加入熟猪肉糜和切碎的香菜，拌匀。这样比较容易操作。

76. 蟹粉豆腐羹

来源：上海，母亲 食材：蟹粉、豆腐

1) 制作蟹粉：

- 1、从中国超市买来一只大海蟹（Dungeness Crab），锅里水开后放入，大火煮开后，小火煮十分钟，把大海蟹翻面，再小火煮八分钟，取出，用冷水稍微冲冷，剥下蟹腿和蟹钳放入容器。
- 2、掀开蟹壳，取出蟹黄，放入碗中，剪碎。
- 3、除去蟹仓中间的蟹肠，底下的蟹黄放入碗中。蟹仓切成四块，和蟹腿放在一起。
- 4、用蟹爪和剪刀剔出蟹肉，放入小容器，准备炼制蟹粉。
- 5、多用青葱和生姜，切细后放入锅里，加多量油煸香后，捞出青葱和生姜。
- 6、小容器里的蟹肉和碗里的蟹黄一起放入锅里翻炒，加多量盐和极少量生抽酱油，炒一二分钟后，蟹粉盛在小容器里，加盖，放入冰箱冷藏，两天后食用最佳。

2) 锅里放水（最好是肉汤、鸡汤等“高汤”），放入切好的豆腐，煮开后，小火煮二三分钟，放入适量蟹粉，勾芡，拌匀，即可食用蟹粉豆腐羹。

说明：一个人把一只大海蟹做成蟹粉，整个过程需要一个小时。

变化：1、母亲在上海，会用河蟹的蟹粉烧青菜，叫作蟹粉青菜。美国大海蟹的肉质稍粗稍腥，不宜做此菜。

2、大肉圆中放入一点蟹粉，就是蟹粉狮子头，可用青菜垫底，荤素相伴。

3、小笼包的口上搁一点蟹粉，就是传统的蟹粉小笼，如今国内改称蟹肉小笼，蟹粉小笼变成只有一点蟹油味，不见蟹肉。

4、用蟹粉来佐食稀饭和粥，是至上的美味。

77. 腌焗鲜

来源：上海，母亲 食材：鲜猪肉、咸猪肉、鲜笋、青菜

- 1) 从中国超市买来鲜猪肉（五花肉、梅头肉为佳）、鲜笋、青菜。鲜猪肉洗净，切成块。自制的咸猪肉洗净，切成块。鲜笋去壳（冬笋、毛笋、竹笋均可），切成滚刀块。青菜洗净，切好。
- 2) 锅里加水，放入鲜猪肉、咸猪肉，加入几片姜，加少量盐，大火煮开后，除去浮沫，小火煮半小时。（如先前除去浮沫觉得麻烦，此时浮沫已沉在锅底，可捞出肉和笋，放到另一锅里，再把原锅里的排骨汤徐徐倒入，滤去浮沫。此为换锅法。）
- 3) 锅里放入笋块，大火煮开后，小火煮一小时。
- 3) 开大火，放入洗净切开的青菜，煮开后，小火煮一二分钟，即可食用腌焗鲜。如果鲜猪肉不够咸，可以蘸酱油。

变化：如果不能自己腌制咸肉，可从中国超市买来火腿，切成小块。

78. 砂锅鱼头

来源：上海，母亲 食材：花鲢鱼（胖头鱼）的头部、雪菜、新鲜粉皮、甜椒、猪肉

- 1) 从中国超市买来花鲢鱼头（其他鱼头稍差一些）雪菜、甜椒、猪肉丝、新鲜粉皮。雪菜洗净，切碎。甜椒洗净，切丝。猪肉洗净，切丝放入碗中，加入盐、淀粉、少量酱油和白糖，拌匀。粉皮

浸入水中。鱼头洗净，剖成两半。

2) 甜椒和猪肉丝一起炒到八成熟，待用。

3) 锅里加油经验，加葱姜，鱼头放入锅里，煎到两面发黄，取出后放入砂锅，加水，加盐，中火煮。

4) 砂锅煮开后，加入雪菜，盖上锅盖，小火煮二十分钟，再加入新鲜粉皮，中火煮开，倒入准备好的椒丝肉丝，稍微拌匀，上桌，即可食用砂锅鱼头。

变化：1、砂锅容易烧裂，国内的人家大多改用其他锅具。

2、饭店的做法是，先用其他锅具做好鱼头，最后倒在热砂锅里，由服务生端上桌，让客人食用。

肉类

79. 香干肉丝

来源：上海，母亲 食材：香豆干、甜椒、猪瘦肉

1) 从中国超市买来香豆干、甜椒、猪瘦肉。香干洗净，切丝。甜椒去籽，洗净，切丝。猪肉洗净，切丝，放入碗中，加入盐、淀粉、少量酱油和白糖，拌匀。

2) 锅里加油加盐，放入香干、甜椒，大火煸炒到八成熟，取出。

3) 锅里加油，放入葱花姜丝煸香，猪肉再拌匀后，放入锅里，大火煸炒到猪肉断生时，立刻放入香豆干和甜椒，炒匀后出锅装盘，即可食用香干肉丝。

变化：饭店里会在肉丝中加入极少量苏打粉，使猪肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

80. 鱼香肉丝

来源：上海，饭店 食材：冬笋、黑木耳、猪瘦肉

1) 从中国超市买来冬笋、黑木耳、猪瘦肉。冬笋去壳洗净后，先入水煮十五分钟，取出，切丝。水发黑木耳洗净，切丝。猪肉洗净，切丝，放入碗中，加少量油和盐、淀粉、少量酱油、白糖，拌匀。

2) 锅里加油加盐，放入冬笋、黑木耳，大火煸炒到八成熟，取出。

3) 锅里加油、老干妈油辣椒、少量四川郫县豆瓣、少量四川红油，放入葱花姜丝蒜蓉，大火煸香。猪肉再拌匀后，放入锅里，大火煸炒到猪肉断生时，立刻放入冬笋和黑木耳，加醋（各种醋均可，香醋较佳），炒匀后出锅装盘，即可食用鱼香肉丝。

变化：饭店里会在肉丝中加入极少量苏打粉，使猪肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

81. 茭白肉丝

来源：上海，母亲 食材：茭白、猪瘦肉

1) 从中国超市买来茭白、猪瘦肉。茭白洗净，切丝。猪肉洗净，切丝，放入碗中，加入盐、淀粉、少量酱油和白糖，拌匀。

2) 锅里加油加盐，放入茭白，大火煸炒到八成熟，取出。

3) 锅里加油，放入葱花姜丝煸香，猪肉再拌匀后，放入锅里，大火煸炒到猪肉断生时，立刻放入茭白，炒匀后出锅装盘，即可食用茭白肉丝。

变化：1、饭店里会在肉丝中加入极少量苏打粉，使猪肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

2、茭白和猪肉切成片，做出来的就是茭白肉片。

3、改用牛肉，做出来的就是茭白牛肉丝。

82. 青椒肉丝

来源：上海，母亲 食材：青甜椒、猪瘦肉

- 1) 从中国超市买来青甜椒、猪瘦肉。青椒洗净，切丝。猪肉洗净，切丝，放入碗中，加入盐、淀粉、少量酱油和白糖，拌匀。
- 2) 锅里加油加盐，放入青椒，大火煸炒到八成熟，取出。
- 3) 锅里加油，放入葱花姜丝煸香，猪肉再拌匀后，放入锅里，大火煸炒到猪肉断生时，立刻放入青椒，炒匀后出锅装盘，即可食用青椒肉丝。

变化：1、饭店里会在肉丝中加入极少量苏打粉，使猪肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

2、青椒和猪肉切成片，做出来的就是青椒肉片。

3、改用辣味的尖头青椒（例如杭椒），做成的青椒肉丝鲜辣可口。

83. 洋葱肉丝

来源：上海，母亲 食材：洋葱、猪瘦肉

- 1) 从中国超市买来洋葱、猪瘦肉。洋葱洗净，切丝。猪肉洗净，切丝，放入碗中，加入盐、淀粉、少量酱油和白糖，拌匀。
- 2) 锅里加油加盐，放入洋葱，大火煸炒到熟，取出。
- 3) 锅里加油，放入葱花姜丝煸香，猪肉再拌匀后，放入锅里，大火煸炒到猪肉断生时，立刻放入洋葱，炒匀后出锅装盘，即可食用洋葱肉丝。

变化：1、饭店里会在肉丝中加入极少量苏打粉，使猪肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

2、改用牛肉，做出来的就是洋葱牛肉丝。

84. 韭黄肉丝

来源：上海，母亲 食材：韭黄、猪瘦肉

- 1) 从中国超市买来韭黄、猪瘦肉。韭黄洗净，切段。猪肉洗净，切丝，放入碗中，加入盐、淀粉、少量酱油和白糖，拌匀。
- 2) 锅里加油加盐，放入韭黄，大火煸炒到熟，取出。
- 3) 锅里加油，猪肉再拌匀后，放入锅里，大火煸炒到猪肉断生时，立刻放入韭黄，炒匀后出锅装盘，即可食用韭黄肉丝。

变化：1、饭店里会在肉丝中加入极少量苏打粉，使猪肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

2、改用韭菜，做出来的就是韭菜肉丝。

85. 榨菜肉丝

来源：上海，母亲 食材：榨菜、猪瘦肉

- 1) 从中国超市买来榨菜、猪瘦肉。榨菜洗净，切丝（亦可用现成的榨菜丝）。猪肉洗净，切丝，放入碗中，加入盐、淀粉、少量酱油和白糖，拌匀。
- 2) 锅里加油加盐，放入榨菜，大火煸炒几秒钟，取出。
- 3) 锅里加油，放入葱花姜丝煸香，猪肉再拌匀后，放入锅里，大火煸炒到猪肉断生时，立刻放入榨菜，炒匀后出锅装盘，即可食用榨菜肉丝。

变化：饭店里会在肉丝中加入极少量苏打粉，使猪肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

86. 椒麻肉丝

来源：美国，自创 食材：猪瘦肉

- 1) 从中国超市买来猪肉，洗净，切丝，放入碗中，加入盐、淀粉、少量酱油和白糖，拌匀。
 - 3) 锅里加油，加四川豆瓣酱、老干妈油辣椒、四川红油，放入葱花姜丝煸香，猪肉再拌匀后，放入锅里，大火煸炒到猪肉断生时，放入四川汉源花椒油，炒匀后出锅装盘，即可食用椒麻肉丝。
- 变化：饭店里会在肉丝中加入极少量苏打粉，使猪肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

87. 冬笋肉片

来源：上海，母亲 食材：冬笋、黑木耳、猪瘦肉

- 1) 从中国超市买来冬笋、黑木耳、猪瘦肉。冬笋去壳，洗净，先入水煮十五分钟，取出，切片。水发黑木耳洗净，择成相应大小。猪肉洗净，切片，放入碗中，加入盐、淀粉、少量酱油和白糖，拌匀。
 - 2) 锅里加油加盐，放入冬笋、黑木耳，大火煸炒到八成熟，取出。
 - 3) 锅里加油、放入葱花姜丝煸香，猪肉再拌匀后，放入锅里，大火煸炒到猪肉断生时，立刻放入冬笋和黑木耳，炒匀后出锅装盘，即可食用冬笋肉片。
- 变化：1、饭店里会在肉片中加入极少量苏打粉，使猪肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。
2、黑木耳可以改用香菇。

88. 花菜肉片

来源：上海，母亲 食材：花菜、肥瘦相间的猪肉

- 1) 从中国超市买来花菜、猪肉。花擦洗净，切划成片。猪肉洗净，切片，放入碗中，加入盐、淀粉、少量酱油和白糖，拌匀。
 - 2) 锅里加油加盐，放入花菜，中火煸炒，适时加极少量水，炒熟，取出。
 - 3) 锅里加油、放入葱花姜丝煸香，猪肉再拌匀后，放入锅里，大火煸炒到猪肉断生时，立刻放入花菜，炒匀后出锅装盘，即可食用花菜肉片。
- 变化：1、饭店里会在肉片中加入极少量苏打粉，使猪肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。
2、花菜改为放入水中煮到八成熟，比较简便，但是不够香。
3、改用香肠和腊肉，做出来的就是腊味花菜。
4、可以改用绿花菜。

89. 菜梗肉片

来源：里陂上村，村民 食材：白菜、猪瘦肉

- 1) 白菜去叶，留梗，洗净，切成块。猪肉洗净，切片，放入碗中，加入盐、淀粉、少量酱油和白糖，拌匀。
 - 2) 锅里加油加盐，放入菜梗，加入碾碎的红辣椒干，大火煸炒到八成熟，取出。
 - 3) 锅里加油、放入葱花姜丝煸香，猪肉再拌匀以后，入锅。大火煸炒到猪肉断生时，立刻放入菜梗，炒匀后出锅装盘，即可食用菜梗肉片。
- 变化：饭店里会在肉丝中加入极少量苏打粉，使猪肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

90. 菜脑肉片

来源：里陂上村，村民 食材：菜脑、肥瘦相间的猪肉

- 1) 苕菜的菜脑去皮，洗净切片。猪肉洗净切片，放入碗中，加入盐、淀粉、少量酱油和白糖，拌匀。
- 2) 菜脑放入锅里，加少量油和盐，加入碾碎的红辣椒干，大火煸炒到八成熟，取出。
- 3) 锅里加油、放入葱花姜丝煸香，猪肉再拌匀后，放入锅里，大火煸炒到猪肉断生时，立刻放入菜脑，炒匀后出锅装盘，即可食用菜脑肉片。

变化：饭店里会在肉片中加入极少量苏打粉，使猪肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

91. 辣子肉片

来源：里陂上村，村民 食材：江西新鲜的尖头辣椒、肥瘦相间的猪肉

- 1) 青辣椒或者红辣椒，洗净，切开。猪肉洗净，切片，放入碗中，加入盐、淀粉、少量酱油和白糖，拌匀。
- 2) 锅里加油加盐，放入辣椒，大火煸炒到熟，取出。
- 3) 锅里加油、放入葱花姜丝煸香，猪肉再拌匀后，放入锅里，大火煸炒到猪肉断生时，立刻放入辣椒，炒匀后出锅装盘，即可食用辣子肉片。

变化：饭店里会在肉片中加入极少量苏打粉，使猪肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

92. 回锅肉

来源：上海，饭店 食材：大蒜苗、肥瘦相间的猪肉

- 1) 从中国超市买来大蒜苗、猪肉。大蒜苗洗净，切开。猪肉洗净，切成大块，放入水中大火煮开后，小火煮四十分钟，取出，自然冷却，切成薄片。
- 2) 锅里加油、四川郫县豆瓣、加少量白糖，放入猪肉，大火煸炒，炒到肉片开始卷起来。
- 3) 放入大蒜苗，炒熟，加少量酱油，炒匀后出锅装盘，即可食用回锅肉。

变化：大蒜苗可以改为卷心菜，先炒熟卷心菜，取出后，再做上述第二步。

93. 糖醋排骨

来源：上海，母亲 食材：猪肉排

- 1) 从中国超市买成片的猪肉排（请他们免费锯成小块），洗净，切开，放入锅里，加水，放入几片姜，加盐，煮开后除去浮沫，小火煮十多分钟，取出。余下的水除去沫以后，可以做汤。
- 2) 碗中加入白糖、酱油、香醋、少量淀粉，做成糖醋调料。
- 3) 锅里加油，放入排骨，煎炒五六分钟，倒入糖醋调料，炒匀后出锅装盘，即可食用糖醋排骨。

94. 红烧肉

来源：上海，母亲 食材：猪肉

- 1) 从中国超市买来带皮的五花肉，洗净切开，放入锅里，加水，放入几片姜，加盐，煮开后，小火煮半小时，取出。余下的水除去沫以后，可以做汤。
- 2) 另取一锅，加入少量水和盐、多量白糖、生抽酱油。另用老抽酱油调节红烧肉颜色的深浅。大火煮开后，小火煮一小时，期间翻动一二次，以求着色均匀。等酱汁基本收干，出锅装盘时，鲜亮的肉皮朝上，即可食用红烧肉。

调整：如果水放得太多，炉火相应要开大，以缩短酱汁收干的时间。

95. 红烧蹄膀

来源：上海，母亲 食材：猪蹄膀

- 1) 从中国超市买来带皮的猪蹄膀，以后腿的蹄膀为佳，洗净，切成块，放入锅里，加水，放入几片

姜，加盐，煮开后，小火煮半小时，取出。余下的水除去沫以后，可以做汤。

- 2) 另取一锅，加入水和盐、酱油、多量白糖，大火煮开后，小火煮一小时多一点，期间轻轻翻动一二次，以求着色均匀。因蹄膀较大，不用等到象红烧肉那样酱汁基本收干，早些出锅装盘，即可食用红烧蹄膀。

调整：如果水放得太多，炉火相应要开大，以缩短酱汁收干的时间。

96. 梅菜烧肉

来源：上海，母亲 食材：梅干菜、猪肉

- 1) 从中国超市买来梅干菜，以浙江的梅干菜为佳，洗净待用。
- 2) 从中国超市买来带皮的五花肉，洗净，切成块，放入锅里，加水，放入几片姜，加盐，煮开后，小火煮半小时，取出。余下的水除去沫以后，可以做汤。
- 3) 另取一锅，加入水和盐、酱油、多量白糖，大火煮开后，小火煮半小时，期间翻动一次，以求着色均匀。
- 4) 梅干菜放入锅里，大火煮开后，拌匀，小火煮半小时到一小时，出锅装盘，即可食用梅菜烧肉。

注意：梅干菜会吸水兼吸油，如锅里太干，要加水；口味太粗糙，要添加食用油。

97. 香煎大排

来源：美国，马立平 食材：猪肉大排骨

- 1) 从超市买来去骨的猪肉大排（Pork Loin），洗净，切成二、三分左右的肉片，铺在案板上，用嫩肉锤将肉片的正、反两面敲遍（也可用刀背在正、反两面密密地斩一次，转九十度方向再斩一次），敲后肉片面积增大，厚度减小。加入适量盐、少许黄酒（湿润即可），拌匀。
- 2) 准备一些干面包粉*，放在底部比敲扁后的肉片面积稍大些的容器（如较深的盘子）里，把处理后的肉片放在面包粉上用手按，使之沾满面包粉，反过来亦然。抖掉多余的干面包份，铺在案板上待用。
- 3) 平底锅里放浅浅的油烧热后，放入肉片，稍煎一下，将肉片翻面，再煎一下，出锅装盘，即可食用外香里嫩的香煎大排。

98. 葱烤大排

来源：上海，母亲 食材：猪肉大排骨

- 1) 从超市买来去骨的猪肉大排（Pork Loin），洗净，切成四分左右的厚片，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、酱油，拌匀后腌制半小时。青葱洗净待用。
- 2) 锅里加油，碗内的大排放入锅里，摊平，中火煎炸二分钟，翻面，再煎炸一分钟，取出。
- 3) 青葱入锅煸香，加入大排和极少量水，煮开后，小火煮一分钟，勾芡（加入碗中腌制大排的余汁），出锅装盘，即可食用外香里嫩的葱烤大排。

变化：1、不用青葱，就做成煎炸大排。

99. 西式煎猪排

来源：上海，饭店 食材：猪肉大排骨

- 1) 从超市买来去骨的猪肉大排（Pork Loin），洗净，切成三分左右的厚片，用刀背（刀刃的反面）把肉片敲薄，放入碗中，加入少量盐、白糖、淀粉，拌匀。面包烘干碾碎，做成面包屑待用。
- 2) 锅里加油，大排均匀沾满面包屑后，放入锅里，摊平，中火煎炸两分多钟，翻面，再煎炸一分多

钟，出锅装盘。食用西式煎猪排时，蘸用上海的“辣酱油”（在美国，蘸用Lea & Perrins品牌的 Worcestershire Sauce）。

100. 油豆腐塞肉

来源：上海，母亲 食材：油豆腐、猪肉糜、青菜

- 1) 从中国超市买来立方体的油（泡）豆腐，猪肉糜和青菜。肉糜放入碗中，加极少量水，快速拌匀，再加入少量盐、白糖、淀粉、酱油，拌匀。青菜洗净，切好待用。
- 2) 筷子在油豆腐表面扎一个小洞，伸进筷子，把油豆腐内部空间扩大后，塞入肉糜。
- 3) 锅里放少量水，油豆腐入锅，大火煮开后，小火煮五分钟，取出。
- 4) 锅里加油加盐，青菜炒到八成熟，加入油豆腐，煮一分钟，稍微勾芡，出锅装盘，即可食用油豆腐塞肉。

变化：肉糜中可以加入荠菜、香菇等，使其口味更富有层次。

101. 油面筋塞肉

来源：上海，母亲 食材：油面筋、猪肉糜、黑木耳、鲜笋

- 1) 从中国超市买来油面筋、猪肉糜、黑木耳、鲜笋（冷冻的笋亦可）。肉糜放入碗中，加极少量水，快速拌匀，再加入少量盐、白糖、淀粉、酱油，拌匀。水发黑木耳洗净，择成相应大小。鲜笋去壳洗净，先入水煮十五分钟，取出，斜刀切片。
- 2) 筷子在油面筋表面扎一个小洞，伸进筷子，把油面筋内部空间扩大后，塞入肉糜。
- 3) 锅里放少量水，油面筋入锅，大火煮开后，小火煮五分钟，加入黑木耳和鲜笋，煮开后勾芡，出锅装盘，即可食用油面筋塞肉。

变化：肉糜中可以加入荠菜、香菇等，使其口味更富有层次。

102. 薄百叶包肉

来源：美国，马立平 食材：薄百叶、猪肉糜、香菇、荸荠

- 1) 从中国超市买来薄百叶、猪肉糜、香菇、罐头荸荠。薄百叶切成四寸见方（稍大些亦可）。水发香菇切碎。荸荠切碎。肉糜加盐、黄酒少许，放入碗中，再加入香菇、荸荠（或其他蔬菜），拌匀。
- 2) 平铺一张百叶，使其一角对着自己；放上一勺准备好的肉糜，折过百叶对着自己的一角，在折过其两边的角，向前边卷边推，包成一个约二寸长的“百叶包”。
- 3) 锅里加水，加盐、酱油、鸡精，百叶包排放在锅里，大火煮开后，小火焖六分钟，出锅装盘，即可食用百叶包肉。

103. 豆腐皮包肉

来源：上海，母亲 食材：豆腐皮、猪肉糜、黑木耳、荸荠

- 1) 从中国超市买来大张圆形豆腐皮、猪肉糜、黑木耳、荸荠。水发黑木耳，洗净切碎。荸荠去皮，洗净切碎。肉糜放入碗中，加极少量水，快速拌匀。加入黑木耳、荸荠，再加入少量盐、白糖、淀粉、酱油，拌匀。
- 2) 濡湿圆形豆腐皮，剪切成两半，半张豆腐皮摊平在桌上，把肉糜裹进豆腐皮里面，形成直径八分左右的圆肉卷。再把豆腐皮肉卷切成段，每段的长度约为一寸二分，一段一段整齐地摆放在碗中。隔水蒸一个小时，取出，即可食用豆腐皮包肉。

说明：子庸儿以前回上海，我母亲常给他做这道菜。

变化：荸荠可以改用冬笋，黑木耳可以改用香菇。

104. 黄雀

来源：上海，南翔食堂 食材：豆腐皮、猪肉糜、黑木耳、荸荠

- 1) 从中国超市买来大张圆形豆腐皮、猪肉糜、黑木耳、荸荠。水发黑木耳，洗净切碎。荸荠去皮，洗净切碎。肉糜放入碗中，加极少量水，快速拌匀。加入黑木耳、荸荠，再加入少量盐、白糖、淀粉、酱油，拌匀。
- 2) 濡湿一张圆形豆腐皮，平均剪切成四份（或者更小一些），摊平在桌上，把肉糜裹进豆腐皮里面，大小如黄雀。
- 3) 锅里加少量水，黄雀入锅，大火煮开后，小火煮十五分钟，加少量酱油，勾芡，出锅装盘，即可食用黄雀。

变化：荸荠可以改用冬笋，黑木耳可以改用香菇。

105. 夏肉圆

来源：上海，母亲 食材：猪肉糜

- 1) 从中国超市买来猪肉糜。肉糜放入碗中，加少量水，快速拌匀。加入盐、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀。
- 2) 锅里放多量水，中火煮开。用调羹（汤匙）蘸水后，一手舀适量肉糜，甩入另一手的手心，再用调羹刮起，甩下，反复数次，做成致密的肉圆，放入锅里，沉入锅底。
- 3) 等到肉圆浮上水面，表示已经熟了，小火再煮一分钟，捞出，就是夏肉圆，可以放在汤里，也可以烧青菜。大肉圆称作狮子头。

变化：1、肉糜里多一点白糖和酱油，少一点盐，做成肉圆放入锅里煎炸，就是另外一种夏肉圆。

2、肉糜里加蟹粉，就是蟹粉肉圆。大的蟹粉肉圆变成蟹粉狮子头。

106. 马肉圆

来源：上海，马立平 食材：猪肉糜

- 1) 从中国超市买来猪肉糜。肉糜放入碗中，加入盐、黄酒、葱花、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀。（此步骤和夏肉圆的区别在于：不加水，加黄酒和葱花，另外加入的淀粉量更多，使得下一步煎的时候肉圆外表容易产生硬香的效果）
- 2) 锅里放油，烧热，用调羹（汤匙）蘸水后，一手舀适量肉糜，在另一手里拨弄成肉圆，下热油锅煎至金黄，微焦亦可，翻面，同样煎至表面略硬、金黄。
- 3) 加入水，加入酱油和糖，再盐少许，水沸两分钟后，肉圆翻身，待汤汁基本收干，即可起锅。

变化：也可多留些汤汁淘饭吃，或最后放水淀粉勾芡。

107. 粉蒸肉

来源：上海，马立平 食材：猪肉、专用粉料

- 1) 从中国超市买来猪肉、专用粉料。猪肉洗净，切成二到三分厚、长约一寸宽约半寸的肉片，放入碗中，加入少许盐、酱油拌匀，搁置半小时左右。
- 2) 把粉料倒在平底容器里，把肉片放在粉料里，用手按，使之两面都沾上粉料。
- 3) 锅里加少量水，煮开，把沾上粉料的肉片码放在较浅的碗里，放入蒸笼，大火蒸到冒汽，中火蒸

一个半小时，上桌，即可食用粉蒸肉。

108. 清炒猪肝

来源：上海，母亲 食材：猪肝

- 1) 从中国超市买来猪肝，洗净切片，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀。
- 2) 锅里加油，放入葱姜煸香，倒入猪肝，大火煸炒到断生，出锅装盘，即可食用清炒猪肝。

变化：1、饭店里会在猪肝中加入极少量苏打粉，使猪肝光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

2、可以加入笋片、雪豆等食材，做成炒猪肝。

3、可以加入四川郫县豆瓣、红油，加入笋片、雪豆等食材，做成川味炒猪肝。

109. 清蒸猪肝

来源：上海，母亲 食材：猪肝

- 1) 从中国超市买来猪肝，洗净，放入碗中，加入盐、青葱、姜片。
- 2) 锅里水开后，放入盛有猪肝的碗，盖上锅盖，隔水用大火蒸到冒汽，中火蒸二十分钟，取出猪肝，切片装盘，即可食用清蒸猪肝。

110. 炒腰花

来源：上海，母亲 食材：猪腰子

- 1) 从中国超市买来猪腰子，逢中剖开，剝去中间部分，切成腰花，放入水中浸泡片刻，捞出后放入碗中，加盐腌制半小时，再放入水中浸泡片刻，捞出。
- 2) 锅里加水煮开，放入腰花，搅拌一下，大火煮二十秒左右，捞出，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀。
- 3) 锅里加油，放入葱姜煸香，倒入腰花，大火煸炒到断生，出锅装盘，即可食用炒腰花。

变化：1、可以加入笋片、雪豆等食材。

2、可以加入四川郫县豆瓣、红油，加入笋片、雪豆等食材，做成川味炒腰花。

111. 肉糜炖蛋

来源：上海，母亲 食材：猪肉糜、鸡蛋

- 1) 从中国超市买来猪肉糜。肉糜放入碗中，加极少量水，快速拌匀。加入盐、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀后放入碗中，肉糜摊成四周厚、中间薄。
- 2) 打一个鸡蛋到肉糜中间，鸡蛋上撒极少量盐。
- 3) 锅里水开后，放入盛有猪肝的碗，盖上锅盖，隔水用大火蒸到冒汽，中火蒸二十分钟，取出，即可食用肉糜炖蛋。

112. 冬笋牛肉丝

来源：上海，母亲 食材：冬笋、牛肉

- 1) 从超市买来冬笋、牛肉。冬笋去壳，洗净，先入水煮十五分钟，取出，切丝。牛肉洗净，切丝，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀。
- 2) 锅里加油，放入葱姜煸香，倒入牛肉丝和冬笋丝，大火煸炒到牛肉断生，出锅装盘，即可食用冬笋牛肉丝。

变化：饭店里会在牛肉丝中加入极少量苏打粉，使牛肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

113. 西兰牛肉片

来源：美国，饭店 食材：西兰（绿花菜）、牛肉

- 1) 从超市买来绿花菜、牛肉。绿花菜洗净，切片。牛肉洗净，切片，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀。
- 2) 锅里加油加盐，放入绿花菜，大火翻炒，直到炒熟，取出，在盘中摆放成四周高，中间低。
- 3) 锅里加油，放入葱姜煸香，倒入牛肉片，大火煸炒到牛肉断生，出锅，装在盘的中间，即可食用西兰牛肉片。

变化：饭店里会在牛肉片中加入极少量苏打粉，使牛肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

114. 菜心牛肉片

来源：美国，饭店 食材：青菜心、牛肉

- 1) 从中国超市买来青菜、牛肉。青菜除去老叶，洗净，从中剖开。牛肉洗净，切片，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀。
- 2) 锅里加油加盐，放入青菜，大火翻炒到八成熟，取出，在盘中摆放成四周高，中间低。
- 3) 锅里加油，放入葱姜煸香，倒入牛肉片，大火煸炒到牛肉断生，出锅，装在盘的中间，即可食用菜心牛肉片。

变化：饭店里会在牛肉片中加入极少量苏打粉，使牛肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

115. 双冬牛肉片

来源：美国，饭店 食材：冬菇、冬笋、牛肉

- 1) 从中国超市买来冬菇、冬笋、牛肉。水发冬菇洗净，切片。冬笋去壳洗净，先入水煮十五分钟，取出，斜刀切片。牛肉洗净，切片，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀。
- 2) 锅里加油加盐，放入冬菇、冬笋，大火煸炒片刻，取出。
- 3) 锅里加油，放入葱姜煸香，倒入牛肉片，大火煸炒到牛肉断生，放入冬菇、冬笋，炒匀，出锅装盘，即可食用双冬牛肉片。

变化：饭店里会在牛肉片中加入极少量苏打粉，使牛肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

116. 蚝油牛肉片

来源：美国，饭店 食材：牛肉

- 1) 从中国超市买来蚝油、牛肉。牛肉洗净，切片，放入碗中，加入少量盐、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀。
- 2) 锅里加油，放入牛肉片，大火煸炒到牛肉断生，加入蚝油，炒匀，出锅装盘，即可食用蚝油牛肉片。

变化：饭店里会在牛肉片中加入极少量苏打粉，使牛肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

117. 青椒牛肉片

来源：美国，饭店 食材：青甜椒、牛肉

- 1) 从超市买来青甜椒、牛肉。青甜椒洗净，切成块。牛肉洗净，切片，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀。
- 2) 锅里加油加盐，放入青甜椒，大火翻炒到八成熟，取出。
- 3) 锅里加油，放入葱姜煸香，倒入牛肉片，大火煸炒到牛肉断生，加入青甜椒，炒匀，出锅装盘，

即可食用青椒牛肉片。

变化：1、改用尖头辣椒，做成辣椒牛肉片。

2、改用切碎的红辣椒，加上四川汉源花椒油，做成椒麻牛肉片。

3、饭店里会在牛肉片中加极少量苏打粉，使牛肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

118. 芥兰牛柳

来源：美国，饭店 食材：芥兰、牛肉

1) 从超市买来芥兰、牛肉。芥兰除去老叶，洗净，开水中氽到八成熟。牛肉洗净，切成条，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀。

2) 锅里加油加盐、加少量水，煮开后勾芡，芥兰入锅，拌匀，取出后装盘。

3) 锅里加油，放入葱姜煸香，放入牛肉条（牛柳），大火煸炒到牛肉断生，出锅，装在芥兰上面，即可食用芥兰牛柳。

变化：饭店里会在牛柳中加入极少量苏打粉，使牛肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

119. 红焖牛肉

来源：上海，母亲 食材：牛肉

1) 从超市买来牛肉，洗净，切块，放入锅里。

2) 锅里加水，放入几片姜，加盐，大火煮开后，小火煮半小时，取出。余下的水除去沫以后，可以做汤。

3) 另取一锅，加入少量水和盐、多量白糖、生抽酱油、极少量五香粉。另用老抽酱油调节牛肉颜色的深浅。小火煮二小时，期间翻动一二次，以求着色均匀。等酱汁基本收干，出锅装盘，即可食用红焖烧肉。

调整：如果水放得太多，炉火相应要开大，以缩短酱汁收干的时间。

120. 咖喱牛肉

来源：上海，食堂 食材：牛肉

1) 从超市买来牛肉，洗净，切块，放入锅里。

2) 锅里加水，放入几片姜，加盐，大火煮开后，小火煮半小时，取出。余下的水除去沫以后，可以做汤。

3) 另取一锅，加入少量水和盐。小火煮二小时，加入少量马来西亚出产的淡黄色咖喱（不要印度的咖喱），等汁基本收干，出锅装盘，即可食用咖喱牛肉。

121. 羊肉萝卜

来源：上海，母亲 食材：羊肉、萝卜

1) 从超市买来羊肉、萝卜。羊肉洗净，切块。萝卜洗净，去皮，切成滚刀块。

2) 锅里加水，放入羊肉，加几片姜，加盐，大火煮开后，小火煮半小时，取出。

3) 另取一锅，放入羊肉，加少量水和盐、多量白糖、生抽酱油。另用老抽酱油调节牛肉颜色的深浅。小火煮一小时（期间翻动一二次，以求着色均匀）。

4) 羊肉锅里加入萝卜，大火煮开后，小火煮二十分钟（期间翻动一二次，以求着色均匀），出锅装盘，即可食用羊肉萝卜。

家禽

122. 蒸鸡蛋

来源：上海，母亲 食材：鸡蛋

- 1) 从超市买来鸡蛋，去壳，放入碗中，加盐，打匀，加两倍以上的水后，再打匀。
- 2) 锅里水开后，放入盛有肉糜和鸡蛋的碗，盖上锅盖，隔水用大火蒸到冒汽，中火蒸十分钟，取出，淋上酱油和麻油，即可用调羹食用蒸鸡蛋。

变化：加一倍水，打匀，蒸熟后切成丁，和青豌豆、河虾仁一起，可以做成虾仁蛋丁。

123. 清炒鸡蛋

来源：上海，母亲 食材：鸡蛋

- 1) 从超市买来鸡蛋，去壳，放入碗中，加盐，加极少量水，打匀。
- 2) 锅里加油，加葱煸香，倒入鸡蛋，大火缓慢翻炒，直到鸡蛋基本凝固，改小火，用锅铲把鸡蛋划割成小块，出锅装盘，即可食用清炒鸡蛋。

124. 番茄炒蛋

来源：上海，母亲 食材：番茄、鸡蛋

- 1) 从超市买来番茄、鸡蛋。番茄洗净，切成块。鸡蛋去壳，放入碗中，加盐，加极少量水，打匀。
- 2) 锅里加少量油和盐，放入番茄，大火翻炒数分钟，加入白糖，翻炒均匀后取出。
- 3) 锅里加油，倒入鸡蛋，大火缓慢翻炒，直到鸡蛋基本凝固，倒入番茄，用锅铲把鸡蛋划割成小块，出锅装盘，即可食用番茄炒蛋。

125. 炒蟹蛋

来源：上海，饭店 食材：鸡蛋

- 1) 从超市买来鸡蛋，去壳，放入碗中。
- 2) 锅里加油，加葱煸香，倒入鸡蛋，大火翻炒，鸡蛋的蛋白和蛋黄基本分开，凝固后，改小火，用锅铲把鸡蛋炒碎，加入米醋，出锅装盘，即可食用黄白相间的炒蟹蛋。

126. 腌咸鸭蛋

来源：里陂上村，自创 食材：新鲜鸭蛋

- 1) 新鲜生鸭蛋洗净，晾干，放入干净的陶盏里。
- 2) 陶盏里加满冷开水，放入大量盐，用塑料薄膜扎封住盏口，放在阴凉处。
- 3) 十到十五天后，取出鸭蛋，在水里煮熟，即可食用蛋黄出油的咸鸭蛋。

变化：美国没有新鲜鸭蛋和陶盏，改用新鲜鸡蛋和大玻璃瓶，只是做出的咸鸡蛋的蛋白比较稀软。

127. 爆腌咸肉

来源：上海，母亲 食材：猪肉

- 1) 从中国超市买来大块猪肉，洗净，去骨。每隔二寸左右，用刀在肉上割出深豁口。
- 2) 锅里加盐、加花椒，炒香，做成椒盐。一斤猪肉一两盐，如天气较热，稍微多放些盐。
- 3) 干净的盆底撒上一层椒盐，猪肉放入盆中，猪肉的表面和豁口里都撒上椒盐，用手反复搓揉。最后剩下的椒盐撒在猪肉表面。
- 4) 三天后，取出腌制的咸肉，用细绳扎住，挂在通风的阳光下晾晒两天（晚上要收回来，放在干净

的盆里），就成了鲜香的爆腌咸肉，可以烧汤，也可以和其他食材一起煎炒。

变化：美国的火鸡很难吃，感恩节前火鸡很便宜。买来大火鸡，去骨后如法腌制，就成了爆腌火鸡。

128. 雪豆鸡片

来源：美国，饭店 食材：雪豆、鸡胸肉

- 1) 从超市买来雪豆、鸡胸肉。雪豆去筋，洗净。鸡胸肉洗净，切片，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、极少量酱油，拌匀。
- 2) 锅里加油加盐，雪豆入锅炒到八成熟，取出。
- 3) 锅里加油，放入葱姜煸香，倒入鸡肉片，大火煸炒到鸡肉断生，加入雪豆，拌匀出锅，即可食用雪豆鸡片。

变化：饭店里会在鸡肉片中加入极少量苏打粉，使鸡肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

129. 蘑菇鸡片

来源：美国，饭店 食材：蘑菇、鸡胸肉

- 1) 从超市买来蘑菇、鸡胸肉。蘑菇洗净，切片。鸡胸肉洗净，切片，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、极少量酱油，拌匀。
- 2) 锅里加油加盐，蘑菇入锅炒到八成熟，取出。
- 3) 锅里加油，放入葱姜煸香，倒入鸡肉片，大火煸炒到鸡肉断生，加入蘑菇，拌匀出锅，即可食用蘑菇鸡片，这道菜在美国的非华裔人群中，是妇孺皆知的“Moogoo Gaipan”。

变化：饭店里会在鸡肉片中加入极少量苏打粉，使鸡肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

130. 生炒鸡块

来源：里陂上村，村民 食材：鸡

- 1) 最好采用一年左右的阉鸡，宰杀洗净，除去内脏，剁成鸡块。
- 2) 锅里加油加盐，放入葱姜和鸡块，大火翻炒十分钟，加入白糖、酱油，再中火翻炒七八分钟。如翻炒的过程中偏干，可分几次加入极少量的水。最后勾芡，出锅装盘，即可食用生炒鸡块。

变化：美国的速生肉鸡，十二分钟左右即可炒熟。

131. 炒时件（炒四件）

来源：上海，母亲 食材：鸡内脏（鸡心、鸡肝、鸡胗、鸡肠，共四件）

- 1) 宰杀鸡时，取出内脏。鸡心、鸡肝，洗净切片，放入碗中。鸡胗剖开，剥去一层鸡内金，洗净切片，放入碗中。鸡肠洗净，用细筷子顺翻，使里层翻到外面，洗净后加盐搓揉，再冲洗干净，切成段，放入碗中。
- 2) 碗中加入盐、白糖、淀粉、少量酱油，和四件内脏一起拌匀。
- 3) 锅里加油，放入葱姜煸香，倒入四件，大火煸炒半分钟左右，出锅装盘，即可食用炒时件。

变化：1、鸭子内脏亦可做成炒时件，但是鸭胗剖开后，鸭内金不易剥下，要用刀刮拭。

2、可以加入冬笋、黑木耳、雪豆等食材。

132. 红烧栗子鸡块

来源：上海，母亲 食材：栗子肉、鸡

- 1) 从中国超市买来袋装的栗子肉，洗净。
- 2) 超市买来速生肉鸡，剁成鸡块，放入锅里，加水，放入几片姜，加盐，煮开后除去浮沫，小火煮

半小时，取出。余下的水除去沫以后，可以做汤。

2) 另取一锅，加入少量水和盐、多量白糖、生抽酱油。另用老抽酱油调节牛肉颜色的深浅。大火煮开后，小火煮一小时，期间翻动一二次，以求着色均匀。

3) 加入栗子肉，大火煮开后，小火煮半小时，期间翻动一二次。等酱汁基本收干，取出装盘，即可食用红烧栗子鸡块。

调整：如果水放得太多，炉火相应要开大，以缩短酱汁收干的时间。

133. 香酥鸡

来源：上海，饭店 食材：鸡

1) 超市买来速生肉鸡，一只鸡剁成两块或者四块，放入锅里，加水，放入几片姜，加盐，大火煮开后，小火煮五十分钟，取出，在鸡块上撒盐。余下的水除去沫以后，可以做汤。

2) 鸡块冷却后，在鸡皮上涂麻油。

3) 锅里加油，鸡块的鸡皮朝下，入锅，中火煎炸到鸡皮略显焦黄，出锅，鸡皮朝上，斩切装盘，撒少许细盐，即可食用香酥鸡。

134. 生炒鸭块

来源：里陂上村，村民 食材：鸭子

1) 最好采用一年左右的洋鸭，宰杀洗净，除去内脏，剁成鸭块。

2) 锅里加油加盐，放入葱姜和鸭块，大火翻炒十分钟，加入白糖、酱油，再中火翻炒六七分钟。如翻炒的过程中偏干，可分几次加入极少量的水。最后勾芡，出锅装盘，即可食用生炒鸭块。

变化：美国的嫩鸭，十二分钟左右即可炒熟。

135. 香酥鸭

来源：上海，饭店 食材：鸭子

1) 从中国超市买来嫩鸭，一只鸭子剁成两块或者四块，放入锅里，加水，放入几片姜，加盐，大火煮开后，小火煮五十分钟，取出，在鸭块上撒盐。余下的水除去沫以后，可以做汤。

2) 鸭块冷却后，在鸭皮上涂麻油。

3) 锅里加油，鸭块的鸭皮朝下，入锅，中火煎炸到鸭皮略显焦黄，出锅，鸭皮朝上，斩切装盘，撒少许细盐，即可食用香酥鸭。

河鲜、海鲜

136. 盐水虾

来源：上海，母亲 食材：鲜活河虾

1) 从菜场买来鲜活河虾，洗净。

2) 锅里加少量水，放入青葱和几片姜，加盐，煮开，放入洗净的鲜活河虾，大火煮开，数秒钟后取出装盘，即可食用盐水虾，这是我父亲的最爱。

变化：1、讲究时，可先行剪去河虾的虾脚和虾须，这是母亲的做法。

2、美国没有河虾，改用带壳的海虾，煮到虾的头尾勾拢相碰时，取出装盘。

137. 油爆虾

来源：上海，母亲 食材：鲜活河虾

- 1) 从菜市场买来鲜活河虾，洗净。
- 2) 锅里加油、加少量盐，放入葱姜煸香，放入洗净的鲜活河虾，大火翻炒到八成熟，加入白糖和酱油，加极少量水，炒匀，出锅装盘，即可食用油爆虾。

变化：1、讲究时，可先行剪去河虾的虾脚和虾须，这是母亲的做法。

- 2、美国没有河虾，改用带壳的海虾。

138. 清炒虾仁

来源：上海，母亲 食材：鲜活河虾

- 1) 从菜市场买来鲜活河虾，两手分别捏住虾头和虾尾，顺势一拗，河虾中段的虾壳裂开，两手就势挤捏，挤出虾仁，放入碗中，此谓“挤虾仁”。
- 2) 虾仁中加入盐、白糖、淀粉、极少量酱油，拌匀。
- 3) 锅里加油，放入葱姜煸香，倒入虾仁，大火煸炒数十秒，出锅装盘，即可食用清炒虾仁。

变化：1、美国没有河虾，可用去壳的海虾，煸炒的时间要长一些。

- 2、饭店里会在虾仁中加入极少量苏打粉，使虾仁光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

139. 虾仁炒蛋

来源：上海，母亲 食材：鸡蛋、鲜活河虾仁

- 1) 从菜市场买来鸡蛋、鲜活河虾仁。鸡蛋去壳，放入碗中，加盐，加极少量水，打匀。虾仁中加入盐、白糖、淀粉、极少量酱油，拌匀。
- 2) 锅里加油，放入虾仁，大火煸炒到五成熟，取出。
- 3) 锅里加油，加葱煸香，倒入鸡蛋，大火缓慢翻炒，直到鸡蛋多已凝固，放入虾仁，改小火，用锅铲把鸡蛋划割成小块，出锅装盘，即可食用虾仁炒蛋。

变化：1、美国没有河虾，可用去壳的海虾，切成小段。

- 2、饭店里会在虾仁中加入极少量苏打粉，使虾仁光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

140. 虾仁豆腐

来源：上海，母亲 食材：豆腐、鲜活河虾仁

- 1) 从菜市场买来豆腐、鲜活河虾的虾仁。豆腐切成小方块，加水冲洗数次，以减少豆腥味。虾仁放入碗中，加盐、白糖、淀粉、极少量酱油，拌匀。
- 2) 锅里加少量水，加盐，放入豆腐，煮开。放入虾仁，大火煮开后，小火焖二三分钟，出锅，即可食用虾仁豆腐。（不勾芡）

变化：1、美国没有河虾仁，可用去壳的海虾切碎，来代替河虾。

- 2、加入切碎的鲜贝、鲜鱿鱼、草菇、韭黄等食材，可以做成海鲜豆腐。

- 3、加入蟹粉，可以做成蟹粉豆腐。

141. 虾烧香干芹菜

来源：上海，母亲 食材：鲜活河虾、香豆干、中国芹菜

- 1) 从菜市场买来鲜活河虾、香豆干、中国芹菜。鲜活河虾洗净。香干洗净，切片。芹菜去叶，择好洗净，切成段。
- 2) 锅里加油加盐，放入香干、芹菜，大火煸炒到芹菜八成熟，取出。
- 3) 锅里加油、加少量盐，放入葱姜煸香。放入洗净的鲜活河虾，大火翻炒到八成熟，加入香干、芹

菜，加白糖和酱油，加极少量水，拌匀，小火焖一二分钟，出锅装盘，即可食用虾烧香干芹菜，三种香味合一。

变化：1、改用美国芹菜，外围的芹菜梗较老，须刨去一层表皮。

2、改用海虾（带壳或者去壳均可）。

142. 雪豆鲜贝

来源：美国，饭店 食材：雪豆、鲜贝

1) 从中国超市买来雪豆、鲜贝。雪豆去筋，洗净。鲜贝洗净，放入开水中氽煮数十秒，到八成熟，取出，加入盐、白糖、淀粉、极少量酱油，拌匀。

2) 锅里加油、加少量盐，放入雪豆，大火煸炒到八成熟，取出。

3) 锅里加油、放入葱姜煸香，放入鲜贝和雪豆，勾芡，拌匀，出锅装盘，即可食用雪豆鲜贝。

变化：饭店里会在鲜贝中加入极少量苏打粉，使鲜贝光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

143. 干煎鲜贝

来源：美国，马立平 食材：鲜贝

从中国超市买来大鲜贝，洗净，用纸巾吸干水分，待用。

平底锅里放油，烧热，放入鲜贝，煎时表面撒上盐，待底部煎至金黄，翻过来也煎至金黄，出锅装盘，即可食用干煎鲜贝。

144. 鲫鱼蒸蛋

来源：上海，母亲 食材：鸡蛋、鲜活河鲫鱼

1) 从菜场买来鸡蛋、鲜活河鲫鱼。鸡蛋去壳，放入碗中，加盐，打匀，加两倍以上的水后，再打匀。河鲫鱼去鳞，去腮、去内脏，洗净，放入鸡蛋碗中，仅有头尾露出鸡蛋液面。

2) 锅里加少量水，煮开，放入盛有鲫鱼和鸡蛋的碗，盖上锅盖，隔水用大火蒸到冒汽，中火蒸十五到二十分钟，取出，即可食用鲫鱼蒸蛋。

变化：改用鲜活塘鲤鱼（刺虎鱼），做成塘鲤鱼蒸蛋。

145. 葱烤鲫鱼

来源：上海，母亲 食材：鲜活河鲫鱼

1) 从菜场买来鲜活河鲫鱼，去鳞，去腮、去内脏，洗净。

2) 锅里加油、加少量盐，河鲫鱼入锅，中火煎到两面微微焦黄，放入青葱，加白糖、酱油，加少量水，大火煮开后，小火焖二三分钟，出锅装盘，即可食用葱烤鲫鱼。

146. 清炒鳝丝

来源：上海，母亲 食材：新鲜黄鳝丝

1) 从菜场买来新鲜黄鳝丝，温水洗净，切成段，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、极少量酱油，拌匀。

2) 锅里加油、放入葱姜煸香，放入黄鳝丝，大火煸炒到鳝丝断生，勾芡，出锅装盘，撒上胡椒粉，即可食用清炒鳝丝。

147. 红烧鳝背

来源：上海，饭店 食材：新鲜大鳝背

1) 从菜场买来新鲜大鳝背，温水洗净，切成段，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、极少量酱油，拌

匀。

2) 锅里加油、放入葱、姜、蒜蓉煸香，放入鳝背，大火煸炒到鳝丝断生，加入少量水，加白糖、酱油，大火煮开后，小火焖十分钟，收汁，出锅装盘，即可食用红烧鳝背。

变化：鳝背带骨，温水洗净，切成段，就是鳝筒，可以做成红烧鳝筒。

148. 干煎小黄鱼

来源：美国，饭店 食材：

1) 从中国超市买来小黄鱼，去鳞，去腮、去内脏，洗净，里外抹少量盐，腌制数小时。

2) 锅里加油，放入小黄鱼，中火煎炸到两面微微焦黄，小火继续煎到有些酥脆，出锅装盘，即可食用干煎小黄鱼。

149. 雪菜黄鱼

来源：上海，饭店 食材：雪菜、中黄鱼

1) 从中国超市买来雪菜、中黄鱼。雪菜洗净，切碎。中黄鱼去鳞，去腮、去内脏，洗净。

2) 锅里加油加盐，放入蒜蓉煸香，放入黄鱼，中火煎炸到两面微微焦黄，加白糖、酱油，加少量水，放入雪菜，大火煮开后，小火焖四五分钟，出锅，即可食用雪菜黄鱼。

150. 干煎带鱼

来源：上海，母亲 食材：新鲜带鱼

1) 从菜场买来新鲜的东海带鱼，去头尾、去内脏，洗净，切成段，里外抹少量盐，腌制数小时。

2) 锅里加油，放入带鱼，中火煎炸到两面微微焦黄，出锅装盘，即可食用干煎带鱼。

变化：美国的带鱼肉质粗，腥味重，味道差。

151. 清蒸带鱼

来源：上海，母亲 食材：新鲜带鱼

1) 从菜场买来新鲜的东海带鱼，去头尾、去内脏，洗净，切成段，里外抹少量盐，放入碗中，腌制数小时。

2) 锅里水开后，放入盛有带鱼的碗，盖上锅盖，隔水用大火蒸到冒汽，中火蒸十分钟，取出，即可食用清蒸带鱼。

变化：美国的带鱼肉质粗，腥味重，味道差。

152. 红烧划水

来源：上海，饭店 食材：鲩鱼尾

1) 从中国超市买来鲩鱼尾部（鲩鱼划水的部分），去鳞，洗净，沿鱼脊骨平行的切划两刀，以求入味。

2) 锅里加油加盐，放入葱姜煸香，放入鱼划水，中火煎炸到两面微微焦黄，加白糖、酱油，加少量水，大火煮开后，小火焖四五分钟，出锅装盘，即可食用红烧划水。

153. 红烧肚档

来源：上海，饭店 食材：鲩鱼肚

1) 从中国超市买来鲩鱼中段，去鳞，去内脏，洗净，取鱼肚部分（肚档），切成块。

2) 锅里加油加盐，放入葱姜煸香，放入鱼肚档，中火煎炸到两面微微焦黄，加白糖、酱油，加少量水，大火煮开后，小火焖四五分钟，出锅装盘，即可食用红烧肚档。

154. 红烧鱼块

来源：上海，母亲 食材：鲩鱼或者花鲢鱼

- 1) 从中国超市买来鲩鱼或者花鲢鱼的中段，去鳞，去内脏，洗净，切成块。
- 2) 锅里加油加盐，放入葱姜，大火煸香，放入鱼块，中火煎炸到两面微微焦黄，加白糖、酱油，加少量水，大火煮开后，小火焖四五分钟，出锅装盘，即可食用红烧鱼块。

155. 糟溜鱼片

来源：美国，饭店 食材：龙利鱼

- 1) 从中国超市买来无皮无骨的龙利鱼，洗净，切片，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、极少量酱油，拌匀。
- 2) 锅里加油，放入葱姜煸香，放入鱼片，大火煸炒到八成熟，加糟卤，勾芡，拌匀，出锅装盘，即可食用糟溜鱼片。

156. 酸菜鱼片

来源：美国，饭店 食材：龙利鱼、酸菜

- 1) 从中国超市买来无皮无骨的龙利鱼，洗净，切片，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、极少量酱油，拌匀。
- 2) 从中国超市买来袋装酸菜，洗净，切成半寸长。
- 3) 小锅里加水，放入盐、鸡精，煮开后放入酸菜。
- 4) 锅里加油，放入葱姜煸香，放入龙利鱼片，大火煸炒到八成熟，取出，放入酸菜锅，拌匀，小锅上桌，即可食用酸菜鱼片。

调整：如果不够酸，可以加一点米醋。

变化：可以加入四川郫县豆瓣、四川红油、四川汉源花椒油、红辣椒等，做成川味酸菜鱼片。

157. 水煮鱼

来源：美国，饭店 食材：龙利鱼、白菜、豆腐

- 1) 从中国超市买来无皮无骨的龙利鱼，洗净，切片，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、极少量酱油，拌匀。
- 2) 白菜洗净，切成约一寸见方。豆腐切成约一寸见方，三分厚，加水冲洗数次，以减少豆腥味。
- 3) 小锅里加水，加盐、鸡精，煮开后加入四川郫县豆瓣、四川红油、四川汉源花椒油、红辣椒，放入豆腐，大火煮开后，小火焖三四分钟，放入白菜。
- 4) 锅里加油，放入葱、姜，蒜蓉煸香，放入龙利鱼片，大火煸炒到八成熟，取出，放入小锅，大火煮开后，拌匀，小锅上桌，即可食用水煮鱼。

158. 炒鱿鱼

来源：上海，饭店 食材：鱿鱼、冬笋、黑木耳

- 1) 从中国超市买来鱿鱼、冬笋、黑木耳。冬笋去壳洗净后，先入水煮十五分钟，取出，切片。水发黑木耳洗净，择成适当大小。
- 2) 鱿鱼洗净，花刀切成片，放入开水中氽煮数十秒，到八成熟，取出，加入盐、白糖、淀粉、极少量酱油，拌匀。
- 3) 锅里加油、加少量盐，放入冬笋、黑木耳，大火煸炒半分钟，取出。

4) 锅里加油、放入葱姜煸香,放入鱿鱼、冬笋、黑木耳,勾芡,拌匀,出锅装盘,即可食用炒鱿鱼。

变化: 1、黑木耳可以改用香菇。

2、可以加入芹菜、雪豆等食材。

3、饭店里会在鱿鱼中加入极少量苏打粉,会使鱿鱼光亮鲜嫩,但一定要拌匀,否则会有异味。

159. 清炖甲鱼

来源: 上海, 饭店 食材: 甲鱼

1) 从菜场买来一斤左右的甲鱼,宰杀时,先踩住甲鱼背壳,用筷子引它咬住,顺势把甲鱼头拉到壳外。脚不放松,一手掐其咽喉,另一手持刀,割颈放血。宰杀后洗净剖开,去背壳、去头尾、去内脏,剁成甲鱼块。

2、小锅里加水、加盐,加入葱姜,放入甲鱼块,大火煮开后,小火焖二小时,小锅上桌,即可食用清炖甲鱼,其“裙边”别有风味。

变化: 1、小锅里改加啤酒,做成啤酒甲鱼。

2、小锅改用大碗,隔水用大火蒸到冒汽,中火蒸二小时,取出,就是清蒸甲鱼。

160. 红烧甲鱼

来源: 上海, 母亲 食材: 甲鱼

1) 从菜场买来一斤半以上的甲鱼,宰杀洗净,去背壳、去头尾、去内脏,剁成甲鱼块。

2) 锅里加油加盐,放入葱、姜、甲鱼块,大火翻炒十几分钟,加入白糖、酱油,加适量水,大火煮开后,小火焖一个半小时,出锅装盘,即可食用红烧甲鱼。

161. 生炒甲鱼

来源: 里陂上村, 村民 食材: 甲鱼

1) 捉到甲鱼,宰杀洗净,去背壳、去头尾、去内脏,剁成甲鱼块。

2) 锅里加油加盐,放入葱、姜、切碎的红辣椒、甲鱼块,大火翻炒十几分钟,加入白糖、酱油,再中火翻炒十几分钟。如翻炒的过程中偏干,可分几次加入极少量的水。最后勾芡,出锅装盘,即可食用生炒甲鱼,但是甲鱼的裙边吃起来比较硬。

162. 香煎鳕鱼排

来源: 美国, 饭店 食材: 鳕鱼 (Cod)

1) 从超市买来鳕鱼块,洗净,压干水分,用盐涂抹均匀,放入碗中。

2) 锅里加油,放入葱姜,铺平,鳕鱼块放在葱姜上,中火煎五六分钟,翻面,煎四五分钟,出锅装盘,即可食用香煎鳕鱼排。

163. 清蒸鳕鱼排

来源: 上海, 母亲 食材: 鳕鱼 (Cod)

1) 从超市买来鳕鱼块,洗净,压干水分,用盐涂抹均匀,放入盘中。

2) 锅里水开后,盛有鳕鱼的盘子放在锅里的蒸架上,鳕鱼上面撒些葱姜,盖上锅盖,隔水用大火蒸到冒汽,中火蒸六七分钟,取出,即可食用清蒸鳕鱼排。

164. 清煮大蟹

来源: 上海, 母亲 食材: 美国大海蟹 (Dungeness Crab)

1) 从中国超市买来鲜活大海蟹,锅里水开后放入,大火煮开后,小火煮十分钟,把大海蟹翻面,再

小火煮八分钟，取出，上桌。

2) 小碟里放入香醋、酱油、姜丝，作为蘸食的调料。

3) 用钳子、剪刀、大蟹爪作为工具，剥出蟹肉，蘸调料，食用清煮大蟹。

165. 葱姜蟹

来源：美国，饭店 食材：美国大海蟹（Dungeness Crab）

1) 从中国超市买来鲜活大海蟹，扳下蟹脚、蟹钳，用刀背拍开蟹脚蟹钳的壳。剖开海蟹背壳，除去不能食用的部分，多肉的蟹仓切成六到八块。

2) 锅里加油加盐，放入葱姜，放入蟹脚、蟹钳、蟹仓，大火翻炒五六分钟，加入蟹背壳，加酱油，加少量水，大火煮开后，小火焖五六分钟，勾芡，拌匀，出锅装盘，即可食用葱姜蟹。

变化：不用葱姜，改用豆豉，加少量白糖，多加一点酱油，少加一点盐，就是豉油蟹。

166. 葱姜龙虾

来源：美国，饭店 食材：美国龙虾

1) 从中国超市买来鲜活龙虾，煎下龙虾脚、龙虾钳，用刀背拍开龙虾钳的壳，切成三段。用刀断开龙虾头，剖成两半，去腮，去脑髓。龙虾的身段（俗称Tail）切成六七块。

2) 锅里加油加盐，放入葱姜，放入龙虾头、龙虾钳，大火翻煎五六分钟，加入龙虾脚、龙虾身段，大火翻炒一二分钟。加酱油，加少量水，大火煮开后，小火焖一二分钟，勾芡，拌匀，出锅装盘，即可食用葱姜龙虾。

变化：1、不用葱姜，改用豆豉，加少量白糖，多加一点酱油，少加一点盐，可以做成豉油龙虾。

2、不用普通食油，改用黄油，不用葱姜，不用豆豉，可以做成黄油龙虾。

167. 葱扒海参

来源：美国，饭店 食材：冬笋、青葱、海参

1) 从中国超市买来冬笋、青葱、水发海参。冬笋去壳，洗净，先入水煮十五分钟，取出，斜刀切片。青葱洗净，切成段。

2) 海参洗净，切成片，放入开水中氽煮十分钟，取出，放入碗中，加盐，拌匀，二十分钟后滗去水分。

3) 锅里加油、加少量盐，放入冬笋，大火煸炒半分钟，取出。

4) 锅里加油，加少量盐，放入多量青葱，大火煸炒片刻，加入海参、冬笋，加酱油，加极少量水，大火煮开后，加酱油，小火焖一分钟，勾芡，拌匀，出锅装盘，即可食用葱扒海参。

168. 佛跳墙

来源：美国，饭店 食材：老母鸡、肉鸡腿、鱼翅、鲍鱼、海参、火腿、冬笋、香菇

1) 从中国超市买来老母鸡、肉鸡腿、水发鱼翅、罐头鲍鱼、水发海参、火腿、冬笋、香菇。

2) 锅里加水，放入鲍鱼，大火煮开后，小火焖十二小时，取出，切片。

3) 老母鸡烧汤，大火煮开后，小火焖十二小时，取出母鸡，留下鸡汤。

4) 水发鱼翅洗净。海参洗净，切片。肉鸡腿洗净，去骨，切成鸡块。冬笋去壳，洗净，先入水煮十五分钟，取出，斜刀切片。火腿切片，水发香菇切片。

5) 食用前一小时，鸡汤里加盐，放入鱼翅、鲍鱼，大火煮开后，小火焖半小时。

6) 加入海参、火腿、香菇、冬笋、鸡腿肉，大火煮开后，小火焖半小时。至此，即可食用“佛跳墙”。

- 变化：1、老母鸡汤中可以加入适量的鲍鱼汤、冬笋汤、香菇水。
2、可以加入鲜贝、鲜鱿鱼等食材。
3、加州禁止食用鱼翅，仍有其他地方准许食用。如要自己发鱼翅，买一些“金钩翅”回来，先在水里泡，再放锅里煨。等到鱼翅酥软了以后，把上面的排翅刮下来，用清水漂洗干净，待用。

蔬菜

169. 清炒青菜

来源：上海，母亲 食材：青菜

- 1) 从超市买来青菜，择去老叶，洗净切好。
- 2) 锅里加油加盐，放入青菜，大火翻炒六七分钟，出锅装盘，即可食用清炒青菜。

变化：可以加入极少量白糖。

170. 竹筴青菜

来源：美国，饭店 食材：青菜、竹筴

- 1) 从中国超市买来青菜、竹筴。青菜择去老叶，洗净切好。竹筴洗净，去老头，切成段，用盐水浸泡在碗中。
- 2) 锅里加油加盐，放入青菜，大火翻炒六七分钟，取出后装盘，在盘中摆放成四周高，中间低。
- 3) 锅里加油，捞出碗里的竹筴，放入锅中，大火翻炒半分钟，勾芡，出锅，装在青菜上面，即可食用竹筴青菜，竹筴有“高升”的意思，是一道吉利菜。

171. 发菜青菜

来源：美国，饭店 食材：青菜、发菜

- 1) 从中国超市买来青菜、发菜。青菜择去老叶，洗净切好。发菜洗净，去老头，切成段，用盐水浸泡在碗中。
- 2) 锅里加油加盐，放入青菜，大火翻炒六七分钟，取出后装盘，在盘中摆放成四周高，中间低。
- 3) 锅里加油，捞出碗里的发菜，放入锅中，大火翻炒半分钟，勾芡，出锅，装在青菜上面，即可食用发菜青菜。发菜有“发财”的意思，是一道吉利菜。

172. 清炒卷心菜

来源：上海，母亲 食材：卷心菜

- 1) 从超市买来卷心菜，洗净切好。
- 2) 锅里加油加盐，放入卷心菜，大火翻炒八九分钟（中间分几次加入极少量水），出锅装盘，即可食用清炒卷心菜。

173. 清炒薺菜

来源：上海，母亲 食材：薺菜

- 1) 从中国超市买来薺菜，择去老叶，洗净，切成段。
- 2) 锅里加油加盐，放入薺菜，大火翻炒六七分钟，出锅装盘，即可食用清炒薺菜。

变化：1、出锅前加入乳腐汁，或者取少许乳腐加水捣烂后放入锅中，拌匀，可以做成腐汁薺菜。

- 2、另行择出薺菜梗，清炒，可以做成清炒薺菜梗。

174. 清炒大豆苗

来源：上海，母亲 食材：大豌豆苗（豌豆藤）

- 1) 从中国超市买来大豌豆苗，择去老叶，洗净。
- 2) 锅里加油加盐，放入大豌豆苗，大火翻炒五六分钟，出锅装盘，即可食用清炒大豆苗。

变化：1、出锅前加入乳腐汁，或取少许乳腐加水捣烂后放入锅中，拌匀，可以做成腐汁大豆苗。

2、锅里加油加盐、加蒜蓉，大火煸香，放入大豌豆苗，可以做成蒜蓉大豆苗。

175. 清炒菠菜

来源：上海，母亲 食材：菠菜

- 1) 从超市买来菠菜，择去老叶，洗净，切好。
- 2) 锅里加油加盐，放入菠菜，大火翻炒五六分钟，出锅装盘，即可食用清炒菠菜。

176. 清炒茼蒿

来源：上海，母亲 食材：茼蒿

- 1) 从中国超市买来茼蒿，削皮，切去老头，洗净，斜刀切片，放入碗中，加盐拌匀，腌制半小时。
- 2) 锅里加油，放入茼蒿，大火翻炒二三分钟，出锅装盘，即可食用清炒茼蒿。母亲俗称“跳茼蒿”，意指茼蒿在锅中跳了几下。

177. 清炒苋菜

来源：上海，母亲 食材：苋菜（米苋）

- 1) 从中国超市买来苋菜，择去老叶，去筋，洗净，切好。
- 2) 锅里加油加盐、加蒜蓉，大火煸香，放入苋菜，大火翻炒五六分钟，出锅装盘，即可食用清炒苋菜。

178. 清炒茼蒿

来源：上海，母亲 食材：茼蒿

- 1) 从中国超市买来茼蒿，择去老叶，洗净，切好。
- 2) 锅里加油加盐，放入茼蒿，大火翻炒四五分钟，出锅装盘，即可食用清炒茼蒿。

179. 清炒苕蓝

来源：上海，母亲 食材：苕蓝

- 1) 从中国超市买来苕蓝，削皮洗净，切成细丝。
- 2) 锅里加油加盐，放入青葱，大火煸香，放入苕蓝，大火翻炒四五分钟，出锅装盘，即可食用清炒苕蓝。

180. 清炒蚕豆

来源：上海，母亲 食材：蚕豆

- 1) 从中国超市买来蚕豆，去荚剥得蚕豆，用指甲划破蚕豆皮，洗净。
- 2) 锅里加油加盐，放入青葱，大火煸香，放入蚕豆，大火翻炒四五分钟，加少量水，煮开后，小火焖三四分钟，出锅装盘，即可食用清炒蚕豆。

181. 清炒糖豆

来源：美国，饭店 食材：糖豆（Sweet Pea）

- 1) 从超市买来糖豆，去筋，洗净。
- 2) 锅里加油加盐，放入糖豆，大火翻炒四五分钟，加极少量酱油，炒匀，出锅装盘，即可食用清炒糖豆。

182. 清炒土豆丝

来源：美国，饭店 食材：土豆 (Potato)

- 1) 从超市买来土豆，刨皮洗净，切成丝。
- 2) 锅里加油加盐，放入青葱，大火煸香，放入土豆，大火翻炒四五分钟，加入极少量米醋，炒匀，出锅装盘，即可食用清炒土豆。

变化：1、可以加入青椒丝，做成青椒土豆丝。

2、可以加入香菇丝，做成香菇土豆丝。

183. 清炒丝瓜

来源：上海，母亲 食材：丝瓜

- 1) 从超市买来丝瓜，刮皮洗净，剖成四条，切成段。
- 2) 锅里加油加盐，放入丝瓜，大火翻炒四五分钟，加极少量水，煮开后，小火焖二三分钟，出锅装盘，即可食用清炒丝瓜。

184. 清炒瓠瓜

来源：里陂上村，村民 食材：瓠瓜（瓠子，上海人称作“夜开花”）、辣椒

- 1) 从超市买来瓠瓜，削皮洗净，剖成四条，去籽，切片。辣椒切碎。
- 2) 锅里加油加盐，放入瓠瓜，大火翻炒四五分钟，加入辣椒，加极少量水，煮开后，小火焖二三分钟，出锅装盘，即可食用清炒瓠瓜。

185. 清炒芦笋

来源：美国，饭店 食材：芦笋

- 1) 从超市买来芦笋，切去老头，洗净，斜刀切片。
- 2) 锅里加油加盐，放入芦笋，大火翻炒四五分钟，加极少量水，煮开后，勾芡，出锅装盘，即可食用清炒芦笋。

186. 清炒蘑菇

来源：上海，母亲 食材：白蘑菇

- 1) 从超市买来白蘑菇，切去根部，洗净，切片。
- 2) 锅里加油，加少量盐，放入白蘑菇，大火翻炒四五分钟，加少量酱油，出锅装盘，即可食用清炒蘑菇。

187. 清炒甜椒

来源：上海，母亲 食材：青甜椒

- 1) 从超市买来青甜椒，剖开去籽，洗净，切成块。
- 2) 锅里加油，加少量盐，放入青甜椒，加白糖，大火翻炒四五分钟，加少量酱油，出锅装盘，即可食用清炒甜椒。

188. 清炒辣椒

来源：里陂上村，村民 食材：辣椒

- 1) 青辣椒或者红辣椒，洗净，剖开去籽，斜刀切成段。
- 2) 锅里加油加盐，放入辣椒，大火翻炒三四分钟，加极少量水，煮开后，出锅装盘，即可食用清炒辣椒。

189. 清炒苦瓜

来源：里陂上村，村民 食材：苦瓜、辣椒

- 1) 从中国超市买来苦瓜，去两头，剖开去籽，洗净，切片。辣椒切碎。
- 2) 锅里加油加盐，放入苦瓜、辣椒，加少量白糖，大火翻炒一二分钟，出锅装盘，即可食用清炒苦瓜。

190. 清炒菜脑

来源：里陂上村，村民 食材：菜脑（菘菜脑）、辣椒

- 1) 菜脑去皮，洗净，切片。辣椒切碎。
- 2) 锅里加油加盐，放入菜脑、辣椒，大火翻炒三四分钟，出锅装盘，即可食用清炒菜脑。

191. 清炒藕片

来源：上海，马立平 食材：鲜藕

- 1) 从中国超市买来鲜藕，去皮，洗净，削成极薄的片。
- 2) 锅里加油加盐，放入葱花，大火煸香，加入藕片，大火翻炒二三分钟，加香醋，炒匀，出锅装盘，即可食用清炒藕片。

192. 清炒四季豆

来源：上海，母亲 食材：四季豆（刀豆）

- 1) 从超市买来四季豆，去两头，去筋，折断，洗净。
- 2) 锅里加油加盐，加入蒜蓉，大火煸香，放入四季豆，大火翻炒八九分钟（中间分几次加入极少量水），出锅装盘，即可食用清炒四季豆。

变化：1、不用四季豆，改用豇豆，可以做成清炒豇豆。

2、不放蒜蓉，可以改在出锅前放入大蒜粉，拌匀后出锅。

193. 干煸四季豆

来源：美国，饭店 食材：四季豆（刀豆）

- 1) 从超市买来四季豆，去两头，去筋，折断，洗净。
- 2) 锅里加多量油，油煮开后放入四季豆，炸煮三四分钟，捞出。锅里余下的油倒在碗中，用来炒其他的蔬菜（家里请客时，经常这样做）。
- 3) 锅里加少量水，加盐，加入蒜蓉，大火煸香，加白糖、酱油，勾芡，放入四季豆，拌匀，出锅装盘，即可食用干煸四季豆。

变化：不放蒜蓉，可以改在出锅前放入大蒜粉，拌匀后出锅。

194. 嫩辣子

来源：里陂上村，村民 食材：辣椒

- 1) 青辣椒或者红辣椒，洗净。
- 2) 放在饭甑里蒸熟，取出后放入钵中，加盐，用杵把辣椒碾烂，即可食用碾辣子，如果加入一点熟猪油，味道更佳。

变化：改用茄子，可以做成碾茄子。

195. 西芹鸡腿菇

来源：美国，饭店 食材：美国芹菜、鸡腿菇

- 1) 从超市买来美国芹菜、鸡腿菇。芹菜梗要刨去外面的一层，洗净，斜刀切片。鸡腿菇洗净，切去老头，斜刀切片。
- 2) 锅里加油加盐，放入芹菜，大火翻炒一二分钟，加入鸡腿菇，大火翻炒二三分钟，加极少量水，煮开后，勾芡，出锅装盘，即可食用西芹鸡腿菇。

196. 蚝油芥兰

来源：美国，饭店 食材：芥兰

- 1) 从中国超市买来芥兰，择去老叶，切去老头，洗净，斜刀切成段。
- 2) 锅里加油，加少量盐，放入芥兰，大火翻炒五六分钟，加入蚝油、白糖，加极少量水，煮开后，勾芡，出锅装盘，即可食用蚝油芥兰。

197. 蚝油双菇

来源：美国，饭店 食材：白蘑菇、香菇

- 1) 从中国超市买来白蘑菇、香菇。白蘑菇切去根部，洗净，切开。水发香菇切去根部，洗净，切开。
- 2) 锅里加油，加少量盐，放入白蘑菇、香菇，大火翻炒四五分钟，加入蚝油、白糖，加极少量水，煮开后，勾芡，出锅装盘，即可食用蚝油双菇。

198. 炒双冬

来源：上海，母亲 食材：冬菇、冬笋

- 1) 香菇可叫作冬菇。从中国超市买来冬菇、冬笋。水发冬菇切去根部，洗净，切片。冬笋去壳洗净后，先入水煮十五分钟，取出，切片。
- 2) 锅里加油，加少量盐，放入冬菇、冬笋，大火翻炒四五分钟，加入蚝油、白糖，加极少量水，煮开后，勾芡，出锅装盘，即可食用蚝油双菇。

199. 炒双笋

来源：上海，母亲 食材：茼蒿、竹笋

- 1) 茼蒿可叫作茼笋。从中国超市买来茼蒿、竹笋（冬笋、毛笋均可）。茼蒿削皮，切去老头，洗净，斜刀切片，放入碗中，加盐拌匀，腌制半小时。竹笋去壳洗净后，先入水煮十五分钟，取出，斜刀切片。
- 2) 锅里加油加盐，放入茼蒿、竹笋，大火翻炒二三分钟，出锅装盘，即可食用炒双笋。

变化：1、茼白又叫茼笋。改用茼白、茼蒿，可以做成第二种“炒双笋”。

2、改用茼白、竹笋，可以做成第三种“炒双笋”。

200. 雪豆冬笋

来源：美国，饭店 食材：雪豆、冬笋、黑木耳

- 1) 从中国超市买来雪豆、冬笋、黑木耳。雪豆去筋，洗净。冬笋去壳洗净，先入水煮十五分钟，取

出，斜刀切片。水发黑木耳洗净，择成适当大小。

2) 锅里加油加盐，放入雪豆、冬笋、黑木耳，大火翻炒二三分钟，出锅装盘，即可食用雪豆冬笋。

变化：不用黑木耳，可以改用香菇。

201. 雪菜毛豆

来源：上海，母亲 食材：雪菜、毛豆仁

1) 从中国超市买来雪菜、袋装毛豆仁。雪菜洗净，切细。毛豆仁洗净。

2) 锅里加油加盐，放入毛豆，大火翻炒三四分钟，加入雪菜，加少量水，大火煮开后，小火焖二三分分钟，出锅装盘，即可食用雪菜毛豆。

202. 雪菜豆瓣

来源：上海，母亲 食材：雪菜、蚕豆

1) 从中国超市买来雪菜、蚕豆。雪菜洗净，切细。蚕豆去荚，剥去蚕豆皮，洗净蚕豆瓣。

2) 锅里加油加盐，放入蚕豆瓣，大火翻炒三四分钟，加入雪菜，加少量水，大火煮开后，小火焖二三分分钟，出锅装盘，即可食用雪菜豆瓣。

203. 豆芽干丝

来源：上海，母亲 食材：绿豆芽、香豆干

1) 从中国超市买来中国绿豆芽、香豆干。豆芽洗净。香干洗净，切丝。

2) 锅里加油加盐，放入葱花，大火煸香，加入豆芽、香干，大火翻炒二三分分钟，出锅装盘，即可食用豆芽干丝。

变化：1、绿豆芽可以去根。

2、不用绿豆芽，可以改用黄豆芽。黄豆芽的根比较长，最好去根。

3、如果加入猪肉丝，可以做成豆芽干丝肉丝。

204. 芹菜香干

来源：上海，母亲 食材：芹菜、香豆干

1) 从中国超市买来中国芹菜、香豆干。芹菜去叶，择好洗净，切成段。香干洗净，切片。

2) 锅里加油加盐，放入芹菜，大火翻炒三四分钟，加入香干，大火翻炒二三分分钟，加少量水，加极少量酱油，大火煮开后，小火焖一二分钟，出锅装盘，即可食用芹菜香干。

变化：可以改用美国芹菜，芹菜外围的芹菜梗较老，须刨去一层表皮。

205. 白菜香干

来源：上海，母亲 食材：白菜、香豆干

1) 从超市买来白菜、香豆干。白菜洗净，切成半寸宽。香干洗净，切片。

2) 锅里加油加盐，放入白菜，大火翻炒四五分钟，加入香干，大火翻炒二三分分钟，加极少量酱油，大火煮开后，勾芡，出锅装盘，即可食用白菜香干。

206. 扬州干丝

来源：上海，饭店 食材：香豆干（软）、火腿

1) 从中国超市买来香豆干（软）、火腿。香干洗净，批成薄片，切成细丝，浸入水中。火腿洗净，切成细丝。

2) 锅里加油加盐，加入适量罐头鸡汤（或者用肉汤、鸡汤等“高汤”），煮开，放入香干丝、火腿

丝，大火煮开后，小火焖四五分钟，撒入葱花，出锅装碗，即可食用扬州干丝。

变化：不用香干，可以改用新鲜厚百叶。

207. 烧黄瓜

来源：上海，母亲 食材：老黄瓜

- 1) 从超市买来老黄瓜，去皮，洗净，去两头，剖开去籽，切成二分厚的片。
- 2) 锅里加油加盐，放入黄瓜，大火翻炒五六分钟，加入白糖、酱油、大蒜粉，加少量水，大火煮开后，小火焖二三分钟，出锅装盘，即可食用烧黄瓜。

208. 油焖笋

来源：上海，母亲 食材：竹笋

- 1) 从中国超市买来竹笋，去壳，切去老头，洗净，切成滚刀块。
- 2) 锅里加油加盐，加少量水，放入竹笋，大火煮开，加入白糖、生抽酱油。另用极少量老抽酱油调节颜色的深浅。小火焖半小时，期间翻动一二次，收汁，出锅装盘，即可食用油焖笋。

变化：不用竹笋，改用茭白，小火焖七八分钟，可以做成油焖茭白。

209. 鱼香茄子

来源：上海，饭店 食材：茄子

- 1) 从中国超市买来长茄子，去蒂，洗净，剖成四到六条，切成一寸多长的段，浸入水中。
- 2) 锅里加油、加少量盐，放入葱花姜丝蒜蓉，大火煸香。捞出水中的茄子，放入锅中，大火翻炒七八分钟。
- 3) 茄子酥软时，加入白糖、老干妈油辣椒、少量四川郫县豆瓣、少量四川红油、极少量水，最后加入香醋，拌匀，出锅装盘，即可食用鱼香茄子。

变化：1、可以改用美国超市里的大圆茄，刨去皮，切成条。

2、不用蒜蓉。可以改用大蒜粉。

210. 干煎茄子

来源：里陂上村，村民 食材：茄子

- 1) 从中国超市买来长茄子，去蒂，洗净，斜刀切成二到三分厚的片，浸入水中。
- 2) 锅里加油加盐，放入葱花，大火煸香。捞出茄子放入锅中，摊平，中火煎四五分钟，翻面，再煎四五分钟，加入极少量水，拌匀，出锅装盘，即可食用干煎茄子。

变化：可以改用美国超市里的大圆茄，刨去皮，切成片。

211. 熟拌杭茄

来源：上海，母亲 食材：茄子

- 1) 从中国超市买来长茄子，去蒂，洗净，切成约三到四寸的长段，放入碗中。
- 2) 锅里水开后，放入盛茄子的碗，盖上锅盖，隔水用大火蒸到冒汽，中火蒸十五分钟。
- 3) 取出蒸烂的茄子，加少量盐，淋上酱油和麻油，用筷子划开，拌匀，即可食用熟拌杭茄。

212. 烧芋仔

来源：里陂上村，村民 食材：芋仔

- 1) 从中国超市买来芋仔，洗净，放入锅里，加水，大火煮开后，小火焖半小时，取出，冲凉后剥去芋仔皮。

- 2) 锅里加油加盐，放入葱花，大火煸香，放入芋仔，加少量水，大火煮开后，用锅铲割划并且按压芋仔，加入酱油，拌匀，出锅装盘，即可食用烧芋仔。

213. 烧芋母

来源：里陂上村，村民 食材：芋母

- 1) 从中国超市买来芋母，洗净，切去芋母皮。芋母切成小块，放入锅里，加适量水，大火煮开后，小火焖半小时，取出。
- 2) 锅里加油加盐，放入葱花，大火煸香，放入芋仔，大火煮开后，用锅铲按压芋母，加入酱油，拌匀，出锅装盘，即可食用烧芋母。

214. 开洋白菜

来源：上海，母亲 食材：白菜、开洋（大虾米）

- 1) 从中国超市买来白菜、开洋。白菜洗净，切好。开洋洗净，放入小碟，浸入黄酒。
- 2) 锅里加油加盐，放入白菜，大火翻炒三四分钟，加入开洋、少量白糖，拌匀，小火焖五六分钟，勾芡，即可食用开洋白菜。

215. 开洋丝瓜

来源：上海，母亲 食材：丝瓜、开洋（大虾米）

- 1) 从中国超市买来丝瓜、开洋。丝瓜刮皮洗净，剖成四条，切成段。开洋洗净，放入小碟，浸入黄酒。
- 2) 锅里加油加盐，放入丝瓜，大火翻炒三四分钟，加入开洋、拌匀，小火焖五六分钟，勾芡，即可食用开洋丝瓜。

216. 开洋冬瓜

来源：上海，母亲 食材：冬瓜、开洋（大虾米）

- 1) 从中国超市买来冬瓜、开洋。冬瓜去皮、去籽，洗净，切成二到三分厚的片。开洋洗净，放入小碟，浸入黄酒。
- 2) 锅里加油加盐，放入冬瓜，大火翻炒四五分钟，加入开洋、拌匀，小火焖五六分钟，勾芡，即可食用开洋冬瓜。

217. 冬瓜夹火腿

来源：上海，母亲 食材：冬瓜、火腿

- 1) 从中国超市买来冬瓜、火腿。冬瓜去皮、去籽，洗净，切成三分厚的片，中间剖开。火腿洗净，切成薄片，夹在冬瓜片的中间。冬瓜夹火腿放入碗中，撒上盐。
- 2) 锅里加少量水，煮开，放入盛冬瓜夹火腿的碗，盖上锅盖，隔水用大火蒸到冒汽，中火蒸二十分钟，取出，即可食用冬瓜夹火腿。

变化：1、不用火腿，可以改用咸肉，做成冬瓜夹咸肉。

2、不用火腿，可以改用培根（Bacon），做成冬瓜夹培根。

218. 红烧冬瓜

来源：上海，母亲 食材：冬瓜

- 1) 从中国超市买来冬瓜，去皮、去籽，洗净，切成三分厚的片。
- 2) 锅里加油加盐，放入冬瓜，加少量水，大火炒煮四五分钟，加入白糖、酱油，拌匀，大火收汁四

五分钟，出锅装盘，即可食用红烧冬瓜。

变化：加入老干妈油辣椒，味道更佳。

219. 红烧萝卜

来源：上海，母亲 食材：白萝卜

- 1) 从超市买来白萝卜，去皮、洗净，切成滚刀块。
- 2) 锅里加油加盐，放入萝卜，大火翻炒五六分钟，加入白糖、酱油，拌匀，加少量水，大火煮开后，小火焖六七分钟，出锅装盘，即可食用红烧萝卜。

220. 红烧土豆

来源：上海，母亲 食材：土豆 (Potato)

- 1) 从超市买来土豆，去皮、洗净，切成滚刀块。
- 2) 锅里加油加盐，放入土豆，大火翻炒五六分钟，加入白糖、酱油，拌匀，加少量水，大火煮开后，小火焖七八分钟，出锅装盘，即可食用红烧土豆。

221. 土豆泥

来源：上海，母亲 食材：土豆 (Potato)

- 1) 从超市买来土豆，去皮、洗净，切成滚刀块。
- 2) 锅里加少量水，放入土豆，大火煮开后，小火焖二十分钟，加油加盐，加葱花，土豆捣成泥，出锅装盘，即可食用土豆泥。

222. 红烧豆腐

来源：美国，饭店 食材：豆腐、青菜、冬笋、香菇

- 1) 从中国超市买来油炸过的袋装红烧豆腐、青菜、冬笋、香菇。青菜择去老叶，洗净切好。冬笋去壳洗净，先入水煮十五分钟，取出，斜刀切片。水发香菇洗净，切片。
- 2) 锅里加油加盐，放入青菜，大火翻炒四五分钟，加酱油、少量白糖，加入豆腐、冬笋、香菇，加少量水，拌匀，大火煮开后，小火焖二三分钟，勾芡，拌匀，出锅装盘，即可食用红烧豆腐。

223. 胡葱豆腐

来源：上海，母亲 食材：豆腐、青葱

- 1) 从超市买来老豆腐 (Firm)，切成一寸宽二分厚。
- 2) 锅里加油加盐，放入豆腐，摊平，中火煎四五分钟，翻面，中火煎二三分钟，加入多量青葱，加白糖、酱油，加少量水，大火煮开后，小火焖二三分钟，出锅装盘，即可食用胡葱豆腐。

224. 麻婆豆腐

来源：上海，饭店 食材：豆腐

- 1) 从超市买来滑豆腐，切成半寸见方的小方块，漂洗数次。
- 2) 锅里加油加盐，加老干妈油辣椒、少量四川郫县豆瓣、少量四川红油，放入葱花，大火煸香。放入豆腐，加酱油，加少量水，大火煮开后，小火焖二三分钟，加四川汉源花椒油，勾芡，出锅装盘，即可食用麻婆豆腐。

变化：放入葱花时，加少量猪肉糜，大火煸炒到六成熟，放入豆腐……做成的麻婆豆腐更加美味。

225. 蘑菇豆腐

来源：上海，母亲 食材：白蘑菇、豆腐

- 1) 从超市买来白蘑菇、嫩豆腐/滑豆腐。蘑菇去根，洗净，切片。豆腐切成半寸见方的小方块，漂洗数次。
- 2) 锅里加油加盐，放入蘑菇，大火翻炒二三分钟，加入豆腐，加酱油，加少量水，大火煮开后，小火焖二三分钟，出锅装盘，即可食用蘑菇豆腐。

226. 高汤氽油条

来源：里陂上村，村民 食材：油条

- 1) 从中国超市买来油条，切成半寸长的段。准备好高汤（肉汤或者鸡汤）。
- 2) 锅里加油加盐，放入青葱煸香，加入酱油、老干妈油辣椒，加入高汤，大火煮开后，放入油条氽几秒钟，出锅装盘，即可食用高汤氽油条。

227. 爆腌咸菜

来源：上海，母亲 食材：青菜

- 1) 青菜择去老叶，洗净，摊开晾干。
- 2) 青菜分批放入盆里，加盐，揉搓，放入大的不锈钢盆，压紧，上面再压不锈钢锅，锅里装石头。
- 3) 腌制二到三天，取出咸菜，洗净，先切成段，再切片，装盘，洒上麻油，即可食用爆腌咸菜。

变化：1、爆腌咸菜切碎。锅里加油，放入咸菜，大火翻炒一二分钟，出锅装盘，可以做成香爆咸菜。

2、香爆咸菜里加入老干妈油辣椒，可以做成常香辣咸菜。

228. 做梅干菜

来源：美国，自创 食材：茼蒿叶

- 1) 茼蒿叶洗净，摊开晾干。
- 2) 茼蒿叶分批放入盆里，加盐，揉搓，放入大的不锈钢盆，压紧，上面再压不锈钢锅，锅里装石头。
- 3) 腌制二到三天，取出茼蒿叶，摊开晒干，回软后切细，做成梅干菜。

229. 做酒酿

来源：美国，马立平 食材：糯米

- 1) 糯米在水里浸泡两小时以上，沥干后蒸熟（一般上汽后15分钟，用筷子戳进去可以感觉到饭熟了即可）。
- 2) 把中国超市买“甜酒药”碾成粉末（酒药说明里有米和酒药的比例，可以比该比例再多放一点酒药）。
- 3) 用凉水把糯米饭淋到不烫手。准备一个干净的容器（特别要注意的是不能沾油），舀一些糯米饭到容器里，约一寸厚，撒一些酒药，拌匀；再舀一些糯米饭，再撒一些酒药，在新放的饭里拌匀，如此反复，直到全部糯米饭里都拌好了酒药。把饭压紧，中间挖一个洞。在装酒药的容器里放一些水，撒在糯米饭里。盖上盖子。
- 4) 酒酿发酵最理想的温度是摄氏30度，冬天可以把酒酿放在烤箱里，打开烤箱的灯，也可以用电热毯包上。大约两天后即可食用（最重要的是开始时不能太冷，等到发酵初步完成后，温度不够只会延长时间而已，不会影响酒酿质量）。

主食和点心

230. 炒饭

来源：里陂上村，村民 食材：米饭

- 1) 锅里加油加盐，放入米饭，大火煸炒时，把米饭打散，炒三四分钟。
- 2) 加极少量水，大火炒一二分钟，盖上锅盖，小火焖一二分钟，出锅装盘，即可食用炒饭。

231. 蛋炒饭

来源：上海，母亲 食材：米饭、鸡蛋

- 1) 鸡蛋去壳，放入碗中，加盐，加极少量水，打匀。
- 2) 锅里加油，放入鸡蛋，大火缓慢翻炒，直到鸡蛋基本凝固，改小火，用锅铲把鸡蛋划割成细块，取出。
- 3) 锅里加油加盐，放入米饭，大火煸炒时，把米饭打散，炒三四分钟。加极少量水，大火炒一二分钟，加入鸡蛋，大火炒匀，撒上葱花，出锅装盘，即可食用蛋炒饭。

232. 咸肉菜饭

来源：美国，饭店 食材：米饭、青菜、火腿

- 1) 从中国超市买来青菜、火腿。青菜择去老叶，洗净，切碎。火腿切碎。
- 2) 锅里加油加盐，放入青菜、火腿，大火煸炒到八成熟，取出。
- 3) 锅里加油加盐，放入米饭，大火煸炒时，把米饭打散，炒三四分钟。加极少量水，大火炒一二分钟，放入青菜、火腿，炒匀，出锅装盘，即可食用咸肉菜饭。

233. 什锦炒面

来源：美国，饭店 食材：油面、绿豆芽、香肠

- 1) 从中国超市买来袋装油面、绿豆芽、白油香肠。豆芽洗净，香肠切片。取一个碗，放入少量水、少量酱油。
- 2) 锅里加油加盐，放入豆芽、香肠，大火煸炒到八成熟，取出。
- 3) 锅里加油，放入油面，大火翻炒时，把油面打散，炒三四分钟。放入碗中的水和酱油，大火翻炒二三分钟，放入豆芽、香肠，拌匀，出锅装盘，即可食用什锦炒面。

变化：1、不用绿豆芽，可以改用白菜切成条，或者改用卷心菜切成丝。

2、不用香肠，可以改用猪肉丝、牛肉丝、鸡肉丝、虾仁。

234. 榨菜肉丝汤面

来源：上海，母亲 食材：面条、榨菜、猪肉

- 1) 从中国超市买来面条、榨菜、猪瘦肉。榨菜洗净，切丝。猪肉洗净，切丝，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀。
- 2) 锅里加水，煮开，取出部分放入碗中，加油加盐，加酱油，加葱花，做成面汤。
- 3) 锅里加入面条，大火煮开后，小火煮三分钟。
- 4) 在此期间，炒锅里加油，放入肉丝、榨菜，大火煸炒到熟，取出。
- 5) 捞出锅里面条，放入碗中，加入榨菜肉丝，即可食用榨菜肉丝汤面。

235. 雪菜笋丝汤面

来源：上海，母亲 食材：面条、雪菜、笋丝

- 1) 从中国超市买来面条、雪菜、笋丝。雪菜洗净，切碎。冬笋去壳洗净后，先入水煮十五分钟，取出，切丝。
- 2) 锅里加水，煮开，取出部分放入碗中，加油加盐，加酱油，加葱花，做成面汤。
- 3) 锅里加入面条，大火煮开后，小火煮三分钟。
- 4) 在此期间，炒锅里加油，放入雪菜、笋丝，大火煸炒一分钟，取出。
- 5) 捞出锅里面条，放入碗中，加入雪菜笋丝，即可食用雪菜笋丝汤面。

变化：加入猪肉丝，可以做成雪菜肉丝汤面。

236. 大排汤面

来源：上海，母亲 食材：面条、猪肉大排骨

- 1) 从超市买来面条、去骨的猪肉大排（Pork Loin）。大排洗净，切成四分左右的厚片，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、酱油，拌匀后腌制半小时。
- 2) 锅里加水，煮开，取出部分放入碗中，加油加盐，加酱油，加葱花，做成面汤。
- 3) 锅里加入面条，大火煮开后，小火煮三分钟。
- 4) 在此期间，炒锅里加油，大排放入锅里，摊平，中火煎炸二分钟，翻面，再煎炸一分钟，加极少量水，煮开后，勾芡（加入碗中腌制大排的余汁），取出。
- 5) 捞出锅里面条，放入碗中，加入大排，即可食用大排汤面。

237. 阳春面（光面、荒面）

来源：上海，饮食店 食材：面条

- 1) 锅里加水，煮开，取出部分放入碗中，加油加盐，加酱油，加葱花，做成面汤。
- 2) 锅里加入面条，大火煮开后，小火煮三分钟。捞出锅里面条，放入碗中，即可食用阳春面。

说明：阳春三月是“荒月”，“阳春面”是雅称，民间常称“荒面”。光有一碗面，又称作“光面”。

238. 葱油拌面

来源：美国，自创 食材：面条

- 1) 锅里加水，煮开，加入面条，大火煮开后，小火煮三分钟。
- 2) 碗里加盐、加酱油、加极少量水，撒入多量大蒜粉。
- 3) 捞出锅里面条，放入碗中，拌匀，即可食用葱油拌面。

239. 上海冷面

来源：上海，饮食店 食材：面条、绿豆芽、熟食红肠、芝麻酱

- 1) 买来面条、绿豆芽、熟食红肠、芝麻酱。豆芽洗净。红肠切丝。芝麻酱放入碗中，加盐，加少量水，调稀。
- 2) 锅里加水，煮开，放入豆芽，余半分钟，取出。
- 3) 锅里加入面条，大火煮开后，小火煮三分钟，捞出面条，用冷开水冲凉，沥干。
- 4) 面条放入盆中，加入豆芽、红肠、芝麻酱，拌匀，即可食用上海冷面。

240. 热干面

来源：美国，夏达中 食材：面条、花生酱

- 1) 碗里放入花生酱，加极少量水，加酱油、麻油，捣开花生酱，拌匀。
- 2) 锅里加水，大火煮开后，放入面条，大火煮开后，小火煮三分钟，捞出面条，放入碗中，拌匀，即可食用热干面。

241. 什锦炒粉

来源：美国，饭店 食材：新竹米粉、胡萝卜、雪豆、香肠、香菇

- 1) 从中国超市买来袋装新竹米粉、胡萝卜、雪豆、香肠、香菇。胡萝卜洗净、切丝。雪豆洗净，切丝。香肠切丝。水发香菇洗净，切丝。米粉温水浸泡，泡软后捞出，待用。
- 2) 锅里加油加盐，放入葱丝，大火煸香，放入胡萝卜、雪豆、香肠、香菇，大火煸炒一分钟，放入米粉，加极少量水，大火翻炒二三分钟，出锅装盘，即可食用什锦炒粉。

变化：1、不用绿豆芽，可以改用白菜切成条，或者改用卷心菜切成丝，或者改用青菜切细。

2、不用香肠，可以改用猪肉丝、牛肉丝、鸡肉丝、虾仁。

242. 江西汤米粉

来源：江西，饭店 食材：江西米粉

- 1) 从中国超市买来袋装江西米粉、青菜、香肠。青菜洗净，切小。香肠切片。
- 2) 锅里加水，大火煮开后，放入米粉，大火煮开后，小火煮十分钟，捞出米粉，放入碗中。
- 3) 锅里加油加盐，加葱花、老干妈油辣椒，大火煸香，放入青菜、香肠，大火翻炒二三分钟，加少量酱油，加少量水，大火煮开后，放入米粉，炒匀，出锅，即可食用江西汤米粉。

变化：1、如果最后不加少量水，改为直接放入米粉，大火炒匀，出锅装盘，可以做成江西炒米粉。

2、不用香肠，可以改用猪肉丝、牛肉丝、鸡肉丝、虾仁。

243. 干炒河粉

来源：美国，饭店 食材：河粉（广州沙河米粉）、牛肉、雪豆

- 1) 从中国超市买来新鲜河粉、牛肉、雪豆。牛肉洗净，切片，加入盐、淀粉、少量酱油和白糖，拌匀。雪豆去筋，洗净。河粉浸泡在热水中，用手打散，捞出。
- 2) 锅里加油加盐，加葱花、雪豆，大火煸香，放入牛肉，大火煸炒到八成熟，放入河粉，加少量酱油，大火炒匀，出锅装盘，即可食用干炒河粉。

变化：1、饭店里会在肉丝中加入极少量苏打粉，使猪肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

2、不用牛肉，可以改用猪肉、鸡肉、虾仁。

244. 湿炒河粉

来源：美国，饭店 食材：河粉（广州沙河米粉）、牛肉、雪豆

- 1) 从中国超市买来新鲜河粉、牛肉、雪豆。牛肉洗净，切片，加入盐、淀粉、少量酱油和白糖，拌匀。雪豆去筋，洗净。河粉浸泡在热水中，用手打散，捞出。
- 2) 锅里加油加盐，加葱花、雪豆，大火煸香，放入牛肉，大火煸炒到八成熟，放入河粉，加少量酱油，大火炒匀，出锅装盘，即可食用湿炒河粉。

变化：1、饭店里会在肉丝中加入极少量苏打粉，使猪肉光亮鲜嫩，但一定要拌匀，否则会有异味。

2、不用牛肉，可以改用猪肉、鸡肉、虾仁。

245. 汤河粉

来源：美国，饭店 食材：河粉（广州沙河米粉）、雪菜、白油香肠

- 1) 从中国超市买来新鲜河粉、雪菜、香肠。雪菜洗净，切细。香肠切片。河粉浸泡在热水中，用手打散，捞出。
- 2) 锅里加水加油加盐，煮开，加入雪菜、香肠、河粉，大火煮开，撒入葱花，出锅装碗，即可食用汤河粉。

变化：1、不用雪菜，可以改用青菜、白菜。

2、不用香肠，可以改用猪肉、牛肉、鸡肉、虾仁。

246. 白菜肉丝炒年糕

来源：上海，母亲 食材：年糕、白菜、猪肉

- 1) 从中国超市买来韩国年糕、白菜、猪肉。年糕过水漂洗。白菜洗净，切成细条。猪肉洗净，切丝，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀。
- 2) 锅里加油加盐，放入白菜，大火翻炒三四分钟，取出。
- 3) 锅里加油，放入肉丝，大火煸炒一二分钟，取出。
- 4) 锅里加油加盐，放入年糕，大火翻炒三四分钟，加入白菜、肉丝，加少量酱油，加极少量水，翻炒均匀，出锅装盘，即可食用白菜肉丝炒年糕。

变化：1、不用白菜，可以改用青菜、雪菜。

2、不用猪肉，可以改用牛肉、鸡肉、虾仁、香肠。

247. 雪菜肉丝汤年糕

来源：上海，母亲 食材：年糕、雪菜、猪肉

- 1) 从中国超市买来韩国年糕、雪菜、猪肉。年糕过水漂洗。雪菜洗净，切细。猪肉洗净，切丝，放入碗中，加入盐、白糖、淀粉、少量酱油，拌匀。
- 2) 锅里加油加盐，放入雪菜，大火翻炒一二分钟，放入肉丝，大火煸炒一二分钟，放入年糕，加少量水，大火煮开后，小火焖一二分钟，出锅装碗，即可食用雪菜肉丝汤年糕。

变化：1、不用雪菜，可以改用青菜、白菜。

2、不用猪肉，可以改用牛肉、鸡肉、虾仁、香肠。

248. 日本乌冬面

来源：美国，饭店 食材：乌冬面、油面筋、青菜、去壳海虾

- 1) 从中国超市买来日本出产的乌冬面、油面筋、青菜、去壳海虾。海虾加入适量盐（整个乌冬面所需要的盐），拌匀，腌制十分钟。油面筋剪成两半。青菜洗净，剖开。乌冬面浸泡在热水里。
- 2) 锅里加水加油，加鸡精，大火煮开，加入海虾和油面筋，大火煮一分钟，取出。放入青菜，大火煮一二分钟，取出。
- 3) 捞出热水里的乌冬面，放入锅中，大火煮开，出锅装碗，上面放海虾、油面筋、青菜，即可食用日本乌冬面。

249. 两面黄

来源：上海，马立平 食材：面条、青菜、香菇、猪瘦肉

- 1) 从中国超市买来面条、青菜、香菇、猪瘦肉。青菜洗净，剖开。水发香菇切片。猪肉洗净，切丝，

放入碗中，加盐、白糖、酱油、淀粉，拌匀。

- 2) 锅里加水，煮开，放入面条，大火煮开后，小火焖三分钟，取出，冷水冲凉，摊晾。
- 3) 锅里加油，放入面条，在锅底摊开，中火煎炸，直到两面金黄，出锅装盘。
- 4) 锅里加油，放入青菜、香菇，大火翻炒到五成熟，加入肉丝，大火煸炒到八成熟，勾芡，炒匀出锅，放到盘中的面条上，即可食用两面黄。

250. 快速油饼

来源：美国，自创 食材：面粉（All Purpose）

- 1) 大碗里放入 All Purpose面粉，加入油、盐、大蒜粉，徐徐加水，用筷子搅拌成稠面糊。
- 2) 锅里加油，放入面糊，摊成二到三分厚，中火煎烤，直到两面焦黄，用铲刀割成块，出锅装盘，即可食用油饼。

251. 快速馒头

来源：马立平/参照网上 食材：面粉（All Purpose）

- 1) 盆里放入五杯 All Purpose面粉，加五茶匙 Baking Powder（发酵粉），加盐、白糖、油各少许。
- 2) 在二杯温水中，加入五茶匙快速发酵粉，用筷子拌匀，加入面粉中，搅拌、揉成面团，盖上盆盖，放置十五分钟，面团发好了。
- 3) 发好的面团揉搓成条，做成馒头形状。蒸屉里放入蒸布（屉布），馒头放入蒸屉。
- 4) 蒸锅里加水，大火烧开，蒸屉上汽后约十分钟，出屉装盘，即可食用馒头。

252. 快速菜包子

来源：上海/参照互联网 食材：面粉（All Purpose）、青菜、香菇、香豆干

- 1) 从中国超市买来青菜、香菇、香豆干。青菜洗净，切碎，加盐，挤干水分。水发香菇切细。豆干洗净，切细。
- 2) 青菜、香菇、豆干放入大碗，加油、酱油、鸡精、淀粉，拌匀，做成包子馅。
- 3) 盆里放入五杯 All Purpose面粉，加五茶匙 Baking Powder（发酵粉），加盐、白糖、油各少许。
- 4) 在二杯温水中，加入五茶匙快速发酵粉，用筷子拌匀，加入面粉中，搅拌、揉成面团，盖上盆盖，放置十五分钟，面团发好了。
- 5) 发好的面团揉搓成条，切成剂子，擀成包子皮，放上包子馅，包成菜包子。
- 6) 蒸屉里放入蒸布（屉布），菜包子放入蒸屉。
- 7) 蒸锅里加水，大火烧开，蒸屉上汽后约十分钟，出屉装盘，即可食用菜包子。

253. 花卷

来源：上海，马立平 食材：（All Purpose）

- 1) 盆里放入五杯 All Purpose面粉，加五茶匙 Baking Powder（发酵粉），加盐、白糖、油各少许。
- 2) 在二杯温水中，加入五茶匙快速发酵粉，用筷子拌匀，加入面粉中，搅拌、揉成面团，盖上盆盖，放置十五分钟，面团发好了。
- 3) 发好的面团揉搓开，用擀面杖，推擀成一分多厚的长方形面片，面片上均匀撒盐，淋油，撒葱花，然后把面片卷成条，切成一寸宽的面段，把面段拉长，对折，再拉长，两手捏着面段两头，手腕向相反的方向翻转、再将两手手中的面段捏拢，捏拢处即是花卷的底部（如果要花卷层次多，也可多拉、折几次）。

4) 蒸屉里放入蒸布（屉布），花卷放入蒸屉。

5) 蒸锅里加水，大火烧开后，蒸屉上汽后约十分钟，出屉装盘，即可食用花卷。

变化：面片卷成条，切成一寸宽的面段，用筷子在面段中间按压出一条深凹槽，可以做成简易花卷。

254. 肉包子

来源：上海

食材：面粉（All Purpose）、猪肉糜

1) 从中国超市买来猪肉糜，放入碗中，加油、盐、白糖、酱油、淀粉，再将肉糜体积1/3左右的水，分成数次加入。加水时，朝一个方向搅拌肉糜，使水被肉糜全部吸进，做成包子馅。

3) 盆里放入五杯 All Purpose面粉，加五茶匙 Baking Powder（发酵粉），加盐、白糖、油各少许。

4) 在二杯温水中，加入五茶匙快速发酵粉，用筷子拌匀，加入面粉中，搅拌、揉和成面团，盖上盆盖，放置十五分钟，面团发好了。

5) 发好的面团揉搓成条，切成剂子，擀成包子皮，放上包子馅，包成肉包子。

6) 蒸屉里放入蒸布（屉布），肉包子放入蒸屉。

7) 蒸锅里加水，大火烧开后，蒸屉上汽后约十分钟，出屉装盘，即可食用肉包子。

255. 小笼包

来源：上海

食材：面粉（All Purpose）、猪肉糜、猪肉皮

1) 从中国超市买来猪肉糜、猪肉皮。肉皮刮去肥肉，洗净。

2) 锅里加水，放入肉皮，加几片姜，大火煮开后，小火焖一小时左右，取出，切碎。空锅里加水，放入碎肉皮，加黄酒，大火煮开后，小火焖数小时，直到肉皮煮化，自然冷却后，成为肉皮冻。肉皮冻切碎，待用。

3) 用 All Purpose面粉，按照面粉与水五比二的比例，不加发酵粉（Baking Powder），揉成面团，用力揉按二十分钟。

4) 肉糜放入碗中，加盐、白糖、酱油、黄酒，再加入约三分之一肉糜体积的碎肉皮冻，拌匀，做成小笼包馅。

5) 面团摘出小剂子后，擀成薄皮，放上小笼包馅，包成小笼包，要求有18个褶子。小笼包下面垫好卷心菜的叶子，放入蒸笼。

6) 蒸锅里加水，放入有小笼包的蒸笼，大火烧开后，蒸笼上汽后约八分钟，取出蒸笼，上桌，即可食用小笼包。

变化：包小笼包时，在肉馅上加少许蟹粉，就是蟹粉小笼包（现在上海改称蟹肉小笼包）。

256. 小馄饨

来源：上海，饮食店

食材：小馄饨皮、猪肉糜

1) 从中国超市买来香港产的小馄饨专用薄皮、猪肉糜。

2) 肉糜放入碗中，加盐、白糖、酱油、黄酒、淀粉，分次加入少量水，搅匀，直到肉糜有稀而韧的感觉。

3) 左手上摊一张小馄饨皮，右手从碗中拨一点肉糜，放到馄饨皮中央，左手轻轻一捏，捏成一个小馄饨。

4) 锅里加水，大火煮开，加入盐、酱油、葱花、麻油，做成小馄饨汤，舀入碗中。

5) 锅里加水，大火煮开，放入小馄饨，大火煮开后，改用小火。到小馄饨的肉馅结成皱皱的小块，

捞出，放入馄饨汤里，即可食用小馄饨。

257. 菜肉馄饨

来源：上海，饮食店 食材：中厚馄饨皮、青菜、香菇、猪肉糜

- 1) 从中国超市买来香港产中厚馄饨皮、青菜、香菇、猪肉糜。青菜洗净，切碎，加盐，挤干水分。水发香菇切细。
- 2) 青菜、香菇、猪肉糜放入大碗，加油、酱油、淀粉，拌匀，做成馄饨馅。
- 3) 碗里放水。包馄饨时，用手指蘸水来做粘接，包好的馄饨排在扁平的板/盘上。
- 4) 锅里加水，大火煮开，加入盐、酱油、葱花、麻油，做成馄饨汤，舀入碗中。
- 5) 锅里加水，大火煮开，放入馄饨，大火煮开后，小火煮三四分钟，捞出，放入馄饨汤里，即可食用菜肉馄饨。

变化：不用青菜，可以改用白菜或者芥菜，也可以改用从超市的冷冻食品柜里买来的纸盒装菠菜叶。

258. 烧卖

来源：美国，刘挹清 食材：糯米、猪肉糜、香菇、金针菜

- 1) 从中国超市买来糯米、猪肉糜、香菇、金针菜。糯米浸泡二到四小时，放在锅里蒸熟。水发香菇切细。水发金针菜切细。
- 2) 锅里加油加盐，放入猪肉糜、香菇、金针菜，大火煸炒到八成熟，加少量酱油，炒匀，加入糯米饭，大火翻炒，同时加水。开始加水后水会很快吸干，继续加水翻炒。重复几次后，感觉饭比较软了，加蚝油搅拌，感觉饭粒之间有些粘度，即可出锅，成为烧卖馅。
- 3) 把烧卖馅包入烧卖皮，捏成下面大、中间有“细腰”、上面开口的烧卖，烧卖下面垫好卷心菜的叶子，放入蒸笼。
- 4) 蒸锅里加水，放入有烧卖的蒸笼，大火烧开，蒸笼上汽后约八分钟，取出蒸笼，上桌，即可食用烧卖。

259. 咸豆浆

来源：美国，马立平 食材：黄豆

- 1) 从中国超市买来黄豆、青葱、虾皮、紫菜、榨菜、油条。黄豆按照豆浆机的要求，做成豆浆。
- 2) 青葱洗净，切碎。少量紫菜撕碎。榨菜切碎。油条剪开。
- 3) 在碗里放入盐少许，再加适量酱油、醋、麻油。
- 4) 豆浆煮沸（留意不要外溢）。
- 5) 葱花、虾米、紫菜、榨菜、油条放入碗中，迅速舀入豆浆，片刻后，即可食用咸豆浆。

260. 豆腐脑

来源：美国，马立平 食材：黄豆

- 1) 从中国超市买来黄豆，按照豆浆机的要求，做成豆浆。
- 1) 在碗里放入四分之一茶匙的“豆腐王”（豆腐凝固剂），加一汤匙凉水，让其融化。
- 2) 豆浆煮开后，冲入碗中，放七分钟，便已凝固成豆腐脑。（如果把碗放在有热水的大锅里，可以保持温度，口感更好）
- 3) 在豆腐脑里加入盐、酱油、麻油、碎榨菜、碎紫菜、虾皮，略加搅拌，即可食用豆腐脑。

261. 豆渣饼

来源：美国，马立平 食材：黄豆渣、面粉（All Purpose）、洋葱、鸡蛋

- 1) 取来做豆浆剩下的豆渣。从超市买来面粉、洋葱、鸡蛋。洋葱去皮，洗净，切碎。鸡蛋去壳，放入碗中。
- 2) 豆渣里加入其体积二分之一的面粉、四分之一的淀粉，（也可加适量土豆粉），加入鸡蛋，一半洋葱，加盐。
- 3) 锅里加油，放入另一半洋葱，煎炸到金黄略焦，取出，放入豆渣中，拌匀。
- 4) 锅里加油，放入豆渣，摊平成二分厚，中火煎到两面金黄略焦，用铲刀割成小块，出锅装盘，即可食用豆渣饼。（若要豆渣饼表层香脆，稍多加些油，大火煎炸。）

262. 酒酿汤圆

来源：上海，马立平 食材：糯米粉、甜酒酿

- 1) 从中国超市买来糯米粉、甜酒酿。
- 2) 糯米粉用开水搅拌、按揉，然后捏成一厘米直径的小圆子。
- 3) 锅里加水煮开，放入小圆子，大火煮开，待圆子浮起，即表示熟了。
- 4) 碗里放入适量的甜酒酿，加热水，捞出锅里的小圆子，放入碗中，即可食用酒酿汤圆。

变化：1、不用自己做小圆子，可以改用从中国超市买现成的圆子。

2、不用买来做好的甜酒酿，可以改用自己做的酒酿。

3、如果能加一点糖桂花，可以做成桂花酒酿汤圆。

263. 酒酿溏蛋

来源：上海，马立平 食材：鸡蛋、甜酒酿

- 1) 从中国超市买来鸡蛋、甜酒酿。
- 2) 锅里加少量水，放入适量甜酒酿，大火煮开后，打入鸡蛋。
- 3) 用汤勺轻轻搅动鸡蛋，使之不要和锅底粘连。煮开后，小火焖五分钟，出锅装碗，即可食用酒酿溏蛋。

264. 芝麻糖

来源：美国，陈海燕 食材：黑芝麻、麦芽糖

- 1) 从中国超市买来熟的黑芝麻、麦芽糖。
- 2) 用料：黑芝麻一包半，白糖三到四汤匙，麦芽糖一汤匙，食油半汤匙。
- 3) 用具：大炒锅一个，口径7吋左右的平底锅一个，8吋的方烤盘两个，案板，菜刀。
- 4) 准备工作：

裁两张和烤盘底同样大小的羊皮纸(厨用parchment paper)，一张垫在一个烤盘里，另一张待用。

把麦芽糖在微波炉里加热半分钟，使之软化。

平底锅的锅底和锅壁刷上油，菜刀的两边也刷上油。

- 5) 制作步骤：

处理芝麻：在大炒锅里把芝麻炒熟（如买熟芝麻，只要加热到烫手即可）。

- 1、熬糖浆：在有柄锅里加白糖三到四汤匙，加水二汤匙，放在火上，边烧边搅。待感觉糖汁有些稠了，加油半汤匙、麦芽糖满满一汤匙，继续边烧边搅，直到糖浆稠到搅动时会露出锅底。

- 2、糖浆拌芝麻：把大炒锅里的热芝麻倒入有柄锅里，把芝麻和糖汁拌透。
 - 3、压芝麻糖：把拌透了糖浆的芝麻倒入底上垫了羊皮纸的烤盘里，先倒一半，盖上准备好的另一张纸，把另一个烤盘放到纸上，用力压压紧；取掉盖的纸，倒入剩余的芝麻，盖上纸，放上烤盘再用力压紧（分两次压，是为了把芝麻压到够紧）。
 - 4、切芝麻糖：让压紧了的芝麻糖在烤盘里稍晾一会儿，扑到案板上，在芝麻变硬前用刀切开（太软时切出的性状不整齐，太硬又切不动）。
- 变化：不用黑芝麻，改用切碎、去皮的熟花生仁，可以做成花生糖。

三、家常菜的两个实例

鸡宴

1990年代初期，我们住在斯坦福大学的研究生宿舍里，一天，家中来了二位客人，她们是哈佛大学教育学院的研究生。问起平日里吃的菜肴，她们说，也想换换口味，吃些鱼和肉，但实在是太贵了，学校给的助学金太少了。超市里只有鸡最便宜，只能天天吃鸡。

于是我决定做一桌“鸡宴”，请她们继续吃鸡，希望她们以后也能用鸡做出各式各样的家常菜。

那一餐我做了十多道菜肴，其中有十道是鸡：

| | | | | | |
|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 冷盆： | <u>醉鸡</u> | <u>椒麻鸡</u> | <u>白斩鸡</u> | <u>葱油鸡</u> | <u>香酥鸡</u> |
| 热菜： | <u>雪豆鸡片</u> | <u>蘑菇鸡片</u> | <u>生炒鸡块</u> | <u>红烧鸡块</u> | <u>鸡汤</u> |

欢迎表姐

2012年，马立平的表姐从田纳西州的孟菲斯来加州，我们决定请她吃饭。我起初考虑到表姐在美国开了几十年的中餐馆，心里有些忐忑，便提议在饭店里请客。可是立平觉得最好是在家里吃饭，气氛更加融洽。

这时已经是下午三点钟了，我俩匆忙动手，从家中的冰箱里找食材。到六点钟客人来时，我们做好了十二道家常菜：

立平做了酸辣白菜、糟毛豆、马兰头拌香干。

我用猪肉“一肉五吃”，做出了红烧肉、白切肉、醉肉、回锅肉、肉汤，外加用红烧肉的汤汁做成酱蛋。

另外，我还做了香煎鳕鱼排、清炒青菜。

有一道菜已经记不起来了，好在表姐兴致勃勃地拍了照片，留作纪念。也许我的记忆有误，因此可以去问表姐。