

传统粤式饮食精选

「新编」

简易家常菜精选

Jian Yi Jia Chang Cai Jing Xuan

于 珧 编著



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编简易家常菜精选/于珏编著. —广西: 广西科学技术出版社, 2003.8

ISBN 7-204-05199-8

I. 新… II. 于… III. 菜谱—广东省 IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 071990 号

新编简易家常菜精选

广西科学技术出版社

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 字数: 120 万 印张: 11.625

印数: 1—2000 册

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-204-05199-8/G·1212

定价: 23.80 元

前 言

古人云：“民以食为天”。在某种意义上说，人类的一切领域都起源于人类的美食生活，而烹调则是获得美食的必要手段，历史造就的美食文化，将烹调技艺普及化，使每个家庭都能创造出变化无穷的美食。

粤菜为我国八大名菜之一，有色、香、味、形俱佳的特点，以清淡、甜美、香滑、爽口著称。广东老火汤闻名全国，其用料之考究、品种之丰富更是令人赞叹不已。因此，本书分为四册，即菜谱和汤谱各两册。《新编传统粤菜精选》内容为粤菜三大派系的精选，分别为广式菜、潮式菜和客家菜三种，多是粤菜的传统菜式，以酒楼、饭店的制作为主。《新编简易家常菜精选》则是一些简单易做，以家庭为主的日常菜式。《春夏清热祛湿老火汤》和《秋冬滋补解燥老火汤》两书是根据四季不同季节的特点，精选出春夏以清热祛湿、解毒消暑为主和秋冬以滋补解燥、补虚助阳为主的汤谱。

本书无论菜谱还是汤谱，均具有明显的粤菜特点和风味，供广大粤菜爱好者、厨师和家庭主妇参考。

目 录



家庭每日菜谱

一月份

鸡柳豇苗	(3)
白鳍纹栗子	(4)
霸王大鸭	(4)
玉兰虾球	(5)
茄汁斑块	(6)
一品窝	(6)
家乡酿鲛鱼	(7)
姜葱焗鲜蚝	(8)
田七片鸡汤	(8)
双冬虾球	(9)
绉纱圆蹄	(10)
枝竹鲤鱼煲	(11)
冬虫草炖水鸭	(11)
宫保虾仁	(12)

鱼翅炖水鸭	(13)
草菇炆肥鸡	(13)
威化猪扒	(14)
双冬炒带子	(15)
荔浦芋扣肉	(15)
百花酿北菇	(16)
淮杞煲鲍鱼	(17)
香葱肥鸡	(18)
珍珠笋鸳鸯鱿	(18)
鲜润排骨	(19)
茄汁大虾	(20)
油泡笋壳鱼	(20)
边炉生窝	(21)
生鱼片连汤	(21)
蒸腊肠腊肉	(22)

二月份

山竹草羊煲	(22)
姜葱焗猪肝	(23)
蚝油北菇	(24)
羊城清蒸鲮鱼	(24)
银耳蒸鸡	(25)
椰汁焗四蔬	(25)
西兰花带子	(26)
五柳大鲩鱼	(27)
罗汉斋	(27)
青红萝卜牛腩鱼汤	(28)
生财显贵鸡	(28)
黄花鱼煮萝卜	(29)

目 录

土鱿葱菜蒸猪肉	(30)
金钱赚满载	(30)
生财麒麟斑	(31)
腊肉炒芥兰	(31)
鸡肾炒芥兰	(32)
大芥菜咸鱼头汤	(32)

三月份

滋补草羊煲	(33)
玉兰鸳鸯鱿	(34)
八珍豆腐	(34)
五柳鲫鱼	(35)
炒桂花肚	(36)
姜葱鲩鱼	(36)
酸笋蒸鱼头	(37)
虾酱炒通菜	(37)
鲜笋炒牛肉	(38)
韭黄牛肉	(38)
青豆牛肉	(39)
茄汁牛肉	(40)
葱榄牛百叶	(40)
五彩羊丝	(41)
新式焗猪排	(41)
蜜汁焗叉烧	(42)
汤泡牛丸	(43)

四月份

咸鱼蒸肉饼	(44)
桂花鱼肚羹	(44)
香芒沙律虾	(45)

蟹茸鲜菇	(46)
咕嚕肉	(46)
香菇蒸鸡	(47)
丝瓜炒虾球	(48)
生炒菠萝排骨	(48)
红烧石斑头	(49)
仿制海蜇丝	(50)
杂港扒煎蛋	(50)
红烧节瓜	(51)
蚝油西生菜	(52)
凉瓜炒牛肉	(52)

五月份

八珍扒双鸽	(53)
烧味拼盘	(53)
香芒滑鸡柳	(54)
西兰花泡肚尖	(55)
珧柱扒菜胆	(55)
西芹虾球	(56)
豉椒焗肉蟹	(57)
酸甜鲫鱼	(57)
烧凤肝虾球菜心	(58)
姜葱肥鸡	(58)
海参烩仙掌	(59)
炒三鲜	(60)
酿苦瓜	(60)
东江酿豆腐	(61)
菜心炒鸡杂	(62)
竹笙扒鸡腰	(63)

六月份

油泡玻璃虾	(64)
生炒排骨	(65)
姜葱煎鸡腿	(65)
酿蟹钳	(66)
凉拌蜇皮鸡丝	(67)
豉椒鸡球	(68)
香菇金钱片	(68)
荷香竹节虾	(69)
碧绿炒鳝丝	(70)
白焯鲜鱿	(71)
白焯罗氏虾	(71)
五柳鲩鱼	(72)
豆腐鲫鱼煲	(73)
粉丝鱼球煲	(73)
生菜鲛鱼球煲	(74)
咸鱼石斑煲	(74)
斑腩火腿煲	(75)

七月份

云腿香菇冬瓜夹	(76)
莲藕猪蹄肉汤	(77)
豉椒蒸鱼头	(77)
鲜莲西瓜盅	(78)
荔萝拌火鸭	(79)
时瓜鸳鸯鱿	(79)
蚝油西鲍片	(80)
姜芽雀片	(81)
西芹生鱼球	(81)

椒盐排骨	(82)
白焯中虾	(82)
红炆酿凉瓜	(83)
珧柱西生菜	(84)
鲜笋时瓜炒斑球	(84)
鲜茄烩猪扒	(85)
红炆鱼头	(85)

八月份

香葱焗牛扒	(86)
合时冬瓜盅	(87)
杂锦烩海参丝	(88)
梅子蒸肥鹅	(88)
新芋焖大鸭	(89)
鲜柠汁拌炸鸡翼	(90)
菜胆陈皮鸭	(90)
菱角肉焗肉排	(91)
五柳猪扒块	(92)
香菇肉丝蒸鲫鱼	(92)
鲜茄粟米羹	(93)
西芹肝腰	(93)
五柳石斑	(94)
西芹鸡柳	(95)
榄仁鸡丁	(95)
栗子扣大鸭	(96)
西兰花虾球	(97)
柱侯牛腩	(97)
珧柱鲜菇	(98)
茄汁明虾	(99)

目 录

白汁蒸银鲳	(99)
黄鳝炒三丝	(100)
生炒肉排	(100)

九月份

咖喱酱鸡	(101)
西兰花鸳鸯鱿	(102)
时菜泡虾球	((102)
百花酿玉掌	(103)
原豉炆鸡	(104)
桂花鱼肚	(104)
卤牛肉荔芋煎饼	(105)
时菜鲈鱼	(106)
莲藕炆牛腩	(106)
姜葱焗蟹肉	(107)
香菇火腿	(107)
酥炸茄子夹	(108)
凉拌鸡丝海蜇	(109)
蚝油鸭掌	(109)
沙律虾鸡杂锦粒	(110)
烧排骨	(111)
时瓜炒鲜菇虾球	(111)

十月份

自制蛇羹	(112)
凤肝带子	(113)
北菇烩大舌	(113)
芙蓉珠蚝	(114)
婆参烩鸭掌	(114)
津菜扒大鸭	(115)

鸡丝春卷·····	(116)
芙蓉珧柱·····	(116)
蒜子鲈鱼·····	(117)
三鲜烩海参·····	(117)
原盅冬瓜珧柱炖双鸽·····	(118)
生灼泥鳅·····	(119)
西兰花螺片凤肝·····	(119)
白切肥鹅·····	(120)
珧柱扒双菇·····	(120)
凉瓜排骨·····	(121)
西椒鸡柳·····	(122)
清蒸海上鲜·····	(122)
淮杞炖鹌鹑·····	(123)
红豆炆鲤鱼·····	(123)
八珍豆腐煲·····	(124)
冬笋鸳鸯鱿·····	(124)

十一月份

红焖水鱼煲·····	(125)
猪脑煎鸡蛋·····	(126)
柠檬蒸乌头·····	(126)
香葱豆豉鸡·····	(127)
玉兰肝腰·····	(127)
腊味糯米酿大肠·····	(128)
家乡豉油鸡·····	(129)
珍珠笋泡虾仁·····	(129)
鱼唇烩火腩·····	(130)
双冬炒三丝·····	(131)
莲藕焖羊腩·····	(131)

目 录

姜葱焗花蟹·····	(132)
淮杞响螺肉汤·····	(133)
风肠蒸童鸡·····	(133)
美味豆腐煲·····	(134)
干烧凤肝·····	(134)
生焖斑腩·····	(135)

十二月份

腿茸鹧鸪松·····	(136)
椰汁菜胆肥鸡·····	(137)
冬荷炒鸭片·····	(137)
酥炸黄花鱼·····	(138)
绿树美鲍片·····	(138)
豆苗扒鹌蛋·····	(139)
蚝油鹅掌·····	(140)
沙律明虾·····	(140)
淮杞羊腿汤·····	(141)
玉兰生鱼球·····	(141)
荔芋香酥鸭·····	(142)
吉列斑块·····	(143)
豉椒猪生肠·····	(143)
腊味蚝豉松·····	(144)
八珍扒大鸭·····	(144)
蟹王扒豆苗·····	(145)
核桃虾仁·····	(146)
腊鸭蚝豉松·····	(146)
戏烧斑头豆腐煲·····	(147)
绿树银花伴大鸭·····	(148)
百花酿生菜胆·····	(149)

美果腰肝·····	(150)
姜葱焗鸡肝·····	(150)
珍珠笋肉排·····	(151)
乌豆炆黑鲩·····	(152)
核桃腰花·····	(152)
脆皮虾球·····	(153)

家庭常用菜谱

家畜类

香芋炆猪肉·····	(157)
南乳芋扣肉·····	(157)
兰豆炒烧肉·····	(158)
茄汁肉脯·····	(159)
豉汁焗猪扒·····	(159)
炸紫盖肉·····	(160)
面筋炆烧肉·····	(161)
青瓜炒肉片·····	(161)
米粉肉·····	(162)
薄片肉·····	(162)
五香干炒肉丁·····	(163)
瑞士焗排骨·····	(163)
荷兰焗排骨·····	(164)
银润蒸排骨·····	(165)
梅子蒸排骨·····	(165)
咖喱炆排骨·····	(166)

目 录

鲜栗炆排骨·····	(166)
荠菜炒肉丝·····	(167)
木耳炒双丝·····	(167)
芹菜炒肉丝·····	(168)
大豆芽菜炒肉崧·····	(168)
思亲节肉丝·····	(169)
咸虾蒸猪肉·····	(170)
马蹄蒸肉饼·····	(170)
土鱿蒸肉饼·····	(171)
金针云耳蒸猪肉·····	(171)
大芥菜炆猪手·····	(172)
冬菇蚝豉煲猪手·····	(172)
白云猪手·····	(173)
白瓜炒猪耳酸·····	(174)
花生煲猪尾·····	(174)
蚝油焗猪肝·····	(175)
白果腐竹煲猪肚·····	(175)
五彩猪肚丝·····	(176)
丝瓜蒸猪腰·····	(176)
网油腰肝卷·····	(177)
脆皮酿大肠·····	(177)
豉椒炒大肠·····	(178)
挂炉牛肉·····	(179)
喼汁煎牛扒·····	(179)
香麻炸牛肉·····	(180)
沙茶涮牛肉·····	(180)
香面炒牛肉·····	(181)
绍菜扒牛肉饼·····	(182)

蚝汁煎牛柳·····	(182)
酸菜炒牛肉·····	(183)
枝竹炆牛腩·····	(183)
姜焗牛腩·····	(184)
萝卜煲牛腩·····	(184)
咖喱炆牛腩·····	(185)
汤泡牛百叶·····	(185)
白菜炒牛百叶·····	(186)
蛋茸烩牛脑·····	(187)
香菱牛丸汤·····	(187)
酸菜牛三星·····	(188)
冬笋炆羊肉·····	(188)
豉椒炒羊肉片·····	(189)
北菇马蹄炖草羊·····	(189)
鲜奶炖羊胎·····	(190)
花生炆兔·····	(191)
木瓜炆狗肉·····	(191)
蚝油扒猪红·····	(192)
什锦香肠丁·····	(192)
香酥炸芋丸·····	(193)
炒三黄蛋·····	(194)
炒金银蛋·····	(194)
五柳蓑衣蛋·····	(195)
苏梅豉汁骨·····	(195)
豉汁炆排骨·····	(196)
五彩炒肉丁·····	(196)
锦绣肉丝·····	(197)
凉瓜炒牛肉·····	(198)

家禽类

家乡炒鸡·····	(199)
荷叶花雕鸡·····	(200)
浙醋鸡·····	(200)
豆豉香焗鸡·····	(201)
洋葱焗鸡·····	(202)
吮汁焗烧鸡·····	(202)
柠檬蒸鸡·····	(203)
蜜汁子姜鸡·····	(203)
五柳炸鸡块·····	(204)
猪肝蒸鸡·····	(204)
腊鸭蒸鸡·····	(205)
北菇炖鸡·····	(205)
冬菇煲鸡脚·····	(206)
薯仔咖喱鸡翼·····	(206)
淮杞炖鸡脚·····	(207)
蚝油炆脚翼·····	(207)
家乡炒鸡杂·····	(208)
汾香鸡汤·····	(209)
红菱炆鸭·····	(209)
栗子炆鸭·····	(210)
冬瓜炆鸭·····	(211)
椒香煎软鸭·····	(211)
糯米碎扣鸭·····	(212)
芙蓉火鸭丝·····	(213)
五色火鸭丝·····	(213)
冬瓜煲老鸭·····	(214)
火鸭芥菜汤·····	(214)

扒齿萝煲鲜陈肫·····	(215)
豉椒炒鹅肠·····	(215)
清蒸滑鸡·····	(216)
淮杞炖鸡·····	(217)
北菇炖凤爪·····	(217)
鲍鱼炖乳鸽·····	(218)
椰奶炖鸡·····	(219)
鲜菇焗鸡·····	(220)
蚝油焗乳鸽·····	(221)
菜心炒鸡片·····	(221)
豆苗炒鸡丝·····	(222)
白切鸡·····	(223)
东坡香菇鸭·····	(224)
糖醋鸭块·····	(225)
蒜子瓦罐鸡·····	(225)
香麻卷菜鸡片·····	(226)
南乳蒸鹅·····	(227)
肥嫩珠圆鸡·····	(227)
酸姜炒鸡片·····	(228)
豉汁鸡翼球·····	(229)
五彩金凤鸡·····	(230)
葵花丹凤鸡·····	(230)
雪耳扒鸡腰·····	(231)
菜胆杏脯鸭·····	(232)
笋炒鸭片·····	(233)
姜炒鸭片·····	(234)
香橙炸乳鸽·····	(235)
生炸鸡翼·····	(236)