

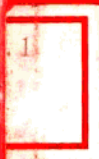
# 今天吃什么

郦颖 编

过日子丛书

# 菜

- 每日一菜
- 随季而设
- 粤菜精华
- 功效独具
- 家庭炮制
- 易学易做



广东经济出版社



五香烤麸

家什锦



三色卷

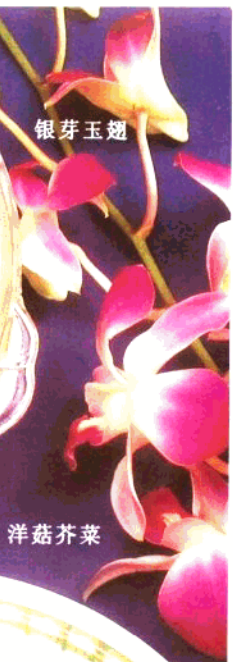


九层玉串



银芽玉翅

洋菇芥菜



锦绣扇影



橙汁粟米鱼



云腿白玉扇影



(照片由佛山宾馆供稿)

(照片由佛山宾馆供稿)



银胆扣鹅掌

潮州卤水掌



威化白玉甫





凤翼双味



金杯松子鸡



凤眼腰花



茜爆樱桃





糖醋玉卷

芦笋百合

# 目 录

## 1 月份

酸梅蒸排骨.....	1	官保虾仁 .....	10
纸包排骨.....	1	鱼翅炖水鸭 .....	11
南乳煲猪蹄.....	2	草菇煨肥鸡 .....	11
鸡柳豆苗.....	2	威化猪扒 .....	12
蒜子扣大鳝.....	3	双冬炒带子 .....	12
茄汁斑块.....	3	荔芋扣肉 .....	13
一品窝.....	4	百花酿北菇 .....	13
霸王大鸭.....	4	淮杞煲鲍鱼 .....	14
玉兰虾球.....	5	香葱肥鸡 .....	15
家乡酿鲮鱼.....	5	珍珠笋鸳鸯鱿 .....	15
姜葱焗鲜蚝.....	6	鲜润排骨 .....	16
双冬虾球.....	7	茄汁大虾 .....	16
绉纱圆蹄.....	7	火腿夹桂鱼 .....	17
山竹鲤鱼煲.....	8	黄豆芽炒牛肉松 .....	17
冬虫夏草炖水鸭.....	9	蚝仔煎鸡蛋 .....	18
椰汁咖喱焗童鸡.....	9		

## 2 月份

清远白切鸡 .....	19	肉蓉菜卷 .....	27
山竹草羊煲 .....	19	栗子炆鸭 .....	28
蒜子砂锅鸡 .....	20	生财显贵鸡 .....	28
煎蛋角 .....	21	大展鸿图 .....	29
姜葱焗大肝 .....	21	当红报喜雀 .....	29
蚝油北菇 .....	22	发财就手 .....	30
羊城鳊鱼 .....	22	黄花鱼煮萝卜 .....	30
杂锦粟米羹 .....	23	豉汁蒸白鳝 .....	31
薯片煎软腩 .....	23	金钱赚满载 .....	31
银耳蒸童鸡 .....	24	生财麒麟斑 .....	32
椰汁焗四蔬 .....	24	腊肉炒芥蓝 .....	32
西兰花带子 .....	25	煎鲛鱼角 .....	32
五柳大鲩鱼 .....	25	鸡芙翅炒芥蓝 .....	33
梅子蒸鹅 .....	26	常青椰汁鸡 .....	33
罗汉斋 .....	26		

## 3 月份

菜包禾花雀肉松 .....	35	芽菜仔炒鲜鱿 .....	38
夏果牛柳粒 .....	35	脆皮乳鸽 .....	38
酸辣兔肉 .....	36	八珍豆腐 .....	39
土豆煲牛腩 .....	37	红炒罗汉斋 .....	39
玉兰鸳鸯鱿 .....	37	金菇罗汉斋 .....	40

五柳鲫鱼 .....	41	炒桂花肚 .....	46
滑蛋珧柱 .....	41	姜葱鲩鱼 .....	47
油条蒸水蛋 .....	42	韭黄肉丝烩豆腐 .....	47
脆炸虾多士 .....	42	芦笋白菜 .....	47
椰汁土豆咖喱鸡 .....	43	西芹炒鲜魷鱼 .....	48
榄仁肉丁 .....	43	栗子炆排骨 .....	48
番茄土豆烩牛肉 .....	44	青豆仁叉烧炒鸡蛋 .....	49
鲜番茄烩猪扒 .....	44	香菇云耳蒸金钱肚 .....	49
豉椒炒鳊片 .....	45	豆腐煮红衫鱼 .....	49
鸭掌鲜鲍片 .....	45	豆腐肉饼 .....	50
茄汁猪腩 .....	46		

## 4 月份

咸鱼肉饼 .....	51	红烧石斑头 .....	57
板栗烧猪肉 .....	51	仿制海蜇丝 .....	58
桂花鱼肚羹 .....	52	杂港扒煎蛋 .....	58
干煎鱼饺 .....	53	红烧节瓜 .....	59
芹菜炒香菇 .....	53	鲮鱼蛋角 .....	59
蟹蓉鲜菇 .....	54	苦瓜炒牛肉 .....	60
咕嚕肉 .....	54	肉丁炒黄瓜丁 .....	60
素炒豆芽菜 .....	55	肉丝炒洋葱 .....	60
香菇蒸童鸡 .....	55	南瓜煮猪肉 .....	61
时瓜炒虾球 .....	56	冬菇花胶烩鹧鸪 .....	62
芹菜炒牛肉 .....	56	炒心花 .....	62
生炒菠萝排骨 .....	57	牛腩炆莲藕 .....	63

豉油王鲮鱼 .....	63	油烧田鸡腿 .....	65
津菜烩虾仁 .....	64	火腿发菜卷 .....	65
煎土豆饼 .....	64	鸡丝鳝鱼 .....	66

## 5 月份

八珍扒双鸽 .....	67	冬瓜酿豆泡 .....	75
烧味拼盘 .....	67	丝瓜洋葱炒鱼片 .....	75
香芒滑鸡柳 .....	68	叉烧青豆角炒蛋 .....	76
西兰花泡肚尖 .....	68	红炆鸭掌 .....	76
珧柱扒菜胆 .....	69	素烧冬瓜 .....	76
西芹虾球 .....	69	冬菇烧面筋 .....	77
豉椒焗肉蟹 .....	70	牛奶蒸蛋 .....	77
香葱焗猪扒 .....	70	白玉带子 .....	78
酿溜鲫鱼 .....	71	姜葱蒸鱼头 .....	78
烧凤肝虾球菜心 .....	71	油条蒸鱼肠 .....	79
三宝炖冬瓜 .....	72	炒鹤鹑松 .....	79
姜葱肥鸡 .....	72	椒盐鳝片 .....	80
白云猪蹄 .....	73	焖鳝 .....	80
海参烩仙掌 .....	73	菊花鲈鱼卷 .....	81
豆芽炒鸡蛋 .....	74	花生煲泥鳅 .....	82
丝瓜炒生鱼球 .....	74		

## 6 月份

话梅豆腐水瓜煲 .....	83	紫萝鸡翼 .....	83
---------------	----	------------	----

陈皮焗花蟹 .....	84	香菇金钱片 .....	91
蒸鸭脚 .....	84	西湖醋鱼 .....	91
陈皮香蒜纸包骨 .....	84	南瓜蒸肉 .....	92
油泡玻璃虾 .....	85	酸笋蒸鱼头 .....	92
五香核桃肉 .....	86	豆角炒鱼松 .....	93
粟米烩鸡粒 .....	86	煎酿茄子 .....	93
生炒排骨 .....	86	炆酿豆泡 .....	94
姜葱煎鸡腿 .....	87	苦瓜鱼干 .....	94
苹果炒鸡柳 .....	88	清拌豆芽 .....	94
酿蟹钳 .....	88	酱爆蒜心 .....	95
凉拌蜆皮鸡丝 .....	89	糖醋黄瓜卷 .....	95
豉椒鸡球 .....	90	杜仲炒腰花 .....	96
沙葛洋葱炒鲜鱿 .....	90	油爆茄片 .....	97
草菇银芽炒虾仁 .....	90	蒜薹炒鳝丝 .....	97

## 7 月份

云腿香菇冬瓜夹 .....	98	绍菜煮牛肉 .....	103
脆皮猪肚 .....	98	冬瓜莲叶煲老鸭 .....	104
香芒沙律虾 .....	99	姜芽雀片 .....	104
煲酿猪大肠 .....	100	西芹生鱼球 .....	105
酸菜牛肉 .....	100	椒盐排骨 .....	105
鲜莲西瓜盅 .....	101	白焗中虾 .....	106
荔萝伴火鸭 .....	102	红炆酿苦瓜 .....	106
时瓜鸳鸯鱿 .....	102	茄子煮烧肉 .....	107
蚝油西鲍片 .....	103	葱油肥鸡 .....	107

珧柱西生菜·····	108	拌茄泥·····	111
鲜笋时瓜炒斑球·····	108	空心菜扒鲜掌·····	111
鲜茄烩猪扒·····	108	山楂肉干·····	111
红炆鱼头·····	109	里肌肉卷·····	112
煎芋饼·····	109	花鼓干贝·····	113
鲔鱼寿司·····	110	辣白菜·····	113
鲜料莴苣·····	110		

## 8 月份

苦瓜三鲜·····	115	鲜茄粟米羹·····	125
香葱焗牛扒·····	115	香菇肉丝蒸拉鱼·····	125
果汁煮鸡件·····	116	四色炒肉片·····	126
糖醋鸭块·····	116	西芹肝腰·····	126
空心菜烩蛋角·····	117	五柳石斑·····	127
合时冬瓜盅·····	118	西芹鸡柳·····	127
炒猪大肠·····	119	榄仁鸡丁·····	128
杂锦烩海参丝·····	119	栗子扣大鸭·····	128
梅子蒸肥鹅·····	120	西兰花虾球·····	129
新芋炆大鸭·····	121	柱侯牛仔筋·····	129
鲜柠汁拌炸凤翼·····	121	珧柱鲜菇焗·····	130
酸菜牛三星·····	122	白汁蒸银鲑·····	130
菜胆陈皮鸭·····	123	黄鳝炒三丝·····	131
银耳鸡肉蓉羹·····	123	生炒肉排·····	131
菱角肉炆排骨·····	124	酥海带·····	132
五柳猪扒块·····	124		

## 9 月份

咖喱酱鸡·····	133	凉拌鸡丝海蜇·····	141
洋葱鱼干·····	134	蚝油鸭掌·····	141
西兰花鸳鸯鱿·····	134	发菜鲛鱼球·····	142
时菜泡虾球·····	135	鲩鱼肠蒸鸡蛋·····	142
莲藕煲牛腩·····	135	沙律虾鸡杂锦粒·····	143
清炒土豆丝·····	136	烧排骨·····	143
百花酿玉掌·····	136	果汁猪扒·····	144
原豉炆鸡·····	137	时瓜炒鲜菇虾球·····	144
桂花鱼肚·····	137	冬笋荷豆炒肉片·····	145
咸牛肉荔芋煎饼·····	138	西芹炒肚尖·····	145
时菜鲈鱼球·····	138	红烧面筋·····	146
莲藕炆牛仔筋·····	139	冬笋炆五花肉·····	146
姜葱焗蟹肉·····	139	核桃肉丁·····	147
香菇火腿烩瓜脯·····	140	白瓜炒猪耳·····	147
酥炸茄子夹·····	140	果汁百花鸭·····	148

## 10 月份

凤肝带子·····	149	菜心生鱼球·····	152
松子鸡卷·····	149	叉烧·····	152
芋头扣肉·····	150	兰豆炒牛肉·····	153
酿焗禾花雀·····	151	芙蓉珠蚝·····	153
北菇烩大腩·····	151	猴头佛珠·····	154



什锦猪肚丝	154
津菜扒大鸭	155
蚝豉冬菇煲	155
鸡丝春卷	156
蒜子鲳鱼	156
鸳鸯芝麻卷	157
蒸盘龙塘虱鱼	158
三鲜烩海参	158
生焗泥鳅	159
西兰花螺片凤肝	159
白切肥鹅	160

苦瓜排骨	160
珧柱扒双菇	161
西椒鸡柳	161
清蒸海上鲜	162
红豆炆鲤鱼	162
八珍豆腐煲	162
冬笋鸳鸯鱿	163
鲜润肠酿禾花雀	163
生菜烩鱼丸	164
煎带鱼	164

## 11 月份

生菜圆蹄	165
红炆山瑞煲	166
咸酸菜炒鸡芙翅	166
咸蛋大鸭煲	167
猪脑煎鸡蛋	167
柠檬蒸乌头鱼	168
香葱原豉鸡	168
玉兰肝腰	169
腊味糯米酿大肠	169
珍珠笋泡虾仁	170
家乡豉油鸡	170
鱼唇烩火腩	171

双冬炒三丝	171
沙律银鲑鱼	172
淮杞凤爪炖山瑞	172
莲藕炆羊腩	173
萝卜煮肉丸	174
腊鸭蚝豉松	174
东江豆腐煲	175
干烧凤肝	175
生炆斑腩	176
菜心炒土鱿	176
椰菜花煮腊肉	176
肉丝扒豆润	177