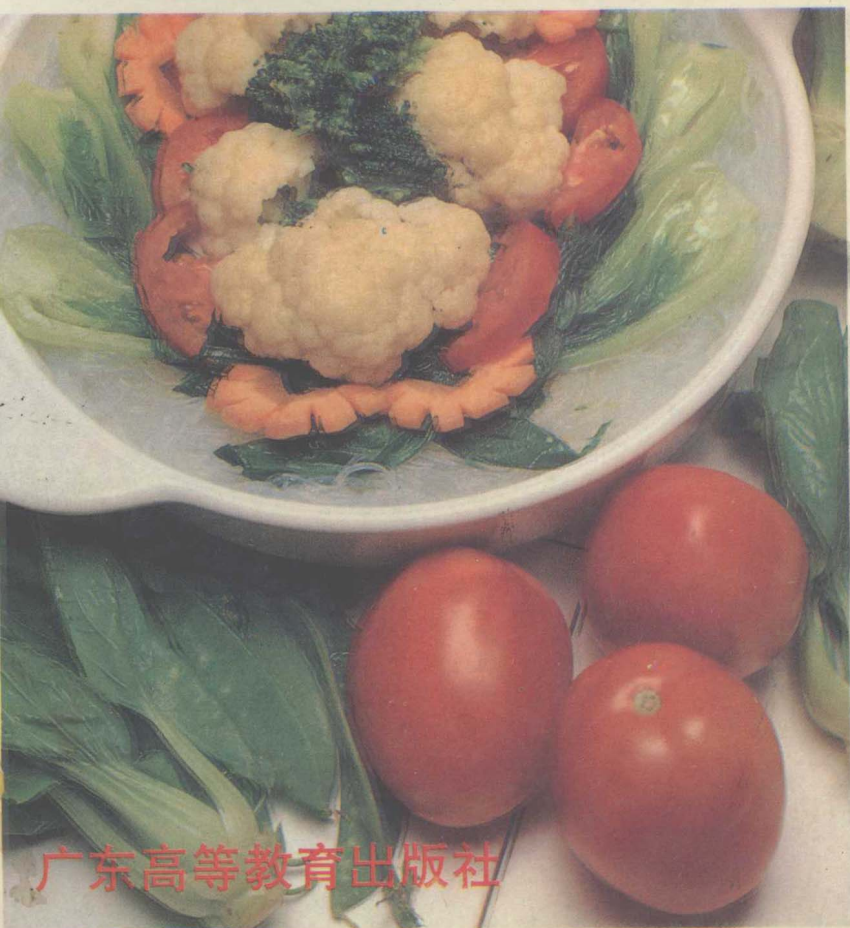


家庭 补益靓菜

李华 编



广东高等教育出版社

家庭补益靓菜

李华 编

广东高等教育出版社

粤新登字 09 号

责任编辑:乔生

装帧设计:小李

家 庭 补 益 靓 菜

李华编

广东高等教育出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东江门日报印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 7 印张

1995 年 6 月第 2 版 1995 年 6 月第 2 次印刷

ISBN7-5361-1369-2/G·448

定价: 5.80 元

内容提要

中国是一个具有长久饮食文化的国家,其烹饪方法可谓举世知名,中菜的烹调方法非常多,技巧亦相当高,若能掌握烹饪的方法,便可烹调出美味的饌菜。本书按照食物材料分为七大类:海鲜类、三鸟类、猪类、牛类、野味类、杂类、潮州菜,所选的菜式,均是以选料容易,营养丰富而又经济实惠为原则,读者可按自己及家人的喜爱,照书所示,烹饪出美味可口的饌菜,共享天伦之乐。

目录

海鲜类

茄汁煎大虾碌	1
香槟煎大蚝	2
虾米粉丝杂菜煲	3
银芽韭黄炒虾仁	3
蒜茸蒸中虾	4
瑶柱蒸蛋	5
瑶柱扒豆苗	5
百花酿冬菇	6
煎酿矮瓜	7
银芽炒鳝片	8
白饭鱼炒蛋	8
蟹肉扒芥菜胆	9
凉瓜炒象拔蚌	10
干煎鱿鱼筒	10
海皇粉丝煲	11
上汤烩龙虾球	12
西芹炒鲜鱿鱼	12
香茜鱼松炒芽菜	13
节瓜瑶柱脯	14
咸蛋黄酿鱿鱼筒	14

目录

彩虹炒带子·····	15
香蜜煎大生蚝·····	15
香茜煎鱼饼·····	16
番茄煮红衫鱼·····	17
生炒生鱼片·····	17
土鱿蒸肉饼·····	18
红炆班头腩煲·····	19
陈皮蒸福寿鱼·····	19
椒盐鲙鱼·····	20
蒜茸辣椒烩鲛鱼·····	21
陈皮蒸泥鳅·····	22
豉汁蒸鱼头·····	22
杂锦炒海鲜粒·····	23
姜葱冬菜蒸鲩鱼·····	24
珍珠笋炒虾仁·····	24
生烧带子·····	25
芹菜炒虾仁·····	26
西兰花炒鲜鱿鱼·····	26
姜葱炆鱼腩·····	27
火腿桂鱼卷·····	28
吉列石斑·····	28

目录

豉汁蒸鲮鱼·····	29
清蒸石斑鱼·····	30
珍珠石斑块·····	30
姜葱烩黄花鱼·····	31
姜葱焗蟹·····	32
粉丝虾米冬菇炆节瓜·····	33
咸柠檬蒸乌头鱼·····	33
鲮鱼肉煎蛋·····	34
鱼香茄子煲·····	34
姜葱封黄花鱼·····	35
姜葱鱼头云煲·····	35
炒乌鱼片·····	36
水鱼煲·····	37
红炆炸鱼·····	37
菠萝鲜鱿·····	38
鱼茸炒蛋·····	38
鲜菇泡带子·····	39
菜心炒土鱿·····	39
洋葱沙葛炒鲜鱿·····	40
茄汁斑块·····	40
大白菜煮鱼丸·····	41

目录

芥兰黄花鱼球·····	41
大虾鲜鱿·····	41
虾酱泡鲜鱿·····	42
淮杞煲鲍鱼·····	42
芥兰炒鲜墨鱼·····	43
百花酿青椒·····	43
炒鱼蛋花·····	44
玉兰炒带子·····	45
红烧水鱼·····	45
姜葱焗鱼头·····	46
豉油王蒸生鱼·····	46
乌豆炆黑鲩鱼·····	47
清蒸鲈鱼·····	47
韭黄炒鳝·····	48
萝卜扣大鳝·····	49
姜葱焗鲤鱼·····	49
糖醋西湖鱼·····	50
豉椒炒鳝片·····	50
豉汁蒸河虾·····	51
塘虱乌豆煲·····	51
香炸鲮鱼球·····	52

目录

生炒甲鱼片·····	52
原豉蒸泥鳅·····	53
茄汁大虾·····	54
白雪鲜虾仁·····	54
芙蓉炒虾仁·····	55
滑鲜虾仁·····	55
蚝仔煎鸡蛋·····	56
时瓜炒虾球·····	57
水晶明虾球·····	57
碧绿炒虾球·····	58
油泡虾丸·····	58
香油炸虾卷·····	59
干煎明虾碌·····	60
萝卜丝虾米炒蛋·····	60
豉汁蒸肉蟹·····	61
蒜茸炒蟹·····	61
白灼响螺片·····	62
蚌肉豆腐·····	63
红烧海参·····	63
瑶柱烧节瓜·····	64
姜葱焗鲜蚝·····	65

三鸟类

栗子炆鸡煲	66
金针云耳蒸滑鸡	67
薯仔炆鸡翼	67
荷叶蒸滑鸡	68
香芒果仁炒鸡柳	69
烟肉鸡肠卷	69
冬菇炆凤爪	70
吉列炸鸡翼	71
冬菇蒸滑鸡	71
豉油鸡	72
姜葱蒸滑鸡	73
双仁炒鸡丁	73
咖喱鸡	74
鸡丝奄列	75
香蕉鸡肉卷	75
蒜茸葱头爆鸡翼	76
鸡茸酿凉瓜	76
瓦罉煨鸡	77
冬笋香菇鸡煲	78
姜芽鸡片	79

目录

麻辣手撕鸡	79
鸡柳豆苗	80
北菇蒸滑鸡	80
干葱豆豉鸡	81
菜心鸡球	81
东江盐焗鸡	82
葱油肥鸡	83
碎炸子鸡	83
蚝油滑鸡条	84
碧绿田七鸡	84
榄仁鸡丁	85
油泡鸡螺片	85
网油凤肝卷	86
姜葱焗珍肝	87
韭黄鸡丝	87
清蒸滑鸡	88
脆皮鸡	89
菜炒鸡片	89
豉汁鸡翼球	90
甜酸鸭	91
姜芽炆鸭	91

新芋炆大鸭	92
瑶柱冬瓜鸭	92
凉瓜鸭片	93
冬瓜扒鸭脯	93
蚝油鸭掌	94
糖醋鸭块	95
糖醋火鹅	95
碧绿炒鹅片	96
味菜鹅肠	96

猪类

火腿煎蛋	98
冬瓜炆肉丸	99
豆腐火腩煲	99
腰果炒肉丁	100
洋葱炒肉片	101
杂锦腐皮卷	101
冬菇肉丝烩豆腐	102
肉松蒸水蛋	103
洋葱猪扒	103
梅菜蒸猪肉	104
咸鱼蒸肉饼	104

面根冬菇炆火腩	105
栗子炆猪手	106
炒三丝	106
蒜心菜炒肉片	107
白豆角煮肉片	108
炒素三丝	109
节瓜煮肉片	109
锦绣肉丸球	110
姜葱爆猪腰	111
煎藕饼	111
青瓜炒肉片	112
炸薯仔饼	112
韭黄肉丝炒鸡蛋	113
芙蓉煎蛋	114
麻婆豆腐	114
腊肠生菜包	115
菜心炒肉片	116
粟米烩肉粒	116
咕嚕斑球	117
苹果肉扒卷	118
炸酿豆腐卜	118

目录

鲜茄烩猪扒	119
发菜猪手煲	120
梅菜扣肉	120
青菜炒猪肝	121
椰菜花煮腊肉	121
白菜炒肉丝	122
生炒肝花	122
荔枝肉	123
莲藕炒肉片	123
棉花猪肉	124
生焗排骨	124
鲜酱焗排骨	125
白云猪手	125
水晶扣肉	126
西芹炒腰花	126
梅子蒸排骨	127
菱角肉炆肉排	127
沙茶炒肉丁	128
韭菜豆腐炆烧肉	128
菜炒肉片	129

脆片焗猪肝	129
生炒腰花	130
南乳圆蹄	131
韭黄肉丝烩豆腐	131
肉心蛋角	132
梅菜辣椒肉粒	133

牛类

番茄牛肉煮鸡蛋	134
凉瓜炒牛肉	135
七彩牛柳丝	135
榨菜蒸牛肉	136
洋葱牛肉煎蛋角	137
豉椒炒牛肉	137
金菇牛柳卷	138
洋葱炆牛腩	139
鲜冬菇蒸牛肉	139
味菜炒牛柳丝	140
滑蛋烩牛肉	141
茄汁煎牛柳	141
菜炒牛肉	142
通菜椒丝牛肉	142

绍菜煮牛肉	143
番茄薯仔烩牛肉	143
香葱煎牛肉饼	144
牛肉煮豆腐	144
生炒牛腩	145
牛腩炆莲藕	145

野味类

豉油王双鸽	147
脆皮乳鸽	148
炸乳鸽	148
蚝油焗乳鸽	149
香菇蒸田鸡	150
冬瓜瑶柱炖田鸡	150
荷叶蒸田鸡	151
红烧田鸡	152
大地鱼蒸田鸡	152
酥炸鹌鹑蛋	153
果汁鹌鹑脯	153
柠汁红烧鹌鹑	154
柠檬拌三蛇	155