

XINCHAO SISI  
JIAYANCAI

**新潮**  
**四季**

蔡育发 主编

上海科学技术出版社

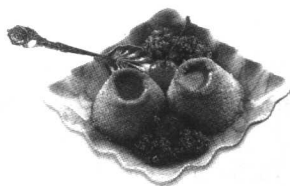
# 家宴菜



XINCHAOSIJI

蔡育发 © 主编

JIAYANCAI



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新潮四季家宴菜 / 蔡育发主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2005.3

ISBN 7-5323-7836-5

I. 新... II. 蔡... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 130610 号

世纪出版集团 出版、发行  
上海科学技术出版社  
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)  
新华书店上海发行所经销  
常熟市华顺印刷有限公司印刷  
开本 850×1168 1/32 印张 16.375  
字数: 419 千字  
2005 年 3 月第 1 版  
2005 年 3 月第 1 次印刷  
印数: 1-5 200  
定价: 35.00 元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,  
请向承印厂联系调换



1

佛门水晶卷



2

椰香四宝卷



3

银杏炒松茸



4

扁尖笋拌刀豆



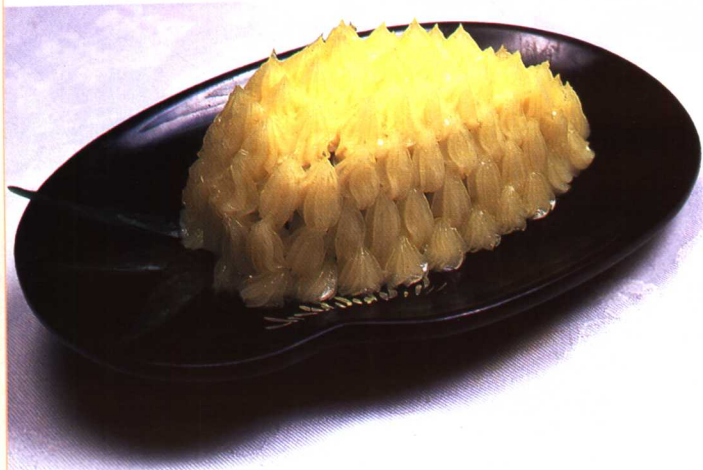
5

西柠虾鱼饺



6

虫草炖母鸡



7

菠萝形八宝色粒



8

鲜百合炒红莓



9

丹凤烤鲜肠



10

兰花鹑蛋



11

酸甜红镶玉



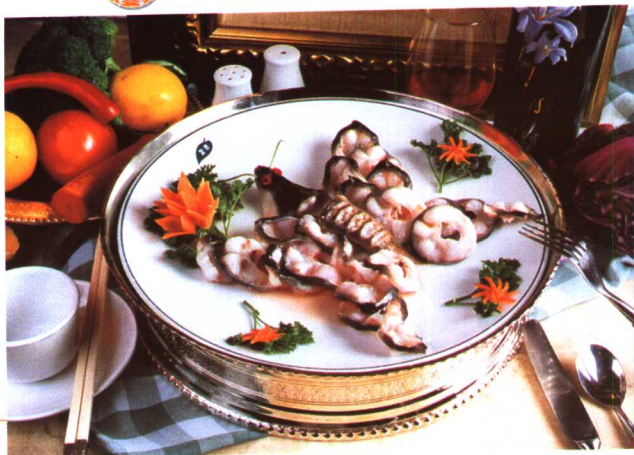
12

菊花烹蟹斗



13

蝴蝶蒸白鳝



14

北京老虎菜



15

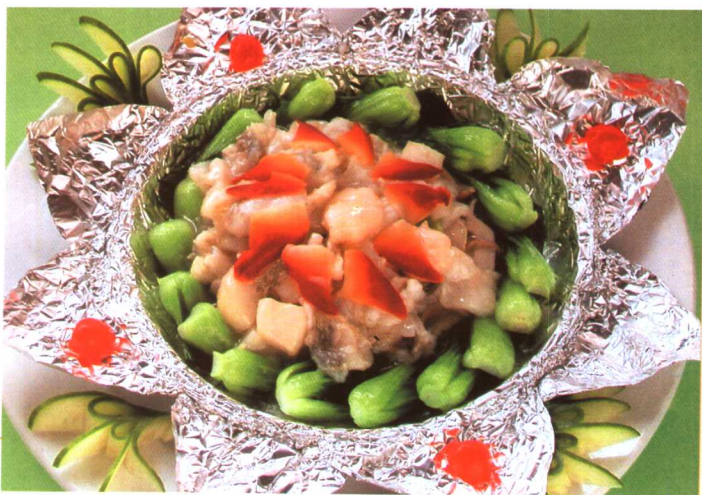
海派东北大拉皮





16

金华鲜贝酿白玉



17

北极贝海鲜七宝



18

粽香卷鸡柳

19

咸蛋黄顺风卷



20

千粒脆皮芋艿球

21

金盏八宝虾仁





22

雪汁小黄柳



23

瓜子仁奶油灌虾球



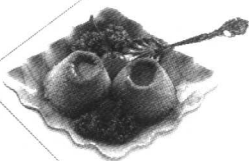
24

甜豆炒海鲜



本书编委会

BENSHU BIANWEIHUI



### 主 编

蔡育发 中国烹饪大师、高级烹调技师、中国烹饪协会会员、中国科技研究交流中心研究员、上海育兰厨师长联谊会会长、上海药膳协会理事

### 特邀顾问

张仁庆 中国食文化中心主任、中国食文化丛书主编、国家级中菜评委

李承顺 上海顺角轩大酒店总经理

沈仲华 上海鼎丰酿造食品有限公司总经理、中国调味品协会常务理事

### 编委(按姓氏笔画为序)

史 凯 上海老站大酒家总厨

刘羊宝 上海解放日报社生活福利科总厨

杜金宝 上海新昌润大酒店总厨

杜海庆 上海君缘大酒店总厨

余 勇 上海大恺信酒家厨师长

沈云龙 上海冠军大酒楼厨师长

张 钧 上海雨花大酒店总厨

金玉良 上海云海、云都大酒店总厨

赵兰英 上海育兰(绿色食品)贸易公司采购总监

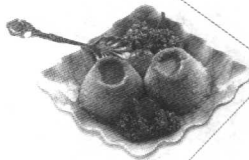
胡继良 上海新苑海鲜楼、大华饭店总厨

俞明秋 上海张江体育休闲中心总厨

盛钰清 苏州水天堂大酒店总厨

傅利忠 珍宝大酒店总厨

褚建国 上海半岛品珍坊大酒楼总厨



## 内容提要

# NEIRONG TIYAO

本书按不同的就餐人数分四季编排了不同数量、质量的菜肴,共 60 套,计 640 多个不同的菜式,其中有相当数量的是近年来流行于各大城市的海派菜或创新设计并广受欢迎的新菜式。所用原料均很易得,仿制容易,讲解得也深入浅出,注重实用,不但是家庭宴请、聚餐时的参谋,而且更对专业厨师的进修提高和中小型餐饮单位开发新菜式颇有裨益。



# 前言

随着人民生活水平的逐步提高，家宴和一日三餐已经开始从温饱型向享受型和营养型转变，有鉴于此，笔者编写了本书，希望能给广大美食爱好者提供有益的借鉴。

本书大量选用了近年来新出现的、具有绿色食品特点的烹饪原料，如：仙人掌、娃娃菜、紫甘蓝、荷兰豆、西芹、蛇瓜等花色蔬菜；芦荟、魔芋、野生菌菇类等健康食品；基围虾、台湾草虾、银鳕鱼、三文鱼等海河鲜；日本蟹柳、内脂豆腐、豆之宝等人工再制品。

随着近年来新潮调味品的大量涌现，特别是调味品的品种正向复合味方向发展，极大地丰富和提高了菜肴的风味特色，并使家宴适应了人们快节奏的生活方式，便于烹调者烹制出称心可口的菜肴，所以本书大量采用了太太乐鸡精、文蛤精、伊利汤王、育兰特制菌王粉、鼎丰鲜味汁、南乳腐汁、王守义十三香、唯加沙茶酱、海鲜酱、日本绿芥末、卡夫奇妙酱、泰国鸡酱等调味新品和新颖的复合调料，并选用和创新出很多应用它们的菜肴和点心。

此外，本书所载的菜谱系从近年来流行于上海的各帮各式高中低档风味菜、家常菜中精选而得，从而确保了本书科学性、技术性、指导性、实用性的特点更加鲜明。

在本书的编写过程中，中国烹饪协会、中国食文化中



心、上海食文化研究会、上海育兰厨师长联谊会给予了有益的指导，同时还得到了上海太太乐调味食品有限公司、上海育兰(绿色食品)贸易有限公司、上海龙游食品有限公司、上海鼎丰酿造食品有限公司等单位的大力支持，另有不少宾馆饭店及同仁也提供了不少新颖农副产品和新潮调味品予以试用，在此一并表示衷心感谢。希望本书的出版，能得到广大读者的欢迎，同时也敬请广大读者不吝赐教，以便进一步的修改和提高。

主编 蔡育发



# 目 录



## 春 季菜谱 .....

3~4 人

### 第一套

热菜：龙井白玉 / 1 紫菜芝麻鸡 / 2 桃仁里脊卷 / 3 四宝石榴鱼 / 4

汤：太极菌王羹 / 5

### 第二套

热菜：玉兔凤尾虾 / 5 凤脯蝉鸣春 / 6 八宝煨鳊菜 / 8 鹅菌仙人掌 / 8

汤：春笋炖乳鸽 / 9

### 第三套

热菜：虾仁西施浴 / 10 满天星煎鸡米 / 10 春笋溜鳕鱼 / 11 鸿运嫩鸡腿 / 12

汤：莼菜余塘鳢 / 13

### 第四套

热菜：加州脆皮虾球 / 13 梅花焖凤爪 / 14 翡翠培根卷 / 15 三丝百灵菇 / 15

汤：鱼丝蛋茸羹 / 16

### 第五套

热菜：彩色五珍珠 / 16 蚝油手撕鸡 / 17 泰式炸珊瑚 / 18 年糕烧刀鱼 / 19

汤：白玉炖野菌 / 19





## 6~7人

### 第一套

- 冷菜：满天星拌马兰 / 20 椒麻青笋鸡 / 21 泰式酱炸河虾 / 21 苔条腰果 / 22
- 热菜：碧螺春虾仁盏 / 23 虾酱灼响螺 / 23 荷兰豆春笋鸡 / 24 五味鸳鸯串 / 25 翡翠鳕鱼粒 / 26 沙嗲炒金蟾 / 26 上三鲜烧仙人头 / 27
- 汤：醋椒鳊鱼 / 28
- 点心：三丝春卷 / 29 花生奶露 / 30

### 第二套

- 冷菜：绝色椰丝卷 / 30 山城口水鸡 / 31 金钩豆苗 / 31 黄焖春笋 / 32
- 热菜：金钱煎虾饼 / 33 凤眼鸽蛋 / 33 龙凤烩海参 / 34 煎烤干鱿丝 / 35 三鲜鱼肚 / 36 水煮虎掌菌 / 36
- 汤：霸王别姬 / 37
- 点心：糯米炸春花 / 38 火腿珍珠银耳羹 / 39

### 第三套

- 冷菜：春韭黄拌蛭肉 / 39 果仁冻皮糕 / 40 芥末鸭掌 / 41 香露杏鲍菇 / 41
- 热菜：锦绣河虾仁 / 42 金钱牛柳饼 / 42 春笋鲜肉海参 / 43 三色麻辣鸡 / 44 小糊涂豆苗 / 44 果酱菊花鱼球 / 45
- 汤：开洋三丝汤 / 46
- 点心：奶油蛋茸饭 / 46 双色珍珠羹 / 47

### 第四套

- 冷菜：紫皮四色卷 / 48 枸杞头小素鸡 / 48 顺风耳飘香 / 49 金针菇素烧鹅 / 49
- 热菜：锦绣春韭虾丝 / 50 翡翠玉鸡片 / 51 黄球蘑炒牛柳 / 51 葡汁培根鳊鱼夹 / 52 奶油珍珠蛋 / 53 百粒奇妙香芋球 / 54
- 汤：牛肝菌酸辣汤 / 54
- 点心：狮城果仁饼 / 55 苏州鱼皮馄饨 / 56