

TIAN TIAN HAO



KOU WEI XI LIE

天天好口味系列

天天热菜

任德峰 朱寅 编著



上海科学技术出版社

TIAN TIAN HAO



KOU WEI XI LIE

天天好口味系列



天天热菜

任德峰 朱寅 编著

TIAN TIAN RE CAI

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天热菜/任德峰,朱寅编著. —上海:上海科学技术出版社,2004.1

(天天好口味系列)

ISBN 7-5323-7207-3

I. 天… II. ①任…②朱… III. 菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 078744 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 850×1156 1/32 印张 7.5 字数 152 千

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 2 月第 2 次印刷

印数: 6 001—11 200

定价: 17.00 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



● 葱姜膏蟹



● 蟹粉狮子头



● 干贝葡萄



● 脆炸目鱼



● 椒盐脆肝



● 香炸虾球



● 开河鸭子



● 五彩素烩

● 蒜珠蹄筋

T I A N T I A N

天天

热

R E C A I

菜

内 容 提 要

本书按一天一个热菜,详细介绍了 365 个适合家庭烹饪的美味热菜。这些热菜均出自名厨之手,不仅原料、调料交代清楚,而且制作方法明了易学,适合广大家庭使用。



前言

随着社会的发展,物质生活在不断地改善,人们日渐重视自身的健康。如何科学地进行摄食养生已成为现代人普遍关注的重要话题。然而,社会的进步也同样加剧了社会竞争,人们为忙碌自己事业而少有时间去享受健康美食之乐。为此,笔者以三十年的从厨经验,编撰了这本操作简易、内容翔实、赋有现代气息的菜谱,为现代人在工作之余增添美食之乐,为健康和事业助以一臂之力。

本书以自然界的变化为主线,按人体的养生规律,介绍了 365 种现代气息浓郁的佳肴。具体体现了以下特点:

第一,提倡按大自然的规律,满足养生要求,并与我国民俗特点相结合。如:春季的高档滋补类;夏季的鱼、鳕鱼类;秋季的虾、蟹类;冬季的炖、煲类等。具体有:“元旦”的“新春牛排”、“春节”的“全家福禄”、“五一”的“桂圆炖煲”、“中秋”的“九顶荷叶鸭”、“国庆”的“炒蟹黄油”,以及“六一”的儿童趣味菜等,可谓每月每季都可让读者独立或专业地结合成一套套完整的家宴。

第二,提倡运用中西结合的制作方法和洋为中用的调味料,力求将美味、营养和现代气息完美结合。笔者认为中式菜肴追求色香味形俱佳,而西餐则更侧重于追求营养价值。目前,世界饮食的潮流是低盐、低糖、低脂的绿色食品。因此,根据笔者在欧洲八国多年的烹饪实践,再结合科学配方,创新发明了大量中西结合的佳肴,如:“柠汁牛腩”、“果汁鸡腿”、“红酒焖小排”等,并在操作中有意识地多教读者使用西式调味料,如:法国沙律酱、印度咖喱粉、日本白酱油、泰国海鲜酱等。

第三,不落俗套、用料广泛,改良发展各帮名菜,使之更赋有时

天
天
好
口
味
系
列



T I A N T I A N H A O K O U W E I X I L I E

天天好口味系列

代气息。笔者根据现代人的口味需求,对传统的川菜、淮扬菜、京菜、鲁菜、港式菜等作了适当的改良、创新,使本书取材范围更广泛,更适合不同类型的读者按书自娱自乐,烹制出个性十足的名菜。

第四,本书从专业的角度出发,以严谨的配方为基础,提倡脱颖、合理、简便,同时也讲究富丽华贵。如:“明珠烩鲍鱼”、“火炖鱼翅鸡”、“菜胆浓汁海王鲍”等,在书中均详细地阐述了整个制作过程。因此,本书既是家庭宴会的技术指导读物,也是专业厨师以及饭店、宾馆厨房的理想参考书籍。

至此,感谢各位读者阅读此书,愿您的家庭更添口福。并希望通过此书,与各位同行相互交流,相互提高,使中华民族饮食文化之树更加枝繁叶茂。

任德峰

2003年7月



目 录

1. 新春牛排	1	24. 金钱鸡蛋	16
2. 吉利墨鱼球	1	25. 松鼠鳊鱼	16
3. 黄金炒鱼粒	2	26. 水芹木耳炒百叶	17
4. 咖喱滑甲鱼	3	27. 菠萝咕咾肉	18
5. 虾仁鱼头肉	3	28. 虾仁炒鲜贝	18
6. 火炖鸡鲍翅	4	29. 滋养鸭舌	19
7. 银丝海鲜煲	5	30. 醋熘鲨鱼羹	19
8. 酱汁爆羊肉	5	31. 冰糖甲鱼	20
9. 青绿松仁香菇	6	32. 全家福禄	21
10. 鲍汁三丝烩鱼翅	7	33. 三鲜烩鲍鱼	21
11. 雪菜炒冬笋	7	34. 煎烧金钱鳗	22
12. 干烧鲈鱼	8	35. 虾子大乌参	23
13. 蟹粉鱼片羹	8	36. 西芹墨鱼片	23
14. 肫丁炒鸽松	9	37. 生菜鱼米包	24
15. 鲍汁花菇	10	38. 松仁菊花鱼	25
16. 八珍鸽子	10	39. 鸡火煮干丝	25
17. 九顶辣酱	11	40. 红烧鲟鱼	26
18. 梅汁丸子	12	41. 青豆双粒	26
19. 干烧大明虾	12	42. 家常海参	27
20. 香酥沙律鳕鱼	13	43. 脆皮蟹钳肉	28
21. 沙律凤尾虾	14	44. 开洋炒菜心	28
22. 干炸虾球	14	45. 卤瓜炒黑鱼片	29
23. 双肉扣白菜	15	46. 雪菜银鳕鱼	29



天天好口味系列

- | | | | |
|------------------|----|-------------------|----|
| 47. 苔菜拖黄鱼 | 30 | 76. 虎皮鸽蛋 | 48 |
| 48. 菜心走油圆蹄 | 31 | 77. 红烧秃肺 | 49 |
| 49. 八素辣酱 | 31 | 78. 竹笋雪菜塘鳢鱼 | 49 |
| 50. 生煮鱼羊鲜 | 32 | 79. 肉丝炒金菇 | 50 |
| 51. 山楂荸荠夹 | 33 | 80. 春笋鸡骨酱 | 50 |
| 52. 水晶河虾仁 | 33 | 81. 鲍汁家常豆腐 | 51 |
| 53. 虾仁鲈鱼卷 | 34 | 82. 竹笋腌笃鲜 | 52 |
| 54. 四宝酿南瓜 | 35 | 83. 荠菜烩竹笋 | 52 |
| 55. 沙茶牛柳 | 35 | 84. 清蒸刀鱼 | 53 |
| 56. 蛋奶凤尾虾 | 36 | 85. 红烧面筋嵌肉 | 53 |
| 57. 掌上明珠 | 36 | 86. 素食肉排 | 54 |
| 58. 锅贴鱼片 | 37 | 87. 鲫鱼蛤蜊 | 54 |
| 59. 碧绿双金 | 38 | 88. 奶油菜花 | 55 |
| 60. 沙地塘鳢鱼 | 38 | 89. 青腌菜银鱼 | 56 |
| 61. 荠菜炒冬笋 | 39 | 90. 生煸三叶菜 | 56 |
| 62. 白汁鲥鱼 | 39 | 91. 蒜香肉排 | 57 |
| 63. 香酥里脊 | 40 | 92. 咖喱椰汁鸭块 | 57 |
| 64. 串炸鲜贝 | 41 | 93. 沙司鱼卷 | 58 |
| 65. 金菇炒三丝 | 41 | 94. 青豆炒茄子 | 59 |
| 66. 川椒煮鲫鱼 | 42 | 95. 芋艿焖猪蹄 | 59 |
| 67. 鱼香里脊丝 | 42 | 96. 红油滑鱼柳 | 60 |
| 68. 火夹鳊鱼 | 43 | 97. 碧绿肚片 | 60 |
| 69. 金穿凤翼 | 44 | 98. 乳汁五花肉 | 61 |
| 70. 添料金针菇 | 44 | 99. 红油炒三丁 | 62 |
| 71. 虾裹茭白条 | 45 | 100. 蚝油蘑菇片 | 62 |
| 72. 水煮鲳鱼 | 46 | 101. 麻辣牛蛙煲 | 63 |
| 73. 甜橙酿蟹粉 | 46 | 102. 南乳汁草虾 | 64 |
| 74. 芝麻米长鱼 | 47 | 103. 带鱼酿肉糜 | 64 |
| 75. 虾仁荠菜羹 | 47 | 104. 翡翠炒素杂 | 65 |



- | | | | |
|--------------------|----|--------------------|-----|
| 105. 西兰花炒带子 | 65 | 134. 春蚕炒虾仁 | 83 |
| 106. 素炒三丝 | 66 | 135. 干炸响铃卷 | 84 |
| 107. 红烧下巴划水 | 67 | 136. 酱爆鲈鱼丁 | 84 |
| 108. 清炒素蟹粉 | 67 | 137. 黄金南腿荷兰豆 | 85 |
| 109. 葡汁鸡翅 | 68 | 138. 五香熏鱼 | 85 |
| 110. 炒素什锦 | 68 | 139. 火腿炒蚕豆 | 86 |
| 111. 蚝油烩鹅掌 | 69 | 140. 香煎鸭卷 | 86 |
| 112. 脆皮银鱼 | 70 | 141. 橙汁小排骨 | 87 |
| 113. 锦绣春蚕肉 | 70 | 142. 火腿奶油豌豆 | 88 |
| 114. 海参黄鱼羹 | 71 | 143. 韭菜炒螺肉 | 88 |
| 115. 五香素鹅 | 72 | 144. 橙汁菠萝鱼 | 89 |
| 116. 荷芹菊花肫 | 72 | 145. 时果锅巴 | 89 |
| 117. 大黄鱼煮雪菜 | 73 | 146. 豌豆熘鸡粒 | 90 |
| 118. 枸杞炒香干 | 73 | 147. 鱼肉夹菠萝 | 91 |
| 119. 香炸鱼肉卷 | 74 | 148. 椒盐脆皮茄饼 | 91 |
| 120. 青鱼腌川 | 75 | 149. 锦绣河鳗片 | 92 |
| 121. 菜心浓汁海王鲍 | 75 | 150. 原只吉品鲍 | 93 |
| 122. 香炸虾鲑丸 | 76 | 151. 葡萄鱼 | 93 |
| 123. 原汁珍珠鲍 | 76 | 152. 香辣鹌鹑 | 94 |
| 124. 脆皮嫩豆腐 | 77 | 153. 叉烧金银蛋 | 95 |
| 125. 干烧鳊鱼 | 77 | 154. 苹果虾仁 | 95 |
| 126. 桂圆蛇肉煲 | 78 | 155. 茄汁卷心菜 | 96 |
| 127. 清炒素鳝丝 | 79 | 156. 葱烤鲫鱼塞肉 | 97 |
| 128. 锅烧河鳗 | 79 | 157. 虾爆鳝片 | 97 |
| 129. 鱼香牛排 | 80 | 158. 西施滑虾仁 | 98 |
| 130. 闽生果 | 81 | 159. 锦绣炒蛋 | 99 |
| 131. 宫保牛蛙 | 81 | 160. 欧式番茄饼 | 99 |
| 132. 什蔬面筋 | 82 | 161. 蒜姜烧虎尾 | 100 |
| 133. 椰香熘鱼柳 | 82 | 162. 柠汁肉脯 | 100 |



天天好口味系列

- | | | | |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 163. 麻酱茄子 | 101 | 192. 花生仁煮牛肉 | 118 |
| 164. 三色鳝糊 | 101 | 193. 毛蟹年糕 | 119 |
| 165. 咖喱滑鱼丁 | 102 | 194. 香酥虾片 | 119 |
| 166. 猴头菇炒松仁 | 103 | 195. 苦瓜蚝油牛肉丝 | 120 |
| 167. 银芽虾丝 | 103 | 196. 麻椒煮草虾 | 121 |
| 168. 芦笋炒百合 | 104 | 197. 干煸苦瓜 | 121 |
| 169. 苦瓜牛蛙 | 104 | 198. 油淋大黄鸽 | 122 |
| 170. 干贝冬瓜球 | 105 | 199. 银耳炒鸡片 | 122 |
| 171. 黄瓜子虾 | 106 | 200. 竹荪烩冬瓜 | 123 |
| 172. 蚝油花生蹄筋 | 106 | 201. 鲜百合虾仁 | 124 |
| 173. 糟溜滑鱼片 | 107 | 202. 蛭肉苦瓜 | 124 |
| 174. 虾仁煮干丝 | 107 | 203. 蚝油牛肉片 | 125 |
| 175. 菜心蚝油菌菇 | 108 | 204. 瓜皮炒鸡丝 | 125 |
| 176. 鳝鱼煮干丝 | 109 | 205. 香糟鱼尾 | 126 |
| 177. 双香葱油鸡 | 109 | 206. 蚝油双禽片 | 126 |
| 178. 鸽子炖牛蛙 | 110 | 207. 三虾豆腐 | 127 |
| 179. 香根牛里脊 | 110 | 208. 豆豉鲜鱿卷 | 127 |
| 180. 三鲜炒黄瓜 | 111 | 209. 芦笋北极贝 | 128 |
| 181. 香糟水煮虾 | 112 | 210. 水煮牛肉片 | 129 |
| 182. 虾米夜开花 | 112 | 211. 南乳莲藕小排煲 | 129 |
| 183. 生爆鳝背 | 113 | 212. 红酒焖小排 | 130 |
| 184. 酱爆苦瓜 | 113 | 213. 蚝油鱼茸夹茄子 | 131 |
| 185. 醋椒鲈鱼 | 114 | 214. 干菜焖肉 | 131 |
| 186. 银芽炒鸡丝 | 114 | 215. 干贝银丝 | 132 |
| 187. 椒盐牛蛙 | 115 | 216. 蒜香扇贝 | 133 |
| 188. 嫩炒南瓜丝 | 116 | 217. 三色墨鱼丝 | 133 |
| 189. 五柳鱼丝 | 116 | 218. 腰果炒脆丁 | 134 |
| 190. 香酿黄瓜 | 117 | 219. 水晶冬瓜火夹卷 | 134 |
| 191. 蟹味鱼米 | 117 | 220. 鲜菇炒猪肝 | 135 |



- | | | | |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 221. 酱包蛭子 | 136 | 250. 沙茶牛肉串 | 152 |
| 222. 松仁熘鸡条 | 136 | 251. 家常脆皮鸡 | 153 |
| 223. 韭黄蛤蜊肉 | 137 | 252. 家常炒河粉 | 154 |
| 224. 椒盐芋艿 | 137 | 253. 南乳香芋扣肉 | 154 |
| 225. 油爆双脆 | 138 | 254. 干煸鳝丝 | 155 |
| 226. 陈皮草虾 | 139 | 255. 年糕炆鱼片 | 156 |
| 227. 植物炒鸡筋 | 139 | 256. 丝瓜炒虾仁 | 156 |
| 228. 咸肉炒菌菇 | 140 | 257. 墨鱼烤猪肉 | 157 |
| 229. 荷香蚝油蒸乳鸽 | 140 | 258. 苔香白米虾 | 158 |
| 230. 苦瓜酿肉 | 141 | 259. 莼菜烩鱼丸 | 158 |
| 231. 炼乳炒藕 | 142 | 260. 荷叶九顶鸭 | 159 |
| 232. 丝瓜炒猪腰 | 142 | 261. 家常烤麸 | 160 |
| 233. 火腿烧冬瓜 | 143 | 262. 松仁炒鱼粒 | 161 |
| 234. 茄汁基围虾 | 143 | 263. 野山菌煮鸡块 | 161 |
| 235. 什锦烩芋艿 | 144 | 264. 白米虾炒瓜 | 162 |
| 236. 黄豆芽蒸咸鱼 | 145 | 265. 橙汁虾仁球 | 162 |
| 237. 蚝油炒芦笋 | 145 | 266. 三香海瓜子 | 163 |
| 238. 咖喱鸭掌 | 146 | 267. 金钩豇豆 | 164 |
| 239. 竹荪炒丝瓜 | 146 | 268. 毛栗炒子鸡 | 164 |
| 240. 咸肉炒豇豆 | 147 | 269. 菱角炒丝瓜 | 165 |
| 241. 鲜辣小龙虾 | 147 | 270. 金针排鸡腿 | 165 |
| 242. 香叶炆蛤蜊 | 148 | 271. 毛豆仁毛蟹 | 166 |
| 243. 蟹黄炒虾仁 | 148 | 272. 芦笋炒双菇 | 166 |
| 244. 香葱咖喱蟹 | 149 | 273. 蟹粉烩鱼翅 | 167 |
| 245. 茄汁辣鱼片 | 150 | 274. 豆豉炒膏蟹 | 168 |
| 246. 香糟扣肉 | 150 | 275. 嫩姜炒鳝片 | 168 |
| 247. 糖醋藕片 | 151 | 276. 滑炒蟹钳肉 | 169 |
| 248. 芙蓉青蟹 | 151 | 277. 香炸墨鱼脯 | 169 |
| 249. 鱼米粟米羹 | 152 | 278. 蟹粉狮子头 | 170 |

Copyrighted material



天天好口味系列

279. 葱油芋艿萝卜条	171	308. 姜汁青鱼中段	188
280. 茄熘石斑鱼	171	309. 芹菜炒牛肚	189
281. 清炒蟹黄油	172	310. 菜心鱼丸	189
282. 家常桂花肉	172	311. 草鱼烧豆腐	190
283. 青椒鹿肉柳	173	312. 小煎鸡米	190
284. 菠菜炒粉丝	174	313. 酸辣鱿鱼卷	191
285. 蒜香兔腿	174	314. 中式鸡排	192
286. 糟香拆烩鱼头	175	315. 香菇凤爪	192
287. 葡萄酒牛腩	175	316. 鱼香茄条	193
288. 时果炸鸡腿	176	317. 蚝油石斑鱼	194
289. 圈子草头	177	318. 美极炆三脆	194
290. 清蒸河鳊鸡	177	319. 油豆腐烧鸡块	195
291. 牛肝菌炒里脊	178	320. 奶汁鸭舌	196
292. 荷叶粉蒸鸡	179	321. 豆苗炒双冬	196
293. 蛭肉炆鳝丝	179	322. 三丝鱼卷	197
294. 咸肉毛蟹蒸百叶	180	323. 醋椒鸡筋	197
295. 小煎仔鸡条	180	324. 东坡焖肉	198
296. 虎皮凤爪	181	325. 雪花虾茸鱼肚	199
297. 糖醋炆腰花	182	326. 爆炒羊肉片	199
298. 莴笋滑鸡丝	182	327. 生煸海带金瓜丝	200
299. 生炆活河虾	183	328. 蟹粉黄酱	200
300. 酱爆活青蟹	183	329. 豉汁蒸排骨	201
301. 三丝烩蛇羹	184	330. 蟹粉烩鸡筋	202
302. 三色滑虾仁	184	331. 红焖兔肉	202
303. 鲜鲍蚝油冬菇	185	332. 蛤肉焖豆腐	203
304. 水煮蟹块	186	333. 香烩鸭舌掌	204
305. 生炒童子鸡	186	334. 龙虾二吃	204
306. 菜心炒三菇	187	335. 明珠烩鲍鱼	205
307. 香糯排骨	187	336. 油爆河虾	206



- | | | | |
|--------------------|-----|------------------|-----|
| 337. 五彩炒鳗柳 | 206 | 352. 家香羊肉 | 215 |
| 338. 净素咕咾肉 | 207 | 353. 干烧鲜笋 | 216 |
| 339. 酸辣熘白菜 | 207 | 354. 苔菜果仁 | 216 |
| 340. 四季豆炒牛柳 | 208 | 355. 生煎银鳕鱼 | 217 |
| 341. 甘薯粉蒸肉 | 209 | 356. 冬笋炒鸡片 | 218 |
| 342. 茄汁马蹄 | 209 | 357. 酸辣牛鞭 | 218 |
| 343. 香炸脆鳝 | 210 | 358. 黄金双脆 | 219 |
| 344. 酱包核桃仁鸡丁 | 210 | 359. 香辣狗肉 | 220 |
| 345. 糖醋熘藕饼 | 211 | 360. 干炸四宝 | 220 |
| 346. 鸡柳炒银耳 | 212 | 361. 嫩笋焖羊腩 | 221 |
| 347. 鲜奶油烩虾球 | 212 | 362. 脆皮银丝卷 | 222 |
| 348. 芙蓉冬笋羹 | 213 | 363. 酱香驴肉煲 | 222 |
| 349. 四宝烩白玉 | 213 | 364. 什锦沙锅 | 223 |
| 350. 鸡茸鱼翅 | 214 | 365. 滋补黑鱼煲 | 224 |
| 351. 椒盐茄饼 | 214 | | |