

百姓菜谱丛书

新亚(集团)上海市饮食服务学校

朱炳元 主编

星期菜谱



百姓菜谱丛书

星期菜谱

新亚(集团)上海市饮食服务学校

朱炳元 主 编

贺化帛 副主编

夏庆荣 编 著

上海遠東出版社

主 编/ 朱炳元

副 主 编/ 贺化帛

编 著/ 夏庆荣

责任编辑/ 李晶刚

装帧设计/ 盛文刚

摄 影/ 贺化帛

版式设计/ 李如琬

责任制作/ 晏恒全

责任校对/ 吴明泉

出 版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

发 行/ 新华书店上海发行所

上海远东出版社

制 版/ 南京展望照排印刷有限公司

印 刷/ 上海复旦大学印刷厂

装 订/ 上海复旦大学印刷厂

版 次/ 2000 年 12 月第 1 版

印 次/ 2000 年 12 月第 1 次印刷

开 本/ 787×1092 1/32

字 数/ 100 千字

印 张/ 6

插 页/ 2

印 数/ 1-6000

ISBN 7-80661-209-2

TS·26 定价: 8.00 元



菜心狮子头



鱼丝蟹斗



铁排滚龙鱼



脆皮烤鸭



虾子芙蓉蹄筋



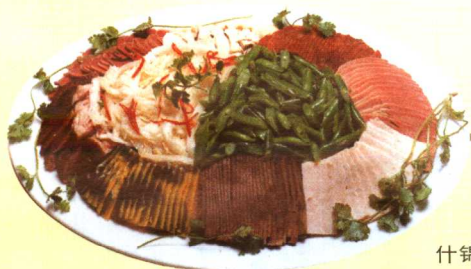
糖醋鲤鱼



黄豆猪手煲



油爆虾



什锦冷盆



五香酱鸽



竹筒烤鳝段



干煸牛肉丝

出版说明

随着生活水平的不断提高,现代人越来越讲究吃的口味,吃的科学,吃的情调,但工作节奏的加快,休闲生活的丰富,又使人无心在厨房花费大量时间。于是,我们为现代家庭度身定作的“百姓菜谱丛书”应运而生。

“百姓菜谱丛书”切合家庭用餐的实际需求,取料容易,成本低廉,营养搭配合理,形式富于变化。低成本改善家庭生活,您不必轻易下馆子,在家即可享受美味佳肴。

“百姓菜谱丛书”为繁忙的上班族精心设计,内容深浅适宜,文字解说简明,技法易于掌握。您一看就懂,一学即会,无需多花时间,便可迅速将美味菜式摆上餐桌。

为方便读者,“百姓菜谱丛书”根据家庭用餐及用料的不同情况,分门别类,自成专题。您按图索骥,便

可从容应对不同情况,无师自通成高手。

一日三餐,是百姓家庭的大事。“百姓菜谱丛书”助您轻松解决这一大事,使您家庭和睦温馨,生活更有情趣。

2000年12月

目 录

◎ 春 季 ◎

一周

葱油鲜蚕豆	3
水煮牛肉片	4
脆皮鱼条	6
鱼香莴苣笋	8
三鲜豆腐羹	9

三周

麻酱猪肚	19
荔枝鱼丁	20
东坡肉	22
黄油土豆泥	23
发菜豆腐羹	24

二周

金钩西芹	11
广式咕咾肉	12
菊花鲈鱼片	14
肉末茄子煲	15
砂锅腌川汤	17

四周

蒜味墨鱼丝	25
松子鱼条	26
鲜虾跑蛋	27
砂锅走油蹄	28
芫荽黄鱼羹	30

六周

盐水白鸡腿	37
豉椒炒肋排	38
鱼香鳗鱼片	39
豆腐河蚌	40
成都蛋汤	42

五周

海米炆竹笋	31
香芒鸡片	32
葱姜炒花蟹	33
蜜汁山药饼	34
砂锅子母鸽	36

七周

西芹香豆干	43
茄汁鲈鱼片	44
八宝鸡翅	45
酸菜牛蛙煲	47
砂锅腌鲜	48

◎夏季◎

八周

麻辣炆腰片	51
三丝鱼卷	53
细露嫩茭白	54
黄焖牛肉	55
雪菜豆腐鱼尾汤	56

十周

椒盐腐竹	65
虾肚双鲜	66
砂锅蒜鳝筒	67
蚝油西兰花	68
芙蓉银耳羹	69

九周

蒜泥白肉	57
香滑鸡球	59
干虾扣肉	61
豆豉墨鱼仔	63
虾子素肠汤	64

十一周

红油肚丝	71
蜜椒肋排	72
西芹百合	73
酒焖全鱼	74
绿豆炖鸽子	75

十二周

四川泡鲜藕	76
雪衣鲜贝	77
明珠吐司	78
苦瓜鸡片	79
酸辣海鲜汤	80

十四周

油爆沼虾	87
响油鳝糊	88
西式炸猪排	89
芦笋炒开洋	90
火腿冬瓜汤	91

十三周

麻酱豇豆	81
贵妃鸡翅	82
八宝辣酱	83
吉列牛蛙腿	85
扬州煮干丝	86

◎ 秋 季 ◎

十五周

酱烧嫩茭白	95
茼蒿爆蛭子	96
法式焗牛排	97
肉丝冬瓜燕	99
水蛋蒸鱼片	100

十六周

水鱼香菇煲	101
糟浸嫩鸡	103
炆土豆丝	104
面包焗鳕鱼	105
雪菜豆腐汤	106

十八周

蒜香油麦菜	113
三丝银芽卷	114
碧绿鲜带子	116
肉末海参	117
奶汁鲫鱼汤	118

二十周

水晶蜇头	125
煎金钱牛柳	126
蟹肉煎蛋饼	128
黑枣猪手煲	129
鸭块芋艿汤	130

十七周

豉椒焗花蟹	107
鸡骨酱	108
干烧四季豆	109
砂锅狮子头	110
什锦豆腐汤	112

十九周

糟香豆芽	119
水煮鱼肉片	120
腊肉蒸鱼	122
三鲜海参	123
生菜鱼片汤	124

二十一 周

熏青鱼	131
椒麻猪肝片	132
香炸河鳗串	133
豉椒牛百叶	134
鸡茸蘑菇羹	135

◎ 冬 季 ◎

二十二 周

芝麻椒盐门腔	139
鸡虾锅巴	140
三丝瑶柱(干贝)	141
芹黄鱼丝春卷	142
荠菜鸡丝白玉羹	143

二十三 周

芹菜拌肚丝	144
蚝油牛肉	145
酸梅蒸肉排	147
三丝腐衣煲	148
火丝银鱼羹	150

二十四 周

海米花生豆腐	151
柳叶虾饼	152
雪菜煎蛋	153
双枣牛肉煲	154
鸡茸粟米羹	155

二十五周

蒜泥凤爪	156
瓜姜鱼片	157
龙串凤翼	158
鸡茸西兰花	160
砂锅大鱼头汤	161

二十七周

红菱鸡片	167
川味牛排	168
五香梭子蟹	169
腊味冬笋	170
馄饨鸭块汤	171

二十六周

蔬菜色拉	162
香糟鳊鱼片	163
粉丝蟹煲	164
酥香鹌鹑	165
雪笋鲜汤	166

二十八周

风酱门腔	172
椒盐鳝卷	173
鲜柠焗乳鸽	175
奶油芦笋	176
黄豆猪爪汤	177

百姓菜谱丛书

BaiXingCaiPuCengShu

BaiXingCaiPuCengShu

春季