

百姓菜谱丛书

新亚(集团)上海市饮食服务学校

朱炳元 主编

# 荤菜菜谱



上海遠東出版社

百姓菜谱丛书

# 荤菜菜谱

新亚(集团)上海市饮食服务学校

朱炳元 主 编

贺化帛 副主编

陶谦福 编 著

上海遠東出版社

主 编/ 朱炳元  
副 主 编/ 贺化帛  
编 著/ 陶谦福

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/ 96 千字  
印 张/ 6  
插 页/ 2  
印 数/ 1-6000

ISBN 7-80661-201-7

TS·18 定价: 8.00 元

草菇鱼丁



香炸鲳鱼

干贝冬瓜球

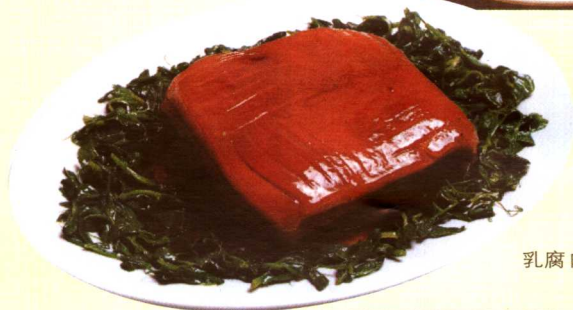




氽鱼圆



乳腐肉



沙律银鳕鱼





赛鸽松



香酥鳝背



五香牛肉

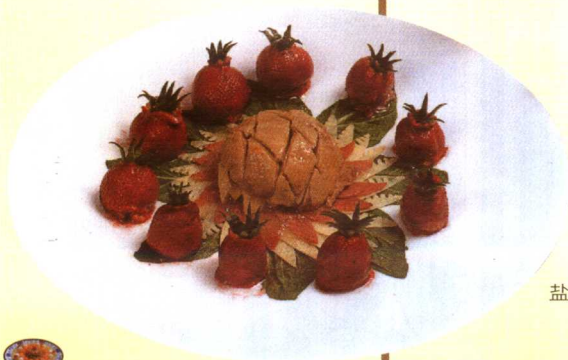




香茜半月蛤



滑炒凤尾虾



盐水鸭



# 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

## ◎水产类◎

|       |    |       |    |
|-------|----|-------|----|
| 盐焗斑节虾 | 3  |       |    |
| 凤尾斑节虾 | 4  |       |    |
| 煎糟斑节虾 | 5  |       |    |
| 茼蒿基围虾 | 7  |       |    |
| 三尝火焰虾 | 8  | 锦绣滑虾丝 | 9  |
|       |    | 水晶河虾仁 | 10 |
|       |    | 陈皮烧河虾 | 11 |
|       |    | 脆皮炸虾卷 | 12 |
| 百粒炸虾球 | 15 | 黄油炸虾仁 | 14 |
| 虾球扒苦瓜 | 16 |       |    |
| 虾仁扒瓜脯 | 17 |       |    |
| 西芹目鱼片 | 18 | 三丝目鱼卷 | 20 |
| 白灼目鱼丝 | 19 | 珍珠目鱼球 | 21 |
|       |    | 翡翠炸目鱼 | 22 |
|       |    | 榄菜爆双卷 | 23 |
|       |    | 潮菜花枝片 | 24 |

|       |    |       |    |
|-------|----|-------|----|
| 芹黄炒鱼丝 | 25 |       |    |
| 潮菜炒鱼片 | 26 |       |    |
| 龙井滑鱼片 | 27 |       |    |
| 糟溜鲈鱼卷 | 28 |       |    |
| 香麻炸鱼排 | 30 | 奶香脆溜鱼 | 31 |
|       |    | 龙须滑鲈鱼 | 32 |
|       |    | 干烧青鱼块 | 34 |
|       |    | 苔菜炸鱼条 | 36 |
| 柠汁煎鱼饼 | 38 | 雪衣裹鱼条 | 37 |
| 蛋煎鲳鱼脯 | 39 |       |    |
| 酸辣煮鲈鱼 | 40 |       |    |
| 氽蛤蜊鲫鱼 | 41 |       |    |
| 蛤蜊黄鱼羹 | 42 | 湘莲鱼丁羹 | 43 |
|       |    | 西芹鱼粒羹 | 44 |
|       |    | 八珍烩蛇羹 | 45 |
|       |    | 莼菜鱼圆汤 | 46 |
| 香麻鲜贝球 | 48 | 糟香大鱼头 | 47 |
| 百花炸蟹钳 | 49 |       |    |
| 豉汁炒毛蟹 | 50 |       |    |
| 豆豉蒸河鳗 | 51 |       |    |
| 煊炒金耳环 | 52 | 煊炒鳗鲞丝 | 54 |
|       |    | 广鱿炒三丝 | 55 |
|       |    | 金腿蒸牛蛙 | 56 |
|       |    | 椒盐炸牛蛙 | 57 |
|       |    | 柠汁炸鳝背 | 58 |

|       |    |       |    |
|-------|----|-------|----|
| 碎米爆鳝背 | 59 |       |    |
| 夏果爆白鳝 | 60 |       |    |
| 椒盐大王蛇 | 62 |       |    |
| 西芹炒蛇片 | 63 | 五彩滑蛇丝 | 64 |
|       |    | 夏果滑圆鱼 | 65 |
|       |    | 凤翼炖圆鱼 | 66 |

## ◎ 禽肉类 ◎

|      |    |      |    |
|------|----|------|----|
| 夏果鸡丁 | 69 |      |    |
| 枸杞鸡米 | 70 |      |    |
| 五彩鸡丝 | 71 |      |    |
| 银杏鸡球 | 72 |      |    |
| 芙蓉鸡片 | 74 | 菠萝鸡片 | 75 |
|      |    | 春白鸡片 | 76 |
|      |    | 百合鸡片 | 77 |
|      |    | 核桃鸡卷 | 78 |
|      |    | 脆溜鸡卷 | 79 |
| 珍珠鸡脯 | 80 |      |    |
| 鸡溜爆肚 | 81 |      |    |
| 小煎鸽米 | 82 |      |    |
| 龙穿凤翼 | 83 | 香酥鸡翼 | 85 |
| 贵妃鸡翼 | 84 | 隐汁鸡串 | 86 |
|      |    | 乳腐鸡块 | 87 |
|      |    | 红松鸡腿 | 88 |
|      |    | 香炸嫩鸡 | 89 |

|       |     |       |     |
|-------|-----|-------|-----|
| 油淋仔鸡  | 90  |       |     |
| 鸡溜爆虾球 | 91  |       |     |
| 香菇蒸鸡块 | 92  |       |     |
| 人参炖童鸡 | 93  |       |     |
| 薏米蒸童鸡 | 94  | 荷叶粉蒸鸡 | 95  |
|       |     | 鸡粥烩海参 | 96  |
|       |     | 鸡火煮干丝 | 97  |
|       |     | 漂浮鸡球汤 | 98  |
| 百花酿鸭掌 | 100 | 蚝油炒鸭掌 | 99  |
| 西汁煎鸭脯 | 101 |       |     |
| 碧绿柴把鸭 | 102 |       |     |
| 金银炒鸭片 | 104 | 霉菜扒全鸭 | 106 |
| 香酥炸肥鸭 | 105 | 冬菜扒全鸭 | 107 |
|       |     | 桂花盐水鸭 | 108 |
|       |     | 荷叶八宝鸭 | 110 |
|       |     | 冬瓜鸭粒羹 | 112 |
|       |     | 金腿炖老鸭 | 113 |

## ◎ 畜肉类 ◎

|       |     |
|-------|-----|
| 乳腐蒸方肉 | 117 |
| 红糟焖方肉 | 119 |
| 菜心走油肉 | 120 |
| 蒸扣千层肉 | 122 |
| 香糟蒸扣肉 | 123 |

|       |     |       |     |
|-------|-----|-------|-----|
| 百页蒸咸肉 | 124 |       |     |
| 目鱼烤腿肉 | 125 |       |     |
| 香芋夹扣肉 | 126 |       |     |
| 菜心狮子头 | 128 |       |     |
| 咸肉蒸青鱼 | 129 | 板栗烧肉  | 130 |
|       |     | 蒜香肉排  | 131 |
|       |     | 豉汁肉排  | 132 |
|       |     | 椒盐肉排  | 133 |
|       |     | 芫爆里脊  | 134 |
| 水菱肉粒  | 135 |       |     |
| 蜜汁叉烧  | 136 |       |     |
| 醋溜肉片  | 137 |       |     |
| 脆溜肉片  | 138 |       |     |
| 果汁肉脯  | 139 | 红枣焖猪手 | 140 |
|       |     | 香酥炸猪手 | 141 |
|       |     | 冰糖焖圆蹄 | 142 |
|       |     | 火腿夹冬瓜 | 143 |
|       |     | 精扣三丝汤 | 144 |
| 蚝油滑牛肉 | 146 |       |     |
| 茄酱金钱牛 | 147 |       |     |
| 陈皮烤牛肉 | 148 |       |     |
| 中式煎牛排 | 149 |       |     |
| 芫炒牛肉丝 | 150 | 锅酥炸牛肉 | 151 |
|       |     | 粉蒸牛肉片 | 152 |
|       |     | 水煮嫩牛肉 | 153 |
|       |     | 松子溜牛卷 | 155 |
|       |     | 芝麻炸牛排 | 157 |

|       |     |       |     |
|-------|-----|-------|-----|
| 金针腊肉卷 | 163 | 麻辣牛肉串 | 158 |
| 肉丝腐衣卷 | 164 | 鱼肉酿牛尾 | 159 |
| 翡翠爆肚花 | 166 | 红烧牛尾煲 | 160 |
| 麻辣炒肚丝 | 167 | 清煨牛肉汤 | 161 |
| 碧绿烧圈子 | 168 | 西芹炒腊肉 | 162 |
| 糟香肚肺汤 | 174 | 凤梨煎猪肝 | 169 |
| 家常涮羊肉 | 175 | 酸辣溜腰卷 | 170 |
| 家常狗肉煲 | 176 | 麻酱拌腰片 | 172 |
|       |     | 鱼香爆腰花 | 173 |

百姓菜谱丛书  
BaiXingCaiPuCongShu

BaiXingCaiPuCongShu

# 水产类

