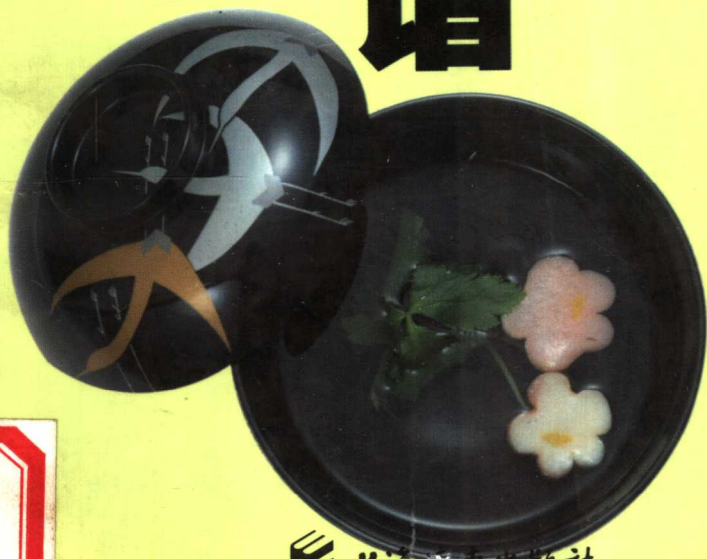


百姓菜谱丛书

新亚(集团)上海市饮食服务学校

朱炳元 主编

汤羹菜谱



百姓菜谱丛书

汤羹菜谱

新亚(集团)上海市饮食服务学校

朱炳元 主 编

贺化帛 副主编

周月林 编 著

上海遠東出版社

主 编/ 朱炳元
副 主 编/ 贺化帛
编 著/ 周月林

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/ 113 千字
印 张/ 7
插 页/ 2
印 数/ 1-6000

ISBN 7-80661-203-3

TS·20 定价: 8.00 元



芥菜鱼茸羹



咸肉煮鳊筒



凤尾虾烩银鳕鱼



八珍烩蛇羹

香茜鲳鱼





蟹肉烩珍珠



什锦虎尾煲



方腿烩蹄筋



什锦墨鱼煲



明炉雪菜银鳕鱼

三丝烩鲍片



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

◎禽蛋类◎

火筒炖老鸭	3		
炸馄饨鸭块	5		
芋艿炖鸭块	6		
炒面圆珠鸭	7		
白凤配乌龙	9	砂锅炖二鸡	11
		白果鸡块汤	12
		醉蟹炖嫩鸡	13
		鸡块水饺汤	14
		玻璃鸡片汤	15
鸡丝莼菜汤	16		
果味烩鸡片	17		
清汤滑鸡丝	18		
鸡茸豆花汤	19		
原汤烩烂鸡	20	烂鸡烩银肺	22
		家常煮蛋汤	23
		北杞炖乳鸽	24
		玉兰烩雀卵	25

◎ 畜肉类 ◎

咖喱牛肉汤	29		
牛肉粟米羹	31		
白奶煨浓汤	32		
家庭涮羊肉	33		
清汤羊肉片	34	椒香狗肉汤	35
		家乡炖狗肉	36
		生焖狗肉煲	38
		风鸡炖斩肉	40
		明炉腌笃鲜	42
冬瓜清汤蹄	43		
清炖金腿蹄	45		
生氽肉丸子	47		
家常氽肉汤	48		
鸡火三丝汤	49	榨菜肉丝汤	50
		肉丝咸菜汤	51
		砂锅小排汤	52
		肉片萝卜汤	53
		火腿萝卜珠	55
肉丝酸菜粉	56		
清汤兰花肫	57		

◎水产类◎

生湖乌鱼片	61
无火煮鲈片	63
原汁烩鲈片	65
氽奶汤鲫鱼	67
蛤蜊氽鲫鱼	68
咸肉糟鱼汤	75
奶汤鱼白奶	76
辣味大鱼头	77
莲蓬赛豆腐	79
金华烩鱼丝	81
海鲜烩白玉	91
烩鳊鱼鱼浮	92
糟煨雪鱼片	94

玉兰鲫鱼汤	69
杏仁豆腐汤	70
鱼米烩芙蓉	71
醋椒活鲤鱼	73
氽糟青鱼块	74
雪菜氽塘鱼	83
鳅水蒸芙蓉	84
咸菜大黄鱼	86
鱼圆竹荪汤	88
酸辣鱿鱼汤	90

◎ 豆制品类 ◎

清汤豆腐饺	99		
扣莲蓬豆腐	101		
肉丝豆腐汤	103		
荠菜豆腐羹	104		
肉丝烩白玉	105	蟹肉豆腐羹	107
		二虾豆腐羹	108
		蛤肉烩豆腐	109
		松花豆腐汤	110
		龙凤烩白玉	111
虾皮豆腐汤	112		
丝瓜滚豆腐	113		
什锦烩白玉	114		
白蟹豆腐煲	115		
砂锅焖豆腐	116	鸡火煮干丝	118
		开洋汤干丝	119
		虾皮粉丝汤	120
		肉末粉丝煲	121
		酸辣粉皮汤	122
酿三角豆腐	123		
面筋百页包	124		

◎ 蔬菜类 ◎

肉糜冬瓜羹	127		
蟹肉冬瓜茸	128		
花菜烩鸡粥	129		
煮浓汤花菜	131		
滚龙烩瑶柱	132	鸡茸鲜芦笋	134
		发菜萝卜球	136
		煨蔬菜浓汤	137
		鸡汤鲜蘑菇	139
		开洋丝瓜汤	140
翡翠雪菜汤	141		
雪菜春笋汤	142		
火腿莼菜汤	143		
奶油烩瓜球	144		
开洋瓜圆汤	145	火腿冬瓜汤	146
		白菜熬粉丝	147
		煮奶汤菠菜	148
		金腿炖白菜	149
		酸菜菠萝汤	151

◎干货类◎

竹荪鸽蛋汤	155		
银肺竹荪汤	157		
蛤蜊油鸡粥	158		
鸡粥烩干贝	160	干贝绣球汤	162
		蟹肉烩鱼肚	164
		浓汤烩鱼肚	166
银耳肺羹汤	169	鸡片烩猴头	168
开洋紫菜汤	171		
芙蓉烩蹄筋	172		

◎其他类◎

什锦酸辣汤	175		
砂锅闹菜包	176		
砂锅炖菜心	178		
西卤白菜墩	180		
清汤柴把鸭	182	烩蝴蝶海参	184
		四宝鸡清汤	186
		鸡火三丝汤	187
		鸡火烩银丝	188
		虾仁三鲜汤	190

绣球三合茸	191
什锦泡脆饭	193
什锦大血汤	194
清汤西瓜鸡	195
八珍烩蛇羹	197

什锦冬瓜盅	199
火腿穿鸡膀	201
酸辣蜗牛羹	203
八珍烩蜗牛	204

百姓菜谱丛书

BaiXingCaiPuCongShu

BaiXingCaiPuCongShu

禽蛋类