



家庭

食

谱丛书

李淑兰 王文坚 编著
马开良 李全红

畜肉类
禽类
内脏类
水产类
蛋类
豆制品类
蔬菜、水果类
火锅、汤类
药膳类

新潮菜谱

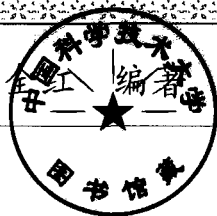
上海科学技术出版社



· 家庭食谱丛书 ·

新 潮 菜 谱

李淑兰 王文坚 马开良 李金



上海科学技术出版社

新潮菜谱

李淑兰 王文坚 马开良 李全红 编著

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 上海市印刷一厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张8.75 插页4 字数185 000

1999年12月第1版 1999年12月第1次印刷

印数: 1-8 000

ISBN 7-5323-5170-X/TS·451

定价: 12.60元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换



竹荪鱼翅



琵琶香鲜



吉列牛蛙腿



虾肚双鲜

新潮菜谱



咖喱焗响螺



金腿响螺肉



豆豉墨鱼仔

新潮菜谱



威化龙马卷



如意素包



水晶羊肉



脆香豆腐



三丝瑶柱



苗家烤鱼

新潮菜谱

前 言

菜,天天要吃,顿顿要做。如何吃得新鲜,吃得开胃,吃得有趣,有时真的急煞、难倒厨师。《新潮菜谱》以清新的笔调、简朴的语言、精炼的程序指导你烹制不落俗套、不花高价的款款新菜。只要你静心阅读、细心操作、精心品味,你的人生必然由它平添百味。

《新潮菜谱》选料广泛,适应面广,精选的 434 道菜肴,大部分品种在酒店餐馆面市后深受消费者喜爱,酸梅蒸肉排、子姜牛肉丝、苦瓜炆鸡、炒米鸭羹、蒜香螺批等等菜肴,以清、新、爽、嫩的特点受到食客的普遍赞誉;一部分品种,在继承传统的基础上又作了新的改良,使成品的色香味形和营养效果更好。还有一部分海鲜、河鲜、果蔬类菜肴的制作在其他菜谱中未见。本书立足于实用,面向家庭与大众,同时也可供餐厅、饭店等有关专业人员参考、使用。

参加本书编写的同志还有特级厨师顾雪康和李秋林同志。本书在编著过程中,得到了谢英彪同志的

大力支持,还得到了上海科学技术出版社的热情指导,在此一并表示衷心的感谢。

编者

1999年5月于南京

目 录

一、畜 肉 类

苦瓜白拌肉·····	1
苏式叉烧肉·····	2
柠汁果味叉烧肉·····	3
麻糖酥球·····	4
果味卷筒肉·····	4
葱爆里脊肉·····	5
苦瓜里脊肉·····	6
醋椒肉片汤·····	7
辣味烧肉·····	8
椒盐肉菜卷·····	8
嫩笋穿肉排·····	9
酸梅蒸肉排·····	10
豉椒炒肉排·····	11
水晶小排·····	11
香橙仔排·····	12
蒜汁排骨·····	13

荷藕炖排骨·····	14
荷叶粉蒸排骨·····	14
月牙玉幅饺·····	15
咸蛋蒸肉饼·····	16
水晶包蹄·····	16
鱼香寸蹄·····	17
腊味合蒸·····	18
长生万寿汤·····	19
煎金钱牛柳·····	19
芝麻牛肉排·····	20
丁香焖牛排·····	21
川味牛排·····	22
果仁拌牛肉·····	23
水煮牛肉·····	24
干煸牛肉丝·····	25
芝麻牛肉丝·····	25
子姜牛肉丝·····	26
粉蒸牛肉·····	27

三丝牛肉卷	28	椰汁芋奶鸡	49
卷筒牛肉	29	红菱鸡片	49
裹炸牛肉	29	琥珀鸡卷	50
脆皮牛肉	30	香芒鸡柳	51
沙茶牛肉串	31	龙穿凤翅	51
茄汁羊柳	32	玉簪凤翅	52
荷包羊里脊	32	八宝凤翅	53
笋丝焖羊条	33	香脆蹦跳	54
生扒羊肉	34	金针云耳蒸鸡翅	55
蘸香羊肉	35	蜂蜜鸡腿	55
百花羊肉	35	鸡茸西兰花	56
锅煨羊肉	36	柠汁凤脯	57
脆麻羊卷	37	鸡茸丝瓜	58
茄方藏羊	38	银芽鸡丝	58
鹅颈香羊	39	晕素脱骨鸡	59
月牙羊肉	40	葡汁仔鸡	60
羊鱼趣鲜	41	缤纷鸡球	61
生炸羊肉串	41	咸鱼蒸滑鸡	62
水晶羊肉	42	柠檬焗仔鸡	62
银丝羊肉	43	腊肠蒸滑鸡	63
五彩兔丝	44	苦瓜炒鸡	64
川味兔丁	45	鲜笋乌鸡	65
原锅兔肉	45	芹菜拌鸭条	65
奶油兔肉饼	46	榄仁烧鸭丁	66
		软炸鸭脯	67
		桃仁烧鸭方	68
		象眼鸭托	68

二、禽 类

椒麻鸡	48
-----------	----

翡翠烧鸭羹	69
炒米鸭羹	70
鲜莲鸭羹	71
菠萝烧鸭	72
菠萝焗仔鸭	72
冬瓜扣炉鸭	73
仙蹼铁板烧	74
雪月映红梅	75
水晶鸭脑	76
盐水鸭	76
冬俏凤片	77
百合野鸡片	78
云腿野鸡片	79
顺风野鸡	80
猴头扒野鸡腿	81
五香脆皮野鸡	81
羹拼葵花野鸭	82
淡菜炖野鸭	83
艳池赛乳鸽	84
月宫乳鸽	85
麒麟乳鸽	86
玫瑰豉油鸽	87
荔荷炖乳鸽	88
荔蒲芋扣乳鸽	88
陈皮绿豆炖鸽	89
鲜柠焗乳鸽	90
香芒翠鸽片	90

栗茸脆皮鸽	91
-------------	----

三、内 脏 类

百合溜猪肝	93
清蒸猪脑	94
红油肚丝	95
松仁牛肝	95
苹葱牛肝	96
家常牛肝	97
奶油牛肚	98
豉椒牛百页	99
象眼羊肝	99
蒜苗双柳	100
麻辣腰片	101
清炸核桃羊腰	102
腊肉翠凤肝	102

四、水 产 类

圣火龙鱼	104
柴把鳊鱼	105
白玉青青豆	106
交切鱼片	106
菊花鲈鱼片	107
瓜姜鱼丝	108
松子鱼米	109
酒焖全鱼	109
鲳鱼氽豆腐	110

玉带鱼卷·····	111	椒盐龙头鱼·····	133
秋菊傲霜·····	112	金腿炖泥鳅·····	133
金盏鱼米·····	113	干炸泥鳅·····	134
苗家烤鱼·····	113	蒜茸开片虾·····	135
脆皮鱼条·····	114	水晶虾花·····	135
茄汁蝴蝶鱼·····	115	酥炸虾枣·····	136
白玉鱼卷·····	116	脆底虾仁·····	137
群龙戏珠·····	116	美果虾仁·····	138
酸辣鳝鱼羹·····	117	生炒虾松·····	139
椒盐鳝卷·····	118	三文治芝麻虾·····	140
果仁鳝鱼排·····	119	豉椒蒸中虾·····	141
雪里藏蛟·····	119	西芹沙嗲虾·····	141
炖鳝筒·····	120	火树银花·····	142
黄河金鲤浪·····	121	明珠吐司·····	143
荷莲鲈鱼·····	122	五彩虾线·····	144
锅煎鲈鱼·····	123	虾茸香菇盒·····	145
糟汁鲈鱼·····	123	秋叶虾饼·····	146
荷酿金腿鳗·····	124	虾香佛手瓜·····	146
鱼香鳗鱼花·····	125	虾肚双鲜·····	147
荷叶焗鳗·····	126	威化龙马卷·····	148
豉汁蟠龙鳗·····	127	豉椒焗花蟹·····	149
沙嗲鳗鱼煲·····	127	姜葱炒花蟹·····	150
香炸鳗串·····	128	蟹肉扒豆苗·····	150
双色鱿鱼花·····	129	蟹黄玻璃卷·····	151
红扒海龙衣·····	130	蒜山霸王蟹·····	152
面包烙银鳕鱼·····	131	雪衣鲜贝·····	153
豆豉墨鱼仔·····	132	鱼香菠萝鲜贝·····	153