

饮食天地丛书

夏日清爽 家常菜谱



夏 日 清 爽 家 常 菜 谱

周 凡 主 编

广西科学技术出版社

目 录

上篇 简易二菜一汤

白菜·牛肉·竹芋汤	(3)
竹芋芡实骨汤	(3)
香葱煎牛茸	(3)
双苗扒海参	(4)
鲛鱼·豆腐·鲜茄汤	(4)
鱼尾鲜茄汤	(4)
老少平安	(4)
西兰花炒猪腰	(5)
鲷鱼·鸡柳·炒菜心	(5)
鲷鱼煲沙参玉竹豆腐	(5)
味菜炒鸡柳	(5)
菜心炒鸡肾	(6)
枸杞·腊肉·炒土鱿	(6)
枸杞窝蛋肝肉汤	(6)

目 录

蚝豉松	(6)
西兰花炒土魷	(7)
津菜·芋饼·煎银鲈	(7)
津菜肉片汤	(7)
煎封银鲈	(7)
芋饼	(7)
韭菜·牛肉·鲛鱼汤	(8)
韭菜豆腐煮烧腩	(8)
牛松烩豆苗	(8)
鲛鱼丸生菜汤	(8)
津菜·腊鸭·猪肺汤	(9)
金银菜炖肺汤	(9)
安鸭冬肉松包	(9)
津菜扒大鸭	(10)
绍菜·焖鸡·鱼尾汤	(10)
白菜鱼尾汤	(10)
绍菜碎焖鱼	(10)
栗子焖鸡翼	(11)
紫菜·冬笋·煮门簪	(11)
紫菜汤	(11)
冬荷炒鲜魷	(11)
味菜门簪	(12)
蟹鱼·猪肝·炒荷芹	(12)
枸杞滚猪肝瘦肉蛋花汤	(12)
荷芹炒腊肠	(12)
生焖蟹鱼腩	(13)

马蹄·牛肉·酿青椒	(13)
马蹄小肚腐竹汤	(13)
胶鱼酿青椒	(13)
西洋菜炒牛肉	(14)
鱼片·猪肚·炒虾仁	(14)
荷芹炒鲜虾仁	(14)
鲩鱼片煎鸡蛋	(14)
猪肚白果薏米汤	(14)
鲷鱼·白菜·蒸肉饼	(15)
鲷鱼白菜汤	(15)
西兰菜炒肫	(15)
味蛋蒸肉饼	(15)
菜干·陈肫·滑鸡煲	(16)
椒盐白饭鱼	(16)
菜干白菜煲鲜陈肫	(16)
双冬滑鸡煲	(16)
味菜·牛柳·煲猪腩	(17)
雪耳煲腩肉汤	(17)
味菜煮鳊鱼腩	(17)
姜葱爆牛柳	(17)
芥兰·田鸡·豆腐羹	(18)
鲜虾斑茸豆腐羹	(18)
香菇蒸田鸡	(18)
芥兰炒牛三星	(18)
斑腩·炒蛋·生鱼汤	(19)
黄埔炒蛋	(19)

目 录

红焖斑腩豆腐	(19)
生鱼煲栗子百合汤	(19)
鳳肝·韭黃·鰵魚湯	(20)
韭黃炒鮮蝦仁	(20)
鰵魚滑白菜苗湯	(20)
香煎雞肝	(20)
魚片·光雞·煲牛鯪	(21)
沙參玉竹煲牛鯪魚湯	(21)
青椒炒魚片	(21)
香菇云耳蒸滑雞	(21)
番茄·銀魚·鮮雞湯	(22)
番茄滑蛋	(22)
銀耳煲童雞湯	(22)
蒸銀魚干	(22)
涼瓜·瘦肉·紫菜湯	(23)
紫菜肉茸蛋花湯	(23)
冬菇蒸滑雞	(23)
紫蘿·黃鰱·冬瓜湯	(23)
瓜粒百寶湯	(23)
紫蘿泡腰花	(24)
雪菜炒鰱絲	(24)
冬瓜·豬手·魚片羹	(25)
云腿香菇冬瓜夾	(25)
鮮菇魚片羹	(25)
白云靚豬手	(26)
草菇·鮮魷·煲光鴨	(26)

冬瓜鲜莲叶鸭汤	(26)
韭黄凤肝卷	(27)
草菇虾酱鲜鱿	(27)
节瓜·芡实·陈皮鸭	(28)
节瓜腩肉芡实汤	(28)
鲜虾杂果沙律	(28)
菜胆陈皮鸭	(29)
土鱿·豆腐·煲响螺	(29)
响螺煲淮山凤爪	(29)
椒盐吊片	(30)
翡翠凤凰豆腐	(30)
西芹·带子·清补凉	(31)
清补凉猪蹄肉汤	(31)
榄仁鸡丁	(31)
西芹泡带子	(31)
田鸡·牛柳·蒸鲳鱼	(32)
田鸡瑶柱炖瓜脯	(32)
清蒸黄脚鲳	(32)
牛柳炒三丝	(33)
豉汁·蒸鱼·绿豆汤	(33)
老鸽绿豆冬瓜汤	(33)
栗子焖田鸡	(34)
豉汁蒸西鱈鱼	(34)
乳鸽·草菇·去湿汤	(34)
冬瓜去湿汤	(34)
猴头菇素烧豆肝	(35)

目 录

草菇煨双鸽	(35)
鸡丝·掌翼·冬瓜盅	(36)
鸽时冬瓜盅	(36)
蚝油西生菜掌翼	(36)
七彩鸡丝蜇皮	(37)
荔枝·豆腐·蛋花汤	(37)
紫菜蛋花汤	(37)
麻香脆豆腐	(38)
荔香软鸭球	(38)
鲩鱼·云腿·煲鲍翅	(39)
菜胆鸡煲鲍翅	(39)
云腿香菇扒时蔬	(39)
鲩鱼煎芙蓉	(40)
丝瓜·虾球·蒸泥鳅	(40)
冬瓜煲乌肉鸡	(40)
时瓜泡虾球	(40)
原豉蒸泥鳅	(41)
牛柳·豆干·白菜汤	(41)
椰菜炒牛柳	(41)
门鳍滚白菜	(42)
豆干菜脯炒肉粒	(42)
油条·牛肉·牛鳊鱼	(42)
鬼马牛肉	(42)
牛鳊鱼两味	(43)
鲮鱼·猪心·牛柏叶	(43)
味菜牛柏叶	(43)

豆腐煮黑鲩鱼	(43)
菜心炒猪心	(44)
银耳·蘑菇·腐皮卷	(44)
香煎斋腐卷	(44)
雪耳生仁汤	(44)
蘑菇合桃丁	(45)
乌头·芥兰·蒸鱼肠	(45)
砵仔蒸鱼肠	(45)
柠檬蒸乌头	(45)
蚝渍芥兰	(46)
冬瓜·火腿·椒盐虾	(46)
椒盐虾	(46)
鲜陈蛋蒸猪肉	(46)
金腿瑶柱煲冬瓜	(47)
啤梨·鲜虾·猪手汤	(47)
佛手瓜猪手汤	(47)
啤梨泡雀片	(47)
椒盐中虾	(48)
豆腐·牛肚·节瓜汤	(48)
红烧豆腐	(48)
五香牛草肚	(49)
毛瓜鱼尾汤	(49)
猪扒·三丝·泥鳅汤	(49)
泥鳅汤	(49)
鲜茄烩猪扒	(50)
韭菜心炒三丝	(50)

目 录

乳鸽·鱼脯·芥菜汤	(50)
豉油皇乳鸽	(50)
鱼脯蒸豆腐	(51)
芥菜滑牛汤	(51)
豆角·猪肝·煮味菜	(51)
猪肝瘦肉枸杞窝蛋汤	(51)
青豆角炒牛肉	(52)
门簪煮味菜	(52)
白菜·猪肝·焗牛腩	(52)
菜苗鱼汤	(52)
洋葱焗牛腩	(53)
韭菜心炒鲜肝	(53)
凉瓜·猪肚·陈皮鸭	(53)
香菱陈皮鸭汤	(53)
时菜炒肚蒂	(54)
凉瓜焖三文鱼	(54)
牛肉·发菜·豆腐角	(55)
淡菜味蛋发菜汤	(55)
煎酿豆腐角	(55)
大豆芽菜炒牛松	(55)
粉葛·牛柳·炸鸡腿	(56)
粉葛赤豆煲鱼汤	(56)
紫萝炒牛柳	(56)
香炸鸡腿	(56)
韭菜·土魷·猪腩汤	(57)
西洋菜猪腩汤	(57)

豉汁塘虱	(57)
白焯西生菜	(57)
芥菜·黄花·烤鸭汤	(58)
烤鸭芥菜汤	(58)
烤鸭炒三丝	(58)
煎封黄花	(58)
节瓜·鳝羹·炒鸭片	(59)
韭黄黄鳝羹	(59)
家乡扒毛瓜	(59)
凤梨炒鸭片	(60)
昆布·海藻·蒸笋壳	(60)
昆布海藻猪脬汤	(60)
清蒸双笋壳鱼	(61)
美果炒鸡丁	(61)
石斑·芋头·煲老鸽	(61)
绿豆冬瓜煲老鸽	(61)
猪耳焖荔芋	(62)
脆皮斑肉条	(62)
芒果·鸡柳·猪肚汤	(63)
白果枝竹猪肚汤	(63)
梅子蒸肥鹅	(63)
生鱼三吃汤泡蒸	(64)
豉油皇蒸生鱼	(64)
油泡生鱼片	(64)
生鱼头骨菠菜汤	(64)

中篇 特色四款菜

猪肉类品种四款	(66)
茄汁猪横脷	(66)
锦绣炒肉丁	(68)
什锦烩肚丝	(68)
荔芋扣火肉	(69)
牛肉类品种四款	(70)
拆烩牛头蹄	(70)
蕉荔炸牛丸	(71)
豉椒牛胸尖	(71)
蚝油牛腩	(72)
羊肉类品种四款	(73)
拆烩草羊丝	(73)
酥炸羊肉丸	(74)
蚝油燻羊腿	(74)
薄脆绵羊片	(75)
鸡类品种四款	(76)
荷汁煎鸡脯	(76)
奶油葡国鸡	(76)
香肠杂锦鸡丁	(77)
碧绿香糟鸡	(78)
鹅类品种四款	(79)
炒金银鹅片	(79)
凉拌火鸭丝	(79)

果子炸鹅脯	(80)
花肚拆烩火鹅丝	(80)
鸭类品种四款	(81)
碧绿金银鸭条	(81)
陈菇炖鸭掌	(82)
柴把火鸭扎	(82)
豉梅燕子鸭	(83)
鸟类品种四款	(84)
西汁焗鹌鹑	(84)
金银石岐鸽	(84)
凤肝焗花雀	(85)
雪里红雀丝	(86)
禾虫类品种四款	(87)
五彩炒禾虫	(87)
鸡蛋煎禾虫	(88)
蒜子炖禾虫	(88)
银针炒禾虫	(89)
塘鱼类品种四款	(89)
三丝鱼青丸	(89)
京都燻青鱼	(90)
金钱鱼盒	(91)
云腿蒸鲩鱼	(91)
生鱼类品种四款	(92)
烧凤肝拼生鱼球	(92)
脆炸生鱼球	(93)
金银生鱼卷	(93)

目 录

煎百花生鱼	(94)
山斑鱼烩品种四款	(94)
油泡山斑球	(94)
山斑煲瘦肉汤	(95)
油浸山斑鱼	(96)
拆烩山斑豆腐	(96)
鲜墨鱼类品种四款	(97)
三色鲜墨鱼	(97)
白灼鲜墨鱼	(98)
碧绿鲜墨鱼	(98)
榄仁杂锦墨鱼	(99)
石斑类品种四款	(100)
黄龙硃砂斑	(100)
夜香石斑球	(101)
翡翠石斑卷	(101)
麒麟石斑件	(102)
螺类品种四款	(103)
百菜酿响螺	(103)
白灼东风螺	(103)
豉汁炒田螺	(104)
生仁石螺丁	(105)
螺类品种四款	(105)
豉汁蟠龙蟾	(105)
生炒乌蟾	(106)
豉汁黄蟾球	(107)
拆烩黄蟾羹	(107)

鲜贝类品种四款·····	(108)
汤泡鸳鸯球·····	(108)
在地鲜贝片·····	(108)
油泡鲜贝虾球·····	(109)
翡翠鲜贝球·····	(109)
生蚝类品种四款·····	(110)
火腩炆生蚝·····	(110)
脆炸鲜生蚝·····	(111)
蛋煎生蚝·····	(111)
白芍生蚝·····	(112)
龙脷品种四款·····	(112)
鲜虾蒸龙脷·····	(112)
豉汁龙脷球·····	(113)
煎封龙脷鱼·····	(114)
红烧龙脷鱼·····	(114)
塘脷品种四款·····	(115)
豉椒塘脷球·····	(115)
黑豆煲塘脷·····	(115)
清蒸塘脷鱼·····	(116)
猪油浸塘脷·····	(116)
鲮鱼类品种四款·····	(117)
豉汁蒸鲮鱼·····	(117)
鲜虾拆烩鲮鱼·····	(118)
红烧鲜鲮鱼·····	(118)
梅子蒸鲮鱼·····	(119)
鲇鱼类品种四款·····	(120)

目 录

烧云腿拼鲑脯·····	(120)
火腩炆鲑鱼·····	(121)
杂锦炒鲑脯·····	(121)
豉梅蒸鲑鱼·····	(122)
明虾品种四款·····	(123)
汤泡明虾球·····	(123)
煎焗酿明虾·····	(123)
脆炸直明炸·····	(124)
鸡茸明虾片·····	(125)
虾扇类品种四款·····	(125)
雪耳川虾扇·····	(125)
蒸酿鲜虾扇·····	(126)
煎百花虾扇·····	(126)
翡翠虾扇卷·····	(127)
虾胶类品种四款·····	(128)
白汁鲜虾脯·····	(128)
脆炸鲜虾脯·····	(128)
蟹黄鲜虾丸·····	(129)
蒸酿鸳鸯菇·····	(130)
虾仁类品种四款·····	(131)
蟹黄鳝虾仁·····	(131)
高丽鲜虾仁·····	(131)
礼云子虾仁·····	(132)
青豆鲜虾仁·····	(132)
海虾类品种四款·····	(133)
豉汁煎海虾·····	(133)