

节日家宴菜谱

上海
《科学生活》
编辑部 编



上海科学技术文献出版社

节 日 家 宴 菜 谱 选

上海《科学生活》编辑部编

上海科学技术文献出版社

责任编辑：徐振藩
封面题字：江与天
封面设计：石亦义
插页设计：周仁良

节日家宴菜谱选

上海《科学生活》编辑部编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海武康路2号)

新华书店经销 上海市印十三厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 6.5 字数 157,000

1987年3月第1版 1987年3月第1次印刷

印数：1—41,600

书号：15192·508 定价：1.55元

内 容 简 介

上海市科学技术协会《科学生活》杂志、上海电视台《生活之友》节目组和上海市黄浦区第二饮食服务公司为丰富人民生活,指导饮食营养,增强人民体质,曾联合举办“节日家宴菜谱”征集活动。这次活动共征集到一千多份菜谱,经过以著名儿童营养学专家苏祖斐为主任的评选委员会反复、认真地评出46份获奖菜谱,又经多次遴选出21份经周三金、陈跃文、邵建华、端木鑫同志修改、充实定稿。

这本菜谱的特点是:

1. 以合家老小团聚、八人一桌为准,包括冷菜四种,热菜7~8种和汤一只。品种齐全,搭配合理;口味多样,适合时令;营养丰富,老少咸宜。同时兼顾市场供应,家庭经济以及自己能做的条件。

2. 注意营养搭配,从评奖到选稿都经过著名营养师和专业人员的科学分析、鉴定,力求达到平衡膳食。

3. 菜谱有京、广、川、本帮和苏锡、淮扬等地方特色,兼有素食、清真、西餐等不同风味,以及照顾到知识分子、中老年、儿童等口味的特点。

4. 设计者面广、层次多,既有新雅、梅龙镇、绿杨邨、功德林、叙贤居和红房子等上海著名中西菜馆的专业厨师,又有编辑、工程师、研究生、医务人员和退休教师等业余烹饪爱好者。

5. 本菜谱共收集冷菜八、九十种,热菜一百六、七十种,汤二十一种,可供家庭主妇、所有烹饪爱好者,以及有志学习烹调技术者借鉴、学习。

粤菜

YUE CAI



菠萝咕嚕肉



蚝油牛肉



TAB 24/92

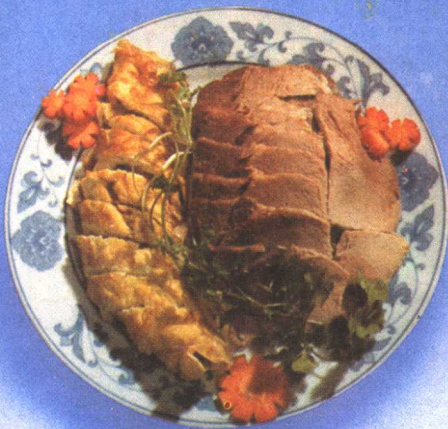
JIA CHANG CAI

家常菜

TS9741 49



糖醋荸荠花生饼



白切肉蛋龙



西菜

XI CAI

美国华而道夫色拉



火烧冰淇淋



家宴菜谱



SU CAI

素菜



素肉松



素肉松

家宴菜譜



目 录

一、设计者:上海闽江饭店经理 林国堃……………(1)

上海工业设备安装公司 苏经宁

上海丝织一厂医生 王瑞林

1. 冷菜:糟香嫩鸡、五香牛肉、油爆虾、海蜇金瓜丝
2. 热菜:锦绣虾仁、桔味鱼片、凤眼鹌鹑蛋、酱爆嫩菱鸡丁、丝丝入扣、鱼香肉丝、香菇菜心、下巴甩水
3. 汤:芋艿鸭块汤

二、设计者:上海豫园商场绿波廊餐厅特级厨师 缪杰臣…(9)

1. 冷菜:烟熏嫩鸡、盐水猪肚、五香肘花、油焖茭白
2. 热菜:面包虾仁、糟溜鱼片、卷筒里脊、鱼香腰花、铁排童鸡、翡翠双菇、五柳全鱼
3. 汤:鸡丝莼菜汤

三、设计者:上海大鸿运酒楼厨师 蔡育发……………(18)

1. 冷菜:太白醉鸡、辣味卤鸭、苏式叉烧、金钩芹菜、什锦酸果
2. 热菜:白玉翡翠杯、鲜奶炒鸡片、芝麻炸鱼排、美味赛螃蟹、核桃里脊卷、碧绿鹌鹑蛋、海参烩四丝、栗子黄焖鸡
3. 汤:糟卤汤头尾

四、设计者:上海针织工业公司 程尔曼……………(30)

1. 冷菜:生炒盐水虾、油浸烟熏鳗鱼、油麻壮凉鸡、五香牛肉卷、凉拌五丝
2. 热菜:香辣肉丝、虾爆鳝片、炸蟹球、开洋煮干丝、西

湖醋鱼、青椒鸡丁、奶油蘑菇、肉末皮蛋

3. 汤:莼菜肉丝蘑菇汤

五、设计者:上海电子管七厂 沈德重……………(40)

1. 冷菜:诸葛蛋、鸡丁色拉、赛海蜇、苔条花生

2. 热菜:多味虾仁、寿桃南瓜、罐焖鸭、笋炒鸡片、蛤蜊塞肉、香菇菜心、油酱蟹

3. 汤:火腿鲫鱼汤

六、设计者:上海阿山饭店(个体户) 薛胜年……………(48)

1. 冷菜:油爆虾、白切肉、酱鸭、糖醋荸荠花生饼

2. 热菜:滑溜鱼片、笋炒鸡丁、苹果牛肉片、炸猪排、炒三冬、酱爆鳝背、油淋鸡、葱油鸭块

3. 汤:腌氽头尾

七、设计者:上海新雅粤菜馆一级厨师 姜介福……………(57)

1. 冷菜:香露鸡、烧鸭、白肚、酸辣菜

2. 热菜:清炒虾仁、蚝油牛肉、炒鲜奶、翡翠鱼米、油爆生肠、草菇生菜、咕嚕肉、葱油鲳鱼

3. 汤:冬菇凤足汤

八、设计者:上海梅龙镇酒家二级厨师 姚楚豪……………(65)

1. 冷菜:棒棒鸡、姜汁黄瓜、蒜泥白肉、青椒拌松花

2. 热菜:碧绿虾仁、鱼香鸡条、冬菜肉末、芹黄鱼米、酱爆鱿鱼卷、干烧鲫鱼、双菇菜包

3. 汤:三片汤

九、设计者:上海绿杨邨酒家二级厨师 章永康……………(73)

1. 冷菜:盐水鸭、乳汁肉脯、芹菜拌肚丝、麻辣花生

2. 热菜:芙蓉虾仁、醋溜鱼片、银芽里脊丝、油淋仔鸡、稀露蹄筋、三鞭豆苗、白汁鲳鱼、香酥鸭

3. 汤:什锦煮干丝

十、设计者:上海荣华楼酒家一级厨师 殷兰生……………(81)

1. 冷菜:盐水金钱鸡、苏式卤鸭、油焖茭白、酱猪舌
2. 热菜:翡翠虾仁、锦绣里脊丝、枫泾猪排、三鲜锅塌蛋、五味鸡块、烩海参丝、夹沙嫩藕、干煎鲳鱼
3. 汤:三丝汤

十一、设计者:上海功德林素食处一级厨师 王志昌……………(90)

1. 冷菜:素烧鸭、素白鸡、五香烤麸、素肉松
2. 热菜:三丁虾仁、茄汁鱼片、清炒蟹粉、滑山鸡片、糖醋排骨、葡汁鸡翼、香油鳝丝
3. 汤:三丝莼菜汤

十二、设计者:上海红房子西菜馆厨师 侯根全……………(99)

1. 冷菜:炸四样、美国华而道夫色拉
2. 汤:荷兰奶油蛋黄汤
3. 热菜:麦尼煎鱼、法式红烩明虾、炸牛排、葡国鸡
4. 点心:法式土司、火烧冰淇淋
5. 饮料:牛奶咖啡

十三、设计者:上海叙贤居清真饭店 朱培庆……………(107)

1. 冷菜:酱牛肉、盐水鸭、美味羊糕、辣白菜
2. 热菜:锦绣牛肉丝、茄汁鱼片、香菇白菜、鸡爆三样、拔丝苹果、滑溜里脊、排牛肉条、糖醋黄鱼
3. 汤:酸辣汤

十四、设计者:上海衡山宾馆 王 兴……………(116)

1. 冷菜:椒麻鸡片、乳汁鸭、姜末刀豆、陈皮牛肉
2. 热菜:鸳鸯虾仁、串炸里脊、生爆鳝背、糟溜鱼片、湘莲鸭羹、鸚鵡菜苞、春白海参、油淋子鸡
3. 汤:一品百花汤

十五、设计者:上海市黄浦区人民政府食堂管理员 陆海山

..... (125)

1. 冷菜:白斩鸡、蜜汁熏鱼、卤肫、雪菜花生、辣白菜
2. 热菜:茄汁虾仁、核仁鸡丁、干炸肉丸、开洋煮干丝、
樱桃鲜奶、生煨草头、金钟藏珍、红烧青鱼
3. 汤:醋椒鸡块汤

十六、设计者:上海钢罩工业机械厂医师 夏康博..... (136)

1. 冷菜:卤鸭、盐水虾、开洋拌芹菜、甜酸马蹄
2. 热菜:菜松虾球、银芽鸡丝、茄汁肉片、银耳菜心、香
菇海参、清蒸鲳鱼、花生奶露、栗子烧鸡
3. 汤:什锦汤

十七、设计者:上海交通大学电子工程系研究生 陆逸群...(145)

1. 冷菜:闽生果、冰冻绿豆猪蹄、姜汁刀豆、葱油鸡
2. 热菜:珍珠三鲜、三丝银芽、抓炒鱼片、芙蓉菜心、酿
青椒、炸羊尾、酒蒸鸡
3. 汤:云吞全鸭

十八、设计者:上海《新民晚报》社编辑 江 沛..... (153)

1. 冷菜:红柿双蛋、芙蓉海蜇、白切肉、淡盐嫩鸭
2. 热菜:茄汁鸡丁、炒鳝糊、开洋溜蛋、油炸肉丸、糖醋
带鱼、素三鲜、咖喱鸡块、虾仁豆腐
3. 汤:蘑菇鸡汤

十九、设计者:上海东方印花手帕厂 杨超颖..... (161)

1. 冷菜:鸡丝拌银芽、油爆盐水虾、开洋拌心菜
2. 热菜:卤汁香菇、炒鲜奶、茄汁鱼片、脆炸猪排、酿菜
心、麻酱鸡丁、宫爆鳝背、五香鸭子、软溜头尾
3. 汤:浓香蛋汤

二十、设计者:退休教师 方 茜..... (170)

1. 冷菜:蜜汁红肠、夹心蛋糕片、开洋拌银耳、盐水鸡

2. 热菜:榨菜黄鱼条、胡桃肉炒四丁、油炸虾卷、珍珠肉圆、蟹粉菜心、咖喱洋葱鲳鱼、匈牙利红烩牛肉、冰糖酱猪肉

3. 汤:三丝鸡块汤

二十一、设计者:上海第三钢铁厂一薄车间 韩焕根…… (178)

1. 冷菜:萝卜拌海蜇、卤门腔、酱汁排骨、白斩鸡

2. 热菜:滑溜里脊、咖喱鸡丁、炸响铃、茄汁虾仁锅巴、赛蟹粉、香菇面筋、雪花蹄筋、红烧黄鱼

3. 汤:三丝汤

二十二、点心设计者: 周三金 陈耀文…………… (187)

1. 翡翠烧卖

2. 千层油糕

3. 三丁包

4. 萝卜丝酥饼

5. 虾仁蒸饺

6. 水晶蛋糕

7. 虾仁肉丝春卷

8. 奶油豆沙布丁

9. 甜血糯

10. 西瓜冻

11. 冰冻杏仁豆腐

12. 八宝莲心羹

一、设计者：上海闽江饭店经理 林国堃

上海工业设备安装公司 苏经宁

上海丝织一厂医生 王瑞林

1. 冷菜

糟香嫩鸡

用料：光鸡半只约500克，香糟100克，酒100克，盐2克，糖12克，味精适量。

制作方法：光鸡洗净后在水锅中煮至断生即捞出，冷却后斩成条状块(并留出50克鸡脯肉做“丝丝入扣”菜用)，加盐2克，味精适量，爆腌片刻。100克香糟(可向油酱店、南货店购买)，加凉鸡汤500克，糖12克溶化滤去渣后加入，然后把鸡块放入糟卤中浸2小时捞出，沥干食用。

关键：嫩鸡不能煮过头，否则失去鲜嫩滋味。

特点：此菜鲜嫩爽口，糟味浓郁，食后口内留香，回味无穷。

营养价值：鸡肉蛋白质含量比猪、羊、鸭、鹅等要高三分之一到一倍，而脂肪含量却低得多。

五香牛肉

用料：牛腿精肉500克，桂皮2小块，茴香4只，酱油75克，糖40克，生姜1块，酒、味精适量。

制作方法：整块牛肉在开水锅中烫2分钟后取出放入铁锅，加桂皮、茴香、酱油、糖、酒和生姜1块、鸡汤500克，用小火烧至牛肉酥软后加适量味精，并收干卤汁出锅，冷却后切片装盆。

关键：牛肉一定要在文火中烧煮至酥。

特点牛肉：酥香而耐嚼，咸中带甜。

营养价值：瘦牛肉蛋白质含量较猪肉高，脂肪含量约为猪肉的五分之一，胆固醇含量少，而维生素含量较高，能益气养胃。

油爆虾

用料：河虾350克，葱2根切成段，姜2片切成末，盐6克，糖15克，汤半杯，酒、味精适量。

制作方法：河虾剪去须脚后洗净，锅内加油500克，烧到八成热，倒入虾爆至脚松开即捞出。锅内略留一些油，将葱、姜煸出香味后倒进虾，喷酒、加盐、糖、味精及适量的汤，并不断翻炒，直至卤汁稠干。

关键：爆虾时油温要高，河虾可分两批爆。

特点：河虾壳脆、肉嫩，咸中重甜，鲜香入味，为佐酒传统佳肴。

营养价值：虾含蛋白质、脂肪和钙、铁、磷等矿物质，具有壮阳托疮，治风疾，下乳汁，益肾强精之功效。

海蜇金瓜丝

用料：海蜇皮100克，金瓜1只(500克左右)，盐5克，糖10

克，味精适量，沸油25克，葱花若干。

制作方法：海蜇切细丝，用凉开水泡洗干净。金瓜剖开去籽，用急火蒸10分钟，再用筷子搅刮瓜肉即成丝状。将瓜丝、海蜇丝放入碗中，加适量精盐、绵白糖和味精拌匀，另外用铁锅烧沸食油25克，投入葱花，倒入碗中略微搅拌即可。

关键：调味切忌过重，否则失去清淡特色。

特点：清脆爽口，鲜咸微甜，葱油香味飘逸。

营养价值：海蜇含有较多的蛋白质、烟酸、钙、铁及维生素A、B等。具有化痰、润肺、清热、消积之功效。

2. 热菜

锦绣虾仁

用料：海虾仁350克，青红辣椒各1只，香菇50克，盐10克，酒5克，蛋清1只，淀粉25克，味精适量。

制作方法：海虾去壳，青红椒和香菇等配料洗净泡开后切成丁。虾仁洗净后加少量盐、酒、味精、鸡蛋清和25克淀粉拌和上浆。锅中加油500克，烧到五成熟倒入虾仁滑熟，沥干油。再在锅内加汤50克，盐2.5克，味精及酒适量，烧开后勾薄芡，倒入虾仁翻拌几下即可。

关键：油温必须控制好，太高太低都会使菜肴失去特色。

特点：虾仁质地嫩而略带脆性，鲜咸滑爽，美味可口。

营养价值：海虾是一种高蛋白，低脂肪的食品。它含有多多种营养素，具有补肾、壮阳之功效。

桔味鱼片

用料：青鱼鱼片350克，桔子浓汁35克，盐10克，淀粉25克，味精、茄汁适量。

制作方法：青鱼中段去皮骨后批成片，加少量酒、盐、味精及蛋清1只、淀粉15克上浆，并在烧至4成热的油锅中滑熟，锅内去油后加桔子浓汁、盐、汤、味精和茄汁，烧开后勾薄芡，倒入鱼片翻拌即成。

关键：鱼片要一片片地沿锅边入油锅，油温切忌过高。

特点：软嫩鲜美，甜酸适口，有一股浓郁的桔子味。

营养价值 鱼肉含蛋白质、脂肪和大量的钙、磷、铁、维生素B及烟酸。鱼肉所含蛋白质易为人体消化吸收。

凤眼鹌鹑蛋

用料：面包100克，肉糜50克，鹌鹑蛋8只，盐10克，味精5克，酒15克，淀粉15克。

制作方法：隔夜将面包切成1厘米厚的菱形块16块，每块面上涂抹拌上咸味的肉糜后，居中嵌上半个熟鹌鹑蛋，上笼用急火蒸至肉熟后，再放入温油中氽成。

关键：面包蒸时要放在盆子边缘，防止水蒸气浸化面包，炸时油温切忌过高。

特点：此菜色泽金黄，香、脆、嫩、软。

营养价值：鹌鹑蛋含有维生素A、B、C、D、E、K，含量比鸡蛋高，且富含卵磷脂，尤宜于婴幼儿、孕产妇、年老体弱者食用。