

每日一菜

365 RECIPES



陳友記編著

广东人民出版社

每日一菜

365 RECIPES

陳友記編著

广东人民出版社

原出版者：香港万里书店有限公司

每 日 一 菜

陈友记 编著

*

广东人民出版社出版

(原出版者：香港万里书店有限公司)

广东省新华书店发行

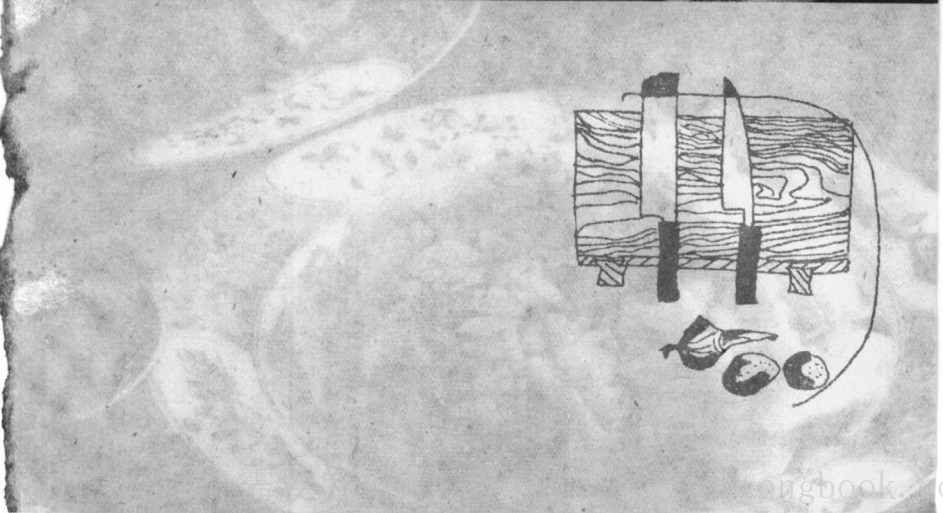
广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本5.75印张2插页140,000字

1985年10月第1版 1985年10月第1次印刷

印数1—71,600册

书号 7111·1566 定价 1.30元





前 言

家庭主婦，看似易做，但認真說來，要把家務打理得有條不紊，把家人照顧得熨貼舒服，真是少一分心思精神也做不來。就以一日三餐為例，假如馬虎了事的隨意弄些，或是不求變化的來來去去那幾味，不但使飯桌樂趣大減，還可能會影響家人營養健康，而且菜式天天如是，家人不吃厭，自己也會煮得發悶。

本書編寫的目的是為家庭主婦在預備飯餐菜式時提供貼士，減輕她們的家務壓力。全書的特點是選料容易、營養豐富而經濟實惠，在編排方面，以月份為章，日為單位，以菜材的季節性而精心安排，每日介紹一個菜式，是為「每日一菜」，而在運用上，可以把幾日菜式靈活配搭，自可弄出一頓美味可口、花樣多多的飯餐來。

目次

前言.....	7	榄仁什錦丁.....	25
一月份.....	19	百花鮮蝦丸.....	26
鵝鴨蠔豉鬆.....	20	素燒豆腐.....	26
冬笋香菇雞煲.....	20	枸杞腩肉窩蛋湯.....	26
香菇會魚唇.....	20	芙蓉瑤柱.....	27
紫蘿炒雀片.....	21	薑葱焗鯉魚.....	27
韭王芙蓉蝦.....	21	香酥荔芋.....	27
玉蘭炒帶子.....	21	醬肉丁.....	28
髮菜魚片芫荽湯.....	22	豉汁蒸河蝦.....	28
八珍扒豆腐.....	22	合桃腰花.....	28
柱侯牛胸.....	22	特製假綿花.....	29
生菜火鴨包.....	23	五柳石斑塊.....	29
宮甫蝦仁.....	23	鮮檸焗雞髀.....	29
發財盈餘球.....	23	雲腿窩貼蝦.....	30
韭王鴛鴦絲.....	24	二月份.....	31
霸王大鴨.....	24	幸福慶團圓.....	34
蒸金錢片.....	24	生財顯貴雞.....	34
銀魚蛋花湯.....	25	花開富貴.....	34
珍珠笋泡帶子.....	25	閩府喜團圓.....	35

好市發財·····	35	香炸釀茄瓜·····	49
大利有餘·····	35	美果鮮蝦仁·····	49
攪仁鷄丁·····	36	魚唇會火鴨·····	49
金珠玉拼盤·····	36	綠豆髮菜田雞湯·····	50
雲腿香菇釀鳳翼·····	36	鮮茄會魚柳·····	50
常青椰汁鷄·····	37	時菜扒雙頂鴿·····	50
玉蘭泡螺片·····	37	骨香豆豉鷄·····	51
鮭魚腸蒸鷄蛋·····	37	梅子新鵝·····	51
髮菜猪手煲·····	38	白灼生菜胆·····	51
喜雀迎春·····	38	咕嚕肉·····	52
釀蓮藕猪手湯·····	38	白灼鮮蝦·····	52
發財瑤柱甫·····	39	西蘭花泡鳳肝帶子·····	52
大展鴻圖·····	39	百花釀青椒·····	53
瑞雪報喜雀湯·····	39	大鴨扒雙冬·····	53
蓮藕大脷好市·····	40	蠔豉髮菜眉豆湯·····	54
橫脷好市湯·····	40	西蘭花蝦球·····	54
鮑魚炒鴨絲·····	40	攪仁炒上雜·····	54
花開添富貴鷄·····	41	菜蘆鷄球·····	55
魚腸煎茨菇餅·····	41	炒桂花魚肚·····	55
金錢滿盈掌·····	41	紅炆青衣尾·····	55
羅漢迎春·····	42	雙菇桃肉玉笋·····	56
金銀菜大脷湯·····	42	綠樹椰汁鷄·····	56
雲腿金錢肉·····	42	冬瓜扒鴨脯·····	56
富貴如意卷·····	43	肉茸釀涼瓜·····	57
鵬程大展翅·····	43	菜胆扒四鮮·····	57
三月份·····	45	雲腿北菇冬瓜夾·····	58
塘虱烏豆煲·····	48	三絲炒黃鱔·····	58
鮮茄牛柳·····	48	西施炒海鮮·····	59
綠樹黃魚球·····	48	四月份·····	61

鳳凰春卷.....64	豉汁蒸肉蟹.....73
豉汁蒸油鮑.....64	五月份.....75
威化豬扒.....64	西檸煎魚塊.....78
時瓜炒斑球.....65	鮮檸汁炸鳳翼.....78
冬瓜陳皮鴨湯.....65	果醬辣鷄.....78
白雲豬手.....65	香葵魚肚羹.....79
沙律大蝦.....66	黃鱔炆笋尖.....79
蝦醬泡鮮魷.....66	青豆鮮蝦球.....79
茄汁斑塊.....66	雪菜炒三絲.....80
玉蘭炒吊片.....67	瑤柱冬瓜鴨.....80
脆口茄子夾.....67	百花釀菜胆.....80
鮮陳八寶鴨湯.....67	鮮菇泡帶子.....81
肉粒魚肚羹.....68	潮州燒雁鵝.....81
涼瓜炆排骨.....68	陳皮蒸泥鯉.....81
西蘭花泡斑球.....68	沙爹炒肉丁.....82
鮑魚炒鴨絲.....69	西芹炒腰朥球.....82
昆布海藻肉湯.....69	涼瓜炆三鮓.....82
西菜會鮮蝦丸.....69	百寶瓜粒湯.....83
素燒豆腐潤.....70	柱侯鵝掌翼.....83
韭王齋春卷.....70	粟米斑塊.....83
時菜炒鮮腩.....70	菠蘿生炒骨.....84
銀耳香菇齋湯.....71	冬荷泡朥球.....84
玉蘭斑球.....71	酸溜鰂魚.....84
雙菇泡斑球.....71	涼瓜油鮑保.....85
鮮茄會牛腩.....72	百寶冬瓜盅.....85
酸溜豬手.....72	椒絲通菜牛.....86
老黃瓜赤豆湯.....72	時菜扒仙掌.....86
百花釀雙蔬.....73	味菜牛柳.....86
時瓜扒鷄絲.....73	紫蘿炒鴨片.....87

涼瓜田雞煲·····	87	味菜鵝腸·····	100
涼瓜鴨片·····	87	金寶忌廉湯·····	100
鮮菇芙蓉蛋·····	88	百花釀青椒·····	100
豬腦芙蓉蛋·····	88	瑤柱燒節瓜·····	101
六月份·····	90	雙菇海鮮湯·····	101
西檸煎軟鴨·····	92	涼瓜三鯪魚·····	101
田貫草小肚湯·····	92	七月份·····	103
豉汁蒸三鯪魚·····	92	耙齒蘿蔔牛腩湯·····	106
紫蘿鮮魷·····	93	薑葱焗禾花雀·····	106
火鴨芥菜湯·····	93	紅炆水魚·····	106
羅漢大齋·····	93	三絲配黃鱸絲·····	107
荔蘿泡帶子·····	94	香炸魷魚鬚·····	107
四寶燉冬瓜湯·····	94	柚皮大鴨·····	107
香芒滑雞柳·····	94	原豉蒸泥鯎·····	108
涼拌火鴨海蜇絲·····	95	花菇碎炆雞·····	108
全雞冬瓜盅·····	95	鮮粟扣大鴨煲·····	108
火鴨味蛋芥菜湯·····	95	蟹茸會時蔬·····	109
香葱煎牛肉餅·····	96	雪菜蠶豆湯·····	109
肉茸釀涼瓜·····	96	蝦子柚皮炆田雞·····	109
雪菜肉片湯·····	96	芝麻魚柳·····	110
薑芽炆鴨·····	97	薑葱泡魚柳·····	110
鮮菇魚唇瑤柱羹·····	97	鮮珠蠔芙蓉蛋·····	110
荔蘿火鵝拼盤·····	97	薑葱焗鮮黃花·····	111
八珍扒豆潤·····	98	脆皮豆腐·····	111
海鮮豆腐湯·····	98	鮮茄會豬扒·····	111
紫蘿滑牛·····	98	香炸白飯魚·····	112
白果腐竹豬肚湯·····	99	清蒸盲鰮魚·····	112
五柳鯪魚·····	99	蘋果煲臘肉湯·····	112
蝦醬通菜鮮魷·····	99	白鴿綠豆湯·····	112

菜蘆扒仙人掌.....	113	薑葱焗花蟹.....	126
生筋炆鮮蠔.....	113	竹絲雞鑒實冬瓜湯.....	127
冬瓜炆油鮑.....	113	脆皮鮮蠔.....	127
乾草菇焗雙鵲.....	114	薑芽碎炆鴨.....	127
薑葱鱸魚球.....	114	紅燒斑頭腩.....	128
西芹炒腰花.....	114	薑葱封黃花魚.....	128
雙腳栗子百合湯.....	115	髮菜肉茸羹.....	128
肉茸香煎藕餅.....	115	瓦礫蒸肥鵝.....	129
瑤柱扒菜胆.....	115	薑葱焗魚頭.....	129
八月份.....	117	香菇蒸田雞.....	129
豆腐魚茸羹.....	120	八寶大鴨.....	130
香菇蒸斑尾.....	120	荔芋香扣肉.....	130
西菜豬蹄粉腸湯.....	120	九月份.....	131
蝦醬粉葛扣肉.....	121	香炸鳳尾蝦.....	134
焗葡國雞.....	121	鮮蓮瑤柱田雞冬瓜盅.....	134
豉油皇雙鵲.....	121	香菇炆火鴨.....	134
八寶鴨.....	122	杏仁白肺湯.....	135
炸荔茸雞卷.....	122	香葵陳皮燉鴨湯.....	135
薑芽鵝腸.....	123	梅子蒸奄仔蟹.....	135
烏豆炆黑鯪魚.....	123	冬荷炒雞柳.....	136
鮮檸香炸鵪鶉.....	123	香葱煎牛肉餅.....	136
野葛菜生魚湯.....	124	薑葱焗龍蝦.....	136
蘋果瘦肉燉生魚湯.....	124	鳳眼果炆童雞.....	137
原盅椰子燉童雞.....	124	醬油鵝掌翼.....	137
瑤柱扒柚皮.....	125	雙菇蟹肉扒菜胆.....	137
柚皮田雞.....	125	玫瑰金華鵲.....	138
香菇肉絲蒸桂魚.....	125	白菜仔炒鹹魚柳.....	138
玉蘭炒肚頂.....	126	鴨掌扒菇絲.....	138
栗肉百合臘肉湯.....	126	五香燒乳鴿.....	139

薑雞炆鮮菱肉·····	139	竹絲雞會三蛇·····	153
鴨梨煲生魚湯·····	139	潤腸鶴鷄肉鬆·····	153
脆皮鮮魷·····	140	荔芋香扣肉·····	154
豉油皇蒸生魚·····	140	山竹羊腩煲·····	154
香燒大腸·····	140	荔芋油鴨煲·····	155
芋茸煎魚腸·····	141	蜜汁焗鶴鷄·····	155
豉椒炒田雞·····	141	紅炆黃鱔件·····	155
蟹茸會斑塊·····	141	椰汁荔芋雞煲·····	156
百花釀北菇·····	142	雪菜蠶豆湯·····	156
西菜鮮陳肫湯·····	142	家鄉魚卷·····	156
豉椒炒田雞·····	142	雙冬炆山瑞·····	157
百花釀鶴鷄蛋·····	143	蠔豉火腩津絲煲·····	157
淮杞響螺湯·····	143	豬嘴耳炆荔芋·····	158
紅炆黃鱔·····	143	葱油肥鷄·····	158
十月份 ·····	145	清蒸大閘蟹·····	158
草菇焗肥鵝·····	148	竹芋鑒實肉湯·····	159
塘虱魚烏豆湯·····	148	鹹魚蒸肉餅·····	159
風腸蒸子鷄·····	148	十一月份 ·····	161
鷄絲扒豆苗·····	149	瑤柱扒津菜·····	164
田七片煲竹絲雞·····	149	鳳爪燉山瑞·····	164
乾葱豆豉鷄·····	149	鮮草菇扒蟹茸·····	164
安鴨冬筍鬆·····	150	鮮醬焗排骨·····	165
荔芋香酥鴨·····	150	香炸鯪魚球·····	165
冬筍炒蛇絲·····	150	栗子碎扣鴨·····	165
海參碎扣鴨·····	151	花旗參燉雙鵝·····	166
蘿蔔扣大鱔·····	151	家鄉釀鯪魚·····	166
南乳圓蹄·····	152	蠔油麻鮑仔·····	166
紅豆煲鯉魚·····	152	老鷄煲三蛇湯·····	167
水魚煲·····	152	鮮椰奶煲薑雞·····	167

豉椒鳳爪·····	167	紅豆鯉魚煲·····	181
四寶燉西菜·····	168	七彩瑤柱絲·····	181
蘭花炮龍脷·····	168	家鄉豉油雞·····	182
薑蔥魚頭雲煲·····	168	豉椒炒鱸片·····	182
紅炆青斑尾·····	169	家鄉鹽焗乳鴿·····	182
荔芋安鴨煲·····	169	臘味鯪魚球·····	183
蟹茸扒豆苗·····	169	瓦礫焗魚腸·····	183
淮杞煲山瑞·····	170	鮮腩排骨·····	183
老雞三蛇湯·····	170	鮮玉米什錦粒·····	184
津菜斑頭腩煲·····	170	涼拌蜆絲皮蛋·····	184
鹹魚斑腩煲·····	171	安鴨雀肉鬆·····	184
髮菜蠔豉肉湯·····	171	雞絲魚唇羹·····	185
牛腩西菜湯·····	171	西芹牛仔柳肉·····	185
錦綉火鴨絲·····	172	紅炆鱸魚尾·····	185
淮杞燉鷓鴣·····	172	雙菇炒田雞·····	186
蠔油西鮑片·····	172	五香脆皮荔芋·····	186
杏圓燉響螺·····	173	檸檬蒸烏頭魚·····	186
津菜扒豬手·····	173	網油鯪魚卷·····	187
十二月份 ·····	175	冬笋泡肚尖·····	187
蠔油秋菇·····	178	茄汁大蝦碌·····	188
豉汁蒸烏鱈·····	178	清蒸笋殼魚·····	188
清補涼煲鴿湯·····	178		
紫菜肉茸湯·····	178		
豉汁塘虱球·····	179		
昆布海藻豬蹄湯·····	179		
鷄粒美果·····	179		
火腩魚唇煲·····	180		
沙爹焗薯仔牛柳·····	180		
雲腿麒麟石斑·····	180		

罐頭大餸



