

现代家庭便宴

洋 滌 浹

河 北 人 民 出 版 社



目 录

中餐菜谱

四菜一汤

- 汤：藕煨排骨汤.....(1)
菜：炸四季青菜.....(2)
 美味鸡串.....(2)
 百果丸子.....(3)
 甜三样.....(4)

四菜一汤

- 汤：冬菜猪血汤.....(5)
菜：蛋黄菠菜.....(5)
 蒜瓣樱桃肉.....(6)
 珊瑚金钩.....(7)
 冷食青椒.....(7)

四菜一汤

- 汤：肉片汤.....(8)
菜：臊子鱼.....(9)
 连皮肚头.....(10)
 肉丝炒豆角.....(11)
 烧大葱.....(11)

四菜一汤

- 汤：酸辣汤……………(12)
- 菜：糖醋排骨……………(13)
- 蟹肉冬瓜方……………(14)
- 油浸鱼……………(14)
- 盐焗鸡……………(15)

四菜一汤

- 汤：木须汤……………(16)
- 菜：五香鱼……………(17)
- 海米芹菜……………(18)
- 凤眼猪肝……………(19)
- 芙蓉里脊……………(19)

四菜一汤

- 汤：海带汤……………(20)
- 菜：三鲜瓢豆腐……………(21)
- 干煸整鸡……………(22)
- 熘素鱼片……………(23)
- 扒素鸡……………(24)

四菜一汤

- 汤：榨菜肉丝汤……………(24)
- 菜：凉拌肚丝……………(25)
- 银芽冠顶……………(26)
- 吹金鲤大虾……………(26)
- 鱼香肉丝……………(27)

四菜一汤

- 汤：肉片豆腐汤……………(28)
- 菜：鱼香大虾……………(29)

熘松花.....(29)

火爆腰花.....(30)

炸藕夹.....(31)

四菜一汤

汤：排骨煨汤.....(32)

菜：粉蒸肉.....(32)

蒜苔炒肉.....(33)

素炒蟹粉.....(34)

官保肉丁.....(34)

附：枣糕.....(35)

四菜一汤

汤：里脊三片汤.....(36)

菜：骨头炖冻腐.....(36)

蒜茄子.....(37)

氽白肉渍菜粉.....(38)

小鸡炖圆菇.....(38)

附：蒸饺.....(39)

四菜一汤

汤：清汤冬瓜燕.....(40)

菜：香液鸡.....(40)

锅巴肉片.....(41)

酱牛肉.....(42)

八卦茄汁鱼丁.....(43)

四菜一汤

汤：吊鸡汤.....(44)

菜：荷花芙蓉豆腐.....(45)

冬菇虾仁·····	(45)
椒盐排骨·····	(46)
翠绿仔鸡·····	(47)

四菜一汤

汤：酸菜白肉汤·····	(48)
菜：素罗皮·····	(48)
炒蝴蝶片·····	(49)
鱼香土豆·····	(50)
芙蓉鸡片·····	(50)

四菜一汤

汤：银耳雪梨鸡·····	(51)
菜：油泡肚花·····	(52)
网包鸡腿·····	(53)
虾茸香马蹄·····	(53)
一品豆腐·····	(54)

四菜一汤

汤：开水白菜·····	(55)
菜：京葱扒鸭·····	(56)
素炒鳝丝·····	(56)
干煸鱿鱼丝·····	(57)
八宝西红柿·····	(58)

四菜一汤

汤：清汤鸡豆花·····	(59)
菜：炒散丹·····	(60)
烧蹄筋·····	(60)
炸羊肉串·····	(61)

两吃大虾	(61)
四菜一汤	
汤：竹荪肝糕汤	(63)
菜：葱烤鲫鱼	(63)
锅煽茄盒	(64)
葱辣豆腐	(65)
锅烧鸡	(66)
四菜一汤	
汤：清汤	(67)
菜：扣荤素	(67)
米粉鱼	(68)
糖醋排骨	(69)
银耳素烩	(70)
附：八宝饭	(71)
四菜一汤	
汤：竹荪榆耳汤	(72)
菜：拌黄瓜西红柿	(72)
熘带鱼	(73)
陈皮鸡丝	(74)
炒虾仁	(74)
四菜一汤	
汤：翡翠白玉汤	(75)
菜：小炒豆腐	(76)
糖醋藕片	(76)
生爆盐煎肉	(77)
烹带鱼	(78)

六菜一汤

- 汤：沙锅鱼头……………(78)
- 菜：丝瓜豆腐……………(79)
- 酒香鸡……………(80)
- 清蒸元鱼……………(81)
- 焖羊肉……………(82)
- 莴笋炒肉丝……………(83)
- 海米拌菜花……………(83)

六菜一汤

- 汤：沙锅鸡块……………(84)
- 菜：炆莴笋……………(85)
- 锅煽豆腐……………(85)
- 栗子鸡……………(86)
- 雪花鱿鱼……………(87)
- 焦熘羊肉片……………(88)
- 蒜苔炒肉丝……………(89)

六菜一汤

- 汤：沙锅三鲜汤……………(89)
- 菜：炆黄瓜……………(90)
- 炸熘小鸡……………(91)
- 熘墨鱼卷……………(92)
- 炒芙蓉虾仁……………(92)
- 葱爆羊肉片……………(93)
- 肉片焖豆角……………(94)

六菜一汤

- 汤：沙锅豆腐……………(95)

菜：拌腰片·····	(95)
清蒸鸡·····	(96)
爆炒墨鱼花·····	(97)
番茄虾仁·····	(97)
黄瓜塞肉·····	(98)
回锅肉·····	(98)

六菜一汤

汤：汽锅鸡·····	(99)
菜：清拌海蜇皮·····	(100)
番茄烧豆腐·····	(101)
油焖大虾·····	(101)
松鼠黄鱼·····	(102)
软炸腰花·····	(103)
南肉竹笋·····	(103)

六菜一汤

汤：汤泡肚尖·····	(104)
菜：溜面筋·····	(105)
鸡蛋松·····	(106)
红烧元鱼·····	(106)
茉莉虾仁·····	(107)
麻酱腰片·····	(108)
酱爆肉条·····	(109)

六菜一汤

汤：大白蹄汤·····	(110)
菜：花生肉丁·····	(110)
芝麻鸡·····	(111)

干烧黄鱼.....	(112)
菜心肉片.....	(113)
糖醋肉卷.....	(114)
炒虾胗.....	(115)

六菜一汤

汤：芙蓉鸭球汤.....	(116)
菜：青椒肉丁.....	(117)
五香里脊条.....	(118)
桂花鱼片.....	(119)
酿黄瓜.....	(119)
糖醋黄鱼.....	(120)
炸熘鸡卷.....	(121)

六菜一汤

汤：扣四宝汤.....	(122)
菜：青椒鱼丝.....	(124)
天下第一菜.....	(124)
银丝肉丝.....	(125)
虾子蒿白.....	(126)
糖醋鱼卷.....	(127)
樱桃汁肉.....	(128)

六菜一汤

汤：咖喱牛肉汤.....	(129)
菜：冬笋里脊丝.....	(130)
酱爆鱿鱼.....	(131)
珍珠肉圆.....	(131)
炸仔鸡.....	(132)

鲜蘑菇鸡块.....(133)

海参肉片.....(134)

八菜一汤

汤：清蒸八宝鸡汤.....(135)

菜：炒猪肝.....(136)

菜心肉圆.....(137)

蒜苗肉丝.....(138)

圆宝肉.....(138)

糖醋带鱼.....(139)

红烧鸡块.....(140)

芙蓉虾仁.....(141)

炒腰花.....(142)

八菜一汤

汤：肉圆粉丝汤.....(143)

菜：蒜黄肉丝.....(144)

炸肉圆.....(144)

锅贴鸡.....(145)

白汁蛋饺.....(146)

油炸糖醋肉.....(147)

油爆猪肝.....(148)

带鱼卷肉.....(149)

肉丝海带.....(150)

八菜一汤

汤：茨菇扣鸡汤.....(151)

菜：虾片油菜心.....(151)

鸭酥.....(152)

东坡肉.....	(154)
墨鱼肉丝.....	(154)
糖醋羊肉.....	(155)
咖喱牛肉片.....	(156)
鸡油菜心.....	(157)
番茄肉饼.....	(158)

八菜一汤

汤：竹笋腌鸡汤.....	(159)
菜：青椒仔鸡.....	(160)
番茄墨鱼卷.....	(160)
生煎猪肝.....	(161)
炸三鲜肉卷.....	(162)
生煎肉饼.....	(163)
烩鸳鸯鱼圆.....	(164)
洋葱排骨.....	(165)
芹菜牛肉丝.....	(165)

八菜一汤

汤：清炖鸡块汤.....	(166)
菜：鸡茸肉皮.....	(167)
雪冬肉丝.....	(168)
炒肚片.....	(169)
鲜肉土司.....	(169)
铁排鲳鱼.....	(170)
鸡火里脊卷.....	(171)
虎皮鹌鹑蛋.....	(172)
炸鲜蘑菇.....	(173)

八菜一汤

- 汤：鱼肉馄饨汤.....(174)
- 菜：黄焖鸭块.....(175)
- 咖喱鸡丁.....(175)
- 番茄明虾.....(176)
- 椒盐通脊.....(177)
- 炒两冬.....(178)
- 红烧鲤鱼.....(178)
- 冬笋肉片.....(179)
- 芋艿鸡骨酱.....(180)

八菜一汤

- 汤：鸳鸯扣三丝汤.....(181)
- 菜：凤尾虾仁.....(182)
- 咖喱鱼丁.....(183)
- 炸猪排.....(184)
- 火腿白菜心.....(184)
- 生炒鳝丝.....(185)
- 五味焖鸡块.....(186)
- 干菜焖肉.....(187)
- 酿青椒.....(187)

八菜一汤

- 汤：清汤鱼肚汤.....(188)
- 菜：炒鸡丝.....(189)
- 虾仁土司.....(190)
- 雪花冬笋.....(191)
- 绣球海参.....(192)

软煨草鱼.....	(193)
桔酪鸡块.....	(194)
番茄虾球.....	(195)
冬菇面筋.....	(196)

八菜一汤

汤：雪塔余四宝汤.....	(197)
菜：鸡茸海参.....	(198)
青鱼煎糟.....	(199)
乳腐汁肉.....	(199)
翡翠虾仁.....	(200)
油淋仔鸡.....	(201)
荷包里脊.....	(202)
冬菇白菜.....	(203)
绣球鱼.....	(203)

八菜一汤

汤：沙锅鸡蹄汤.....	(205)
菜：炒鱿鱼卷.....	(205)
蛋黄蹄筋.....	(206)
干烧明虾.....	(207)
芝麻桂鱼.....	(208)
干贝萝卜球.....	(209)
鲍鱼菜心.....	(209)
炸鱼卷.....	(210)
鸡茸猴头蘑.....	(211)

西餐菜谱

法式西餐四款

法式葱头汤.....	(213)
法式鱼卷.....	(214)
法式面条虾.....	(215)
法式炸猪排.....	(216)
西式鸡菜四款	
银鸡肉卷.....	(217)
淡咖喱鸡.....	(218)
鸡肉沙拉子.....	(218)
西班牙烩鸡.....	(219)
海味西餐四款	
意大利式烤鱼配通心粉.....	(220)
马尔他式煮鱼配煮土豆.....	(220)
丹麦式铁扒大虾配沙拉.....	(221)
贝壳烤虾配炸土豆片.....	(222)
西式鸭菜四款	
橙汁烩鸭.....	(222)
法式栗子鸭.....	(223)
烤鸭.....	(224)
红烩鸭块.....	(225)
西式鱼菜四款	
英式烩鱼丸子.....	(226)
西班牙煎鱼.....	(227)
法式蒸鱼卷.....	(227)
葡萄牙式煮鱼.....	(228)
西式虾菜四款	
面包粉炸大虾.....	(229)

素菜烩虾段.....(230)

炸酿馅大虾.....(230)

煎虾饼.....(231)

西式牛肉菜四款

巴西牛肉扒.....(232)

奶汁牛肉丝.....(233)

甜酸牛肉.....(233)

红酒焖牛肉.....(234)

西式羊肉菜四款

煎羊肉片.....(235)

拉古羊肉.....(235)

巴式羊肉.....(236)

羊肉饭.....(237)

西式猪肉菜四款

法式炸猪排.....(238)

咖喱猪肉.....(239)

古巴猪肉豆饭.....(239)

煎猪肉串.....(240)

西式素菜四款

油辣土豆片.....(241)

墨西哥葱头.....(242)

软煎茄子.....(242)

烤西葫芦.....(243)

中餐菜谱

四菜一汤

汤：藕煨排骨汤

菜：炸四季青菜、美味鸡串、百果丸子、甜三样

主食：馒头或大米饭

藕煨排骨汤

原料：

新鲜猪排骨 2 斤 (1000 克)，鲜藕 2 斤 (1000 克)，生姜、盐、味精，葱花、胡椒粉各适量。

制法：

1. 将排骨洗净，剁成 5 厘米的段；
2. 将藕洗净，刮去外皮，斜刀切成块；
3. 生姜切片；
4. 取锅，锅底放姜，然后依次放排骨、藕块，加水（以淹没藕为度）；
5. 加盖后用旺火烧开，后改小火煨制 3 至 4 小时；

6. 开盖加盐和味精、葱花、胡椒粉等即成。

特点:

汤汁清澈, 清甜可口, 鲜香味美, 亦汤亦菜。

炸四季青菜

原料:

青椒 2 个, 青豆角 4 两 (200 克), 茄子 (中等大小) 1 个, 洋葱半个, 鸡蛋 1 个, 白萝卜、姜、面粉、辣椒油各适量。

制法:

1. 将青豆角斜切成约 3 厘米长的段, 青椒去籽, 横切成 1 厘米厚的圆圈, 茄子切约半厘米厚的薄片, 洋葱切成半厘米厚的圆圈状;

2. 在鸡蛋液中加入少许水, 向一个方向搅动, 加少量面粉及少许发酵粉, 调成糊;

3. 将切好的青菜, 挂上糊浆, 入温油中炸熟装盘;

4. 另将姜、白萝卜搓成细泥, 加入辣椒油, 供蘸食。

特点:

油而不腻, 口感香、软、甜。

美味鸡串

原料:

鸡脯肉 (瘦猪、羊肉亦可) 4 两 (200 克), 小青椒 2 个, 葱白、盐、淀粉、胡椒粉各适量, 牙签。