佳节盛宴谱

绿色健康

食尚生活丛书

竹林 编著

中国戏剧出版社

TS972.12
41

绿色健康食尚生活丛书

佳肴盛宴

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国戏剧出版社

绿色健康食尚生活丛书

编　　著:竹　林
责任编辑:肖　楠　王媛媛
责任出版:冯志强
出版发行:中国戏剧出版社
社　　址:北京市海淀区紫竹院116号嘉豪国际中心A座10层
邮政编码:100089
电　　话:84042552(发行部)
传　　真:84042552(发行部)
电子信箱:fxb@ xj. sina. net(发行部)
经　　销:全国新华书店
印　　刷:北京市科星印刷有限责任公司
开　　本:850mm×1168mm　1/32
印　　张:160
字　　数:3200千
版　　次:2005年9月北京第1版第1次印刷
书　　号:ISBN 7-104-02161-2/C·160
定　　价:500元(全20册)

版权所有　违者必究

目录

盛宴一/1
丰收龙舟/1
红烧鳝片/2
沙律海鲜卷/3
双味素翅/4
高升排骨/5
双味猪排/5
乳酪猪排/6
花菇田鸡/6
炸鸡丝卷/7
无为熏鸭/7
瓤豆腐/8
合菜盖被/9
鲜虾毛豆煲/9
盛宴二/11
三味灯笼虾/11
金华海鲜卷/12
烩鲫鱼唇/13
酸辣腰卷/14
汤泡肚尖/15
筒子肉/16
香糟肉/17
杏核肉/17
红烧鹅颈/18
荷叶包鸡/19
椒盐米鸡/19
海米紫菜汤/21
盛宴三/22
麒麟桂鱼/22
炝茭白/23
干煸牛肉丝/24
卷筒甜烧白/25
麻辣豆腐/25
烟熏排骨/26
松子鸡/27
扣三丝汤/28
米花鸡丁/28
芙蓉鸡片/29
鸡茸蛋/30
盛宴四/31
翡翠鱼珠/31
春笋炒步鱼/32
象牙步鱼/33
火爆腰花/34
芦姜炒鸡片/34
油焖春笋/35
麻辣冬笋/36
炝黄瓜/36

目 录

麻酱凤尾/37
荷叶粉蒸鸡/38
五子蒸鸡/39
七星鱼丸汤/39
盛宴五/41
锅塌桂鱼/41
烩乌鱼蛋/42
沙锅鱼翅/43
小猪耳朵/43
叉烧肉/44
粉蒸肉/44
黑胡椒溜肉/45
鲜莲炒子鸡/46
核桃鸡条/47
蜜汁红芋/48
银杏芋泥/48
清蒸花菇/49
蔬菜云吞汤/49
盛宴六/51
虾子海参/51
脆炸蟹钳/52
麒麟大桂鱼/52
八宝鹌鹑/53
酿枇杷/54
酥蜜鲜果夹/55
腊味合蒸/56
三元蹄膀/56
凤鸡斩肉/57
莲香脱骨鸡/58
酒酿鸽蛋/59
盛宴七/60
红烧甲鱼/60
一品酥方/61
鱼香碎滑肉/62
啤酒蟹/63
蒜心生鱼片/63
南乳笋鸡/64
桃仁鸭方/65
鸡油菜心/66
油焖春笋/66
麻辣冬笋/67
锅巴肉蟹/68
清蒸石斑鱼/69
鱼皮角/69
玉麟香腰/70
酸辣狗肉/71
金钱鸡卷/72
烩金银丝/73

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

八味酿笋/73
奶油莲花白/74
牛肉酸菜汤/75
盛宴八/76
葱辣鱼/76
芙蓉干贝/77
扳指干贝/78
醉蹄花/78
洋芋球/79
爆牛肉/79
荷叶新凤鸡/80
板栗烧仔鸡/81
桂花炖鸭/81
炸蜜枣/82
蒸香菇盒/82
红果拌梨丝/83
荠菜冬笋/84
荔芋鸡煲/84
盛宴九/85
火腿鱼/85
松鼠黄鱼/86
酥小鲫鱼/87
荷包里脊/88
红血肠/89
虎皮肉/90
徽州蒸鸡/91
炸二丝卷/92
清香鸡/92
大煮干丝/93
五味干丝/94
蛋花鸡汤/95
盛宴十/96
桂花鱼翅/96
清蒸鳝鱼/97
腐皮虾包/98
腐乳扣肉/99
干烧冬笋/99
锅塌豆腐/100
生仔鸡/101
银耳川鸭/102
炖山笋/103
三鲜豆腐盒/103
双色鸡丸汤/104
盛宴十一/105
清蒸鲩鱼/105
煳肘/106
碧绿虾仁/106
双笋烧肉/107

目 录

豆苗排骨/108
虫草全鸭/108
炸乳鸽/109
油焖乳鸽/109
酸辣田螺/110
火靠烤麸/110
全菇总烩/111
酸辣冬瓜汤/111
盛宴十二/112
三鲜脱骨鱼/112
彭城鱼丸/113
白炒刀鱼丝/114
红烧舌尾/115
红烧猪脑/115
回锅肉/116
香辣猪肝/117
春笋白拌鸡/117
酱油嫩鸡/118
松子鸭颈/119
鱼球煲/119
盛宴十三/121
整鱼两吃/121
上汤海蚌/122
炖加吉鱼/123
核桃牛脑/123
炖羊腿/124
五味乳鸽/124
烂松菜滚豆腐/125
鲜果双并/125
焦炸冬瓜块/126
茯苓熬龟汤/127
盛宴十四/128
白汁酿鱼/128
一品鲜贝/129
炸鸽肉球/130
青椒炒鸽丝/130
滑嫩鸽肉/131
双鱼鱿色卷/131
豆苗排骨/132
莲藕猪肉/133
脆皮豆腐球/133
酸菜牛肉/134
菇香呈祥/135
甫鱼豆腐/135
玉须金龟汤/136
盛宴十五/137
糟炒厚鱼片/137
清蒸八宝甲鱼/138

目录

抓炒鱼仁/139
焦溜肥肠/139
南煎丸子/141
冰糖肉/142
葱油蒸鸭/143
馄饨鸭子/143
凤炖牡丹/144
炝芹菜/145
寿桃豆腐/145
三不粘/146
子鱼勒丸子汤/147
盛宴十六/148
白汁酿鱼/148
莲蓬鲜贝/149
一品鲜贝/150
肉燥土豆/151
炒莴笋/151
芝麻金茸/152
鸡火二丁/152
徽州蒸鸡/153
炸二丝卷/154
海鲜豆腐羹/154
盛宴十七/156
扒酿海参/156
辣味花生/157
砂锅豆腐/157
油豆腐塞肉/158
鲜橙煎软鸭/159
纸包三鲜/159
五彩墨鱼丝/160
梅酱拌鸡片/161
芝麻豆腐/161
八宝山药泥/162
盛宴十八/164
干烧鲳鱼/164
清汤鱿鱼卷/165
清氽赤鳞鱼/166
红烧油豆腐/166
什锦炒丁/167
肉糜豆腐/168
炒合菜/168
茄子炖鸡汤/169
盛宴十九/170
清蒸鲥鱼/170
芝麻肉丝/171
盐水大虾/172
两吃鱼卷/172
猪爪发菜汤/173

目 录

尤溪卜鸭/174
豆芽猪血汤/175
醉糟鸡/175
清炖全鸡/176
炖山笋/177
砂锅豆腐/177
盛宴二十/178
火腿炖甲鱼/178
焦溜肥肠/179
南煎丸子/180
凤尾虾排/181
葡萄鱼/182
花菇田鸡/182
无为熏鸭/183
红果拌梨丝/183
炸鸡丝卷/184
莫家干丝/184
炝芹菜/185
胡椒海参汤/185
盛宴二十一/187
玉板蟹/187
香炸琵琶虾/188
冰糖肉/188
芝麻丸子/189
核桃鸡条/190
寿桃豆腐/191
黄山炖鸽/192
脆皮卷/192
番茄牛肉汤/193
盛宴二十二/194
蛋包虾仁/194
徽式烧鱼/195
松鼠鳜鱼/195
拔丝肉拌豆沙/196
八宝酿香瓜/197
桂花糖大栗/198
山药羊肉汤/198
香蕉果炸/199
盛宴二十三/200
脱壳鳜鱼/200
荷花鱼肚/201
番茄腰柳/202
三夹火腿/203
烩乌鱼蛋/204
生仔鸡/205
银耳川鸭/206
葱油蒸鸭/206
响铃球/207

目录

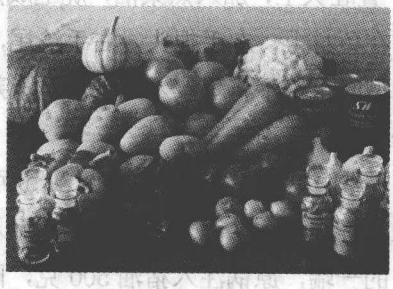
蛋黄菜花汤/208
盛宴二十四/209
菊花鲈鱼/209
花卷鱿鱼/209
生炒海蚌/210
蚂蚁上树/210
清炒猪肝/211
山药枸杞蒸鸡/211
香桃鸭/212
参枸杞鸡棒/212
温拌海蜇/213
香菇板栗/214
全福豆腐/214
花旗参炖野山鸡/215
盛宴二十五/216
糟溜鱼片/216
冰绿豆肘/217
盐爆海肠子/218
烩虾仁/218
茶叶熏鸡/219
炆思豆腐/220
熘炸仔鸡/221
金银蹄鸡/221
镜箱豆腐/222
香菇鸡汤/223
盛宴二十六/224
赤豆鲤鱼/224
马莲肉/224
青螺炖鸭/225
松子扒肉/226
武林肥鸭/227
平桥豆腐/228
雪花豆腐/229
冬菇笋炖老豆腐/230
海带丝汤/230
盛宴二十七/232
马奶鲤鱼/232
鱿鱼烩杨桃/233
捶鸡/233
生熏仔鸡/234
麒麟鳜鱼/235
茄汁鳜鱼/235
奶汤鲜核桃仁/236
素锅烤鸭/236
三美豆腐/237
鸡汁海底松/238
盛宴二十八/239
火烘鱼/239

目 录

小笼粉蒸牛肉/240
芝麻肉丝/240
红枣煨肘/241
菊花鸡丝/242
炸蒸肉/242
玉板蟹/243
软烧豆腐/244
龙潭钓玉牌/245
炸菠菜脯/245
鱼香茄子煲/246

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

盛宴一



丰收龙舟

【原料】

桂鱼一条（重约1500克）、鸡蛋4个（重约200克）、鱼茸125克、猪肥膘肉100克、精盐5克、味精3克、葱、姜丝各15克、绍酒50克、番茄沙司50克、红曲粉0.5克、干淀粉400克、熟猪油500克（实耗油50克）、熟菜油5000克（实耗油150克）

【制作】

1、将桂鱼去鳞、腮洗净，从背部剖开，剔除脊骨，取出内脏，洗净盛入盆里，加精盐3克、绍酒50克、味精1克、葱姜丝腌渍15分钟。肥膘肉劈成片，拍上少许干淀粉、将鱼茸放在肥膘肉上，卷成“蚕茧”状待用。

2、取鸡蛋二个磕入碗内，加精盐1克打散，取一半在净锅内摊成

黄色蛋皮一张，另一半加入少许红曲粉。摊成红色蛋皮一张。黄蛋皮刻成“麦穗”四支，红蛋皮切成彩带二条和菱形片1片。黄蛋皮切细条拼成“丰”字，贴在菱形片上。

3、取大锅一只，置旺火上，加入熟菜油，烧七成热时，将干淀粉加适量水调稀抹在鱼身上，左手捏头，右手烩尾，入锅内炸至头尾上翘，基本定型时再松手将鱼浸入油中炸至成熟，起锅装入大盘中，成“龙舟”形。

4、用净锅一只，置小火上，烧热后加油倒入滑锅，留油25克，将“蚕茧”抹上少许湿淀粉，逐个下锅扁熟，烹入料酒5克，起锅装在“龙舟”的一端，原锅注入猪油500克，同时将另二个鸡蛋磕入碗内，加精盐1克、味精1克、湿淀粉30克打散，待油温五成热时，将蛋液徐徐淋入锅内，一手用筷子于不断推搅，待鸡蛋色呈金黄色起丝时，即起锅，沥干油，盛入“龙舟”的另一端，使呈“稻堆”状，然后将“麦穗”贴在“稻堆”上，“丰”字盖在“蚕茧”和“稻堆”的相交处，两边装上“红彩带”，将番茄沙司和甜面酱放在盘的两端即成。

【特点】

鱼身深黄，肉质松脆，滋味鲜香。蛋、茧软滑，鲜咸适口，造型别致。

红烧鳝片

【原料】

鳝鱼1000克，水发玉兰片50克。

【调料】

上汤1杯，鲜紫苏叶5克，绍酒、漆醋各2汤匙，姜、蒜头、胡椒粉、生粉、香油各适量。

【制作】

1、将鳝鱼剖好，切成4厘米长的片，洗净。将玉兰片切成4厘米长、2厘米宽的薄片。紫苏叶切碎。蒜瓣切薄片。姜切细丝。

2、烧热锅，下油，烧至六成熟，将鳝片下锅煸炒，至表面略焦，倒入漏勺滤油。

3、再烧热油锅，至六成熟，下蒜片略炸，再放入玉兰片、鳝片、绍酒、酱油、盐、漆醋、姜丝合炒，然后，放入冷上汤焖1分钟，加紫苏叶、味精，用生粉水勾芡，淋入香油，洒上胡椒粉即可。

沙律海鲜卷

【原料】

鲜贝100克，虾仁100克，蟹柳100克，面包渣50克，鸡蛋2个，卡夫奇妙酱50克。

【调料】

盐、味精、姜汁各少许，威化纸12张，油150克。

【制作】

1、鲜贝、虾仁洗净用开水焯好，同蟹柳切成丁，加盐、味精、姜汁、卡夫奇妙酱搅拌成馅，用威化纸包卷，粘鸡蛋液，滚粘面包渣。

2、起锅放油烧六成热，投入海鲜卷，炸至微黄捞出控油，码盘即可。

双味素翅

【原料】

水发玉兰片(或净冬笋)350克，水发金针300克，小白菜苞10个。

【调料】

花生油1500克(实耗75克)，精盐8克，味精1克，胡椒粉0.5克，蒜瓣10克，葱15克，姜15克，辣椒油50克，湿淀粉25克，鸡清汤500克，香油5克。

【制作】

1、小菜苞洗净，葱切段，姜切片。

2、将水发金针每10根捆成一把，共40把，用木梳逐把梳成细丝。玉兰片先片成片，再在离片左端1、5厘米处下刀切成细丝，共40片，小菜苞下锅煸炒入味。

3、炒锅放入花生油，烧至三成热时，放入金针过油，取出，再放入垫有竹箅的蒸锅，加入鸡清汤、精盐、味精、胡椒粉上笼蒸约15分钟，取出，摆在盘子一端，勾薄芡盖在上面。

4、将玉翅用鸡清汤、葱段、姜片、精盐、味精焊水入味后捞出，投入五成热的油锅过油，倒入漏勺沥油。锅内加辣椒油、蒜汁、鸡清汤、精盐、味精，稍焖一下，再勾薄芡，淋香油，出锅，装放在盘子的另一端。最后将菜苞摆放在玉翅、金针中间即成。

高升排骨

【原料】

小排骨 500 克、生菜、芝麻各少许。

【调料】

酒 1 大匙、糖 2 大匙、黑醋 3 大匙、酱油 4 大匙、水 5 大匙。

【制作】

1、锅内放入小排骨，再加上调味料煮开后，改以小火焖煮 25 分钟左右，至汁液成粘稠状（中间需翻动一次，以免沾锅而烧焦）。

2、将排骨盛出，放入以生菜围边的盘内，撒些芝麻，更加可口。

双味猪排

【原料】

大排骨肉 8 片、白芝麻 1/2 碗、地瓜粉 1/2 碗。

【调料】

酱油 6 大匙、糖、水各 2 大匙、蒜末 1 小匙、五香粉 1/2 小匙。

【制作】

1、大排骨肉片用肉锤两面拍松，加调味料腌 30 分钟，使其入味。

2、肉片切成两半，一半沾上白芝麻，一半沾上地瓜粉，油锅烧至七分热，将肉片分别投入炸至酥黄时盛出。

乳酪猪排

【原料】

大里脊肉 300 克、乳酪 4 片、面包粉 1 碗。

【调料】

盐、胡椒粉各少许。

【腌料】

酒 1 大匙、酱油 2 大匙、水 5 大匙、五香粉 1/2 小匙、太白粉 1 大匙。

【制作】

1、大里脊肉切薄片，用肉锤两面拍松，加少许盐、胡椒粉，使其入味。将里脊肉片包入切成两半的乳酪，对折，沾上一层面糊及蛋法，最后沾裹面包粉。

2、油锅烧至七分热，放入肉排，以小火炸至酥黄。

花菇田鸡

【原料】

去皮田鸡腿 400 克，水发花菇 150 克 姜汁 10 克，味精 1 克，甜米酒、精盐、湿淀粉各 5 克、鸡汤 250 克。

【制作】

1、将田鸡腿入开水锅中略烫捞出洗净沥干，用姜汁、精盐、甜酒、味精腌渍入味，水发花菇去蒂洗净。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com