

15元

编 杨少伟 陶 骏 王致福



烧家宴菜



上海科学技术出版社

成本低，搭配巧，味道好，烹饪原来这么妙！

优质生活 品味佳肴



责任编辑 周星娣

包惠芳

装帧设计 房惠平

ISBN 7-5323-5728-7



9 787532 357284 >

定价：23.00元



www.sstp.com.cn

15元

烧

家宴菜

王致福 陶 骏 杨少伟 编
上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

15元烧家宴菜/王致福, 陶骏, 杨少伟编. —上海:
上海科学技术出版社, 2000. 10

ISBN 7-5323-5728-7

I .1... II .①王...②陶...③杨... III .菜谱—中国
IV .TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2000) 第51673号

上海科学技术出版社出版、发行
(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)
新华书店上海发行所经销 上海市美术印刷厂印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 4
2000年10月第1版 2001年3月第2次印刷
印数 8 001—13 500

ISBN 7-5323-5728-7/TS · 499
定价: 23.00 元

本书如有缺页、错装或年损等严重质量问题,
请向本社出版部联系调换

出版前言

“吃饱，吃好，吃得丰富而又实惠”是家庭烹饪的努力方向。花15元置办一桌丰盛的家宴似乎不太可能，上海电视台文艺节目中心举办的“烹调——15元家宴菜电视比赛”正是将这种不太可能变成了现实。

本书以精美的照片、简练的文字介绍了上海市14位参赛选手的119个菜肴。按比赛要求，原料成本为15元(调料成本不计算在内)，可上下浮动10%。选手中成本最低的为14元，最高为16.5元，平均为15.14元。以低成本巧妙地构思家宴套菜，有冷菜、热菜、汤菜、点心等，各具特色。选手中配制菜肴只数最多的有11只，最少的也有6只，平均为8.5只。它们的共同特点是原料选择广泛，制作方法简便，荤素搭配巧妙，营养配制合理，色香味形俱佳。这种低成本、高质量、烹调方法多样化的家宴菜，贴近大众，贴近家庭。因此，非常适合广大家庭及烹饪爱好者。

上海科学技术出版社

2000.9

目录

梅龙镇紫观殿酒家 杨巍

葱油莴笋	4
棒棒鸡	5
素鸭	6
香酥八宝鸡翅	7
春笋塘鳢鱼	8
龙凤里脊	9
赛蟹粉	10
银丝干贝	11

富威酒楼 李敏毅

春夏秋冬四小碟	12
稻香扎肉	13
鱼末之卿	14
满载而归	15
水晶蟹粉包	16
锦绣蛋汤	17
象形水果船点	18

上海大厦 张跃泰

蛋皮马兰卷	20
腐汁肉干	21
陈皮泥鳅	22
酒酿马蹄	23
毛蟹白玉	24
腐衣黄鱼卷	25
香飘万里煲	26
芙蓉竹笋火腿汤	27
热拌橄榄菜	28
苔条米糕	29

衡山度假村 储海青

海鲜豆腐饺	30
香油橄榄莴笋	31
鸡火海棠汤	32
橙香肉丝	33

松仁肉粒夹饼	34
双味菠萝鱼	35

杨浦酒家 丁卫华

瓜姜翡翠松	36
蜜汁塘鳢鱼	37
三色泥糕	38
脆炸双味球	39
干菜春笋蒸肉	40
鲜肉浸鲛鱼	41
皮蛋瘦肉白玉羹	42

白厦宾馆 许春

爽脆双色卜	44
糟香梅童鱼	45
虾爆素鳝	46
莲蓬豆腐	47
家常小炒肉	48
银丝鸭血羹	49

夏面馆 张建林

香菇面筋	50
银绿双拌	51
金炆荷兰豆丝	52
美芹目鱼丝	53
辣肉豆腐	54
五菇上素	55
鸡骨酱	56
瓜姜鱼丝	57
片菜牛肉丝两面黄	58
三丝莼菜羹	59

华南宾馆 盛来安

肉末豇豆	60
三色菜卷	61
果珍冬瓜	62
绿菜花西红柿	63

目录

杯盏牛肉	64
盐焗小黄鱼	65
西芹百合蟹柳	66
青椒南瓜丝	67
鸭血馄饨汤	68
香蕉卷	69

上海宾馆 黄大良

糟香小黄鱼	70
脆皮黄瓜卷	71
酱汁鹌鹑	72
片叶拌香干	73
芙蓉蛤蜊	74
片黄炒螺肉	75
肉糜酿冬瓜	76
炸素响铃	77
开洋冬茸羹	78
椰丝糯米糍	79

国际饭店 杨根其

糟溜青鱼卷	80
腊肉蒸双笋	81
姬菇炒鸡片	82
辣黄瓜卷	84
龙头鳊鱼豆	85
香菇菜心	86
酸辣鱼块豆腐	87

金燕大厦 孙卫国

素烧鸭	88
百花圣女果	89
陈皮瓜皮丝	90
糟香金钩牛百叶	91
椰青滑鸡柳	92
荠菜海鲜羹	93
龙头白玉煲	94
蚝皇素鲍片	95

上海太湖船餐饮娱乐有限公司 杜海辉

尖椒鸭肠	96
翡翠鸡茸羹	97
金钱南瓜饼	98
韭菜百叶包	99
茄汁果冻	100
蛋黄雀肫	101
柴把药芹	102
锅贴鱼排	103
开水白菜	104
山药炒酱肉	105

王朝海鲜大酒楼 戈江

仙人指路	106
拌鱼皮	107
梳衣青瓜	108
醋香红橄榄	109
汤酱蝉衣肉	110
灌汤鱼圆	111
葵花豆腐	112
水晶鸡米汤	114
绿茶冷粉冻	115

上海社会科学院 周德俊

话梅萝卜	116
桃仁素火腿	117
酥香青鱼	118
麻辣鸡丝	119
五彩鱼丝	120
香菇蒸滑鸡	121
黑椒煎牛排	122
成都蛋汤	123
雪菜嫩豆瓣	124
葱油花卷	125
南瓜蛋糕	126



葱油莴笋

原料

净莴笋 150 克

调料

葱花 50 克

盐 3 克

味精 3 克

精制油 25 克

制法

将莴笋洗净切成细丝，撒入少许盐腌片刻，再投入沸水锅焯一下，捞出浸入冰水中，随即沥干水分，放入盆中。将葱花撒在莴笋丝上，淋上热油，加味精、盐拌匀即可。



棒棒鸡

原料

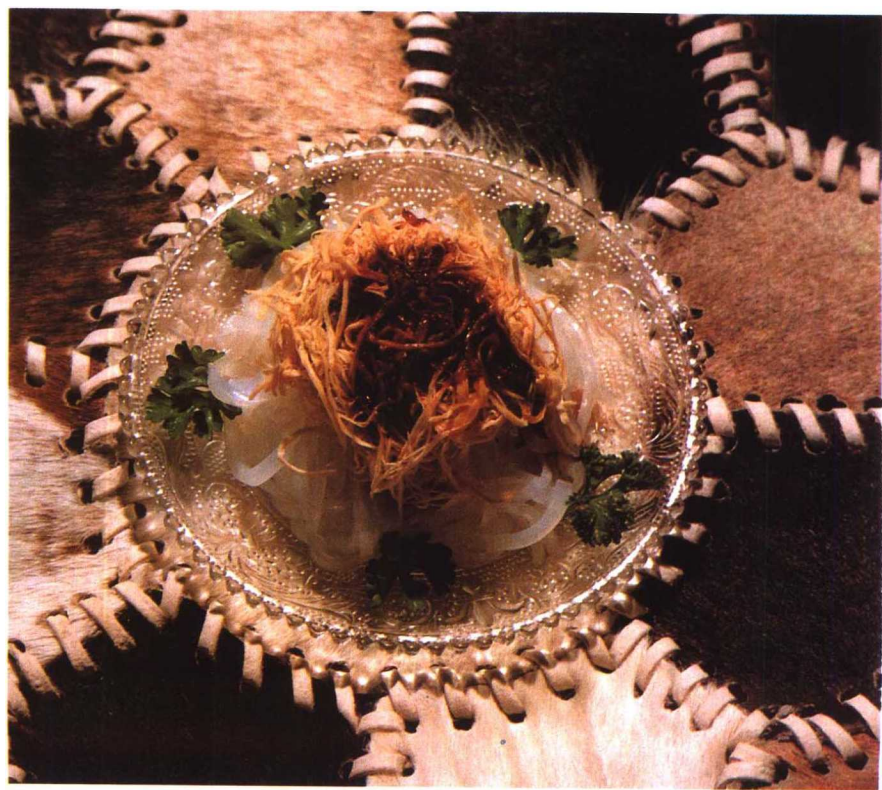
鸡脯肉 50 克
粉皮 75 克

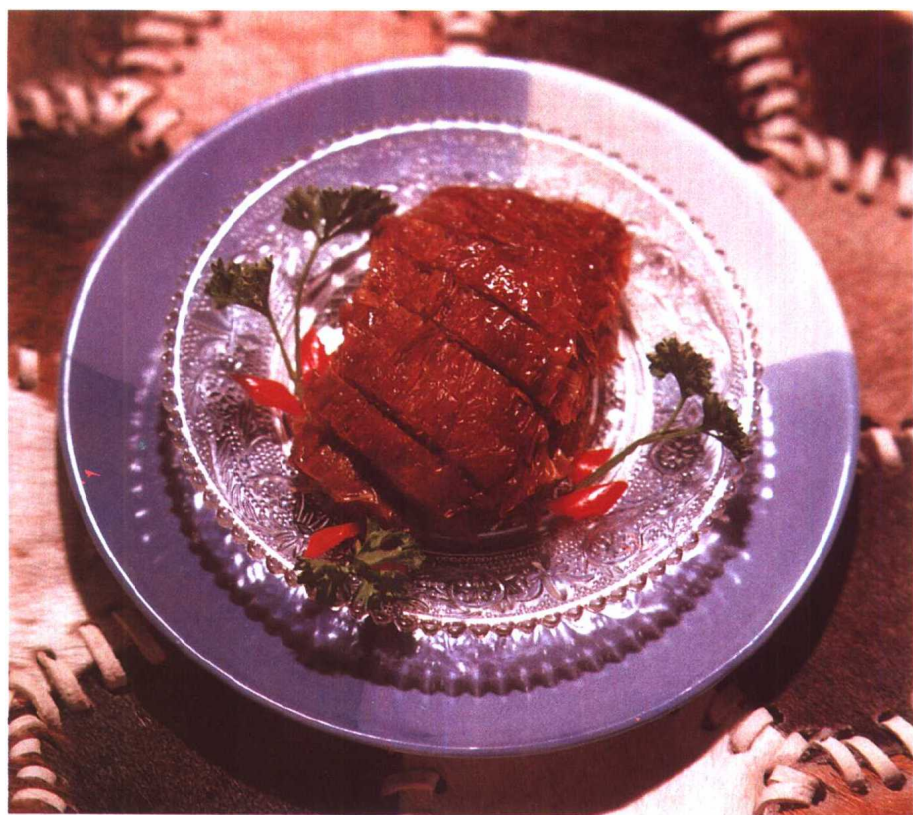
调料

酱油 1.5 克
白糖 10 克
香醋 12 克
花生酱 6 克
葱花 5 克
姜米 8 克
蒜泥 5 克
辣油 2 克
盐、花椒粉、味精少许
麻油 2 克

制法

将鸡脯肉洗净煮熟，用刀背拍一下，撕成细丝。将粉皮切成丝，投入沸水锅焯一下，捞出，加盐、味精、麻油拌匀后放入盆中。取一小碗，放入葱花、姜米、蒜泥、辣油、花椒粉、酱油、白糖、香醋、花生酱、味精、盐，加开水 2 克拌匀制成棒棒鸡卤。将鸡丝均匀地撒在粉皮上，浇上棒棒鸡卤即成。





素鸭

原料

豆腐衣 3 张

调料

八角 1 粒

桂皮 3 克

老抽酱油 55 克

生抽酱油 20 克

清汤 10 克

白糖 25 克

盐 2 克

味精 3 克

葱油 25 克

精制油 15 克

制法

将生抽酱油、老抽酱油、清汤、白糖、盐、味精、八角、桂皮、葱油用小火熬制成素鸭卤。将豆腐衣放在素鸭卤中浸片刻，折叠成长方形，上笼稍蒸一下定形。然后将蒸过的素鸭在油锅中煎一下，取出改成长条装盆即可。

香酥八宝鸡翅

原料

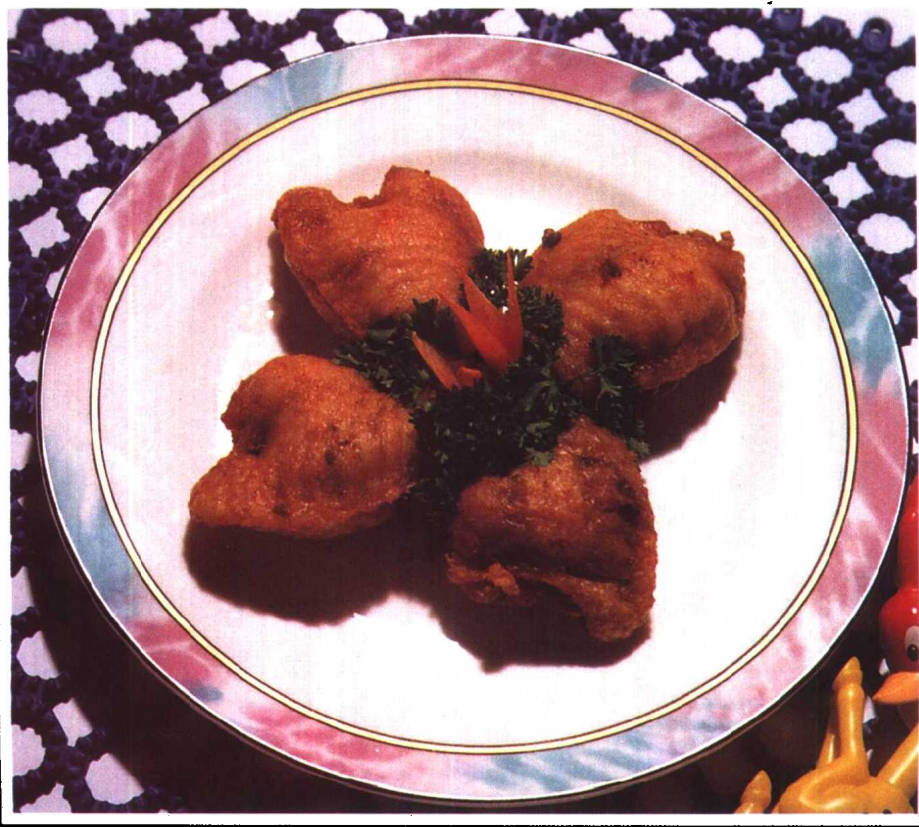
鸡翅(中段)4只
熟鸡粒、开洋粒、
香菇粒、笋粒、蒸
熟糯米少许

调料

盐2克
白糖2.5克
味精2克
花椒盐、胡椒粉
少许
酱油5克
黄酒3克
葱2根
姜4片
精制油50克

制法

斩去鸡翅中骨前端，随即拆去骨头。将熟鸡粒、开洋粒、香菇粒、笋粒与熟糯米加入酱油、白糖、盐、味精、胡椒粉炒成八宝馅心，塞入拆去骨的鸡翅中，用牙签穿住开口处，再用花椒盐擦一下，放入葱、姜片、黄酒，上笼蒸15分钟。取出抽去牙签。炒锅内倒入精制油，将蒸熟的八宝鸡翅逐只炸一下即成。





春笋塘鳢鱼

原料

塘鳢鱼 4 条
春笋片 15 克

调料

黄酒 3 克
酱油 75 克
白糖 30 克
香醋 25 克

味精 2 克
葱段 3 克
姜片 3 克
水生粉 5 克
精制油 60 克
胡椒粉少许
麻油 2 克
清汤 1 勺

制法

将塘鳢鱼宰杀，整理干净后沥干水分。炒锅烧热，倒入精制油烧至 8 成热，然后下塘鳢鱼两面煎一下，放入葱段、姜片、黄酒，加入酱油、白糖、味精、胡椒粉、春笋片及清汤，烧沸后改小火，加盖焖烧 8 分钟，随即开大火收汁，用水生粉勾芡，烹入香醋，滴入麻油，起锅装长腰盆。

龙凤里脊

原料

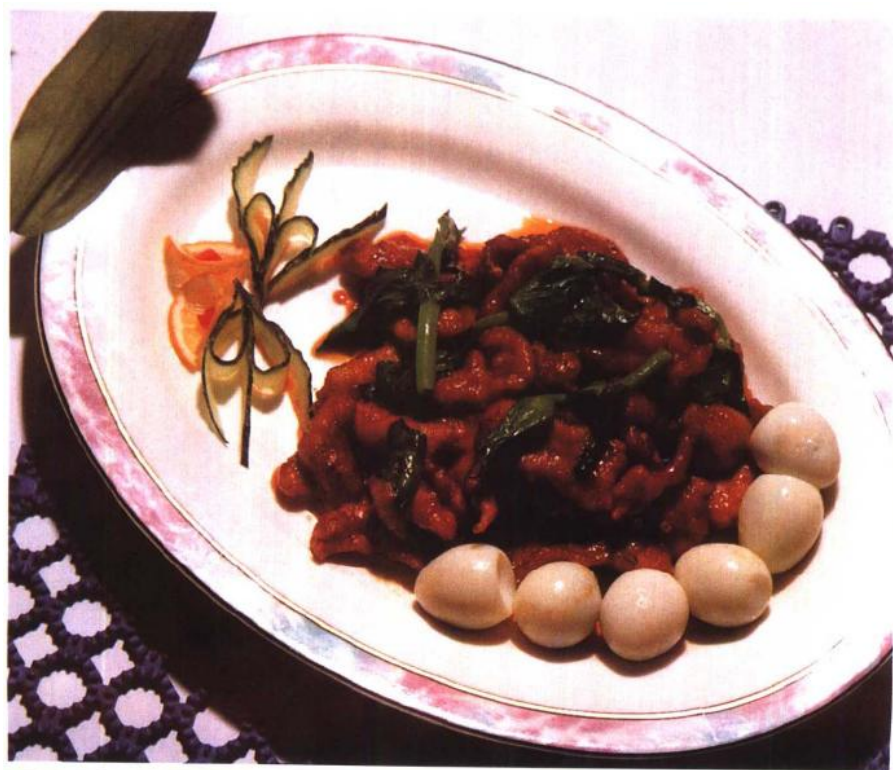
里脊肉 125 克
熟鹌鹑蛋 6 只
嫩豆苗 150 克

调料

番茄酱 75 克
泡椒片 5 克
辣椒酱 1 克
白糖、面粉各 15 克
香醋 25 克
蒜泥 2 克
花椒粉 2 克
葱花、姜米各 2 克
鸡蛋 1 只
生粉 25 克
精制油 50 克

制法

将里脊肉切成薄片，放入由鸡蛋、生粉、面粉拌匀的糊中拖一下，入 6 成热油锅逐片炸熟，取出。热油锅内加入葱花、姜米、蒜泥、辣椒酱、番茄酱煸炒，加入白糖、香醋、花椒粉，用水生粉勾芡，随即将炸好的里脊肉倒入颠翻几下，淋少许精制油出锅，装盆。豆苗入热油锅加盐、味精炒一下，围在里脊肉四周。另将鹌鹑蛋入沸水锅中烧熟，捞出围在盆边即成。





赛蟹粉

原料

鸡蛋 3 只
熟胡萝卜泥 75 克
小菜心 19 棵

调料

姜末 4 克
香醋 30 克
白糖 25 克
盐 3 克
味精 2 克
胡椒粉少许
精制油 40 克
黄酒 5 克

制法

将小菜心入热油锅加盐煸炒至熟，倒出装盆。将鸡蛋蛋清、蛋黄分别打散，各加少许白糖、香醋、味精、盐拌匀。锅内放油烧热，加入姜末煸炒一下，倒入拌味的蛋清、蛋黄，快速推炒后加入黄酒、胡椒粉、熟胡萝卜泥炒几下，出锅放在打底的菜心上即成。

银丝干贝

原料

绢豆腐半盒
熟干贝丝 2 粒
熟火腿末 2 克

调料

盐 4 克
味精、鸡精少许
清汤 150 克
水生粉 15 克

制法

绢豆腐切成细丝，放入开水锅中焯水，捞出放入另锅。锅内下清汤烧沸，加入干贝丝、盐、味精、鸡精，用水生粉勾芡，烧沸后盛入浅汤盆内，撒上熟火腿末即成。





春夏秋冬四小碟

原料

白萝卜 250 克
海蜇 25 克
海带 100 克
竹笋 50 克
金针菇 100 克
香菜梗 10 克
荷兰豆 100 克
猪肚 25 克
胡萝卜 10 克

调料

香葱 3 克
盐 8 克
味精 7 克
麻油 5 克
红油 5 克
芥末 2 克

制法

将各种原料洗干净，除金针菇外均切成细丝，白萝卜丝用盐渍一下。将海带丝、金针菇、荷兰豆丝、竹笋丝、肚丝分别入开水锅焯熟，冷却。将白萝卜丝、海蜇丝、葱丝加盐、味精拌成萝卜丝海蜇碟；肚丝、荷兰豆丝、胡萝卜丝加盐、味精、芥末拌成荷兰豆肚丝碟；金针菇、红椒丝、香菜梗加盐、味精、红油、麻油拌成香菜金针菇碟；海带丝、竹笋丝加盐、味精拌成海带春笋碟。

稻香扎肉

原料

方肉 250 克
西兰花 30 克

调料

红米 25 克
盐 3 克
味精 2.5 克
黄酒 10 克
白糖 10 克
葱 5 克
姜 3 克

制法

将方肉洗净后入开水锅焯至 5 成熟捞出稍冷，切成四方形；西兰花切成小块，入开水锅焯熟后拌上味。将方肉加红米、黄酒、葱、姜、盐、白糖烧上色，烧入味，用小火烧至烂而不碎，中火收汁后，装盆，用西兰花围四周。

