



师联·生活

新潮



家用菜谱

Xinchao

Jianong Caipu

理 应 · 主编



- ◆ 新潮家常菜——家庭主妇显身手
- ◆ 新潮懒人菜——营养、可口、又便捷
- ◆ 新潮迎客菜——家中来客不用愁
- ◆ 新潮浪漫菜——点点滴滴显真爱
- ◆ 新潮家宴菜——大小宴会家中摆
- ◆ 新潮保健菜——美食、保健两相宜

上海科学普及出版社



新潮

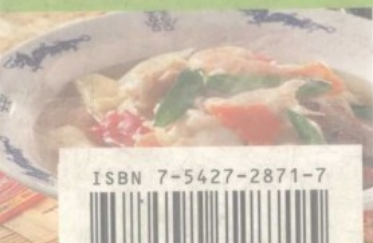
家用菜谱

Xinchao Jiayong Caipu

销量超百万 风靡海内外 要买就买过得硬的生活保健书

由“师联”文化公司策划、组编的生活保健类图书是国内极具影响力的家庭生活品牌书。其中的《醋蛋治百病》、《茶酒治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》、《食疗治百病》、《新编家庭生活万宝全书》、《治家百巧》、《健康百巧》、《新潮家用菜谱》、《巧妇当家图解》等一大批优秀读物先后多次荣登全国畅销书排行榜，迄今累计重印次数已达100余次，销量超过300多万册。“师联·生活”品牌书下的“百病防治丛书”还被权威部门评定为“全国优秀畅销书”、“全国首届图书擂台赛金奖”；邮电部门专门为它出版、发行了纪念封；香港、台湾地区还专门为它出版了繁体字中文版，并受到港澳台同胞和世界各地华人、华侨的热烈欢迎。

这些使“师联·生活”图书真正成为风靡海内外的一流生活保健类品牌书。



ISBN 7-5427-2871-7



9 787542 728715 >

定价：14.00 元

PDG

新潮 家用菜谱



顾 问：任 惠
主 编：理 应
副 主 编：许 欣 许 荣
菜艺总监：谈 雅 音绿痕
法律顾问：承 荣
上海科学普及出版社

新
潮
家
用
菜
谱

PDG

图书在版编目(CIP)数据

新潮家用菜谱/理应主编. - 上海:上海科学普及出版社,2004.8 (2005.5 重印)

ISBN 7-5427-2871-7

I. 新… II. 理… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 068777 号

责任编辑:董 放

特约编辑:张 英

封面设计:鲁继德

王丽娜

新潮家用菜谱

理 应 主 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海市崇明裕安印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.5 插页 2 字数 184000

2004 年 8 月第 1 版 2005 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 7-5427-2871-7/TS·171 定价:14.00 元

前

言

随着生活水平的提高,人们对吃的要求不仅仅只是局限在温饱的问题上,人们更注重怎样吃得好,如何吃出健康来。显然,传统的家庭制作菜谱已不能满足如今家庭的要求。怎样在吃的问题上既能求得色、香、味俱全,又具有滋补作用的菜谱,是当今广大普通家庭所要求的。

《新潮家用菜谱》就是响应广大普通家庭的要求编写和出版的。全书共收集了300多道菜,它具有简明实用、易操作、新潮、时尚等诸多特点,第一篇新潮家庭菜谱,从普通家庭菜谱、迎客家庭菜谱、宴会家庭菜谱,层层深入,每一道菜谱都详细地讲述了它的原料、调料、操作要领或特点。更为突出的就是方便广大家庭主妇,在招待客人及宴会时如何巧妙地烹制菜肴,避免了许多家庭主妇在招待客人及家宴时张罗东、张罗西,却还不知该怎样制作菜肴的尴尬;第二篇简便时尚菜谱,包括单身懒人菜谱和两人浪漫菜谱,此篇菜谱操作简单,不仅方便广大单身人士及情侣,而且也不乏美食之时尚潮流,独具特色;第三篇养生保健菜谱,更是将美食与保健融为一体,包括了益智、美容、减肥、健身等方面。每一道菜都详细讲解了它的功能及主治,尽可能地做到在吃的同时达到滋补保健的

前 言



效果。

本书在编写过程中,坚持为大众服务的宗旨,力求文字流畅,简洁,具有易学、易操作、实用的特点。同时,我们也由衷地希望广大读者通过阅读本书能大大提高烹饪技艺,为广大家庭带来方便及乐趣。

由于编者自身水平有限,书中难免疏漏乃至错误之处,敬请广大读者赐教。

目 录

第一篇 新潮家庭菜谱

第一章 家常 菜

(一) 蔬菜类	(1)
糖醋双丝	(1)
✓糖油山芋	(2)
炒鸡毛菜	(2)
玻璃藕片	(3)
糖醋藕块	(3)
✓玻璃白菜	(4)
盐炒花生米	(5)
酱烧冬笋	(5)
烧春菇	(6)
✓麻油香菇	(6)
香干炒芹菜	(7)
百叶炒芹菜	(7)
西芹百合	(8)

目 录



辣炒二丁	(8)
素炒三丝	(9)
香炒胡萝卜丝	(10)
素拌土豆丝	(10)
炒茄子	(11)
麻辣茄子	(11)
香辣豆角	(12)
酸辣莴苣笋	(13)

(二) 豆制品类

丝瓜面筋	(13)
三鲜面筋	(14)
辣爆粉皮	(15)
豉椒牛百页	(15)
香菜牛百叶	(16)
芦蒿炒香干	(16)
√家常豆腐	(17)
番茄豆腐	(18)
花柳√酸辣豆腐	(18)
火腿豆腐	(19)
素鸭	(20)

(三) 畜肉类

葱椒肉	(21)
芹香牛肉丝	(21)



新潮家用菜谱

炒肉丝	(22)
韭芽里脊肉丝	(23)
油豆腐炒肉丝	(24)
豆腐干烧肉	(25)
豆芽肉丝	(25)
百叶结烧肉	(26)
冬笋豆豉炒腊肉	(27)
霉干菜焖肉	(27)
酸梅蒸肉排	(28)
菜心狮子头	(29)
炸(素)猪排	(29)
荷藕炖排骨	(30)
✓ 萝卜烧肉	(31)
豉汁蒸排骨	(32)
宫保肉丁	(32)
鹿茸香菇菜心	(33)
(四) 禽、蛋类	(34)
海参鹌鹑蛋	(34)
烹鹌鹑	(34)
蛋丝炒菠菜	(35)
鸡蛋炒黄瓜片	(36)
双虾水炒蛋	(36)
✓ 番茄炒蛋	(37)
豆苗鸡片	(37)

目 录



糟鸡	(38)
草菇蒸鸡	(39)
油爆鸡丁	(39)
炸鸡排	(40)
麻辣鸡丝	(41)
葱油鸡	(41)
盐水鸡	(42)
香露葱油鸡	(43)
板栗烧鸡	(43)
酸菜仔鸭	(44)
 (五) 水产类	 (45)
胡萝卜炒虾仁	(45)
花雕黄鱼	(46)
小黄鱼烧豆腐	(47)
红豆焖鲤鱼	(47)
豆豉鲰鱼	(48)
雪菜鲜鱿	(49)
墨鱼炒肉丝	(49)
红烧带鱼	(50)
油炸带鱼	(50)
清蒸刀鱼	(51)
爆腌青鱼	(52)
红烧鳊鱼	(53)
蒜茸基围虾	(53)



新潮家用菜谱

酸菜鱼	(54)
辣味鱼丝	(55)
蹄筋炒香菇	(55)
香菇鸭掌	(56)
酸菜炒甲鱼	(57)
鲈鱼豆腐	(58)

第二章 迎 客 菜

(一) 冷菜系列	(58)
虾仁拌豆腐	(58)
凉拌山药	(59)
凉拌三丝	(60)
✓ 虾米菠菜	(60)
拌双笋	(61)
拌海带	(62)
拌马兰头	(62)
姜拌藕	(63)
糯米香藕	(63)
三丝银芽	(64)
酸辣菜	(65)
✓ 糖醋黄瓜	(65)
粉蒸芋球	(66)



糟鸡翅	(66)
素海蜇	(67)
(二) 热炒蔬菜系列	(68)
开洋萝卜条	(68)
三鲜蘑菇	(68)
锅煎丝瓜	(69)
糖醋青椒	(69)
椒盐腐竹	(70)
麻辣豇豆	(71)
五彩四季豆	(71)
桂花糖藕	(72)
开洋茄子	(73)
(三) 热炒荤菜系列	(73)
烩三鲜	(73)
鱼香肉丝	(74)
面酱回锅肉	(75)
咸蛋蒸肉饼	(75)
肉馅猪肠	(76)
炸芙蓉里脊	(77)
红酒焖牛肉	(77)
蘸香羊肉	(78)
油淋白鸡	(79)
苦瓜炒鸡	(79)



新潮家用菜谱

怪味鸡丝	(80)
宫保鸡丁	(81)
酱爆鸡丁	(81)
麻辣凤爪	(82)
蒜泥凤爪	(83)
香菇炖鹌鹑	(83)
炒三脆	(84)
凉冻绿豆肘	(85)
剁鱼圆	(85)
松仁鱼米	(86)
蒜香濠尿虾	(87)
脆鳝	(87)
鲜香蛤蜊肉	(88)
毛蟹炒年糕	(88)
油条炒牛肉	(89)
香酥鱼排	(90)
荷包鲫鱼	(90)
鱼香香菇	(91)
鲜炸带子	(92)
川糟	(93)
(四) 汤系列	(93)
酸辣汤	(93)
酸辣粉皮汤	(94)
蛋花黄鱼羹	(95)

目 录



银菊汤丸	(95)
三鲜冬瓜汤	(96)
醋椒肉片汤	(97)
生菜肝肉汤	(97)
牛汤飘香	(98)
清炖牛肉汤	(99)
香辣鸡丁汤	(99)
番茄泥鳅汤	(100)
上汤虾丸	(101)
苋菜黄鱼羹	(101)
米酒鱼头汤	(102)
文蛤鸡汤	(102)
蟹粉豆腐羹	(103)
(五) 点心系列	(104)
紫菜什锦饭卷	(104)
扬州肉丝蛋炒饭	(104)
薯泥小馅饼	(105)
豆馅贴饼子	(106)
猪油汤团	(106)
羊肉煎包	(107)
火腿粽子	(108)
担担面	(108)
虾仁葱油面	(109)



第三章 家 宴 菜

(一) 冷菜系列 (110)

爽脆菜丝..... (110)

鲜豆浆番茄..... (110)

炆豆腐花生米..... (111)

酸辣黄瓜条..... (112)

凉拌素什丝..... (113)

三丝拌海蜇..... (113)

糖醋苔菜..... (114)

炆冬笋..... (114)

香椿拌豆腐..... (115)

彩色粉皮..... (115)

鸡丝凉拌菜..... (116)

白斩仔鸡..... (117)

炆腰片..... (117)

(二) 热炒蔬菜系列 (118)

珊瑚白菜..... (118)

香辣瓜条..... (119)

金银丝..... (120)

鱼香茄丝..... (120)

脆皮豆腐..... (121)

目 录



豆腐辣菜心	(122)
香酥藕块	(123)
糖醋鲜藕	(123)
奶油菜心	(124)
裹炸香芹	(124)
菜心猴头菇	(125)
琥珀莲心	(126)
(三) 热炒荤菜系列	(127)
啤酒炖水蛋	(127)
白玉蛋黄卷	(127)
奶香肉排	(128)
乳腐肉	(129)
黄酒东坡肉	(130)
黄焖狗肉	(130)
炸铁雀	(131)
醋溜鸡	(131)
辣子鸡	(132)
草莓鸡片	(133)
辣酱油焗鸡腿	(133)
啤酒鸭	(134)
菠萝烧鸭	(135)
豉油皇蒸鳊鱼	(135)
生烧草鱼豆腐	(136)
豉汁鱼头	(137)



新潮家用菜谱

干烤墨鱼·····	(137)
咖喱鱼头·····	(138)
苔香椒盐虾·····	(139)
面包虾·····	(139)
香辣蟹·····	(140)
溜蟹黄·····	(141)
啤酒醉蟹·····	(141)
啤酒蒸花蟹·····	(142)
蟹肉扒豆苗·····	(142)
干炸泥鳅·····	(143)
炸荷包鲜鱿·····	(144)
椒盐鲜贝·····	(145)
豆豉划水·····	(145)
三鲜海参·····	(146)
豆瓣桂鱼·····	(147)
清蒸鲍鱼·····	(148)
炒海瓜子·····	(148)
(四) 锅煲系列 ·····	(149)
冬菇田鸡煲·····	(149)
鱼头煲锅·····	(149)
鱼香茄子煲锅·····	(150)
蔬菜火锅·····	(151)
香味火锅·····	(152)
三鲜羊肉火锅·····	(152)