

刘志海编著

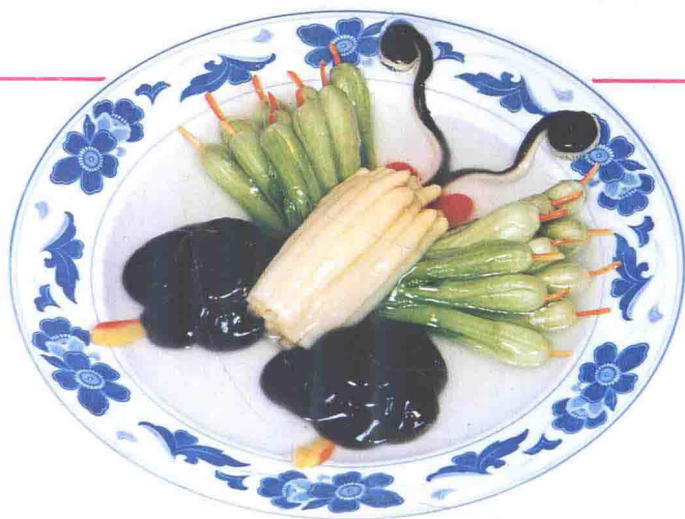
花色

• HUASE CAIDIAN •

菜点



● 辽宁科学技术出版社



花色菜点

HUASE CAIDIAN

刘志海 编著

辽宁科学技术出版社

1995年·沈阳

主编：刘志海
编委：董国斌 李明杰 许汉江 聂长武
梁道立 陈凤斌 王晓琴 郭善全
管 平 吴 敏
摄影：尚公社

图书在版编目(CIP)数据

花色菜点／刘志海编著．—沈阳：辽宁科学技术出版社，
1996.1

ISBN 7-5381-2310-5

I.花… II.刘… III.菜谱-烹饪-方法 IV.TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(96)第00694号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路108号 邮政编码110001)

辽宁美术印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本：787×1092 1/16 印张：6 3/4 字数：50,000 插页：4

1996年1月第1版

1996年1月第1次印刷

责任编辑：陈慈良

版式设计：耿志远

封面设计：耿志远

责任校对：王春茹

印数：1—5,000

定价：38.00元



- | | |
|------------|-------------|
| 蒜茸松柏 · 1 | 27 · 煎牛肉串 |
| 蝴蝶戏牡丹 · 2 | 28 · 臊籽海参 |
| 水煮豆腐 · 3 | 29 · 清蒸鲳片鱼 |
| 拌三鲜 · 4 | 30 · 葱油罗非鱼 |
| 炆乌鱼花 · 5 | 31 · 干烧鱼扇 |
| 鱼鳞虾 · 6 | 32 · 干烧鲳鱼 |
| 彩云卷 · 7 | 33 · 煎封鲳鱼 |
| 炆三素 · 8 | 34 · 广式罗非鱼 |
| 腰果爆鞭花 · 9 | 35 · 蒜油鱼 |
| 大连烤鸭 · 10 | 36 · 清炖黄花鱼 |
| 冬笋鹌鹑松 · 11 | 37 · 酱油鱼 |
| 菜心煸驼蹄 · 12 | 38 · 太极墨鱼丸 |
| 铁板牛柳 · 13 | 39 · 豉汁蒸鳗 |
| 炸牛奶 · 14 | 40 · 双味龙虾 |
| 泡菜炒肉 · 15 | 41 · 五彩爆龙虾 |
| 三鲜瓦栏 · 16 | 42 · 炸板虾蝎子 |
| 扇面豆腐 · 17 | 43 · 盐烤大虾 |
| 富贵豆腐 · 18 | 44 · 脆炸大虾 |
| 炒三素 · 19 | 45 · 一帆风顺 |
| 蝴蝶素烩 · 20 | 46 · 金鱼大虾 |
| 四色素烩 · 21 | 47 · 芝麻大虾 |
| 烤尖椒 · 22 | 48 · 灯笼大虾 |
| 烤猪肉片 · 23 | 49 · 京葱焖八角蟹 |
| 烤翅串 · 24 | 50 · 黑椒铁板蟹 |
| 炭烤羊肉串 · 25 | 51 · 芙蓉蟹斗 |
| 串烤凤翅 · 26 | 52 · 姜汁煮海螺 |



- | | |
|--------------|--------------|
| 葡汁焗海螺 · 53 | 79 · 红扒鱼翅 |
| 烤海螺 · 54 | 80 · 芙蓉蛤士蟆油 |
| 珍壳五彩爆螺片 · 55 | 81 · 水晶菠萝猪 |
| 火龙三鲜串 · 56 | 82 · 冰糖蛤士蟆 |
| 孔雀姜汁鲜贝 · 57 | 83 · 水果玉米羹 |
| 牡丹爆干贝 · 58 | 84 · 花生西米露 |
| 清蒸扇贝 · 59 | 85 · 春蚕吐丝 |
| 鸡茸干贝 · 60 | 86 · 太极杏仁豆腐 |
| 奶汁烤鲜贝 · 61 | 87 · 三鲜飞龙酒锅 |
| 清炸珍壳蛎蝗 · 62 | 88 · 涮四生酒锅 |
| 铁板烧海鲜 · 63 | 89 · 清炖酒锅人参鸡 |
| 肉末海参 · 64 | 90 · 蔬菜汤 |
| 红烧兰草海参 · 65 | 91 · 酒锅飞龙四宝 |
| 红烧元宝海参 · 66 | 92 · 飞龙酒锅 |
| 清蒸灯笼鲍鱼 · 67 | 93 · 砂锅排骨 |
| 清炒生鱼片 · 68 | 94 · 什锦砂锅 |
| 奶汤鱼肚 · 69 | 95 · 汽锅人参元鱼 |
| 一品官燕 · 70 | 96 · 干贝白菜 |
| 清汤燕菜 · 71 | 97 · 沙茶涮牛肉 |
| 兰草扒熊掌 · 72 | 98 · 龙须面 |
| 熊掌扒菜心 · 73 | 99 · 四喜蒸饺 |
| 清蒸人参元鱼 · 74 | 100 · 烧麦 |
| 神童钓金龟 · 75 | 101 · 冠顶蒸饺 |
| 砂锅鱼翅 · 76 | 102 · 知了蒸饺 |
| 三丝烩鱼翅 · 77 | 103 · 澄面金鱼饺 |
| 白扒鱼翅 · 78 | 104 · 金鱼蒸饺 |



花 · 色 · 菜 · 点

蒜 茸 松 柏

原料：西兰花、口蘑、发菜。

调料：盐、味素、料酒、蒜茸。

做法：将西兰花改刀成块，用开水氽透，捞出。勺内放油，加蒜茸炆锅，放西兰花，加盐、味素、料酒调，淋明油。口蘑、发菜用开水焯好，调好口味。装盘时，西兰花堆成松柏，口蘑、发菜摆成大地和树干即好。





花 · 色 · 菜 · 点

蝴蝶戏牡丹

原料：火腿、熟胡萝卜、酱牛肉、蛋卷、熟鸡肉、虾仁、黄蛋糕、白蛋糕、黄瓜，刻好的萝卜花、蝴蝶等。

调料：盐、味精。

做法：先将黄瓜和鸡肉分别切丝，加调料拌好，摆成蝴蝶形。接着把火腿、酱牛肉、黄瓜、蛋糕等剖成蝴蝶形状，最后摆上刻好的萝卜花。





花 · 色 · 菜 · 点

水 煮 豆 腐

原料：豆腐。

调料：盐、味精、姜末。

做法：将豆腐切成长6厘米，宽4厘米，厚1厘米见方的厚片，放入盆中，用开水氽透，捞出，盛入盘中，撒上盐、味精、姜末即可。





花 · 色 · 菜 · 点

拌 三 鲜

原料：水发海参、大虾、熟鸡肉、鲜黄瓜。

调料：芥末酱、酱油、醋、味精、香油。

做法：把大虾去沙线，煮熟后去掉虾皮，切成片；海参用开水烫透后也切成片；熟鸡肉切片；黄瓜洗净后用刀拍碎也切片。把上述四种原料用酱、醋、味精、香油拌匀后摆盘，浇上芥末汁即可。





花 · 色 · 菜 · 点

炆 乌 鱼 花

原料：鲜乌鱼板、黄瓜、胡萝卜。

调料：盐、味精、姜末、花椒油。

做法：把乌鱼板洗净，改成麦穗花刀或桅子花刀，黄瓜、胡萝卜也切成片。锅内放水烧开，把乌鱼板、黄瓜、胡萝卜投入锅内，烫熟后控干水分，加入盐、味精、姜末及花椒油拌匀，即可装盘上桌。





花 • 色 • 菜 • 点

鱼 鳞 虾

原料：大虾、黄瓜。

调料：芥末酱、酱油、醋、盐、味精、香油。

做法：把大虾去掉沙线，煮熟后剥掉虾皮，黄瓜洗净切成片，然后将大虾与黄瓜片在盘中间隔摆放，摆成鱼鳞状。将酱油、醋、盐、味精、香油、芥末酱调拌均匀，对成芥末汁，浇在鱼鳞虾上即可。





花 • 色 • 菜 • 点

彩 云 卷

原料：鲳片鱼、泡红椒、紫菜、鸡蛋。

调料：色拉油、盐、味精。

做法：将鱼去鳞，剔出肉，放在案板上用刀背砸成茸（也可把鱼肉放入机器中绞碎，再用刀压成鱼茸），把鱼茸放入汤碗内，加入水、盐、味精、蛋清、色拉油搅打成鱼料子。把鸡蛋打碎用勺吊成蛋皮，平放抹鱼料子，压上紫菜，点缀上红泡椒，卷好后上屉蒸熟，晾凉改刀即可。





花 • 色 • 菜 • 点

炆三素

原料：油菜、鲜香菇、胡萝卜。

调料：盐、味精、花椒油。

做法：将油菜、鲜香菇摘洗干净，胡萝卜洗净后切花刀片。锅内放水烧开，把油菜、鲜香菇和胡萝卜投入锅内，浸烫煮熟，捞出后放入盐、味精、花椒油调拌均匀至入味，然后整齐码入盘中即可。





花 · 色 · 菜 · 点

腰 果 爆 鞭 花

原料：牛鞭、腰果、冬菇、冬笋、青椒、葱、蒜、水淀粉。

调料：盐、味精、鸡汤、花椒油。

做法：将牛鞭改十字花刀，用热水氽熟。再将腰果用油炸好。锅内放油，下葱、蒜烹锅，放入牛鞭、腰果及冬菇、冬笋、青椒等，上芡，淋上花椒盐，装盘即好。





花 • 色 • 菜 • 点

大 连 烤 鸭

原料：填鸭。

调料：糖稀、甜面酱、葱白。

做法：将填鸭用沸水加糖稀烫三遍，挂在通风处晾干，待风干后，挂在烤炉内烤熟，取出片成片，装入盘中连同甜面酱，葱白一起上桌。





花 · 色 · 菜 · 点

冬 笋 鹌 鹑 松

原料：鹌鹑、冬笋、香菇、火腿、鸡蛋、香菜叶。

调料：盐、糖、酱油、胡椒粉、料酒、味精、香油、葱、姜、蒜。

做法：将鹌鹑宰杀后，除去毛、内脏，洗净后剥去爪，对半切开（不要断开）。将鹌鹑放在案板上，剁成米粒大小，再将冬菇、冬笋、火腿均切同样大小的粒。将酱油、糖、盐、胡椒粉、料酒等对成汁。勺内留底油，放葱、姜、蒜烹锅，下鹌鹑丁及冬菇丁，冬笋丁和火腿丁，并倒入调味汁一起翻炒，最后撒上香菜叶即可装盘。





花 • 色 • 菜 • 点

菜 心 煨 驼 蹄

原料：驼蹄、油菜心、冬菇、冬笋。

调料：酱油、味精、白糖、酒、葱、姜、蒜末，辣椒油、鸡汤。

做法：将驼蹄加工完后上屉蒸熟，切片过油。油菜心用开水焯一下，下锅加调料炒好，摆入盘边，再将驼蹄加调料和配料，用旺火煨炒后盛入盘中。

