

徐传达 编著

水乡

美食

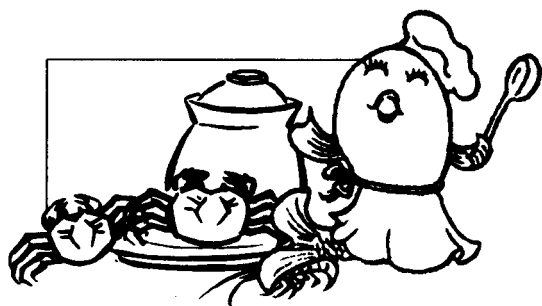
SHUIXIANGMEISHI



农村读物出版社

水乡美食

徐传达 编著



农 · 村 · 读 · 物 · 出 · 版 · 社

图书在版编目(CIP)数据

水乡美食/徐传达编著. —北京:农村读物出版社,
2001.7

ISBN 7-5048-3461-0

I.水... II.徐... III.菜谱-中国 IV.TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第035915号

出 版 人 沈镇昭

责任编辑 李 娜

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京科技印刷厂

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 6.625

字 数 115千

版 次 2001年9月第1版 2001年9月北京第1次印刷

印 数 1~6 000册

定 价 9.90元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目 录

.....

毛蟹	1
----------	---

●毛蟹烧年糕	2
--------------	---

●毛蟹蒸蛋糕	3
--------------	---

大闸蟹	4
-----------	---

●清蒸大闸蟹	5
--------------	---

●五彩大闸蟹	6
--------------	---

基围虾	7
-----------	---

●椰香基围虾	8
--------------	---

●糟香基围虾	9
--------------	---

青虾仁	10
-----------	----

●白果双色虾	11
--------------	----

●贝丝青虾仁	12
--------------	----

●白果炒虾球	13
--------------	----

螺蛳	14
----------	----

●辣炒油螺蛳	15
--------------	----





● 水乡螺蛳肉	16
田螺	17
● 糟香田螺	18
● 五香焖田螺	19
河蚌	20
● 芙蓉蚌肉汤	21
河虾	22
● 水乡油爆虾	23
● 梅菜烧河虾	24
蛤蜊	25
● 蛤蜊油果	26
● 芹香蛤蜊汤	27
竹蛏	28
● 锦米撒竹蛏	29
● 双百炒竹蛏	30
蛏子	31
● 金粒白玉蛏	32
● 香葱烩蛏肉	33
牛蛙	34

- 百果牛蛙丁 35
- 鹅卵石爆牛蛙 36
- 八宝牛蛙丁 37
- 三鲜烩牛蛙仔 38

草鸭 39

- 草鸭芋艿汤 40
- 花椒鸭条宝 41

水芹菜 42

- 辣味炒水芹 43
- 双丝炒水芹 44

荸荠 45

- 荸荠炒香菇 46
- 荸荠炒虾仁 47
- 荸荠素果辉 48
- 芙蓉荸荠粟米羹 49

藕 50

- 双鲜炒藕块 51
- 糖醋素排骨 52
- 锦绣藕丁果 53
- 海鲜藕片夹 54

荷叶 55





- 金牌荷香鸽 56
- 江南荷香鳗 57

莲子 58

- 蜜汁莲子 59
- 拔丝莲子 60
- 冰糖梅花莲子 61

菱角 62

- 双百菱角素 63
- 山珍菱角汤 64
- 干烧菱角肉 65

鲫鱼 66

- 葱烤河鲫鱼 67
- 银丝鲫鱼汤 68

鳊鱼 69

- 香葱鲜鳊鱼 70
- 竹笋鲜鳊鱼 71

黑鱼 72

- 碧绿乌龙片 73
- 蒿杆乌龙丝 74

鲢鱼 75

● 千岛汁鳊鱼	76
● 八宝鳊鱼丁	77
鲤鱼	78
● 珍珠撒鲤鱼	79
● 金针鲤鱼汤	80
河鲤	81
● 水乡糖醋鳊	82
● 锦绣河鳊粒	83
● 河鳊烧肉	84
甲鱼	85
● 八宝炒甲鱼	86
● 洋参甲鱼汤	87
● 冰糖甲鱼	88
银鱼	89
● 银鱼炒蛋	90
● 银鱼三丝羹	91
● 锦绣银鱼丝	92
白米虾	93
● 凉拌白米虾	94
● 白虾茄子饼	95





● 白米虾炒韭菜	96
----------------	----

鲇鱼	97
-----------------	----

● 白汁鲇鱼	98
--------------	----

● 黄花鲇鱼汤	99
---------------	----

● 鲇鱼炸球珠	100
---------------	-----

● 鱼香鲇鱼煲	101
---------------	-----

鳝鱼	102
-----------------	-----

● 银芽炒鳝丝	103
---------------	-----

● 山珍鳝筒煲	104
---------------	-----

● 竹笋丝瓜炒鳝片	105
-----------------	-----

青鱼	106
-----------------	-----

● 双果炒鱼丁	107
---------------	-----

● 包菜青鱼米	108
---------------	-----

● 白果腐竹炒青鱼	109
-----------------	-----

● 玉米鱼片汤	110
---------------	-----

● 红烧青鱼汤	111
---------------	-----

塘鳢鱼	112
------------------	-----

● 塘鳢鱼烩豆腐	113
----------------	-----

● 红烧塘鳢鱼	114
---------------	-----

● 蜜汁塘鳢鱼	115
---------------	-----

鲢鱼	116
-----------------	-----

● 白煨姜汁汤	117
● 蒜焖鲢鱼块	118
● 糖醋鲢鱼	119
鳊鱼	120
● 沙锅大鱼头	121
● 拆扒鳊鱼头	122
● 铁锅大鱼头	123
● 红烧白果大鱼头	124
鲥鱼	125
● 白汁鲥鱼	126
● 沙锅鲥鱼	127
● 干烧鲥鱼	128
河鲈鱼	129
● 香糟浸鱼片	130
● 三鲜焖河鲈	131
● 碧绿鲈鱼片	132
● 荠菜炒鱼丁	133
泥鳅	134
● 菠萝泥鳅汤	135
● 椒盐泥鳅条	136
● 沙司泥鳅片	137





●泥鳅炖豆腐	138
--------------	-----

慈姑	139
----------	-----

●虾子炒慈姑	140
--------------	-----

●慈姑煊猪肉	141
--------------	-----

●烧四丝慈姑	142
--------------	-----

●沙锅慈姑牛尾汤	143
----------------	-----

茭菜	144
----------	-----

●鸡片茭菜汤	145
--------------	-----

●山珍茭菜羹	146
--------------	-----

●茭菜银鱼汤	147
--------------	-----

竹笋	148
----------	-----

●竹笋黄鱼羹	149
--------------	-----

●雪菜竹鞭笋	150
--------------	-----

●虾子焖竹笋	151
--------------	-----

●干烧毛笋	152
-------------	-----

●猪咸肉焖春笋	153
---------------	-----

茭白	154
----------	-----

●口蘑烧茭白	155
--------------	-----

●酱包茭凤丁	156
--------------	-----

●三虾煨茭白	157
--------------	-----

●面筋茭白煲	158
--------------	-----

蚕豆

159

● 雪菜豆板酥 160

● 腊味百合豆瓣 161

● 豆瓣炒双鲜 162

● 凤片雪梗豆瓣汤 163

茼蒿

164

● 茼蒿炒鸡丝 165

● 虾米拌茼蒿 166

● 咸肉炒双笋 167

● 海鲜茼蒿丁 168

荠菜

169

● 荠菜炒冬笋 170

● 荠菜滑虾丝 171

● 荠菜冬瓜汤 172

马兰头

173

● 马兰头滑鱼丝 174

● 香干拌马兰头 175

● 马兰头豆腐汤 176

金针菜

177

● 金针炒双仙丝 178





● 金针烧大黄花鱼 179

● 金针鱼头汤 180

水乡烹鸡 181

● 上海咸鸡 182

● 江南香糟鸡 183

● 香糟凤爪 184

江南面点 185

● 江南萝卜丝饼 186

● 菊花酥 188

● 百合酥 189

● 蛋挞 190

● 葱油饼 191

● 排骨炒年糕 192

● 荸荠糕 193

● 翡翠馄饨 194

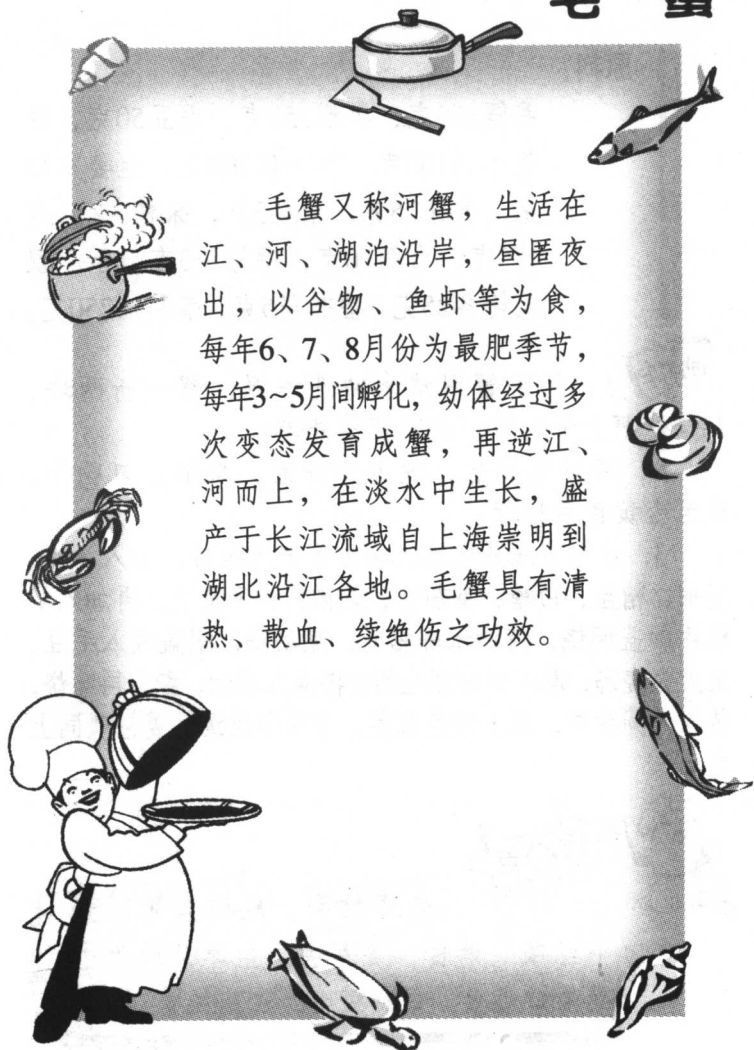
● 虾仁烧麦 195

● 海鲜两面黄 197

● 百合西米糯米羹 199

毛 蟹

毛蟹又称河蟹，生活在江、河、湖泊沿岸，昼匿夜出，以谷物、鱼虾等为食，每年6、7、8月份为最肥季节，每年3~5月间孵化，幼体经过多次变态发育成蟹，再逆江、河而上，在淡水中生长，盛产于长江流域自上海崇明到湖北沿江各地。毛蟹具有清热、散血、续绝伤之功效。





毛蟹烧年糕

原料:

毛蟹300克, 年糕150克, 毛豆50克, 绿色小菜100克, 萝卜丝100克, 生姜末15克, 姜芽75克, 精盐3克, 味精5克, 老抽5克, 白糖10克, 胡椒粉3克, 干、湿生粉各25克, 番茄酱5克, 精制油250克。

制作

1. 将毛蟹用清水冲洗污泥, 蟹一斩两块, 刀口处蘸上干生粉, 使蟹黄不外流。

2. 将炒锅烧热, 放入少许油, 将蟹刀口朝下, 煎至金黄色后捞起。

3. 炒锅留底油烧热, 煸炒生姜末至香, 加入汤水、老抽、精盐、白糖、番茄酱、胡椒粉和毛蟹块, 再加入年糕片加盖焖烧, 待汤水沸腾时, 晃动锅, 揭盖放入毛豆, 用大火烧沸, 淋入少许湿生粉, 再淋入明油, 翻勺再略烧, 装入大圆盘中, 配上绿色蔬菜, 与萝卜丝汤、姜芽碟同上桌。



特点

色泽红亮, 咸鲜微甜, 萝卜丝顺气消食, 姜芽去寒生津, 绿色小菜清口去火。口感极爽, 江南风味。

毛蟹蒸蛋糕

原料:

毛蟹2只(150克), 鸡蛋4只, 姜汁5克, 蒜汁5克, 精盐4克, 蘑菇精5克, 香菜叶少许, 红樱桃1只。

制作

1. 将毛蟹用清水冲洗污泥, 用开水烫至毛蟹不能动为止。
2. 将鸡蛋搅均匀, 加入精盐、蘑菇精、姜汁、蒜汁调和, 用50~60℃热水冲入鸡蛋液中, 放入毛蟹, 上蒸笼蒸10分钟取出, 用香菜和红樱桃点缀即可。

3



特点

蛋糕鲜香, 蟹肉有鸡香, 咸鲜质嫩, 适合儿童、老人食用。





大闸蟹

大闸蟹由于生长水域不同，又有河蟹、江蟹、湖蟹之分，大闸蟹为中国产量最大的淡水蟹，每年阴历的9~11月为最肥季节。主产于长江流域，北起鸭绿江，南至珠江各水域，最有名的是江苏阳澄湖大闸蟹，其次有安徽清水等地。