

侯根宝 著



特色

家常菜



海科学普及出版社

72.12

423

TS972.12

H423

特色家常菜

侯根宝 著

江苏工业学院图书馆
藏书章



上海科学普及出版社

750106

图书在版编目 (CIP) 数据

特色家常菜 / 侯根宝著. —上海: 上海科学普及出版社, 2003. 8 (2003. 10 重印)

ISBN 7-5427-2492-4

I. 特... II. 侯... III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 057945 号

策 划 董祥富

责任编辑 董祥富

装帧设计 李 文

特色家常菜

侯根宝 著

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)

各地新华书店经销 上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/24 印张 3.5

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 10 月第 2 次印刷

印数 6001 — 12000

ISBN 7-5427-2492-4/TS·152 定价: 18.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

目 录

海河鲜类

吐司鱼排	1
蟹粉蛤蜊炖蛋	2
沙姜蛤蜊桂鱼	3
上汤芦笋蛤蜊	4
香糟墨鱼崽	5
蒜香蛭子鳝	6
糟溜鱼饺	7
蟹斗鱼丝	8
虾塔蟹夹	9
豆豉孔雀鳗	10
陈皮油爆草虾	11
凤尾琵琶虾	12
金牌花蟹	13
冰块草虾	14
梅干菜河虾	15
酥香鱼头尾	16
温式炸鲈鱼	17
剁椒葡萄鱼	18
双色桂鱼	19
特色鱼头汤	20
蟹粉水竹荪	21
宫爆鳝粒	22
奶香银鳕鱼	23

家禽肉类

竹网牛蛙	24
菠萝葡萄焖鸡翅	25
糯米鸡翅	26
鸭肝腌肉串	27
木桶牛肉	28
巧手鸭膀夹饼	29
金菇羊肉沙锅	30
八宝荷叶鸭	31
乳汁葵花肉	32
荷叶金蹄	33
美极牛肉饼	34
梅菜肉卷	35
吉士炸牛排	36
梅干菜带鱼塞肉	37
冬瓜皮尖椒炒顺风	38
椒盐猪脑	39
黑椒牛粒烩年糕	40
蒜香辣子肉	41

时尚类

海鲜脆油条	42
糟三白	43
枣汁柴杞带鱼	44
荠菜鸡片烩蛤蜊	45
锦绣鱼球	46
小鲍鱼炒年糕	47
鱼香茄盒	48
淮鱼煮萝卜丝	49
锅贴小棠菜	50
酸辣墨鱼蛋	51
八宝童子甲鱼	52
八宝糯米甲鱼	53
蟹糊芋泥	54
蟹粉白菜	55
橙味南瓜汤	56
八宝小南瓜	57
八卦炒双泥	58
虾米南瓜百合	59
海参白菜	60
绣珍藏宝	61
虾皇奶油汤	62
蟹糊肉糜炖蛋	63
咸蛋黄脆鳝	64
叫化鳝背	65
鸽肫粟米炒年糕	66
羊排红花饭	67

豆制品类

蟹粉煮干丝	68
黑珍珠蟹粉豆腐	69
臭豆腐咸肉卷	70
蛤蜊墨鱼饺烩豆腐	71
黄泥螺烧豆腐	72
咸蛋黄蒸臭豆腐	73
兴国豆腐	74
沙津百里飘香	75
沙咖豆腐	76
少爷豆腐	77
花枝蛤蜊飘香	78
麻婆豆腐烧桂鱼	79
虎皮尖椒塞臭干	80



吐司鱼排

主料：

青鱼中段 750 克，咸面包 250 克，板油 150 克，火腿、香菜各少许。

制法：

- ◆ 青鱼洗净去骨，鱼肉剁成茸，放入盐、味精和鸡蛋清，上浆打上劲。
- ◆ 面包切长方片；板油切长方片；火腿剁成末；香菜取叶。
- ◆ 板油上撒上生粉，摆上面包片，涂上鱼茸，再放上火腿末和香菜叶。
- ◆ 鱼排放入少许油中，用小火煎熟至金黄色。
- ◆ 用橙子片和红樱桃点缀即成。

特点：

鲜咸酥香，色泽鲜艳。



蟹粉蛤蜊炖蛋

主料：

蛤蜊 300 克，毛蟹 250 克，鸡蛋 2 只。

制法：

- ◆ 毛蟹蒸熟取肉；蛤蜊焯水。
- ◆ 鸡蛋、盐、味精、胡椒粉和黄酒加适量水打匀，蛤蜊围一圈，上笼蒸 6 分钟。
- ◆ 蟹肉、姜末、葱花、盐、味精、胡椒粉和黄酒放入少许油中，炒入味勾芡，香油浇在蒸好的鸡蛋上。

要点：

蛤蜊带壳蒸；要掌握蒸鸡蛋的时间，以使蛋不老。

特点：

蟹味浓厚，营养丰富。



沙姜蛤蜊桂鱼

主料：

桂鱼1条(500克)，蛤蜊250克，红樱桃2只，青菜芯、红椒丝、青椒丝、生姜丝各少许。

制法：

- ◆ 桂鱼去骨切片上浆；蛤蜊焯水，剥肉。
- ◆ 桂鱼片放入沸水中，焯水，捞出。
- ◆ 葱、姜和沙姜粉放入少许油中，炒出香味，再放入鸡汤、盐、胡椒粉、鸡精、味精和桂鱼片，烧沸勾芡，淋上香油。
- ◆ 桂鱼边围上熟青菜芯和蛤蜊肉，用热油浇在桂鱼片上的红椒丝、青椒丝和生姜丝上，用红樱桃点缀即成。

特点：

滑嫩可口，造型美观。



上汤芦笋蛤蜊

主料：

芦笋、蛤蜊各250克，皮蛋块、火腿丝、大蒜头各少许。

制法：

- ◆ 芦笋切长段；大蒜头炸至金黄色；蛤蜊焯水，剥去一半壳。
- ◆ 芦笋段、蛤蜊、皮蛋块、火腿丝、大蒜头、盐、胡椒粉和味精放入适量高汤中，烧沸2分钟后淋上香油即成。

特点：

汤鲜味纯，营养丰富。



香
糟
墨
鱼
崽

主料：

墨鱼崽150克，粉丝结100克。

制法：

- ◆ 墨鱼崽洗净，焯水；粉丝结焯水。
- ◆ 葱、姜放入少许油中，煸出香味，再放入黄酒和高汤，烧沸，捡去葱和姜。
- ◆ 将墨鱼崽、粉丝结放入汤中，加盐、味精、胡椒粉和糟卤，煮2分钟勾芡，淋上香油。

特点：

清爽可口，糟味独特。



蒜香蛭子鳝

主料：

蛭子、鳝丝各350克。

制法：

- ◆ 蛭子焯水，剥肉；鳝丝焯水。
- ◆ 黄酒、胡椒粉、酱油、白糖、盐、味精、鸡精放入适量高汤中，烧沸，浇在蛭子和鳝丝上。
- ◆ 蒜泥放入猪油中，煸出香味，浇在鳝丝上。

特点：

蒜香味浓，滑嫩纯真。



糟溜鱼饺

主料：

鲈鱼 500 克，虾仁 150 克，黑木耳 70 克。

制法：

- ◆ 鲈鱼去骨，切成连刀片上浆；虾仁制成茸，放入盐、味精和鸡蛋清，打上劲。
- ◆ 鲈鱼片做成饺子；虾仁茸作为馅料，制成鱼饺，放入低温油中，拉热。
- ◆ 用沸水浸泡黑木耳，涨发后焯水，放入盘中间。
- ◆ 葱、姜放入少许油中，煸出香味，加适量高汤，烧沸，捞出葱、姜，再放入鱼饺和黄酒、盐、味精、糖和糟卤，烧 3 分钟勾芡，淋上香油。

特点：

糟香味醇，色泽透明。



主料：

黑鱼 600 克，蟹黄 125 克，蟹斗 8 只，板油少许。

制法：

- ◆ 黑鱼洗净，切丝上浆。
- ◆ 黑鱼丝放入油锅中，滑油，捞出后盛入蟹斗。
- ◆ 蟹黄、姜汁、盐、味精、黄酒和胡椒粉放入少许板油中，炒成蟹黄糊，铺在黑鱼丝上即成。

特点：

形像逼真，鲜香嫩滑。

蟹斗鱼丝



虾塔蟹夹

主料：

面包100克，草虾、蟹黄、虾仁各50克，番茄沙司、色拉酱各适量，香菇、青豆各少许。

制法：

- ◆ 草虾去壳，留尾部批一刀，上浆，虾仁制成茸，上浆；面包切方块。
- ◆ 面包中间挖空，填入炒好的蟹黄，再抹上虾茸、青豆，摆上草虾尾和香菇，成虾塔。
- ◆ 虾塔放入4成热的油中，炸脆，捞出。
- ◆ 番茄沙司和色拉酱拌匀，装碟，蘸食。

要点：

炒蟹黄不能太干。

特点：

做工精细，层次分明。



豆豉孔雀鲩

主料：

河鳗1条(500克)，豆豉50克，白萝卜、黄瓜、红樱桃各少许。

制法：

- ◆ 河鳗洗净，切片；黄瓜切片；用白萝卜雕一只孔雀头及翅膀。
- ◆ 豆豉放入少许油中，煸炒，再放入蒜泥、味精和糖，稍炒。
- ◆ 河鳗片拌入炒好的豆豉，摆成孔雀尾部状，上笼蒸20分钟。
- ◆ 孔雀头、黄瓜片、红樱桃围成孔雀开屏形状。
- ◆ 葱花放入热油中，稍煸，撒在河鳗上，再浇上豉油皇即成。

特点：

豉香味浓，造型逼真。



陈皮油爆草虾

主料：

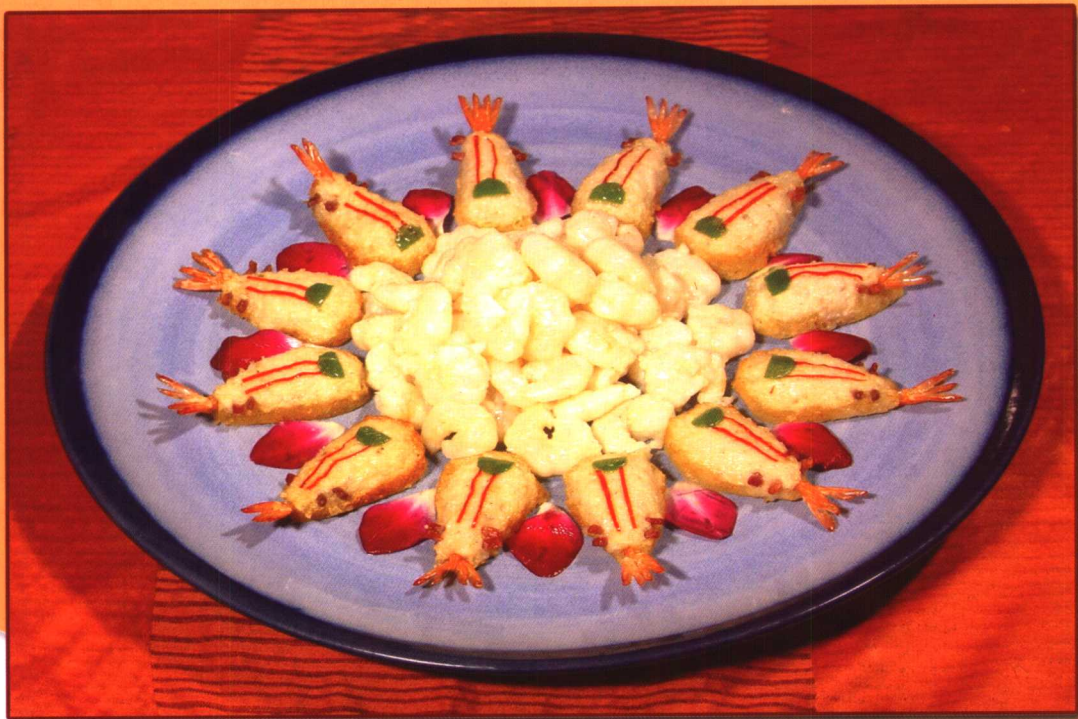
草虾350克，胡萝卜1根，西兰花适量。

制法：

- ◆ 草虾剪去须，尾部批一刀，过油炸脆。
- ◆ 葱、姜、蒜和干辣椒放入少许油中，煸出香味，再放入陈皮、酒酿和辣椒酱，煸出香味，再倒入草虾、味精和花椒粉，加适量高汤勾芡，装盘。
- ◆ 西兰花放入少许油中，稍炒，再放入盐、味精，加适量鸡汤，炒熟。
- ◆ 胡萝卜雕成宝塔状，围上炒熟的西兰花即成。

特点：

香味回甜，装盘美观。



凤尾琵琶虾

主料：

虾仁350克，草虾150克，面包100克，火腿、青椒、红椒各少许。

制法：

- ◆ 面包切成琵琶形状；虾仁上浆；红椒切丝；草虾留尾部，虾肉打成茸上浆。
- ◆ 虾茸涂在面包的表面。
- ◆ 用草虾尾部、火腿、青椒、红椒制成琵琶虾。
- ◆ 琵琶虾放入低温油中，炸脆，虾仁炒熟，装盘即成。

要点：

面包片先烘干，否则，容易脱落。

特点：

脆嫩爽口，造型逼真。