



新派江河海鲜

100 味

江苏科学技术出版社

新派江河海鲜

100 味 

张继华 嵇步峰 主 编

江苏工业学院图书馆
藏书章

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

江河海鲜100味 / 张继华, 嵇步峰主编. —南京:
江苏科学技术出版社, 2004.2

ISBN 7—5345—4108—5

I. 江... II. ①张... ②嵇... III. 水产品—菜谱
IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第004419号

新派江河海鲜100味

主 编 张继华 嵇步峰
责任编辑 龚 彬
特邀编辑 高楚明

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路47号, 邮编: 210009)
经 销 江苏省新华书店
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 常熟华通印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 4.5
版 次 2004年2月第1版
印 次 2004年2月第1次印刷
印 数 1—4 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—4108—5/Z·580
定 价 26.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

《新派江河海鲜 100 味》一书终于完稿了,看着这多年心血的结晶,心中的激动,难以言状。回首 20 年的烹饪之路,不知是甜、是苦。

在《新派江河海鲜 100 味》即将出版之际,首先要感谢曾经把我领进烹饪殿堂的启蒙老师们,还要感谢扬州大学烹饪旅游学院烹饪系的老师们多年无私指导和教诲,在我的烹饪成长之路中凝结着他们的经验和智慧。

在本书的菜肴制作过程中,得到了许多酒店和同行们的倾力相助,书中也包含着他们的智慧和劳动。南通市国际大酒店、第一城大酒店、国源大酒店、濠河宾馆、扬扬大酒店,以及南通市旅游职业高级中学的领导和同事们,都给予我大力支持和指导。

中国烹饪源远流长,几千年发展到今天,广不可量,缕脉难清,因此,实不敢自诩。此拙作仅为 20 年厨艺实践和教学的心得总结,倘能为烹饪学科添砖加瓦,为推动创新饮食起到抛砖引玉的作用,使从事烹饪工作的专业人士和全社会的人们都来注重合理饮食,关注健康,则深感欣慰。

由于水平有限,在编纂过程中定有许多欠妥之处,敬请老师、同行们提出意见。

张继华



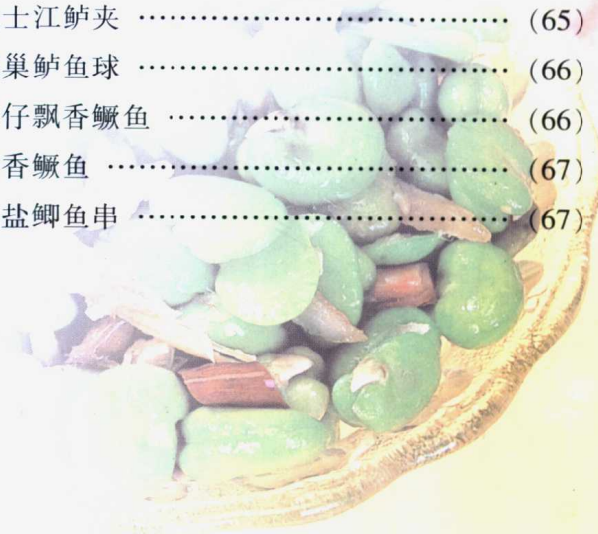
目 录

七星捧月	(1)	珊花烂漫	(19)
梅花映鲍脯	(2)	蝴蝶柴把蛭	(20)
珊瑚白玉鱼翅卷	(3)	锅仔蛭干	(20)
铁板鱼鳔	(3)	通州烩三鲜	(21)
珍珠鱼肚羹	(4)	生炆蛭鼻	(21)
桂花鱼肚	(5)	西芹炒蛭鼻	(22)
蟹粉鲜鲳鱼肚	(6)	富香双鲜	(23)
鲜肚养生豆	(6)	珍珠炒双鲜	(23)
鲍汁扒烧鱼皮	(7)	美极双鲜王	(24)
新霸王别姬	(7)	威化海鲜卷	(25)
鲨鱼皮焖蟹	(8)	孔雀鳕鱼贝	(26)
鹿龟唤童春	(9)	天地之合	(26)
海马狼山鸡	(10)	蛤蜊煮咸鹅	(27)
新派烧二海	(10)	蛤蜊蒸鳊鱼	(27)
鸡蛋煮羔蟹	(11)	锅仔蛤蜊煨羊汤	(28)
泰式焗花蟹	(11)	文蛤氽鲫鱼	(29)
仔蟹鳊鱼	(12)	芝士焗文蛤	(29)
陈皮醉蟹	(13)	火焰焗蛤蜊	(30)
翡翠梭子蟹	(14)	生烤竹蛭	(31)
白玉蟹糊	(14)	泉水文蛤	(31)
咸黄蟹柳卷	(15)	江海双鲜	(32)
金碧辉煌	(15)	南乳文蛤	(32)
泰味墨鱼仔	(16)	瓜盒芙蓉文蛤	(33)
韭黄墨鱼仔	(16)	薯条一鲜	(34)
紫菜墨鱼卷	(17)	天鹅文蛤包	(34)
麻酱油蜆头	(17)	脆皮文蛤包	(35)
水母生鱼片	(18)	文蛤酥	(35)



翡翠文蛤饼	(36)
鲜笃老蚌	(37)
老蚌炖酥腰	(38)
香酥鲜蚬	(39)
淡菜咸猪手	(39)
芝士爆江虾	(40)
明珠虾排	(41)
蒜香白条虾	(42)
玲珑玻璃虾	(42)
美味春笋	(43)
三鲜河豚衣	(43)
布衣麻虾卤豆腐	(44)
翡翠刀鱼面	(45)
荷香鲥鱼	(46)
金牌纸包鲥鱼	(46)
云吞白脊鱼	(47)
鸡汁脆皮鳗	(47)
椒盐鲢鱼	(48)
橙香炸鳗花	(49)
马鞍桥炖老鸭	(49)
蛟龙扣白菜	(50)
椒盐小龙鱼	(50)
桂花鱼冻	(51)
冬蓉黄刺鱼	(51)
鱼松炒豆瓣	(52)
红汤鱼头	(52)
蜂蜜烤鱼	(53)

生烧鱼脸	(54)
酥鲫鱼	(54)
竹箴雅鱼脯	(55)
生煎鳊鱼	(55)
酒酿三文鱼	(56)
糖醋凤尾鱼	(57)
竹排带鱼卷	(58)
西柠煎烹小鲜	(58)
雪菜黄鱼排	(59)
双蛋黄鱼柳	(59)
如东黄鱼煲	(60)
银针游龙串	(61)
金盏鳕鱼蛋	(61)
铁板鲳鱼片	(62)
鱼干炒青瓜	(63)
金银鲳鱼	(63)
沙律爆鲳鱼	(64)
鱼鳞酿豆腐	(64)
酱香大黄鱼	(65)
芝士江鲈夹	(65)
雀巢鲈鱼球	(66)
辣仔飘香鳊鱼	(66)
酱香鳊鱼	(67)
椒盐鲫鱼串	(67)



原 料

水发刺参 7 根,菜心 7 根,鲜鲷鱼肚 400 g,蟹黄 50 g,鲍鱼汁、鸡清汤、葱、姜、绍酒、鸡精、精盐、胡椒粉、湿淀粉、精炼油各适量。

制 法

炒锅用葱、姜炆锅后,放入蟹黄略煸,加入鸡清汤,加经改刀焯水后的鲜鲷鱼肚、绍酒、鸡精、精盐烩制入味,撒胡椒粉,盛入玻璃盅,置盘的中央。四周围上用鲍鱼汁烧制入味并用湿淀粉勾芡的刺参。

将菜心焯油后,用鸡清汤烧制调味,摆放于刺参之间即成。

特 点

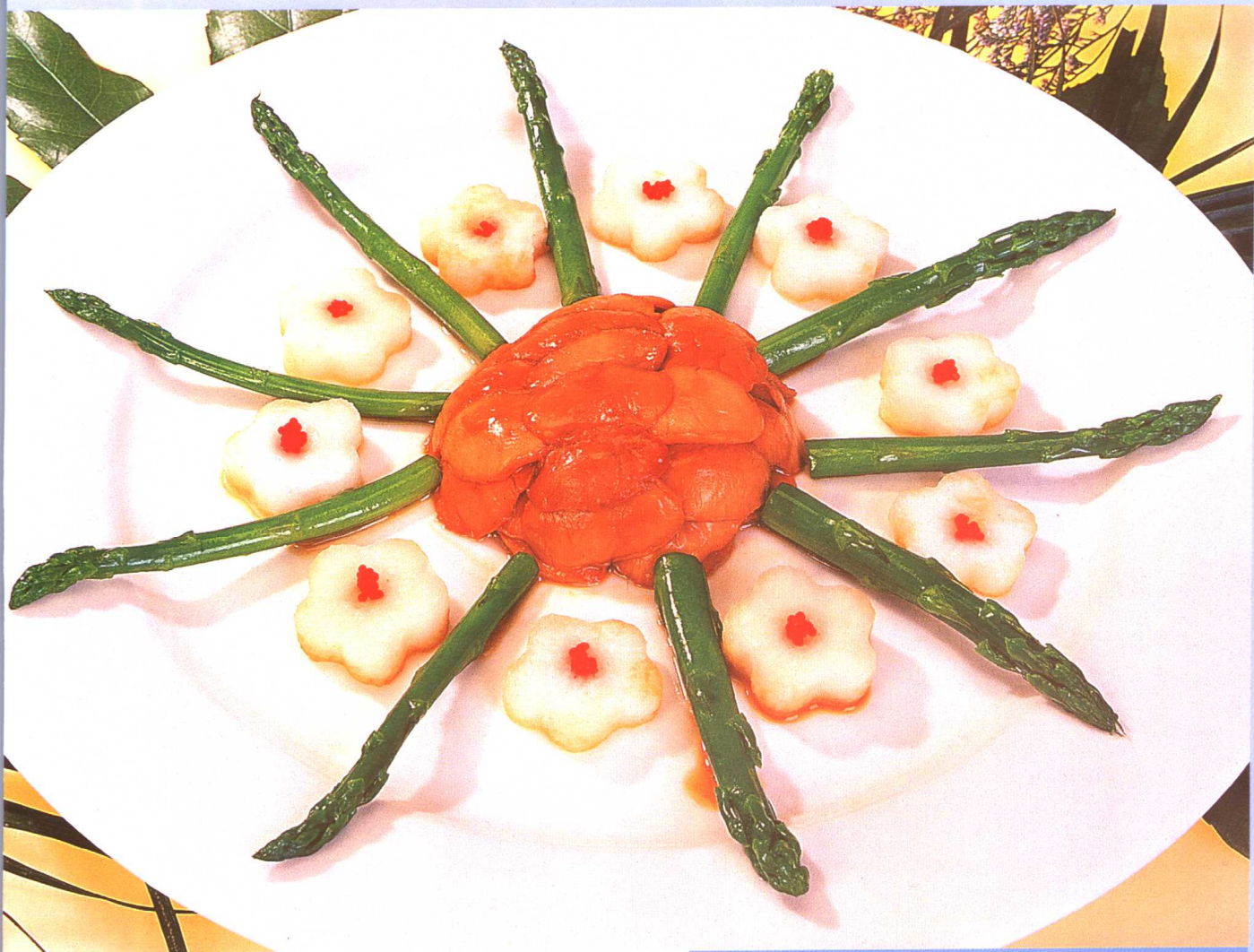
装盘别致,集江(鲷鱼肚)、湖(湖蟹黄)、海(海参)众味于一体。

操作要领

- 蟹黄要煸炒,以去腥味。
- 水发刺参必须先用鸡清汤等套汤煨入味。

七 星 捧 月





梅花映鲍脯

原 料

水发鲍鱼脯 250 g, 梅花形冬瓜块 10 块, 芦笋 10 根, 泰国鱼子酱、鲍鱼汁、蚝油、老抽、美极鲜酱油、绍酒、白糖、精盐、味精、精炼油、湿淀粉、鸡清汤各适量。

制 法

鲍脯批成片, 扣入碗中, 加入鸡清汤, 蒸 1 小时; 将梅花形冬瓜、芦笋分别焯水, 捞出, 加入味精、精盐略烧, 出锅装在盘四周, 梅花形冬瓜和芦笋间隔放置, 在梅花形冬瓜中间放上泰国鱼子酱, 成梅花花蕊。

鲍脯滗去汤汁扣在盘中间, 炒锅上火, 倒入精炼油、鲍鱼汁、蚝油、老抽、美极鲜酱油、绍酒、味精、白糖、鸡清汤烧沸, 用湿淀粉勾薄芡, 浇在鲍脯上即可。

特 点

形态美观, 肉质软润, 味道鲜香。

操作要领

- 鲍鱼蒸制时要用鸡清汤, 且掌握时间。
- 芦笋和冬瓜要焯水断生, 烧至入味。



珊瑚白玉鱼翅卷

原 料

水发鱼翅 200 g, 鳕鱼肉 200 g, 凤尾江虾 200 g, 水发海蜇头 300 g, 火腿片、菱形红椒、草鸡肉、鸡清汤、姜片、葱段、绍酒、味精、精盐、鸡蛋清、淀粉、精炼油等各适量。

制 法

将鱼翅加火腿片、草鸡肉、姜片、葱段、绍酒、精盐、味精、鸡清汤蒸至入味待用；鳕鱼肉片成长方形薄片，漂洗后与凤尾虾分别用精盐、鸡蛋清、淀粉上浆；海蜇头改刀成珊瑚状小块。

将整理好的翅针分别用鱼片包成卷，翅针（尖部）外露约三分之一。上笼蒸熟，放入盘中外围，用焯水入味的菱形红椒点缀。中间放入凤尾虾炒海蜇头，蒸鱼翅卷时的鲜味白汁勾薄芡浇于鱼翅卷上。再用果蔬点缀即可。

特 点

色泽悦目，集鱼翅之糯、鳕鱼之滑、虾肉之脆、蜇头之酥于一菜。

操作要领

- 鱼翅要蒸透入味。
- 凤尾虾、海蜇头炒制时要旺火速成。

铁 板 鱼 鳔

原 料

鲜鱼鳔 400 g, 洋葱片、青红椒片、蒜片、姜片、葱片、绍酒、精盐、味精、蚝油、生抽、胡椒粉、白糖、湿淀粉、鸡清汤、精炼油各适量。

制 法

将鱼鳔洗净，放入碗中用精盐、味精、绍酒腌渍好。锅上火，放精炼油，烧至 120℃ 左右，倒入鱼鳔，滑油至八成熟，倒入漏勺，沥油。

锅留底油，放入姜片、葱片、蒜片、青红椒片略煸，倒入鱼鳔、鸡清汤，调味，用湿淀粉勾薄芡，盛入烧热、垫上洋葱片的铁板上，撒胡椒粉即可。

特 点

香味四溢，鱼鳔糯嫩，味浓醇厚。



操作要领

- 鲜鱼鳔要清洗干净，要戳破鱼鳔。
- 调汁时要控制各调味品的用量。
- 控制好铁板加热的温度。



珍珠鱼肚羹

原 料

油发鱼肚 50 g, 小珍珠鱼圆 50 g, 熟瘦火腿、香菜末、胡萝卜、鸡油、精盐、绍酒、味精、胡椒粉、鸡精、蟹油、湿淀粉、鸡清汤、精炼油各适量。

制 法

将油发鱼肚用温水泡发后切成细粒, 火腿、胡萝卜也切成粒, 待用。

锅上火, 倒入精炼油, 放鸡清汤、精盐、味精、鸡精, 再加入鱼肚粒、火腿粒、胡萝卜粒、小珍珠鱼圆, 烧沸, 加入绍酒, 用湿淀粉勾薄芡, 放入蟹油, 装盆, 撒上胡椒粉、香菜末, 再淋鸡油即可。

特 点

色泽鲜艳, 汤汁滑爽, 鱼肚鲜香, 鱼圆鲜嫩。

操作要领

- 油发鱼肚要水发到位, 不能有硬心, 须漂洗干净。
- 勾芡时不要太厚, 要呈玻璃芡, 口味要清淡。



桂花鱼肚

原 料

油发鱼肚 100 g, 虾仁 50 g, 熟猪肥膘肉 50 g, 西式火腿末 10 g, 鸡蛋、精盐、绍酒、味精、干淀粉、姜块(拍松)、葱结、鸡清汤、熟猪油各适量。

制 法

将油发鱼肚用温水泡发后切成丝,用鸡清汤、精盐、葱结、姜块、绍酒烧至入味。

猪肥膘、虾仁分别斩蓉;鸡蛋磕开,取 6 只蛋黄、3 只蛋清,与干淀粉、绍酒、鸡清汤、味精、鱼肚丝拌成馅。

炒锅上火烧热,加入熟猪油,待烧至 150℃ 时,徐徐倒入鱼肚丝生馅,用筷子拨散,再加少许熟猪油,炒至呈桂花形时起锅装盘,撒上西式火腿末即成。

特 点

色泽金黄,形似桂花,鱼肚酥软,口味醇厚。

操作要领

- 炒制时用油不宜过多,成熟后要松散。
- 鱼肚需洗净,套汤入味。

原 料

鲜鲰鱼肚 500 g, 蟹粉 100 g, 菜心 10 棵, 春笋片、姜末、葱花、精盐、绍酒、味精、胡椒粉、湿淀粉、高汤、精炼油各适量。

制 法

把鲜鲰鱼肚洗净, 斜批成片, 焯水后待用。将菜心洗净, 修成孔雀菜心, 待用; 春笋切片。

锅上火, 加精炼油烧热, 将姜末、葱花煸炒出香味, 加入蟹粉煸炒, 加绍酒, 放入鱼肚、春笋片、高汤, 用中火烧透, 再加精盐、味精, 用湿淀粉勾薄芡, 撒胡椒粉, 淋明油, 盛出装入盘中。

另将菜心焯熟调味后码入盘中即成。

蟹粉鲜鲰鱼肚



特 点

蟹粉鲜香, 鱼肚肥糯, 色泽鲜艳, 味美香醇。

操作要领

- 洗鱼肚时要从中间剖开, 便于洗净, 去掉血筋。
- 烧制时间不宜过长。



特 点

色红滑润, 红中透黑, 豆香酥烂, 鱼肚脆鲜。

操作要领

- 鲜肚要用清水漂洗干净, 去除鱼腥味。
- 酱油不宜多放, 主要起调色作用。
- 烧豆时火不要太大, 防止黑豆外烂里生硬。

鲜肚养生豆

原 料

鲜鱼肚 500 g, 黑豆 100 g, 海鲜酱、酱油、精盐、味精、胡椒粉、绍酒、白糖、姜末、葱花、鲜汤、精炼油各适量。

制 法

将鲜鱼肚用剪刀剪开, 去掉血筋和污物, 用水冲洗干净。

黑豆用温水浸泡半小时, 表面有点软即可。

锅上火, 放入少量精炼油, 入姜末、葱花小火煸香, 再加入洗净的鱼肚、黑豆、绍酒、海鲜酱、酱油、精盐、白糖、味精、鲜汤, 烧至鱼肚、黑豆将烂时, 大火收汁, 撒胡椒粉即可装入不锈钢方形浅盘内, 上用重物压一下, 凉透即可取出, 切片装盘。

原 料

水发鲨鱼皮 400 g, 西兰花 300 g, 鸽蛋 10 只, 鲍鱼汁、精盐、味精、胡椒粉、绍酒、鲜汤、老抽、蚝油、乙基麦芽酚、白糖、湿淀粉、芝麻油各适量。

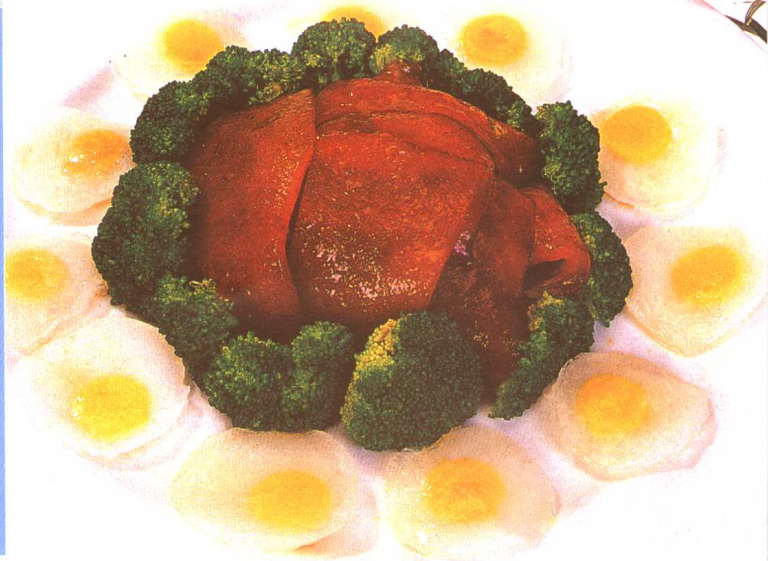
制 法

将水发鱼皮改刀成菱形块状, 用鲜汤吊入味。将西兰花改刀后入沸水锅焯熟, 鸽蛋打在抹过油的小碟中撒点精盐, 蒸熟。

锅置旺火上, 放水, 烧沸, 放入精盐、味精、西兰花烧入味, 捞起, 装盘。

锅置旺火上, 放鲜汤、鱼皮、鲍鱼汁、蚝油、老抽、味精、白糖、乙基麦芽酚、绍酒, 烧至入味, 用湿淀粉勾薄芡, 淋芝麻油, 撒胡椒粉即可, 盛入西兰花内。

鲍汁扒烧鱼皮



最后将蒸好的鸽蛋围在西兰花四周, 浇上调味白芡汁即可。

特 点

色泽明亮, 鱼皮糯软, 西兰花翠爽, 味道鲜醇。

操作要领

- 鱼皮涨发时要发透, 要用鲜汤吊制。
- 烧制时要掌握好各种调味的咸度。



新霸王别姬

原 料

甲鱼肉 200 g, 乌骨鸡肉 200 g, 西芹 100 g, 胡萝卜片 50 g, 葱段、姜片、蒜片各 5 g, 绍酒、精盐、味精、鲜露、胡椒粉、淀粉、鲜汤、精炼油各适量, 油炸粉丝雀巢 1 只。

制 法

将甲鱼肉、乌骨鸡肉分别剁块, 洗净, 用绍酒、精盐、淀粉腌渍上浆。西芹斜切成节; 胡萝卜片焯水待用。锅上火, 放油, 烧至 110℃ 时倒入上浆的甲鱼、乌骨鸡, 划油, 待熟后捞出沥油。

锅复上火, 留底油烧热, 放入葱段、姜片、蒜片爆香, 投入划油的甲鱼、乌骨鸡肉和配料, 放入绍酒、精盐、鲜露, 加少许鲜汤、味精, 略烧, 用湿淀粉勾芡, 淋油起锅装入油炸粉丝雀巢中, 撒上胡椒粉即可。

特 点

名菜新做, 意境甚妙, 肉质鲜嫩, 口味醇香。

操作要领

- 甲鱼、乌骨鸡划油时, 油温不宜高, 要焐熟。
- 炒制时要用汤调味略煮, 以便入味。

原 料

水发鲨鱼皮 400 g,青蟹 1 只约 400 g,葱段 100 g,香菜、绍酒、精盐、味精、白糖、胡椒粉、鲍鱼汁、鲜露、鲜汤、淀粉、精炼油各适量。

制 法

青蟹宰杀,留壳,斩块,洗净,肉面沾上干淀粉,放入 150℃ 的油锅中拉油,捞出沥油。

鱼皮批成长条状,放入鲜汤中吊制,捞出。锅复上火,放入精炼油,烧热后放入葱段煸香,投入鲜汤、鱼皮、绍酒、鲍鱼汁、鲜露、精盐、味精、白糖,再放入青蟹烧至汤汁浓厚入味,用湿淀粉勾芡,浇明油,装盘,撒胡椒粉,盖上蟹壳,用香菜围边点缀即可。

特 点

色泽悦目,鱼皮软糯,蟹肉鲜嫩,美容养颜。

操作要领

- 鱼皮处理要干净,吊汤要入味。
- 烧制时要掌握调料的咸度和烧制的时间。

鲨 鱼 皮 焖 蟹





鹿 龟 唤 童 春

原 料

活乌龟 1 只 500 g, 鲜牛鞭 300 g, 鹿茸 5 g, 枸杞、菜心、姜片、葱结、绍酒、精盐、味精、白糖、酱油、胡椒粉、精炼油各适量。

制 法

将牛鞭整治干净, 用沸水焯水, 刮刀, 放入锅中, 加入姜、葱、绍酒, 煮熟捞出泡水; 枸杞用清水浸泡, 鹿茸用绍酒、清水浸泡待用。乌龟宰杀, 烫去外皮, 将壳和身分开, 去内脏, 把身剁成块, 焯水。

锅上火, 放精炼油, 烧热, 下姜、葱煸出香味, 投入龟肉、龟壳、鹿茸略煸, 加入绍酒、酱油、白糖, 移小火焖 10 分钟, 放入清水, 以淹没龟肉为度, 用大火烧沸后, 再移小火焖至肉将烂, 倒入牛鞭、枸杞同烧, 加精盐, 用大火烧稠汤汁后加味精、胡椒粉。

另取锅放水烧沸, 投入菜心焯水, 用精盐、味精煸炒, 装在盘子四周, 再装入牛鞭、龟肉, 上面用龟壳盖上, 淋明油即成。

特 点

色泽光亮, 龟肉、牛鞭二味合一, 肉质酥烂, 鲜香肥美, 汤汁稠浓粘唇。

操作要领

- 乌龟、牛鞭初加工时要洗净, 防止有异味。
- 烧制时要注意调味品的比例和火候。



海 马 狼 山 鸡

原 料

当年活狼山母鸡 1 只约 2 000 g, 海马 1 对, 火腿片、姜片、葱结、菜心、绍酒、精盐、味精各适量。

制 法

将鸡宰杀, 褪毛, 剖腹去内脏, 洗净, 沸水锅焯水; 海马用绍酒浸泡待用; 菜心焯水。

将鸡、火腿片放入垫有竹箪的沙锅中, 放入清水、绍酒、海马, 大火烧沸, 撇去浮沫, 加入姜片、葱结, 盖上锅盖, 移至小火炖约 2 小时, 取出竹箪、葱结、姜片, 加入菜心、精盐、味精烧沸, 离火连沙锅同上桌。

特 点

皮白光泽, 味鲜浓郁, 原汁原味, 营养滋补。

操作要领

- 狼山鸡焯水时间不宜过长。
- 炖制时要控制好火候和时间。

新 派 烧 二 海

原 料

人造海参 300 g, 蟹腿肉 200 g, 姜片、葱段、西兰花、香菜、绍酒、味精、精盐、鲜露酱油、胡椒粉、鸡清汤、淀粉、精炼油各适量。

制 法

将海参批成斧楞片, 放入开水锅中略烫一下, 捞出待用。

炒锅上火, 放入油, 烧热, 将姜片、葱段放入炸出香味, 捞出, 放入蟹腿肉、西兰花, 略煸, 再将海参放入, 加鸡清汤、精盐、味精、绍酒、鲜露酱油, 烧透入味, 用湿淀粉勾芡, 装盘, 撒点胡椒粉, 用香菜点缀即可。

特 点

海参软糯滑润, 蟹肉鲜嫩, 以假乱真, 别具新意。

操作要领

- 海参改刀时要注意形状, 要煨透入味。
- 烧制时要掌握好时间。



鸡蛋煮羔蟹

原 料

羔蟹 2 只约 200 g, 鸡蛋子 200 g, 淮山药、红枣、葱段、姜片、枸杞、西兰花、精盐、味精、花雕酒、精炼油、鲜汤、淀粉各适量。

制 法

羔蟹洗净, 斩成块, 拍粉待用; 鸡蛋子煮熟, 剥去衣膜, 洗净; 枸杞、淮山药、红枣用清水浸泡。西兰花改刀后焯水待用。

锅上火, 放入精炼油, 烧至 165℃ 时, 放入拍好粉的羔蟹, 炸制起壳, 捞起沥油。锅复上火, 留底油, 投入葱段、姜片略炸, 放入鸡蛋子, 略煸, 烹入花雕酒, 倒入鲜汤, 放淮山药、红枣、枸杞略

烧, 放入羔蟹、西兰花, 烧沸, 用精盐、味精调好味, 再加入花雕酒, 起锅装盘。

特 点

香味浓郁, 配合巧妙, 滋阴补肾。

操作要领

- 蟹要用羔蟹, 味好。
- 煮制时间不宜太长, 花雕酒分两次加入, 最后多点, 起增香作用。

泰式焗花蟹

原 料

花蟹 1 只约 600 g, 鸡蛋、泰国油咖喱、生抽、洋葱末、香片末、香菜末、乙基麦芽酚、八角末、陈皮末、香味粉、花生酱、鸡精、味精、鲜汤、红油、咖喱油、淀粉、精炼油各适量。

制 法

将鸡蛋打散, 倒入鲜汤, 加入以上所用调味品调匀, 待用。花蟹宰杀, 洗净, 剁成 8 件, 拍粉。

锅上火, 放精炼油烧至 150℃, 倒入拍粉的蟹件, 煎至熟, 沥油。锅留底油, 倒入调味汁, 煸出香味, 倒入蟹烧约 4 分钟, 起锅摆成蟹形装盘。



特 点

色泽金黄, 香味浓郁, 蟹肉鲜嫩, 南国风味。

操作要领

- 花蟹要鲜活。
- 调味汁的投料比例要恰当。