

T 海鲜肉类美味食谱

asty recipes for
seafood and meat

◎安缘 编著
广东旅游出版社



300款海鲜极品 + 200款肉类美食
古今精品荟萃，南北风味俱全
让你轻轻松松便可尝遍天下美食

T

asty recipes for
seafood and meat

海鲜肉类美味食谱



300款海鲜极品 + 200款肉类美食

古今精品荟萃，南北风味俱全

让你轻轻松松便可尝遍天下美食

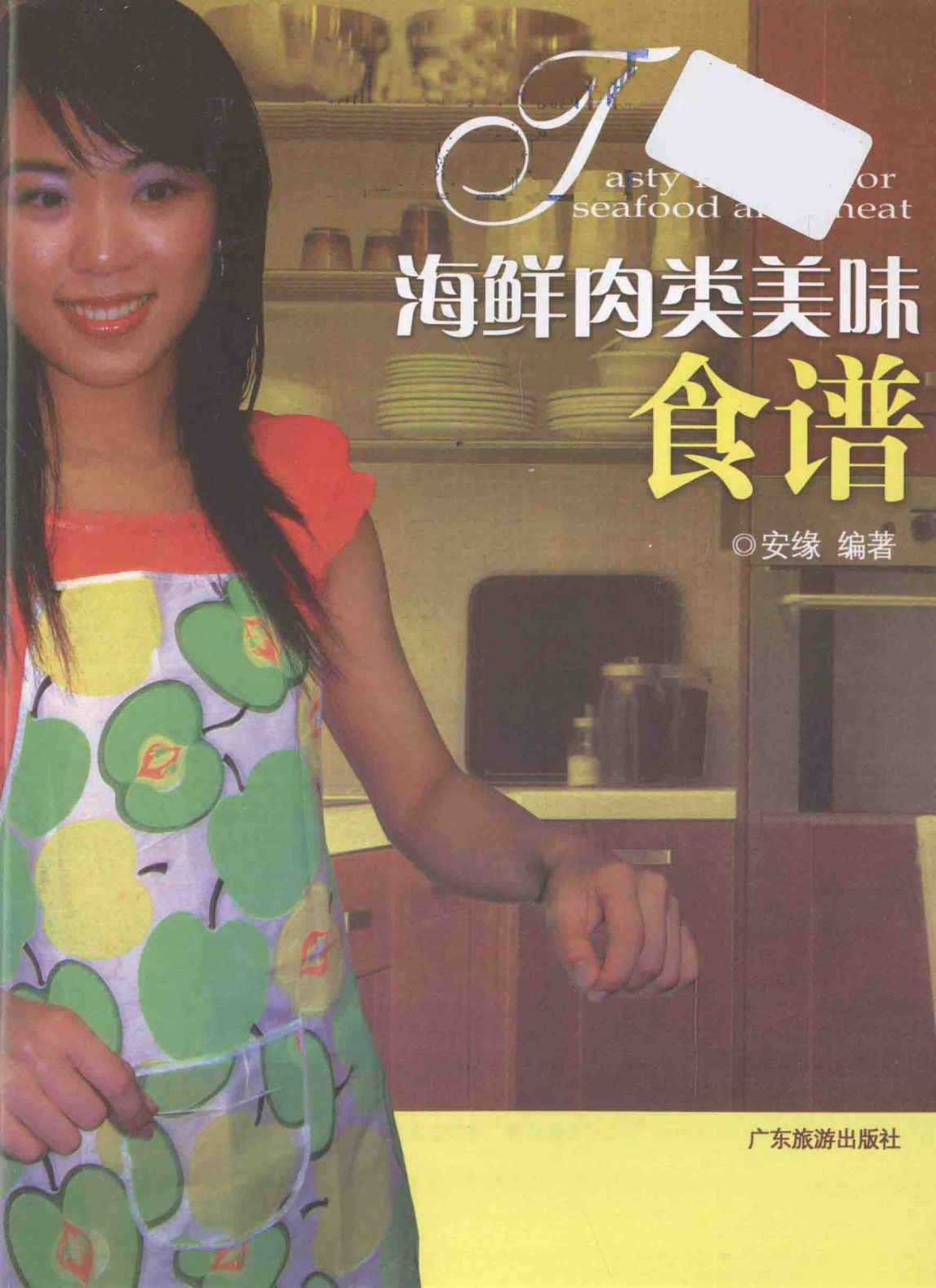
ISBN 978-7-80653-898-2



9 787806 538982 >

责任编辑：方敏
封面设计：何阳
内文设计：张红霞
责任技编：刘振华

定价：18.00元



Tasty for seafood and meat

海鲜肉类美味 食谱

◎安缘 编著

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

海鲜肉类美味食谱 / 安缘编著. —广州: 广东旅游出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-80653-898-2

I. 海… II. 安… III. ①海产品—食谱②肉类—食谱

IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101186 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳坂田吉华路 505 号大丹工业园二楼)

广东旅游出版社图书网

www.fourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

889×1194 毫米 24 开 $8\frac{1}{3}$ 印张 4 插页 115 千字

2007 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-6000 册

定价: 18.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书。

前言

美食新生活

饮食之道，学问大矣。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜、海鲜肉品、山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。

随着人们生活水平不断提高，现代人对饮食的要求是越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。

海鲜味美、营养价值高，是人体获得所需蛋白质、矿物质和其他维生素、微量元素的好途径。肉

类美食，以其“煎、炒、焖、蒸、炸”等多样化的烹饪方法和丰富营养受到大众喜爱。

为了满足众生的口腹之需，本书特地精选了300款生猛海鲜极品和200款肉类美食，

配有精美的图片以及简明扼要的制作说明，让你足不出户就能和家人一同分享

到那些只有在高级宾馆、富贵大户乃至皇宫膳堂的餐桌上眼可望而口难

尝的美味佳肴。本书古今精品荟萃，南北风味俱全，用料多属

易得之物，做法简单易学，省时快捷，最适合对美

食挑剔的你。

西兰花炒土鱿



主料：西兰花300克，干鱿鱼150克。

辅料：姜、葱、蒜头、红椒、韭黄。

调料：鸡粉、麻油、绍酒、生抽、糖、胡椒粉、蚝油、湿生粉。

- 做法：**1. 将西兰花洗净，切小块待用；干鱿鱼用清水浸泡2~3小时，洗净，纵横切成鱿鱼花，姜切成指甲片；葱切成葱榄；蒜头剁成蒜蓉；红椒切椒角；韭黄洗净切段。
2. 分别将西兰花、鱿鱼花飞水，西兰花调味略炒排齐在圆碟上，再烧锅落油，将姜片、葱榄、蒜蓉、韭黄、红椒角爆香，加入鱿鱼花，溅酒，用鸡粉、生抽、蚝油、麻油、绍酒、糖、胡椒粉、湿生粉勾芡，放于西兰花面上即可。





特色炸茄子

主料：茄子300克，鸡蛋1个。

辅料：冬菇、香芹、青红椒、姜。

调料：蚝油、盐、糖、鸡粉、老抽、麻油、胡椒粉、绍酒、生粉。

- 做法：**
1. 将茄子洗净，连皮切成圆形厚片；冬菇用温水浸软切成菇丝；香芹切粗丝；青红椒切椒丝；姜切丝。
 2. 先将茄片加入盐、鸡粉调味，再加入鸡蛋、生粉拌匀，用中温油炸至金黄色，捞起放入深碟中。锅底留油，将菇丝、椒丝、香芹丝、姜丝爆香，溅酒，加适量高汤，用蚝油、盐、糖、鸡粉调味，老抽调色，胡椒粉、湿生粉勾芡，淋在炸好茄子上即可。



番茄煮红杉鱼

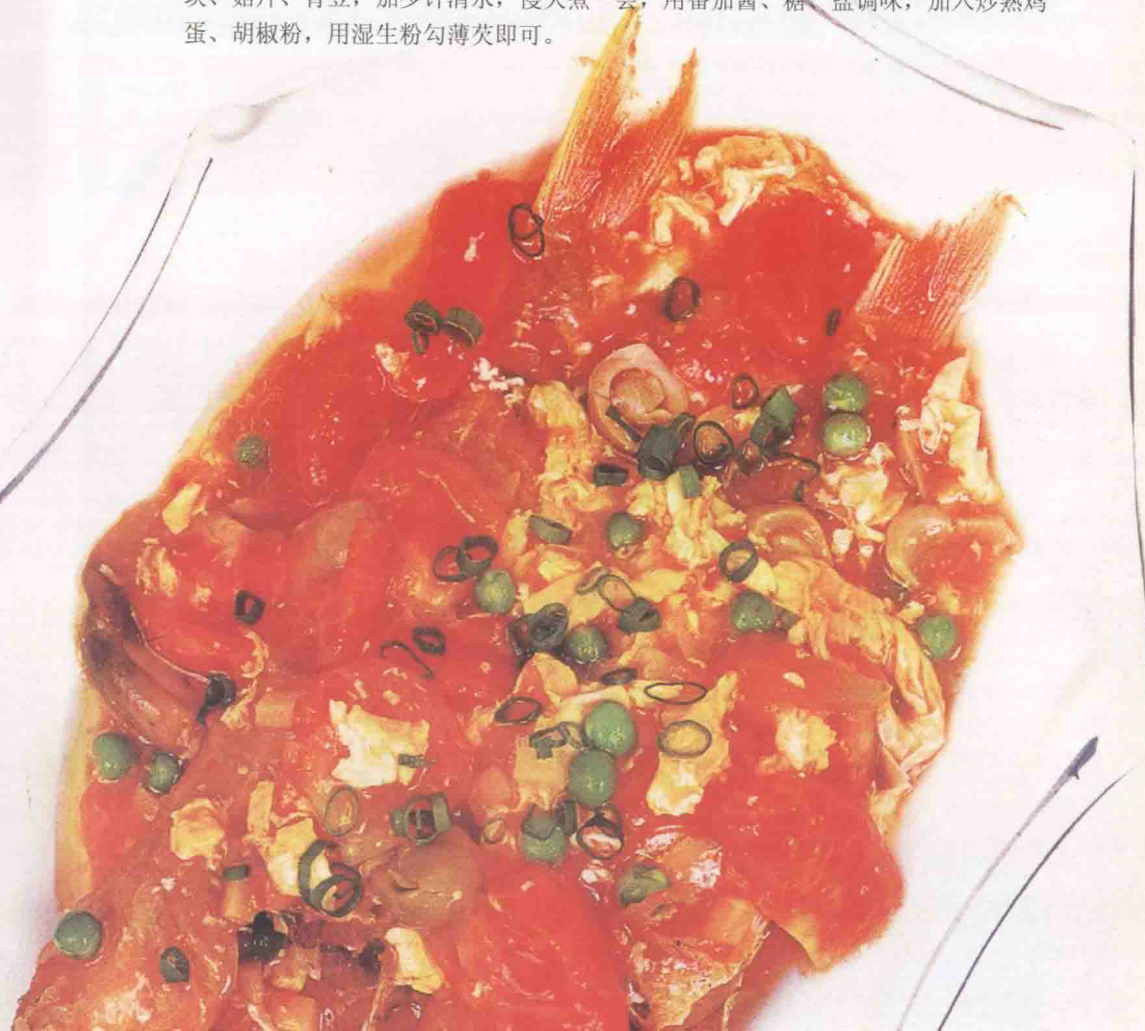


主料：红杉鱼2条（约400克），番茄200克。

辅料：鸡蛋、姜、葱、鲜菇、青豆。

调料：盐、番茄酱、糖、胡椒粉、植物油。

- 做法：**
1. 将红杉鱼宰好，用少许盐将红杉鱼擦匀待用；番茄用开水烫过，剥去番茄皮，切成小块；姜切成指甲片；葱切成葱段；鲜菇切菇片；鸡蛋打匀，用慢火炒至仅熟。
 2. 用不粘锅慢火将红杉鱼两边煎香，锅底留油，爆香姜、葱，溅酒，下红杉鱼、番茄块、菇片、青豆，加少许清水，慢火煮一会，用番茄酱、糖、盐调味，加入炒熟鸡蛋、胡椒粉，用湿生粉勾薄芡即可。



美极鱿鱼筒



主料：鲜鱿鱼2个（约400克）。

辅料：葱、茼蒿。

调料：美极豉油、糖、鸡粉、植物油。

做法：1. 鲜鱿鱼去除内脏，撕去外衣，洗净，烧开水将鱿鱼筒略煮，取出沥干水分，用鸡粉、美极豉油略腌，再将整个鱿鱼筒和鱿鱼须拍上干粉待用；葱洗净，切葱花；茼蒿去头、梗，留下茼蒿叶。

2. 烧锅落油，将上好干粉的鱿鱼筒用中油温炸熟呈金黄色，然后用熟食砧板切成鱿鱼鱼圈上碟，再用美极豉油、糖、鸡粉加少许清水调味，勾薄芡均匀淋在鱿鱼上，加上葱花、茼蒿叶即可。



白灼黄鳝

主料：黄鳝600克，凉瓜300克。

辅料：姜、葱、辣椒。

调料：日本豉油，日本芥辣，盐、糖。

- 做法：**1. 将黄鳝宰杀好洗净，去中骨，切成黄鳝片，沥干水分；将凉瓜切开边，去掉瓜瓢，直刀横切成薄片；姜、葱、辣椒分别切成丝。
2. 凉瓜用少许盐、糖略腌后飞水，放在深碟中，再加清水把黄鳝片飞水至仅熟上碟，撒上姜、葱、椒丝即可（用日本豉油、日本芥辣佐食）。



豉油金菇蒸鲮鱼

主料：鲜金针菇100克，鲮鱼1条（约600克）。

辅料：豆豉、蒜头、辣椒。

调料：蚝油、麻油、胡椒粉、鸡粉、老抽、葱、植物油。

- 做法：**
1. 将鲮鱼宰好，在鱼身上切井字花待用；将金针菇切头，用开水烫过沥干水分；豆豉略剁几刀；蒜头剁成蒜蓉；辣椒切椒粒；葱切成葱花。
 2. 将胡椒粉撒上鱼身，放上金针菇，再将碎豆豉加蒜蓉、椒粒，用蚝油、鸡粉、麻油调味，老抽调色，然后均匀撒在鱼身和金针菇上，放入蒸笼内蒸8分钟至熟，撒上葱花，溅热油即可。



目录 CONTENTS

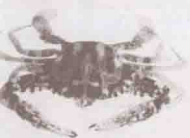
第一篇 海鲜极品

鱼类

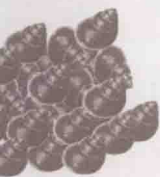
清蒸石斑鱼	2	豆腐焖鲩鱼尾	10
火腿蒸石斑	2	香菇福寿鱼	11
淮杞石斑汤	2	豆瓣蒸鲤鱼	11
鱼跃龙门	3	黄豆焖鳊鱼	11
红斑吐白玉	3	福寿鱼羹	12
黑椒鳊鱼	3	沙爹银丝鲤鱼	12
桃柱鳊鱼羹	4	红豆焖鲤鱼	13
陈皮蒸鳊鱼	4	椒葱焗鱼云	13
西芹炒鳊鱼柳	4	咸菜鳊鱼	14
凤凰鲈鱼卷	5	茄子鳊鱼腩	14
清蒸鲈鱼	5	菜胆鱼头汤	15
香菇鲈鱼	5	砂仁鲫鱼汤	15
酥香生鱼卷	6	时菜豆腐鲫鱼汤	15
赤小豆冬瓜生鱼汤	6	梅菜蒸鳊鱼	16
新春“愉快”	6	糖醋鲫鱼	16
生炊鲈鱼	7	榨菜汤浸鲫鱼	17
鲜菇炒生鱼片	7	梅酱鲛鱼饼	17
芥兰生鱼片	7	潮州翅	18
苹果生鱼汤	8	古式蒸鲛鱼	18
五柳鲩鱼	8	黑枣鲍鱼	19
香蛋脆鲩鱼	8	椒盐爆中虾	19
金针云耳蒸福寿鱼	9	虾仁海参羹	19
支竹焖鲩鱼	9	生菜鲛鱼球汤	20
茭菱鲩鱼片汤	10	梅菜鲱鱼	20
		黑豆红枣塘虱汤	20
		酿鲛鱼	21
		凉瓜塘虱汤	21
		红焖塘虱	22



咸菜塘虱	22	酿泥鳅	35
蒜子鲇鱼	23	泡椒河鳗	36
豉汁蒸鲇鱼	23	芡实淮山泥鳅汤	36
鱼肉土豆泥	24	红糟海鳗	37
玛瑙苏眉	24	葡萄鱼	37
粟米汁煎三文鱼	24		
银鱼炒鸡蛋	25	虾蟹类	
清蒸鲥鱼	25	清蒸龙虾	38
煎银鱼	25	三色龙虾	38
三葱烧鲚鱼	26	番茄虾饼	38
西柠蒸乌头鱼	26	雀巢明虾丁	39
红烧鲤鱼	27	冬笋爆黄鳝条	39
发菜榆耳羹	27	油爆虾球	40
鱼香茄子	27	腰果虾球	40
炸丁香鱼	28	晶莹翡翠	40
咸鱼烧肉	28	粉丝草虾煲	41
咸鱼煎薯饼	28	发菜鸳鸯卷	41
椒盐带鱼	29	蒜蓉开边虾	41
烧带鱼	29	新春团圆	42
赛蟹肉	29	小鱼花生	42
椒盐橡皮鱼	30	椒盐焗虾	42
香酥鱼排	30	蓝度太牢虾	43
串烧白鳝	30	竹笙虾丸汤	43
松鼠黄鱼	31	鸡蛋蒸蟹	44
海鲜紫菜沙律	31	豉汁蒸鲳鱼	44
酸辣盘龙鳝	32	海鲜汤饭	44
杞子黄鳝	32	西兰花带子	45
虾爆黄鳝	32	烩三鲜	45
蒜子焖大鳝	33	煨田螺	45
金菇炒黄鳝	33	翡翠明珠	46
麻辣田鸡腿	34	玉液琼盅	46
椒盐泥鳅	34	青豆虾仁	46
银芽炒鳝丝	35	凉拌虾仁	47



杞子醉虾	47	琼花虾仁汤	59
蒸虾饼	47		
虾仁豆腐	48	贝 类	
茄汁虾饼	48	蟹黄烩海参	60
炸虾丸	48	发菜烩珧柱	60
虾仁青豆角	49	清汤蛤蜊肉	60
烩四宝	49	红烧鲍鱼	61
黑椒蒜蓉炆蟹	49	芙蓉鲍鱼	61
双色虾仁	50	鲍鱼螺煲鸡汤	61
蟹肉扒鲜菇	50	人参鲍鱼汤	62
蟹肉燕窝	50	洋葱烩香螺	62
生炊蟹肉	51	西兰花带子	62
蟹肉虾球	51	油泡鲜带子	63
蟹肉扒西兰花	51	珧柱蒸蛋	63
鲜果炒虾球	52	香菇珧柱烩豆腐	63
啤酒蒸蟹	52	珧柱扒节瓜	64
鱼烩蟹柳	52	白灼香螺片	64
荔枝虾球	53	珧柱白玉	64
姜葱炒蟹	53	冬瓜珧柱炖田鸡	65
三丁烩虾仁	53	红烧响螺	65
玫瑰酥虾仁	54	酿蛤蜊	65
蟹扒珍珠笋	54	五味焗响螺	66
芦笋虾卷	54	紫菜蚶肉	66
鲜花带子	55	甜椒焗鲜贝	66
烩金银带子	55	油泡螺球	67
西芹虾球	56	木耳海螺汤	67
核桃虾仁	56	香菇蒸蛤蜊	67
凤肝虾球菜心	56	凉瓜焖蛤蜊	68
酿蟹钳	57	蛤蜊炒蛋	68
蟹肉扒翅	57	爆蛤仁	68
粉丝煲螃蟹	58	豌豆蛤蜊	69
焗虾腰	58	蚝豉焗豆腐	69
香芒沙律虾	58		
一品鲜虾菜	59		



蚝油金菇烩生蚝	69	芙蓉螺肉	80
蚝豉煎蛋	70	双仁鲜贝	81
串烧鲜蚝	70	发菜蚝豉猪手煲	81
节瓜蚝豉排骨汤	70	家常鲜贝	82
熘蚵仔豆腐	71	芦笋蛤蜊	82
鲜蚵面线汤	71	炒香螺片	82
海带蚝豉汤	71	栗子焖蛤蜊	83
凉拌海蜇	72	五味蛤蜊	83
马蹄海蜇汤	72	凉拌蜇皮鸡丝	83
萝卜海蜇皮	72	碧绿蚝豉	84
芙蓉海底松	73	沙虫冻	84
珧柱萝卜球	73	炒赤贝	84
上汤贵妃蚌	73	蛭肉糊	85
丝瓜蚬仔	74	酿鲜蛭	85
虾仁烘蛋	74	三丝拌蛭	86
金针烩沙虫	74	蛋黄鲜蛤蜊肉	86
沙虫炒菜胆	75	宁波摇蚶	87
韭黄炒沙虫	75	清蒸扇贝	87
爆炒蛭子	75	炸蛎黄	87
鲜炒竹蛭	76	竹笙扒鲍翅	88
豉汁鲜竹蛭	76	鲍翅节瓜盅	88
蒜蓉蒸贵妃蚌	76	清蒸鲍鱼	88
豉汁炒青口	77		
酥炸青蚝卷	77	其他海味	
酸辣青口	77	七彩鱼翅	89
椒盐鲜贝	78	白扒鱼翅	89
蚶子羹	78	蟹黄烩鱼翅	89
鱼香蚬肉	78	鱼翅烩海参	90
原汁酸辣蚬	79	鸡翼焖鲍鱼	90
洋葱炒蚌肉	79	红烧海参	91
发菜蚌肉	79	红烧乌参	91
银杏烩鲜贝	80	酿海参	91
姜汁鲜贝	80		



海参鹌鹑蛋	92
火腿青菜鱼肚汤	92
三丝烩鱼肚	92
鸡蓉鱼肚	93
炒鱿鱼卷	93
木瓜鲜鱿	93
红烧鱿鱼	94
鱼中有鱼	94
客家小炒	94
凉拌双鲜	95
芝士鲜鱿	95
韭黄墨鱼花	95
和味八爪鱼	96
炸墨鱼	96
炸海鲜卷	96
爆炒墨鱼花	97
章鱼头蒸肉饼	97
三鲜海参	97
青椒墨鱼花	98
花生焖章鱼	98
乌龙吐珠	98
清炖鱼翅	99
红焖鲍鱼	99
鱼翅羹	100
杞枣炖金钱龟	100
冬瓜鳖裙羹	100
鸡丝鱼翅	101
银丝章鱼	101
什锦海参	101
扒三白	102
杂锦烩海参丝	102

第二篇 肉类美食

鸡鸭鹅

清远白切鸡	104
传统盐焗鸡	104
东江盐焗鸡	104
革新盐焗鸡	105
白果鸡球	105
凉瓜炒鸡片	105
玫瑰鸳鸯鸡	106
茶香蜜糖鸡	106
脆皮龙江鸡	106
金装一品鸡	107
海蜇鸡柳	107
生炒鸡片	107
广州文昌鸡	108
香菇焗肥鸡	108
榨菜鸡丝	109
人参玉桂鸡	109
清蒸滑鸡	109
柱侯鸡	110
花雕醉鸡	110
蒜蓉豆豉焖鸡	110
豆豉鸡	111
栗子煲仔鸡	111
哈密片皮鸡	111
滋补盐炖鸡	112
菜心炒鸡片	112
腊肠蒸鸡	112
荷芹金菇炒鸡柳	113
姜葱鸡	113
香芒鸡柳	113