

尚锦文化

大厨必读系列4

跟大师学做

海河鲜

GEN DASHI XUEZUO HAIHEXIAN

尚锦文化 编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟大师学做海河鲜 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社, 2009.6

(大厨必读系列: 4)

ISBN 978-7-5064-5662-3

I.跟… II.尚… III.水产品—菜谱 IV.TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第074015号

责任编辑: 卢志林

责任印制: 刘 强

版式设计: 任珊珊

封面设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110

传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年6月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 8

字数: 97千字 定价: 58.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

上类

干烧银鳕鱼

心心相印

脆炸银鳕鱼

芥菜鳕鱼

葱烤鳕鱼

法式香

双龙戏

红焖鳕

大烧鳕

金脆鳕

炆虎尾

珠扒刺

大厨必读系列 4

跟大师学做

鲜河海

富贵虾球

沸腾虾香

青龙编雪

银屋藏娇

清炒虾仁

虾扇烧卖

鲜虾豆腐方

盐味龙虾

葫芦蟹

奶乳炆虾

夏果凤尾虾

灌汤松子虾球

对虾卷

黄油龙虾

翅鲍参羹

金汤鱼翅羹

鱼翅南瓜蟹

乾隆大包翅

鱼翅鱼翅

鱼翅

鱼翅

乾

原

芙蓉鱼

龙王

美

金牌



目录



翅鲍参类

- 4 金汤鱼翅羹
- 5 鱼翅南瓜蟹
- 6 乾隆大包翅
- 7 原焖鱼翅
- 8 鱼翅干丝
- 8 银翅玉吻
- 9 瑶翅烙白玉
- 9 鱼翅虾蟹斗
- 10 芙蓉鱼翅
- 11 龙王桂花翅
- 12 美味鲍鱼
- 13 老蚌怀珠
- 14 金牌鲍鱼
- 14 鸡粥鲍鱼盅
- 15 茶香富贵鲍鱼盅
- 15 麒麟送宝
- 16 海参裙边
- 17 鸽蛋梅花参
- 18 明珠烧二海
- 19 刺参扒猴头菇
- 20 上汤辽参扒鱼唇
- 21 葱烧辽参
- 21 麒麟送福

虾类

- 22 富贵虾球
- 23 沸腾虾香
- 23 青龙踏雪

- 24 银屋藏娇
- 25 清炒虾仁
- 26 虾扇烧卖
- 26 鲜虾豆腐方
- 27 盐味龙虾
- 27 葫芦虾蟹
- 28 腐乳炆虾
- 29 夏果凤尾虾
- 30 灌汤松子虾球
- 31 对虾卷
- 32 黄油焗龙虾
- 32 元宝虾
- 33 凤尾缠丝
- 33 南山火龙烩
- 34 软熘虾球
- 35 富贵两吃虾
- 36 欢乐大鼓
- 37 炒翡翠虾仁
- 38 圣手如意虾
- 38 富贵牡丹
- 39 吉利虾球
- 39 金玉满堂
- 40 晶玉满堂
- 41 两吃对虾
- 42 明虾腊味饭
- 42 香炸酥网明虾排
- 43 茶香明虾
- 43 鲍汁南瓜盅
- 44 玉桃虾球
- 44 牡丹虾球

蟹类

- 45 蟹黄腐羹
- 46 蟹香芙蓉
- 47 自剥大螃蟹
- 48 豆酱焗肉蟹
- 48 芙蓉炒蟹
- 49 芙蓉螃蟹
- 49 河塘双仙
- 50 芙蓉蟹粉
- 51 雪花蟹斗盏
- 52 盐焗大闸蟹
- 53 芙蓉蟹包

鱼类

- 54 干烧银鳕鱼
- 55 心心相印
- 56 脆炸银鳕鱼
- 57 荠菜鳕鱼
- 58 葱烤鳕鱼
- 58 法式香芒卷
- 59 双龙戏珠
- 59 红焖鳊酥
- 60 大烧马鞍桥
- 61 金脆虾爆鳊
- 62 炆虎尾
- 62 明珠扒刺鳊
- 63 蒜仔马鞍桥
- 63 清蒸河鳊



- 64 茄子湖鳗
- 65 虎符合璧
- 66 鲨鱼菜羹
- 67 雪菜虎头鲨
- 68 蒜瓣烧鲶鱼
- 69 珊瑚全鳊鱼
- 70 海陵鳊鱼饼
- 70 松鼠鳊鱼
- 71 煎锅野鲮
- 71 醋熘鳊鱼
- 72 双味鳊鱼
- 73 香煎糯米鱼
- 74 麒麟蒸鳊鱼
- 75 渔家彩鱼米
- 76 三鲜鱼捶
- 76 飞燕迎春
- 77 宫灯武昌鱼
- 77 春笋鲶鱼
- 78 鞭花炖鲶鱼
- 79 酥熘鲫鱼
- 80 水晶鱼
- 80 金毛狮子鱼
- 81 糖醋软熘鲤鱼
- 81 盘丝鱼
- 82 翠珠鱼花
- 83 龙舟载宝
- 84 云湖菠萝鱼
- 84 XO酱鱼面
- 85 金丝鲜鱼卷
- 85 清蒸头尾熘鱼片
- 86 回乡风韵

- 87 菠萝鱼
- 88 双皮刀鱼
- 89 鲜笋烩三白
- 90 将军过桥
- 91 鱼米相依
- 92 鱼蓉蛋
- 92 清蒸鲥鱼
- 93 红烧河豚
- 93 清蒸白鱼
- 94 酱瓜鱼丝
- 94 橄榄鱼米
- 95 奶汤小巴鱼
- 95 干煸鲢鱼头
- 96 拆烩鲢鱼头
- 97 鲍汁鱼云
- 98 绣球鱼皮
- 99 秋白烩鱼皮
- 100 灌汤鱼圆
- 100 五丁大鱼圆
- 101 夹心鱼圆
- 101 金丝鱼片
- 102 丰收鱼米包
- 103 干炸一枝春
- 103 花开富贵

其他类

- 104 甲里藏珍
- 105 霞龄滋补汤
- 106 瑶柱炖白菜
- 106 瑶柱萝卜球

- 107 瑶柱玉环豆腐
- 107 金色年华
- 108 干贝珍珠羹
- 109 瓜盅干贝球
- 110 瑶柱干捞鱼肚
- 110 夹心鱼肚
- 111 菊花串烧带子
- 111 富贵万年
- 112 双喜临门
- 112 澳带鱼子酱
- 113 鲍汁鱼唇
- 113 蟹粉扒鱼唇
- 114 温拌海螺
- 115 奉酱煎花螺
- 116 鲜花椒炆北极贝
- 117 锦绣前程
- 117 金银双收
- 118 吉庆有余
- 119 丰收鱿鱼
- 120 三菌墨鱼
- 121 油爆串珠
- 122 豉椒蒸扇贝
- 123 玉米雪蛤羹
- 124 青红椒拼海蜇
- 125 群鲜聚会
- 126 上汤海鲜大会
- 127 酥皮海鲜仓

色泽金黄，味道鲜美。

金汤鱼翅羹

■ 原料：日本冻翅、南瓜、金针菇各适量

■ 调料：盐、鸡精、葱、姜、料酒、高汤、水淀粉各适量

■ 做法：

1. 南瓜去皮蒸熟，加工成泥。
2. 日本冻翅入开水锅加葱、姜、料酒焯水，再加高汤、料酒上笼蒸30分钟至鱼翅软糯。

3. 锅中加高汤、料酒、南瓜泥、焯过水的金针菇、盐、鸡精烧开，以水淀粉勾芡，分装入小盅内，扣入鱼翅即成。

Tips

1. 南瓜泥要细腻。
2. 日本冻翅要用高汤增味。
3. 勾芡时，要使水淀粉分散均匀。

鱼翅南瓜蟹

■ 原料：膏蟹2只，南瓜、鱼翅各适量

■ 调料：高汤、料酒、鸡汤、胡椒粉、盐、色拉油各适量

■ 做法：

1. 将南瓜切块，上笼蒸熟，制泥备用；膏蟹蒸熟备用；发好的鱼翅加盐、鸡汤煨制后备用。

2. 锅中入底油烧热，将南瓜泥入锅炒香后加入高汤烧开，加盐、料酒、胡椒粉调味，将膏蟹放入煨透，出锅装入明炉内。

3. 将鱼翅放在膏蟹上面即可。

Tips

南瓜要趁热磨细。

特点

色呈金黄，咸鲜适口，营养丰富。



特点

鱼翅软糯，鲜香美味。



乾隆大包翅

■ 原料：水发大包翅500克

■ 调料：料酒、葱结、姜片、上汤、盐、味精、
水淀粉各适量

■ 做法：

1. 水发大包翅放入碗中，加料酒、葱结、姜片和上汤入笼中蒸2小时取出。
2. 锅中放入上汤和大包翅，加入盐、味精调

味，用水淀粉勾芡即可。

Tips

乾隆皇帝南巡时食用此法制作的鱼翅，大为赞赏，因此后人称之为“乾隆大包翅”。

原焖鱼翅

- 原料：水发鱼翅300克，蟹粉50克，小菜心100克
- 调料：高汤、盐、胡椒粉各适量
- 做法：沙锅内放上鱼翅、蟹粉、高汤，加盐调味，用中小火焖1小时，加入菜心、胡椒粉略烧即可。

特点

鱼翅软糯，口味咸鲜。



鱼翅干丝

■ 原料：干丝200克，水发鱼翅50克，红椒丝5克，小菜心10克

■ 调料：盐、味精、高汤各适量

■ 做法：

1. 干丝用沸水浸烫三次，控干水分。
2. 炒锅上火，放入高汤、干丝、鱼翅烧开，加盐、味精调味，装入碗中，加上红椒丝和烫过的小菜心即可。

特点

口感绵软，咸鲜味美。

8

银翅玉吻

■ 原料：水发鱼翅400克，鱼吻400克，蟹黄50克，小菜心100克，枸杞子适量

■ 调料：高汤、料酒、葱段、姜片、盐、味精、水淀粉、白胡椒粉、色拉油各适量

■ 做法：

1. 鱼翅放入碗内，加入高汤、料酒、葱段、姜片，入笼蒸1小时取出，滗去汤汁，拣去葱姜。
2. 鱼吻洗净，入沸水锅中焯水后再洗净。
3. 锅中放入色拉油，下姜片、葱段及蟹黄炸香，放入鱼吻烧熟后，投入鱼翅、小菜心同烩，加入盐、味精，用水淀粉勾芡装盘，撒上白胡椒粉，点缀枸杞子即可。

特点

干、鲜结合，口味细腻。



瑶翅烙白玉

■ 原料：豆腐1块，水发裙翅20克，涨发好的干贝适量

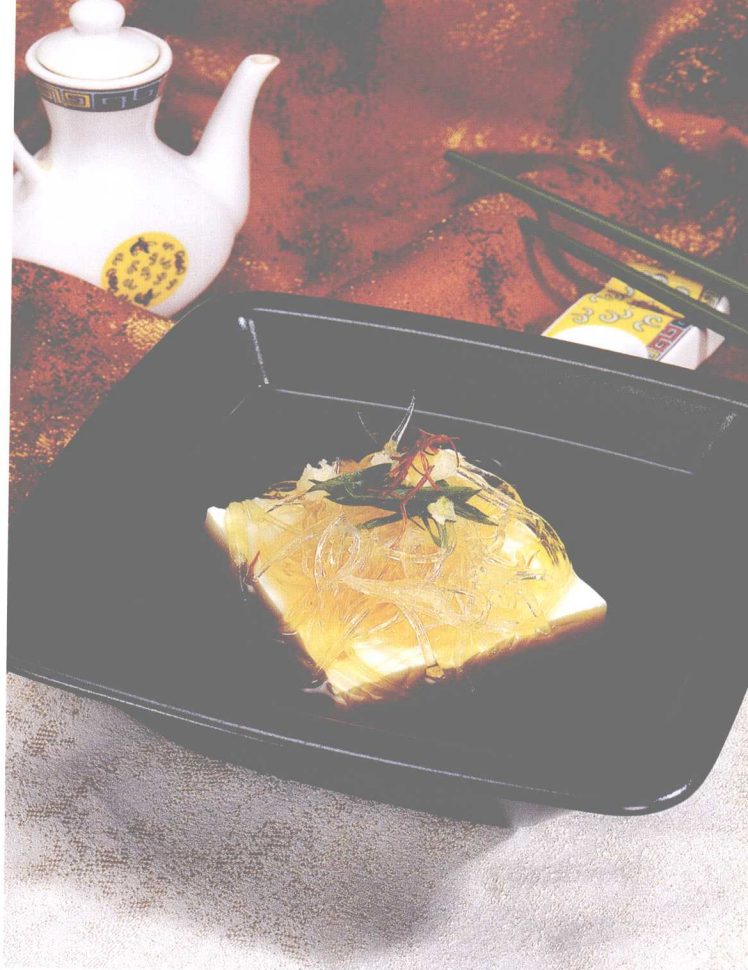
■ 调料：料酒、葱结、姜块、上汤各适量

■ 做法：

1. 水发裙翅放入碗中，加入料酒、葱结、姜块、上汤入笼蒸好取出。
2. 豆腐切成方块，上面片一片做盖，当中挖一空洞，放入干贝，盖好盖，入盛器，放入调好味的上汤，入烤箱烤透，放上鱼翅点缀即成。

特点

豆腐嫩白，味道咸鲜。



鱼翅虾蟹斗

9

■ 原料：蟹壳10只，上浆虾仁200克，蟹粉100克，水发鱼翅100克

■ 调料：葱花、姜末、高汤、盐、水淀粉、色拉油各适量

■ 做法：

1. 蟹壳洗净，控干水分。
2. 油锅烧热，将上浆虾仁投入油锅内滑油至熟，倒入漏勺沥去油。
3. 炒锅复上火，放入少量色拉油，投入葱花、姜末炸香，入蟹粉煸香，加入水发鱼翅略煸入，加少许高汤，加盐调味，用水淀粉勾芡，入虾仁炒匀，起锅装入蟹壳内即可。

特点

色泽和谐，味道鲜咸。



芙蓉鱼翅

■ 原料：水发鱼翅100克，鸡蛋清4个，小菜心1棵

■ 调料：葱花、姜末、鸡汤、料酒、盐、味精、色拉油、水淀粉各适量

■ 做法：

1. 鸡蛋清加水，水淀粉打匀；油锅烧热，炒香葱、姜，放入鸡蛋清，加盐、料酒炒熟

装盘。

2. 锅置火上，放入鸡汤、料酒，加入鱼翅炖至入味，加盐、味精调味，盖于鸡蛋上，放上烫熟的菜心即可。

龙王桂花翅

■ 原料：澳洲龙虾肉100克，水发鱼翅150克，熟鸡蛋黄2个

■ 调料：蛋清、淀粉、盐、料酒、葱花、姜末、色拉油各适量

■ 做法：

1. 龙虾肉改刀，用蛋清、淀粉、盐上浆，入锅中滑炒，淋料酒，装盘。

2. 油锅烧热，炒香葱、姜，放入鱼翅，加入熟鸡蛋黄，炒成桂花翅，放在龙虾肉上即可。





特点

鲍鱼软韧，鲜嫩可口。

美味鲍鱼

■ 原料：活鲍鱼适量

■ 调料：鲍汁、盐、老抽、生抽、糖、味精、高汤、葱姜油、水淀粉各适量

■ 做法：

1. 活鲍鱼刷净，焯水。
2. 将洗好的鲍鱼加高汤、鲍汁、盐、老抽、生抽、白糖、味精煲至入味。

3. 将鲍鱼装盘，煲制的汤汁烧开后以水淀粉勾芡，淋上葱姜油，浇到鲍鱼上即可。

Tips

煮鲍鱼时不宜采用铁锅。

老蚌怀珠

- 原料：水发鲍鱼10只，熟鱼圆100克
- 调料：葱结、姜片、料酒、酱油、糖、高汤、水淀粉、色拉油各适量
- 做法：锅放入油烧热，投入葱结、姜片炸香，放入高汤、鲍鱼，加入料酒、酱油、糖烧沸，改小火烧至鲍鱼酥烂，再用大火收稠卤汁，勾芡，装入洗净的鲍鱼壳

中，再加入鱼圆即可。

特点

色泽红润，鲍鱼酥烂，咸中略甜。



金牌鲍鱼

■ 原料：发制鲍鱼1只，焯水西兰花20克

■ 调料：葱段、姜块、料酒、鸡汤、浓汤、鲍汁、盐、味精各适量

■ 做法：

1. 鲍鱼放入碗中，加葱、姜、料酒、鸡汤上笼蒸3小时。
2. 锅置火上，倒入浓汤，放入鲍鱼和鲍汁，烧至入味，加盐、味精调味，装盘，摆上西兰花即可。

14

鸡粥鲍鱼盅

■ 原料：鸡脯肉、鲍鱼各适量

■ 调料：盐、料酒、高汤、水淀粉各适量

■ 做法：

1. 鸡脯肉改刀成小块，放入清水中浸泡10分钟，将其捞出打成蓉，用纱布过滤，加水、盐、料酒、水淀粉搅匀成鸡粥糊。
2. 炒锅上火，放入高汤烧沸后徐徐倒入鸡粥，用手勺不断搅至黏稠，加入煲至入味的鲍鱼，装入盅内即可。

特点

色泽洁白，咸鲜味美。

Tips

1. 鸡脯肉在初加工时一定要将筋膜除尽。
2. 鸡肉制蓉时一定要打细，并要过滤。



茶香富贵鲍鱼盅

■ 原料：鲍鱼1听

■ 调料：盐、味精、高汤各适量

■ 做法：

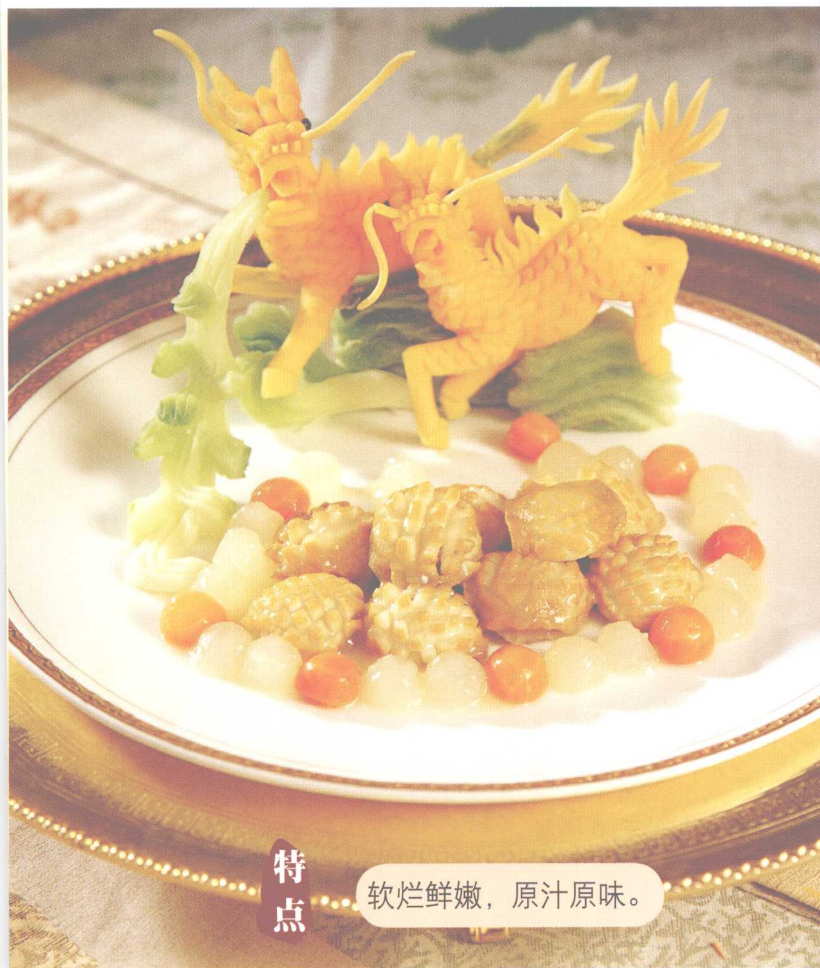
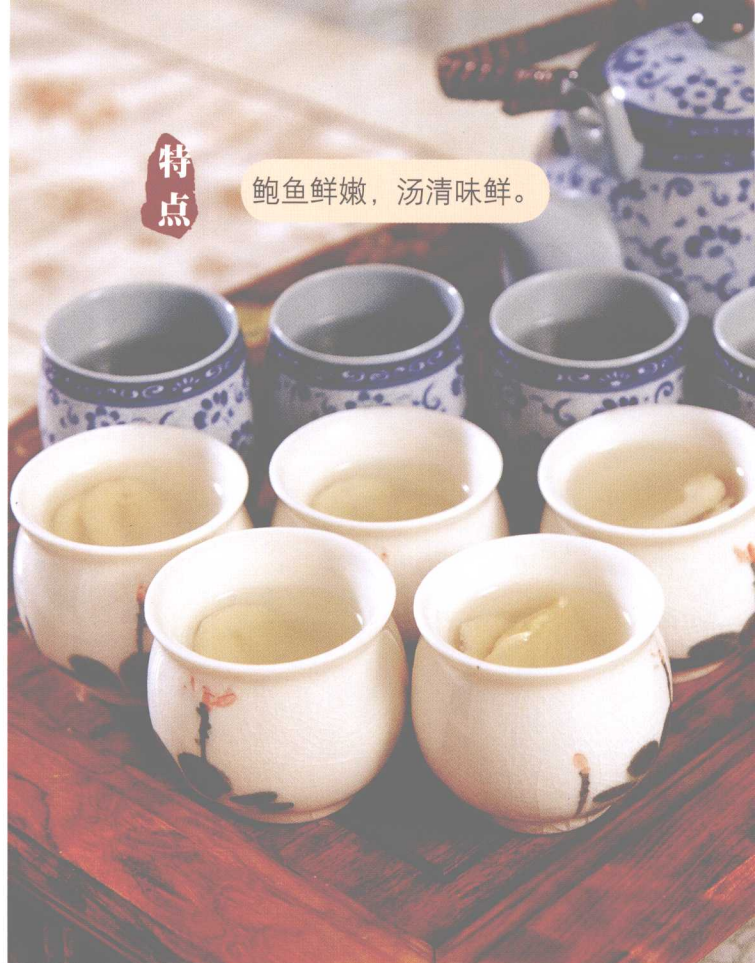
1. 鲍鱼改刀成片，入锅焯水。
2. 锅中入高汤、盐、味精烧开，下入鲍鱼片氽熟，分别盛入茶盅内，茶盅内添入热高汤。
3. 将茶盅和茶壶放在茶托上，点缀即成。

Tips

1. 火力不宜过大。
2. 汤要清澈。

特点

鲍鱼鲜嫩，汤清味鲜。



特点

软烂鲜嫩，原汁原味。

麒麟送宝

15

■ 原料：鲍鱼、莴笋、胡萝卜各适量

■ 调料：盐、味精、鸡精、高汤、水淀粉、色拉油各适量

■ 做法：

1. 莴笋、胡萝卜分别雕成绣球形，焯水后加油炒制成熟。
2. 鲍鱼洗净，改刀，剞花刀，加高汤、盐、味精、鸡精焖制成熟。
3. 鲍鱼装盆，围上炒制成熟的绣球。
4. 锅中加高汤、盐、味精、鸡精烧开，以水淀粉勾芡，浇在菜肴上。

Tips

1. 焖制鲍鱼应注意火候。
2. 调味汁勾芡的浓度应把握好。