

# 滋补美容



# 粤菜

生活饮食系列

海鲜野味烹饪精选



广东旅游出版社

# 滋补美容粤菜

木 易 编

江苏工业学院图书馆  
藏书章

广东旅游出版社

中国·广州

# 滋补美容粤菜

木·易 编

\*

广东旅游出版社出版发行

(广州中山一路30号之一,邮编:510600)

广州新华印务有限公司印刷

850×1168毫米 大32开 7印张 175千字

2003年7月第1版第1次印刷

ISBN 7-80521-727-0

TS·14 定价:10.80元



牛油蒸中蝦



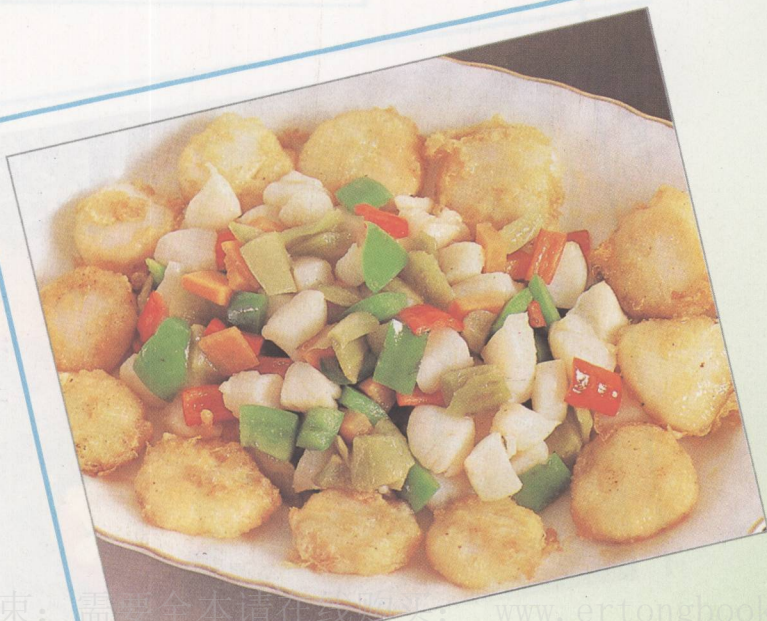
吉列鮭魚片



定  
料  
  
鹹  
芝  
可  
  
0  
0  
蔥  
09



串烧海鲜



双色带子



梅子汁炒蟹



砂锅鱼头





香露椰汁蒸生魚



金銀鮫魚片

# 目 录

## 海鲜烹饪精选

### 一. 鳝鱼类

椒盐鳝片	3	家常鳝鱼	10
烩鳝	3	焖鳝	11
炒银丝鳝	4	油爆鳝片	11
杨梅鳝球	4	红焖鳝	12
姜丝鳝鱼	5	龙马精神	12
芝麻鳝鱼	5	桃仁鳝花	13
龙爪鳝鱼	6	炆虎尾	13
清汤龙须	6	锅贴乌龙背	14
金沙鳝鱼	7	脆鱼拌干丝	14
脆鳝	7	炒鳝糊	15
炒青椒生鳝丝	8	清蒸白鳝	15
芙蓉鳝鱼丝	8	煎焖鳝鱼	16
菊花鳝鱼	9	荷塘鱼影	16
鞭打绣球	9	过桥鳝鱼	17
金菇炒鳝片	10	梁溪脆鳝	17



龙凤配	18	花椒鳝丝	23
麻辣鳝丝	18	鸡丝鳝鱼	24
怪味鳝丝	19	双色鳝鱼	24
竹筒鳝鱼	19	烩鳝脑	25
沙茶鳝丝	20	网油鳝鱼	26
蒜爆背鳝	20	叉烧鳝鱼	26
芹黄炒鳝丝	21	煨鳝肚	27
茄皮烧鳝段	21	砂锅鳝鱼	27
蒜烧鳝段	22	瓢鳝鱼	28
椒盐脆鳝结	22	鳝鱼丸	28
蒜苔炒鳝丝	23		

## 二. 甲鱼类

淮河甲鱼	29	冰糖甲鱼	34
霸王戏珠	29	火腿瓢甲鱼	34
莲香甲鱼	29	驮子上朝	35
绍酒甲鱼	30	糖醋甲鱼块	36
什锦甲鱼	30	黄焖甲鱼	36
清炖甲鱼	31	卤水甲鱼	36
菊花甲鱼	31	清蒸甲鱼	37
红烧甲鱼	32	烧鸡甲鱼	37
荷香甲鱼	33	五鸽炖甲鱼	38
二冬蒸甲鱼	33		

### 三. 鳗鱼类

爆腌鳗鱼	39	红煨鳗鱼	41
爆熘鳗鱼	39	黄焖鳗鱼	42
红烧海鳗	40	风鳗	42
鱼皮冻糕	40	清蒸鳗鱼	43
鳗鲞	40	鳗鱼丸	43
红炖河鳗	41	烤鳗鱼	44

### 四. 鲈鱼类

菊花鲈鱼卷	45	黄油煎鲈鱼	49
鲈鱼火锅	45	干煎鱼饺	49
软熘鲈鱼	46	奶汤炖鲈鱼	50
鲈鱼鲜汤	46	红烩鲈鱼	51
萝卜鲈鱼	47	锅贴鲈鱼	51
茄汁鲈鱼片	47	氽鲈鱼	52
三鲜鲈鱼汤	48	焖鲈鱼	52
油浸鲈鱼	48	铁扒鲈鱼	53
香菇鲈鱼	49	俄式鲈鱼	53

### 五. 桂鱼类

莲香鱼包	54	八宝桂鱼	55
富贵鱼	54	火腿夹桂鱼	55

松鼠桂鱼	55	乌龙桂鱼	67
芙蓉桂鱼	56	茄汁桂鱼	68
豆瓣桂鱼	57	鲜奶鱼馄饨	68
桂鱼片汤	57	山楂鱼卷	69
干烧桂鱼	58	四色鱼卷	69
五色鱼丝	58	鸳鸯鱼腐	70
鱼肉火腿	59	妙蒸桂鱼	70
瓜仁鱼排	59	炸熘桂鱼	71
四丝桂鱼	60	火烤桂鱼	71
腌鲜桂鱼	60	红烧桃花桂鱼	72
脆皮桂鱼	61	鱼咬羊	72
白水桂鱼	62	松仁鱼片	73
巧炒鱼片	62	桂鱼花卷	73
红烧桂鱼	62	麻辣鱼卷	74
醋椒桂鱼	63	金银鱼卷	74
糖醋桂鱼卷	63	大虾鱼卷	75
什锦桂鱼	64	白汁桂鱼	76
桂鱼粉丝	64	五丁桂鱼	76
枣泥桂鱼	65	沙茶桂鱼	77
醋熘桂鱼	65	白酸烤桂鱼	77
家常焖桂鱼	66	叉烧桂鱼	77
牡丹桂鱼	66	沙司桂鱼	78
三丝湖鲜	67		

## 六. 虾类



翠带玉珠	79	炸虾仁吐司	91
虾米扒瓜脯	79	珍珠虾卷	91
油爆小虾	79	烧虾仁	92
虾仁吐司	80	荸荠明虾	92
鲜香虾托	80	水晶虾	93
原汁焖龙虾	81	清蒸明虾	93
凤尾虾	81	咖喱明虾	94
清炒虾仁	82	生蒸龙虾	94
琵琶大虾	82	生菜明虾	95
虾爆鳝面	83	虾茸苹果	95
糖焯河虾	84	虾仁杯	96
仙炆条虾	83	龙甩凤筋	96
炆虾环	84	芝麻凤尾虾	97
元宝戏珠	85	虾蛋	97
炸凤尾虾	85	龙井虾仁	98
对虾羹	85	雪里红梅	98
金银珍珠	86	芙蓉虾仁	99
网油虾塌	86	南湖对虾	99
虾球	87	抓炒大虾	99
虾卷	87	罗汉大虾	100
虾饼	88	熘大虾	100
盐水虾	88	木须虾仁	101
火焰醉虾	89	肉片虾仁	101
虾仁豆腐	89	糖醋虾仁	102
炒虾仁	89	韭菜虾仁	102
青豆炒虾仁	90	熘虾仁	102
糖炙油虾	90	黄瓜虾仁	103

## 七. 蟹类

溜仔蟹	103	煎蟹饼	110
香汁炒蟹	103	溜蟹黄	110
炸菊蟹	104	炒银丝蟹粉	111
蟹黄狮子头	104	焦炸蟹	111
蟹肉茄子	105	炒全蟹	112
炒桂花蟹	105	锅烧蟹黄	112
虎板全蟹	106	干炸蟹盖	113
蟹黄扒鲜菇	106	蟹羹	114
蒸大红羔蟹	107	蟹肉扒豆腐	114
姜汁大蟹	107	八宝芙蓉蟹	115
盒子蟹	108	清蒸膏蟹	115
蟹黄蛋白	109	莲蓬蟹	116
烩蟹肉	109	煎烹连壳蟹	117

## 八. 贝类

花鼓干贝	118	干贝四宝	121
红烧干贝	118	绣球干贝	121
干贝丝瓜球	119	干贝四丝	122
鸡汁干贝	119	干贝玉兔	123
干贝烧菜心	120	牡丹干贝汤	123
干贝鸡球	120	葱蒸干贝	124

## 九. 鲍鱼类

软炸鲍鱼	125	盐爆灯笼鲍鱼	127
肉片炒鲜鲍鱼	125	清蒸鲍鱼	127
炒鲍鱼	126	氽鲜鲍鱼	128
油爆鲜鲍鱼丁	126	龙井氽鲍鱼	128

## 野味烹饪精选

### 一. 鹧鸪类

烧鹧鸪	131	鼓汁炖鹧鸪	133
奶油鹧鸪条	132	干炸鹧鸪崧	134
火腿鹧鸪片	133	燕窝鹧鸪粥	135

### 二. 鹌鹑类

烹鹌鹑	136	红油鹌鹑	141
卤鹌鹑	137	百花鹌鹑	142
炸鹌鹑	137	松仁鹌脯	143
熘鹌鹑	138	炒鹌鹑丁	143
炸鹌排	138	鲍鱼鹌脯	144
箸头春	139	八宝鹌鹑	145
香酥鹌鹑	139	口蘑炖鹌鹑	146
脆皮鹌鹑	140	鹌脯桂圆羹	146
走油鹌脯	141	荷叶鹌鹑片	147



果汁焗鹌鹑	147	扒莲蓉鹌鹑	148
红花焗鹌鹑	148	鲜柠檬焗鹌鹑	149

### 三. 野鸡类

烤野鸡	151	云腿野鸡片	162
野鸡焗	152	奶油野鸡球	163
煎野鸡丝	152	雪花野鸡卷	163
炸野鸡球	153	口蘑焗野鸡	164
炸野鸡塔	153	豆苗野鸡片	165
锅贴野鸡	154	大良野鸡卷	165
砂锅野鸡	155	滑炒野鸡丝	166
灌耳野鸡	156	酥煎野鸡脯	167
煎野鸡串	156	玉兰野鸡片	167
扒野鸡卷	157	柳叶野鸡脯	168
香酥野鸡	158	柠檬焗野鸡	169
清炖二鸡	158	芙蓉野鸡球	169
纸包野鸡	159	蛋泡野鸡卷	170
叉烧野鸡	160	菠饺野鸡汤	171
雪梨野鸡	160	清炖什锦野鸡	172
麻辣野鸡	161	脆皮五香野鸡	172
宫保野鸡	162		

### 四. 野鸭类

丁香野鸭	174	烩野鸭羹	175
------	-----	------	-----

陈皮野鸭	175	香辣野鸭丁	184
爆野鸭丁	176	出骨扒野鸭	185
肉饼野鸭	177	冬笋扣野鸭	185
软炸鸭脯	178	桃仁炸野鸭	186
拆烩野鸭	178	菠萝炸野鸭	187
葱烧野鸭	179	炸浅野鸭卷	188
葵花野鸭	179	象眼野鸭托	188
香酥野鸭	180	章鱼炖野鸭	189
炒野鸭肉柳	181	淡菜炖野鸭	190
炒米野鸭羹	182	簕笋炖野鸭	190
炸芝麻野鸭	182	鸽蛋焖野鸭	191
栗子烧野鸭	183	虫草炖野鸭	192
炒腊野鸭条	184	野鸭菜饭	192

## 五. 野兔类

炒仔兔	194	生烤野兔	199
鲜溜兔丝	195	扒野兔肉	200
酥炸兔肉	195	白松兔肉	200
五香兔脯	196	茶烧兔肉	201
炸蒸兔肉	197	玛瑙兔肉	202
桂花兔肉	197	麻辣兔肉	202
油爆兔肉	198	糊辣兔丁	203
干烧兔肉	199		

# 海 鲜

## 烹饪精选