



海鲜肉类食谱

安缘 编著

广东旅游出版社

500款

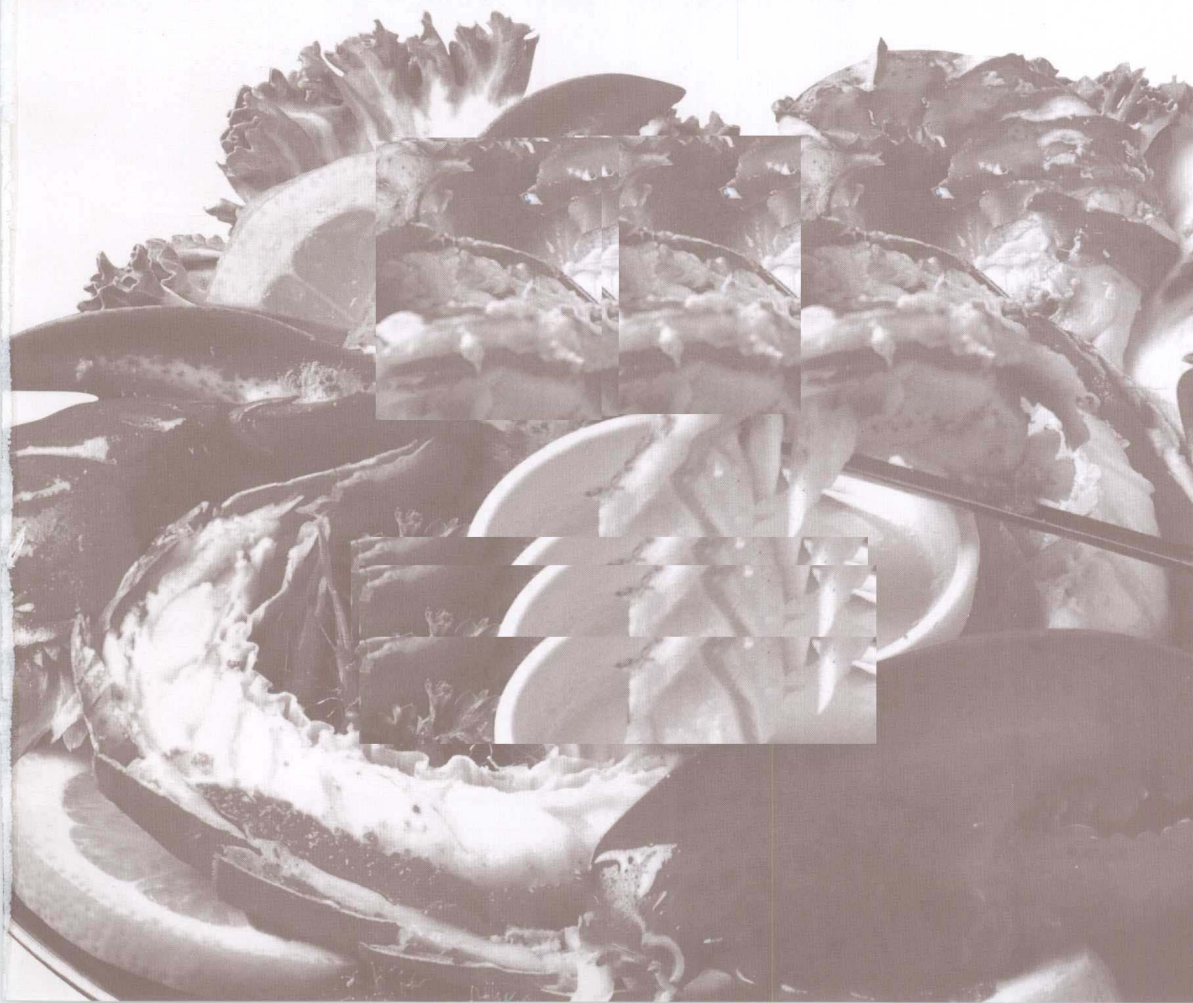


海鲜肉类食谱

安缘 编著

广东旅游出版社

500款



图书在版编目 (CIP) 数据

海鲜肉类食谱 500 款/安缘编著. —广州: 广东旅游出版社,
2009. 6

ISBN 978 - 7 - 80766 - 098 - 9

I. 海… II. 安… III. ①海产品—菜谱 ②肉类—菜谱
IV. TS972. 125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 070150 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.tourpress.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 毫米 × 1194 毫米 24 开 $8\frac{1}{3}$ 印张 4 插页 115 千字

2009 年第 1 版第 1 次印刷

定价: 12.00 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。

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。



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，去掉瓜瓤，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，撒土葱花，溅热油即可。





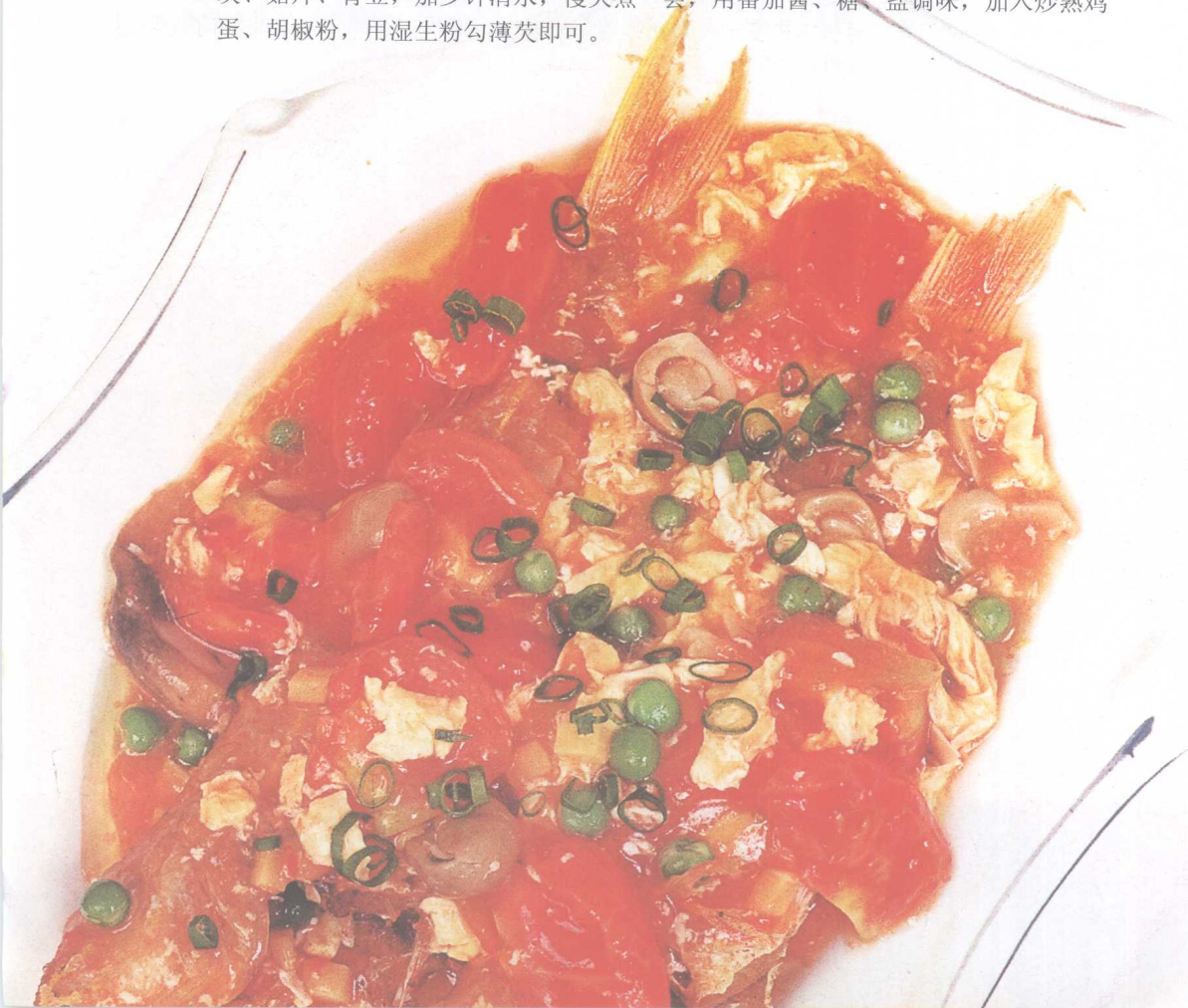
番茄煮红杉鱼

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。



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。

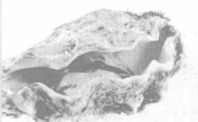
目录 CONTENTS

第一篇 海鲜极品

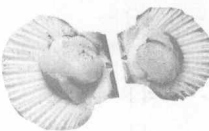
鱼类

清蒸石斑鱼	2
火腿蒸石斑	2
淮杞石斑汤	2
鱼跃龙门	3
红斑吐白玉	3
黑椒鳕鱼	3
珧柱鳕鱼羹	4
陈皮蒸鳕鱼	4
西芹炒鳕鱼柳	4
凤凰鲈鱼卷	5
清蒸鲈鱼	5
香菇鲈鱼	5
酥香生鱼卷	6
赤小豆冬瓜生鱼汤	6
新春“愉快”	6
生炊鲈鱼	7
鲜菇炒生鱼片	7
芥兰生鱼片	7
苹果生鱼汤	8
五柳鲢鱼	8
香蛋脆鲢鱼	8
金针云耳蒸福寿鱼	9
支竹焖鲢鱼	9
茼蒿鲢鱼片汤	10

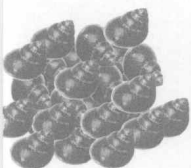
豆腐焖鲢鱼尾	10
香菇福寿鱼	11
豆瓣蒸鲤鱼	11
黄豆焖鲮鱼	11
福寿鱼羹	12
沙爹银丝鲤鱼	12
红豆焖鲤鱼	13
椒葱焗鱼云	13
咸菜鲮鱼	14
茄子鲮鱼腩	14
菜胆鱼头汤	15
砂仁鲫鱼汤	15
时菜豆腐鲫鱼汤	15
梅菜蒸鲮鱼	16
糖醋鲫鱼	16
榨菜汤浸鲫鱼	17
梅酱鲛鱼饼	17
潮州翅	18
古式蒸鲛鱼	18
黑枣鲍鱼	19
椒盐爆中虾	19
虾仁海参羹	19
生菜鲛鱼球汤	20
梅菜鲛鱼	20
黑豆红枣塘虱汤	20
酿鲛鱼	21
凉瓜塘虱汤	21
红焖塘虱	22



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	甜椒熘鲜贝	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
熘虾腰	58	蚝豉熘豆腐	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		
椒盐鲜贝	78	七彩鱼翅	89
蚶子羹	78	白扒鱼翅	89
鱼香蚬肉	78	蟹黄烩鱼翅	89
原汁酸辣蚬	79	鱼翅烩海参	90
洋葱炒蚌肉	79	鸡翼焖鲍鱼	90
发菜蚌肉	79	红烧海参	91
银杏烩鲜贝	80	红烧乌参	91
姜汁鲜贝	80	酿海参	91



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



豆苗鸡丝	114	荷叶盐焗鸭	125
荷香蒸鸡	114	葱油鸭	125
北菇蒸滑鸡	114	时菜炒鹅肠	126
咖喱鸡王	115	酸菜火鸭丝	126
鲜笋炒鸡片	115	百花窝鸭	126
蜜豆炒鸡柳	115	骨香鸭片	127
苹果炒鸡柳	116	银芽火鸭丝	127
香菇豆苗扣鸡腿	116	鲜菇鸭掌扒豆腐	127
吮汁鸡腿	116	南乳芋头焖鸭	128
脆炸鸡腿	117	蚝油鸭脚煲	128
桂花醉鸡翼	117	竹笙扒鸭掌	128
菠萝鸡翼	117	子姜鸭片	129
果汁鸡腿	118	时菜鸭舌	129
榄仁鸡丁	118	菠萝炒鸭片	130
腰果胗肝	118	掌上明珠	130
北菇炖鸡脚	119	烧水鸭	130
沙姜凤爪	119		
老姜焗鸡	119	猪牛羊	
西芹鸡柳	120	咕噜肉	131
三菇焗鸡	120	辣酱肉丁	131
菠萝炒胗肝	120	宫保凉瓜	131
海参肉饼	121	红烧狮子头	132
蚝油胗肝	121	青蒜红烧肉	132
荷芹炒肾球	121	红烧肉	132
卤水鹅	122	滑肉薯片	133
潮州烧鹅	122	粤味麻婆豆腐	133
奇异肾球	123	沙茶煎肉	133
焖鹅脚翼	123	香芋扣肉	134
西兰花炒鸡杂	123	蚂蚁上树	134
香液鸭	124	咸菜炒肉片	134
霸王鸭	124	金针木耳炒肉片	135
罗岗煎软鸭	124	蒜泥白肉	135
焖三仙鹅掌	125		



菠萝蜜炒三鲜	135	章鱼焖猪肉	146
蚝豉鱿鱼焖猪肉	136	金丝肉丸	147
甜面酱蒸肉	136	家乡炒肉丸	147
豆腐干炒榨菜	136	荷芹炒烟肉	147
金银肉丝	137	韭菜花炒肉丝	148
雪菜冬笋肉丝	137	腊味炒椰菜	148
龙须茄子	137	果汁猪扒	148
雪菜炒肉丝	138	梅子蒸排骨	149
皮蛋炒肉松	138	豉汁蒸排骨	149
大头菜蒸肉片	138	油炸纸包排骨	149
三丝木耳	139	红焖排骨	150
木耳骨髓肉丸	139	肉片扒凉瓜	150
番茄紫菜炒肉片	139	咸蛋蒸肉饼	150
三豆炒节瓜	140	猪肉酿凉瓜	151
炒芋头饭	140	炸酱排骨	151
木耳炒猪肝	140	五香酱肉	151
油爆腰花	141	猪扒咖喱夹	152
蓑衣牛肉	141	韭菜花炒爽肚	152
肉碎炒豆腐干	141	油爆双脆	152
萝卜烩牛肉	142	发财大脔	153
酸甜排骨	142	白果腐竹煲肚脔	153
发菜蚝豉煲猪脔	142	莲藕煲猪脔	153
马铃薯焗排骨	143	梅菜焖猪脚	154
豆角炒肉松	143	猪手姜醋	154
回锅蛋	143	南乳焖猪手	154
肉酱炒笋干	144	金钱猪手	155
西兰花炒双腊	144	荷芹炒肚丝	155
蜜汁焗排骨	144	双冬炒肚尖	155
椒盐焗排骨	145	甘笋子姜炒猪腰	156
炒四丝	145	香芋丝炒牛肉	156
酥炸猪肉韭黄卷	145	铁扒牛肉	156
虾米榨菜炒肉丝	146	大头菜蒸猪肝	157
酿节瓜	146	鸡蛋煎猪脑	157