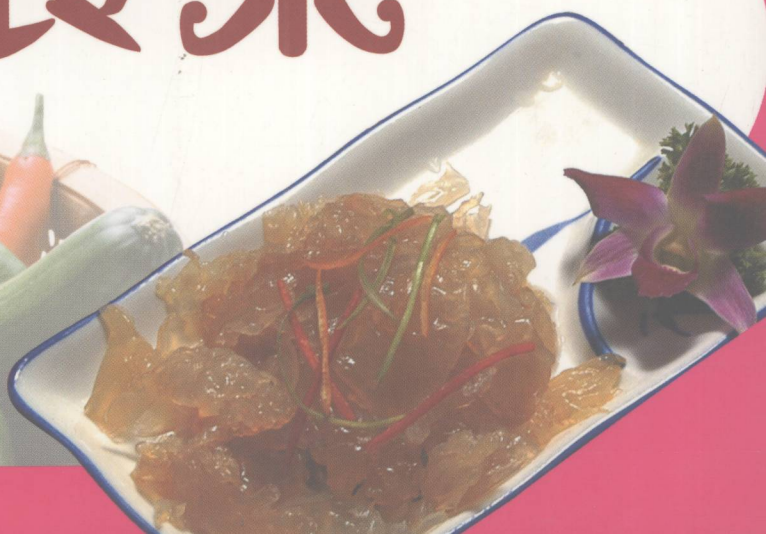


光明邨大酒家 著



特色

蔬菜食齋



科学普及出版社

S

82-64

特色菜

光明邨大酒家 著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

特色蘸食菜 / 光明邨大酒家著. —上海: 上海科学普及出版社, 2003. 8

ISBN 7-5427-2413-4

I. 特... II. 光... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第064987号

策 划 董祥富

责任编辑 董祥富

装帧设计 李 文

特色蘸食菜

光明邨大酒家 著

上海科学普及出版社出版发行
(上海中山北路832号 邮政编码200070)

各地新华书店经销 上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/24 印张 3.5

2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

印数 1 — 6000

ISBN 7-5427-2413-4/TS·141 定价: 18.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

编者的话

在我国，无论哪种菜系都讲究色、香、味、形，而在这四方面的推陈出新，能让菜肴常食常新、长盛不衰。

味，是菜肴中一个重要而又丰富的元素，它在一定程度上决定了菜肴的成败和人们的喜好。你看，普通人对菜肴最直接的评价就是“味道好或味道不好”。因此，许多人悉心研究取“味”，力争有新意。通常的取“味”方法是：在烹制菜肴中，加入各种调味料，达到“味”的效果。但现在也常用另一种方法取“味”：即用各种原料进行合理的配置，制成单独的蘸食料。这是一种中西合璧的取“味”方法。对此，坐落在上海淮海中路588号的光明邨大酒家（电话：53067878）作了有益的探索，他们探索的成果就集成了这本《特色蘸食菜》。

《特色蘸食菜》精选了79款蘸食菜，每一款蘸食菜配制不同的蘸食料，这些蘸食料就形状而言，有液状的、也有粉状；就味道而言，包含酸、甜、咸、辣等丰富滋味。至于制法，又是很简单的，普通的家庭主妇（夫）也可根据书的提示制作。

总之，通过介绍蘸食料在菜肴中的使用和配制，使各种“味”的蘸食料鲜活地展现在读者面前，在满足人们对“味”的追求的同时，也让广大烹饪爱好者在菜肴的创新方面获得一点启发，使“味”之路能走得更宽。如此，出版本书的目的也就达到了。

目 录

海河鲜类

冻花蟹	1
橙香蟹	2
三文鱼刺身	3
叉烧酱焗鳕鱼	4
蟹斗墨鱼丝	5
烤鳗	6
油浸笋壳鱼	7
风味海蜇	8
新吉利明虾	9
白灼草虾	10
长生虾	11
水蛋炖草虾	12
蒜炆蛭肉	13
烟熏鲳鱼	14
竹网桂鱼	15
香煎鲈鱼	16
叉烧桂鱼	17
锅贴鱼	18
西柠银鳕鱼	19
核桃鳔背	20
焗芝士扇贝	21
双味墨鱼片	22
柠汁鲜鱿卷	23
万花黄鱼	24
水晶虾仁	25
苔条黄鱼	26
香酥甲鱼	27

家禽肉类

红酒牛排	28
日式里脊肉	29
黑椒汁牛排	30
金钱牛肉	31
香芋鸭	32
香酥鸭块	33
香酥乳鸽	34
脆皮乳鸽	35
果仁鸽脯	36
片皮鸭	37
棒棒鸡丝	38
怪味鸡丝	39
白切羊肉	40
白切肚片	41
蒜泥白肉	42
泰式炒烤肉	43
火燎鸭心	44
椰丝牛肉	45
椒盐蹄膀	46
椒盐排条	47

时尚类

西式海鲜焗饭	48
海鲜烧卖	49
瑞士汁油条	50
核桃吐司	51
千岛鳕鱼色拉船	52
麒麟葫芦	53
法式炸鱼排	54
面包鱼托	55
芝士鲜虾盏	56
秘制鹿排	57
宁式黄鱼卷	58
新式脆皮虾	59
脆皮鲜带子	60
生菜松仁鱼米包	61
生菜松仁鬼马虾	62
芋包	63
猪膘咸蛋黄卷	64
白雪蟹柳条	65
鹭岛卷筒鱼	66
香酥蛋饺	67
白灼牛百叶	68

素菜类

刀拍土豆	69
脆皮豆腐	70
香葱豆腐衣卷	71
香脆茄子	72
椰香咖喱圈	73
蔬菜刺身	74
脆炸罗汉果	75
脆炸果条	76
草莓苹果圈	77
冰镇黄瓜	78
白灼橄榄菜	79



蘸食料：

大红浙醋 15 克，姜丝、红椒末各少许。

制法：

蘸食料混合，拌匀后装碟即成。

主料：

花蟹 2 只。

制法：

- ◆ 剥开花蟹盖，洗净，撒少许盐，上笼蒸 10 分钟。
- ◆ 蒸熟的花蟹，放入冰箱，冻透后改刀即成。

要点：

蒸熟，冻透。

特点：

风味独特。

冻花蟹

海河鲜类



蘸食料：

橙汁 10 克，青柠汁、沙嗲酱、油咖喱、蜂蜜各少许。

制法：

蘸食料混合，拌匀后装碟即成。

橙香蟹

主料：

青蟹 1 只（300 克），橙子数只。

制法：

- ◆ 青蟹洗净，切块后拍粉；橙子去皮后切片。
- ◆ 青蟹块放入热油中，稍炸，捞出。
- ◆ 青蟹块、澄粉、葡萄酒、盐、味精和橙子混合，加适量水，用小火焖熟勾芡，淋上葡萄酒。
- ◆ 青蟹块和橙子片装盘即成。

要点：

葡萄酒不宜过多。

特点：

酒香，橙香，蟹鲜。

海河鲜类



蘸食料：

日本万字酱油 15 克，日本芥末 10 克，柠檬汁、味噌、李派林辣酱油各少许。

制法：

蘸食料混合，拌匀后装碟即成。

三文鱼刺身

主料：

三文鱼 500 克。

制法：

- ◆ 三文鱼洗净，去除鱼刺后切片。
- ◆ 冰块铺在盘底，封上保鲜膜，再铺上三文鱼片即成。

要点：

一定要去除鱼刺。

特点：

鲜嫩，肥腴。

海河鲜类



蘸食料：

叉烧酱10克，海鲜酱5克，三花淡奶、青柠汁、麻酱、糖、味精各少许。

制法：

蘸食料混合，拌匀后装碟即成。

叉烧酱焗鳕鱼

主料：

鳕鱼肉200克，叉烧酱150克。

制法：

- ◆ 鳕鱼肉切块，放入叉烧酱，腌渍2小时。
- ◆ 腌渍的鳕鱼块放入180℃的烤箱，烘烤9分钟即成。

要点：

烘烤鳕鱼块的温度不宜过高，否则，肉质老而干枯，失去鲜味。

特点：

鲜嫩，肥腴。

海河鲜菜



蘸食料：

生抽15克，香醋10克，糖、辣椒仔、姜丝各少许。

制法：

蘸食料混合，拌匀后装碟即成。

蟹斗墨鱼丝

主料：

墨鱼500克，蟹斗4只。

制法：

- ◆ 墨鱼洗净，切成丝，放入盐和味精上浆。
- ◆ 蟹斗放入沸水中，煮成红色。
- ◆ 姜丝放入少许热油中，稍煸，再放入墨鱼丝，炒熟，盛入蟹斗。

要点：

炒墨鱼的时间不宜过长，否则，肉老韧。

特点：

造型优美，味奇特。

海河鲜类



蘸食料：

卡夫奇妙酱 15 克，黄油 5 克，炼乳、奶粉、冰花梅酱、椰酱各少许。

制法：

蘸食料混合，拌匀后装碟即成。

烤 鳗

主料：

河鳗 1 条（500 克），冰花梅酱 338 克，柱侯酱 330 克，南乳 220 克，海鲜酱 3/4 瓶。

制法：

- ◆ 河鳗洗净，放入 90℃ 的水中，稍浸泡，抹去河鳗表面的黏液。
- ◆ 河鳗在背部从头至尾开刀，放入冰花梅酱、南乳和柱侯酱，腌渍 6 小时。
- ◆ 腌渍的河鳗放入 180℃ 的烤箱内，烘烤 20 分钟即成。

要点：

掌握烘烤河鳗的时间，否则，色泽焦枯，有苦味。

特点：

味香，肥嫩。

海河鲜菜



蘸食料：

生抽10克，老抽5克，美极鲜酱油、鱼露、鸡粉、糖、味粉、盐各少许。

制法：

蘸食料混合，拌匀后装碟即成。

油浸笋壳鱼

主料：

笋壳鱼1条。

制法：

- ◆ 笋壳鱼去鳞、腮、内脏，洗净。
- ◆ 鱼在背部从头至尾切开，放入黄酒、盐、味精、姜和葱，腌渍1小时。
- ◆ 腌渍的笋壳鱼放入4成热的油中，炸熟即成。

要点：

保证腌渍笋壳鱼的时间，否则，不能入味。

特点：

肉质滑嫩。

海河鲜菜



蘸食料：

生抽10克，陈醋5克，美极鲜酱油、鱼露、糖、味精、尖椒粒、蒜片各少许。

制法：

蘸食料混合，拌匀后装碟即成。

主料：

海蜇头500克。

制法：

- ◆ 海蜇头放入清水中，浸泡2小时，捞出后洗净。
- ◆ 洗净的海蜇头切片，再放入80℃水温中，稍烫，捞出装盘即成。

要点：

浸泡海蜇头的时间不宜过短，否则，其有涩味。

风味海蜇

海河鲜类



蘸食料：

番茄沙司 15 克，果珍 5 克，鲜柠檬 2 片，草莓酱、橙汁、炼乳、洋葱各少许。

制法：

蘸食料混合，拌匀后装碟即成。

新吉利明虾

主料：

明虾 3 只，鸡蛋清 1 只，生粉 100 克。

制法：

- ◆ 明虾剥去壳和头，抽肠留尾，洗净。
- ◆ 在明虾的背部划口，拍成片，切断虾筋。
- ◆ 明虾的头和身放入生粉和鸡蛋清上浆。
- ◆ 半成品放入 4 成热的油中，炸至金黄色即成。



蘸食料：

生抽 15 克，香料水 10 克，老抽、鱼露、鸡粉、糖、盐、味粉各少许。

制法：

蘸食料混合，拌匀后装碟即成。

白灼草虾

主料：

草虾 500 克。

制法：

- ◆ 草虾放入沸水中，煮熟装盘。

要点：

煮草虾时，其浮至水面，即将草虾捞出。

特点：

虾肉鲜嫩。

海河鲜菜



蘸食料：

盐10克，辣椒粉、小茴香粉、五香粉、沙姜粉、味粉、鲜辣粉各少许。

制法：

蘸食料混合，拌匀后装碟即成。

主料：

草虾150克，虾仁、花生粒各100克。

制法：

- ◆ 草虾剥去壳，留头、尾，放入盐、胡椒粉和味精，腌渍1小时。
- ◆ 虾仁剁成泥，放入盐、味精和胡椒粉，拌匀。
- ◆ 用竹签将草虾从头至尾串起，虾仁泥黏在中段，再黏上花生粒。
- ◆ 半成品放入5成热的油中，炸熟即成。

要点：

炸草虾的油温不宜过高，否则，虾仁干枯，影响口感。

特点：

味鲜。

长生
虾

海河鲜类