



中华美食系列之三(5)

CHINESE DELICACIES

中英对照

CHINESE-ENGLISH

渔村大鱼头

干面虾百搭菜

Various Garnishes
For
Big Fish Head & Shrimp

MAKE BY
YOURSELF
自己动手

渔村大鱼头干面虾百搭菜

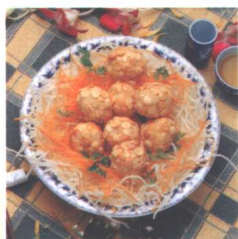
中华美食系列之三(5)

HOME/NE CHINESE DELICACIES SERIES

Various Garnishes

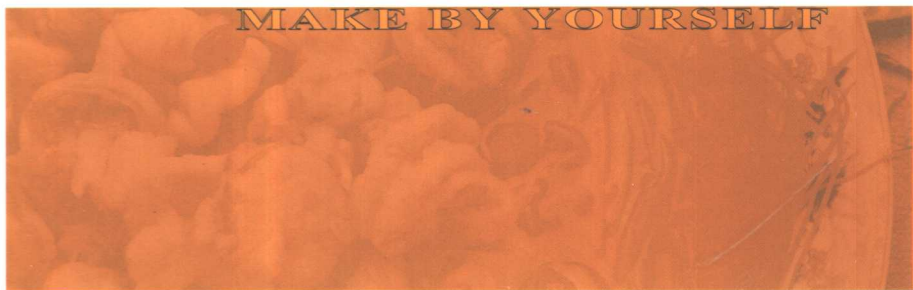
For

Big Fish Head & Shrimp



自己动手

MAKE BY YOURSELF



这个系列向喜欢河鲜、海鲜的朋友们介绍河鲜、海鲜的新做法、新吃法。新的做法和吃法体现新的生活习惯和饮食观念。不过，全新的演绎并不妨碍所有美食共同具有的特点：色、香诱人，味道鲜美，更重要的还有注重营养和健康。

ISBN 7-80653-288-9



9 787806 532881 >

责任编辑：谨谨
版式设计：何阳 区洋
封面设计：天富恒

ISBN 7-80653-288-9

TS·11 定价：77.50元(全5册)

本册
定价：15.50元

中英对照
CHINESE-ENGLISH

Chinese



中华美食系列之三(5)
ZHONG HUA MEI SHI

渔村大鱼头 千面虾百搭菜

YU CUN DA YU TOU QIAN MIAN XIA BAI DA CAI



林德 梁国荣 李剑帆 叶健波 冼建春 徐宁 编
广东旅游出版社



中华美食系列之三(5)

渔村大鱼头千面虾百搭菜

y u c u e n d a y u t o u q i a n m i a n x i a b a i d a c a i

编著：林德 梁国荣 李剑帆 叶健波 冼建春 徐宁

摄影：林德 杨虎山 冼建春

责任编辑：谨谨

版式设计：何阳 区洋

封面设计：天富恒

广州市天富恒广告有限公司策划、设计

出版发行：广东旅游出版社（广州市中山一路30号之一 邮编：510600）

印刷：东莞新丰印刷有限公司（东莞市凤岗镇天堂围区）

规格：850×1168毫米 大32开 3印张 50千字

版次：2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

印数：1-10000册

书号：ISBN 7-80653-288-9/TS·11

定价：77.50元（全5册）

版权所有，翻印必究

（如发现因印装质量问题而影响阅读，请与印刷厂联系调换）



中華美食

YUCUNDAYUTOUQIANMIANXIBAIDACAI

ZHONGHUAMEISHI

漁村大魚頭千面蝦百搭菜

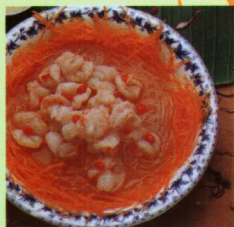


目录

豆酱瓜件蒸鱼头	4	翡翠明虾球	50
叉烧汁焗鱼头	6	卤水盐烧红虾	52
姜汁皮蛋浸鱼头	8	枸杞蒸汁煮虾仁	54
冬菜田鸡煮节瓜	10	丝瓜蒸酿百花	56
水拌香芹	12	奇妙金钱合	58
海南辣酱炒鱼头	14	双蛋炸小虾	60
家乡酿鱼嘴	16	煎鲜虾扒瓜甫	62
油煎鹅肠焗鱼头	18	茄汁焗虾球	64
指天椒蒸鲮鱼头	20	香芒脆皮虾	66
秦椒豉汁蒸鱼头	22	脆皮白花豆腐	68
瓦锅油焗鱼头	24	铁板干葱虾	70
沙窝紫茛大鱼泡	26	老鸡汤煮龙虾	72
油盐水浸大鱼头	28	龙虾二味	74
竹笙酿蟹钳	30	脆皮蜜瓜虾丸	76
鲍汁烩拆骨鱼头	32	琥珀双枣丸	78
花雕圆肉扣淋鱼头	34	百花蒸酿茄子	80
特色蒸鱼头	36	大虾煎薯蓉	82
酸笋指天椒蒸鱼嘴	38	茄子薄片夹虾胶	84
五柳狮子鱼头	40	苦瓜炒鱼付	86
香酥腐皮盒	42	郊笋豆酱炒鱼青	88
沙拉百花肠	44	杏香百花枣	90
辣味青萝卜煮鱼头	46	瑶柱鱼滑淋白菜	92
韭菜花炒虾腰	48	蚝皇鱼付焖菜	94

中英对照
CHINESE-ENGLISH

Chinese



中华美食系列之三(5)
ZHONG HUA MEI SHI

渔村大鱼头 千面虾百搭菜

YU CUN DA YU TOU QIAN MIAN XIA BAI DA CAI



林德 梁国荣 李剑帆 叶健波 冼建春 徐宁 编
广东旅游出版社



中华美食系列之三(5)

渔村大鱼头千面虾百搭菜

y u c u e n d a y u t o u q i a n m i a n x i a b a i d a c a i

编著：林德 梁国荣 李剑帆 叶健波 冼建春 徐宁

摄影：林德 杨虎山 冼建春

责任编辑：谨谨

版式设计：何阳 区洋

封面设计：天富恒

广州市天富恒广告有限公司策划、设计

出版发行：广东旅游出版社（广州市中山一路30号之一 邮编：510600）

印刷：东莞新丰印刷有限公司（东莞市凤岗镇天堂围区）

规格：850×1168毫米 大32开 3印张 50千字

版次：2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

印数：1-10000册

书号：ISBN 7-80653-288-9/TS·11

定价：77.50元（全5册）

版权所有，翻印必究

（如发现因印装质量问题而影响阅读，请与印刷厂联系调换）



中華美食

YUCUNDAYUTOUQIANMIANXIABIDACAI

ZHONGHUAMEISHI

漁村大魚頭千面蝦百搭菜



目录

豆酱瓜件蒸鱼头	4	翡翠明虾球	50
叉烧汁焗鱼头	6	卤水盐烧红虾	52
姜汁皮蛋浸鱼头	8	枸杞蒸汁煮虾仁	54
冬菜田鸡煮节瓜	10	丝瓜蒸酿百花	56
水拌香芹	12	奇妙金钱合	58
海南辣酱炒鱼头	14	双蛋炸小虾	60
家乡酿鱼嘴	16	煎鲜虾扒瓜甫	62
油煎鹅肠焗鱼头	18	茄汁焗虾球	64
指天椒蒸鲑鱼头	20	香芒脆皮虾	66
秦椒豉汁蒸鱼头	22	脆皮白花豆腐	68
瓦锅油焗鱼头	24	铁板干葱虾	70
沙窝紫茛大鱼泡	26	老鸡汤煮龙虾	72
油盐水浸大鱼头	28	龙虾二味	74
竹笙酿蟹钳	30	脆皮蜜瓜虾丸	76
鲍汁烩拆骨鱼头	32	琥珀双枣丸	78
花雕圆肉扣淋鱼头	34	百花蒸酿茄子	80
特色蒸鱼头	36	大虾煎薯蓉	82
酸笋指天椒蒸鱼嘴	38	茄子薄片夹虾胶	84
五柳狮子鱼头	40	苦瓜炒鱼付	86
香酥腐皮盒	42	郊笋豆酱炒鱼青	88
沙拉百花肠	44	杏香百花枣	90
辣味青萝卜煮鱼头	46	瑶柱鱼滑淋白菜	92
韭菜花炒虾腰	48	蚝皇鱼付焖菜	94



渔村大鱼头 干面虾百搭菜

Various Garnishes for Big Fish Head & Shrimp

豆酱瓜件蒸鱼头

Fermented bean sauce gourd slice and fish's head dish

材料:

豆豉酱3茶匙, 鱼头250g, 瓜件(去皮去瓤的瓜类均可)100g, 白糖2.5g, 味精10g, 盐4g, 胡椒粉、麻油共半茶匙, 生粉1茶匙, 姜茸、椒米各少许。

做法:

1. 鱼头斩件洗净放入容器加上豆酱及其他味料生粉腌约5分钟加上姜茸、椒米。
2. 瓜件放入碟底再放上鱼头, 剩余豆酱淋在鱼头上, 然后放入锅猛火隔水蒸15分钟即可。



Ingredient:

3tsp fermented soybean sauce. 250g fish's heads. 100g gourd slices (peeled and remove the pulp). 2.5g sugar. 10g monosodium glutamate. 4g salt. 1/2tsp sesame oil and pepper powder. 1tsp starch. A little minced ginger and pepper grains.

Method:

1. Cut the fish's heads. Put them into a container and infuse with the fermented soybean, starch and the other seasonings for 5 minutes. Pat in the minced ginger and pepper grains.
2. Lay the gourd slices on the bottom of the plate. Put the fish's head on them. Pour the fermented soybean sauce on the fish's heads. Steam it over some water for 15 minutes. Serve.







渔村大鱼头 干面虾百搭菜

Various Garnishes for Big Fish Head & Shrimp

叉烧汁焗鱼头

Fish's head with sauce

材料:

鱼头 600g, 叉烧酱 3茶匙, 清汤 5水杯, 大姜片 3片, 大葱段 3条, 蒜子肉 10g, 盐 5g, 味精 10g, 黄酒半水杯, 生粉 1茶匙。

做法:

1. 鱼头斩件洗净拍上干粉放入油锅炸至五成熟盛起备用。
2. 烧锅下油爆香姜、葱、蒜、叉烧酱, 放入鱼头浇上酒, 倒入清汤及味料, 加盖焗熟鱼头, 再加上调好的生粉水勾芡, 即可食用。



Ingredient:

600g fish's head. 3tsp sausage. 5 cups of water. 3 ginger slices. 3 shallot stalks. 10g garlic. 5g salt. 10g monosodium glutamate. 1/2 cup of millet wine. 1tsp starch.

Method:

1. Cut and clean the fish's head. Stick the cornstarch on it and stir-fry it in the boiling oil till 50% done.
2. Saute the ginger, garlic, shallot and the sausage. Put in the fish's head. Sizzle some wine and put the soup and seasonings in it. Cover it and cook it till the fish's head is well-done. Put into the starch water and serve.







渔村大鱼头 干面虾百搭菜

Various Garnishes for Big Fish Head & Shrimp

姜汁皮蛋浸鱼头

Ginger juice and preserved egg boil fish's head

材料:

皮蛋1~2只, 鱼头500g, 姜丝、菇丝1茶匙, 米酒2茶匙, 生盐10g, 鸡精7.5g, 白糖1.5g, 大姜1个, 清水5水杯。

做法:

1. 鱼头洗净用生盐擦匀, 皮蛋去壳洗净切开备用, 大姜用1杯清水榨汁备用。
2. 烧锅放少许油, 将鱼头入锅煎透浇上酒, 加入姜汁、清水放入皮蛋, 汤滚后慢火加入皮蛋浸5分钟即可盛起食用。(浸皮蛋一定要慢火, 不然不会嫩滑)。



Ingredient:

1-2 preserved eggs. 500g fish's head. 1tsp ginger slices and mushroom slices. 2tsp rice wine. 10g raw salt. 7.5g chicken essence. 1.5g sugar. 1 big ginger. 5 glass of water.

Method:

1. Wash fish's head, brush with raw salt all over, remove the preserved eggs's shell, wash and slice open to be used later. Extract ginger juice, using a glass of water.
2. Heat a wok, add a little oil, put in fish's head sections one by one, fry thoroughly, add in wine, ginger juice, water and preserved eggs. When boils, use mild fire, add in preserved egg, cook for 5 minutes, contain and serve (must use slow fire to cook preserved eggs, or the eggs would be over done, but not tender and soft).







渔村大鱼头 千面虾百搭菜

Various Garnishes for Big Fish Head & Shrimp

冬菜田鸡煮节瓜

Preserved cabbage and frog simmer the gourd

材料:

冬菜 1 茶匙, 田鸡 500g, 节瓜 400g, 姜丝 1 茶匙, 清汤 1 水杯, 盐 5g, 味精 5g, 白糖 2.5g, 鸡精 5g。

做法:

1. 田鸡去皮剖洗干净斩件, 节瓜去皮切件, 冬菜浸透至淡。
2. 烧锅下油爆姜丝浇上酒放入田鸡、瓜件、冬菜加盖慢火煮浸约 8 分钟加入味精, 盛起食用。



Ingredient:

1tsp preserved cabbage. 500g frog. 400g gourd. 1tsp shredded ginger. 1 glass of light soup. 5g salt. 5g monosodium glutamate. 2.5g sugar. 5g chicken essence.

Method:

1. Remove the skin of the frog. Clean it and cut it into pieces. Peel the gourd and cut them into pieces. Soak the preserved cabbage.
2. Saute the shredded ginger. Sizzle the wine. Put into the frog, gourd, preserved cabbage. Cover the lid to simmer it for 8 minutes. Put some monosodium glutamate. Dish and serve.







渔村大鱼头 干面虾百搭菜

Various Garnishes for Big Fish Head & Shrimp

水拌香芹

Simmered celery



材料:

西芹 250g, 荸荠肉 100g, 草菇 100g, 云耳(湿) 25g, 盐 5g, 白糖 2.5g, 味精 5g, 清水或汤适量。

做法:

1. 西芹剥面皮, 去叶切条, 荸荠肉切厚片, 云耳浸透去蒂。
2. 烧锅放入少许油爆香材料浇上水, 加入味料煮约5分钟盛起食用。



Ingredient:

250g celery. 100g water chestnut. 100g straw mushroom. 25g wet white fungus. 5g salt. 2.5g sugar. 5g monosodium glutamate. Some water or soup.

Method:

1. Peel the celery. Remove the leaves and cut into pieces. Slice the water chestnut. Soak the white fungus and remove the pedicel from it.
2. Saute the ingredients with a little oil Sizzle the water. Put in the seasonings and simmer for 5 minutes. Dish and serve.