

名厨坐镇，在家烹饪出饭店好滋味

181道经典荤菜，下饭必备

轻松做大菜

肉禽·海鲜

甘智荣
主编



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



米古阅读

轻松做 大菜

肉禽·海鲜

甘智荣 主编

图书在版编目(CIP)数据

轻松做大菜·肉禽海鲜/甘智荣主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2016. 7
ISBN 978-7-5184-0906-8

I. ①轻… II. ①甘… III. ①荤菜—菜谱②海产品—
菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第083965号

责任编辑: 柳 青

策划编辑: 王巧丽

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 王超男

版式设计: 谢丹丹

责任校对: 燕 杰

责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年7月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 15

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0906-8 定价: 36.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 010-65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150636S1X101ZBW

Contents

PART

1

基础篇

猪肉的选购、保存、处理和烹饪	010
牛肉的选购、保存、处理和烹饪	011
鸡肉的选购、保存、处理和烹饪	012
鸭肉的选购、保存、处理和烹饪	013
鱼类的选购、保存、处理和烹饪	014
虾的选购、保存、处理和烹饪	016
河蟹的选购、保存、处理和烹饪	017
贝类的选购、保存、处理和烹饪	018
鱿鱼的选购、保存、处理和烹饪	019
海参的选购、保存、处理和烹饪	020
海蜇的选购、保存、处理和烹饪	021
水产海鲜料理常用调料	022

PART

2

无肉不欢·畜肉类

福禄肉片	024
豆腐皮卷京酱肉丝	025
牛肉菠萝盅	026
芦笋豌豆苗	028
简易东坡肉	029
香橙排骨	030
五香肘子	031
花生焖猪蹄	032
红烧狮子头	033
上海本帮红烧肉	034
清蒸肉酿面筋	036
一帆风顺	037
金城宝塔	038
紫阳蒸盆子	040
芋头扣肉	042
东北酱骨头	043



Contents

松子酿方肉.....	044	酱爆鸡丁.....	061
富贵千层.....	046	歌乐山辣子鸡.....	062
盛筵猪腰.....	047	“利是”鸡球.....	064
酱牛肉.....	048	宫保鸡丁.....	065
茶树菇首乌瘦肉汤.....	049	鸡肉彩椒盅.....	066
淮山党参煲瘦肉.....	050	金玉满堂.....	067
淮杞鹿茸炖牛鞭.....	051	大良炒牛奶.....	068
客家酿豆腐.....	052	赛螃蟹.....	069
培根豆腐卷.....	053	彩蛋黄瓜卷.....	070
藕夹盖温泉蛋.....	054	酱汁鸡翅.....	072
乾坤肉圆.....	056	柚皮焖鸭.....	073

PART 3

就好这口·禽肉及蛋类

花开富贵.....	058	金银扣三丝.....	076
千丝万缕.....	059	虎皮凤爪.....	077
人参鸡脯.....	060	金镶玉.....	078
		百鸟朝凤.....	079
		宁强麻辣鸡.....	080
		贵妃白切鸡.....	081



绍兴鸡	082
啤酒鸡翅	083
龙珠凤翅	084
五香酱鸭	085
吉祥焖鸭	086
展翅高飞	088
虫草花老鸡汤	090
干贝菌菇鸡汤	091
炸金块	092
象牙鸡条	093
蜜汁烤鸡腿	094
日式起司鸡排	096

沔阳三蒸	101
啤酒草鱼	102
木瓜鱼片	103
酸菜鱼	104
果香脆鲩	105
果汁黑鱼卷	106
年年有鱼	108
日式烤秋刀鱼	109
姑苏鲫鱼	110
包心鳊鱼	111
芙蓉鳊鱼	112
开屏武昌鱼	114
豉油清蒸武昌鱼	115
醋焖多宝鱼	116
麒麟福寿鱼	117
泰式青柠蒸鲈鱼	118
绣球鲈鱼	120
锦上添花	121
豉汁蒸鱼头	122

PART 4 健康美味首选“鱼”

香辣水煮鱼	098
菊花草鱼	100



Contents

椒盐龙头鱼.....	123
飞雪迎春.....	124
鱼栖鹦鹉洲.....	125
西蓝花豆酥鳊鱼.....	126
干煸鳊鱼.....	127
党参鳊鱼汤.....	128
川西钵钵鱼.....	129
比翼连枝.....	130

PART 5

“虾”醉人也醉

辣浇虾.....	132
潮式腌虾.....	133
四色虾仁.....	134
西施虾仁.....	136
香炸濑尿虾.....	137
茄汁双脆.....	138

福寿四宝虾球.....	139
酱爆虾仁.....	140
泰式酸辣虾.....	142
红焖小龙虾.....	143
干焖大虾.....	144
红酒茄汁虾.....	145
灵芝恋玉蝉.....	146
清蒸蒜蓉开背虾.....	147
鲜虾豆腐煲.....	148
出水芙蓉虾.....	150
山药薏米虾丸汤.....	151
香辣水煮虾丸.....	152
吉利香蕉虾枣.....	153
酥炸凤尾虾.....	154
香酥虾排.....	156
皇牌烤明虾.....	157
迷迭香烤虾.....	158



PART 6

横行的美味“蟹”

蟹柳拌滑菇.....	160
中庄醉蟹	161
黄油焗螃蟹.....	162
桂圆蟹块	163
美味酱爆蟹.....	164
金沙蟹.....	166
一品花蟹	167
咖喱蟹.....	168
芙蓉白玉蟹.....	169
蟹岛全家福.....	170
香辣蟹.....	171
吉祥扒红蟹.....	172
蟹粉豆腐	174
魔芋丝香辣蟹.....	175
鲜蟹银丝煲.....	176
菊花蟹柳羹.....	178
干贝花蟹白菜汤	179

茄汁菌菇蟹汤	180
--------------	-----

PART 7

缤纷美味“小海鲜”

老虎菜拌海蜇	182
中华海蜇	183
芥辣荷兰豆拌螺肉.....	184
五彩银针鱿鱼	186
柱侯酱炒海瓜子	187
香辣墨鱼仔.....	188
沙茶墨鱼片.....	189
游龙四宝	190
辣酒焖花螺.....	191
盐焗花螺	192
墨鱼红烧肉.....	193
蚝油爆鱿鱼.....	194
蒜蓉粉丝蒸扇贝	196
酒香蒸海蛭.....	197



Contents

蒜香蒸生蚝.....	198	醋拌海参.....	217
姜葱蒸青口.....	199	鲍丁小炒.....	218
水蛋爆蛤仁.....	200	什锦辽参.....	219
鲍汁扣鲜鱿.....	202	金银满屋.....	220
南乳墨鱼花.....	203	碧绿带子肉.....	221
麻辣水煮花蛤.....	204	玉树腰果北极贝.....	222
清酒煮蛤蜊.....	205	三文鱼铝箔烧.....	224
西蓝花扇贝汤.....	206	珍珠鲍鱼.....	225
花生沙葛墨鱼汤.....	207	鲜虾烧鲍鱼.....	226
东坡墨鱼.....	208	干贝烧海参.....	227
串烤鱿鱼花.....	209	北极贝蒸蛋.....	228
焗烤扇贝.....	210	冰镇海参.....	230
蚝仔烙.....	212	锅仔培根珍珠鲍.....	231
		卤香鲍鱼.....	232
		椰子鲍鱼排骨汤.....	233
		花胶海参乌鸡汤.....	234
		海参虫草鸡汤.....	235
		蒜香烤带子.....	236
		孜然石斑鱼排.....	238
		蒜蓉香草烤龙虾.....	239
		龙虾汤.....	240

PART 8

华丽丽的“海鲜贵族”

梅肉沙司拌章鱼.....	214
金枪鱼生卷.....	216



轻松做 大菜

肉禽·海鲜

甘智荣 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松做大菜·肉禽海鲜/甘智荣主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2016. 7
ISBN 978-7-5184-0906-8

I. ①轻… II. ①甘… III. ①荤菜—菜谱②海产品—
菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第083965号

责任编辑: 柳 青

策划编辑: 王巧丽

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 王超男

版式设计: 谢丹丹

责任校对: 燕 杰

责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年7月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 15

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0906-8 定价: 36.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 010-65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150636S1X101ZBW

Contents

PART

1

基础篇

猪肉的选购、保存、处理和烹饪	010
牛肉的选购、保存、处理和烹饪	011
鸡肉的选购、保存、处理和烹饪	012
鸭肉的选购、保存、处理和烹饪	013
鱼类的选购、保存、处理和烹饪	014
虾的选购、保存、处理和烹饪	016
河蟹的选购、保存、处理和烹饪	017
贝类的选购、保存、处理和烹饪	018
鱿鱼的选购、保存、处理和烹饪	019
海参的选购、保存、处理和烹饪	020
海蜇的选购、保存、处理和烹饪	021
水产海鲜料理常用调料	022

PART

2

无肉不欢·畜肉类

福禄肉片	024
豆腐皮卷京酱肉丝	025
牛肉菠萝盅	026
芦笋豌豆苗	028
简易东坡肉	029
香橙排骨	030
五香肘子	031
花生焖猪蹄	032
红烧狮子头	033
上海本帮红烧肉	034
清蒸肉酿面筋	036
一帆风顺	037
金城宝塔	038
紫阳蒸盆子	040
芋头扣肉	042
东北酱骨头	043



Contents

松子酿方肉.....	044	酱爆鸡丁.....	061
富贵千层.....	046	歌乐山辣子鸡.....	062
盛筵猪腰.....	047	“利是”鸡球.....	064
酱牛肉.....	048	宫保鸡丁.....	065
茶树菇首乌瘦肉汤.....	049	鸡肉彩椒盅.....	066
淮山党参煲瘦肉.....	050	金玉满堂.....	067
淮杞鹿茸炖牛鞭.....	051	大良炒牛奶.....	068
客家酿豆腐.....	052	赛螃蟹.....	069
培根豆腐卷.....	053	彩蛋黄瓜卷.....	070
藕夹盖温泉蛋.....	054	酱汁鸡翅.....	072
乾坤肉圆.....	056	柚皮焖鸭.....	073
		黄焖仔鹅.....	074
		红火凤翅.....	075
		金银扣三丝.....	076
		虎皮凤爪.....	077
		金镶玉.....	078
		百鸟朝凤.....	079
		宁强麻辣鸡.....	080
		贵妃白切鸡.....	081

PART 3 就好这口·禽肉及蛋类

花开富贵.....	058
千丝万缕.....	059
人参鸡脯.....	060



绍兴鸡	082
啤酒鸡翅	083
龙珠凤翅	084
五香酱鸭	085
吉祥焖鸭	086
展翅高飞	088
虫草花老鸡汤	090
干贝菌菇鸡汤	091
炸金块	092
象牙鸡条	093
蜜汁烤鸡腿	094
日式起司鸡排	096

沔阳三蒸	101
啤酒草鱼	102
木瓜鱼片	103
酸菜鱼	104
果香脆鲩	105
果汁黑鱼卷	106
年年有鱼	108
日式烤秋刀鱼	109
姑苏鲫鱼	110
包心鳊鱼	111
芙蓉鳊鱼	112
开屏武昌鱼	114
豉油清蒸武昌鱼	115
醋焖多宝鱼	116
麒麟福寿鱼	117
泰式青柠蒸鲈鱼	118
绣球鲈鱼	120
锦上添花	121
豉汁蒸鱼头	122

PART 4 健康美味首选“鱼”

香辣水煮鱼	098
菊花草鱼	100



Contents

椒盐龙头鱼.....	123
飞雪迎春.....	124
鱼栖鹦鹉洲.....	125
西蓝花豆酥鳊鱼.....	126
干煸鳊鱼.....	127
党参鳊鱼汤.....	128
川西钵钵鱼.....	129
比翼连枝.....	130

PART 5

“虾”醉人也醉

辣浇虾.....	132
潮式腌虾.....	133
四色虾仁.....	134
西施虾仁.....	136
香炸濠尿虾.....	137
茄汁双脆.....	138
福寿四宝虾球.....	139
酱爆虾仁.....	140
泰式酸辣虾.....	142
红焖小龙虾.....	143
干焖大虾.....	144
红酒茄汁虾.....	145
灵芝恋玉蝉.....	146
清蒸蒜蓉开背虾.....	147
鲜虾豆腐煲.....	148
出水芙蓉虾.....	150
山药薏米虾丸汤.....	151
香辣水煮虾丸.....	152
吉利香蕉虾枣.....	153
酥炸凤尾虾.....	154
香酥虾排.....	156
皇牌烤明虾.....	157
迷迭香烤虾.....	158



PART

6

横行的美味“蟹”

蟹柳拌滑菇.....	160
中庄醉蟹.....	161
黄油焗螃蟹.....	162
桂圆蟹块.....	163
美味酱爆蟹.....	164
金沙蟹.....	166
一品花蟹.....	167
咖喱蟹.....	168
芙蓉白玉蟹.....	169
蟹岛全家福.....	170
香辣蟹.....	171
吉祥扒红蟹.....	172
蟹粉豆腐.....	174
魔芋丝香辣蟹.....	175
鲜蟹银丝煲.....	176
菊花蟹柳羹.....	178
干贝花蟹白菜汤.....	179

茄汁菌菇蟹汤.....	180
-------------	-----

PART

7

缤纷美味“小海鲜”

老虎菜拌海蜇.....	182
中华海蜇.....	183
芥辣荷兰豆拌螺肉.....	184
五彩银针鱿鱼.....	186
柱侯酱炒海瓜子.....	187
香辣墨鱼仔.....	188
沙茶墨鱼片.....	189
游龙四宝.....	190
辣酒焖花螺.....	191
盐焗花螺.....	192
墨鱼红烧肉.....	193
蚝油爆鱿鱼.....	194
蒜蓉粉丝蒸扇贝.....	196
酒香蒸海蛭.....	197



Contents

醋拌海参	217
鲍丁小炒	218
什锦辽参	219
金银满屋	220
碧绿带子肉	221
玉树腰果北极贝	222
三文鱼铝箔烧	224
珍珠鲍鱼	225
鲜虾烧鲍鱼	226
干贝烧海参	227
北极贝蒸蛋	228
冰镇海参	230
锅仔培根珍珠鲍	231
卤香鲍鱼	232
椰子鲍鱼排骨汤	233
花胶海参乌鸡汤	234
海参虫草鸡汤	235
蒜香烤带子	236
孜然石斑鱼排	238
蒜蓉香草烤龙虾	239
龙虾汤	240

梅肉沙司拌章鱼214

金枪鱼生卷.....216

