



美食大全



Complete of Cate

品江湖风味菜肴 领美食消费时尚

最受大众欢迎的150道江湖菜让你口福不浅

江湖菜大全



食全时尚 美味升级

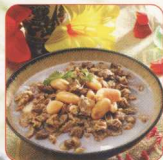
朱太治 双福等 编著

农村读物出版社

美食大全

江湖菜大全

朱太治 双福 等 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

江湖菜大全/朱太治等编著. —北京: 农村读物出版社,
2007.5

(美食大全)

ISBN 978-7-5048-4979-3

I. 江… II. 朱… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第065739号

编 著	朱太治 陈常选 董书山 阿 郅 双 福
菜品制作	周春峰 骆贤文 陈常选 阿 郅 赵吉帅 刘彦志 张传兴 周学武 惠国大酒店 惠国宾馆 圣地亚哥大酒店
摄 影	SF工作室
设 计	

责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	5
字 数	100千
版 次	2007年6月第1版 2007年6月北京第1次印刷
印 数	1 ~ 8 000册
定 价	20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

序

最近几年，吃江湖菜成为了一种新的美食消费时尚。那些曾经流行于民间的地方风味菜，悄然充满了都市餐饮市场，并形成了一股潮流。上至星级酒店，下到普通排挡食肆，莫不以江湖菜为招牌，其新颖的口感，实惠的价格，着实让人们大饱了口福。

江湖菜不是一道菜，而是一个菜系，是以家常菜和地方风味菜为基础，以求变思想和创新手法独创的特色民间菜肴的统称。相对于传统菜的严谨，江湖菜的选料、烹饪手法、口味更加多样化、大众化。传统菜都是很考究很精细的，其味型，如宫保、鱼香、荔枝，都是若干厨界前辈技艺的精华。而江湖菜的选料更广泛，做法更贴近大众生活，比如肝、鸡肠、鸭下巴、鸭脖子等都会拿来入肴，真正体现了“适口者珍”的原则。

走入厨房不只是为了温饱，还有给身边人一份“美味”的心意。本书收录了最受大众欢迎的150道江湖菜，帮助你获得超美味的享受。全书共分为四部分：“江湖海鲜菜”、“江湖畜肉菜”、“江湖禽蛋菜”和“江湖素菜”，每道菜都配有精美图片，步骤讲解详细，提供最为务实、贴心的制作指导，不仅适合广大家庭阅读使用，也可供餐饮业人员参考。

思 文



目录

contents

序

6

一、江湖海鲜菜

6

糖醋熘鱼丁	6
白灼鱿鱼卷	6
辣汁加吉鱼	7
橘香酸甜鲩鱼	7
萝卜条炒墨鱼	8
银鱼炒滑蛋	8
铁板浇汁鳕鱼	9
金笋香菜鲫鱼汤	9
薯干风味虾	10
可乐红烧鱼	10
宫保虾腰	11
煎鲩鱼	11
蒜香划水鱼	12
豆浆煮海蟹	12
蒜瓣焖鳊段	13
雪菜大汤黄鱼	13
金瓜炒虾球	14
年糕炒虾仁	14
泰汁三文鱼	15
豉汁盘龙鳝	15
清蒸加吉鱼头	16
清蒸偏口鱼	16
果汁鱼脯	17
葱煨鲫鱼	17
干烧鲈鱼	18
浓汤鲢鱼头	18
金银蒜烧鲑鱼	19
香醋浸鲢鱼	19
椒盐鲛鱼球	20
蛋香黄金鲈鱼	20

香煎富贵鱼	21
香煎脆鳞鲤鱼	21
白汁鲳鱼	22
翡翠鱼米	22
啤酒焖鱼	23
蜜汁小鲳鱼	23
香滑鲈鱼片	24
油浸海鲈鱼	24
三文鱼头汤	25
滑炒鳕鱼片	25
葱油鳕鱼	26
奶汤鲟鱼	26
醋熘肉蟹	27
蛤蜊黄鱼羹	27
糖醋黄河鲤	28
醋椒鱼	28
醋烹鲫鱼	29
醋熘鳊鱼	29
糖醋鱼条	30
酸辣鳕鱼羹	30
番茄焖竹节虾	31
番茄松鼠鱼	31
茄汁鱼卷	32
茄汁菜包	32
茄汁大虾	33
茄汁熘虾仁	33
八带炒饼子	34
茄汁鱼片	34

二、江湖畜肉菜

35

碧瓜猪肝	35
天山羊肉	35
茶树菇老腊肉	36

榨菜肉丝	36
辣油雨花肥牛	37
白菜炒肥肠	37
麻辣肚丝	38
辣子腰块	38
香辣全腰	39
回锅松肉	39
铁板蒙古烧烤	40
红油牛筋	40
水煮双柳	41
蕉干牛肉	41
酸辣肥肠	42
辣味蒸排骨	42
油条炒板筋	43
辣味肉碎南瓜	43
茄汁猪排	44
茄汁牛肉饼	44
番茄腰柳	45
番茄蕨菜绣球	45
番茄牛肉	46
蚕豆焖牛肉	46
麦仁小牛肉	47
番茄黄焖牛肉	47
姜醋肉皮	48
番茄肉茸脆锅巴	48
金钱牛排	49
番茄肉丝汤	49
糯香大肠	50
牛肉菠菜汤	50
肉末粉条	51
酸辣肚丝	51
酸辣兔肉	52
鲜玉米煲猪排	52

三、江湖禽蛋菜 53

双菇辣汤鸡	53
醋熘皮蛋	53
蜜豆醋鸡腿	54
番茄黄焖鸡块	54
玫瑰醋煎鸡排	55
温拌双泥	55
茄汁鸡片	56
番茄双花饼	56
酱烧嫩仔鸡	57
芋头炖小公鸡	57
野椒啤酒仔鸡	58
新派豆腐烧鸡	58



番茄苹果芝麻蜜	64
柠檬醋煎南瓜饼	64
糖醋山药	65
金沙小白菜	65
双蛋浸菠菜	66
蛋黄山药	66
松仁香菇	67
米汤南瓜	67
干辣茶树菇	68
酸辣白菜	68
辣烧薯条	69
干煸豆角	69
玫瑰薯条	70
杂果酿番茄	70
锅塌番茄	71
橙汁薯仁	71
软炸番茄	72
长生土豆泥	72
茄汁薯枣	73
香酥薯片	73
水晶土豆球	74

粉蒸豌豆	74
沙酱菜团	75
桃仁山药泥	75
番茄豆腐	76
鸡汤嫩豆腐	76
冰冻茄丁	77
南瓜豌豆汤	77
番茄汤	78
一品豆渣	78
什锦豆花	79
茄汁土豆泥	79
黄豆拌雪菜	80
绿茶番茄汤	80

四、江湖素菜 59

糖醋南瓜丸	59
嫩烧丝瓜排	59
珊瑚白菜	60
糖醋山药丝	60
醋熘茄子	61
醋熘黄瓜	61
醋熘藕片	62
醋熘双色豆腐	62
糖醋藕块	63
醋炒萝卜	63



一、江湖海鲜菜

糖醋溜鱼丁



原料

草鱼肉250克，笋丁50克，泡红辣椒25克，鸡蛋清1个，姜末、蒜末、酱油、醋、白糖、盐、淀粉、鲜汤、植物油各适量。

做法

- ① 将草鱼肉洗净切成1.5厘米方丁，笋丁下水焯掉，泡红辣椒切末；蛋清打入碗内，加盐、淀粉，制成蛋清糊；酱油盛碗内，加醋、白糖、姜末、蒜末、盐、湿淀粉及适量鲜汤，调成芡汁。
- ② 炒锅注油烧七成热，将鱼丁挂匀蛋糊，下入油锅，快速滑散，至浅黄色时捞出沥油。
- ③ 炒锅留底油烧热，放入泡红辣椒煸炒出红油，加入蒜末炒香，随下笋丁翻炒数下，倒入芡汁，烧开后加鱼丁，炒匀出锅即成。

特点

甜酸微辣，鲜香可口。



原料

鲜鱿鱼板400克，红尖椒丝10克，葱姜丝、香菜段、胡椒粉、生抽、糖、盐、花生油各适量。

做法

- ① 将鱿鱼板切麦穗花刀，生抽、糖、盐、胡椒粉加适量清水调成白灼汁。
- ② 炒锅添水烧开，放入鱿鱼花焯熟，捞出沥水，摆在盘内，撒上葱姜丝、香菜段、红尖椒丝，浇上白灼汁。
- ③ 锅中注入花生油烧至滚烫，淋在鱿鱼卷上即成。

特点

肉滑嫩，味鲜香，色艳丽。

白灼鱿鱼卷



辣汁加吉鱼



原料

加吉鱼1条(约600克), 白醋40毫升, 姜汁酒25毫升, 辣椒酱25克, 青红椒末、姜末、蒜茸、胡椒粉、盐、味精、料酒、湿淀粉、鲜汤、香油、花生油各适量。

做法

- 1 将鲜汤、辣椒酱、白醋、盐合在一起调成味汁。
- 2 将加吉鱼宰好洗净, 刮上斜刀, 加盐、姜汁酒、胡椒粉腌15分钟。
- 3 炒锅注油烧热, 放入加吉鱼, 用慢火煎至两面金黄色, 烹入料酒, 放入姜末、蒜茸、青红椒末炒香, 加入味汁, 盖盖煎熟, 取出盛盘; 原汁用湿淀粉勾芡, 淋上香油, 浇在鱼上即成。

特点

酸甜带辣, 焦香鲜美。



原料

鲩鱼(草鱼)1条, 金橘50克, 白醋50毫升, 姜丝、葱丝、红椒丝、冰糖、老抽、盐、湿淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 将鲩鱼洗净, 剖为两半, 剝成块, 加盐略腌; 金橘去核剝成茸。
- 2 炒锅注油烧热, 下入鲩鱼块煎至金黄色, 加入清水250毫升和金橘茸煨熟, 用老抽调色, 加白醋、冰糖调味, 烧开, 取出鲩鱼放盘中。
- 3 锅中原汁加姜丝、葱丝、红椒丝, 用湿淀粉勾芡, 浇在鱼上即成。

特点

鲜香肉滑, 酸甜开胃。

橘香酸甜鲩鱼



萝卜条炒墨鱼



原料

青萝卜100克，墨鱼、胡萝卜各50克，葱、姜、蒜、胡椒粉、玫瑰露酒、淀粉、花生油、盐、味精、香油各适量。

做法

- ① 青萝卜去皮切条，胡萝卜切小花，葱姜蒜均切片，墨鱼板切梳子刀条。
- ② 锅内添水烧开，放入青萝卜条、胡萝卜花、墨鱼条，稍烫捞出；另起锅注油烧至八成热，下入上述原料过油。
- ③ 锅留少许油，下入葱姜蒜片爆香，烹玫瑰露酒，加少许汤、盐、味精、青萝卜条、胡萝卜花、胡椒粉和墨鱼条，翻炒片刻，勾芡淋香油即可。

特点

清爽脆嫩，色彩艳丽。



原料

银鱼300克，鸡蛋4个，姜汁酒10毫升，胡椒粉、盐、香油、料酒、花生油各适量。

做法

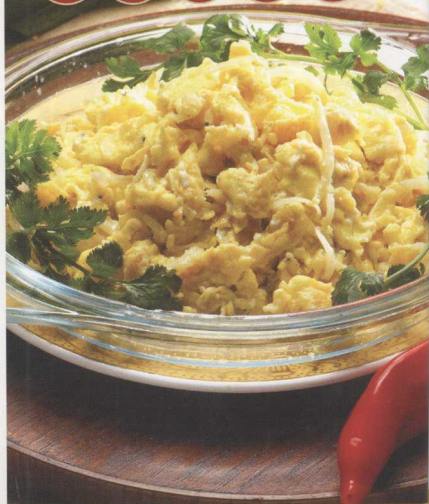
- ① 将银鱼剪去尾洗净，用洁布吸干水分，加姜汁酒、盐、料酒略腌；鸡蛋磕入碗内，加香油、胡椒粉、盐搅匀。
- ② 炒锅注油烧至五成热，放入银鱼过油至熟，捞出沥油，放入鸡蛋液内拌匀。
- ③ 炒锅留底油烧热，放入拌有银鱼的鸡蛋液，慢火煎熟，出锅装盘即成。可放香菜叶衬色。

特点

鲜香嫩滑，骨软肉嫩，营养丰富。



银鱼炒滑蛋



铁板浇汁鳕鱼



原料

鳕鱼肉400克，葱头丝100克，鸡蛋2个，炒香的白芝麻10克，美极鲜味汁、生抽王、料酒、盐、白糖、花生油各适量。

做法

- ① 鳕鱼肉洗净，切成1厘米厚片，加入盐、料酒、生抽王腌过，滚上蛋液，拍上淀粉；将美极鲜味汁、生抽王、料酒、白糖、盐调匀成混合汁。
- ② 炒锅注油烧至五成热，下入鳕鱼片，炸至金黄色，捞出沥油。
- ③ 炒锅留底油烧热，放入葱头丝炒香，盛出放到事先烧热并铺一层锡纸的铁板上，再加入鳕鱼片，撒上炒香的白芝麻，浇上混合汁，扣上铁板盖，上桌即成。

特点

清嫩鲜香，浓郁诱人。



原料

鲫鱼400克，金笋（胡萝卜）200克，香菜100克，姜片、料酒、盐、胡椒粉、花生油、清汤各适量。

做法

- ① 将鲫鱼宰杀去鳞、鳃、内脏洗净，加盐、料酒腌透；金笋去皮切菱形块，香菜洗净切小段。
- ② 炒锅注油烧至六成热，放入鲫鱼，煎至两面黄色，烹入料酒，加入清汤、姜片烧开，再用慢火煨透。
- ③ 加入金笋烧熟，加盐、胡椒粉调味，撒上香菜，出锅即成。

特点

味鲜美，肉滑嫩，营养丰富。



金笋香菜鲫鱼汤



薯干风味虾



原料

基围虾250克，红薯干100克，蒜苗50克，腊肉75克，料酒、干红椒、植物油、姜蒜片、胡椒粉、白糖、香油各适量。

做法

- 1 虾剪去虾须，开背，加少许料酒腌片刻；腊肉切条，蒜苗切段。
- 2 干红椒去蒂切成短节，红薯干入笼蒸软晾凉。
- 3 锅注油烧至六成热，将码入味的虾投入锅中，炸至壳酥色红时捞出；锅留油，下干红椒节、腊肉炒香，下姜蒜片略炒，投入炸好的虾、蒜苗段、红薯干，加胡椒粉、白糖调味炒匀，淋香油，装盘即可。

特点

酥脆软嫩，咸鲜辣香。



原料

三文鱼肉500克，可乐50毫升，葱头、青椒、红椒各50克，姜汁酒、豆瓣、辣酱、蒜茸、姜末、胡椒粉、盐、淀粉、花生油各适量。

做法

- 1 将三文鱼肉洗净，切成厚片，加入盐、姜汁酒、胡椒粉略腌，拍上干淀粉；葱头、青椒、红椒洗净切片。
- 2 炒锅注油烧至六成热，放入鱼片炸透，捞出沥油。
- 3 炒锅留底油烧热，放入蒜茸、姜末、豆瓣辣酱炒香，再放入葱头炒片刻，倒入可乐，放入鱼片，加盖煨透，再下入青红椒片，加盐调味，勾芡，出锅即可。

特点

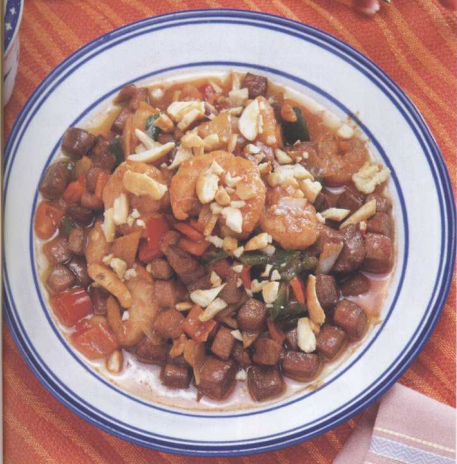
鲜香带辣，口味独特。



可乐红烧鱼



宫保虾腰



原料

猪腰子300克，虾仁、青红尖椒、腰果各50克，蛋清、淀粉、花椒粒、葱姜蒜末、干辣椒、酱油、糖、醋、盐、味精、花生油各适量。

做法

- ① 将虾仁洗净，猪腰去臊切丁，加蛋清、盐、淀粉上浆；青红椒切丁，葱姜蒜切片。
- ② 腰果炸脆剁碎；虾仁、猪腰下油锅滑熟倒出，糖、酱油、醋、味精、盐、湿淀粉调成味汁。
- ③ 炒锅注油烧热，下入葱姜蒜末、花椒、辣椒爆香，烹入味汁，倒入滑好的虾仁、猪腰，翻炒片刻装盘，上面撒上腰果粒即成。

特点

酸甜适口，香辣宜人。



原料

鲩鱼1条，葱段25克，姜片、湿淀粉、植物油、盐、料酒各适量。

做法

- ① 将鲩鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏洗净，剁成块，加盐、料酒略腌，撒湿淀粉拌匀。
- ② 炒锅注油烧热，下入葱段、姜片炒香，放入鲩鱼块排好，用慢火煎至两面金黄色。
- ③ 加盐、料酒，翻转鱼块，用慢火煎至熟，装盘即成。

特点

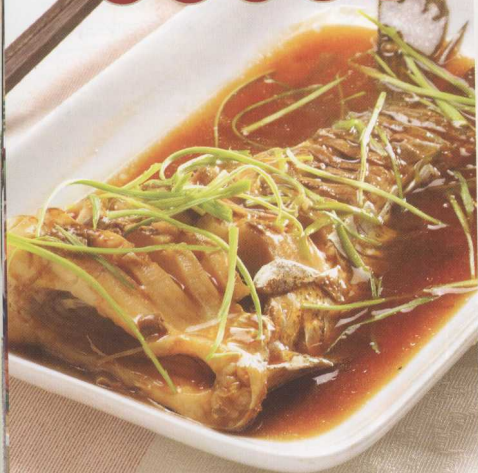
鱼肉鲜香，爽滑可口。



煎鲩鱼



蒜香划水鱼



原料

带肉青鱼尾500克，青蒜25克，葱姜末、酱油、料酒、盐、白糖、鲜汤、湿淀粉、香油、植物油各适量。

做法

- ① 将鱼尾洗净，鱼身均匀划斜刀；青蒜洗净切成丝。
- ② 炒锅注油烧热，下葱姜末爆香，放入鱼尾略煎，烹入料酒，加入适量鲜汤、酱油、白糖，烧开后小火煨至鱼熟汤浓。
- ③ 勾芡，淋香油，撒上青蒜丝，出锅即成。

特点

肉鲜嫩，汁香浓。



原料

梭蟹2只（约600克），豆浆、鲜百合、嫩黄瓜、盐、白糖、姜汁酒各适量。

做法

- ① 将鲜百合洗净，用开水烫一下后过凉；黄瓜削皮去瓤，切长方形薄片待用。
- ② 螃蟹宰杀洗净，将大腿拍碎，剥去夹子，将蟹身剁成块，放碗内，加少许盐和姜汁酒码味，蟹壳、蟹块、蟹腿放入沸水锅中余至断生捞出。
- ③ 锅中添豆浆烧开，加入盐、味精、糖调味，再放入百合、黄瓜片、蟹块煮开入味，起锅倒入汤盆中，扣上蟹壳即成。

特点

蟹红汁白，色彩艳丽，豆浆清香，蟹肉鲜美。



豆浆煮海蟹



蒜瓣焖鳝段



原料

鳝鱼500克，去皮蒜瓣、青红椒各25克，酱油、白糖、蚝油、味精、淀粉、香油、花生油、料酒各适量。

做法

- 1 将鳝鱼去掉内脏，在背部切0.5厘米的直刀，然后切6厘米长的段，青红椒切件。
- 2 锅中注油烧至七成热，下鳝段，炸熟捞出。
- 3 锅中留油少许，下入蒜瓣炒至上色出味，烹入料酒、高汤，下入鳝段、青红椒、酱油、白糖、蚝油、味精，烧至汤浓鳝鱼熟烂，勾芡，淋入香油，出锅即可。

特点

蒜香味浓，男性补品。



原料

黄鱼2条（约500克），雪里蕻咸菜300克，笋片50克，料酒、盐、葱结、花生油各适量。

做法

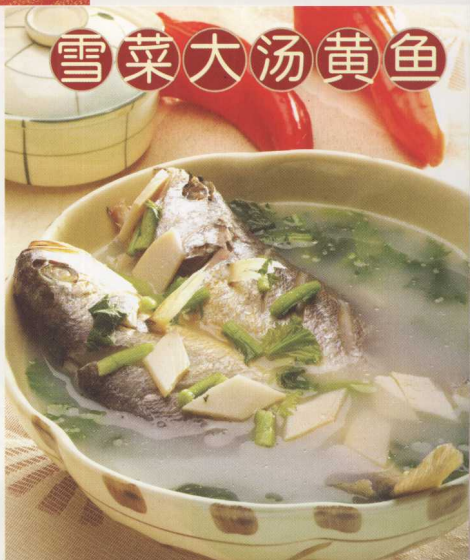
- 1 黄鱼去鳞、鳃、内脏洗净，在鱼两面剞上十字刀纹；雪菜洗净取菜梗切段。
- 2 炒锅注油烧至七成热，放入黄鱼两面略煎，烹入料酒，加入鲜汤烧开，去浮沫。
- 3 用小火煨至汤色发白、刀纹绽开时，放入雪菜梗、笋片、葱结、盐，旺火烧开，出锅即成。

特点

鱼肉鲜嫩，雪菜脆爽，汤汁乳白。



雪菜大汤黄鱼



金瓜炒虾球



原料

金瓜300克，大虾仁75克，葱姜蒜、盐、味精、蛋清、淀粉、白胡椒粉、花生油各适量。

做法

- ① 将金瓜去皮、籽，切菱形丁；大虾仁洗净，背切刀，加蛋清、淀粉腌味上浆；葱姜蒜切片。
- ② 将金瓜丁焯水过凉，虾球滑油。
- ③ 锅中留少许油，先下入葱姜蒜片炒香，再添入少许汤，最后将金瓜、虾球、盐、味精、白胡椒粉一齐投入锅中，同炒片刻，出锅即可。

特点

口感略带金瓜的甜香味，虾仁滑嫩。



原料

腊肠、长条年糕、西芹各100克，鲜虾仁，盐、味精、葱姜蒜、花生油、淀粉、料酒各适量。

做法

- ① 将腊肠、年糕、西芹切丁，葱姜蒜切小片。
- ② 把腊肠、年糕、虾仁及西芹均用开水焯熟，捞出备用。
- ③ 锅中注少许油烧热，放入葱姜蒜片炒香，烹入料酒，添少许汤，投入所备原料，勾芡，装盘即可。

特点

色彩艳丽，口味独特。



年糕炒虾仁



泰汁三文鱼



原料

三文鱼肉300克，泰国鸡酱、番茄酱、糖、盐、鸡蛋、葱姜、胡椒粉、淀粉、面包糠、花生油各适量。

做法

- ① 将三文鱼肉切成长5厘米、宽3厘米、厚1厘米的长片，加盐、切好的葱姜末腌10分钟，然后裹匀淀粉，拖蛋液，拍面包糠，制成鱼排。
- ② 锅中注油烧至四成热，下入鱼排炸至浮起、金黄色时捞出，改刀装盘。
- ③ 将泰国鸡酱、番茄酱、盐、糖、胡椒粉调成汁烧开，勾芡，浇在鱼排上即可。

特点

酸甜鲜辣，酥脆可口。



原料

白鳝1条（约600克），豆豉15克，蒜茸、红椒丝、陈皮丝、胡椒粉、盐、料酒、白糖、湿淀粉、老抽各适量。

做法

- ① 将白鳝宰杀洗净，在背部切斜刀片，每片厚0.5厘米（不能切断），用蒜茸、豆豉、陈皮丝、盐、料酒、白糖、老抽调味，再加少许湿淀粉拌匀。
- ② 摆放到深盘中，造型如蛇阵状，将鳗头昂起，红辣椒丝撒鱼身上。
- ③ 入蒸锅用旺火蒸约8分钟至熟，取出撒上胡椒粉；花生油烧滚热，浇在鱼身上，撒上香菜叶衬色即成。

特点

味鲜香浓，造型美观，滋补佳品。



豉汁盘龙鳗



清蒸加吉鱼头

原料

加吉鱼头400克，姜汁酒15毫升，葱丝、胡椒粉、盐、料酒、草菇酱油、花生油各适量。

做法

- ① 将加吉鱼头洗净，剖成两半，剁成块，放入碗中，加入姜汁酒、胡椒粉、盐、料酒拌匀略腌，取出摆盘。
- ② 将鱼头放入蒸锅，用旺火蒸熟，取出，撒上葱丝，淋上草菇酱油。
- ③ 花生油烧滚热，淋在鱼头上即成。

特点

滑嫩肥美，清鲜可口。



原料

偏口鱼1条（约500克），火腿丝、水发冬菇丝各25克，葱丝、陈皮丝、盐、料酒、胡椒粉、淀粉、鲜汤、香油、花生油各适量。

做法

- ① 将偏口鱼宰杀洗净，用花生油涂匀鱼身，放在长盘内，将火腿丝、冬菇丝、陈皮丝拌匀铺匀鱼身。
- ② 将鱼放入蒸锅，用旺火蒸8分钟取出，倒出原汁备用。
- ③ 炒锅内加入原汁及适量鲜汤烧开，加盐、胡椒粉调味，勾芡，加入葱丝、香油拌匀，浇在鱼身上即成。

特点

味鲜香，肉嫩滑。



清蒸偏口鱼

