

八方美

卷1

小华 编著

超值价8元

创新潮州菜



世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

八方美食 小径编 广州: 广东世界图书出版公司
2003.8

ISBN 7-5062-6042-5

I. 八 Ⅱ. 小 Ⅲ. 菜谱 IV. 15972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第058715号

八方美食

出版发行 广东世界图书出版公司

广州白鹤岗西路(广州)25号 邮编: 510200

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www.gdsw.com.cn

E-mail: pub@gdsw.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

广州市沙河沙太路银利L非村 邮编: 510507

版 次: 2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

开 本: 889mm × 1194mm 1/48

书 号: ISBN 7-5062-6042-5 · TS · 0002

出版社书号: 粤014

定 价: 80.00元(含邮费)

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换

八方美食
1

小华 编著

创新潮州菜



W 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京



鲜柠冻乌头	5
鱼露乳鸽	7
乌榄蒸肉饼	9
沙茶酱炒蚬	11
鱼饭	13
蚝仔烙	15
冬瓜烙	17
卤水豆腐	19
潮州麒麟鱼	21
芥菜蚬肉	23
菜甫墨鱼粒	25
送粥榄	27
白果鸡球	29
香芋鱼头	31
凉冻秋刀鱼	33

盐水腌腌	35
普宁酱焖牛腩	37
焖柳生鱼	39
甘蔗汁牛肉球	41
上汤青榄煮螺肉	43
子姜烧排骨	45
沙嗲牛肉河粉	47
潮式牛肉丸	49
虾酱蒸鱼	51
冻蟹钳	53
蕃沙芋	55
豆酱香麻叶	57
韭菜鲜鱿扒细面	59
椒丝海瓜子	61
蒸咸虾干	63
生炊鲈鱼	65
潮州冻蟹	67
猴头扣鸭掌	69
榄角扒鱼尾	71







鲜柠冻乌头

材 料	乌头鱼	1条
	柠檬	1个
	葱段	2条

调 料	盐	半茶匙
	白糖	半汤匙
	胡椒粉	半茶匙
	普宁豆酱	1茶匙



制作方法:

1. 先将柠檬榨汁与白糖拌匀。
2. 将乌头鱼与盐、胡椒粉拌匀，放入葱一齐入炉蒸10分钟。
3. 蒸熟放冷，淋上柠檬汁，蘸豆酱同吃即可。

点评

制作简便易行，肉滑味厚

小提示

1. 乌头鱼较多细骨，食用时要小心。
2. 柠檬要选购西柠，榨汁后要隔渣。





鱼露乳鸽

材 料	光乳鸽	1只
	蒜茸	少许
	姜片	少许

调 料	盐	1茶匙
	鱼露	半水杯
	高汤	半水杯
	芡汤	1汤匙
	食用油	1汤匙



制作方法：

1. 乳鸽先飞水，洗去血腥，滴干水分，均匀涂上适量食盐，略腌。
2. 起锅爆香蒜茸、姜片，注入高汤、鱼露。
3. 再放入乳鸽以慢火煮至汁干，推入芡汤即可。

点评

咸香浓郁，形美味鲜

小提示

乳鸽略腌后，可下油锅略炸一下。





乌榄蒸肉饼

材 料	五花肉	400克
	乌榄肉	5粒
	马蹄	5粒

调 料	盐	1茶匙
	生抽	1茶匙
	白糖	少许
	生粉	2茶匙
	食用油	1茶匙



制作方法：

1. 五花肉洗净碾碎剁烂，加入调料拌匀，加入马蹄，打成肉饼。
2. 将乌榄肉放在肉饼上面。
3. 放入炉蒸 15 分钟即可。

点评

开胃通津，健脾益胃

小提示

可到超市买得清洁卫生的肉渍，更省功夫。





沙茶酱炒蚬

材 料	大蚬	900克
	韭菜	100克
	蒜茸	少许
	姜片	少许
	葱白	适量

调 料	盐	半茶匙
	麻油	少许
	沙茶酱	半汤匙
	米酒	半茶匙
	芡汤	1汤匙
	食用油	半汤匙



制作方法：

1. 先将蚬飞水，煮至蚬壳开口，捞起冲洗干净，滤去水分待用。
2. 起锅爆香葱白、蒜茸、姜片、韭菜，加入蚬炒香。
3. 再喷入米酒、调料拌匀，推入芡汤即可。

点评

朋友知己下酒的美味小菜，有清热、利湿、解毒的功效。

小提示

炒蚬宜猛火快炒，且炒前应飞水、洗净。





鱼饭

材料 鲜乌头鱼 1条
潮州豆酱 1小碟

调料 胡椒粉 少许
粗盐 1茶匙



制作方法：

1. 鲜乌头鱼剖好去异物留可食部，洗净抹干水分，用粗盐腌1小时，倒去盐水。
2. 将鱼隔水蒸熟（10分钟左右）。
3. 鱼蒸熟后，放置通风处待凉后，洒上胡椒粉，蘸豆酱吃，风味极佳。

点 评

嫩滑香甜 鲜美可口

小提示

用粗盐腌制的鱼肉，因为咸味够重，肉质不实。





蚝仔烙

材 料	蚝仔肉	200克
	鸭蛋	5只
	薯粉	50克
	葱花	适量

调 料	盐	半茶匙
	白糖	少许
	生抽	半茶匙
	胡椒粉	少许
	食用油	2汤匙



制作方法：

1. 先将蚝仔洗净后，吸干水分，加入鸭蛋浆拌匀。
2. 放入薯粉、冷开水2汤匙、调料拌匀。
3. 落油锅煎至金黄，洒上葱花即可。

点评

酥而不酸，松而不软，蚝具有大量的碳酸钙，具有壮阳的功效。

小提示

薯粉较吸油，煎时要多油，才不会粘锅。