

八方美 4

小华 编著

超值价8元

创新顺德菜



世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

八方美食/小华编. —广州: 广东世界图书出版公司,
2003.8

ISBN 7-206-2-6042-5

I. ①C... II. ②小... III. 菜谱 IV. TS972.12

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

广州市沙面西路大江冲25号 邮编: 510300

电话: 020-84451963 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工业村 邮编: 510500

版 次: 2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

尺 寸: 889mm×1194mm 1/48

书 号: ISBN 7-206-2-6042-5 TS 0002

出版社订价: 9.01元

定 价: 80.00元(全十册)

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4

小华 编著

创新顺德菜



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京



蚕虫煎蛋	5
葱头炒生鱼片	7
豉汁龙利球	9
煎酿鲮鱼	11
顺德小炒皇	13
豉汁排骨南瓜船	15
金银蛋浸丝瓜	17
均安水菜煮大锅鱼	19
七彩海鲜雀巢丁	21
蟹柳黄埔蛋	23
铁板鱼籽烧茄子	25
西洋菜浸鱼滑	27
西兰花炒鲮鱼球	29
话梅醉虾	31
头菜鸡球	33

蒜香骨	35
家乡炒香虫	37
蚬肉生菜包	39
榄菜肉碎蜜豆炒花甲	41
铁板啫猪杂	43
节瓜金玉球	45
金针菇浸肥牛	47
翡翠鲈鱼球	49
大良煎虾饼	51
钵仔蚕虫蒸蛋	53
大良污糟鸡	55
煎焗鱼头	57
香芋焖火腩	59
春豆凤丝	61
滑蛋猪脑	63
顺德鲩鱼刺身	65
酸菜蒸鲈鱼	67
大良炒牛奶	69
白灼虾	71







蚕虫煎蛋

材 料	洗净蚕虫	200 克
	鸡蛋	4 只
	叉烧丝	50 克
	爆香蒜茸	15 克
	陈皮丝	少许

调 料	熟猪油	1 汤匙
	麻油	半茶匙
	胡椒粉	半茶匙
	碎片糖	少许
	浙醋	适量



制作方法：

1. 用含猪油的沸水把蚕虫烫熟，滤去水分。
2. 慢火将蚕虫烤干。
3. 加入陈皮丝及材料、调料拌好，打入鸡蛋，用猪油煎至金黄，吃的时候佐以浙醋。

点 评

蚕虫含有丰富的蛋白质

小提示

煎蛋时用猪油慢火煎，可避免蛋浆粘锅、烧焦。





葱头炒生鱼片

材 料	生鱼	1 条
	葱头	50g
	姜片	40g
	胡萝卜片	20g



调 料	麻油	少许
	芡汤	2 汤匙
	腌料：	
	蛋清	1 只
	盐	1 茶匙
	胡椒粉	少许
	白糖	1 茶匙
	鸡粉	半茶匙

制作方法：

1. 生鱼起肉，切成蝴蝶片，用腌料拌匀，腌制约 10 分钟左右。
2. 起锅落油至温油，放入鱼片拉油至变色即可倒出。
3. 然后爆香葱头、姜片、胡萝卜片炒匀，加入鱼片，放入芡汤、麻油推匀即可。

点
评

生鱼具有生肌益气的功效。

小提示

鱼片易碎，炒鱼片时力度不要太大，不能用猛火。





豉汁龙利球

材 料

龙利鱼 500g
青椒 250g
胡萝卜花 适量
湿冬菇 5只
蒜茸 少许
豆豉茸 少许

蛋清 1只



调 料

老抽 1茶匙
麻油 少许
绍酒 半汤匙
食用油 2汤匙
胡椒粉 少许
芡汤 2汤匙
生粉 适量

制作方法:

1. 洗净龙利鱼，鱼肉割成花刀切厚片，拌上蛋清后沾生粉。
2. 将龙利鱼球用油锅拉油至八成熟；再下蒜茸、豆豉茸爆香。
3. 再起锅放入青椒件、胡萝卜花略炒，加入湿冬菇、龙利鱼球，喷入绍酒；倒入老抽、麻油作调味，然后撒胡椒粉，推入芡汤即可。

点 评

味香浓 肉浓滑爽

小提示

龙利球割花有使其入味、美观、快熟等好处。





煎酿鲮鱼

材料

鲮鱼	1条	葱白	少许
马蹄肉	适量		
冬菇丝	适量		
葱花	少许		
腊肠粒	适量		
肉丝	适量		



调料

盐	半茶匙
生抽	1茶匙
胡椒粉	少许
生粉	2汤匙
芡汤	2汤匙
花生油	2汤匙

制作方法：

1. 鲮鱼由鱼肚处开始起出鱼皮，取肉去骨，肉剁茸。
2. 用水将鱼肉和其他材料加盐和少许水拌匀，猛搅打至起胶，酿入鱼皮内捏回鱼的原状。
3. 用油以慢火将酿好的鲮鱼煎透，鱼皮香脆，然后盛起。
4. 起锅爆香葱白，放入调料，煮成芡汤后，淋在鱼面即可。

点评

鲮鱼是顺德四大传统家鱼之一，补中开胃、益气血。

小提示

1. 煎时加入生粉拌匀，可使鱼身完整。
2. 起鱼皮时要保留整张鱼皮完整。





顺德小炒皇

材料

海蜇丝	100克	花生米	20克
肉丝	100克	白芝麻	适量
芹菜丝	30克	蒜茸	适量
洋葱丝	30克		
青红椒丝	30克		
胡萝卜丝	30克		

调料

鱼露	半汤匙
麻油	半汤匙
生抽	半茶匙
鸡粉	半茶匙
白糖	半茶匙
绍酒	1汤匙



制作方法:

1. 花生米、白芝麻在锅中以慢火烘香，碾碎待用。
2. 爆香蒜茸、青红椒丝、洋葱丝、芹菜丝、胡萝卜丝；放入肉丝炒香，再放入海蜇丝；喷入绍酒，放入适量调料拌匀上碟。
3. 最后将花生碎、芝麻洒在菜面上即可。

点评

每100克海蜇含有12.3克蛋白质

小提示

海蜇丝不能炒太久，否则会出水变韧。





豉汁排骨南瓜船

材 料

小南瓜	1只
肉排	200克
蒜茸	少许
葱白	适量
姜片	少许
辣椒碎	少许

调 料

蚝油	半汤匙
麻油	少许
生抽	半汤匙
生粉	20克
花生油	半汤匙
米酒	半汤匙
豉汁酱	适量



制作方法：

1. 将南瓜改成船，南瓜肉挖出切成丁。
2. 肉排砍件用豉汁酱略腌约20~30分钟。
3. 南瓜丁、肉排件连同调料一起拌匀，放入南瓜船内，置入锅蒸20分钟即可。

点 评

南瓜具有补中益气的功效，但凡患气滞湿阴者，不宜食用。

小提示

宜选用成熟小南瓜，其肉甘甜、颜色鲜亮。