

吃在广东
小丛书

梁昌 廖锡祥 编著

河海鲜120味



清纯的岭南风味 浓郁的珠江气息
精湛的广东厨艺 美味的粤菜佳肴



广东科技出版社

吃在广东小丛书

河海鲜20味

梁 昌 廖锡祥 编著



广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

河海鲜120味/梁昌, 廖锡祥编著. — 广州:
广东科技出版社, 2003.6

(吃在广东小丛书)

ISBN 7-5359-3265-7

I. 河… II. ①梁…②廖… III. 水产品—菜谱—
广东省 IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第013897号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广东省肇庆市科建印刷有限公司

(广东省肇庆市旱湖大道 邮码: 526060)

规 格: 850mm×1168mm 1/64 印张2.5 字数50千

版 次: 2003年6月第1版

2003年6月第1次印刷

印 数: 1~8 000册

定 价: 4.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目 录

一、虾

龙虾三味	1
金榜牛奶炒龙虾	3
乳香玉液焗龙虾	4
鲜奶蒸龙虾	5
珊瑚龙虾球	6
桂花明虾球	7
银丝明虾煲	8
西柠杏仁凤尾虾	9
鲜荷蒸沙虾	10
生抽皇焗大花虾	11
鸳鸯罗氏虾	12
菊花鲜虾盏	13
鲜虾香芒盏	14
银湖虾脯	15
姜葱焗溲尿虾	16

二、蟹

花雕醉大闸蟹	18
大闸蟹煲仔饭	19
香茅泊盐水浸肉蟹	20
紫苏焗肉蟹	21
茄子焗肉蟹	22
香汁银丝蟹煲	23
卧虎藏龙	24
清宫秘制蟹	25
醉仙蟹	26
水瓜花蟹煲	27
镬仔上汤浸花蟹	28
酸梅焗花蟹	29
姜葱蒸黄油蟹	30
脆炸软壳蟹	31

蟹肉一品瓜脯32

三、软体水产

镶仔南瓜炆鲜鲍 ...34

碧绿鲜鲍仔35

白焯象拔蚌36

XO酱爆象拔蚌37

上汤银萝浸元贝 ...38

草菇炆鲜元贝39

鲜珧上汤白菜40

XO笋炒蛭子41

XO煎酿带子43

鸳鸯带子44

生烧带子45

翡翠玉带夹46

荔萝泡带子47

橙汁蛋煎带子48

白玉藏珍宝49

三色生果炒带子 ...50

花雕焗鲜蚝51

蛋煎生蚝52

蛋煎蚝脯53

酥炸鲜蚝54

酥炸珍珠蚝55

眉豆煲蠔肉56

蒜茸焗青口57

柠汁炒青口58

金珧酿海螺59

银丝花螺煲60

奇妙鲜鱿61

百花酿鲜鱿62

椒盐吊筒63

蒸鲜墨鱼64

生炒八爪鱼	65	纸包苹果鲈鱼	82
凉拌八爪鱼	66	白雪鲈鱼粒	83
鲜陈蚬煮豆角	67	翡翠鲈鱼球	84
海鲜南瓜盒	68	鲈鱼时果丁	85
香菠海鲜船	69	玫瑰鲈鱼羹	86
四、咸水鱼类		碧螺鲈鱼丁	87
蒜香蒸龙趸	71	奶汁鲈鱼块	88
旭日东升	72	川椒鲈鱼会茄子	89
沙茶石斑条	73	奇妙海鲜卷	90
荷香石斑夹	74	清蒸苏眉	91
火龙果炒石斑球	75	辣汁煎封鲳鱼	92
碎蒸大杉斑	76	油榄煎封红衫	94
碧绿冬林卷	77	枝竹炆马友	95
西柠鲈鱼球	78	香橙煎银鳕鱼	96
沙律鲈鱼块	79	芒丝扒黄花鱼	98
炒鲈鱼球	80	凉瓜片茸炆鲳鱼	99

蛋煎九肚鱼·····100	双色吉列鳎球·····117
柠檬蒸乌鱼·····101	蜜汁桂花鳎·····118
豉椒炒沙鳎球·····102	凤梨风鳎卷·····119
豉汁蒸白鵠鱼·····104	西湖菊花鳎·····120
姜片鲳鱼汤·····105	蜜汁串烧鳎·····121

五、洄游鱼类

清蒸鲟龙腩·····107	蒲瓜炒丁香鱼·····123
---------------	----------------

巴戟、杜仲炖鲟

鱼头·····108	竹笙鳎鱼卷·····125
凉瓜炆三文鱼骨·····109	川味鳎鱼脯·····126
三文生菜包·····110	锅贴鳎鱼·····127
酸菜炆三蟹·····111	五彩鱼粒盏·····128
银鱼炒藕丝·····113	清蒸嘉鱼·····129
锦绣银鱼羹·····114	凉瓜炆骨鱼·····131
韭黄白饭鱼·····115	油泡鲟鱼脯·····132
干炸凤尾鱼·····116	红烧鲟鱼·····133

六、淡水河鲜

蒸浸笋壳鱼 (连汤)	啤酒焗海鲤	137
..... 135	烤焗红眼鱗	138
清蒸山斑鱼	附录	140
136		

一、虾

龙虾三味

用料：

龙虾1只重约1 500克，菜苣300克，煲好陈皮大米白粥2窝，生菜丝、姜花、葱段、蒜茸、蛋清、姜汁酒、绍酒、湿生粉、面包糠、胡椒粉、麻油、花生油、调味料各适量。

制法：

1、先将龙虾用铁针从尾部插入肛门使其排尿，再将铁针插入其头部把龙虾刺死，放入冰箱冷藏。然后取出，解冻，剥去虾壳，切出虾头留用。

2、将虾肉直切开两半，清除沙线，轻刀刮上榄形花纹，切成方件，成为虾球，用绍酒、调味料腌过，拌上蛋清，再拌上湿生粉。取3/5

虾球，均匀地粘上面包糠。

3. 猛火烧镬下花生油，烧至五成滚，把粘上了面包糠的虾球放入热油里，改用慢火加热浸炸至呈金黄色，倒入笊篱，滤去油，上碟，用沙律酱佐食。此为龙虾一味，其特点是酥香鲜美，色泽金黄。

4. 在炒镬中，注入沸水，把菜莖焯至刚熟，捞起滤干。

5. 将镬洗净，烧热镬下花生油，把剩下的2/5虾球拉油后，倒入放在油盆上的笊篱里。把炒镬放回炉上，下姜花、蒜茸爆香，下菜莖、葱段、虾球，溅入绍酒，翻炒，调味，撒上胡椒粉，用湿生粉勾芡，加入麻油，炒匀，上碟。此为龙虾二味，其特点是鲜甜爽滑、洁白翠绿相映。

6. 将龙虾头、壳治净，斩成件，加入姜汁酒、调味料腌过。用沙锅盛大米粥，烧至沸，加入龙虾头、壳，滚熟，调味，再加入生菜丝，和匀，原沙锅跟薄脆上席佐食。此为龙虾三味，其特点是清甜味美。

金穆牛奶炒龙虾

用料：

中龙虾1只、榄仁肉50克、鲜水牛奶400克、蛋清200克、鹰粟粉30克、芫荽、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 将牛奶滚过，备用。龙虾去壳切成方粒。将一半牛奶与鹰粟粉调味和匀，另一半牛奶与蛋清调匀，然后两者会合和匀。榄仁肉用沸水浸过。

2. 烧镬下花生油，烧至四成滚，把龙虾肉拉油，取起。再把榄仁炸过，倒入笊篱，滤去油后摊开。

3. 将镬洗净，烧热镬用花生油搪镬，把拌匀的牛奶倾入镬中，加入炸榄仁、龙虾肉，慢火顺同一方向翻炒，边炒边略加油（切勿炒焦），炒熟，能凝固时上碟，堆成山形，放上芫荽。

特点：

鲜甜香浓，爽滑鲜美，洁白清雅。

说明：

此菜又名“金榜潜龙”，荣获’98 顺德美食节大赛金奖。此菜以纯正顺德金榜水牛奶烹制而成，色纯，香滑，味和，造型美。配以潜藏在炒牛奶中的鲜嫩花龙虾球，从平凡中显示身价，这是对传统名菜“大良炒牛奶”的发展。

乳香玉液焗龙虾

用料：

中龙虾 1 只重约 1 000 克，鲜牛奶 150 克，上汤 50 克，腐乳 2 件，绍酒 10 克，姜米、葱米、蛋清、干生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 用铁针从龙虾腹部近尾叶的底端插入，稍后拔出，使龙虾排尿，然后开背治净，斩成件，拌上蛋清，拍上干生粉。在上汤中加入腐乳，压烂，调味，成为味汁。

2. 烧热镬下花生油，烧至五成滚，把龙虾件拉油，取起。将镬去油，在镬中放入姜米、葱米爆香，加入龙虾件，溅酒翻炒，下味汁、鲜牛奶，加盖焗熟，上碟。

特点：

爽滑鲜美，奶香馥郁。

鲜奶蒸龙虾

用料：

鲜牛奶 250 克，鸡蛋清 200 克，龙虾肉 150 克、花生油、调味料各适量，茼蒿叶数片。

制法：

1. 把龙虾肉片成薄片，调味，加花生油拌匀。

2. 在蛋清中加入鲜牛奶，调味打匀，放入已涂油的深碟里，入笼用慢火蒸至七成熟，把龙虾片排于蛋奶面上，蒸至刚刚熟，取出，放上茼蒿叶装饰。

特点：

鲜甜爽滑，洁白清雅。

珊瑚龙虾球

用料：

龙虾肉 400 克、蟹黄 100 克，葱榄 25 克，上汤 40 克，绍酒 10 克，姜花、蒜茸、蛋清、胡椒粉、湿生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把龙虾肉剖上花纹后切成件，拌上蛋清和湿生粉。将蟹黄放入沸水里浸至八成熟，倒去水，滤干。

2. 在上汤中加入胡椒粉、湿生粉，调味，调为碗芡。

3. 烧热镬下花生油，烧至油五成滚，把龙虾球拉油，倒入放在油盆上的笊篱中滤去油。在镬中加入姜花、蒜茸爆香，再加入龙虾球、葱榄、蟹黄，溅酒同炒，倒入碗芡，加包尾油炒匀，上碟。

特点：

爽滑鲜美，色泽艳丽。

桂花明虾球

用料：

明虾 600 克，咸蛋黄 2 只，上汤 40 克，绍酒 10 克，姜米、短葱榄、芫荽叶、蛋清、胡椒粉、湿生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把明虾去头、壳，留尾，开背去肠（大只可切成段），加入盐 2 克、蛋清拌匀，上湿生粉。将咸蛋黄先蒸熟，切成幼粒。在上汤中加入胡椒粉，调为味汁。

2. 烧热镬下花生油，烧至油五成滚，把明虾球拉油至刚刚熟，倒入放在油盆上的笊篱中。随镬下姜米、葱榄、咸蛋黄粒、明虾球、溅酒翻炒，加入味汁、包尾油炒匀，上碟，放上芫荽叶衬色。

特点：

清甜滑嫩，甘香鲜美。

说明：

明虾即对虾，体大质肥，脑满肉嫩，晶莹如玉，味道鲜美，素有“鲜绝明虾”之说。此菜用其色金红、松、沙、油兼具的咸蛋黄幼粒（形似金桂）与明虾球巧烹妙配，口感更是香鲜细腻，诱人食欲。

银丝明虾煲

用料：

明虾（对虾）750克，粉丝100克，葱段15克，上汤200克，胡椒粉、湿生粉、姜花、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把明虾去壳留尾，开背去肠（大只明虾可切开数件），用盐1.5克拌匀，上湿生粉。将粉丝用水浸发，洗净，略切断。

2. 烧镬下花生油，烧至六成滚，把明虾泡油至七成熟，捞起。将镬去油，利用镬中余油，下姜花、葱段，爆香，接着下明虾，炒匀，加

入上汤、胡椒粉。改换瓦煲，加入粉丝，调味，拌匀，加盖，焗熟后原煲上席。

特点：

鲜甜爽滑，原汁原味。

西柠杏仁凤尾虾

用料：

大小均匀的明虾10只，美国加州杏仁50克，西柠汁50克，白醋15克，二汤50克，蛋浆100克，吉士粉、绍酒、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把杏仁用沸水加盐浸过，去衣洗净，然后切成幼粒。

2. 把明虾去头去壳留尾，从背部剖开，去肠，用绍酒、调味料腌过，拌上蛋浆，粘上杏仁粒。

3. 烧镬下花生油，烧至五成滚，把凤尾虾放入热油里，用慢火加热炸至呈金黄色（熟），取起，放在碟上。