

创新厨艺丛书

虾肴 120例

XIAYAO

主编 赵国梁



Chuangxin Chuyi Congshu Shexiao



上海科学技术文献出版社

创新厨艺丛书



128例

新厨艺 128 例

主编 熊国雄



1. 新厨艺 128 例 2. 新厨艺 128 例 3. 新厨艺 128 例 4. 新厨艺 128 例



1. 新厨艺 128 例 2. 新厨艺 128 例 3. 新厨艺 128 例 4. 新厨艺 128 例

TS972.126
Z303:1

U
A
N
G
X
I
N
G
H
U
Y
I
C
O
N
G
S
H
U

虾 肴

120 例

XIAYAO



主 编 赵国梁

- 43



上海科学技术文献出版社

本书编撰人员

主 编: 赵国梁

菜肴设计: 赵国梁

菜品设计: 赵国梁

摄 影: 杨中俭

制 作: 赵 俊 薛秀明 王守东 张志强

赵 健 戚黎明 杨 青 杨云金

薛建俊 李东风

编 务: 范 进

图书在版编目 (C I P) 数据

虾肴 120 例 / 赵国梁主编. - 上海: 上海科学技术文献出版社, 2004. 1

(创新厨艺丛书)

ISBN 7-5439-2096-4

I. 虾 ... II. 赵 ... III. 虾类 - 菜谱
IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 001893 号

创新厨艺丛书

虾肴 120 例

主编 赵国梁

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销
常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 889 × 1194 1/32 印张 4
2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5 100

ISBN 7-5439-2096-4/T · 715

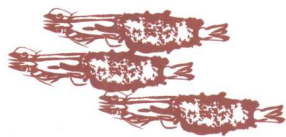
定价: 22.00 元

前 言

中国烹饪有着悠久的历史，一代又一代烹饪大师为中国的烹饪文化作出了积极的贡献。经济的腾飞，交通业、养殖业的快速发展，带动了饮食业的发展，也促进了南北厨艺的相互交流，为菜肴的推陈出新提供了肥沃的土壤。本着交流学习的宗旨，现将《创新厨艺丛书》之二《虾肴 120 例》推出，以供同行切磋交流。

本书在编撰过程中，得到了常州市大白鲨餐饮有限公司总经理曹勇平先生的支持，他为本书的出版提供了便利；得到了上海王德荣先生的热情帮助，在此一并致以诚挚的谢意！同时对参加菜点制作的赵俊、薛秀明、王守东、张志强、赵健、戚黎明、杨青、杨云金、薛建俊等同志表示深深的谢意！

由于时间仓促，加上本人水平有限，书中难免有不足之处，恳请广大同仁和读者批评指正。



目 录

炒菜类

泡菜炆鲜虾	6
虾仁嫩豆腐	7
锅巴基围虾	8
锦绣炒虾仁	9
火焰醉河虾	10
雪菜河虾仁	11
泰式咖喱虾	12
玉鹅虾粒盏	13
琥珀油爆虾	14
橘香炒虾蟹	15
鹿茸煮明虾	16
寿司基围虾	17
梅菜油爆虾	18
玉环基围虾	19
玻璃奇妙虾	20
陈皮炆河虾	21
明虾杂果沙律	22
雪梨炒虾球	23
泰式沙嗲虾	24
麻婆牡丹虾	25
鸡油爆双脆	26
山椒基围虾	27
藿香基围虾	28
话梅斑节虾	29
锅烧基围虾	30
椰香青虾	31
鱼香煎大虾	32
蜜味吊烧虾	33
百脆沙司虾	34
金华如意虾	35
冬菜基围虾	36
冰镇醉大虾	37

香辣大虾	38
时果基围虾	39
酱烧大明虾	40
苔香烹白虾	41
香辣脆皮虾	42
冰啤基围虾	43
越南风味煎大虾	44
橙汁对虾	45
铁板葱焗 虾	46
东坡虾	47
沙律香芒虾	48
美极大虾	49
水桶虾	50
港式宫保虾	51
红菱炒虾仁	52
多味炆白虾	53
豉油皇虾	54
奶油麦香虾	55
金盏酒香虾	56
尖椒酿炒虾	57
酒香虾干	58
金盏炒三虾	59
虾排伴乌龙	60
口水基围虾	61
腐乳河虾	62
油激鲜活虾	63
江南椒盐虾	64
南瓜虾煲	65
蒸菜类	66
腌肉蒸大虾	66
百花酿香荔	67
棕香粉蒸虾	68
花菇酿虾胶	69



梅干菜蒸大虾	70	妙脆基围虾	102
小笼糯米虾	71	咸蛋黄虾球	103
翠叶河虾卷	72	奇妙大明虾	104
荷香糯米虾	73	烤菜类	105
百虾酿豆腐	74	太极煎虾饼	105
沙律虾卷	75	蟹黄虾饼	106
苦瓜酿虾蟹	76	特色烤明虾	107
双虾豆腐	77	鲜虾南瓜烙	108
银丝蒸明虾	78	麦香基围虾	109
双味葡萄串	79	自煎跟饼虾	110
虾蟹炖蛋奶	80	咖喱开边虾	111
炸菜类	81	蟹味松仁虾卷	112
鲍汁脆虾球	81	煎酿三宝	113
眉毛基围虾	82	葱香虾饼	114
杏仁基围虾	83	富贵芝麻虾	115
麻香虾蟹卷	84	珍珠大明虾	116
酥皮大虾	85	虾仁煎藕饼	117
酒煎蒜香虾	86	汤、羹、煲类	118
百花虾馅豆腐胶	87	石煮干锅虾	118
脆皮双仁沙律	88	浓汤煮三白	119
腰果酥虾排	89	干锅烧大虾	120
卷筒紫菜虾	90	琼浆煮白虾	121
人参灌汤虾球	91	三鲜玻璃虾	122
西凤盐烤虾	92	银丝敲虾汤	123
香炸虾包卷	93	竹荪玻璃虾	124
翡翠虾仁串	94	奇香鲜虾煲	125
金蝎围吐司	95	点心类	126
梅汁基围虾	96	春卷基围虾	126
芥末草虾	97	虾仁蚕豆饺	127
香炸蜜制虾	98	椰香葫芦虾	128
琵琶基围虾	99		
金沙香蕉虾	100		
棒棒凤梨虾	101		



泡菜炆鲜虾

用料 草虾 250 克，菜心 12 棵，自制泡菜 100 克，芫荽 5 克，葱结 1 扎，姜 2 小块，清汤 150 克，白糖 2 克，精盐 5 克，胡椒粉 0.4 克，自制豉油皇 50 克，精制油 50 克。

制法

1. 用沸水将草虾和菜心分别汆熟，捞出待用。
2. 菜心一切两，排放在玻璃盘的四周，在菜心上围一圈草虾，排放整齐。
3. 葱结、姜块入油锅内煸炒一下，加入豉油皇、盐、糖、清汤烧开，捞出葱结、姜块，投入各式泡菜，撒上胡椒粉，略滚一会，倒入鲜虾盆中，用芫荽略加点缀即成。

特点 鲜味突出，软嫩爽口。





虾仁嫩豆腐

用料 河虾仁250克, 内酯豆腐1盒, 咸蛋黄5个, 鸡油20克, 色拉油、精盐、味精适量。

制法

1. 河虾仁上浆待用。内酯豆腐切丁, 焯水待用。咸蛋黄制泥待用。
2. 锅上火, 倒入色拉油, 烧至五成热, 入虾过油至熟, 捞出待用。
3. 锅上火, 放入鸡油, 将咸蛋黄泥炒匀至起沙, 加入少量水, 下内酯豆腐, 加精盐、味精, 收入味, 勾芡, 放入河虾仁, 淋上鸡油即可。

特点 色泽金黄, 口味鲜美。



锅巴基围虾

用料 基围虾300克，锅巴200克，辣椒20克，葱、姜、蒜末、盐、味精、胡椒粉各适量。

制法 1. 锅上火，倒色拉油，投入基围虾炸熟，下锅巴炸至金黄色捞出待用。

2. 锅留底油，下辣椒、葱、姜、蒜末，炒出香味，再下锅巴、基围虾、盐、味精、胡椒粉，对好口味，出锅装盘。

特点 酥香可口。



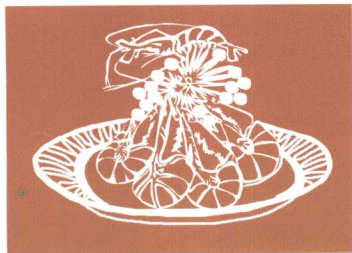


锦绣炒虾仁

用料 上浆虾仁 300 克，百合 20 克，西芹 20 克，夏果 20 克，鲜花瓣 10 克，精盐、味精、葱末各适量。

制法 1. 锅上火，倒入色拉油，烧至五成热，下虾仁、夏果滑炒至熟，投入百合、西芹，迅速倒入漏勺，待用。
2. 锅留底油，放入葱花，煸香，倒入各原料，加盐、味精炒匀，勾芡，淋明油，装盘，撒上鲜花瓣。

特点 口味鲜美，色彩艳丽。





火焰醉河虾

用料 活虾 500 克，西凤酒 150 克，杞子 15 克，广东米酒 500 克，桂圆肉 6 克，当归 6 克，川芎 6 克，浅色酱油 2 小碗(加少许辣椒丝)。

制法 明炉放在桌中，把米酒、西凤酒倒入锅内，并放入上述中药材，加盖，待锅内的酒烧沸，将盖揭开，把酒引燃。这时锅内有蓝色的火焰冉冉升起，立刻将虾倒入锅内，活虾受热活蹦乱跳，片刻虾身卷曲，色泽红润，即可捞出装碟，剥取虾肉、蘸酱油食用。

特点 肉质爽脆，味道鲜美。



雪菜河虾仁

用料 河虾仁300克，雪菜梗50克，白果50克，鸡蛋1个，葱姜汁、精盐、味精、淀粉各适量。

制法

1. 河虾仁洗净，用精盐、味精、鸡蛋清、淀粉上浆，入冰箱放20分钟，雪菜梗切粒。
2. 炒锅上灶，倒入色拉油烧至六成热，入虾仁，滑炒至熟，捞出沥油。
3. 锅留底油，放入白果、雪菜梗略煸，加葱姜汁、味精，倒入虾仁颠翻均匀，淋明油即可。

特点 虾仁清白，雪菜清香。





泰式咖喱虾

用料 基围虾400克，油咖喱20克，洋葱30克，姜8克，大蒜头8克，椰子酱20克，香叶5克，辣油10克，盐8克，白糖4克，鸡精5克，黄油5克，吉士粉10克，咸面包10片。

- 制法**
1. 基围虾洗净，在腹部开一刀，撒上少许盐、吉士粉待用。
 2. 锅上火，倒入色拉油烧至六成热，投入基围虾，炸熟，捞出沥油待用。
 3. 锅上火，将油咖喱、洋葱、姜、大蒜头、椰子酱、香叶、辣油、黄油、盐、白糖、鸡精熬好，倒入基围虾、汤汁少许，略收汁。上菜时，跟咸面包，蘸多余下的汤汁食用。

特点 金黄光亮，口味香浓。





玉鹅虾粒盏

用料 鲜虾仁 150 克，花生仁 50 克，泡辣椒 20 克，澄面 150 克，精盐 4 克，料酒 5 克，姜米、葱花适量，生粉 20 克，蛋清 10 克，菠菜汁 50 克，琼脂 10 克，色拉油 100 克，睡莲 1 朵。

制法 1. 泡辣椒剁细，花生仁用刀拍碎，鲜虾仁切成粒加精盐、料酒、蛋清、生粉拌匀，待用。
2. 锅置旺火上，放入鲜汤、精盐、菠菜汁、琼脂熬化，打去浮沫，起锅装入盘中，放入冰箱待用。

3. 将澄面用沸水烫熟，加生粉 10 克，少许精盐、食用油，揉匀，搓成条，分成 10 份，做成 10 只玉鹅盏，上笼蒸 5 分钟至熟，取出后摆在放有琼脂冻的盘四周。

4. 锅洗净，置旺火上，下油烧至四成热，将虾粒滑散，沥油，锅中留少量油，下泡辣椒、姜米、葱花炒香，放入鲜汤、料酒，勾芡后倒入虾粒、花生仁，翻匀起锅，装入玉鹅盏内，摆上睡莲作装饰即成。

虾仁滑嫩，咸鲜可口。

特点

琥珀油爆虾

用料 河虾 300 克，核桃 150 克，糖、盐、味精、酱油各适量。

制法 1. 河虾剪去须、脚，开油锅待用，核桃开油锅待用。
2. 锅留底油，放糖水烧开至起均匀小泡时，下核桃，拌炒，成琥珀桃仁，装盘围边。

3. 另起锅，下油，投入河虾，放入少量酱油、盐、味精、糖，翻炒，装盘即成。

特点 味美可口。





橘香炒虾蟹

用料 橘子10个(大小均匀), 虾仁500克, 蟹粉200克、色拉油1000克, 生粉、精盐、蛋清、味精、葱姜、淀粉各适量。

制法

1. 橘子开盖去肉, 用沸水焯一下, 沥干水分待用。虾仁放盐、味精、蛋清、生粉上浆待用。葱姜切成末待用。
2. 锅上火, 下色拉油烧至五成热, 投入虾仁, 滑散待熟, 捞出沥油。
3. 锅留底油将蟹粉炒出香味, 加入葱姜, 再倒入虾仁, 调好口味, 勾芡推匀, 放入橘盅内即成。

特点 蟹香浓郁, 虾仁鲜嫩。
装盆 点缀田野情趣。

