

COOK

COOK

家庭美食系列

李飞
杨杜
黄兰
编

山珍海味佳肴

400种



● 广东经济出版社 ●



酸辣海鲜汤

熘鱿鱼卷



白灼青口



糖醋黄鱼

油焖龙虾





乌鱼蛋汤



红烧田鸡



冬瓜燕窝



猴头菇



黄獐柳扒豆苗



前 言

自古以来，山珍海味脍炙人口，风靡全球，成为广大群众喜爱的大自然食品。

山珍，即山野中稀有珍贵的动植物。我国地域广大，丛山峻岭连绵不断，莽莽山野，茫茫丛林，蕴藏着无数的奇珍异产、飞禽走兽。据有关资料记载，我国山野中各种兽类达450多种，爬行类320多种，两栖类210多种，鸟类多达1180多种，至于野菜和可供食用的野菌更是不可胜数。古时山珍是“达官贵人”席上的珍品。长期以来，由于不断的狩猎和连续的捕获，地球上的野味越来越少，山珍更显得珍贵。当今社会久居城市的人们常食家养的肉食和人工种植的蔬菜，更怀念大自然的清新和鲜美，追求自然，喜爱无污染的植物，山珍野菜又成为人们追逐的对象，被视为纯天然食品，重新端上大雅之堂餐桌之上，让人大饱口福。据了解，目前餐馆酒楼中较常烹制出售的山珍有就果子狸、芒鼠、黄獐、野猪、山瑞、驯鹿、野鸡、野兔、野龟、斑鸠、鹌鹑、鹌鹑、禾花雀、雉鸡、蛇类、燕窝、山笋、竹荪、猴头菇、寒菌等上百种，经过厨师们的精心烹制，成为味道鲜美、营养丰富的美食佳肴。

海味，即海洋中的食物。我国海洋辽阔，有丰富的鱼、虾、贝、藻等海产，水族世界五彩缤纷，为人类提供了一个



巨大的食物宝库。特别是海洋捕捞业和海水养殖业双向发展，各种海味应有尽有，为全国各地海鲜酒楼提供丰富多彩的海产佳肴。

海味富含蛋白质、矿物质和其他维生素，味道鲜美，营养丰富。我国巧食海鲜的历史已有数千年，据古书《山海经》载：夏代先民已在海中捕食“大蟹”、“鲛鱼”了。商末周初，宫廷太子已有嗜食鲍鱼的历史。隋唐以后，海产品如鲍鱼肚、鱼唇、海蟹等也大量送入宫廷，成为皇亲国戚宴席上的佳肴。元明之际，海参、海兽、鱼翅之类已成为官府席上珍品和富人们的滋补食品。清代海产品普遍列入餐馆食谱。当今人们食用海鲜的品种越来越多，龙虾、大虾、海蟹、海参、海藻、海螺、海贝……五花八门，鳗鱼、鲈鱼、石斑、鲱鱼、鳕鱼、章鱼、鱿鱼、鱼翅……应有尽有，其加工款式千变万化，制品花样层出不穷，烹饪技术也不断提高，深受广大食客欢迎。

本书着重介绍山珍和海味两大系列共十大类产品的烹饪制作技法。本书既可供餐馆、酒家的厨师们和厂矿企事业单位食堂炊事人员参考，又可供广大烹调爱好者和家庭主厨阅读。

我国山珍海味品种繁多，举不胜举，本书由于篇幅所限，只能取其主要的、常见的品种加以介绍，不尽之处，敬请原谅。基于有些山珍和野味属国家列入稀有的野生保护动物，应受法律保护，故我们在编写过程中有意将其删去，不予登载（如穿山甲等），敬请读者见谅。也考虑到个别野生动物，在当今市场经济变化之下，已被人工驯养并有可能大量繁殖及规模生产，改变为供人类食用的家养产品或从国外



前 言



购进，餐馆中较常见到的（如驼、獐、鹿等），本书只用个别篇幅少量地、有选择地介绍其烹制方法，请君明鉴，做到少吃或不吃。但必须强调，属于国家保护的野生珍稀动物，一律不能捕杀，应加以保护，宁可不吃，应放归大自然。

编者

2001 年春谨识



目 录

一、山珍系列

野兽类

红烧双山珍	(3)	山瑞伴鹌鹑蛋	(12)
炸酿果子狸	(4)	红纹山猪	(14)
清炖果子狸	(5)	焖野猪肉	(15)
红烧果子狸	(5)	铁板黄獐柳	(15)
火煲果子狸	(6)	鲜笋黄獐片	(16)
三蛇烩果子狸	(7)	獐丝扒豆苗	(17)
鳖肚烩果子狸	(8)	红烧麂肉	(17)
冬虫草炖山瑞	(9)	爆炒麂肉片	(18)
红烧山瑞煲	(10)	冬笋麂丝	(19)
北芪党参炖山瑞	(10)	卤麂	(19)
淮杞炖山瑞	(11)	巴戟杜仲炖鸵鸟	(20)
双冬纹山瑞	(12)	鸵鸟玉佩	(21)



目 录



炒驼峰丝·····	(21)	鸡茸鹿筋·····	(29)
驼蹄羹·····	(22)	人参鹿肉汤·····	(30)
香酥驼峰·····	(23)	滑溜鹿里脊·····	(30)
烧鹿肉·····	(23)	火腿扒鹿筋·····	(31)
金银鹿肉·····	(24)	核桃仁烧鹿茸·····	(32)
脆皮鹿肉·····	(25)	串炸鹿肉·····	(33)
枸杞炖鹿鞭·····	(25)	生烤野兔·····	(33)
香菇炒梅花鹿·····	(26)	五香野兔·····	(34)
鹿茸炖鸡·····	(27)	油爆兔肉·····	(35)
扒鹿肉条·····	(27)	生爆兔片·····	(36)
鹿丝冬笋·····	(28)	炖芒鼠·····	(36)

飞禽类

党芪炖斑鸠·····	(38)	脆皮五香野鸡·····	(46)
油淋斑鸠·····	(39)	葱烧野鸡·····	(46)
炸溜斑鸠·····	(39)	柠檬焗野鸡·····	(47)
雀巢斑鸠片·····	(40)	清炖什锦野鸡·····	(48)
炒鸠松·····	(41)	煎野鸡串·····	(49)
香菇斑鸠汤·····	(42)	油炸野鸡脯·····	(50)
彩雀还巢·····	(42)	菠饺野鸡汤·····	(51)
清蒸野鸡·····	(43)	清炖野鸡汤·····	(52)
烤野鸡·····	(44)	板栗山鸡·····	(52)
香酥野鸡·····	(45)	箭穿五禽·····	(53)



五香沙鸡····· (54)	芪杏炖鹧鸪····· (69)
溜桃仁沙鸡卷····· (55)	香菇炖鹧鸪····· (70)
香芋烧竹鸡····· (56)	花胶烩鹧鸪丝····· (71)
首乌炖雉鸡····· (56)	干炸鹧鸪松····· (72)
冬菇煲雉鸡····· (57)	碧绿鹧鸪片····· (73)
红烧野鸭····· (58)	糖醋溜麦啄····· (73)
香烹野鸭····· (58)	蚝油焗禾花雀····· (74)
冬笋野鸭····· (59)	酥炸禾花雀····· (75)
油炸鹌鹑····· (60)	上汤焗禾花雀····· (76)
焗鹌鹑····· (61)	煎酿禾花雀····· (76)
脆皮鹌鹑····· (62)	野味五套····· (77)
糖醋鹌鹑····· (63)	清炖燕窝····· (78)
葱烤鹌鹑····· (63)	冰糖燕窝····· (79)
冬菇烩鹌鹑····· (64)	芙蓉燕窝····· (79)
炸鹌鹑排····· (65)	清汤燕窝····· (80)
扒莲蓉鹌鹑····· (66)	咸三丝官燕····· (81)
碧绿鹌鹑脯····· (67)	杏露燕窝····· (81)
香桃鹌鹑蛋····· (67)	枣蓉燕窝····· (82)
虫草炖鹧鸪····· (68)	

龟蛇蚺类

虫草沙参炖龟肉····· (84)	炖龟苓汤····· (85)
杜仲龟肉汤····· (85)	虫草炖香龟····· (86)



目 录



清蒸参龟·····	(87)	竹丝鸡烩蛇丝·····	(93)
炖乌龟·····	(87)	红烧哈士蟆·····	(94)
鹰龟炖蛤蚧·····	(88)	冰糖哈士蟆·····	(95)
龙虎凤烩·····	(88)	蟹黄扒雪蛤·····	(95)
八珍蛇羹·····	(89)	冬菇田鸡煲·····	(96)
南蛇炖鸡·····	(90)	瑶柱炖田鸡·····	(97)
五彩炒蛇丝·····	(90)	翡翠田鸡腿·····	(97)
双冬炒蛇丝·····	(91)	鲜笋田鸡腿·····	(98)
鲜蘑菇炒蛇片·····	(92)	炸田鸡腿·····	(99)

山菌类

清炖猴头蘑·····	(100)	云耳烩银芽·····	(108)
扒猴头蘑·····	(101)	银耳鸡脯汤·····	(109)
白山长寿猴头蘑·····	(102)	石莼蛋汤·····	(110)
盖菜珍珠蘑·····	(102)	凉拌地耳·····	(110)
口蘑菜心·····	(103)	红烧寒菌·····	(111)
烧春菇·····	(104)	爆炒牛肝菌·····	(111)
松子仁烧香菇·····	(104)	羊肚菌鸡翅·····	(112)
金针菇扒桃柱·····	(105)	鸡丝虎掌菌·····	(113)
素炒金针菇·····	(106)	麻菌滑肉汤·····	(114)
金针菇罗汉斋·····	(107)		



野菜类

南肉春笋	(115)	拌山韭	(122)
干烧冬笋	(116)	山韭炒肉丝	(122)
酱烧冬笋	(116)	山蒜炒牛肉	(123)
豆苗冬笋	(117)	山蒜炒羊肉	(123)
冬笋炒猴头菇	(118)	山马菜烧肉	(124)
油辣冬笋尖	(118)	山马菜烧鱼	(124)
珍珠笋泡带子	(119)	凉拌蕨菜	(125)
红焖竹荪	(119)	蕨菜炒肉丝	(125)
酿扒竹荪	(120)	凉拌马齿苋	(126)
双菇竹荪汤	(121)		

二、海 味 系 列

虾蟹类

生蒸龙虾	(129)	芝士焗龙虾	(132)
原汁焖龙虾	(129)	北菇焗酿龙虾	(133)
椰香大龙虾	(130)	川椒龙虾	(133)
姜葱焗龙虾	(131)	浙醋大龙虾	(134)
豉椒焗龙虾尾	(131)	巢窝白玉虾	(135)



目 录



清蒸大虾	(136)	明炉虾串	(153)
铁板大虾	(136)	对虾羹	(153)
油焖大虾	(137)	烩虾蘑参	(154)
沙律大虾	(138)	清蒸肉蟹	(155)
金钱大虾	(139)	姜汁大蟹	(155)
荷香竹节虾	(139)	川椒蟹	(156)
白灼竹节虾	(140)	酿鸳鸯蟹	(157)
鲜嫩虾球	(141)	姜葱炒花蟹	(158)
百花鲜虾丸	(141)	青蒜炒蟹	(158)
油泡明虾球	(142)	蒸大红膏蟹	(159)
蚝油虾球	(143)	八宝芙蓉蟹	(160)
彩珠虾球	(143)	烩蟹肉	(161)
清汤虾丸	(144)	银针蟹肉	(161)
鸳鸯虾仁	(145)	脆炸蟹钳	(162)
木须虾仁	(146)	双鲜酿蟹钳	(163)
糖醋虾仁	(146)	肥蟹肉卷	(163)
松子鲜虾仁	(147)	网油蟹卷	(164)
炸虾仁吐司	(147)	煎炸蟹卷	(165)
金银虾饺	(148)	膏蟹煲	(166)
香酥虾卷	(149)	银丝蟹黄	(167)
珍珠虾卷	(149)	蟹羹	(168)
三鲜虾卷	(150)	蟹枣	(168)
干煎虾碌	(151)	蟹茸烩斑块	(169)
白鹭虾脑	(152)		



海鱼类

红烧海鳗	(171)	香菇鲈鱼	(188)
烤鳗鱼	(172)	奶炖鲈鱼	(189)
黄焖海鳗	(172)	煎炖鲜鲈鱼	(190)
爆熘鳗鱼	(173)	俄式鲈鱼	(190)
玉簪海鳗	(174)	干煎鱼饺	(191)
长青鲈鱼肉	(175)	菊花鲈鱼卷	(192)
雪包清炖鲈	(176)	三鲜鲈鱼丸	(192)
五香鲈鱼块	(177)	蒜蓉桂鱼	(193)
雪芹黄焖鲈鱼	(178)	生炊鲈鱼	(194)
清蒸鲍鱼	(179)	蒸蝴蝶鱼	(194)
荷香鲍鱼	(179)	酥炸狮头鱼	(195)
红烧鲍鱼	(180)	清蒸石斑鱼	(196)
明珠彩鲍鱼	(180)	彩云石斑鱼	(196)
鲍鱼香菇煲	(181)	玛瑙斑鱼粥	(197)
芙蓉鲍鱼	(182)	鱼香石斑煲	(198)
发菜鲍鱼	(183)	沙爹石斑煲	(199)
鲍鱼炒鸭丝	(183)	白汁石斑鱼	(199)
蚝油网鲍片	(184)	红烧斑头腩	(200)
白丽鲍球	(185)	豉汁蟠白鳝	(200)
蚝油鲍翅	(186)	白鳝火腩煲	(201)
铁扒鲈鱼	(186)	瓦罉炆白鳝	(202)
清蒸鲈鱼	(187)	豉汁盘龙鳝	(202)
软熘鲈鱼	(188)	红炆白鳝	(203)



目 录



炆鲱鱼	(204)	带鱼益气汤	(223)
白汁鲱鱼	(205)	海蛇肉炖猪蹄	(224)
烧鳕鱼	(205)	大蒜炖乌鱼	(224)
珍珠鳕鱼	(206)	鲜蘑乌鱼片	(225)
蛤蜊焖鳕鱼	(207)	肉酿墨鱼	(225)
煨糖醋黄鱼	(207)	凉拌墨鱼	(226)
煎烧黄鱼方	(208)	芥辣墨鱼	(227)
白雪黄鱼羹	(209)	凤爆龙丝	(228)
奶汁黄姑鱼	(210)	三鲜墨鱼羹	(229)
红烧绿鳍鱼	(211)	紫菜墨鱼丸汤	(230)
清炖鳊鱼	(212)	怪味乌贼鱼	(230)
珍珠梭鱼	(212)	章鱼蒸鸡	(231)
干烧梭鱼段	(213)	章鱼炖猪蹄	(231)
龙灯梭鱼卷	(214)	肉末烧鱿鱼	(232)
松子梭鱼丝	(215)	脆皮鲜鱿	(233)
清蒸银鲳鱼	(216)	鱿鱼炒草菇	(233)
八宝银鲳鱼	(216)	银芽鱿鱼	(234)
银鲳鱼烩沙律	(217)	虾酱泡鲜鱿	(235)
银鱼蛋花汤	(218)	炒鱿鱼卷	(235)
荷叶蒸真鲷 (加吉鱼)	(218)	油泡土鱿	(236)
砂锅鲷鱼头	(219)	豉椒土鱿	(237)
芫荽鳊鱼	(220)	火腿墨鱼煲	(237)
红烧带鱼	(221)	红烧鱼翅	(238)
脆皮带鱼球	(221)	银针炒桂花鱼翅	(239)
煎烧带鱼饼	(222)	虾蓉烩鱼翅	(239)
		鸡蓉烩鱼翅	(240)



蟹肉上汤生翅	(241)	炆鱼翅卷	(242)
蟹黄鱼翅	(241)	清汤鱼翅丸	(243)

贝 类

芙蓉海螺	(245)	红烧干贝	(259)
生烧大海螺	(246)	绣球干贝	(259)
红炖大海螺	(247)	翠丝干贝	(260)
木耳海螺	(248)	葱蒸干贝	(261)
白灼明螺	(248)	芙蓉珧柱	(262)
油泡响螺球	(249)	银芽珧柱	(262)
煨响螺	(250)	珧柱煲	(263)
生炒海蚌	(250)	三鲜珧柱肉	(264)
芙蓉海蚌	(251)	蒜子珧柱脯	(264)
炆青蛤	(252)	凤凰珧柱羹	(265)
姜汁蛭肉	(252)	发财珧柱脯	(266)
五香蛭干	(253)	珧柱鸡丝羹	(266)
虾酱蛭干	(254)	肉片炒珧柱肉	(267)
肉丝拌蛭子	(254)	金钱海蛎	(268)
鲜蚬玉米	(255)	脆皮鲜蚝	(269)
盐烤扇贝	(256)	香炸蛎子	(269)
玉兰炒鲍贝	(257)	鲜蚝煲	(270)
青椒炒扇贝	(257)	橙汁海蛎	(271)
翡翠扇贝	(258)	姜葱煮鲜蚝	(271)



串烧鲜蚝	(272)	蚝豉冬菇煲	(275)
蒜蓉青蚝	(273)	生筋炆鲜蚝	(276)
蚝豉猪肉汤	(273)	干煎金蚝	(276)
猪腩蚝豉汤	(274)	蚝豉发菜	(277)
蚝豉海带汤	(275)	炒蛎黄	(278)

软体动物

鲜蘑海参	(280)	沙虫扒菜	(291)
海参肉片	(281)	鲜沙虫烧金针	(291)
红烧海参	(281)	凉拌海蜇	(292)
金钱海参	(282)	炒蜆头	(293)
蟹黄海参	(283)	红扒海蜇皮	(293)
鸡蓉海参	(284)	三丝拌海蜇	(294)
虾子扒海参	(285)	鸡丝拌蜆皮	(295)
什锦乌石参	(285)	潮式拌海蜇	(295)
海参煲	(287)	糖醋海蜇	(296)
海参鸡煲	(287)	椒麻蜆皮	(297)
海参火腩煲	(288)	海蜇卷	(297)
海参鲍鱼煲	(289)	氽海蜇头	(298)
蟹肉海参羹	(289)	海蜇皮拌萝卜丝	(299)
香菇海参羹	(290)		



藻 类

海带排骨汤	(300)	琼脂麒麟菜凉粉	(302)
糖醋海带丝	(301)	昆布海藻猪蹄汤	(302)
海米紫菜蛋汤	(301)	紫菜肉蓉汤	(303)