



现代人食谱

# 快手宴客菜

梁琼白 著



中国轻工业出版社

◆ 现代人食谱



# 快手宴客菜

◆ 梁琮白 著

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

快手宴客菜 / 梁琼白著. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.3  
(现代人食谱)

ISBN 7-5019-3095-3

I. 快… II. 梁… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 10702 号

### 版权声明

原书名: 快手宴客菜

作者: 梁瓊白

© 台湾膳书房文化事业有限公司 1998

本书中文简体版本由台湾膳书房文化事业有限公司授权出版

---

责任编辑: 傅颖 责任终审: 杨西京 封面设计: 张颖  
版式设计: 赵益东 责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵

\*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 北京日升印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001年3月第1版 2001年3月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字 印数: 1-10000

书 号: ISBN 7-5019-3095-3/TS · 1868

定 价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-0397

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

---

大众风味套餐共4册，每册定价18.00元，全彩印刷，中国轻工业出版社出版发行，全国各大书店均有销售。

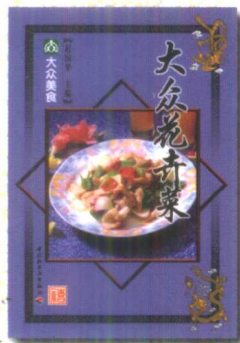
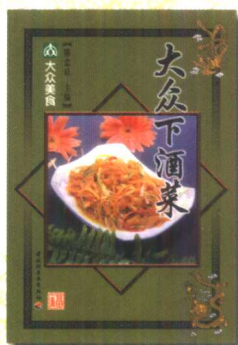
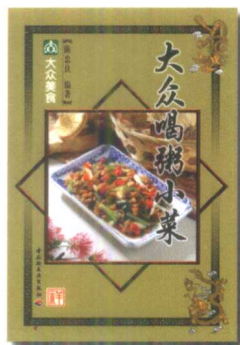
# 大众风味套餐



中国轻工业出版社



大众美食



大众美食系列丛书共10本，每册定价12.80元，全彩印刷，中国轻工业出版社出版发行，全国各大书店均有销售。

◆ 现代人食谱



# 快手宴客菜

◆ 梁琮白 著

 中国轻工业出版社

# 目 录



5 麒麟鲈鱼

7 沙茶鳗柳

9 香麻蜜汁鳗

11 糖醋鱼柳

13 菠萝鱼球

15 蒜薹鱼片

17 豉椒鳝片

19 炒鳝糊

21 蒜丝鱼块

23 鱼香鲜鱿

25 芥辣墨鱼

27 蒜酥虾球

29 双鲜镶丝瓜

31 豆酥明虾片

33 百合芦笋虾

35 干贝酱虾仁

37 干烧大虾

39 辣炒三鲜

41 凤尾兰花虾

43 虾蓉豆腐

45 虾龙糊

47 蟹掌百合

49 蟹掌豆腐

51 瑶柱白菜

53 菠萝烧鸡

55 葱油淋鸡

57 鱼香鸡茄煲

59 怪味鸡

61 荷包鸡汤

63 腐皮鸭丝卷

65 橙片鸭

67 鱼香蹄花

69 香菇烩蹄筋

71 无锡排骨

73 高升排骨

75 双冬焖肉

77 蚝油牛肉

79 锅仔牛腩

81 双椒牛仔骨

83 清汤牛肉





# 麒麟鲈鱼



材料

鲈鱼1条、香菇4朵、笋半根、葱3根、姜2片、食用油适量



调味料

酒1大匙、鱼露2大匙、糖半茶匙、胡椒粉少许、油半大匙



作法

1. 鲈鱼洗净，先将头尾切下备用，再剖开两片鱼肉，去除中间大骨，并将鱼肉切厚片。
2. 香菇泡软、去蒂、切片；笋先煮熟再切片；在每两片鱼肉中间插入香菇和笋片各一片，排在抹过油的蒸盘内，并摆上鱼头、鱼尾成一全鱼形。
3. 将所有调味料调匀，淋在鱼身上，再铺上2根葱、2片姜，入锅中火蒸12分钟。
4. 取出后，先拣除葱、姜，再将剩余1根葱切丝，撒上即可上桌。

## 重点

### 提示

1. 除了鲈鱼，也可用黄鱼和石斑鱼，作法相同。
2. 用鱼露代替酱油，比较鲜，色泽较清爽，但鱼露很咸，不宜多放，且不能再加盐。
3. 蒸鱼时，盘内先抹少许油再铺鱼肉，这样蒸好才不会粘盘子。
4. 食用油为烹调常用材料，以后不再介绍。



# 沙茶鳗柳



## 材料

海鳗 1 小段(约 400 克)、蒜薹 5 根、红椒半个、蒜末 1 茶匙、面粉 2 大匙、淀粉 2 大匙



## 调味料

- (1) 酒 1 大匙、酱油半大匙、糖半茶匙
- (2) 酒 1 大匙、沙茶酱 2 大匙、酱油 1 大匙、糖半茶匙、清水半杯



## 作法

1. 海鳗剔除鱼皮和中间大骨，将鱼肉切条，拌入调味料(1)腌 10 分钟。
2. 将海鳗内加入面粉和淀粉拌匀，外皮裹上粉后，放入热油中炸熟捞出。
3. 蒜薹洗净、切小段；红椒剖开、去籽、切条；先用 2 大匙油炒香蒜末，再放入蒜薹和红椒同炒，并加入所有调味料(2)烧开。
4. 倒入鳗柳同炒，待汤汁收干已入味时盛出。

## 重点

### 提示

1. 买海鳗时不要挑肚裆部位，否则剔下的肉层太薄，份量不足。
2. 腌好的海鳗拌入粉料时，若太干沾不匀，可酌量加入少许水即可拌匀。



# 香麻蜜汁鳗



## 材料

河鳗1条、白芝麻2大匙、淀粉4大匙、  
红薯粉4大匙、葱1根



## 调味料

- (1) 酒1大匙、酱油2大匙、糖半茶匙  
(2) 酒1大匙、酱油2大匙、糖5大匙、  
醋2大匙、盐半茶匙、清水4大匙、  
芡汁半大匙



## 作法

1. 河鳗请鱼贩杀好，分成3等份，洗净后擦干水分，在肉面上划交叉刀口，放入调味料(1)中腌浸20分钟。
2. 将淀粉和红薯粉混合，油5杯烧至七分热，把鳗段沾上干粉，放入油中炸至酥黄浮起时捞出。
3. 炸好的鳗鱼切小段，另用2大匙油炒切碎了的葱末，并加入调味料(2)炒匀，撒入白芝麻，盛出淋在鳗鱼上即成。

## 重点

### 提示

1. 鳗鱼肉先划刀口再腌，较易入味，炸时不会卷曲。
2. 鳗鱼沾粉后，要放置片刻，使干粉微潮时再炸，这样不会脱落。
3. 白芝麻要先炒过再用，或买熟芝麻。



# 糖醋鱼柳



## 材料

石斑鱼肉 500 克、葱 1 根



## 调味料

- (1) 酒 1 大匙、盐半茶匙、胡椒粉少许
- (2) 面粉 3 大匙、淀粉 2 大匙、油 1 大匙、清水 3 大匙
- (3) 酒半大匙、酱油 1 大匙、糖 4 大匙、醋 4 大匙、番茄酱 2 大匙



## 作法

1. 鱼肉切条，拌入调味料(1)腌约 10 分钟。
2. 调味料(2)调匀成面糊，再将腌好的鱼肉放入，裹一层面糊后，放入热油中炸酥捞出。
3. 炸油倒掉，留 2 大匙油炒调味料(3)，炒匀后放入鱼柳炒入味，汤汁收干即盛出，撒上切好的葱丝即成。

## 重点

### 提示

除了石斑鱼肉外，也可以用进口的黑鲷鱼片，凡是肉质嫩、骨刺少的白色鱼肉都可以用。

