



晓晖 林欣 编
陈敏 文丽

家常下酒菜

海洋出版社

目 录

一、海鲜类

蛋皮鱼卷.....	(1)
葱酥鱼.....	(1)
鱼香肠.....	(2)
糟溜鱼片.....	(2)
空心黄油虾球.....	(3)
醉蟹.....	(3)
蚝子煎.....	(4)
蚝油鲍片.....	(4)
青鱼脯.....	(5)
家常熬鱼.....	(5)
什锦亮汁鱼.....	(6)
白酥鱼球.....	(6)
芥辣虾.....	(7)
珊瑚带鱼.....	(7)
酸辣鱿鱼丝.....	(8)
海蜇肉片.....	(8)
炒鸡茸干贝.....	(9)
拌五丝.....	(9)
茶香虾仁.....	(9)
炆虎尾.....	(10)

松仁鱼米	(11)
扣虾蛋卷	(11)
凤尾桃花虾	(12)
雪花鱼丁	(12)
煎蒸双皮鱼	(13)
软煎鱼扇	(14)
烧三样	(14)
酒香螺	(15)
清拌皮	(15)
豆瓣海参	(15)
白烩鱿鱼丝	(16)
爆煎带鱼	(16)
金盘玉箸	(17)
鱼鳞冻	(17)
烩鱼茸蛋卷	(18)
蒜茸焗中虾	(18)
花生小鱼	(19)
炸板鱼	(19)
西式黄鱼	(20)
盘龙鲤鱼	(20)
云卷虾	(21)
鸡腿扒海参	(21)
番茄蟹肉	(22)
乌龙戏珠	(22)
三鲜鱼夹	(23)
香辣龙凤丝	(24)
炒黄鳝	(24)

麻酱干贝	(25)
梅果玉圆	(25)
焦炸鱼鳞	(26)
高丽鱼条	(27)
牡丹鱼片	(27)
百花蟹腿	(28)
木樨鱼片	(28)
全汁黄鱼	(29)
红焖海参	(29)
川椒鲜炆鱼	(30)
炸三鲜白菜盒	(30)
抓炒鱼片	(31)
焦炒鱼条	(31)
炸虾	(32)
炸香椿鱼	(32)
三鲜海参	(33)
快餐炸鱼条	(33)
快餐炸螃蟹	(34)
快餐炸大虾	(34)
炸鱼卷	(34)
扒干贝球	(35)
蟹黄烧海参	(36)
干烧明虾	(36)
茄汁菊花全鱼	(37)
三鲜甲鱼	(38)
雪丽鱼条	(38)
太史鳝丝	(39)

炸蟹球	(39)
鲜奶鲤鱼	(40)
五缕鱼扇	(40)
绣球全鱼	(41)
鲜鱼丁	(41)
滑溜鱼片	(42)
韭芽蟹腐皮	(42)
西式炸鱼	(43)
脆鳝	(43)
西湖醋鱼	(44)
煎蒸鱼	(44)
五香熏鱼	(45)
水晶虾	(45)
干煎黄花鱼	(46)
赛螃蟹	(46)
炒虾片	(47)
姜汁毛蟹	(47)
百花虾	(47)
炸虾托	(48)
锅巴鱿鱼	(48)
陈皮虾	(49)
凉拌蟹丝	(49)
水晶虾蟹	(50)
拌蚶子	(50)
五香熏鱼	(51)
燻墨鱼	(51)
虾仁土司	(52)

番茄明虾	(53)
生炒鳝丝	(53)
青椒墨鱼丝	(54)
大良煎虾饼	(55)
怪味螺丝	(55)
三丝拌蛭	(55)
凤尾虾	(56)
芙蓉海螺	(57)
爆炒乌鱼卷	(57)
姜葱炒螃蟹	(58)
菊花青鱼	(58)
酒焖全鱼	(59)
拌鱼片	(60)
红烧甲鱼	(60)
油爆虾	(61)
蛋黄青蟹	(61)
辣味豆瓣鱼	(62)
松鼠黄鱼	(62)
酱汁青鱼段	(63)
芝麻鱼排	(64)
白汁桂鱼	(65)

二、肉类

麻辣牛肉条	(66)
软炸瘦肉	(66)
叉烧鸭块	(67)
虎皮里脊	(67)
软炸肝	(68)

三鲜牛蹄筋	(68)
香酥羊肉	(69)
云子凉卷	(69)
潮州姜葱鸡	(70)
火腿酥合	(70)
白嫩鸡翅	(71)
龙凤凉拌盘	(71)
朝鲜烤牛肉	(72)
莲心火腿	(73)
蘑菇鸡翅	(73)
金银鸭	(73)
四大酥	(74)
椒麻鸡块	(75)
酒蒸鸡	(75)
翰林鸡	(75)
咸蛋蒸肉饼	(76)
过油肉	(76)
寸金肉卷	(77)
炒姜丝肉	(77)
扒三白	(78)
香酥鸡腿	(78)
酸猪蹄	(79)
白萝卜丝	(79)
水晶凤爪	(80)
松子鸡米	(80)
清炸胗肝	(81)
蒜汁肉	(81)

金钟冻鸡	(82)
滑炒脊髓猴头	(82)
干炸鸡	(83)
烧三丁	(83)
炙骨头	(83)
芥末银针鸭掌	(84)
红油肚片	(85)
勺拌瘦肉瓜	(85)
熘黄菜	(86)
干煸牛肉丝	(86)
葱椒蛋卷	(87)
白玉丸子	(87)
回锅肉	(88)
凉拌彩皮	(88)
锅烧鸭块	(89)
炸三丝卷	(89)
熘肥肠	(90)
枇杷拌鸡	(90)
红曲鸭子	(91)
拌肚丝	(91)
芥茉猪肚	(92)
酥肉	(92)
银丝鸭肉	(92)
炸什锦卷	(93)
粉蒸牛肉片	(93)
蘑菇鸡	(94)
香酥鸭	(94)

茄汁皮果	(95)
炒鸭心	(95)
叉烧肉	(96)
桂花肉	(96)
鱼香肉丝	(97)
醋羊肉	(97)
蘑菇里脊片	(98)
似海参	(99)
鱼香肝片	(99)
象牙里脊	(100)
炒鸡杂	(100)
罐焖鸡	(101)
八宝鸭	(101)
扒鸡腿	(102)
法式烤牛外脊	(102)
俄式烩猪肉片	(103)
咖喱羊肉片	(103)
炸三鲜肉卷	(103)
咖喱牛肉片	(104)
香鸡鱼翅	(105)
纸包鸡	(106)
快餐鸡腿	(106)
西式咖喱鸡块	(107)
芝麻鸡	(107)
爆肚头	(108)
五香芝麻鸭	(108)
荷叶肉	(109)

得月鸡	(109)
炸八块	(110)
海蜇鸡片	(110)
官爆鸡	(111)
什锦猪肚	(111)
金针炒肉丝	(112)
银丝肉	(112)
炒肉拉皮	(113)
洋葱煎猪排	(114)
猪肉饼	(114)
果汁焗肉排	(115)
软炸腰花	(116)
糖醋肉卷	(116)
蒜泥拌肘肉	(117)
快炸鸡蛋卷	(117)
排骨冻	(117)
红韭腊肉丝	(118)
炒鸡丝蜆头	(118)
煎丸子	(119)
烧四丝	(119)
元宝肉	(120)
锅烧羊肉	(121)
五香鹌鹑	(121)
核桃鸡	(122)
白切肉	(122)
香酥鸭脯	(123)
脱骨酥炸鸡	(124)

五香里脊条·····	(125)
五香牛肉·····	(125)
快煎牛肉丸子·····	(126)
烧牛肉·····	(126)
清蒸鸡·····	(127)
芙蓉鸡片·····	(127)
炒鸡素烧·····	(128)
鸡茸蛤什蟆·····	(128)
烩银丝·····	(129)
川菜余肉片·····	(129)
咖喱肉丁·····	(129)
炸佛手肉·····	(130)
菊花肉卷·····	(131)
炒猪肝·····	(131)
蛋黄蹄筋·····	(132)
快餐烩大肠·····	(132)
干炸里脊·····	(133)
清炸大肠·····	(133)
糖醋排骨·····	(134)
香糟肥鸡·····	(134)
鸭蓉彩蛋·····	(135)
炸香羊腩·····	(135)
红烧羊肚片·····	(136)
丁香鸡块·····	(137)
葡萄鸡·····	(137)
葱爆羊肉片·····	(138)
炒圈子·····	(138)

油炸八宝鸡	(139)
炸熘鸡卷	(140)
炸仔鸡	(141)
红烧猪蹄	(141)
炸羊排	(142)
速煎羊肉	(142)
炒鸡丁	(143)
红曲鸭	(144)
栗子鸡	(144)
软炸鸡	(145)
虾籽烧蹄筋	(145)
拌肚丝	(146)
如意卷尖	(146)
番茄里脊丁(凉拌)	(147)
鸡豆花	(147)
爆炒双花	(148)
盐爆腰条	(148)
生爆盐煎肉	(149)
酱爆肉丁	(149)
鲜肉土司	(150)
油爆猪肝	(150)
干炸丸子	(151)
锅烧肘子	(151)
炸里脊卷	(152)
筒子鸡	(152)
葱烤鸭	(153)
太阳肉	(153)

怪味鸡.....	(153)
----------	-------

三、素菜类

怪味凉粉.....	(155)
酸辣菜.....	(155)
软炸蘑菇.....	(156)
凉拌素烧鹅.....	(156)
蒜炆香干.....	(157)
虾籽冬笋.....	(157)
焦条茄子.....	(157)
蘑菇肉片豆腐.....	(158)
雪耳炒蛋.....	(158)
卤香菇.....	(159)
酸黄瓜.....	(159)
酸辣冬瓜.....	(160)
银花嫩芽.....	(160)
炒海米蘑菇.....	(161)
雪花银耳.....	(161)
糖醋红萝卜.....	(162)
脆皮豆腐盒.....	(162)
奶油扒白菜.....	(163)
泡辣菜.....	(163)
烧素肉圆.....	(164)
干烧笋.....	(164)
鱼香茄饼.....	(165)
海米拌黄瓜.....	(165)
凉拌三丝.....	(165)
肉丝拌腐竹.....	(166)

榨菜炒肉丝.....	(166)
红烧猴头.....	(167)
冷荤辣味笋.....	(167)
笋丁桂花蛋.....	(168)
素火腿.....	(168)
芝麻豆腐.....	(169)
蛋皮拌菠菜.....	(169)
茄虾饼.....	(170)
珊瑚藕.....	(170)
糖醋海带.....	(171)
番茄碗蛋沙拉.....	(171)
桔味海带丝.....	(171)
瓜片拌猪肝.....	(172)
肘肉拌黄瓜.....	(172)
云片猴头.....	(173)
麻酱白菜心.....	(173)
虾仁锅巴.....	(174)
虎皮鹌鹑蛋.....	(174)
山海羹.....	(175)
绿豆芽拌干丝.....	(175)
芹菜拌干丝.....	(176)
芹菜拌花生仁.....	(176)
皮松.....	(177)
脆皮香条.....	(177)
三色萝卜卷.....	(178)
青椒拌干丝.....	(178)
干豆腐拌鸡丝.....	(178)

凉拌胡萝卜丝	(179)
凉拌鲜蘑	(179)
猪肝拌菠菜	(180)
炒三丝	(180)
炸鲜蘑菇	(181)
口蘑锅巴	(181)
藕盒	(182)
糖醋藕片	(182)
怪味笋丝	(182)
海米炆三样	(183)
鸡丝粉皮	(183)
三鲜锅巴	(183)
肉丝炒洋葱	(184)
五香花干	(185)
辣白菜	(185)
瓜皮卷	(186)
土豆丝拌粉丝	(186)
素三色	(186)
糖醋莴笋	(187)
白菜拌豆腐干	(187)
虾子炆芹菜	(188)

一、海 鲜 类

蛋 皮 鱼 卷

用料:青鱼肉 500 克,猪肥膘 100 克,紫菜 3 张,细盐 5 克,味精 3 克,黄酒 15 克,鸡蛋清 50 克,鸡蛋 300 克,水淀粉 25 克,麻油 25 克,葱末 25 克,姜末 25 克,胡椒粉 0.5 克。

做法:1. 青鱼去皮、去小刺,和猪肥膘绞成鱼泥,加细盐、味精、黄酒、鸡蛋清、麻油、胡椒粉、水淀粉(15 克),葱末、姜末搅拌成粘稠状。

2. 鸡蛋磕入碗里,加细盐 1 克,水淀粉 10 克,搅匀后吊成鸡蛋皮。

3. 将鸡蛋皮铺平,抹上鱼泥,铺上紫菜,再抹上一层薄鱼泥,卷成筒形,用纱布包好,放在盘里蒸 25 分钟,凉后切片即成。

葱 酥 鱼

用料:鲫鱼 500 克、大葱 500 克、大蒜 50 克、姜 10 克、香油 50 毫升、醋 50 毫升、糖 100 克、料酒 50 毫升、盐 5 克、高汤 150 毫升、酱油 50 毫升、猪骨适量、大料、茴香、桂皮、花椒各 4 克做成五香料包。

做法:1. 将鱼去鳃、刮鳞、开膛、去内脏洗净。葱切成段,姜拍碎切块。

2. 在砂锅里用猪骨垫底,下入五香料包和姜,码一层鱼,

一层葱蒜；再码一层鱼，一层葱蒜直到码完为止，并加入其它调料和高汤。

3. 将砂锅上火，烧开后改用微火，焖2个多小时，取出晾凉即可。

鱼 香 肠

用料：含脂多、刺少的鱼。

做法：1. 将生鲜鱼去头、尾、内脏、皮、骨，采出鱼肉。

2. 将鱼肉用压榨、盐水渍等方法脱水后绞碎、擂溃，加入适量猪肉，添加盐、糖、色素、胡椒粉等。

3. 将经过调味的原料灌入肠衣内，再经过烘烤或蒸煮、烟熏即制成鱼香肠。

糟 溜 鱼 片

用料：黄鱼500克，水发黑木耳25克，鸡蛋1只，糟卤45克，西红柿1只，葱花5克。

做法：1. 先加工黄鱼。去头，从背部剖开，一分为二，去掉大的鱼骨头，但不要去皮。用斜刀批成鱼片，鱼尾巴和鱼肚皮处的肉不要。

2. 在切好的鱼片里，放10克黄酒和少许盐，拌匀，再放1只鸡蛋清，15克干淀粉，拌匀。

3. 将水发过的黑木耳放到滚开的水里烫一烫，水一开，就取出，放在盘子当中。

4. 油温3成左右热时，把鱼片一片片放进油锅，用锅铲推一推，等到鱼片呈乳白色时取出。