

CANGUAN LIUXINGCAI

# 餐馆流行菜

主编 吴华

海味 两栖爬行类



江苏科学技术出版社

海味 两栖爬行类

# 餐馆流行菜

主 编 吴 华  
副主编 王 磊



江苏科学技术出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

餐馆流行菜(海味、两栖爬行类)/吴华主编. — 南京:江苏科学技术出版社,2003.1

(流行菜丛书)

ISBN 7-5345-3765-7

I. 餐... II. 吴... III. ①海产品-菜谱 ②荤菜-菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 105511 号

### 餐馆流行菜 · 海味 两栖爬行类

---

主 编 吴 华

文字责任编辑 孙广能

美术责任编辑 龚 彬

封面设计 龚 彬

---

出版发行 江苏科学技术出版社  
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店  
照 排 南京印刷制版厂  
印 刷 常熟华通印刷有限公司

---

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 4.75

版 次 2003 年 1 月第 1 版

印 次 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—5 000 册

---

标准书号 ISBN 7-5345-3765-7/Z·574

定 价 26.00 元

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

## 《餐馆流行菜》编写委员会

主 任 高洪树

副 主 任 袁建中 嵇步春(常务)

文字总纂 王 镇 嵇步春

编 委 (排名按拍摄菜肴先后为序)

嵇步春 朱 年 聂 阳 吴 华 肖德军

胡 明 王 磊 杨福华 李东文 鞠建炬

裴永桢 嵇步峰 郭 靖 羊 翔 陈 振

马岳平 符学平 嵇步渠 傅 明 姚晓琴

陈 怡 赵宝琪 张少华 王新华 陈履锡

翟秀荣 孙文飞 陈兆琴 杨建荣 李 娟

林宏生 冯钰煌 于为民 刘 军 刘松坤

王友吾 楼光明 万卫平

技术指导 嵇步春 朱 年 裴永桢 聂 阳 嵇步峰

吴 华 肖德军 杨福华

菜肴摄影 谈 松 谈学和

# 前 言

改革开放给中国餐饮业的发展带来无限生机,尤其是经济发达地区,餐饮业形势蒸蒸日上,万紫千红,各种烹饪赛事连绵不断,烹饪原料日益丰富,制作工艺水平不断提高,菜品花式日新月异,人们讲究营养膳食意识迫切,餐饮业竞争激烈,给厨师带来巨大的压力。在此形势下,扬州煤炭烹饪技工学校,于今年初,应江苏科学技术出版社之邀,组织了专业教师和一批在市场竞争中脱颖而出、在中国烹坛崭露头角、擅做餐馆流行菜的青年厨师,编写了这套《餐馆流行菜》丛书。

为此,我们奔走于长江中下游经济发达地区,辗转几十个城市,用8个多月时间拍摄了近800道菜,从中精选出580道菜,按烹饪原料学分类法,将丛书共分五册,即《餐馆流行菜·淡水产品类》《餐馆流行菜·海味 两栖爬行类》《餐馆流行菜·禽蛋豆制品类》《餐馆流行菜·畜奶 粮食类》《餐馆流行菜·果蔬类》。这次拍摄和选用定稿的原则是:能代表一个城市餐饮业水准的旺店的掌勺厨师,其菜品风格能代表大众餐馆的流行风味,营销状况比较贴近老百姓。菜品的制作相对比较简捷、明快,大都为该酒店、餐馆的招牌菜。

继承、发展、开拓、创新,这是任何一种地方风味在其发展的历程中所应遵循的规律,也是任何一种地方风味的生命力所在。广阔的市场既给餐饮业以无限发展的空间,也向厨师水准的不断提高提出挑战。毫无疑问,只有在继承优秀传统特色的基础上不断开拓、创新,才能在激烈的市场竞争中站稳脚跟。我们相信,中华美食的明天会更美好,她的未来会更辉煌。

该书在拍摄过程中,得到了许多同仁以及众多酒店、宾馆、餐馆的支持与配合,在此一并表示衷心的感谢。

编 者

2002年11月





# 目 录

|             |    |             |    |
|-------------|----|-------------|----|
| 山菌珍珠翅 ..... | 1  | 香酥小黄鱼 ..... | 18 |
| 黄焖滋补鲍 ..... | 2  | 红油海螺片 ..... | 19 |
| 金牌干捞翅 ..... | 2  | 味噌花蟹 .....  | 19 |
| 鱼翅四宝 .....  | 3  | 虾兵蟹将 .....  | 20 |
| 鼎湖鲍粒 .....  | 4  | 水晶扇贝王 ..... | 20 |
| 文蛤豆腐盒 ..... | 4  | 芙蓉北极贝 ..... | 21 |
| 布袋豆腐 .....  | 5  | 香辣青蟹 .....  | 22 |
| 江南咸珍品 ..... | 6  | 干菜焗生鱼 ..... | 23 |
| 蒜香北极贝 ..... | 6  | 锡纸焗竹蛭 ..... | 23 |
| 脆瓜海蜇 .....  | 7  | 玫瑰滑鲑鱼 ..... | 24 |
| 沙锅煲仔翅 ..... | 8  | 蒜茸竹蛭 .....  | 25 |
| 浓汁佛手鲍 ..... | 8  | 豆瓣焗花蟹 ..... | 25 |
| 日式冻鲜鲍 ..... | 9  | 金粟奶油虾 ..... | 26 |
| 凤尾鱼 .....   | 10 | 龙虾色拉 .....  | 26 |
| 花园鱼翅盅 ..... | 11 | 刺身双拼 .....  | 27 |
| 农家乐 .....   | 12 | 鲜果凤尾虾 ..... | 28 |
| 粉丝日月贝 ..... | 13 | 母子澳鲍 .....  | 29 |
| 绣球梅花参 ..... | 13 | 四色拼盘 .....  | 29 |
| 明炉银鲑鱼 ..... | 14 | 香米蛋黄蟹 ..... | 30 |
| 龙虾辽参 .....  | 14 | 芙蓉鲜贝羹 ..... | 31 |
| 鲍脯四宝盅 ..... | 15 | 鸡汁鲍鱼羹 ..... | 31 |
| 秘制蒸鲑鱼 ..... | 16 | 椒盐基围虾 ..... | 32 |
| 碧池顶蔬 .....  | 17 | 瓜盅鸡煲翅 ..... | 33 |
| 山水海鲜锅 ..... | 17 | 酸酱鲑鱼排 ..... | 34 |



|               |    |              |    |
|---------------|----|--------------|----|
| 火烧美极贝 .....   | 35 | 千岁相会 .....   | 52 |
| 茶酒虾 .....     | 35 | 遐龄四宝 .....   | 53 |
| 红焖极品鲍 .....   | 36 | 丽参霸王鞭 .....  | 53 |
| 文丝鲍脯羹 .....   | 37 | 蟹黄裙边 .....   | 54 |
| 菊花醒脑羹 .....   | 38 | 香竹烘牛蛙 .....  | 55 |
| 鲜粽鱼松 .....    | 38 | 银杏焖龙背 .....  | 56 |
| 彩霞银贝 .....    | 39 | 麦香蛇 .....    | 57 |
| 龙腾载脆鱿 .....   | 40 | 卤水蛇碌 .....   | 58 |
| 锅贴银鳕鱼 .....   | 41 | 老鳖映明珠 .....  | 58 |
| 三文鱼拼北极贝 ..... | 42 | 麻香大皇蛇 .....  | 59 |
| 浓汤鲜虾烧粉皮 ..... | 42 | 乌龟爬雪山 .....  | 60 |
| 红油墨鱼片 .....   | 43 | 福寿龟 .....    | 60 |
| 热拌双脆 .....    | 44 | 二龙相亲 .....   | 61 |
| 双色青口贝 .....   | 45 | 卤水大王蛇 .....  | 62 |
| 酥皮银鳕鱼 .....   | 45 | 菜胆烩鲍鱼 .....  | 63 |
| 雪菜溜黄鱼 .....   | 46 | 油浸野甲 .....   | 64 |
| 玉米饼煎鳕鱼 .....  | 46 | 茶香牛蛙 .....   | 65 |
| 竹网飘香 .....    | 47 | 台式三杯牛蛙 ..... | 65 |
| 椒盐大王蛇 .....   | 48 | 富贵蛇饼 .....   | 66 |
| 平湖秋月 .....    | 49 | 酱爆蛙鳝 .....   | 67 |
| 川椒墨鱼脯 .....   | 50 | 竹网牛蛙 .....   | 68 |
| 粽香鳕鱼 .....    | 51 | 锦绣锅贴干贝 ..... | 69 |
| 春白鲍脯裙边 .....  | 51 |              |    |





无锡锡州宾馆 龚剑

## 山菌珍珠翅

**原料** 鱼翅 30 克、松茸菌、羊肚菌、白鱼肉、鱼翅汤、鸡精、菌粉、酱油、鸡油、精盐、姜、葱、湿淀粉。

**制法** 先将鱼翅加入上汤蒸，松茸菌、羊肚菌焯水，放入碟中加高汤菌粉，加入鱼翅。将白鱼做成珍珠鱼圆放入碟中，上笼蒸制即可。

**要领** 1.汤要清澈，不可浑浊。2.色泽红亮，菌香浓郁。



# 黄焖滋补鲍

无锡锡州宾馆 朱伟



**原料** 网鲍一只(500克)、蹄髈、西兰花、上汤、鸡精、老抽、味精、白糖、湿淀粉、香油、鲍鱼汁。

**制法** 网鲍涨发好,加入老母鸡、蹄髈等煨制入味,放入鲍鱼碟内,西兰花焯水后摆在鲍鱼旁边。炒锅上火,加入鲍鱼汁、上汤、鸡粉、老抽、味精、白糖兑口,用湿淀粉勾芡,淋上少许香油,浇在鲍鱼上即成。

**要领** 1.鲍鱼涨发要透,煨制时火力不宜过大。2.芡汁不宜太稠。

# 金牌干捞翅

无锡锡州宾馆 华晓东

**原料** 鱼翅125克、鲍鱼汁、瑶柱丝、鸡汁、香油、酱料、鸡精、酱油、冰糖、湿淀粉。

**制法** 鱼翅涨发,加入上汤,上笼蒸。炒锅放入香油烧热,加入酱料调和,放入鸡汁、鲍鱼汁、鸡精、酱油、冰糖,调成淡酱红色,兑好口味,放入鱼翅烧开后勾芡,淋入香油,放入煲仔内,撒上瑶柱丝,配一碗清汤上席。

**要领** 1.汤汁色泽不能太深,芡汁不宜太厚。2.装鱼翅的煲需预热,菜肴不易冷却。







无锡锡州宾馆 朱伟

## 鱼翅四宝

**原料** 鱼翅 20 克、花胶、瑶柱、鱼皮、鲍片、青菜心、上汤、鸡精、老抽、味精、白糖、湿淀粉、鸡油。

**制法** 鱼翅、花胶、瑶柱、鱼皮、鲍片五种原料涨发好，改刀，青菜心削成小颗。将五种原料焯水后放入碟中，炒锅上火放入上汤、鸡精、老抽、味精、白糖，对好口，加入湿淀粉勾芡，淋少许鸡油，倒入装好原料的牛油碟中，上笼蒸发 30 分钟后取出，加入焯好水的小菜心即可上桌。

**要领** 1. 注意原料的涨发，特别是鱼皮中的沙需洗净。2. 小菜心在上桌前放入碟中，以保持色泽。



# 鼎湖鲍粒

无锡锡州宾馆 尤正一



**原料** 网鲍一只(500克)、蹄髈、上汤、鸡粉、老抽、味精、白糖、湿淀粉、香油、鲍鱼汁、笋条、西芹、银杏、芦笋、香菇、蚝油。

**制法** 网鲍涨发好,加入老母鸡、蹄髈等煨制入味,改刀成粒,笋条、西芹、银杏、芦笋、香菇改刀成同等大小的粒,焯水待用。炒锅上火,放入鲍粒略焗后,加入配料焗约1分钟,投入调味料,用湿淀粉勾芡,淋入少许香油即可。

**要领** 1.焗炒时要注意火候的灵活运用。2.原料改刀时需大小均匀。

# 文蛤豆腐盒

扬州金聚德酒店 张学龙

**原料** 内酯豆腐1000克、文蛤、香菇、老葱、胡椒、红椒、鸡精、味精、精盐、姜、绍酒、精炼油。

**制法** 将文蛤入沸水锅焯水,去壳将肉洗净待用,内酯豆腐改成圆形,批成1.5厘米厚的圆豆腐片,将豆腐放入圆盅,再放上文蛤肉、香菇片、葱,然后合上一片豆腐,在第二片豆腐片上继续放文蛤肉,姜片、青椒、葱加以点缀。炒锅上火,加清汤、精盐、味精、鸡精、胡椒调成咸鲜味,倒入圆盅,上笼蒸45分钟即可上桌。

**要领** 1.内酯豆腐要完整,以便成形。2.豆腐放入文蛤时,要在豆腐上挖一小坑,以便于两块豆腐吻合。







扬州花园国际大酒店 郭长彬 胡军

## 布袋豆腐

**原料** 日本豆腐2盒、虾仁、鲍鱼、海参、笋、香菇、精盐、味精、糖、蚝油等。

**制法** 虾仁、鲍鱼、海参、笋、香菇切成小丁，焯水，下锅加蚝油、糖、味精、酱油炒成馅料。日本豆腐切开下油锅炸成金黄色捞起，挖空装入馅料，然后用葱丝扎好，制成生坯。将生坯上笼蒸熟，浇上蚝油汁即可。

**要领** 炸日本豆腐时油温一定要控制好，不能太低。



**原料** 海咸鱼 250 克、百叶、味精、绍酒、姜、葱、精炼油、鸡汁。

**制法** 将百叶制成百叶结，焯水后垫于玻璃碗内，咸鱼、咸肉改成小块，焯水后装入玻璃碗，加入味精、绍酒、姜、葱、鸡汁入笼蒸熟后取出，浇上葱油即成。

**要领** 1. 咸鱼、咸肉蒸制前需焯水，使汤汁清醇见底。2. 蒸制时间以成熟为佳，否则影响菜肴口感。



无锡锡州宾馆 尤正一

## 江南咸珍品

**原料** 北极贝 1 000 克、蒜籽、姜丝、绍酒、味精、精盐、精炼油、芥末。

**制法** 取北极贝化冻后，批成两片，去除尾肉，用清水漂洗干净，用沸水烫熟，加入调料及蒜油搅匀装盆，撒上姜丝即可。

**要领** 1. 北极贝不能烫老。2. 姜丝要粗细均匀，细如发丝。



## 蒜香北极贝

无锡锡州宾馆 蒋昊





无锡锡州宾馆 蒋昊

## 脆瓜海蜇

**原料** 海蜇头 1 000 克、黄瓜、葱油、绍酒、味精、精盐、白糖、胡椒粉、精炼油。

**制法** 将海蜇头改刀成丝，用清水漂去咸味，洗净沙粒，挤干水分，加入绍酒、味精、精盐、白糖、胡椒粉、葱油拌匀待用。黄瓜去皮洗净改刀成丝，垫在盆底，装上海蜇丝即成。

**要领** 1.海蜇头改刀不能碎，沙粒、咸味要去净。2.黄瓜改刀成丝粗细要均匀。



**原料** 鱼翅 100 克、豆芽、香菜、浙醋、鱼翅汤、鸡精、酱油、精盐、鸡油、湿淀粉。

**制法** 豆芽垫底入煲中，将蒸热的鱼翅盖在上面，炒锅上火，加入鱼翅汤、鸡精、酱油、精盐兑好口，湿淀粉勾芡，淋入鸡油，装入煲中，配香菜、浙醋上桌即可。

**要领** 1. 鱼翅汤要清，不可浑浊。2. 勾芡适中。



无锡锡州宾馆 龚剑

## 沙锅煲仔翅

**原料** 网鲍一只(500 克)、上汤、鸡精、老抽、味精、白糖、湿淀粉、香油、鲍鱼汁。

**制法** 网鲍涨发好，加入老母鸡、蹄髈等煨制入味，改刀成佛手状。炒锅上火，加入鲍鱼汁、上汤、鸡精、老抽、味精、白糖兑口，用湿淀粉勾芡，淋上少许香油，浇在鲍鱼上即成。

**要领** 1. 鲍鱼涨发要透，煨制时火力不宜过大。2. 芡汁不宜太稠。3. 鲍鱼改刀时要注意厚薄均匀。



## 浓汁佛手鲍

无锡锡州宾馆 华晓东





无锡锡州宾馆 倪朝晖

## 日式冻鲜鲍

原料 网鲍一只(500克)、上汤。

制法 将鲍鱼初加工,洗净后加入上汤煨制入味,与汤一起倒入容器,待冷却后捞出鲍鱼,放入冰箱内冷冻。盆中放入碎冰,将鲍鱼改刀成小块装入即可。

要领 1.鲍鱼出壳时要保持完整。2.鲍鱼改刀时要均匀。





无锡锡州宾馆 蒋昊

## 凤尾鱼

**原料** 凤尾鱼 500 克、葱、姜、味精、精盐、白糖、醋、酱油、精炼油。

**制法** 将凤尾鱼初加工洗净，炒锅上火，放精炼油烧至 180℃ 时，放入凤尾鱼炸至金黄色、肉质酥松后倒出。锅内留底油，放入葱、姜末煸香，加入调味料调成糖醋汁，浇在炸好的鱼上即成。

**要领** 1. 选用凤尾鱼时需大小均匀。2. 炸制时需掌握好火候，以防过火。