

近百道创新扬州菜

尚锦美食系列 2



淮扬美食

尚锦文化

夏启泉 唐建华 赵 勇 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

淮扬美食/夏启泉, 唐建华, 赵勇编著. —北京: 中国纺织出版社, 2005.9

(尚锦美食系列)

ISBN 7-5064-3506-3/TS · 2045

I. 淮… II. ①夏…②唐…③赵… III. 菜谱—江苏省
IV. TS972.182.53

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第090364号

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 范琳娜
装帧设计: 王 欣	责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

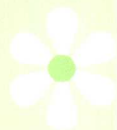
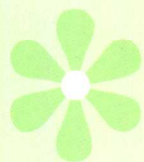
2005年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 54千字 定价: 25.00元

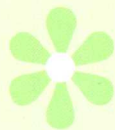
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦文化

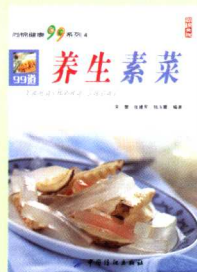
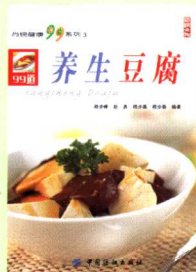
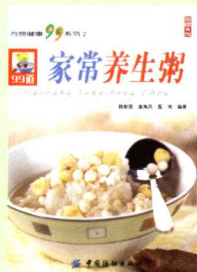


尚锦图书

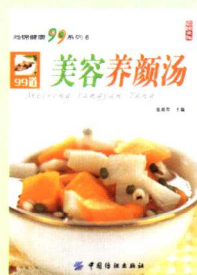
伴你健康每一天



尚锦图书



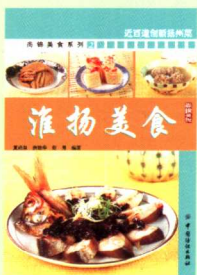
尚锦健康 **99** 系列



16 开全彩 定价 25.00

伴你健康每一天

尚锦美食系列



16 开全彩 定价 25.00

联系电话: 81811588 64160816

淮扬美食

夏启泉 唐建华 赵勇 编著
杨跃祥 摄影



本书编委会

主 任：路新国
副主任：嵇步峰 陈忠明
委 员：夏启泉 宋 雷 唐建华
张建军 章海风 赵 勇

 中国纺织出版社

目 录

CONTENTS

海河鲜类

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 1 豉油鲈鱼片 | 4 | 27 金汤鱼托 | 29 |
| 2 香滑鲈鱼片 | 5 | 28 清蒸鲰鱼 | 30 |
| 3 松鼠鲈鱼 | 6 | 29 凤尾鳊鱼 | 30 |
| 4 鱼松羹 | 7 | 30 红烧小黄鱼 | 31 |
| 5 咕咾鱼 | 8 | 31 枸杞炖甲鱼 | 32 |
| 6 柠汁菊花鱼 | 9 | 32 炒蝶片 | 33 |
| 7 茄汁鱼蓉蛋 | 10 | 33 豆酥鳕鱼 | 34 |
| 8 豆豉鱼段 | 11 | 34 香煎鳕鱼 | 35 |
| 9 三丝鱼卷 | 12 | 35 鸡汁鳕鱼 | 36 |
| 10 红烧鱼尾 | 13 | 36 香蕉鱼卷 | 37 |
| 11 酒酿鱼片 | 14 | 37 梁溪脆鳝 | 38 |
| 12 蛤蜊鱼饺 | 15 | 38 炒软兜 | 39 |
| 13 烩鱼圆 | 16 | 39 煨脐门 | 40 |
| 14 芙蓉鱼片 | 16 | 40 大烧马鞍桥 | 41 |
| 15 清汤鱼线 | 17 | 41 腐乳炆虾 | 42 |
| 16 烩鱼饼 | 18 | 42 油爆虾 | 43 |
| 17 清汤鱼圆 | 19 | 43 凤尾虾 | 44 |
| 18 鱼粥菜心 | 20 | 44 炒虾仁 | 45 |
| 19 红扒鱼头 | 21 | 45 芝士焗大虾 | 46 |
| 20 青椒炒鱼丝 | 22 | 46 椒盐焗大虾 | 47 |
| 21 生炒鲫鱼 | 23 | 47 金丝虾球 | 48 |
| 22 鲫鱼炖蛋 | 24 | 48 葫芦虾蟹 | 49 |
| 23 拆烩鲢鱼头 | 25 | 49 翠豆虾球 | 50 |
| 24 红烧巴鱼 | 26 | 50 芙蓉龙虾片 | 51 |
| 25 巴鱼汤 | 27 | 51 年糕炒蟹 | 52 |
| 26 清蒸白鱼 | 28 | 52 酥烤蟹合 | 53 |
| | | 53 清蒸大闸蟹 | 54 |



54 蟹粉狮子头	55
55 炒蟹粉	56
56 旺仔牛蛙	56
57 锅仔牛蛙	57
58 金汤鱼翅	58
59 鸡丝鱼翅羹	59
60 葱烧海参	60
61 酿海参	60
62 海鲜全家福	61
63 红扒鲍鱼	62
64 海参鲍鱼	63

畜肉类

65 黑椒牛柳	64
66 尖椒牛柳	65
67 椒盐羊排骨	66
68 清汤猪蹄	67
69 肴肉	68
70 蜜汁火方	69
71 红烧肉	70
72 鱼鳃腰片汤	71
73 炒腰花	72
74 炆腰片	72

禽肉类

75 虎皮凤爪	73
76 黄焖鸡翅	74
77 偷梁换柱	75

78 瓜姜鸡片	76
79 银芽鸡丝	77
80 白斩鸡	78
81 大煮干丝	78
82 蛋美鸡	79
83 果仁仔鸡	80
84 盐水鸭	81
85 脆皮香鸭	82
86 山药枸杞老鸭汤	83
87 板栗烧鸭块	84
88 春卷鸭丝	85

小吃类

89 荠菜炒饭	86
90 冰糖燕窝	87
91 挂霜腰果	88
92 千层油糕	89
93 芹菜玻璃饺	89
94 拔丝苹果	90
95 黄桥烧饼	91
96 三丁包	92
97 翡翠烧卖	93
98 虾饺	94
99 寿桃包	95

特别鸣谢餐具提供:

◇唐山海格雷骨质瓷有限公司
(0315-3274614)

◇唐山陶瓷股份有限公司骨质
瓷分公司(0315-3286894)



【做法】

- 1 鲈鱼宰杀，治净。
- 2 取鲈鱼肉（带皮），批成厚片，用盐、味精、水淀粉调匀上浆；留鱼头、尾蒸熟备用；红椒切丝，葱、姜切丝用清水浸泡。
- 3 油锅烧至四成热，倒入鱼片，炸熟放入盘中，摆上蒸熟的头尾；撒上葱姜丝、红椒丝，用热油浇淋，再淋豉油汁即可。

1 豉油鲈鱼片

功效：滋补肝肾，健脾，强筋壮骨

【原料】

鲈鱼 1条
红椒 1个

【调味料】

盐2克，味精1克，水淀粉5克，色拉油800克，
豉油汁1瓶，葱姜少许

2 香滑鲈鱼片

【原 料】

鲈鱼 1条
蛋清 1个
青、红椒 各1个

【调味料】

色拉油800克，料酒10克，盐3克，味精2克，淀粉、葱、姜各少许

【做 法】

- 1 鲈鱼治净后，取肉（留皮），在肉面剞十字花刀，切成菱形块，用料酒、盐、蛋清、淀粉上浆；青、红椒切小菱形片。
- 2 油锅烧至四成热，放入鲈鱼片炸熟，捞出。
- 3 锅内留底油，放入葱姜和青、红椒片略煸，加盐、味精，勾芡，倒入鲈鱼片翻炒，淋油即可。



3 松鼠鲈鱼

【原 料】

鲈鱼 1条
干淀粉 300克

【调味料】

盐、味精各2克，料酒10克，色拉油1500克，番茄酱1瓶，白糖20克，白醋15克，葱姜蒜末、干淀粉、水淀粉各适量

【做 法】

- 1 鲈鱼治净，鱼头斜切下来，取下颌；鱼段去骨带皮取肉，尾部连到一起，翻转肉面朝上，先直刀刮，再斜刀刮，深至鱼皮成菱形刀纹。
- 2 鱼下颌及鱼肉用盐、味精、料酒腌渍，拍干淀粉，放到五成热的油锅中，先炸成形，再炸至金黄色捞起，放入盘中，装拼成松鼠形。
- 3 锅内留热油少许，放葱姜蒜末煸香，加番茄酱熬制，加白糖、白醋、适量清水，烧沸勾芡，淋热油，搅亮芡汁，浇在鱼身上即成。



4 鱼松羹

【原 料】

鲈鱼 1条
冬瓜粒、火腿粒 各适量
葱丝 少许

【调味料】

色拉油 50 克，盐 5 克，味精
3 克，胡椒粉 1 克，酱油少许，
水淀粉适量

【做 法】

1 鲈鱼治净后，取肉切成粒，用清水浸泡。
2 炒锅置火上，倒入鲈鱼粒、冬瓜粒、火腿粒，加适量清水、色拉油烧沸后，勾芡，加盐、味精，淋酱油调色，撒胡椒粉，再装饰几根葱丝即可。



5 咕佬鱼

【原 料】

鲈鱼 1条
青椒、鸡蛋 各1个

【调味料】

色拉油800克, 番茄酱1瓶, 白糖50克, 白醋5克,
盐2克, 味精1克, 干淀粉100克, 料酒、葱姜
末各少许

【做 法】

- 1 鲈鱼治净, 鱼肉切菱形块, 用料酒、盐、味精腌渍, 用蛋清、淀粉上浆, 拍干淀粉; 青椒切菱形片, 入沸水焯熟。
- 2 油锅烧至五成热, 放入鱼块, 炸熟, 捞出。锅内留底油, 下葱姜末略煸, 加番茄酱、白糖、白醋、盐、味精, 勾芡收稠卤汁, 倒入鱼块拌匀, 撒上烫好的青椒片即可。



6 柠汁菊花鱼

功效: 补气养胃, 化湿利水, 祛风解烦

【原 料】

带皮青鱼中段 …… 1块

【调味料】

盐4克, 料酒10克, 干淀粉1袋, 色拉油1000克, 柠檬汁150克, 白糖80克, 白醋6克, 葱姜蒜末各少许

【做 法】

- 1 鱼皮朝下, 每剖4~5片切断, 再剖丝(保持鱼皮完整), 用盐、料酒腌渍, 拍干淀粉。
- 2 油锅烧至四五成热, 抖散鱼丝, 炸成菊花形, 至色泽金黄成菊花鱼, 捞出。
- 3 锅内留底油, 放葱姜蒜末炆锅, 加柠檬汁、盐、白糖、白醋熬汁, 勾芡后浇到菊花鱼上即可。





【做 法】

- 1 鱼蓉加料酒、盐、味精和匀；蛋清打匀，缓慢加到鱼蓉中，搅拌上劲。
- 2 油锅烧至三成热，用勺舀满鱼蓉，表面处理光滑，放油锅中，加热使之凝固成蛋形，装盘。
- 3 锅内留底油，加番茄酱、适量清水烧沸，勾芡后淋在鱼蓉蛋上即可。

7 茄汁鱼蓉蛋

【原 料】

青鱼蓉 150 克
鸡蛋清 6 个

【调味料】

料酒 15 克，盐 3 克，味精 1 克，番茄酱 1 瓶，水淀粉少许，色拉油适量

8 豆豉鱼段

【原 料】

青鱼中段 …………… 1块

【调味料】

料酒6克，盐、生抽各3克，味精2克，色拉油50克，豆豉30克，水淀粉、葱姜末各适量

【做 法】

- 1 青鱼中段洗净后，剖上花刀，用料酒、盐、味精腌渍后旺火蒸熟。豆豉剁碎。
- 2 炒锅置火上，加色拉油烧热，下葱姜末炆锅，加料酒、生抽、适量清水、豆豉，不断搅拌，烧沸后加盐、味精，勾芡后浇到鱼段上即可。



9 三丝鱼卷

【原 料】

青鱼肉 1块
青、红椒 各1个
笋 1小块
香菇 几片
蛋清 1个

【调味料】

料酒10克, 盐4克, 味精2克,
色拉油800克, 葱姜汁、水淀粉各适量

【做 法】

- 1 青鱼肉批成片, 切成方形, 用料酒、盐、葱姜汁、蛋清、水淀粉腌渍上浆。青、红椒和笋块、香菇均切成细丝。摊开鱼片, 放入几种丝, 包卷起来, 用蛋清粘好口。
- 2 油锅烧至三成热, 倒入鱼卷, 炸熟, 装入盘中。
- 3 锅内留底油, 放少许细丝, 加适量清水, 烧沸后加盐、味精, 勾芡后浇到鱼卷上即可。





【做 法】

- 1 青鱼尾治净，纵向切几刀（尾鳍相连不切断）。
- 2 炒锅置火上，放油烧热后加葱、姜炆锅，放入青鱼尾略煎，加料酒、酱油、盐、白糖、清水大火烧沸，小火收稠汤汁，勾芡淋油即可。

10 红烧鱼尾

【功效】：清热去湿，健脾

【原 料】

青鱼尾 1条

【调味料】

色拉油 100 克，料酒、酱油各 50 克，盐 2 克，白糖 30 克，葱、姜、水淀粉各适量