

特色热菜

钱以斌 著



上海科学普及出版社

目录

海河鲜类

蟹黄珊瑚龙虾球	1
法式焗龙虾	2
日式烤海鲜	3
蒜茸蒸贵妃蚌	4
渔村焗生蚝	5
香焗九孔鲍	6
花菇扣原只鲍	7
芝士薯茸焗鲍鱼	8
芝士焗蟹盖	9
椒盐富贵虾	10
鱼露煎大虾	11
麦香奶油虾	12
盐插虾	13
芝士糯米焗扇贝	14
白灼响螺	15
咸菜蒸带鱼	16
白雪鲜虾仁	17
西兰花炒斑球	18
香煎鲈鱼	19
白汁鲃鱼	20
香煎银鳕鱼	21
串炸沙尖鱼	22
椒盐沙尖鱼	23
泉水鱼	24
味噌烤带鱼	25
臭干银鳕鱼	26
金腿翡翠银鳕鱼	27
脆果鲈鱼片	28
香花生鱼丝	29

家禽肉类

日式烧牛柳	30
加州汁美国牛肋条	31
莼菜牛腩利	32
京都芝麻牛肉片	33
香烤美国牛仔骨	34
炭烤牛排	35
士多啤梨牛仔粒	36
什菌烧牛排	37
鸡汁白灵菇	38
蚝皇天白菇	39
什菌片皮鸭	40
稻草鸭	41
当红花雕脆皮鸡	42
富贵鸡	43
星洲方包乳猪件	44
蝴蝶酱方肉	45
火龙果鹅肝	46
黑胡椒焗鹅肝	47
东瀛鸡芋头	48
七味焗凤翅	49

时尚类

谷泰毛血旺	50
中芹海皇冬阴功锅仔	51
蟹黄菠菜卷	52
咸菜烩墨鱼蛋	53
榆耳云腿带子	54
玉环瑶柱脯	55
百合澳带	56
厦门吊烧筒	57
蒜香焗蛙腿	58
白雪藏奇珍	59
四宝蒸甲鱼	60
特色烤河鳗	61
海鲜石榴花	62
百花鸳鸯萝卜环	63
京葱竹笋银鳕鱼	64
石库门炒三鲜	65
海鲜烩豆腐	66
蛋黄蛤蜊烩豆腐	67
蟹菊烩蹄筋	68
过桥灼螺片	69
尖椒腊肉炒香干	70
金针百合生鱼卷	71
日本柴鱼炖水蛋	72
三菇烩鱼肚	73

素菜类

三菇玉子锅仔	74
竹荪四宝蔬	75
A1汁脆皮豆腐	76
鬼马炒四素	77
瑶柱银杏莲藕丁	78
上海素蟹粉	79

后记



蟹黄珊瑚龙虾球

海河蟹类

主料:

大龙虾1只(1250克), 西兰花200克, 蟹黄30克, 橙子、番茄各数只。

制法:

- ◆ 龙虾卸下头、尾, 虾身切块; 西兰花飞水。
- ◆ 虾块拍上生粉, 拌匀, 再放入油中, 稍炸。
- ◆ 葱段和姜片放入少许油中, 煸出香味, 再放入虾块、蟹黄、盐、味精和黄酒, 加适量上汤, 烧熟勾芡后打入鸡蛋清, 再炒匀。
- ◆ 飞水的西兰花放入少许油中, 稍炒后再放入盐和味精, 炒熟。
- ◆ 橙子和番茄分别切片后围边即成。

特点:

肉质细嫩, 鲜美可口。



法式焗龙虾

主料：

大龙虾1只（1250克），牛油面捞30克，忌廉奶、花奶各适量。

制法：

- ◆ 龙虾卸下头、尾，虾身斩块，放入少许生粉，拌匀。
- ◆ 虾块放入热油中，炸脆后捞出。
- ◆ 蒜茸放入黄油中，煸出香味，再放入牛油面捞、忌廉奶、花奶、盐和味精，加适量上汤，烧成焗料。
- ◆ 虾块和焗料拌匀堆在中间，摆好头、尾，撒上芝士粉，放入200℃的烤炉内，焗15分钟至金黄即成。

特点：

气派典雅，法式风味。

海 鲜 菜



日式烤海鲜

主料：

草虾100克，洋葱50克，京葱30克，金针菇20克，九层塔草10克，蛤蜊10只，北极贝、香菇各5只，花蟹1只。

制法：

- ◆ 洋葱切片；京葱切段；花蟹剥开盖后洗净。
- ◆ 草虾、蛤蜊、北极贝、花蟹、香菇、洋葱片、京葱段、金针菇、九层塔草放在烧烤网架上。
- ◆ 烧烤网架放在炭炉上，烧烤至熟。
- ◆ 烧烤酱装碟蘸食即成。

特点：

鲜香滑嫩，风味独特。

海 鲜 美 食



蒜茸蒸贵妃蚌

主料：

贵妃蚌500克，湿粉丝50克，炸蒜茸、生蒜茸各10克，香菜叶适量。

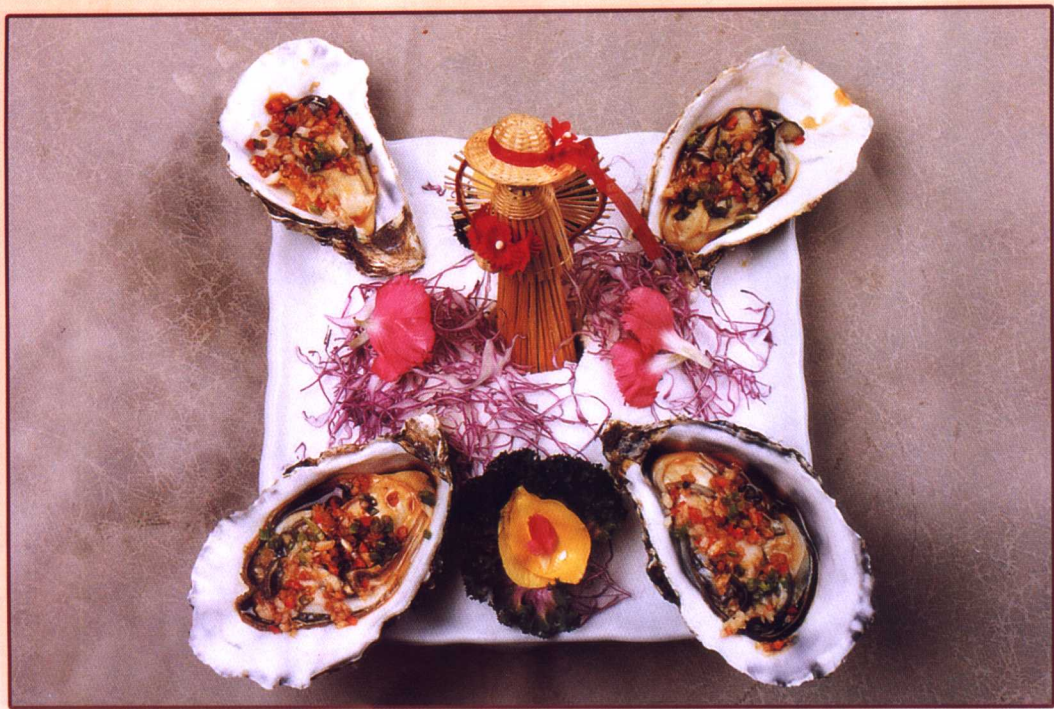
制法：

- ◆ 贵妃蚌剖开一片外壳后洗净。
- ◆ 湿粉丝、香油、盐和味精混合后垫在盘底，放上贵妃蚌。
- ◆ 炸蒜茸、生蒜茸、鸡粉、鸡油和盐混合后铺在贵妃蚌上，上笼蒸3分钟，淋上沸油。
- ◆ 用香菜叶点缀即成。

特点：

蒜香味浓，鲜美肉滑。

海河鲜类



渔村焗生蚝

主料：

加拿大生蚝4只，日本浓口酱油、味噌酱、味咻、炸蒜茸、香菜末、红椒粒各适量。

制法：

- ◆ 加拿大生蚝剖开一片外壳后稍冲洗，沥去水分。
- ◆ 日本浓口酱油、味噌酱、味咻、炸蒜茸、香菜末和红椒粒混合，拌匀。
- ◆ 拌匀的调料铺在加拿大生蚝上，放入烤炉内，焗5分钟即成。

特点：

肉嫩汁鲜，日式风味。

海河鲜美



香焗九孔鲍

主料：

台湾九孔鲍鱼 9 只，芹菜叶、香菜末各 50 克。

制法：

- ◆ 台湾九孔鲍鱼宰杀洗净。
- ◆ 香菜末、蒜泥、黄油、盐、味精和红酒混合，拌匀后放入台湾九孔鲍鱼，腌渍入味。
- ◆ 芹菜叶和香菜放在台湾九孔鲍鱼上，再将其铺在铁板上，用高火焗至熟即成。

特点：

香味浓郁，肉质鲜嫩。



花菇扣原只鲍

海 河 鲜 美

主料：

鲍鱼、干花菇各1只，芦笋2枝，老鸡、赤肉、猪肘各50克，方腿30克，瑶柱10克。

制法：

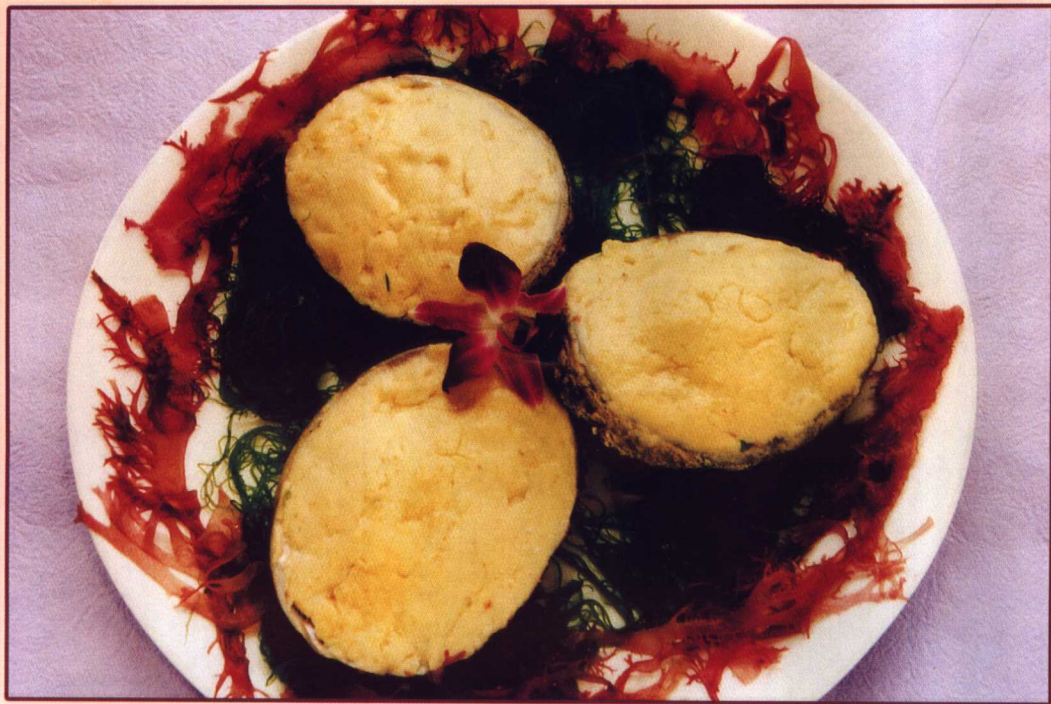
- ◆ 用沸水分别浸泡鲍鱼和干花菇，发透后漂洗；芦笋放入沸水中，烫熟。
- ◆ 鲍鱼、花菇、老鸡、赤肉、猪肘、方腿、瑶柱、姜、葱、花雕酒放入适量鸡汤，用中小火煲至汤汁浓稠。
- ◆ 浓汤汁放入冰片糖、蚝油、鸡粉烧沸勾芡，浇在鲍鱼、香菇上，放上烫熟的芦笋。

要点：

煲鲍鱼和香菇，以香味撩人为佳。

特点：

香味浓郁，滋补健体。



芝士薯茸焗鲍鱼

主料：

鲜鲍鱼 3 只，美国薯粉 160 克，美国芝士粉 20 克，
黄油 15 克，海藻适量。

制法：

- ◆ 鲜鲍鱼挖出肉，洗净，批成片状后放入鲍壳内。
- ◆ 用上汤调开美国薯粉，再放入熬化的黄油、美国芝士粉、鲜奶油、鸡粉和清香盐，拌匀，铺在鲜鲍上，放入烤炉内，焗 15 分钟即成。

特点：

色泽金黄，食法新颖。

海河鲜集



芝士焗蟹盖

主料：

膏蟹4只，土豆粉、黄油各30克，鸡蛋黄2只，芝士粉适量。

制法：

- ◆ 膏蟹煮熟，拆出蟹粉。
- ◆ 蟹粉、土豆粉、鸡蛋黄、黄油、姜末、盐和味精混合，拌匀，填入蟹盖上，撒上芝士粉。
- ◆ 半成品放入烤炉内，焗至金黄色即成。

特点：

色泽黄灿，香味诱人，西式风味。



椒盐富贵虾

主料：

富贵虾（又名：海螳螂）800克，蒜末、葱花、青椒粒、红椒粒、日本味椒盐各适量。

制法：

- ◆ 富贵虾抽去尾部沙线，洗净后沥干水分。
- ◆ 富贵虾放入鱼露、黄酒和生粉，拌匀，再放入油中，炸脆。
- ◆ 蒜末、葱花、青椒粒和红椒粒放入少许油中，煸出香味，再放入富贵虾和日本味椒盐，翻炒均匀即成。

特点：

外壳香脆，虾肉鲜嫩，味浓可口。



鱼露煎大虾

主料：

大明虾4只，草莓数只，香菜、玫瑰露酒各适量。

制法：

- ◆ 大明虾剪去头颈，切成两段。
- ◆ 大明虾段放入油中，稍煎。
- ◆ 姜片、香菜放入少许油中，煸出香味，再放入大明虾段、玫瑰露酒和味精，加适量上汤稍炒。
- ◆ 用草莓点缀即成。

特点：

鱼露味浓，虾肉鲜美。



麦香奶油虾

主料：

草虾、无味燕麦片各400克，粟米30克，黄皮叶10张，牛油面捞、黄油、七味粉各适量。

制法：

- ◆ 草虾剪去虾须，洗净，放入牛油面捞、黄油和七味粉，拌匀。
- ◆ 草虾、黄皮叶和粟米分别放入油中，炸脆。
- ◆ 无味燕麦片放入黄油中，用小火炒至香脆，再放入炸脆的草虾、黄皮叶和粟米，翻炒均匀即成。

特点：

奶香味浓，香脆可口。



盐 插 虾

主料：

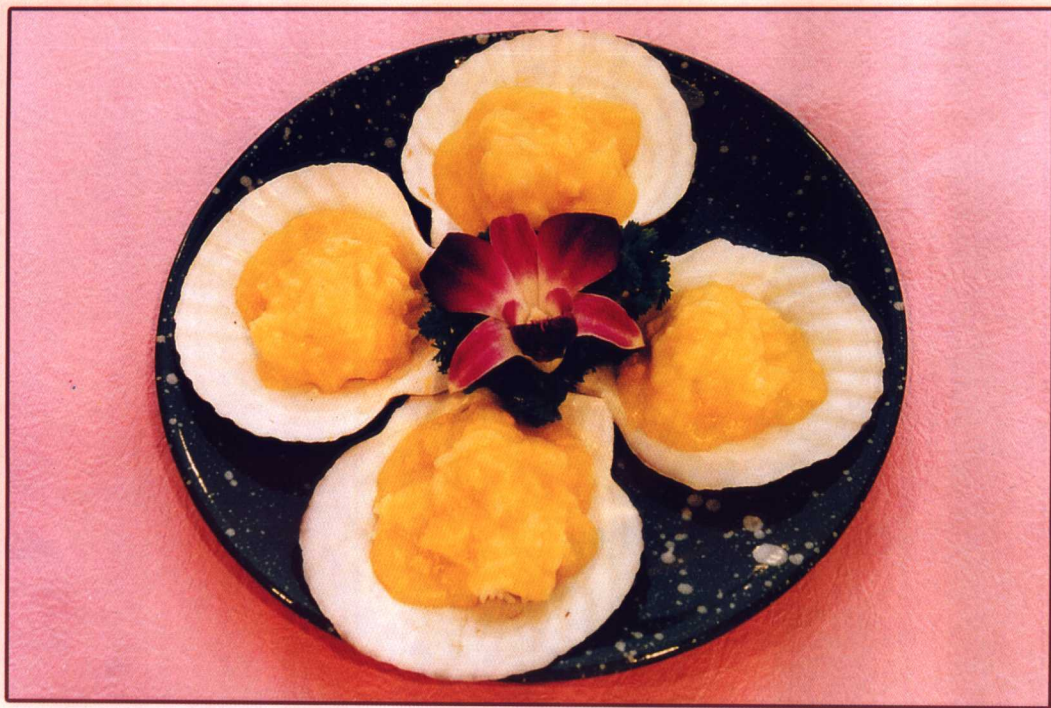
海盐 1000 克，台湾草虾 300 克，香叶 3 片，八角 1 只，桂皮适量。

制法：

- ◆ 草虾剪去虾须，用竹签串起。
- ◆ 香叶、八角、桂皮、砂姜、鱼露、味精、日本清酒加入适量水，烧沸至香，再放入草虾浸熟。
- ◆ 半成品放入烤炉内，稍焗，用锡纸包好，撒上炒烫的海盐即成。

特点：

虾肉干香，风味独特。



芝士糯米焗扇贝

主料：

扇贝王4只，蒸熟糯米150克，黄油10克，白葡萄酒适量。

制法：

- ◆ 扇贝王剖开一片外壳后洗净，在肉面上稍刮花刀。
- ◆ 蒸熟糯米、黄油、花奶、芝士粉、盐、鸡粉和白葡萄酒混合，拌匀，铺在扇贝上，放入烤炉内，焗8分钟至金黄色即成。

要点：

扇贝王刮花刀，使其更入味。

特点：

色彩黄灿，香味浓郁。

海河鲜类