

海河鲜 · 素菜 · 冷菜

时尚民间

乡土菜

上海汇都大酒楼 编



重庆出版集团
重庆出版社

TS972.12
25

海河鲜 · 素菜 · 冷菜

上海汇都大酒楼 编

时尚民间

江苏工业学院图书馆
藏书章

乡土菜



重庆出版集团
重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚民间乡土菜——海河鲜·素菜·冷菜 / 上海汇都大酒楼编. —重庆:重庆出版社,2006.6

ISBN 7-5366-7886-X

I.时... II.上... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 055855 号

时尚民间乡土菜——海河鲜·素菜·冷菜

SHISHANG MINJIAN XIANGTU CAI

上海汇都大酒楼 编

出 版 人:罗小卫

策 划:上海宏图华章文化传播公司

责任编辑:张镇海 周英斌

装帧设计:曹 颖



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路205号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆建新印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452

全国新华书店经销

开本:890mm×1 230mm 1/32 印张:3.5

2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

印数:1~5 000册

定价:19.00元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:02368809955 转 8005

版权所有 侵权必究

目录

前言

海河鲜类

- 萝卜丝干蛭 1
- 铁板烤蛭子 2
- 韭菜鲜子肉 3
- 干菜焖河蚌 4
- 青菜百叶烧河蚌 5
- 海鲜锅巴 6
- 大连鲍炖蛋 7
- 百姓富贵螺 8
- 蛤蜊茄子 9
- 冰糖甲鱼 10
- 土烧泥鳅 11
- 剁椒南瓜蒸泥鳅 12
- 金牌鳝丝 13
- 平锤鳝段 14
- 青蟹炖蛋 15
- 大闸蟹二吃 16
- 面糊小溪蟹 17
- 乡村农家蟹 18
- 昂刺鱼烧毛蟹 19
- 虾球玉米炒番茄 20
- 干菜炒河虾 21
- 节瓜炒河虾 22
- 干菜虾球 23
- 花季带鱼卷 24

- 25 芥蓝炒鱼松
- 26 萝卜丝带鱼
- 27 时蔬蒸鳊鱼
- 28 咸鱼腐皮肉
- 29 鱼羊鲜
- 30 香辣竹网鱼
- 31 土烧鲫鱼
- 32 农家满锅鲜
- 33 咸鱼蒸海蜇
- 34 臭香鱼蒸茄瓜
- 35 腊鱼烩双味
- 36 陈皮带鱼
- 37 柠汁生鱼片
- 38 辣子旁扁鱼
- 39 清蒸咸黄鱼
- 40 咸鱼茄子
- 41 野生鲫鱼
- 42 蚂蚁归巢
- 43 飘香林蛙腿

素菜类

- 44 顶素菌菇佛跳墙
- 45 蜜豆莲藕炒虾干
- 46 薯饼蒸双鲜
- 47 精品油豆腐
- 48 蒜泥肉松蒸菜胆
- 49 富贵千张包



主料 干蛭肉 萝卜

调料 盐 鸡精 红椒丝 高汤 香油 姜丝

制作

1. 干蛭肉用温水浸泡1小时后洗净,用高汤煨制半小时;萝卜切丝。
2. 锅中放少许油,放入萝卜丝和姜丝煸炒片刻,加入蛭肉和高汤烧开,待汤汁浓白时,放入盐和鸡精,撒上红椒丝,淋上香油装盘即可。

特点 汤汁浓郁,口味香醇。

(何良军制作)



铁板烤蛏子



主料 蛏子

调料 盐 料酒 高汤 鸡精 胡椒粉 青红椒末 葱花 香油 黄油

- 制作**
1. 把蛏子洗净,用开水略烫,剥去一半壳备用。
 2. 铁板放在小火上,放入黄油,依次把蛏子肉朝上排放于铁板上,浇上用盐、料酒、高汤、鸡精和胡椒粉调制的味汁,烧至汤水收干,撒上青红椒末和葱花,淋上香油即可。

特点 味道鲜美。

(周兵制作)



主料 韭菜 鲜子(小蛤蜊)

调料 盐 鸡精 香油 精制油

制作 1. 韭菜洗净切段,鲜子氽水后取出肉待用。
2. 锅下油放入韭菜煸炒,放入盐和鸡精,再加入鲜子肉翻炒均匀,淋上香油即可。

特点 韭菜香糯,鲜子味鲜。

(聂本学制作)



干菜焖河蚌



主料 河蚌 干菜

调料 盐 鸡精 胡椒粉 高汤 香油 姜片 葱段

制作 1. 河蚌洗净一切二,干菜洗净去泥沙。
2. 锅中加油,放入姜片和干菜煸炒后,加入高汤、河蚌、盐、鸡精和胡椒粉一起焖烧 20 分钟,放入葱段,淋上香油即可。

特点 干菜香浓,河蚌酥软。

(何益平制作)

青菜百叶烧河蚌



主料 河蚌 厚百叶 菜胆 咸肉

调料 盐 鸡精 胡椒粉 高汤 香油 姜片

- 制作**
1. 河蚌洗净用刀敲压后,对半切开,焯水后待用;厚百叶切菱形块,咸肉切小条。
 2. 锅中放油,放入姜片煸炒后,加入高汤、百叶、河蚌和咸肉,烧10分钟后,加入盐、鸡精、胡椒粉、姜片和菜胆烧一下,淋上香油即可装盘。

特点 汤汁鲜浓,营养丰富。

(杨立明制作)



海鲜锅巴



主料 锅巴 油条 香菇 小虾仁 冬笋 甜豆 番茄

调料 盐 番茄沙司 白糖 白醋 精制油

- 制作**
1. 香菇、冬笋、番茄切小丁后，与虾仁、甜豆一起氽水。
 2. 油条切段，把锅巴和油条入锅炸脆装盘。
 3. 把氽水后的香菇、冬笋、番茄丁、甜豆加盐、番茄沙司、白糖、白醋调制成浇汁，烧热后装入小碗中。
 4. 上桌时将浇汁浇在锅巴上即可。

特点 油条、锅巴香脆，口味酸甜。

(何益平制作)



大连鲍炖蛋



主料 小鲍鱼 鸡蛋

调料 盐 鸡精 葱花 豉油汁 香油

- 制作**
1. 将小鲍鱼洗杀干净,取肉,背上开十字花刀。
 2. 鸡蛋打入碗中,加盐、鸡精、水打散,放上小鲍鱼,上笼蒸8分钟。
 3. 浇上适量豉油汁,撒上葱花,淋上香油即可。

特点 味道鲜美,营养丰富。

(王猛制作)



百姓富贵螺



主料 田螺 菜心 伊面

调料 盐 鸡精 白糖 胡椒粉 红油 卤水

制作

1. 田螺氽水后挑出螺肉，放在卤水中卤熟待用。
2. 伊面煮熟后放入盘中央，菜心氽水后围边。
3. 锅中下油，放入田螺肉，加盐、鸡精、白糖和胡椒粉翻炒均匀，淋上红油，放在伊面上即可。

特点 造型别致，咸鲜微辣。

(王建伟制作)



主料 蛤蜊 茄子 葱段 蒜片 姜片

调料 老抽 鸡精 白糖 料酒 辣酱 胡椒粉

制作 1. 蛤蜊氽水后剥开洗净,茄子切滚刀块。

2. 锅起油,放入茄子滑油后倒出;原锅中留少许油,放入蒜片、姜片、葱段煸香后,放入蛤蜊、茄子、老抽、鸡精、白糖、料酒、辣酱、胡椒粉等,翻炒均匀后起锅装盘。

特点 荤素搭配,味道鲜美。

(周兵制作)



冰糖甲鱼



主料 生态甲鱼(野生)

调料 鸡精 冰糖 料酒 老抽 精制油 胡椒粉 葱 姜 淀粉

制作 1. 将甲鱼宰杀洗净,锅中加水、料酒、葱、姜,烧开后放入甲鱼焯水。
2. 另锅中放油,放入葱、姜和甲鱼煸炒,加入水、料酒、鸡精、冰糖和酱油,用文火烧至酥烂,撒上胡椒粉,用湿淀粉勾薄芡,淋上油装盘即可。

特点 营养丰富,香糯可口。

(徐卫中制作)



主料 泥鳅 蒜子 自制咸肉 鸡蛋

调料 盐 老抽 鸡精 白糖 高汤 香油 精制油 姜片

- 制作**
1. 泥鳅洗杀干净, 氽水待用; 咸肉切小薄片, 鸡蛋放入碗中打散。
 2. 锅烧热下油, 放入泥鳅煸炒后放蒜子、咸肉、姜片, 再煸炒片刻, 加入盐、鸡精、高汤、老抽、白糖等调味, 用小火煨 10 分钟。
 3. 铺入蒸熟的芙蓉鸡蛋, 淋上香油, 将锅中的菜肴装盘即可。

特点 泥鳅酥而不烂, 口味香糯。

(何益平制作)



剁椒南瓜蒸泥鳅



主料 泥鳅 南瓜

调料 盐 鸡精 剁椒 辣油 香油 高汤

制作 1. 泥鳅洗净,南瓜切菱形小块。
2. 把南瓜放入深圆盘中,上面放上泥鳅,盖上炒制好的剁椒、高汤、盐和鸡精,上笼蒸 20 分钟,淋上辣油和香油即可。

特点 色泽鲜艳,口感酥软。

(毛谢军制作)