

天南地北

特色菜

绿色

色健康

食尚生活丛书

竹林 编著

2

中国轻工业出版社

TS972.12
59



色健康

食尚生活丛书

特色
天南地北

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国戏剧出版社

绿色健康食尚生活丛书

编 著:竹 林

责任编辑:肖 楠 王媛媛

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100089

电 话:84042552(发行部)

传 真:84042552(发行部)

电子信箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市科星印刷有限责任公司

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:160

字 数:3200 千

版 次:2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-104-02161-2/C·160

定 价:500 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



目 录

三丝燕菜/1
蟹粉狮子头/1
燕巢凤尾虾/2
花菇田鸡/2
玉兔海参/3
瓢豆腐/4
掌上明珠/4
菊花鱼/5
油淋鸽子/6
奶汁肥王鱼/7
蜜汁红芋/7
明珠酥鲍/8
和合腰子/9
火烤鳊鱼/9
无为熏鸭/10
寿桃豆腐/10
腌鲜桂鱼/11
莲蓬鱼/12
鱼咬羊/13
红烧划水/14
腌鲜鳊鱼/14
茶叶熏鸡/15
符离集烧鸡/16
武林肥鸭/17

徽州毛豆腐/17
三不粘/18
香炸琵琶虾/19
明珠甲鱼/19
珍珠元子/20
一品罗汉菜/21
羊方藏鱼/22
三美豆腐/22
奶汤鲜核桃仁/23
普天同庆/24
牡蛎烧肉/24
鞭打绣球/25
板栗烧仔鸡/26
五丝驼峰/26
独鱼腐/27
遍地锦装鳖/28
锦绣山河/29
松鼠戏果/29
牛肉酿鲜鱿/30
灵芝恋玉蝉/31
红焖通心河鳗/32
干炸鱼条/34
东璧龙珠/34
佛跳墙/35



目 录

红糟鱼块/37

葱爆肉丝/38

糟片鸭/39

醉排骨/39

蛭溜奇/40

爆糟排骨/41

小长春/42

煎明虾段/43

海参羹/43

花菇玉兰片/44

红烧狮子头/45

炒西施舌/45

清炖全鸡/46

芙蓉干贝/47

扳指干贝/48

菊花鲈鱼/48

七星鱼丸汤/49

鸡汤氽海蚌/50

酸菜工梅鱼/50

鸡茸金丝笋/51

软溜珠廉鱼/52

鸡茸干贝/53

面包鸡排/53

徽州桃脂烧肉/54

清炖马蹄鳖/54

櫻橘蛤士蟆/55

虾籽管廷/56

问政山笋/56

葡萄鱼/57

全家富/57

双皮刀鱼/58

松子鱼米/59

龙肝凤脑/59

茉莉虾仁/60

荔枝虾仁/61

油泡鲜虾仁/61

田螺塞肉/62

南瓜米果/63

软皮烧饼/63

鸡皮笋衣/64

淮鱼干丝/65

白切鸡/66

麻油鸡/66

甘笋鸡块/67

密味子姜鸡/67

清炖香露鸡/68

咖喱鸡酱/69

红烧鸡翅/69



目 录

芒果酱鸡翼/70

陈皮炖鸡翅/70

三色鸡/71

糖醋菠萝鸡/72

香爆鸡杂/72

枸杞当归鸭/73

薏米炖鸭/73

香肉炖鸭/74

梅子炖鸭/74

燕窝炖水鸭/75

花椒炖水鸭/76

菠萝鸭片/76

凤梨烩排骨/77

烧凤眼肝/77

玫瑰手撕鸡/78

果汁鱼块/78

虾子海参/79

芝麻球/80

玻璃酥鸡/80

红扒鱼肚/81

脆炸蟹钳/82

炒芙蓉蟹/83

广州文昌鸡/83

蚝皇凤爪/84

麒麟鲈鱼/84

香花雕鸡/85

啤酒蟹/86

香菜豆腐鱼汤/87

蒸蒜大虾/87

蒜心生鱼片/88

锅巴肉蟹/89

青蟹粉丝煲/90

清蒸石斑鱼/90

雀巢黑椒牛柳/91

鱼皮角/91

煎酿茄子/92

佛手香酥骨/93

清田鸡腿/94

清甜莲子/94

乳猪大拼锅/95

龙虎斗/95

咕老肉/96

满坛香/97

炊石榴鸡/98

生炒海蚌/99

冰糖燕窝/99

沙茶焖鸭块/100

三味灯笼虾/101



目 录

海鲜卷/102

珍珠椰子船/103

铜子鸡/103

三色沙虫/104

文昌空心煎堆/105

玫瑰油鸡/106

虎皮鸽蛋/106

雪里藏珠/107

青韭爆炒青蛤/108

金身海蛎子/108

胡椒海参汤/109

粉蒸排骨/110

沙锅蜇皮/110

青韭爆炒蛰子/111

山东海参/112

油爆鲜贝/113

炒生鸡丝/113

酱爆熏鸡/114

珊瑚豌豆/115

松子香蘑/116

拨丝葡萄/116

冰糖葛仙米/117

桂花山药托/118

江米梨/118

蜜露西瓜/119

雪山樱桃/120

薏米西米羹/120

烩虾仁/121

糖炒虾瓣/122

清蒸八宝甲鱼/123

莲蓬鲜贝/124

抓炒鱼仁/125

一品鲜贝/125

白汁酿鱼/126

珊瑚金钩/127

油爆双脆/128

砂锅三味/129

葱油鱼/129

双味蹄筋/130

冬菇烧蹄筋/131

酥烂蹄筋/132

蟹黄蹄筋/133

纸包鸡/133

母子鸡/134

布袋鸡/135

菊花全鱼/136

清汤芙蓉哈什蟆油

/137



目 录

- | | |
|-------------|-----------|
| 炸赤鳞鱼/138 | 辣炒蛤蜊/156 |
| 清炖元鱼/138 | 蛤蜊塞肉/157 |
| 清汤蝴蝶竹荪/139 | 鸡汁海底松/157 |
| 炸蛎黄/140 | 海米紫菜汤/158 |
| 烧菊花牛鞭/141 | 酸辣海参汤/158 |
| 奶汤鱼翅/142 | 菠菜干贝汤/159 |
| 奶汤八宝布袋鸡/143 | 豆腐海带汤/160 |
| 烩两鸡丝/144 | 三丝鱼翅羹/161 |
| 挂霜莲籽/145 | 发菜蛤蜊汤/161 |
| 琉璃面包/145 | 一品海参/162 |
| 琉璃桃仁/146 | 原笼玉簪/163 |
| 盐水大虾/147 | 羊耳鸡塔/164 |
| 八宝元鱼/147 | 爆炒腰花/165 |
| 鸳鸯鱼扇/148 | 金钱鸡塔/165 |
| 两吃鱼卷/149 | 金钱海参/166 |
| 锅塌鱼片/150 | 绣球鱼翅/167 |
| 溜鱼片/151 | 荷叶三蒸/168 |
| 凉拌墨鱼/152 | 酸菜鱼/169 |
| 发透鱼翅/152 | 麻辣烫/170 |
| 香菇鲍鱼/153 | 毛血旺/170 |
| 烩乌鱼蛋/154 | 浑婆鱼头/171 |
| 串烧扇贝肉/154 | 辣子田螺/172 |
| 清蒸蛤/155 | 小米蒸排骨/173 |
| 银芽蛤肉/155 | 四川凉面/174 |



目 录

- | | |
|-----------|------------|
| 糯米藕/175 | 碧绿虾仁/191 |
| 鱼香肉丝/175 | 虾酱肉排/192 |
| 鱼香大虾/176 | 樱桃肉/192 |
| 宫保鸡丁/177 | 酿青椒/193 |
| 鱼香荷包蛋/178 | 糖醋排骨/194 |
| 家常豆腐/178 | 糖醋里脊/195 |
| 夫妻肺片鱼/179 | 玉簪里脊/195 |
| 醋烧肉/180 | 鲍参乌骨鸡/196 |
| 红油耳片/181 | 枣莲炖雪蛤/197 |
| 烧鸡公/181 | 荷叶新凤鸡/197 |
| 泉水鸡/182 | 八宝鸡/198 |
| 瓣鱼/183 | 鲜荷叶鸡蒸粉/199 |
| 汽锅鸡/184 | 糖醋活鲤鱼/200 |
| 原笼粉蒸/184 | 三鲜脱骨鱼/200 |
| 麻婆豆腐鱼/185 | 彭城鱼丸/201 |
| 肉糜豆腐/186 | 莼菜氽塘鱼片/202 |
| 麻婆豆腐/186 | 五味煎蟹/203 |
| 回锅肉/187 | 熘土豆丝/203 |
| 连锅汤/188 | 虾子面筋/204 |
| 麻辣肉丁/188 | 枸杞肉丝/204 |
| 杭三鲜/189 | 蛤蜊鲫鱼/205 |
| 杭州皇饭儿夹豆腐 | 菠萝三文鱼/205 |
| /190 | 湖南腊肉/206 |
| 银丝炖蟹/190 | 五元神仙鸡/207 |



目 录

翠竹粉蒸鲰鱼/208

酸辣笔筒鱿鱼/209

麻仁酥鸭/209

龙凤鱼翅/210

麻辣田鸡腿/212

鸡皮慈笋/213

蛋酥花仁/213

酱酥桃仁/214

双鞭壮阳汤/215

十全炆补汤/216

五柳鱼丝/217

炸蒸肉/217

椒盐塘鱼片/218

芝麻肉丝/219

腊味合蒸/220

葵花虾饼/220

豉椒划水/221

东安子鸡/221

玻璃鲜墨/222

焦盐兔片/223

金鱼戏莲/224

酸辣狗肉/225

洞庭金龟/226

打边炉/227

君山银针鸡片/228

龟羊汤/229

鲢鱼头火锅/230

丸子火锅/230

三鲜豆腐火锅/231

家常药膳火锅/232

四生片火锅/234

活鲫鱼火锅/235

素什锦火锅/235

冻豆腐火锅/237

湘汤火锅/238

涮鸡肉片火锅/239

野味三鲜火锅/240

湖南什锦火锅/241

干煽牛肉丝/242

怪味鸡/243

梁溪脆鳊/243

松鼠鳜鱼/244

拆烩鲢鱼头/245

金陵盐水鸭/246



三丝燕菜

【原料】

燕窝 30 克、熟鸡腿肉 50 克、熟火腿肉 50 克、水发冬菇 25 克。



【制作】

- 1、燕窝洗净涨发好，放鸡清汤内用小火蒸至软糯。
- 2、鸡腿、火腿、冬菇切丝，加鸡清汤蒸 15 分钟捞出。
- 3、鸡清汤烧开，倒入燕菜碗中连烫两次捞出，鸡腿丝、火腿

丝、冬菇丝分置碗底，上覆燕菜丝，浇入鸡清汤即成。

蟹粉狮子头

【原料】

猪肋条肉 800 克、蟹黄 50 克、蟹肉 125 克、青菜心 200 克、虾子 1 克、清汤 500 克。

【制作】

- 1、猪肉斩成石榴米状，放碗中，加葱、姜汁、蟹肉、虾子、盐、料酒、淀粉搅拌上劲。
- 2、青菜心洗净过油码入沙锅内，加肉汤烧开，拌好的肉挤成肉丸，码在菜心上，再点上蟹黄，上盖菜叶，加盖微火焖 2 小时即成。



燕巢凤尾虾

【原料】

活大虾 500 克，马铃薯 200 克，发菜 5 克，香菜 1 棵，水发香菇 25 克，熟青豆 15 克。

【制作】

- 1、马铃薯切丝下盐水浸泡后，用干淀粉和面粉拌匀。
- 2、虾去头壳洗净，加调料，淀粉拌匀，马铃薯丝摆成燕窝状，下 7 成热油中炸至浅黄色。
- 3、香菜放在盘中呈树枝状，“燕窝”放上方。发菜放根部。
- 4、虾在 5 成热熟油中划散。青豆、香菇煸炒后加调料和鸡汤烧勾芡，倒入虾炒均，出锅装在燕窝内即成。

花菇田鸡

【原料】

去皮田鸡腿 400 克，水发花菇 150 克 姜汁 10 克，味精 1 克，甜米酒、精盐、湿淀粉各 5 克、鸡汤 250 克。

【制作】

- 1、将田鸡腿入开水锅中略烫捞出洗净沥干，用姜汁、精盐、甜酒、味精腌渍入味，水发花菇去蒂洗净。
- 2、取碗一只，将田鸡腿排列在碗中，花菇放在田鸡腿上面，加入猪油、鸡汤，另用 1 只盘子盖好，上笼旺火蒸 15 分钟取出，拣出



花菇，将蒸田鸡的原汤滗入锅中，田鸡腿翻扣在盘中。

玉兔海参

【原料】

水发海参 400 克，水发冬菇 25 克，生鸡脯肉 100 克，鸡蛋清 5 个，鱼肉 50 克，小白菜心 12 棵，猪肥膘肉 25 克，葱结 15 克，姜片。

【制作】

- 1、水发海参每根一剖为二洗净放碗中，加入鸡汤 200 克、鸡油 15 克、绍酒 10 克、精盐 1 克、葱节 5 克、姜片 5 克、上笼蒸 20 分钟，取出海参，汤汁留用。
- 2、鸡脯肉、鱼肉、肥膘肉剁成茸泥，冬菇切成末，放入碗中，加精盐 1 克，味精 0.2 克、胡椒粉、绍酒、葱姜汁、干淀粉 5 克，搅拌成三鲜馅心。
- 3、海参酿上三鲜馅心，鸡蛋清放入碗内用筷子搅打成泡沫状，加入味精 0.3 克、盐 0.5 克、干淀粉搅拌成蛋泡糊。取汤匙 12 把抹上冷猪油，将剩下的三鲜馅心分别抹在汤匙里，再将蛋泡糊堆抹在上面成兔状，上笼蒸 5 分钟取出。同时将白菜用开水烫一下，放入在圆盘周围，小白兔头朝里分摆在菜心上，中间放海参。
- 4、锅上火，倒入蒸海参的汤汁，加剩下的鸡汤、味精，烧开的撇去浮沫，用湿淀粉勾薄芡，淋上鸡油，浇在海参上即成。



瓢豆腐

【原料】

洁白嫩豆腐 500 克，精腿肉 100 克，虾仁、绍酒巴、白糖各 50 克，姜末 5 克，味精 1.5 克，精盐 4 克，醋 15 克，豆油 100 克。

【制作】

- 1、将精腿肉洗净，去皮去骨，粗斩成肉末，加盐、味精、姜末、虾仁，拌匀成馅料。将豆腐切成 5 厘米见方的小块，入开水锅焯一下，使豆腐变硬，在每块豆腐中间切开一个小洞，塞入肉馅成坯。
- 2、取鸡蛋清打成泡沫状，加绿豆粉拌成飞糊。
- 3、炒锅上旺火，下油烧至四五成热，将豆腐夹肉生坯分别滚上飞糊，下油锅炸至豆腐外表起软壳、呈金黄色，捞出装盘。
- 4、炒锅内留油少许，加糖、醋、绍酒、鲜汤烧开，用湿淀粉勾薄芡，淋麻油，浇在豆腐上即成。

掌上明珠

【原料】

鸭掌 10 个，青虾仁 150 克，鹌鹑蛋 10 个，猪肥膘肉 25 克，鸡蛋清 25 克，香菜末、火腿末各少许，鸡油。

【制作】

- 1、把鹌鹑蛋放入凉入锅中烧开后，再用小火煮 5 分钟，把蛋捞出



放于冷水中，然后剥去蛋壳。鸭掌煮熟后去骨，将筋扞断，用料酒5克、盐1克拌匀稍腌一下。把青虾与肥膘肉一起剁成茸，并放入1克盐、2克味精、鸡蛋清、葱姜水和5克料酒以及湿淀粉搅匀成虾肉泥。

2、将鸭掌蘸些面粉，把用虾肉泥挤成的小丸子放在上面，用尺子抹平，再把鹌鹑蛋按在上面中央部，两边粘上火腿末香菜末，码入盘中，上屉蒸透即成“掌上明珠”。

3、炒勺上火，放入鸡汤，加入1克盐、5克料酒、3克味精，汤烧开后放入适量湿淀粉勾成芡汁，淋入鸡油烧在盘中的“掌上明珠”上即可。

菊花鱼

【原料】

净鳊鱼1条（约重750克），猪肥膘100克，水发冬菇15克，熟笋25克，熟火腿15克，鸡蛋2个，小葱段3克，姜片3克，香菜2克，精盐10克，味精0.2克，绍酒15克，湿淀粉10克，鸡汤200克，熟猪油50克。

【制作】

1、将鱼头、鱼尾剁下，剔取鱼肉同肥膘肉、冬菇、笋子一起均切成绿豆大的丁放在碗内，加鸡蛋清2个、湿淀粉7.5克、味精0.1克、绍酒10克、盐5克拌匀搅拌上劲后，做成一个个直径3厘米、厚1厘米中间微凹的菊花形鱼坯，放在盘中（盘面先抹油以防粘连）。

2、火腿切成末撒在鱼坯周围，鸡蛋黄蒸熟拓碎，放在鱼坯中心当



花蕊，鱼头、鱼尾用开水烫一下放碗内，加绍酒 5 克、味精 0.1 克、盐 5 克、葱、姜、鸡汤和鱼坯一并上笼蒸 20 分钟左右取出，拣去葱姜不用。

3、取大鱼盘 1 只，将鱼头、尾摆在盘的两头，中间用菊花形鱼坯摆成鱼身，周围镶以香菜，肥蒸鱼的汤汁滗入锅内烧开，用湿淀粉 2、5 克调稀勾芡，淋上熟猪油 25 克，浇在鱼上面即成（鱼头、尾可回锅另汤食用）。

油淋鸽子

【原料】

净菜鸽 2 只（约重 500 克）、葱结 30 克、姜块 30 克、精盐 15 克、酱油 5 克、味精 0.3 克、白糖 5 克、绍酒 10 克、八角 5 克、桂皮 5 克、胡椒粉 0.5 克、花椒油 25 克、麻油 25 克、熟猪油 1500 克（约耗 125 克）。

【制作】

1、鸽子放清水中，加绍酒 5 克、葱结 10 克、姜块 10 克（拍松）浸泡 15 分钟，漂尽血水，然后用干布擦干鸽子身上的水，放入钵中下葱结 20 克、姜块 20 克（拍松）、绍酒 5 克，八角、桂皮、精盐腌渍 30 分钟。

2、锅置旺火上，放入熟猪油烧到六成热时，将鸽子放油中炸，待油温升高至八成热时，将锅端离火 3 分钟，捞起鸽子，油锅再端上火，待油温升至九成热时，用手勺将高温油淋浇在鸽子身上，浇油时，要不断翻动鸽身，炸好后晾凉，用刀剁成 3 厘米长、1 厘米宽的长条块，按鸽形码在盘中。



3、锅置旺火上放入花椒油烧热，加白糖、酱油、味精、胡椒粉、麻油调成卤汁浇在鸽肉上即成。

奶汁肥王鱼

【原料】

肥王鱼 1 条（约重 750 克），瘦猪肉 50 克，香菜 5 克，大葱白段 10 克，姜片 10 克，精盐 5 克，白胡椒粉 1.5 克，鸡汤 1000 克，熟猪油 100 克。

【制作】

- 1、鱼去鳃、剖腹去内脏，洗净后用刀在鱼身两边剖小柳叶刀花，猪瘦肉切成 3 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚呈鸡冠形的肉片。
- 2、锅放旺火上烧热，放入熟猪油，烧至七成热时，下入热鸡汤，再放鱼、瘦肉片和葱、姜，盖上锅盖，将汤煮成奶白色，加精盐、撒胡椒粉，出锅倒入汤碗。上桌时，随带香菜一小碟浸汤佐食。

蜜汁红芋

【原料】

红芋 1000 克，蜂蜜 200 克，冰糖 125 克。

【制作】

- 1、选出过汗的聚橘黄色红芋洗净去皮，消成两头尖的块。
- 2、砂锅底部放竹加水、放冰糖放入火上熬划，再放入红芋、蜂蜜，烧开后移小火闷 1 小时。