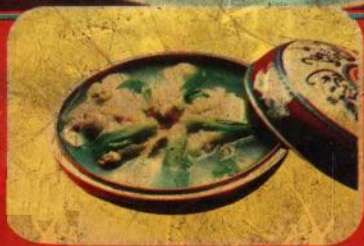
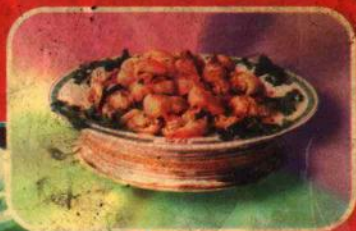


新编

名菜谱

经典



黑龙江人民出版社

新编名流菜谱经典

江 飞 编著

黑龙江人民出版社

(黑)新登字 1 号

责任编辑:江 飞

新编名流菜谱经典

江 飞 编著

黑龙江人民出版社出版

全国各地新华书店经销

辽宁印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 1/32 开本 5 印张

1998 年 8 月第 1 版 1998 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN7-207-03127-0/G·468

定价 8.20 元

目 录

生煎明虾	(1)	香露河鳗	(21)
五彩虾松	(2)	通心河鳗	(22)
干炸龙凤腿	(3)	松只鱼	(24)
龙身凤尾虾	(4)	脆皮鱼卷	(26)
蟹黄白菜	(6)	爆鳝片	(27)
豆腐蛎	(7)	秋水芙蓉	(28)
鸡汤氽海蚌	(8)	白炒目鱼卷	(29)
雀巢香螺片	(9)	五彩珍珠扣	(30)
白蜜黄螺	(11)	红烧章鱼块	(31)
爆炒蜆结	(12)	蒜香鱿鱼环	(32)
白炒鲜竹蛭	(13)	红烧海参	(33)
全节瓜	(14)	肉米鱼唇	(34)
清蒸加力鱼	(15)	蒜茸鱼皮	(35)
加力鱼头白菜煲	(16)	原汤鱿鱼	(36)
瓜烧白菜	(17)	爆炒鱿鱼卷	(37)
椒盐鱼条	(18)	绣球干贝	(38)
白炒七星片	(19)	干贝萝卜珠	(40)
注油鳗鱼	(20)	班指干贝	(41)
		红烧甲鱼	(42)

走油田鸡	(43)	椒盐肚尖	(70)
八 块 鸡	(44)	八生火锅	(71)
油焖石鳞	(45)	花菇玉兰片	(72)
汽锅乌鸡	(46)	二冬鲍鱼	(73)
八宝葫芦鸡	(47)	包心鱼丸	(74)
过烧鸭	(48)	豆腐丸	(76)
葱烧肥鸭	(49)	清汤肉丸	(77)
沙茶焖鸭块	(51)	茄汁鱼卷	(78)
子姜炒鸭片	(52)	盐水鸭条	(79)
板栗烧肥鸭	(53)	椒麻肚丝	(80)
荔枝肉	(54)	蒜泥蚕豆	(81)
十香醉排骨	(55)	鱼香凤爪	(82)
洋烧排骨	(57)	麻辣牛肉	(84)
红烧蹄膀	(58)	珊瑚雪莲	(85)
花芋烧猪蹄	(59)	毛肚火锅	(86)
爆糟肉	(60)	鸳鸯火锅	(87)
爆炒羊肚	(61)	鱼香茄饼	(89)
沙司牛尾	(62)	四喜吉庆	(91)
葱爆牛肉丝	(64)	青椒鸡丝	(92)
蚝油牛肉串	(65)	板栗烧鸡	(93)
爆炒腰花	(65)	叉烧鸡	(95)
拉糟鱼块	(66)	番茄烩鸡腰	(96)
高汤泡肚	(68)	姜爆鸭丝	(97)
油爆双脆	(69)	干烧臊子鲫鱼 ...	(98)

芹黄鱼丝	(100)	蛋烘糕	(126)
糖醋脆皮鱼	(101)	枣糕	(127)
酱油腌肉	(103)	珍珠圆子	(129)
鱼香肉丝	(104)	韭菜盒子	(130)
绿豆冻肘	(105)	九圆包子	(132)
清蒸杂烩	(107)	绿豆面	(134)
紫姜羊肉丝	(108)	三鲜米饺	(135)
红烧甲鱼	(111)	赖汤圆	(137)
清炖牛肉汤	(112)	山城小汤圆	(138)
口蘑肝膏汤	(114)	川北凉粉	(140)
酸菜鱼	(115)	白蜂糕	(141)
醉八仙	(117)	鸡汁锅贴	(142)
桃油果羹	(118)	过桥抄手	(144)
熘黄菜	(119)	龙抄手	(145)
豌豆泥	(120)	虫草鸭子	(147)
玫瑰锅炸	(121)	冬菜腰片汤	(148)
红苕泥	(122)	鸡豆花	(149)
八宝瓢梨	(123)	樟茶鸭子	(150)
八宝锅珍	(125)	河水豆花	(152)

生煎明虾

【原料】

主辅料：鲜活大明虾 10 尾（约 300 克）。

调配料：生葱 1 根，生姜 2 片，蒜头 2 片，清汤 50 克，香菜、酱油、白糖、料酒、桔汁各适量，湿淀粉 10 克，花生油 1000 克（耗 50 克）。

【制法】

1. 将鲜活大明虾洗净，剔去背脊沙线，剪去须、爪和头枪（剪至虾眼睛）。

2. 生葱、生姜、蒜头切末。

3. 炒锅放旺火上，下花生油烧七成热时将明虾倒入，用锅勺搅动二三下即将油滗去，锅中留余油约 50 克移中火上。反复将明虾两面煎匀至虾头出油，投入葱末、姜末、蒜末颠炒片刻，再加酱油、白糖、料酒、桔汁、清汤一二分钟，然后用湿淀粉勾薄芡装盘并饰配香菜佐食。

【特点】

此菜红艳润渍、馨香可口。烹制时注意“煎”的火候，并两面煎匀，装盘应将虾一尾一尾码整齐，以示其“煎”的特色。

五彩虾松

“五彩虾松”系福州传统名菜，菜品因红、黄、绿、棕、白五彩缤纷而得名。

【原料】

主辅料：

鲜虾 250 克，净冬笋 25 克，葱白 1 根，水发冬菇 1 朵，青椒半个，红萝卜 25 克。

调配料：

鸡蛋清半个，蒜头 2 瓣，干淀粉 10 克，湿淀粉 5 克，白糖、精盐适量，味精、料酒、胡椒粉少许，骨汤 75 克，生油 500 克（耗 75 克）。

【制法】

1. 鲜虾洗净去壳、去肠泥；冬菇去蒂；红萝卜去皮。

2. 虾肉用白毛巾轻轻压干水份，切成三粒米大小的粒；冬菇、冬笋、红萝卜、青椒、葱白切成与虾粒相等的丁。蒜头剁成末。

3. 虾粒与鸡蛋清、味精、干淀粉拌匀腌渍待用；冬菇丁、冬笋丁、红萝卜丁、青椒丁、蒜米、精盐、味精、白糖、料酒、胡椒粉、骨汤、湿淀粉调匀待用。

4. 炒锅放火上，下生油五成热时将腌渍的虾粒

下锅，用筷子拨散。待虾成白色，倒进漏勺，炒锅留余油，倒入调匀的调配，再入虾粒，颠翻几下，淋上香油，装盘。

【特点】

此菜五彩缤纷，鲜脆可口，特适合老年人品尝。

干炸龙凤腿

【原料】

主辅料：

净鸡肉 200 克，鲜虾肉 200 克，火腿肉 25 克，水发香菇 5 朵，净荸荠 5 个，猪肉油 1 张。

调配料：

白酱油 25 克，料酒 15 克，面粉 75 克，鸡蛋 2 个，葱白 4 根，味精、咖喱、香油、胡椒粉少许、花生油 500 克（约耗 75 克），净鸡腿骨（或筷子截成相应长度）12 根。

【制法】

1. 将鸡肉、虾肉（用干毛巾将水分吸干）分别剁成米粒状；荸荠切细末，挤干汁；火腿肉、香菇切米；葱白切细珠。以上各料一并装入大碗，打入一个鸡蛋，加白酱油、料酒、味精、咖喱粉、胡椒粉拌匀成馅料，分成等量 12 份。鸡蛋一个与面粉搅

拌成蛋面糊。

2. 将猪肉油切成 10 厘米见方 12 片。每片抹上蛋面糊后，放入馅料一份，中心插一根鸡腿骨裹成鸡腿，制成“龙凤腿”生坯。

3. 油锅置旺火上，下花生油烧六成熟时将生坯逐个下锅，炸至金黄色捞起沥干油后淋些香油装盘，码好，佐以萝卜酸、芫荽等。

【特点】

外酥里嫩，质松嫩，味香醇，形似鸡腿。以萝卜酸、芫荽佐食，风味更佳。

【制作关键】

12 个生坯大小规格要一致；下油锅时要逐个下锅，下齐后应用勺不断翻动，以免炸糊。

龙身凤尾虾

此菜系福州名菜，成菜后身似龙，尾似凤而得名。为闽菜特一级厨师强曲曲参加第一届全国烹饪比赛四个菜肴之一，因而获得全国最佳厨师称号。

【原料】

主辅料：

鲜海虾 15 只（九节虾 300 克）、熟火腿肉 30 克。

调配料：

水发香菇 4 朵，净冬笋 30 克，时令青菜 300 克，精盐 1.5 克，干淀粉 10 克，料酒 2 克，葱白 4 根，上汤 50 克，香油少许，花生油 500 克（耗 50 克）。

【制法】

1. 海虾剥去头及身壳（留尾）洗净用干毛巾将水份吸干。用刀在每只虾背部剖一刀至尾（刀深为虾身的 $\frac{1}{2}$ ，切不可剖断成 2 片），剔去沙线，用刀面轻轻拍平待用。

2. 火腿切 5 厘米长，火柴梗大小的条 15 条，香菇、冬笋切小麦形，葱白切马蹄片。青菜洗净。

3. 将一条火腿条，横放于一只虾尾的肉面上，撒上少许干淀粉，然后从虾尾往前卷（虾尾要露出）成菜肴生坯（15 只虾依法卷上火腿条）。

4. 炒锅置旺火上，热锅下冷油烧至五成热，将虾生坯下锅过油成形，倒进漏勺沥去油。

5. 热锅留余油在旺火上，入配料、调料，炒二下，倒入过油的虾，快速翻炒几下起锅装盘。时鲜蔬菜炒熟装虾的周围。成菜。

【特点】

虾肉玲珑剔透，如龙似凤，配以时鲜菜蔬。白、红、绿、褐四色鲜艳，质地嫩美。

【制作关键】

虾肉一定要用毛巾吸干水分，成菜后虾才会脆嫩，口感好。

蟹黄白菜

【原料】

主辅料：

大白菜心 750 克，蟹黄 100 克。

调配料：

面粉 25 克，精盐适量，味精少许，奶汤 750 克，熟猪油 25 克，花生油 500 克（约耗 50 克）。

【制法】

1. 大白菜洗净，切成 12×3 的条（每 2 条连一起）。锅置旺火上，倒入花生油烧六成熟时，入白菜过油至软，倒入漏勺，沥干油，用温水冲去油渍。再倒入炒锅改中火，用奶汤将白菜煨熟。

2. 另取炒锅置旺火上，入熟猪油 25 克，烧热，倒入面粉，用锅勺研至变色，再将煨好的白菜连汁倒入，加精盐、味精调味后烩一烩，再加入蟹黄再烩一烩，起锅装盘。

【特点】

糯软柔嫩，味鲜爽口。

【制作关键】

白菜要煨软煨烂。

豆腐蛎

该菜为福州民间风味菜，一般民间为远道而来的亲朋好友接风均有这道菜。因豆腐有调节水土的作用。

【原料】

主辅料：

海蛎 300 克，嫩豆腐 6 块。

调配料：

鲜猪肉 50 克，香菇 5 朵，芹菜 150 克，青蒜 2 根，精盐、味精、湿淀粉适量，清汤 150 克，香油少许，花生油适量。

【制法】

1. 海蛎洗净，拾净贝壳。嫩豆腐切 1.5 厘米见方的方块。

2. 鲜猪肉切丝，香菇、冬笋切菱形厚片，芹菜应摘掉叶子，青蒜去根部切 3 厘米长的段。

3. 锅置旺火上，下适量花生油，取几个大蒜白煸一下，出香味时倒入肉丝、香菇、冬笋炒几下，下清汤、豆腐块（用勺捣碎）烧沸几分钟，调味，下海蛎、芹菜、青蒜，用湿淀粉勾芡，淋上香油即

成。

【制作关键】

海蛎下锅以后不能烧太久，只要烧开就行。

鸡汤氽海蚌

海蚌是我国海产品中的珍品，肉质脆嫩，色白透明，在淡海交汇处的海水的沙中生长，壳薄，略呈三角形，以福建省长乐市漳港品质最佳。

鸡汤氽海蚌是以鲜活海蚌为原料，氽以滚热的鸡汤而成，是高级烹调技师强木根先生荣获“全国最佳厨师”称号代表作之一。

【原料】

主辅料：

鲜活海蚌 20 个（带壳约重 3500 克），老母鸡一只（约 1500 克），鲜牛肉 750 克，猪里脊肉 750 克。

调料：

精盐、料酒适量。

【制法】

1. 老母鸡宰杀，去内脏、洗净（留下鸡血水，割下鸡胸脯肉另用）切成 4 块与牛肉（切 4 块）、猪里脊（切 4 块）一起在沸水中焯水，除去浮污，放在盆里，加清水 1500 克上笼屉旺火蒸 3 小时取出，

去肉留汤，滤去杂质和浮油。鸡胸脯肉剁成茸与鸡血水、精盐调匀捏成几个小圆球，与鸡汤下锅煮5分钟，捞出鸡茸球，滤去杂质，成为高质量的三茸鸡汤。

2. 海蚌劈开蚌壳，取出蚌肉、蚌钮，每只海蚌尖片成2片，蚌肉切为2块，洗净后入沸水锅氽至6成熟，取出装于碗中，倒入料酒少许“浆”一下，再沥干酒汁，加入约150克的三茸鸡汤（热）再将汤汁沥净。

3. 将三茸鸡汤用精盐调味后，烧沸后立即氽入海蚌，即成。

【制作关键】

制作三茸汤时，鸡血和脯肉是起过滤鸡汤杂质的作用；海蚌第一次氽沸水动作要快，只达六成熟；三茸汤氽入后应上席即食，以防质老。

雀巢香螺片

雀巢香螺片是福建传统名菜。它以细腻的刀工，精湛的烹调闻名于中国烹坛。全国最佳厨师强木根、强曲曲“双强”兄弟制作的这道菜如盛开的淡黄牡丹装于雀巢之上，令人赏心悦目。

【原料】

主辅料：

净鲜香螺肉 400 克（活螺去壳后的净肉），土豆 3 个（约 400 克）。

调配料：

水发香菇 3 朵，净冬笋 50 克，青椒半个，蛋皮 1 张，葱白 2 根，蒜米、白酱油、料酒、白糖、湿淀粉适量，味精、胡椒粉少许，上汤 50 克，花生油 250 克（约耗 15 克）。

【制法】

1. 鲜香螺肉去尾部，用竹刷去污洗净后切成大小均匀的薄片，放入 60℃ 的热水中氽一下捞起，用料酒腌渍 2 分钟，倒去酒汁待用。

2. 土豆去皮切成丝，用清水泡去淀粉，均匀地排列在小漏勺上，再用一只漏勺压住，入八成热油锅炸至金黄色并成鸟巢形，在雀巢内饰一张蛋皮。

3. 香菇、冬笋、青椒切棱形，焯水待用。葱白切马蹄片与白酱油、白糖、料酒、味精、上汤、胡椒粉、湿淀粉一并调匀成卤汁。

4. 锅置旺火上，下花生油烧七成熟时，先蒜米煸香，然后下香菇、冬笋、青椒，炒几下，倒入卤汁烧沸后即速倒进氽好的香螺片，颠炒几下，装入雀巢即成。

【特点】

形似盛开的牡丹，色淡黄、质脆、味鲜。

【制作关键】

火候菜，火要旺。香螺不论氽或白炒均应迅速。

白蜜黄螺

【原料】

主辅料：

鲜活黄螺 1000 克。

调配料：

蒜米、生油、白糖适量，味精、香油少许。

【制法】

1. 黄螺洗净，在 80℃ 热水锅中氽一下，取出用竹签挑出螺肉，洗净污渍（特别螺头部泥渍）。

2. 清水烧沸，将洗净的螺肉下锅氽一下放碗中，加蒜米及各种调料拌匀，装盘即成。

【特点】

螺肉脆嫩，原汁原味，鲜美可口。

【制作关键】

黄螺第一次氽汤要恰到好处，否则螺肉挑不出来。