



中华美食系列之三(4)

CHINESE DELICACIES

中英对照

CHINESE-ENGLISH

海鲜海味

齐来

Various Seafoods

&

Choice Seafoods

MAKE BY
YOURSELF
自己动手

广东顺德的特产

海鲜海味一齐来

中华美食系列之三(4)

HOMELIKE CHINESE DELICACIES SERIES

Various Seafoods

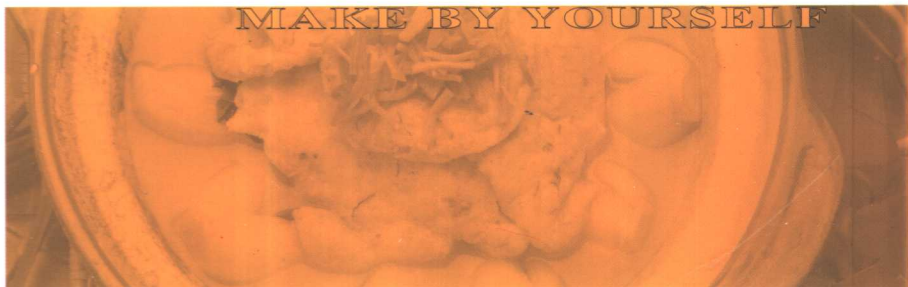
&

Choice Seafoods



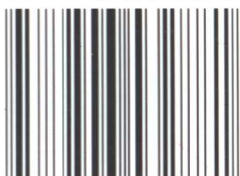
自己动手

MAKE BY YOURSELF



这个系列向喜欢河鲜、海鲜的朋友们介绍河鲜、海鲜的新做法、新吃法。新的做法和吃法体现新的生活习惯和饮食观念。不过，全新的演绎并不妨碍所有美食共同具有的特点：色、香诱人，味道鲜美，更重要的还有注重营养和健康。

ISBN 7-80653-288-9



9 787806 532881 >

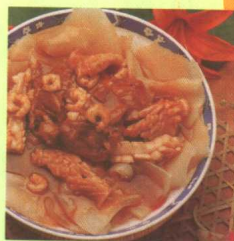
责任编辑：谨谨
版式设计：何阳 区洋
封面设计：天富恒

ISBN 7-80653-288-9

TS·11 定价：77.50元(全5册)

本册
定价：15.50元

中英对照
CHINESE-ENGLISH



Chinese

中华美食系列之三(4)
ZHONG HUA MEI SHI

海鲜 海味一齐来

HAI XIAN HAI WEI YI QI LAI



林德 梁国荣 李剑帆 叶健波 冼建春 徐宁 编
广东旅游出版社



中华美食系列之三(4)

海鲜 海味一齐来

hai xian hai wei yi qi lai

编著: 林德 梁国荣 李剑帆 叶健波 冼建春 徐宁

摄影: 林德 杨虎山 冼建春

责任编辑: 谨谨

版式设计: 何阳 区洋

封面设计: 天富恒

广州市天富恒广告有限公司策划、设计

出版发行: 广东旅游出版社(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

印刷: 东莞新丰印刷有限公司(东莞市凤岗镇天堂围区)

规格: 850×1168毫米 大32开 3印张 50千字

版次: 2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

印数: 1-10000册

书号: ISBN 7-80653-288-9/TS·11

定价: 77.50元 (全5册)

版权所有, 翻印必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



中華美食

HAIXIANHAIWEIYIQILAI

ZHONGHUAMEISHI

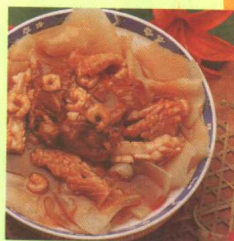
海鮮、海味一齊來



目录

百花酿鱼肚	4	竹笙酿雪蛤	50
香煎极品蚝皇	6	八珍烩鱼唇	52
芥兰生炒土魷	8	椒盐海参扣	54
鱼巢虾干炒什菜	10	生抽鲛鱼干蒸绍菜	56
金瑶焗兰花	12	姜葱生抽爆土魷	58
干煸土魷丝	14	高汤浸淋苋菜蹄筋	60
火腿汁柱甫瓜环	16	白饭鱼煎土豆泥	62
虾子烧海参	18	豉汁白鳝煲	64
竹笙煮鱼肚	20	牛油脆香海鲈	66
榄角肉碎虾条瓜件	22	菠菜汁蒸麻斑	68
花胶海参鱼唇	24	五柳蒸桂鱼	70
芋丝银鱼蒸银芽	26	香芋水瓜墨鱼钵	72
蚝豉金菇罗汉斋	28	AO酱银鱼豆干粒	74
双冬鸡汁烧海参	30	葡汁酿蟹盖	76
玉环瑶柱甫	32	香脆芝麻虾	78
银鱼啫焗生魷	34	韭菜粒炒腊味蜆肉	80
发菜蚝豉莲藕煲	36	海参田鸡煲	82
韭菜花虾干鳝柳	38	八珍烩鱼付	84
芙蓉炒瑶柱	40	碧绿鲛鱼鱼付	86
花胶扣辽参	42	银芽炒鲛鱼丸	88
柱甫四色蛋	44	竹笙海参扒鱼付	90
百花酿辽参	46	三丝烩鱼付	92
银杏炒石鸡	48	日本烧汁鱼酿椒	94

中英对照
CHINESE-ENGLISH



Chinese

中华美食系列之三(4)
ZHONG HUA MEI SHI

海鲜 海味一齐来

HAI XIAN HAI WEI YI QI LAI



林德 梁国荣 李剑帆 叶健波 冼建春 徐宁 编
广东旅游出版社



中华美食系列之三(4)

海鲜 海味一齐来

hai xian hai wei yi qi lai

编著: 林德 梁国荣 李剑帆 叶健波 冼建春 徐宁

摄影: 林德 杨虎山 冼建春

责任编辑: 谨谨

版式设计: 何阳 区洋

封面设计: 天富恒

广州市天富恒广告有限公司策划、设计

出版发行: 广东旅游出版社(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

印刷: 东莞新丰印刷有限公司(东莞市凤岗镇天堂围区)

规格: 850×1168毫米 大32开 3印张 50千字

版次: 2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

印数: 1-10000册

书号: ISBN 7-80653-288-9/TS·11

定价: 77.50元 (全5册)

版权所有, 翻印必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



中華美食

HAIXIANHAIWEIYIQILAI

ZHONGHUAMEISHI

海鮮、海味一齊來



目录

百花酿鱼肚	4	竹笙酿雪蛤	50
香煎极品蚝皇	6	八珍烩鱼唇	52
芥兰生炒土鱿	8	椒盐海参扣	54
鱼巢虾干炒什菜	10	生抽鲛鱼干蒸绍菜	56
金瑶焗兰花	12	姜葱生抽爆土鱿	58
干煸土鱿丝	14	高汤浸淋苋菜蹄筋	60
火腿汁柱甫瓜环	16	白饭鱼煎土豆泥	62
虾子烧海参	18	豉汁白鳝煲	64
竹笙煮鱼肚	20	牛油脆香海鲈	66
榄角肉碎虾条瓜件	22	菠菜汁蒸麻斑	68
花胶海参鱼唇	24	五柳蒸桂鱼	70
芋丝银鱼蒸银芽	26	香芋水瓜墨鱼钵	72
蚝豉金菇罗汉斋	28	XO酱银鱼豆干粒	74
双冬鸡汁烧海参	30	葡汁酿蟹盖	76
玉环瑶柱甫	32	香脆芝麻虾	78
银鱼啫焗生鱿	34	韭菜粒炒腊味蜆肉	80
发菜蚝豉莲藕煲	36	海参田鸡煲	82
韭菜花虾干鳝柳	38	八珍烩鱼付	84
芙蓉炒瑶柱	40	碧绿鲛鱼鱼付	86
花胶扣辽参	42	银芽炒鲛鱼丸	88
柱甫四色蛋	44	竹笙海参扒鱼付	90
百花酿辽参	46	三丝烩鱼付	92
银杏炒石鸡	48	日本烧汁鱼酿椒	94



海鮮海味 一齊來

Various Seafoods & Choice Seafoods

百花釀魚肚

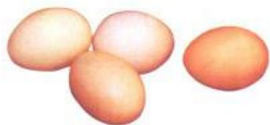
Shrimp flake embedded with dace belly

材料：

干魚肚 50g, 蝦膠 300g, 雞蛋清
2 只, 味精 5g, 鹽 1g, 麻油、胡
椒粉共半茶匙, 生粉 1 茶匙。

做法：

1. 干魚肚用 110℃
(油溫) 生油炸透發起
用鹽洗淨。
2. 蝦膠加入味、鹽、麻油、胡椒粉
攪拌備用。
3. 魚肚切日字件釀入蝦膠蒸 15 分
鐘。
4. 用生粉、蛋清加水下鍋勾芡淋
上魚肚蝦膠面即可。



Ingredient:

50g dried dace belly. 300g smashing shrimp.
2 egg white. 5g monosodium glutamate. 1g
salt. 1/2tsp pepper powder and sesame oil.
1tsp starch.

Method:

1. Fry the dried dace belly in the warm oil
(110℃) thoroughly. Remove and wash it with
some salt.
2. Mix the smashing shrimp with the mono-
sodium glutamate, the salt, the sesame oil and
the pepper powder. Set it aside.
3. Cut the dace belly into rectangular shape.
Embed into shrimp flake. Steam it for 15 min-
utes.
4. Mix the starch and the egg white with
boiled water in a pot. Pour it over the smash-
ing shrimp embedded with dace belly. Dish
and serve.





海鮮海味 一齊來

Various Seafoods & Choice Seafoods

香煎极品蚝皇

Fried superior big oyster

材料:

顶级大蚝豉500g, 蚝油250g, 鸡精50g, 盐2.5g, 白糖5g, 拍扁大姜2个, 鸡汤约500g, 花雕酒50g。

做法:

1. 先将蚝豉用温水浸透洗净沥去水分备用。
2. 烧锅下油煎透大姜浇上酒下汤加味料, 放入蚝豉, 慢火浸煮熟, 盛起去汤。
3. 烧锅下少许油, 放蚝豉慢火煎透即可。



Ingredient:

500g superior big oysters. 500g oyster sauce. 50g chicken essence. 2.5g salt. 5g sugar. 2 big ginger (crashed). 500g chicken soup. 50g huadiao wine.

Method:

1. Soak the oyster with warm water, remove and drain.
2. Heat the oil in a pot. Stir-fry the gingers. Put in huadiao wine, the chicken stock, and all the ingredients. Cook over low heat. Remove and drain.
3. Heat a little oil in a pan again. Deep-fry the oyster over gently fire. Dish and serve.







海鮮海味 一齊來

Various Seafoods & Choice Seafoods

芥兰生炒土鱿

Mustard leaf scramble parched squid

材料:

芥兰 500g, 发好土鱿 250g, 姜茸 2 茶匙, 白酒 2 茶匙, 美极酱油 1 茶匙, 盐 2.5g, 味精 10g, 白糖 2.5g, 生粉 2 茶匙。

做法:

1. 芥兰剥皮去叶切段 (约 5 公分)
洗净土鱿起花切件, 所有味料和生粉放入容器加少许水调好。
2. 烧锅下油, 爆香姜茸炒土鱿至卷起, 加入芥兰浇上酒, 炒至熟加入芡汤勾芡上碟。



Ingredient:

500g mustard leaf. 250g soften parched squid. 2tsp ginger crumb. 2tsp distilled spirit. 1tsp magic sauce. 2.5g salt. 10g monosodium glutamate. 2.5g sugar. 2tsp starch.

Method:

1. Peel the mustard leaf. Cut it into 5cm in length. Clean the parched squid. Slice them and scratch across. Put all the seasonings together with the starch into a container. Add some water and stir them.
2. Boil some oil and quick-fry the ginger crumb. Fry the squid until roll up. Add the mustard and sizzle some wine on it. Dish and serve.







海鮮海味 一齊來

Various Seafoods & Choice Seafoods

魚巢蝦干炒什菜

Fish and dried shrimp cooked with vegetable

材料:

大条白饭鱼 250g, 虾干 50g, 韭菜花 50g, 冬菇 1 只, 沙姜肉 150g, 红萝卜半个, 姜丝 1 茶匙, 味精 10g, 生抽 1 茶匙, 白糖 2.5g, 盐 1.5g, 胡椒粉、麻油共 1 茶匙, 生粉 2 茶匙, 鸡蛋黄 1 个, 白酒 2 茶匙。

做法:

1. 白饭鱼飞水沥干水分拌入生粉、鸡蛋黄均匀排入雀巢口斗, 然后放入 100℃ (油温) 油锅里浸炸至金黄脆熟盛起。
2. 红萝卜去皮连同浸透去蒂的冬菇、沙姜肉、韭菜花切丝(条)、虾干用温水浸透。烧油下锅爆姜丝落切好的材料, 浇上酒加入味料、胡椒粉、麻油炒香至材料刚熟盛起放入银鱼巢里即可。

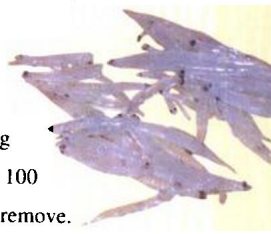


Ingredient:

250g fish. 50g dried shrimp. 50g white leek. 1 winter mushroom. 150g sand ginger. 1/2 carrot. 1tsp minced ginger. 10g monosodium glutamate. 1tsp light soy. 2.5g sugar. 1.5g salt. 1tsp pepper powder and sesame oil. 2tsp starch. 1 egg's yolk. 2tsp distilled spirit.

Method:

1. Put the fish, starch and egg yolk evenly together. Fry in 100℃ oil till golden-brown and remove.
2. Peel the carrot. Cut off the base of the Chinese mushroom. Cut the carrot, Chinese mushroom, and thatch, white leek into pieces. Soak the dried shrimps with warm water. Heat some oil. Fry the minced ginger, put in the Ingredients. Add in some distilled spirits, pepper powder, sesame oil. Stir-fry till it smells sweet. Remove it when just done.







海鲜海味 一齐来

Various Seafoods & Choice Seafoods

金瑶焗兰花

Scallop and western cauliflower

材料:

瑶柱(干) 50g, 西兰花 500g, 盐 5g, 味精 10g, 白酒 1 茶匙, 清水 5 水杯。

做法:

1. 瑶柱用温水浸透抓散, 西兰花去蒂切好备用。
2. 烧锅下油将西兰花爆炒浇上酒加水加入味料, 西兰花微熟盛起沥干水分, 摆好在碟上。
3. 将瑶柱均匀撒在西兰花面, 然后放入微波炉, 焗 3~5 分钟即可食用。



Ingredient:

50g dried scallop. 500g western cauliflower. 5g salt. 10g monosodium glutamate. 1tsp distilled spirit. 5 glasses of water.

Method:

1. Soak the scallop with warm water. Cut the western cauliflower and remove the stem of it.
2. Heat some oil in a pan. Fry the western cauliflower. Put in some white wine and the seasonings. Put some water into the pan. Cook the cauliflower half-done. Drain it and dish.
3. Cast the scallop on the cauliflower evenly. Put in the micro-wave oven for 3-5 minutes and serve.

