

◆ 饮食精华 ◆

特色 风味菜

FENG WEI CAI



◆ 饮食精华 ◆

特色 风味菜

FENG WEI CAI

王火荣 编著



广西科学技术出版社

特色风味菜

王火荣 编著

*

广西科学技术出版社出版

广西新华书店发行

广西语文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8 字数 200 000

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80619-836-9/TS·62

全套(四册)定价:96.00 元

本册定价:24.00 元

目 录

第一章 家常分类菜谱

一、家畜类

咖喱炆排骨	3
鲜栗炆排骨	3
荞菜炒肉丝	4
木耳炒双丝	4
芹菜炒肉丝	5
大豆芽菜炒肉崧	5
思亲节肉丝	6
咸虾蒸猪肉	7
马蹄蒸肉饼	7
土鱿蒸肉饼	8
金针云耳蒸猪肉	8
大芥菜炆猪手	9
冬菇蚝豉煲猪手	9
白云猪手	10
白瓜炒猪耳酸	11
花生煲猪尾	11
蚝油焗猪肝	12
白果腐竹煲猪肚	12
五彩猪肚丝	13

特色风味菜

丝瓜蒸猪腰	13
网油腰肝卷	14
脆皮酿大肠	14
豉椒炒大肠	15
挂炉牛肉	16
隐汁煎牛扒	16
香麻炸牛肉	17
沙茶涮牛肉	17
香面炒牛肉	18
绍菜扒牛肉饼	19
蚝汁煎牛柳	19
酸菜炒牛肉	20
枝竹炆牛腩	20
姜焗牛腩	21
萝卜煲牛腩	21
咖喱炆牛腩	22
汤泡牛百叶	22
白菜炒牛百叶	23
蛋茸烩牛脑	24
香菱牛丸汤	24
酸菜牛三星	25
冬笋炆羊肉	25
豉椒炒羊肉片	26
北菇马蹄炖草羊	26
鲜奶炖羊胎	27
花生炆兔	28
木瓜炆狗肉	28
蚝油扒猪红	29

目 录

什锦香肠丁	29
香酥炸芋丸	30
炒三黄蛋	31
炒金银蛋	31
五柳蓑衣蛋	32
苏梅豉汁骨	32
豉汁炆排骨	33
五彩炒肉丁	33
锦绣肉丝	34
凉瓜炒牛肉	35

二、家禽类

汾香鸡汤	36
红菱炆鸭	36
栗子炆鸭	37
冬瓜炆鸭	38
椒香煎软鸭	38
糯米碎扣鸭	39
芙蓉火鸭丝	40
五色火鸭丝	40
冬瓜煲老鸭	41
火鸭芥菜汤	41
扒齿萝煲鲜陈肫	42
豉椒炒鹅肠	42
清蒸滑鸡	43
淮杞炖鸡	44
北菇炖凤爪	44
鲍鱼炖乳鸽	45

特色风味菜

椰奶炖鸡	46
鲜菇焗鸡	47
蚝油焗乳鸽	48
菜心炒鸡片	48
豆苗炒鸡丝	49
白切鸡	50
东坡香菇鸭	51
糖醋鸭块	52
蒜子瓦罐鸡	52
香麻卷菜鸡片	53
南乳蒸鹅	54
肥嫩珠圆鸡	54
酸姜炒鸡片	55
豉汁鸡翼球	56
五彩金凤鸡	57
葵花丹凤鸡	57
雪耳扒鸡腰	58
菜胆杏脯鸭	59
笋炒鸭片	60
姜炒鸭片	61
香橙炸乳鸽	62
生炸鸡翼	63
脆皮炸鸡	64
传统盐焗鸡	65
咖喱焗鸡	66

三、水产类

豆腐蒸鱼	67
------------	----

目 录

鸡蛋蒸鱼片	67
芽菜炒鱼片	68
芥兰炒鱼胶	68
什锦炒鱼丝	69
锦绣鱼青丝	69
鸡柳烩鱼丝	70
鸡茸烩鱼丝	71
豆腐泡炆鱼	71
酸笋蒸鱼	72
香肠煎鱼脯	72
粟米炒鱼仁	73
韭黄鱼腰丸	73
双丝鱼丸	74
香蕉鱼青丸	74
炸菊花拼鱼丸	75
生菜鱼丸汤	76
酸笋豆腐滚鱼汤	76
清汤鱼丸	77
苕薯蒸鱼茸	77
什锦鱼云羹	78
鲜奶鱼茸羹	78
鱼胶酿芽菜	79
蒸酿菊花球	79
鲜笋绿叶卷	80
鸡蛋蒸鱼肠	81
黑豆煲塘虱	81
荷叶泥鳅	82
豉汁蒸海虾	82

特色风味菜

茄汁煎海虾	83
青瓜皮虾	83
青瓜炒壳虾	84
粉丝节瓜煮虾米	84
榄仁什锦虾仁	85
虾米蒸蛋	85
什锦蚝豉丁	86
白灼鲜鱿鱼	86
蒸酿土魷	87
蒜爆背鳍	88
红烧水鱼	88
炒黄沙蚬	89
蚬肉生菜包	90
清蒸鳗鱼	91
菊花鲈鱼卷	91
萝卜鲈鱼	92
油浸鲈鱼	93
清炒虾仁	93
琵琶大虾	94
豉汁田鸡	95
酸菜炒蚬肉	95
翠绿蒸三酿	96
清蒸鲈鱼	97
清蒸肉蟹	97
珧柱蒸肉饼	98
蒜香美味蟹	99
郊外鱼头	99
红烧水鱼	100

姜葱焗鲤鱼·····	101
碧绿生鱼卷·····	102
佳果炒三鲜·····	103
香芒鲜玉带·····	104
菠萝海鲜船·····	105
碧绿炒虾球·····	106
白雪鲜虾仁·····	106
滑蛋珧柱·····	107
油浸生鱼·····	108

四、蔬菜类

腐乳椒丝炒通菜·····	109
安鸭炖冬菇·····	109
生煎慈姑饼·····	110
北菇扒菠菜胆·····	110
蒸酿番茄·····	111
凉拌茭笋·····	111
锦绣雪耳羹·····	112
酸绍菜·····	112
溜京黄菜·····	113
油爆茄·····	113
扒酿节瓜·····	114
煎酿凉瓜·····	114
鸡茸胜瓜条·····	115
西洋菜炖肫球·····	116
西洋菜鲜虾仁·····	116
西洋菜扒北菇·····	117
鸡茸通菜·····	117

蟹烧通菜·····	118
通菜扒鲜菇·····	119
冰糖炖木瓜(甜菜)·····	119
大良炒牛奶·····	120

第二章 家庭常用菜式

一、春夏篇

姜葱焗猪肝·····	123
蚝油北菇·····	123
羊城清蒸鲮鱼·····	124
银耳蒸鸡·····	124
西兰花带子·····	125
五柳大鲩鱼·····	126
罗汉斋·····	126
黄花鱼煮萝卜·····	127
土鱿葱菜蒸猪肉·····	128
腊肉炒芥兰·····	128
鸡肾炒芥兰·····	129
玉兰鸳鸯鱿·····	129
八珍豆腐·····	130
姜葱鲩鱼·····	130
酸笋蒸鱼头·····	131
虾酱炒通菜·····	131
鲜笋炒牛肉·····	132
韭黄牛肉·····	133
青豆牛肉·····	133
葱榄牛百叶·····	134

目 录

咸鱼蒸肉饼·····	135
咕嚕肉·····	135
香菇蒸鸡·····	136
丝瓜炒虾球·····	136
生炒菠萝排骨·····	137
杂港扒煎蛋·····	138
红烧节瓜·····	139
蚝油西生菜·····	139
凉瓜炒牛肉·····	140
珧柱扒菜胆·····	140
姜葱肥鸡·····	141
炒三鲜·····	141
酿苦瓜·····	142
东江酿豆腐·····	143
菜心炒鸡杂·····	144
竹笙扒鸡腰·····	144
生炒排骨·····	146
姜葱煎鸡腿·····	146
豉椒鸡球·····	147
碧绿炒鳝丝·····	148
白焯鲜鱿·····	149
白焯罗氏虾·····	149
五柳鲩鱼·····	150
豆腐鲫鱼煲·····	151
粉丝鱼球煲·····	151
生菜鲮鱼球煲·····	152
豉椒蒸鱼头·····	152
西芹生鱼球·····	153

特色风味菜

椒盐排骨·····	153
红炆酿凉瓜·····	154
珧柱西生菜·····	155
红炆鱼头·····	155
梅子蒸肥鹅·····	156
新芋焖大鸭·····	157
菜胆陈皮鸭·····	157
菱角肉焗肉排·····	158
榄仁鸡丁·····	158
柱侯牛腩·····	159
珧柱鲜菇·····	160
茄汁明虾·····	160

二、秋冬篇

猪脑煎鸡蛋·····	161
柠檬蒸乌头·····	161
香葱豉豉鸡·····	162
家乡豉油鸡·····	162
双冬炒三丝·····	163
莲藕焖羊腩·····	164
姜葱焗花蟹·····	164
美味豆腐煲·····	165
生焖斑腩·····	165
椰汁菜胆肥鸡·····	166
冬荷炒鸭片·····	167
酥炸黄花鱼·····	167
豆苗扒鹤蛋·····	168
蚝油鹅掌·····	168

玉兰生鱼球·····	169
豉椒猪生肠·····	169
蟹王扒豆苗·····	170

第三章 家庭宴客菜谱

一、猪牛肉类四款

锦绣炒肉丁·····	173
什锦烩肚丝·····	173
荔芋扣火肉·····	174
蚝油牛肉·····	175

二、鸡鸭类四款

荷汁煎鸡脯·····	175
香肠杂锦鸡丁·····	176
果子炸鹅脯·····	177
豉梅蒸子鸭·····	177

三、塘鱼类四款

京都焗青鱼·····	178
云腿蒸鲩鱼·····	178
脆炸生鱼球·····	179
豉汁黄蟮球·····	180

四、河虾类四款

汤泡明虾球·····	180
脆炸直明虾·····	181
白汁鲜虾脯·····	181

青豆鲜虾仁·····	182
------------	-----

五、蟹类四款

脆炸蟹盖·····	183
蟹钳竹笙·····	183
蟹肉烧茄子·····	184
醋溜肉蟹·····	185

六、干海味类四款

百花蚝豉夹·····	185
三色土鱿丝·····	186
虾子扒婆参·····	187
清汤蟹底翅·····	187

七、菇类四款

碧绿扒三菇·····	188
煎酿北花菇·····	189
蟹肉炒鲜菇·····	189
陈菇炖肫球·····	190

八、蔬菜类四款

凉拌茄瓜条·····	191
京扒节瓜条·····	191
豆苗鸡丝·····	192
蒜苗鸡条·····	193

九、瓜类四款

凉瓜鲜虾仁·····	194
------------	-----

豉汁煎酿凉瓜·····	194
凉瓜焗田鸡·····	195

十、素菜类四款

薏米腐皮汤·····	196
达摩豆腐·····	197
榄仁炒素丁·····	197
六宝烩豆腐·····	198

第四章 原材料的选购

甘鱼·····	201
𩚑沙鱼(龙蜥鱼)·····	201
鲟鱼(又名鲟鲂)·····	202
螃蟹(肉蟹、膏蟹)·····	202
响螺(肉螺、角螺)·····	203
海鲫鱼·····	203
白鱼·····	204
生鱼·····	204
山斑鱼·····	205
笋壳鱼·····	205
乌鱼·····	206
塘利鱼·····	206
海狗鱼(又句娃娃鱼)·····	207
水鱼·····	207
山瑞鱼·····	208
白鳝(风鳝、花锦鳝)·····	208

特色风味菜

黄鳝·····	209
田鸡·····	209
廉鱼·····	210
锦鱼·····	210
鲤鱼(海鲤、塘鲤)·····	211
鲩鱼·····	211
鲢鱼(又句扁鱼)·····	212
鳙鱼(俗称大头鱼)·····	212
鲛鱼·····	212
黄花鱼·····	213
红鱼·····	213
石斑·····	214
鲳鱼(黑、白鲳)·····	214
鲜墨鱼·····	215
鲜鱿鱼·····	215
鲜蚝·····	216
明虾·····	216

第五章 家常海鲜简易制作

杂锦炒鱼丝·····	219
脆炸香蕉鱼青丸·····	219
南瓜蒸鱼·····	219
西湖鲩鱼·····	220
绍菜焖酿鲛鱼·····	220
荷叶汁煮塘角鱼·····	220
嫩鸡水鱼汤·····	221