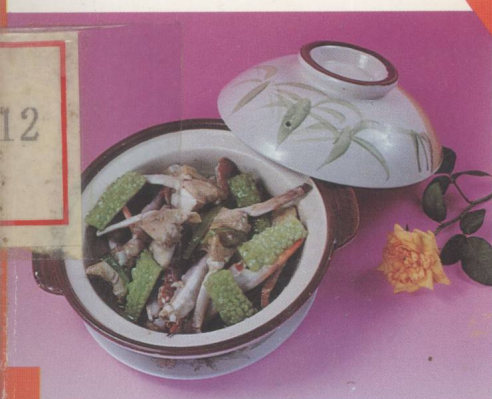
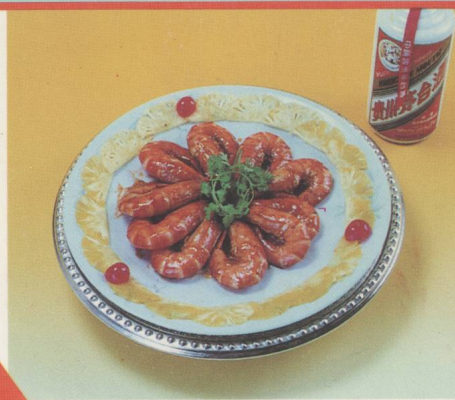


# 名菜精华

## 热菜 ● 海鲜类



名 菜 精 华

---

# 热 菜 · 海 鲜 类

福建敬业酒店管理有限公司 编

陈建新 主编

金 星 编著

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

• 名菜精华 •

**热菜 • 海鲜类**

陈建新 主编 金星 编著

\*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福建彩色印刷有限公司印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 2 印张 图文 64 码

1997 年 8 月第 3 次印刷

印数: 20 201—28 200

ISBN 7-5335-0899-8/Z • 63

定价: 10.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换



陈建新,男,生于1947年,福建敬业酒店管理有限公司总经理、香港文佑有限公司副董事长、福建省烹饪协会常务理事。

# 前 言

世界之大，无所不至、无奇不有。中华美食，就是这浩渺乾坤中一朵盛开了五千多年的奇葩。

作为炎黄子孙，作为烹饪工作者，面对这份宝贵的遗产，有引为自豪的骄傲，更有弘扬光大的历史责任。这就是我们之所以要编撰这套《名菜精华》的目的。

这套丛书分为6册：一、热菜·海鲜类；二、热菜·肉禽类；三、热菜·素菜类；四、冷菜·拼盘艺术；五、中西点心；六、果蔬雕刻·菜肴围边。为使初学者易学易懂，内行者更为实用，我们为每款都配上彩图，详细介绍了用料、佐料、加工要点等。

我们聚集了几位青年厨师，他们酷爱烹饪事业，近年来在国内外各项烹饪大赛中，频频获奖。受福建科学技术出版社的约稿，经过数月的努力，今天这套书终于出版了。我们非常高兴地将她奉献给广大读者，希望这套书能给广大读者的生活带去一份美的享受。

我们烹饪工作者是食品的创作者和生产者，是视觉、味觉、嗅觉、触觉综合美的艺术加工者。但是，我们把这种艺术加工过程归纳总结写成书却是一种新的尝试，其中一定存在不足，希望同仁指正。

陈建新

1994年12月



金星，男，生于1964年，一级烹调师，福建敬业酒店管理有限公司厨师长。荣获1993年“第三届全国烹饪大赛”热菜银牌奖。曾参加马来西亚世界烹饪大赛表演。

# 目 录

|                  |      |                   |      |
|------------------|------|-------------------|------|
| 1. 翡翠珍珠鲍鱼 .....  | (1)  | 31. 枸杞豉汁蒸竹蛭 ..... | (31) |
| 2. 香油菠萝大虾 .....  | (2)  | 32. 麒麟鲈鱼 .....    | (32) |
| 3. 韭黄炒蚬米 .....   | (3)  | 33. 蒜茸蒸海蚌 .....   | (33) |
| 4. 竹荪蒸酿蟹钳 .....  | (4)  | 34. 红烧通心鳗 .....   | (34) |
| 5. 沙茶虾串 .....    | (5)  | 35. 椒盐麦穗鱿 .....   | (35) |
| 6. 椒盐凤尾虾 .....   | (6)  | 36. 三鲜海参汤 .....   | (36) |
| 7. 百花酿凉瓜 .....   | (7)  | 37. 腰缠万贯 .....    | (37) |
| 8. 雀巢夏果花枝丸 ..... | (8)  | 38. 雀巢银丝 .....    | (38) |
| 9. 灵芝恋月蝉 .....   | (9)  | 39. 枸杞蒸龙虾 .....   | (39) |
| 10. 柠汁葡萄鱼 .....  | (10) | 40. 百花镶蟹盒 .....   | (40) |
| 11. 雀巢鱼唇丝 .....  | (11) | 41. 雀巢含笑香螺片 ..... | (41) |
| 12. 椒盐石鳞腿 .....  | (12) | 42. 双色虾球 .....    | (42) |
| 13. 独菊 .....     | (13) | 43. 麒麟鲍鱼 .....    | (43) |
| 14. 发菜原汁鱿鱼 ..... | (14) | 44. 蝴蝶海参 .....    | (44) |
| 15. 蟹黄烩鱼唇 .....  | (15) | 45. 发菜氽鲍片 .....   | (45) |
| 16. 麒麟山瑞裙 .....  | (16) | 46. 淋汁素珍丸 .....   | (46) |
| 17. 明珠鲈鱼丸 .....  | (17) | 47. 淡糟鱿鱼花 .....   | (47) |
| 18. 吉列鱼排 .....   | (18) | 48. 祥云献瑞 .....    | (48) |
| 19. 黄焖田鸡 .....   | (19) | 49. 雪山潭虾 .....    | (49) |
| 20. 龙身凤尾虾 .....  | (20) | 50. 燕子归巢 .....    | (50) |
| 21. 枸杞炒鱼松 .....  | (21) | 51. 碧绿金银鱿 .....   | (51) |
| 22. 荷包大排翅 .....  | (22) | 52. 人参炖团鱼 .....   | (52) |
| 23. 当归鳗鱼柳 .....  | (23) | 53. 荷香蒸田鸡 .....   | (53) |
| 24. 豉汁燻龙鳝 .....  | (24) | 54. 凉瓜蟹煲 .....    | (54) |
| 25. 白炒海蚌尖 .....  | (25) | 55. 瑶柱冬瓜炖田鸡 ..... | (55) |
| 26. 千岛花枝球 .....  | (26) | 56. 竹荪氽西施舌 .....  | (56) |
| 27. 玉簪虾球 .....   | (27) | 57. 麻香鱼卷 .....    | (57) |
| 28. 美极焗大虾 .....  | (28) | 58. 家乡田鸡煲 .....   | (58) |
| 29. 百花酿鱼肚 .....  | (29) | 59. 发菜氽海蚌 .....   | (59) |
| 30. 美果炒虎扣 .....  | (30) | 60. 迷您鱼唇煲 .....   | (60) |

# 1. 翡翠珍珠鲍鱼



## 【原料】

主料：罐头鲍 3 粒（每粒约重 200 克）；配料：虾仁胶 360 克，干发菜 5 克，蟹黄 10 克，花瓶菜 12 棵；调料：精盐 25 克，味精 10 克，鸡精 5 克，胡椒粉 5 克，鸡蛋清 20 克，干淀粉 50 克，高汤 500 克，鸡油 5 克，生油 30 克。

## 【制法】

（1）将鲍鱼平行切成 4 片，放入煮沸的高汤锅中氽一下捞出，用白布压干，摆在大圆盘中待用。

（2）将鲍鱼片分别排开，撒点

干淀粉，把虾仁胶酿在鲍鱼片上，用鸡蛋清抹成半圆型，之后在中间分别镶入蟹黄，在蟹黄边圈上放发菜丝，上笼用旺火蒸 5 分钟即可。

（3）锅置中火上，倒入高汤，加精盐、味精、鸡精、胡椒粉，湿淀粉调稀勾芡，加鸡油徐徐淋在珍珠鲍鱼上，花瓶菜炒熟加味摆在鲍鱼边上即成。

## 【特点】

鲜嫩醇美，酿料荤润滑软，汤清而味醇。

## 2. 香油菠萝大虾



### 【原料】

主料：明虾肉 600 克；配料：猪肥膘肉 50 克，咸面包片 2 片，黄瓜 2 条；调料：精盐 2.5 克，味精 2 克，胡椒粉 0.5 克，鸡蛋清 10 克，干淀粉 20 克，熟花生油 500 克（约耗油 50 克），芝麻油 10 克。

### 【制法】

（1）将咸面包片剖十字花刀，黄瓜条刻成菠萝叶形。

（2）将虾肉、猪肥膘肉分别剁成泥，加入精盐、味精、胡椒粉、

鸡蛋清、干淀粉搅匀，捏成 12 个虾丸，酿入切好的咸面包背面，然后将咸面包捏成菠萝形状。

（3）炒锅置中火上，倒入熟花生油，烧至五成热，将菠萝丸放入，炸至金黄色捞出，淋上芝麻油，装上菠萝叶，摆在盘上即成。

### 【特点】

色泽金黄，外层香脆，肉质鲜嫩。

### 3. 韭黄炒蚬米

#### 【原料】

主料：蚬子 1250 克；配料：韭黄 150 克，红绿辣椒 50 克；调料：豆豉 25 克，味精 10 克，白糖 5 克，胡椒粉 3 克，芝麻油 5 克，绍兴酒 10 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 25 克，蒜头末 10 克，高汤 25 克。

#### 【制法】

(1) 将蚬子放入沸水锅煮开至肉脱落，捞起取出肉；韭黄洗净，切成 1.5 厘米的小段；红绿辣椒切

成小米状，豆豉剁成泥。

(2) 炒锅置旺火上，下熟猪油烧至热，放入蒜头末、豆豉泥煸炒出香味，再下红绿辣椒米、蚬米、韭黄、味精、白糖、胡椒粉、绍兴酒、高汤炒匀，湿淀粉调稀勾芡，加芝麻油，颠炒几下，起锅装盘即成。

#### 【特点】

味清爽口，别具风味。



## 4. 竹荪蒸酿蟹钳

### 【原料】

主料：大蟹腿 12 个；配料：竹荪 15 克，芥蓝菜 12 根；调料：精盐 15 克，味精 10 克，胡椒粉 3 克，干淀粉 50 克，高汤 250 克，鸡油 10 克，湿淀粉 15 克，熟花生油 25 克，葱段 20 克，姜片 10 克。

### 【制法】

(1) 将大蟹腿放入沸水锅煮熟，轻轻拍烂蟹腿壳，将蟹腿肉完整取出。

(2) 竹荪水泡 20 分钟后，用干淀粉洗净，切成 5 厘米长的竹荪段，用高汤、姜葱、精盐、味精煨

5 分钟，取出竹荪，去汤。

(3) 将蟹腿肉轻轻塞入竹荪段中，摆在汤盘中，上笼旺火蒸 2 分钟取出。芥蓝菜洗净，切成 8 厘米长段，放入炒锅中加味炒熟，摆在已酿好蟹腿的竹荪旁边。

(4) 锅置中火上，下高汤、精盐、味精、胡椒粉调匀烧沸，用湿淀粉调稀勾芡后加鸡油，徐徐淋在竹荪蟹腿上即可。

### 【特点】

鲜醇丰厚，汤甘汁润，滑爽异常。



## 5. 沙茶虾串

### 【原料】

主料：大明虾 10~12 只；调料：沙茶酱 100 克，精盐 2 克，味精 1 克，白糖 30 克，芝麻酱 50 克，辣椒油 10 克，清汤 50 克，熟花生油 500 克（约耗油 30 克）。

### 【制法】

（1）将大明虾洗净，沥干，剪去虾须和爪，头部虾枪剪至眼睛止，用牙签挑出沙线，用长过大明虾的竹签从虾尾穿至头部。

（2）油锅置旺火上，下熟花生

油烧至八成熟，放入虾串炸至金黄色，捞起沥干。

（3）炒锅置中火上烧热，加入沙茶酱、熟花生油、芝麻酱、精盐、味精、白糖、辣椒油、清汤，搅匀调味，放入炸好的虾串，颠炒几下装盘摆好即成。周围可点缀水果佐食。

### 【特点】

辛辣甘香，余味无穷。



## 6. 椒盐凤尾虾



### 【原料】

主料：中明虾 12 只；调料：鸡蛋清 100 克，面粉 100 克，精盐 10 克，花椒盐 50 克，味精 5 克，葱段 10 克，姜片 8 克，熟花生油 500 克（约耗油 50 克）。

### 【制法】

（1）剥去虾头及中身壳，取肉留尾壳，每只虾肉均从背上割一刀至尾（不要割透），剔去沙线，放在盘里，加入味精、精盐、葱末、姜片，腌渍 10 分钟。鸡蛋清用筷

子打泛，加精盐、味精、花生油、面粉，搅成均匀的蛋面糊。

（2）炒锅置旺火上，倒入熟花生油烧至六成热时，虾逐头放进蛋面糊中蘸一下，放入油锅中，炸至淡黄色时捞起滗去油，排在圆盘上，盘边拼上醉萝卜丝。吃时配上小碟花椒盐即成。

### 【特点】

色泽淡黄，形状美观，外酥内嫩，味道甜美。

## 7. 百花酿凉瓜



### 【原料】

主料：鲜虾肉 100 克；配料：凉瓜 2 条（约重 500 克），猪肥膘肉 20 克，荸荠 20 克；调料：豉汁 5 克，味精 3 克，白糖 2 克，芝麻油 1 克，干淀粉 2 克，湿淀粉 1.5 克，精盐 1 克，高汤 20 克，熟猪油 20 克，食碱 1 克。

### 【制法】

（1）将凉瓜切成 1.5 厘米厚的 12 个凉瓜块，把内心取出，放入沸水锅中煮 3 分钟，下食碱氽绿捞出，用水冲去碱味待用。

（2）将虾肉、猪肥膘肉、荸荠

分别剁成泥，一并加上精盐、味精搅匀，捏成 12 个百花馅料。

（3）把凉瓜内圈撒匀干淀粉，将百花馅料舀入，用手轻轻摁平。

（4）炒锅置中火上，下熟猪油烧热，倒入凉瓜脯至两面煎成金黄色，下豉汁、味精、白糖、高汤烧半分钟，湿淀粉调稀勾芡，下芝麻油，起锅装盘即成。

### 【特点】

肉质嫩滑，芡汁明亮，味道鲜美。

## 8. 雀巢夏果花枝丸



### 【原料】

主料：鲜鱿鱼 500 克；配料：夏果 50 克，猪肥膘肉 30 克，红萝卜丁 20 克，净冬笋丁 20 克；调料：精盐 15 克，味精 5 克，白糖 5 克，胡椒粉 3 克，芝麻油 3 克，绍兴酒 5 克，马蹄葱 5 克，姜片 25 克，熟花生油 500 克（约耗油 50 克），高汤 30 克，湿淀粉 10 克，干淀粉 15 克，鸡蛋清 20 克。

### 【制法】

(1) 将鲜鱿鱼洗净，用干布压尽水分，用刀背剁成花枝泥。猪肥膘肉剁成泥，加入鸡蛋清、干淀粉、精盐（5 克）、味精（2 克）和姜汁，搅至起胶，捏成小丸子，放在油碗

中，夏果放入油锅炸至脆。

(2) 将高汤、精盐（10 克）、味精（3 克）、白糖、胡椒粉、芝麻油、绍兴酒和湿淀粉调成芡汁。

(3) 锅置中火上，下花生油烧至四成热，倒入油碗中花枝丸过油至熟，倒入漏勺中沥干油。锅余底油，下马蹄葱、姜片略炒，放入花枝丸、红萝卜丁、冬笋丁，用芡汁勾芡，颠炒几下，加炸好的夏果，再颠炒几下，下点油，装入雀巢中即成。

### 【特点】

质鲜嫩脆，味郁醇厚，香甜可口。

## 9. 灵芝恋月蝉



### 【原料】

主料：虾胶 500 克；配料：鸭蛋清 300 克，水发冬菇 20 朵，熟火腿 20 克；调料：精盐 10 克，味精 5 克，干淀粉 10 克，高汤 500 克。

### 【制法】

(1) 将冬菇剪成大小一样的灵芝型后，捏干水分，撒匀干淀粉，把一半虾胶酿在 10 朵冬菇上，其余 10 朵别覆盖在虾胶上，稍压粘成冬菇盒。

(2) 用铁勺烧热，将鸭蛋清煎成圆薄皮，放入虾胶，折叠成 10 只“月蝉”。火腿切成线，每只月蝉插两丝，与“灵芝”拼装于汤碗中，上笼用旺火煮 2 分钟取出。

(3) 锅置中火上，下高汤、精盐、味精，调匀煮沸，起锅淋在“灵芝”、“月蝉”上即成。

### 【特点】

造型美观，汤清味醇。

# 10. 柠汁葡萄鱼

## 【原料】

主料：鲈鱼 1 尾（约重 1000 克）；调料：西柠汁 50 克，白糖 15 克，香醋 15 克，精盐 1.5 克，味精 1.5 克，清汤 75 克，干淀粉 500 克（约耗 100 克），湿淀粉 10 克，熟花生油 500 克（约耗油 150 克）。

## 【制法】

（1）将鲈鱼剁掉头尾，掏去内脏，洗净后剖成两片，剔去脊骨和腩肉，在鱼肉面用直刀剞上 1 厘米宽、0.33 厘米深的花刀，切成 6 块葡萄鲈鱼生坯。

（2）油锅置旺火上，下熟花生

油，烧至七成熟时，将葡萄鲈鱼生坯用干淀粉抓匀后下锅，炸至鱼块卷成葡萄形时，用漏勺轻轻捞出，沥干油后轻轻摊于盘中。

（3）炒锅置中火上，下少许熟花生油，加清汤、西柠汁、精盐、味精、香醋、白糖烧沸，用湿淀粉调稀搅匀勾芡，徐徐浇在炸好的葡萄鱼上即可。

## 【特点】

其成品形似葡萄，色微黄，颇为雅致，具有酥、嫩、香兼备的特色，食之甜酸适口。

