

创新厨艺丛书

蟹

肴

120例

XIEYAO

主编 赵国梁



Chuangxin Chuyi Congshu
Yishu Shidiao

上海科学技术文献出版社

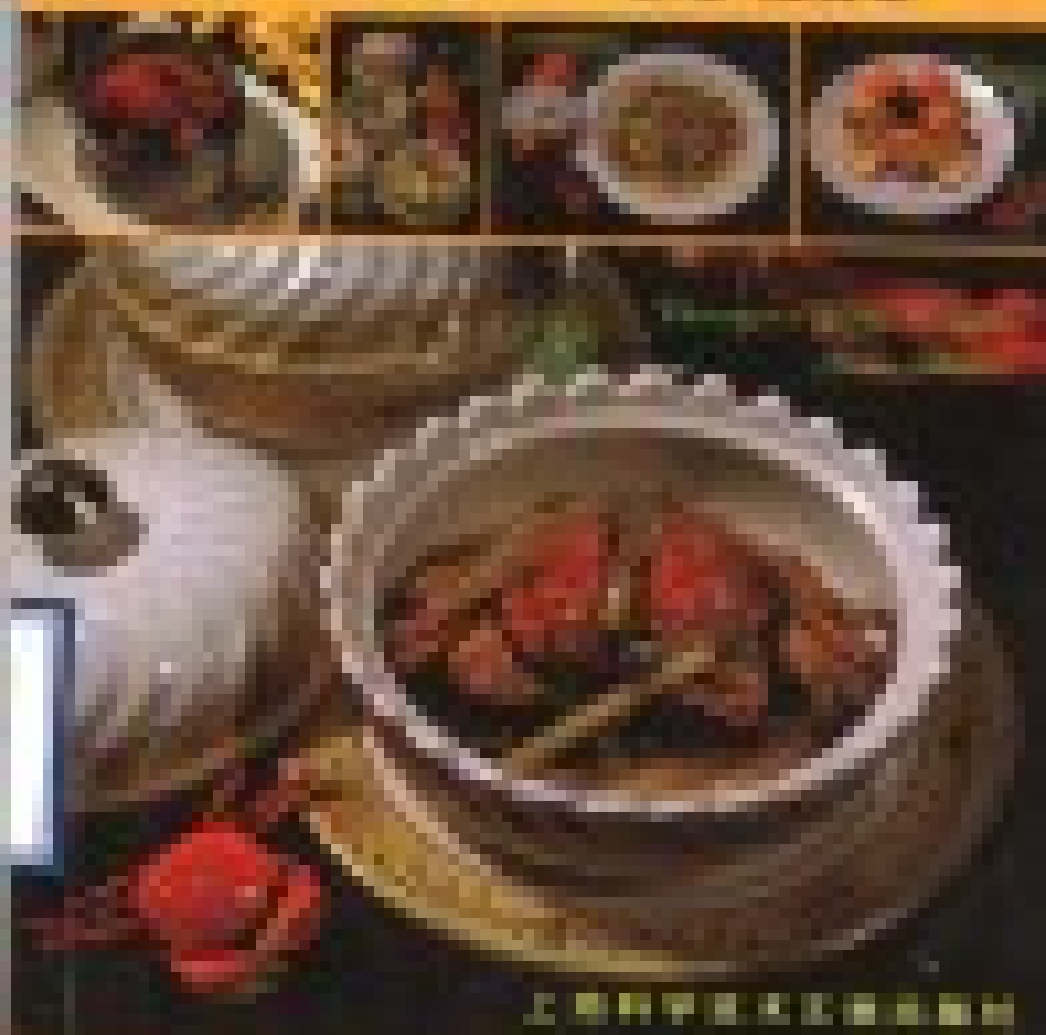
创新厨艺丛书



128 例

爱·奇·了·点·点

主 编 赵国海



上海科学技术出版社



赵国梁(主编):江苏省常州市人,曾任常州市江南春宾馆行政总厨兼餐饮部副经理、分店经理;常州市和平假日大饭店餐饮总监、餐饮部经理;全国政法综治干部培训中心(长安大厦)常务副总经理;常州市大白鲨餐饮有限公司副总经理。现任常州市太阳港饭店副总经理。曾应邀赴阿联酋进行食雕表演,多次在省市烹饪大赛中获奖,1998年获江苏省星级旅游饭店“五星名厨”称号。曾编著《时尚菜肴调味料配方》一书。现主编的《鹿肴120例》、《虾肴120例》、《蟹肴120例》、《蛇肴120例》、《艺术食雕120例》、《主题围边及其运用120例》即将出版。



赵 健(制作者): 江苏常州人, 跟从“五星名厨”赵国梁学艺, 曾在常州和平假日大饭店等地工作, 现从厨于太阳港饭店。



H
U
A
N
G
X
I
N
C
H
U
Y
I
C
O
N
G
S
H
U

创意

120例

XIEYAO



主 编 赵国梁



上海科学技术文献出版社

本书编撰人员

主 编: 赵国梁

菜肴设计: 赵国梁

摄 影: 杨中俭

制 作: 赵 俊 薛秀明 王守东

张志强 赵 健 戚黎明

杨 青 杨云金 薛建俊

黄 臻

编 务: 范 进

图书在版编目(CIP)数据

蟹肴 120 例 / 赵国梁主编. 上海: 上海科学技术文献出版社, 2004.1

(创新厨艺丛书)

ISBN 7-5439-2172-3

I. 蟹… II. 赵… III. 蟹类 - 菜谱 - 图解
IV. TS972.126-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 058701 号

创新厨艺丛书

蟹肴 120 例

主 编 赵国梁

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销
上海崇明裕安印刷厂印刷

*

开本 889×1194 1/32 印张 4
2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5 100

ISBN 7-5439-2172-3/T·729

定价: 22.00 元

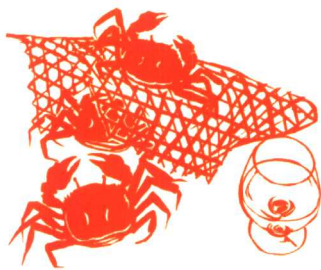
前 言

中国烹饪有着悠久的历史，一代又一代烹饪大师为中国的烹饪文化作出了积极的贡献。

随着经济的腾飞，交通业、养殖业的快速发展，带动了饮食业的发展，也促进了南北厨艺的相互交流，为菜肴的推陈出新提供了肥沃的土壤。本着交流学习的宗旨，现将《创新厨艺丛书》之三《蟹肴120例》推出，以供同行切磋交流。

在本书的编撰过程中，得到了常州太阳港饭店董事长李宁先生、总经理盛雅琴小姐的协助，为本书的制作提供了便利和帮助，在此一并致以诚挚的谢意！同时对参加菜点制作的赵健、赵俊、薛秀明、王守东、张志强、戚黎明、杨青、杨云金、薛建俊等同志表示深深谢意！

由于时间仓促，加上本人水平有限，书中难免有不足之处，恳请广大同仁和读者批评指正。



目 录

汤、羹、炖、煲类	6	拉皮蟹粉卷	35
芙蓉炖蟹粉	6	石榴百合炒蟹钳	36
醉蟹炖凤鸡	7	姜葱炒河蟹	37
锅煎螃蟹	8	和合炒虾蟹	38
蟹黄玉米羹	9	蟹粉扒翅裙	39
翡翠蟹黄羹	10	榨菜焖河蟹	40
冬瓜瑶柱椰子蟹	11	粽香糯米蟹	41
小巴鱼炖河蟹	12	梅香蒸河蟹	42
江南第一鲜	13	河蟹炖甲鱼	43
酥皮蟹肉盅	14	蟹粉包春饼	44
蟹粉鱼唇	15	蛋溜河蟹	45
蟹粉干贝白菜心	16	燕盏蟹钳黄	46
蚝汁炖毛蟹	17	蟹粉瑶柱脯	47
蟹粉白鱼圆	18	金钱蟹盒	48
蟹粉珍珠羹	19	蟹黄鳊鱼汤锅	49
蟹粉炖鲍鱼	20	蟹黄扒鱼翅	50
蟹粉燕窝	21	蟹粉炒粉皮	51
蟹粉牛骨髓	22	芙蓉烙蟹斗	52
蟹粉银鱼羹	23	泰式咖喱蟹	53
蟹粉狮子头	24	奇妙蟹肉卷	54
蟹粉嫩豆腐	25	银网蟹粉卷	55
姬菇老火河三鲜	26	蟹粉烩真鳕	56
蟹粉炖水蛋	27	蛋黄炒河蟹	57
蟹粉烧鱼腩	28	奇妙金盏蟹	58
蟹粉撒子羹	29	陈皮醉蟹	59
热 菜 类	30	蟹黄龙眼	60
蟹粉炒鸭蛋	30	花津醉蟹	61
瓦罐河蟹	31	蟹粉烩广肚	62
蟹粉烩文蛤	32	剁椒蒸河蟹	63
金钱炸盒蟹	33	蟹粉烩裙边	64
蒜椒炒河蟹	34	石烧大闸蟹	65



粉丝炖毛蟹	66	奇妙烙河蟹	97
葡式焗河蟹	67	梅酱炒河蟹	98
油酱毛蟹	68	西柠焗河蟹	99
清蒸大闸蟹	69	腐衣蟹黄卷	100
面拖蟹	70	鸽蛋虾蟹盒	101
沙司小毛蟹	71	豉椒炒河蟹	102
丁香蟹卷	72	河蟹烩腐竹	103
金盏蟹粉鱼米	73	蟹黄虾盅	104
蟹粉鹿筋	74	鸡酱焗河蟹	105
蟹黄松鼠鱼	75	蟹粉扒银肚	106
蟹连鱼肚	76	蟹黄牛鞭花	107
蟹黄虾球	77	蟹粉鱼饼	108
蟹黄冬瓜石榴包	78	油焖毛蟹	109
蟹黄瑶柱烩龙袍	79	蟹味蔬菜类	110
粉条煲河蟹	80	蟹粉佛手白菜	110
韭菜炒蟹肉	81	蟹粉蛋黄青豆板	111
蟹粉扒竹荪	82	蟹粉素熊掌	112
椒盐小毛蟹	83	蟹粉大白菜	113
干贝烩蟹球	84	蟹粉白灵菇	114
锅贴蟹肉	85	珍珠蟹粉菜心	115
蟹黄石榴鸭	86	蟹粉蒸茄条	116
纸包河蟹	87	蟹黄凤尾笋	117
蟹粉拆烩鱼头	88	蟹味点心类	118
毛蟹炒年糕	89	蟹粉三丁包	118
葱烤螃蟹	90	蟹肉燕窝捞饭	119
咸肉蒸毛蟹	91	香糯蟹粥	120
牛油烤河蟹	92	蟹粉黄金包	121
陈皮炒河蟹	93	蟹肉白玉盒	122
酒酿珍珠蟹	94	椰丝蟹肉饼	123
香辣小毛蟹	95	蟹肉菠饺	124
苔条炸蟹钳	96	雨花石蟹粉团	125



芙蓉炖蟹粉

用料 蟹粉300克，鸡蛋、盐、料酒、高汤、味精、葱姜米各适量。

制法 1. 鸡蛋打入盘中打匀，加入盐、味精、料酒、高汤，放入盘中上笼蒸制成熟待用。
2. 锅上炉入底油下葱姜炒香，投入蟹粉炒匀，调好口味，放在鸡蛋上即成。

特点 鲜美可口，蛋清、蟹嫩。



醉蟹炖风鸡

用料 醉蟹200克，净风鸡500克，文蛤、笋片、火腿片、料酒、盐、味精、葱片、姜片各适量。



- 制法**
1. 风鸡用清水浸泡3小时，去部分咸味，洗净后剁成块，入沸水锅焯水后，捞起待用。醉蟹一剁两洗净待用，文蛤、笋片、火腿片焯水待用。
 2. 将风鸡、醉蟹、文蛤、笋片、火腿片加入水，烧沸去沫，加入料酒、盐、味精、葱片、姜片炖2小时即成。

特点 汤汁浓醇，口味极美。



锅煎螃蟹

用料 螃蟹5只，鸡蛋2只，盐、味精、胡椒粉、料酒、葱姜蒜、鸡汤各适量。

制法

1. 螃蟹洗净一劈为二，加入葱姜蒜、盐、胡椒粉、料酒腌渍待用。
2. 鸡蛋打匀，加鸡汤、盐、味精、胡椒粉调成调味汁待用。
3. 锅烧热，加入少许油，葱姜蒜煸锅后，将螃蟹切面蘸上蛋液放入锅内，加入调味汁煎至螃蟹熟透，汤汁煎干只留少许油，然后烹入料酒，加盖略焖一下即可。

特点 色泽金黄透红，蟹肉香醇。



蟹 黄 玉 米 羹

用料 蟹黄 50 克，蟹油、玉米茸、葱姜汁、盐、味精、生粉、清汤、料酒各适量。

制法 净锅上炉，放入清汤、玉米茸、盐、味精、料酒、葱姜汁烧沸后，用水生粉勾芡，放入蟹黄调匀，淋上蟹油，即成。

特点 色泽淡黄，肥美、可口。



翡翠蟹黄羹

用料 蟹黄 200 克，青豆茸、葱姜汁、料酒、盐、味精、生粉、清汤各适量。

制法 锅上炉，放入清汤烧沸，下入料酒、盐、味精、葱姜汁，调好口味，下青豆茸炒匀后，放入蟹黄，勾芡装盆即成。

特点 色泽美观，口味鲜美。





冬瓜瑶柱椰子蟹

用料 河蟹500克，冬瓜、瑶柱、椰子、料酒、盐、味精、葱段、姜片各适量。

制法

1. 河蟹洗净焯水待用、冬瓜起球焯水待用、瑶柱加葱姜酒蒸熟待用、椰子去盖成椰子盅待用。
2. 椰子盅放入河蟹、瑶柱、冬瓜、盐、味精、葱姜上笼蒸成熟即可。

特点 椰香味浓，蟹味鲜美。





小巴鱼炖河蟹

用料 小巴鱼、河蟹、盐、味精、胡椒粉、浓汤、胡萝卜油。

制法 1. 小巴鱼、河蟹分别焯水待用。

2. 炒锅上炉，放入葱姜煸香，倒入小巴鱼、河蟹煸炒后放入浓汤烧沸，开中火煮5分钟，待汤白稠浓时淋上胡萝卜油即可。

特点 汤白稠浓、蟹香鲜美。



江南第一鲜

用料 河鲫鱼 300 克，文蛤 100 克，毛蟹 200 克，火腿、冬笋、干贝、葱段、蒜子、姜片、浓汤、盐、味精、胡椒粉各适量。

制法

1. 将河鲫鱼宰杀洗净，毛蟹斩成块，文蛤洗净，火腿、冬笋切片，干贝焯水，蒜子走油锅。
2. 锅上炉，下油，煸炒一下河鲫鱼、毛蟹，放入葱段、姜片、浓汤、冬笋、火腿片、干贝、蒜子烧开，加入盐、味精、料酒继续烧至成熟，放入明炉内撒上胡椒粉即成。

特点 口味鲜美，汤浓鲜香。

