

烹饪高手

海鲜美味食谱

震撼价

6.00元

BOOK

广东旅游出版社

新

派菜谱

系列

文龙 编



饮食新天地

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长。在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置、营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”、“膳夫”之职，专事王室的饮食。此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜、海鲜肉品、山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求是越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

饮食新天地系列——举凡保健、美容、滋补、食疗等领域，尽皆涉及。款式则涵盖各类名菜、美点、香粥、靓汤。古今精品荟萃，南北风味俱全，用料多属易得之物，做法也甚简便易行。照此料理，则以往那些眼可望而口难尝的美食，都可以从高级宾馆、富贵大户乃至皇宫膳堂的餐桌上直接进入寻常百姓家，满足众生的口腹之需。



图书在版编目(CIP)数据

海鲜美味食谱/文龙编著. —广州: 广东旅游出版社, 1999.12

ISBN 7-80521-689-4

I. 海… II. 文… III. 食谱—海鲜 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1996)第 08852 号

海 鲜 美 味 食 谱

(饮食新生活系列)

总 策 划: 李 默

摄 影: 杜友农 梁思权

美术设计: 何 阳

统 版: 梁 坚 李瑞苑

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东省茂名广发印刷有限公司印刷

(广东省茂名市计星路 60 号)

850 × 1168 毫米 32 开 4.3125 印张 70 千字

2004 年 1 月第 1 次印刷

定价: 6.00 元

版权所有, 翻印必究

黑枣鲍鱼



■材料：

鲍鱼4个，黑枣12个，当归3片，黄耆20片。

■做法：

①将鲍鱼按附录所示方法处理和洗净。

②在煲内放5碗水，放入鲍鱼和黑枣、当归、黄耆。煮滚后，

用小火焖煮30分钟，下盐调味，取出鲍鱼切块。

③把鲍鱼放入深碟，加入黑枣，倒入汤汁即可。

椒盐爆中虾



材料：

中虾500克，蒜茸1茶匙，葱2条切碎，川椒粉1茶匙，鸡蛋清1只，香油、酒、生粉各适量。

做法：

①将川椒放在锅中，慢火炒香，舂碎，筛出粉末，便是川椒粉（炒川椒粉不落油）。中虾

去壳去肠，只留下尾部之壳，洗净抹干水。

②虾背切开，挑去筋，加盐、香油、蛋清、生粉腌10分钟，泡油。

③烧热油锅，爆香蒜茸、川粉，下虾，酒炒匀，用生粉水勾芡，加入葱花炒匀即可。

鸡蛋蒸蟹



■材料：

蟹约600克，鸡蛋3只，生粉1/2茶匙，胡椒粉少许。

■做法：

①蟹洗净后，洗净沥干水，斩开切件，加生粉、胡椒粉拌匀，排在碟上。

②鸡蛋加盐、油调匀，倒在第1项的碟上，隔水蒸10分钟至熟即可。

豉汁蒸鲳鱼



■材料：

鲳鱼1条约500克、豆豉、酱油、酒各1汤匙，姜3片，葱2条，辣椒1只，香油适量。

■做法：

- ①将鲳鱼去鳞剖好洗净，两面各切3刀。姜切末，葱切珠，辣椒切圆片。
- ②将酱油、酒与葱、姜、辣椒、豆豉调匀，均匀抹在鲳鱼两

面，腌10分钟。

- ③烧热蒸锅水，放入鲳鱼，腌料放在鱼身上，隔水用大火蒸10分钟左右，加热香油淋在蒸好的鱼上即可。

海鲜汤饭



■材料：

蚝豉 200 克，蛤蜊 6 只，鱿鱼 1 只（小），虾 6 只，笋 1 支（小），姜 3 片，芹菜 1 条，胡椒粉适量。

■做法：

① 将蚝豉洗净，鱿鱼切花再切片，笋切丝，姜切丝，芹菜切珠。

② 将蛤蜊用清水冲洗 3 次，再放入盐水中泡养 2 小时，取出

洗净。

③ 锅内放 5 碗水（或上汤），煮滚后放入笋丝煮 2 分钟，依次放入鱿鱼、蛤蜊、虾、蚝豉。

④ 全部用料煮熟后，加盐，再洒上胡椒粉，淋在白饭上即可。

小鱼花生



■材料：

魷仔鱼200克，熟花生200克，
辣椒1只，葱1条。

■做法：

①将香酥花生去皮，辣椒切环片，葱切粒。

②烧热锅，加适量油，倒入魷仔鱼炸酥即捞起。锅内留1汤匙油，炒香葱、辣椒，倒入花生和魷仔鱼拌炒后盛碟即可。

西兰花带子



■材料：

鲜带子500克，冬菇12朵，西兰花1棵，姜2片，姜汁1/2茶匙、酒1汤匙，蚝油1/2汤匙，胡椒粉少许，生粉水适量。

■做法：

①将带子洗净，冬菇浸软去蒂，加姜汁、1/2汤匙酒、蚝油、盐、胡椒粉腌片刻。

②将西兰花洗净切小朵，放滚水内烫过，沥干水分，再用油、盐炒熟去汁待用。

③烧热油锅，爆香姜片，下带子拌炒，再加冬菇炒匀，上盖煮约1分钟，下西兰花翻炒，最后用生粉水勾芡即可。

烩三鲜



■材料：

鱿鱼1条（小），虾仁200克，香菇6朵，兰豆50克，葱末、蒜末、酒各适量。

■做法：

①将鱿鱼切花再切片，虾仁切开背部去泥肠。香菇洗净切半。

②煮滚适量的水，把鱿鱼烫一

下即捞起，再把兰豆也烫一下。

③烧热油锅，先炒葱、蒜、香菇，再下虾仁翻炒。最后倒入鱿鱼、兰豆翻炒，淋入酒，下盐调味即可。

上汤贵妃蚌



■材料：

贵妃蚌12只，鲜露笋、火腿各150克，老鸡1/2只，唐排约500克。

■做法：

①将鸡、唐排洗净，放滚水中略烫后取出，与火腿、水炖约2小时成上汤，去油调味。

②取出贵妃蚌肉，用刀开成薄片，取出沙肠后洗净。鲜露笋刨皮切段。

③用上汤灼熟鲜露笋，将贵妃蚌片放入上汤内浸1分钟即可。

虾仁烘蛋



材料：

虾仁300克，鸡蛋4只，酒1大茶匙，胡椒粉、生粉各适量。

做法：

①将虾仁去泥肠，洗净，加胡椒粉、盐、酒腌10分钟，再加生粉拌匀。鸡蛋打散，加盐、胡椒粉调味。

②烧热油锅，倒入虾仁略炒即盛起。

③再烧热油锅，倒入蛋汁，用

铲子轻轻拌炒，等到蛋汁呈半凝结状态时，平均铺入虾仁，翻面再煎片刻。待两面煎成金黄色后，取出切块盛碟即可。

目录

鱼类

清蒸石斑鱼(10)

火腿蒸石斑(10)

淮杞石斑汤(11)

鱼跃龙门(11)

红斑吐白玉(12)

瑶柱桂鱼羹(12)

陈皮蒸桂花鱼(13)

黑椒桂鱼(13)

西芹炒桂鱼柳(14)

凤凰鲈鱼卷(14)

香菇鲈鱼(15)

清蒸鲈鱼(15)

新春“愉快”(16)

生炊鲈鱼(16)

酥香生鱼卷(17)

鲜菇炒生鱼片(18)

芥兰生鱼片(18)

苹果生鱼汤(19)

赤小豆冬瓜生鱼汤(19)

五柳鲩鱼(20)

香蛋脆鲩鱼(20)

豆腐焖鲩鱼尾(21)

枝竹焖鲩鱼(22)

茺荳鲩鱼片汤(22)

金针云耳蒸福寿鱼(23)

香菇福寿鱼(23)

福寿鱼羹(24)

红豆焖鲤鱼(25)

豆瓣蒸鲤鱼(25)

沙爹银丝鲤鱼(26)

椒葱焗鱼云(26)

咸菜鳊鱼(27)

茄子鳊鱼腩(28)

黄豆焖鳊鱼(28)

梅菜蒸鳊鱼(29)

菜胆鱼头汤(29)

糖醋鲫鱼(30)

时菜豆腐鲫鱼汤(30)

榨菜汤浸鲫鱼(31)

砂仁鲫鱼汤(31)

梅酱鲛鱼饼(32)

古式蒸鲛鱼(33)

生菜鲛鱼球汤(33)

酿鲛鱼(34)

红焖塘虱(35)

凉瓜塘虱汤(36)

黑豆红枣塘虱汤(36)

咸菜塘虱(37)

蒜子鲇鱼(38)

鼓汁蒸鲇鱼(39)

梅菜鲳鱼(39)

鱼肉土豆泥(40)

玛瑙苏眉(40)

栗米汁煎三文鱼(41)

银鱼炒鸡蛋(41)

煎银鱼(42)

清蒸鲥鱼(42)

三葱烧鲚鱼(43)

香酥鱼排(43)

红绕鳊鱼(44)

鱼香茄子(44)

发菜榆耳羹(45)

炸丁香鱼(45)

咸鱼烧肉(46)

咸鱼煎薯饼(46)

椒盐带鱼(47)

烧带鱼(47)

赛蟹肉(48)

椒盐橡皮鱼(48)

西柠蒸乌头鱼(49)

松鼠黄鱼(49)

海鲜紫菜沙律(50)

串烧白鳝(50)

酸辣盘龙鳝(51)

蒜子焖大鳝(51)

金菇炒黄鳝(52)

虾爆黄鳝(53)

枸杞黄鳝(53)

银芽炒鳝丝(54)

酿泥鳅(54)

椒盐泥鳅(55)

芡实淮山泥鳅汤(55)

红糟海鳗(56)

麻辣田鸡腿(56)

虾蟹类

清蒸龙虾(58)

三色龙虾(58)

番茄虾饼(59)

雀巢明虾丁(59)

腰果虾球(60)

油爆虾球(60)

晶莹翡翠(61)

粉丝草虾煲(61)

发菜鸳鸯卷(62)

蒜茸开边虾(62)

新春团圆(63)

椒盐焗虾(63)

蓝度太牢虾(64)

双色虾仁(64)

翡翠明珠(65)

玉液琼盅(65)

青豆虾仁(66)

凉拌虾仁(66)

枸杞醉虾(67)

蒸虾饼(67)

虾仁豆腐(68)

- 茄汁虾饼(68)
- 炸虾丸(69)
- 虾仁青豆角(69)
- 烩四宝(70)
- 竹笙虾丸汤(70)
- 黑椒蒜茸烟蟹(71)
- 蟹肉燕窝(71)
- 生炊蟹肉(72)
- 蟹肉扒鲜菇(72)
- 蟹肉扒西兰花(73)
- 蟹肉虾球(73)
- 姜葱炒蟹(74)
- 啤酒蒸蟹(74)
- 贝类
- 竹笙扒鲍翅(76)
- 鲍翅节瓜盅(76)
- 鸡翼焖鲍鱼(77)
- 清蒸鲍鱼(78)
- 红烧鲍鱼(78)
- 芙蓉鲍鱼(79)
- 鲍鱼螺煲鸡汤(79)
- 人参鲍鱼汤(80)
- 西兰花带子(80)
- 油泡鲜带子(81)
- 瑶柱蒸蛋(81)
- 香菇瑶柱烩豆腐(82)
- 瑶柱扒节瓜(82)
- 瑶柱白玉(83)
- 发菜烩瑶柱(83)
- 冬瓜瑶柱炖田鸡(84)
- 白灼香螺片(84)
- 洋葱烩香螺(85)
- 五味焗响螺(85)
- 红烧响螺(86)
- 油泡螺球(86)
- 木耳海螺汤(87)
- 香菇蒸蛤蜊(87)
- 凉瓜焖蛤蜊(88)
- 蛤蜊炒蛋(88)
- 爆蛤仁(89)
- 豌豆蛤蜊(89)
- 酿蛤蜊(90)
- 发菜蚝豉猪手煲(90)
- 蚝油金菇烩生蚝(91)
- 蚝豉熘豆腐(91)
- 蚝豉煎蛋(92)
- 节瓜蚝豉排骨汤(92)
- 串烧鲜蚝(93)
- 溜蚵仔豆腐(93)
- 鲜蚵面线汤(94)
- 海带蚝豉汤(94)
- 凉拌海蜇(95)
- 马蹄海蜇汤(95)

- | | |
|-------------|-----------------|
| 芙蓉海底松(96) | 蟹黄烩海参(108) |
| 萝卜海蜇皮(96) | 红烧乌参(109) |
| 金针烩沙虫(97) | 海参鹌鹑蛋(109) |
| 沙虫扒菜胆(97) | 酿海参(110) |
| 韭黄炒沙虫(98) | 火腿青菜鱼肚汤(110) |
| 爆炒蛭子(98) | 三丝烩鱼肚(111) |
| 鲜炒竹蛭(99) | 鸡茸鱼肚(111) |
| 豉汁鲜竹蛭(99) | 炒鱿鱼卷(112) |
| 蒜茸蒸贵妃蚌(100) | 木瓜鲜鱿(112) |
| 豉汁炒青口(100) | 红烧鱿鱼(113) |
| 酥炸青蚝卷(101) | 炸海鲜卷(113) |
| 酸辣青口(101) | 客家小炒(114) |
| 紫菜蚶肉(102) | 凉拌双鲜(114) |
| 蚶子羹(102) | 芝士鲜鱿(115) |
| 鱼香蚬肉(103) | 和味八爪鱼(115) |
| 原汁酸辣蚬(103) | 鱼中有鱼(116) |
| 洋葱炒蚌肉(104) | 韭黄墨鱼花(116) |
| 发菜蚌肉(104) | 爆炒墨鱼花(117) |
| | 章鱼头蒸肉饼(117) |
| 其它海味 | 炸墨鱼(118) |
| 七彩鱼翅(106) | 青椒墨鱼花(118) |
| 白扒鱼翅(106) | 花生焖章鱼(119) |
| 鱼翅烩海参(107) | 银丝章鱼(119) |
| 蟹黄烩鱼翅(107) | ◎海鲜选购三大要诀(120) |
| 红烧海参(108) | ◎常见海鲜的食疗效果(125) |