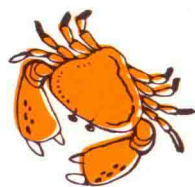


150道
生鲜吮指佳肴



就爱这口鲜

贝类、头足类、虾、蟹、海藻……
为您网罗各色各样**生鲜**，
品味醇朴**原汁原味**，享受多姿多彩生活！

中国烹饪大师 张恕玉 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

150
道

生鲜吮指佳肴

就爱这口鲜

中国烹饪大师张恕玉 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP) 数据

就爱这口鲜 / 张恕玉主编. - 青岛: 青岛出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5436-8602-1

I. ①就… II. ①张… III. ①海鲜菜肴 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第166575号



就
爱
这
口
鲜

书 名 就爱这口鲜

组织编写  工作室

主 编 张恕玉

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划编辑 张化新 周鸿媛

责任编辑 杨子涵 (yang_zihan@126.com)

特约编辑 王 楠 肖 雷

摄 影 高玉德

设计制作 毕晓郁 郭媛媛 孙 娜

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司

出版日期 2013年4月第2版 2013年4月第2次印刷

开 本 16开(710毫米×1020毫米)

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5436-8602-1

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类、生活类

目

Contents

录



我很丑，可是我很美味
——软体类生鲜



软体类生鲜汇总

- 10 常见蛤蜊品种
- 11 其他常见贝类
- 12 头足类海鲜
- 13 常见螺类

软体类生鲜美味菜品

蛤蜊

(蛤蜊、文蛤、毛蛤蜊)

- 15 鲜蛤蜊预处理
- 15 干蛤蜊预处理
- 16 微波蛤蜊
- 17 辣炒蛤蜊
- 18 蛤蜊疙瘩汤
- 20 韭菜煮蛤蜊肉
- 21 文蛤蜊炖豆腐
- 22 文蛤西红柿煲仔饭
- 24 文蛤蒸蛋
- 26 毛蛤蜊拌黄瓜
- 27 香菜拌毛蛤蜊
- 28 姜汁毛蛤蜊
- 30 毛蛤蜊拌菠菜

蛏子

- 32 蛏子预处理
- 33 芹菜拌海蛏
- 34 梅汁泡蛏子
- 36 尖椒炒蛏子
- 37 生汆小蛏
- 38 葱油蛏子

牡蛎

- 40 黑椒软煎牡蛎
- 41 香烤牡蛎
- 42 麦冬牡蛎烩饭

鲍鱼

- 43 红烧鲍鱼
- 44 家常拌鲍鱼
- 45 金蒜烤鲜鲍

扇贝、干贝

- 46 扇贝预处理
- 47 干贝预处理方法①
- 47 干贝预处理方法②
- 48 油泼扇贝
- 49 菠菜扇贝
- 50 豉蚝蒸扇贝

- 52 干贝枸杞白菜煲
53 干贝蟹肉炖白菜
54 干贝冬瓜汤

北极贝

- 55 小拌北极贝
56 捞汁北极贝

贻贝、淡菜

- 59 家常海红
60 海红西葫芦汤
62 海红炒甘蓝
63 韭菜炒淡菜
64 淡菜茼蒿汤

鱿鱼

- 67 鲜鱿鱼预处理
67 干鱿鱼预处理
68 闽南鱿鱼
70 美极鲜鱿豆腐
72 干煸鱿鱼丝
73 山药鱿鱼汤
74 卤水鱿鱼

章鱼

- 76 章鱼预处理
77 柠檬章鱼土豆沙拉
78 老厨八爪鱼
79 酱爆八带
80 蒜香八带

墨鱼

- 82 墨鱼预处理
83 芹香墨鱼丝
84 黄豆芽煲花枝
85 墨鱼炖鸡
86 川式墨斗鱼
87 辣子炒墨鱼仔

比管

- 88 比管预处理
88 比管炖豆腐
90 西芹炒比管

海螺

- 91 海螺预处理
92 椒麻海螺片
93 韭菜炒海螺
94 葱拌活海螺
96 盐爆海螺

香螺

- 97 酱香螺
98 醉香螺
99 香辣香螺

田螺

- 100 葱拌田螺
101 姜末田螺
102 辣椒炒田螺



最矜持的人也吮指 ——虾蟹类生鲜

虾蟹类生鲜汇总

- 104 常见海水虾品种



- 105 常见淡水虾品种
106 虾制品大全
106 常见螃蟹品种

虾蟹类生鲜美味菜品

海水虾

(对虾、基围虾、琵琶虾、
北极虾、龙虾)

- 108 虾预处理
- 108 取虾仁
- 108 北极虾预处理
- 109 千岛对虾
- 110 鲜虾酱汤面
- 112 宫保虾仁
- 114 油焖大虾
- 115 盐水基围虾
- 116 美极基围虾
- 118 白灼基围虾
- 119 黄瓜拌虾虎肉
- 120 椒盐琵琶虾
- 122 芦笋拌琵琶虾
- 123 淮山玉米粒甜虾汤
- 124 香辣北极虾
- 126 龙虾刺身

淡水虾

(青虾、小白虾、河虾、小龙虾)

- 128 小龙虾预处理
- 129 卤水青虾
- 130 虾仁冬瓜水饺
- 132 青虾炒韭菜
- 133 炸小白虾
- 134 炸凤尾虾
- 136 酱爆河虾
- 137 湘式拌河虾
- 138 香辣小龙虾
- 139 爆炒小龙虾
- 140 白灼小龙虾

海米

- 141 海米预处理
- 141 海米拌芹菜
- 142 海米上汤娃娃菜
- 144 海米烧冬瓜

虾干

- 145 大白菜拌虾干
- 146 丝瓜虾干煮芋艿
- 148 虾干炒掐菜

虾皮

- 150 虾皮卷心菜馅饼
- 151 老虎菜
- 152 虾皮粉丝萝卜汤

虾子

- 154 虾子烧茼蒿
- 155 虾子白菜汤

虾酱

- 156 虾酱煎仔鸡
- 157 渔乡蒸虾酱
- 158 虾酱烧豆腐



海水蟹

(石夹红蟹、梭子蟹)

- 160 螃蟹预处理
- 161 清蒸石夹红蟹
- 162 葱姜炒螃蟹
- 164 铁板梭子蟹

淡水蟹

(小螃蟹、大闸蟹)

- 167 油泼小螃蟹
- 168 大闸蟹炒年糕
- 170 梅子蒸蟹
- 172 湘味大盘蟹
- 174 香辣蟹



千奇百怪的水生物 ——其他美味生鲜



其他美味生鲜汇总

其他美味生鲜菜品

海肠、沙虫干

- 178 海肠预处理
- 179 香菜拌海肠
- 180 小白菜炒海肠
- 181 韭黄炒海肠
- 182 沙虫瘦肉粥
- 183 芡实莲子沙虫汤

海参

- 185 活海参预处理
- 186 五彩意面海参
- 187 大蒜海参粥
- 188 清炖鸡参汤
- 189 鹌鹑蛋海参
- 190 葱烧海参

海蜇

- 192 肉香蜇头
- 193 菠菜拌海蜇
- 194 海蜇拌双丝
- 195 海蜇百合汤
- 196 海蜇粥

蟹柳

- 197 蟹柳西兰花
- 198 蟹棒玉米芹菜汤
- 199 香菇蟹柳烩饭

海胆

- 200 挖海胆步骤
- 200 海胆蒸蛋
- 202 海胆粥

海星

- 203 蒸海星
- 204 海星青菜蛋羹汤

银鱼

- 206 香葱拌银鱼
- 207 松子银鱼拌饭
- 208 银鱼煎蛋

鱼皮

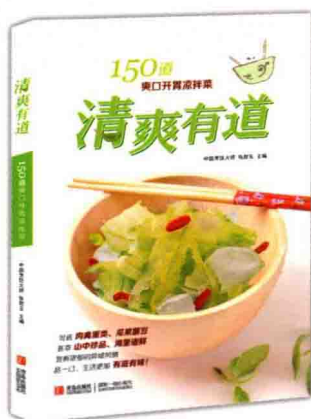
- 209 三丝鱼皮
- 210 老干妈煸鱼皮

海藻

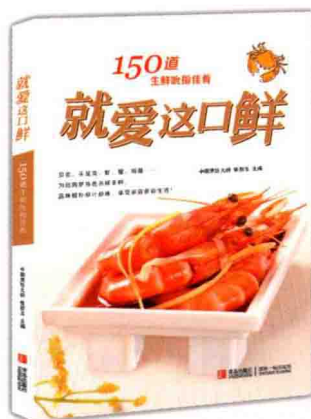
(海带、紫菜、裙带菜)

- 211 冰爽海藻
- 212 海藻胡萝卜豆渣饼
- 214 海带炖排骨
- 215 芝麻拌海带丝
- 216 清炒海带
- 217 海带粥
- 219 紫菜菠菜卷
- 220 紫菜海米蛋汤
- 221 蒜拌裙带菜
- 222 茶树菇拌裙带菜

【编辑推荐】



《清爽有道》

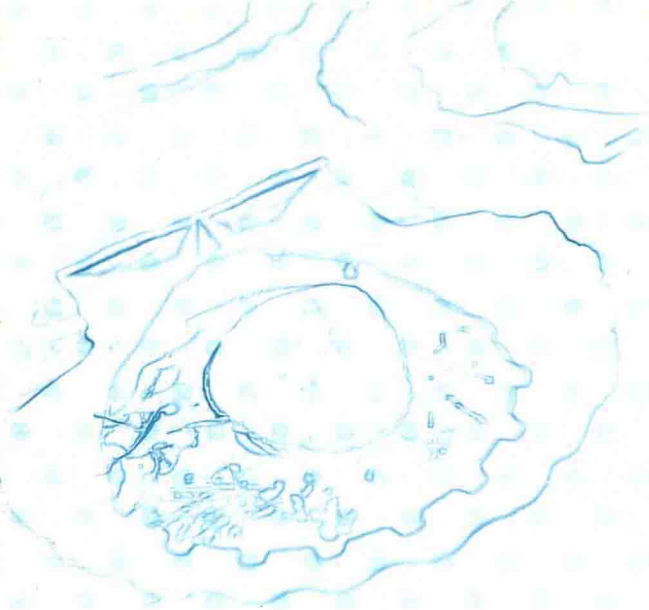


《就爱这口鲜》



阅读新体验

快去APP store下载
精致又好看的美食生活馆APP吧!



贝类、头足类、虾、蟹、海藻……

为您网罗各色各样生鲜，

品味醇朴的原汁原味，

享受多姿多彩生活！

150
道

生鲜吮指佳肴

就爱这口鲜

中国烹饪大师张恕玉 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP) 数据

就爱这口鲜 / 张恕玉主编. - 青岛: 青岛出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5436-8602-1

I. ①就… II. ①张… III. ①海鲜菜肴 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第166575号



就
爱
这
口
鲜

书 名 就爱这口鲜

组织编写  工作室

主 编 张恕玉

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划编辑 张化新 周鸿媛

责任编辑 杨子涵 (yang_zihan@126.com)

特约编辑 王 楠 肖 雷

摄 影 高玉德

设计制作 毕晓郁 郭媛媛 孙 娜

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司

出版日期 2013年4月第2版 2013年4月第2次印刷

开 本 16开(710毫米×1020毫米)

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5436-8602-1

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类、生活类

目

Contents

录



我很丑，可是我很美味
——软体类生鲜



软体类生鲜汇总

- 10 常见蛤蜊品种
- 11 其他常见贝类
- 12 头足类海鲜
- 13 常见螺类

软体类生鲜美味菜品

蛤蜊

(蛤蜊、文蛤、毛蛤蜊)

- 15 鲜蛤蜊预处理
- 15 干蛤蜊预处理
- 16 微波蛤蜊
- 17 辣炒蛤蜊
- 18 蛤蜊疙瘩汤
- 20 韭菜煮蛤蜊肉
- 21 文蛤蜊炖豆腐
- 22 文蛤西红柿煲仔饭
- 24 文蛤蒸蛋
- 26 毛蛤蜊拌黄瓜
- 27 香菜拌毛蛤蜊
- 28 姜汁毛蛤蜊
- 30 毛蛤蜊拌菠菜

蛏子

- 32 蛏子预处理
- 33 芹菜拌海蛏
- 34 梅汁泡蛏子
- 36 尖椒炒蛏子
- 37 生汆小蛏
- 38 葱油蛏子

牡蛎

- 40 黑椒软煎牡蛎
- 41 香烤牡蛎
- 42 麦冬牡蛎烩饭

鲍鱼

- 43 红烧鲍鱼
- 44 家常拌鲍鱼
- 45 金蒜烤鲜鲍

扇贝、干贝

- 46 扇贝预处理
- 47 干贝预处理方法①
- 47 干贝预处理方法②
- 48 油泼扇贝
- 49 菠菜扇贝
- 50 豉蚝蒸扇贝

- 52 干贝枸杞白菜煲
53 干贝蟹肉炖白菜
54 干贝冬瓜汤

北极贝

- 55 小拌北极贝
56 捞汁北极贝

贻贝、淡菜

- 59 家常海红
60 海红西葫芦汤
62 海红炒甘蓝
63 韭菜炒淡菜
64 淡菜茼蒿汤

鱿鱼

- 67 鲜鱿鱼预处理
67 干鱿鱼预处理
68 闽南鱿鱼
70 美极鲜鱿豆腐
72 干煸鱿鱼丝
73 山药鱿鱼汤
74 卤水鱿鱼

章鱼

- 76 章鱼预处理
77 柠檬章鱼土豆沙拉
78 老厨八爪鱼
79 酱爆八带
80 蒜香八带

墨鱼

- 82 墨鱼预处理
83 芹香墨鱼丝
84 黄豆芽煲花枝
85 墨鱼炖鸡
86 川式墨斗鱼
87 辣子炒墨鱼仔

比管

- 88 比管预处理
88 比管炖豆腐
90 西芹炒比管

海螺

- 91 海螺预处理
92 椒麻海螺片
93 韭菜炒海螺
94 葱拌活海螺
96 盐爆海螺

香螺

- 97 酱香螺
98 醉香螺
99 香辣香螺

田螺

- 100 葱拌田螺
101 姜末田螺
102 辣椒炒田螺



最矜持的人也吮指 ——虾蟹类生鲜

虾蟹类生鲜汇总

- 104 常见海水虾品种



- 105 常见淡水虾品种
106 虾制品大全
106 常见螃蟹品种

虾蟹类生鲜美味菜品

海水虾

(对虾、基围虾、琵琶虾、
北极虾、龙虾)

- 108 虾预处理
- 108 取虾仁
- 108 北极虾预处理
- 109 千岛对虾
- 110 鲜虾酱汤面
- 112 宫保虾仁
- 114 油焖大虾
- 115 盐水基围虾
- 116 美极基围虾
- 118 白灼基围虾
- 119 黄瓜拌虾虎肉
- 120 椒盐琵琶虾
- 122 芦笋拌琵琶虾
- 123 淮山玉米粒甜虾汤
- 124 香辣北极虾
- 126 龙虾刺身

淡水虾

(青虾、小白虾、河虾、小龙虾)

- 128 小龙虾预处理
- 129 卤水青虾
- 130 虾仁冬瓜水饺
- 132 青虾炒韭菜
- 133 炸小白虾
- 134 炸凤尾虾
- 136 酱爆河虾
- 137 湘式拌河虾
- 138 香辣小龙虾
- 139 爆炒小龙虾
- 140 白灼小龙虾

海米

- 141 海米预处理
- 141 海米拌芹菜
- 142 海米上汤娃娃菜
- 144 海米烧冬瓜

虾干

- 145 大白菜拌虾干
- 146 丝瓜虾干煮芋艿
- 148 虾干炒掐菜

虾皮

- 150 虾皮卷心菜馅饼
- 151 老虎菜
- 152 虾皮粉丝萝卜汤

虾子

- 154 虾子烧茼蒿
- 155 虾子白菜汤

虾酱

- 156 虾酱煎仔鸡
- 157 渔乡蒸虾酱
- 158 虾酱烧豆腐



海水蟹

(石夹红蟹、梭子蟹)

- 160 螃蟹预处理
- 161 清蒸石夹红蟹
- 162 葱姜炒螃蟹
- 164 铁板梭子蟹

淡水蟹

(小螃蟹、大闸蟹)

- 167 油泼小螃蟹
- 168 大闸蟹炒年糕
- 170 梅子蒸蟹
- 172 湘味大盘蟹
- 174 香辣蟹



千奇百怪的水生物 ——其他美味生鲜



其他美味生鲜汇总

其他美味生鲜菜品

海肠、沙虫干

- 178 海肠预处理
- 179 香菜拌海肠
- 180 小白菜炒海肠
- 181 韭黄炒海肠
- 182 沙虫瘦肉粥
- 183 芡实莲子沙虫汤

海参

- 185 活海参预处理
- 186 五彩意面海参
- 187 大蒜海参粥
- 188 清炖鸡参汤
- 189 鹌鹑蛋海参
- 190 葱烧海参

海蜇

- 192 肉香蜇头
- 193 菠菜拌海蜇
- 194 海蜇拌双丝
- 195 海蜇百合汤
- 196 海蜇粥

蟹柳

- 197 蟹柳西兰花
- 198 蟹棒玉米芹菜汤
- 199 香菇蟹柳烩饭

海胆

- 200 挖海胆步骤
- 200 海胆蒸蛋
- 202 海胆粥

海星

- 203 蒸海星
- 204 海星青菜蛋羹汤

银鱼

- 206 香葱拌银鱼
- 207 松子银鱼拌饭
- 208 银鱼煎蛋

鱼皮

- 209 三丝鱼皮
- 210 老干妈煸鱼皮

海藻

(海带、紫菜、裙带菜)

- 211 冰爽海藻
- 212 海藻胡萝卜豆渣饼
- 214 海带炖排骨
- 215 芝麻拌海带丝
- 216 清炒海带
- 217 海带粥
- 219 紫菜菠菜卷
- 220 紫菜海米蛋汤
- 221 蒜拌裙带菜
- 222 茶树菇拌裙带菜



软侔类生鲜

蛤蜊、蛭子、牡蛎、鲍鱼、扇贝、北
极贝、贻贝、海螺、香螺、田螺、头
足类海鲜……

我很丑，可是我很美味

软体类生鲜汇总

蛤蜊



蛤蜊肉鲜美无比，被称为“天下第一鲜”、“百味之冠”，江苏民间有“吃了蛤蜊肉，百味都失灵”之说。

毛蛤



毛蛤也叫毛蚶、麻蛤，其外形和蛤蜊很相近，但外壳不平整，有仿似刀刻的痕迹，被褐色绒毛状物质。

蚬子



蚬子也叫黄蚬子，学名青柳蛤，外壳呈黄色，其肉也呈黄色，斧形的贝壳，暗黄色的斑纹。

文蛤



文蛤，俗称“花蛤”，是贝类中的珍品，其外壳呈扇状，因贝壳表面光滑，且上有如釉涂就的五彩花纹而得名。

常见蛤蜊品种

蛤蜊，都是包裹在两片硬壳中的软体海洋动物，包括很多品种，外形非常相似，你能准确识别它们吗？

西施舌



西施舌壳略呈三角形，大而薄，一般长6~7厘米，壳表具有黄褐色的发亮外皮，顶部为淡紫色。其腹足肌肉极为发达，常吐肉寸余，乳白色，形似舌，肉质白嫩细腻，脆鲜滑爽，味道极美，被视为名贵菜肴。

象拔蚌



象拔蚌是学名太平洋潜泥蛤，俗称皇蛤、管蛤等，是蛤属的大型贝类。通常其两扇壳一样大，薄且脆，前端有锯齿、副壳、水管（也称为触须），水管很像一条肥大粗壮的肉管子，当它寻觅食物时便伸展出来，形状宛如象鼻。