

家庭

海鲜

烹饪丛书

瞿鸿彬 吴济美 编著

对虾海蟹海螺



四川科学技术出版社

家庭海鲜烹饪丛书

对虾·海蟹·海螺

工业学院图书馆

藏书章

瞿鸿彬 编著
吴济美

四川科学技术出版社

TS972.126/1

家庭海鲜烹饪丛书
对虾·海蟹·海螺

编 著 者 瞿鸿彬 吴济美
责任编辑 李迎军
封面设计 韩健勇
版面设计 康永光
责任校对 李 红等
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
经 销 四川省新华书店
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 10.625 字数 180 千
印 刷 成都盐道街小学印刷厂
版 次 1997年3月成都第一版
印 次 1997年3月第一次印刷
印 数 1—10000 册
定 价 9.60 元

ISBN 7-5364-3452-9/TS·209

■本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

内 容 简 介

随着海洋养殖业的开发和人们生活水平的提高,对虾、海蟹、海螺等越来越成为家庭、饭店、宾馆餐桌上的美味佳肴。本书集对虾、海蟹、海螺等菜谱 280 余种(包括少数名菜),介绍了每一种海味菜肴制作的主料、调料和烹饪技术。同时,又根据我国中医食疗药物知识和现代卫生保健知识,对每一种海味菜肴所提供的保健食疗功效,提出了适用的对象,以及应注意的问题。简述了每一种虾、蟹、螺的名称、特征、产地、主要营养成分和保健、食疗功效。这是一本融烹饪、营养、保健为一体的科普性读物,适用于家庭、中小餐馆、饭店使用。

前言

“骨清犹似含春霭，沫白还疑带海霜”。这是唐代诗人陆龟蒙描写海蟹的诗句。虾、蟹历来为文人墨客所偏爱，留下了不少优美的诗文和书画。宋代伟大诗人陆游就写了不少食蟹的诗：“双螯初斫雪”，说蟹肉又白又嫩，“满贮醇醪渍黄甲，密封小瓮饷红丁”。是说用醇酒浸泡着梭子蟹之类的海蟹，小瓷罐里还密封着海虾、海螺之类的海产品。在《舟中晓赋》中吟道：“醇醪点蟹黄”。我们仿佛看到了这位诗人坐在小船上，一边饮着甜蜜的美酒，一边品尝着蟹肉蟹黄鲜嫩滋味。说到蟹，宋朝法常《写生蔬果图》中的活虾，齐白石笔下的《虾》、《螃蟹》等都给后人留下了美的享受。

我国是个面临海洋的大国，大陆海岸线 18000 多公里，蜿蜒曲折，大小岛屿 5000 多个，海洋跨热带、亚热带和温带，气温适宜不同习性的海洋生物栖息。加上内陆长江、黄河、珠江、黑龙江等江河，常年不息地将陆地上的有机物带入大海，为沿海的浮游生物繁殖生长，为众多的海洋生物特别是海虾、海蟹、海螺的生长繁殖提供了良好的场所。随着我国沿海广阔海岸线、滩涂的开发，海水养殖业得到了迅速的发展，仅养殖的对虾就有中国对虾、长毛对虾、墨吉对虾、日本对虾、斑节对虾等多个品种。丰富的海产品为人们食用海味菜肴提供了越来越多的物质条件。

海虾、海蟹不仅味道鲜美，营养价值也很高，有一定的防

病健身的保健作用。中医认为海虾“补肾壮阳,开胃化痰”,用于治疗男性肾虚,早泄,遗精,阳痿;女性肾虚血少,性欲淡漠等。海蟹具有滋阴,清热,破血通乳,通经的功效,用于治疗跌打损伤,伤筋断骨,瘀血肿痛等病症。

海虾、海蟹和海螺,是人们经常食用、味美价廉的海产品。本书收集了对虾、龙虾、白虾、虾仁、虾米、虾皮、虾籽、青蟹、梭子蟹、玉螺、法螺、香螺等15种海产品的炒、煎、炸、蒸、烩、焖、醉、炒、焯、余、拌等烹饪方法。其中有清、鲜、脆、嫩四大特点的北京油焖大虾、罗汉大虾;有清、鲜、嫩、爽、滑、香的广东风味的脆皮炸蟹钳、香汁炒蟹;江苏风味的清蒸蟹、蟹黄狮子头、炒虾仁;川味中的琵琶大虾、纸包大虾等风味名菜。

我们在收集传统菜肴的基础上,注意收集了一些海虾、海蟹创新菜肴和少量的西式菜肴,既有不同的原料、调料,又有不同的烹饪方法。有个别虽原料、名称相同,但做法、风味、特色各不相同,尽量避免雷同。同时,对海虾、海蟹、海螺的形态、习性、产地、营养成分,对人体的保健作用,也都一一作了介绍。编写中参阅和引用了有关资料和书刊,在此特向原作者致以谢意。由于我们水平有限,不足之处恳请广大读者批评指正。

编著者

1997年1月

目 录

第 1 节		对 虾	
油焖大虾	(2)	酿虾扇	(23)
爆鲜对虾	(3)	熏大虾	(24)
烤大虾	(4)	飞火醉大虾	(25)
凤尾大虾	(5)	群龙戏珠	(26)
拌对虾片	(6)	炸对虾	(27)
姜汁对虾片	(7)	松炸虾槿	(28)
三色鲜虾	(8)	生菜虾(西式菜)	(29)
炸芝麻板虾	(9)	琵琶大虾	(30)
桃仁板虾	(10)	三吃对虾	(32)
雪丽对虾	(12)	罗汉大虾	(33)
双色对虾	(13)	奶油烤对虾(西式菜)	(34)
焦熘对虾	(14)	芥末对虾片	(36)
锅爆对虾	(15)	炆对虾片	(37)
红烧对虾	(16)	软炸对虾段	(38)
干烧对虾	(17)	橙香大虾	(39)
两吃对虾(一)	(19)	津门三味虾	(40)
燕子归巢	(20)	银龙啸天	(41)
群虾望月	(22)	扒龙眼海虾	(42)

菊花凤尾虾	(43)	番茄焖大虾	(53)
烧对虾	(44)	韭菜炒鲜虾	(54)
梅雪大虾	(45)	米酒炒海虾	(55)
盐水海虾	(46)	桃仁虾圪	(56)
醉大虾	(47)	海虾炒鲜豌豆	(57)
纸包大虾	(48)	琵琶鲜虾	(58)
锅煽大虾	(49)	两吃对虾(二)	(60)
清蒸大虾	(50)	砂仁煮对虾	(61)
干爆大虾	(51)	油爆对虾	(62)
果汁鲜虾	(52)		

第 2 节 虾 仁

盐爆对虾条	(65)	吐司虾排	(79)
软熘对虾片	(66)	虎皮虾包	(80)
雪山虾片	(67)	金钱虾盒	(81)
三彩明虾卷	(68)	炸虾面包圪	(82)
番茄熘虾片	(69)	百花虾夹	(84)
软熘虾丁	(70)	三鲜酿豆腐	(85)
软熘果仁虾丁	(71)	百花酿猴头	(86)
滑炒虾片	(73)	鼎鲜藏心丸	(87)
炸虾球	(74)	蝴蝶白玉扇	(89)
水晶明虾球	(75)	莲蓬豆腐	(90)
高丽虾球	(76)	虾仁烤豆腐	(92)
云片虾球	(77)	三虾豆腐	(93)
鱼香虾段	(78)	鸡蛋炒虾仁	(94)

虾仁炒菠菜	(95)	冻虾泥卷(西式菜)	(122)
氽虾蘑海参	(96)	对虾冻(西式菜)	(123)
蘑菇拌虾	(97)	金砖藏玉	(125)
木樨虾仁	(98)	虾球氽菊叶	(126)
虾仁蒸饺	(99)	舌战群儒	(127)
锅边糊	(100)	煎煨红虾	(128)
鸽蛋虾坨	(101)	清炸白虾	(130)
锅巴虾仁	(103)	凉拌对虾片	(131)
炒虾腰	(104)	鲜虾蘸香菇	(132)
杜仲醉翁虾	(105)	氽龙井虾仁	(133)
首乌酱油虾	(106)	茉莉虾仁	(134)
淮山炒虾仁	(107)	锅烧鲜蘑	(135)
菟丝炒鲜虾	(108)	芙蓉鲜虾仁	(137)
巴戟花篮	(109)	锅烧干贝	(138)
苡仁酿冬菇	(110)	干贝虾球	(139)
牛膝烧虾蹄	(111)	翡翠虾球	(141)
龙井虾仁	(112)	水晶虾饼	(142)
鲜奶虾仁	(114)	芝麻虾饼	(143)
糖醋虾仁	(115)	松子鸭腿	(144)
糟熘虾仁	(116)	杏仁酥鸭	(145)
翡翠虾仁	(117)	什锦鹿茸羹	(147)
氽虾丸子	(118)	雪蛤猴头蘑	(148)
滑炒虾片	(119)	韭菜枸杞炒虾球	(149)
煎虾饼	(120)		

第 3 节 龙 虾

手撕龙虾	(152)	焗带壳龙虾	(159)
蒸腊龙虾肉	(153)	鲜菇炒龙虾片	(160)
鹌肝龙虾卷	(154)	炸龙虾饼	(161)
清蒸龙虾	(155)	鲜龙整虾	(163)
生烤龙虾	(156)	鸳鸯龙虾	(164)
五香龙虾	(157)	炸高丽龙虾	(165)
香汁焗龙虾	(158)	巴戟蒸龙虾	(167)

第 4 节 虾 米

海米烧萝卜	(169)	海米冬瓜汤	(174)
菜花虾米	(170)	海米炒油菜平菇	(175)
绣球海米	(171)	花素蒸饺	(176)
海米拌黄瓜	(172)	山药炸佛手	(177)
拌海米芹菜	(173)		

第 5 节 虾 籽

虾籽烧腐竹	(179)	虾籽烧茭白	(183)
虾籽烧茄段	(180)	鹿茸烧虾籽	(184)
虾籽烧冬笋	(181)	巴戟烧虾籽	(185)
虾籽烧蹄筋	(182)	杜仲烧虾籽	(186)

第 6 节 虾 皮

虾皮拌香菜	(188)	虾皮汤	(191)
青椒拌虾皮	(189)	虾皮萝卜包子	(192)
虾皮炒韭菜	(190)		

第 7 节 白 虾

青椒炒白米虾	(194)	白米虾炒韭菜	(195)
--------	-------	--------	-------

第 8 节 蜆 蟹

炒蟹	(197)	大干蟹肉	(208)
炒蟹蛋	(198)	红花炒蟹肉	(209)
烤海蟹盖	(199)	龙眼蒸蟹肉	(210)
蟹里藏珠	(200)	红杞炒蟹肉	(212)
芙蓉蟹肉	(201)	归芪蟹肉	(213)
蟹籽面	(202)	洋参蟹肉	(214)
鸡肉炒蟹肉	(203)	太子参蟹黄	(215)
白雪芙蓉蜆蟹	(204)	巴戟煮蜆蟹	(216)
烧蜆肉丸	(205)	黄精蟹黄鱼翅	(217)
银针蟹肉丝	(206)	炸蟹粉球	(218)
软炸蟹肉	(207)	八宝蜆饭	(219)

第 9 节 青 蟹

烹青蟹	(221)	青苗蟹球(一)	(233)
炒全蟹	(222)	蟹粉两吃	(234)
莲蓬蟹	(223)	瓢蟹盒	(236)
锅烧蟹黄	(224)	蟹粉滑蛋	(237)
蟹黄狮子头	(225)	蟹粉蛋羹	(238)
银鱼仔蟹火锅	(227)	盒子蟹	(239)
炸熘紫蟹	(228)	青蟹烩腐竹	(240)
烤蟹肉	(229)	青蟹炒鸡蛋	(241)
苜蓿蟹黄	(230)	青苗蟹球(二)	(242)
脆皮炸蟹钳	(231)	榨菜焖青蟹	(243)
蟹黄菜心	(232)		

第 10 节 三疣梭子蟹

鲜草菇扒蟹肉	(245)	金钱蟹盒	(258)
韭菜炒蟹肉	(246)	熘蟹黄	(259)
梭子蟹抱蛎	(247)	烩蟹羹	(260)
芙蓉蟹汁	(248)	醉活蟹(一)	(261)
油焗梭子蟹	(249)	醉蟹(二)	(262)
清蒸海蟹	(250)	拌蟹肉	(263)
姜汁大蟹	(251)	蟹黄虾盅	(264)
雪丽大蟹	(252)	香汁炒蟹	(265)
两吃全蟹	(253)	蟹肉丸子	(266)
网油蟹卷	(254)	姜葱梭子蟹	(267)
炸烹海蟹	(255)	炒蟹线	(268)
蟹绒糕	(256)	香炸蟹钳	(269)

芙蓉梭子蟹	(270)	蟹肉炒鸭蛋	(273)
糟汆海蟹	(271)	三鲜馄饨	(274)
鱼香青蟹	(272)		

第 11 节 玉 螺

油爆焗玉螺	(276)	鸡肉扁玉螺	(278)
双爆菊花	(277)		

第 12 节 法 螺

油泡响螺球	(280)	海螺炒冬菇	(284)
芙蓉响螺片	(281)	白雪响螺	(285)
珠海焗全螺	(282)	清蒸响螺	(286)
响螺烧猪肉	(283)	汆响螺	(287)

第 13 节 红 螺

油爆海螺	(290)	姜汁海螺	(297)
清蒸海螺	(291)	炆海螺片	(298)
红烧海螺	(292)	白灼海螺片	(299)
软炸海螺	(293)	五香酱海螺	(300)
木耳海螺	(294)	竹荪烧红螺汤	(301)
蘑菇烧红螺	(295)	冬笋炒海螺片	(302)
汆海螺	(296)	芙蓉螺片	(303)

芙蓉海螺	(304)	拌海螺	(308)
凤尾海螺	(305)	盐爆海螺	(309)
滑炒鸡片螺片	(306)	双耳炒海螺	(310)
鸡茸海螺	(307)		

第 14 节 瓜 螺

清汤瓜螺肉	(313)	油爆瓜螺	(316)
芙蓉瓜螺肉	(314)	肉片炒瓜螺	(317)
瓜螺肉片	(315)		

第 15 节 香 螺

白炒香螺片	(319)	火腿炒香螺肉	(322)
淡糟炒香螺片	(320)	黄橙香螺	(323)
葱烧香螺肉	(321)	螺衣凤片	(324)

第 1 节

对 虾

对虾,又名明虾、大红虾、螳虾。

对虾体形扁长,雌体较大,长达 18~24 厘米;雄体较小,长 13~17 厘米。分头胸部和腹部两部分。全长共 20 节,其中头胸部 13 节,腹部 7 节。头胸部有附肢 13 对,腹部有 6 对。头胸部附肢的 9~13 对是步足。身体略透明,体壁下部有色素细胞,体色能随环境而变化。甲壳薄,光滑透明。雌虾呈青灰色,雄虾浅黄色。主要分布在黄海、渤海。其品种还有墨吉对虾、日本对虾、长毛对虾、斑芦对虾等。

对虾个体大,肉味鲜美,是著名的食品,我国的特产。它的可食部每百克含水分 77 克,蛋白质 20.6 克,脂肪 0.7 克,碳水化合物 0.2 克,灰分 1.5 克,钙 35 毫克,磷 150 毫克,铁 0.1 毫克,维生素 A360 国际单位,维生素 B₁0.1 毫克, B₂0.11 毫克,尼克酸 1.7 毫克。体肌含原肌球蛋白、副肌球蛋白。

对虾性味甘、咸、温。具有补肾壮阳、开胃化痰的功效。

油焖 大虾

一、原料

1. 主料：鲜对虾 10 只(约 600 克)。

2. 调料：料酒、精盐、味精、白糖、米醋、葱段、姜片、胡椒粉、猪油、高汤各适量。

二、制法

1. 将大虾剪去须、足，除去沙包、沙肠，洗净。

2. 锅内放猪油烧至七八成热，下葱、姜炸出香味，放入大虾，将大虾两面略煎，用手勺轻轻挤压虾头，使虾油溢出，烹入料酒、米醋，加入盐、白糖、胡椒粉、味精，对入高汤，烧开，改用小火焖片刻，拣出葱、姜，转旺火收汁，大虾起锅装在盘中，浇上原汁即成。

三、营养与药用

此菜由对虾焖制而成。《纲目拾遗》载对虾“补肾兴阳。治痰火后半身不遂，筋骨疼痛”。适用于肾虚精滑，早泄，阳痿，女子性欲淡漠，食欲不振，筋骨疼痛等病症。

鲜对虾 煨

一、原料

1. 主料:鲜对虾 10 只(约 700 克)。

2. 调料:料酒、精盐、味精、白糖、葱姜末、花椒水、猪油、高汤各适量。

二、制法

1. 将对虾剪去须、足,去沙包、沙肠,洗净。锅内放猪油,烧至六七成热时,放入对虾炸至变色捞出,沥去油。

2. 原锅内留底油烧热,下葱、姜煸出香味,放入对虾,烹入料酒,对入高汤,加盐、味精、花椒水、白糖,大火烧开后,改用小火煨透,出锅装盘即成。

三、营养与药用

此菜由对虾煨制而成。《中国药膳大全》载对虾有“补肾壮阳,化痰开胃”的功效。适用于肾虚,腰膝酸软,早泄,遗精,阳痿,女子肾虚血少,性欲淡漠,食欲不振等病症。