

家庭

海鲜

烹饪丛书

海蜇鲍鱼干贝 牡蛎海带

四川科学技术出版社

家庭海鲜烹饪丛书

海蜇·鲍鱼·干贝·牡蛎·海带

瞿鸿彬 编著
吴济美

四川科学技术出版社

家庭海鲜烹饪丛书

海蜇·鲍鱼·干贝·牡蛎·海带

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 李承新等
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 14.25 字数 240 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 12.60 元

ISBN 7-5364-3454-5/TS·211

■ 版权所有·翻印必究 ■

TS972.182/10

■ 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

前言

“栖身未厌泥沙稳，爽口还充鼎俎鲜。”这是宋代诗人孔武仲赞美蛤蜊肉味鲜爽口的诗句。

我国海鲜烹饪具有悠久的历史，在饮食文化中占有相当的地位。沿海一带出土的鲍鱼、蛤蜊、蛤仔、海螺等贝壳堆，至今已有 6000 多年的历史，是新石器时代留下的烹饪文化。

在五彩缤纷的名饌佳肴中，从古至今，以“海八珍”最为名贵。“海八珍”中，鲍鱼、干贝又以自身特有的鲜嫩、味美、食而不腻而独领风骚，为人们所称道。

随着物质生活的改善，我国人民的食物结构正在发生深刻的变化，由多年的粗放温饱型向注重营养健康型发展，从善烹禽蔬和淡水鱼，向多种烹饪技术的追求。为适应这种需求，我们编写了《家庭海鲜烹饪丛书》，着重介绍海蜇、鲍鱼、干贝、牡蛎、海带等海产品的拌、炒、烩、烧、焖、煨、酥、煨、炸、蒸、煎、烤、焗、余、煮、醉等多种烹饪方法。其中有红烧鲍鱼、清蒸鲍鱼、鸡茸干贝、醉牡蛎、水晶淡菜、爆炒西施舌等地的风味名菜。

现代医学研究表明，长期食用猪、牛、羊、鸡等高脂肪肉食品，糖尿病、肥胖症、心血管疾病、癌症的患病率呈上升趋势；食用海鲜产品，不仅能降低心血管疾病，防止癌症、肥胖症的发生，而且能强身健体、延年益寿。

鲍鱼、干贝、牡蛎、淡菜等海产品，富含蛋白质、碳水化合

物、矿物质,营养价值高,是人体生存不可缺少的营养成分,是生命依赖的物质基础和热量的源泉。鲍鱼、干贝、牡蛎、淡菜等含有的维生素 A 及维生素 B 族,能调节人体正常生理功能,防止夜盲症、血管硬化和高血压病。含有的钙、磷、铁、锌、碘等多种矿物质,参与人体的骨骼、血液的合成,神经系统的传输,可增强胎儿的智力、防止地方性甲状腺肿的发生。

海带,在许多国家作为日常的食品,日本人食物中约占 10%,韩国海带的消耗量超过日本。我国早已用海带治病。《本草纲目》载它“治水病,瘰疬(甲状腺肿)。”《医林纂要》说它“补心,行水,消痰,软坚。”现代医学研究证实,海带具有增强免疫能力,抗肿瘤,抗诱变,降压强心,抗动脉硬化,抑制结核菌,促进消化腺的分泌,促进胃肠蠕动,防止便秘等多种功能。

在编写过程中,我们参阅和引用了有关资料和书刊,在此表示谢意。由于水平有限,书中不足之处,恳请广大读者批评指教。

编著者

1997 年 1 月

内容简介

随着海洋养殖业的发展和人们生活水平的提高,海蜇、鲍鱼、干贝、牡蛎等海味越来越成为家庭、饭店、宾馆餐桌上的美味菜肴。本书集日常实用的海蜇、鲍鱼等海味菜谱 360 余种(包括少数名菜),介绍了每一种海味制作的主料、调料和烹饪技术。同时,根据我国中医食疗药物知识和现代卫生保健知识,介绍了每一种海菜的保健作用,提出了适用的对象,以及应注意的问题。简述了每一种海产品的名称、特征、产地、质量优劣、主要营养成分、保健功效等。是一本融海蜇、鲍鱼等海味烹饪、营养、保健为一体的科普读物,适用于家庭及中小餐馆、饭店使用。

目 录

第 1 节 海蜇

拌海蜇头	(3)	小海米拌蜇片	(19)
木耳拌蜇头	(4)	荸荠拌蜇片	(20)
蜇皮拌萝卜丝	(5)	黄瓜拌蜇头	(21)
芥末拌海蜇头	(6)	糖醋蜇皮	(22)
糖醋蜇头	(7)	炆肉丝蜇皮	(23)
海米炒蜇头	(8)	鸡片拌蜇头	(24)
葱油蜇皮丝	(9)	炆莴苣蜇皮	(26)
佛手蜇皮	(10)	炆葱油蜇块	(27)
海米拌蜇丝	(11)	韭菜炒蜇头片	(28)
莴苣拌蜇皮	(12)	鸡丝滑炒蜇皮	(29)
荸荠海蜇汤	(13)	蜇皮炒里脊	(30)
凤凰牡丹	(14)	氽鸡片海蜇	(31)
红扒海蜇皮	(15)	鸡丝拌蜇皮	(32)
芙蓉海底松	(16)	芙蓉蜇皮	(33)
火腿海底松	(17)	蟹粉烧珊瑚	(34)
淡菜拌蜇头丝	(18)		

第 2 节 鲍鱼

清蒸原壳鲍鱼	(38)	凤冠鲍脯	(66)
软炸鲍鱼	(39)	炆鲜鲍鱼	(67)
油爆鲍鱼丁	(40)	龙井鲍鱼	(68)
盐爆鲍鱼条	(41)	黄焖裙鲍	(69)
发菜鲍鱼	(42)	百花鲍鱼	(70)
炒鲍鱼片	(43)	绣球鲍鱼	(72)
鲍鱼烧萝卜	(44)	鸡汁鲍鱼	(73)
鸡茸鲍鱼	(45)	蒲酥鲍鱼	(74)
滑溜鲍鱼球	(47)	金钱鲍鱼	(75)
笋尖烩鲍鱼	(48)	牡丹鲍鱼脱骨鳗	(76)
芙蓉鲍鱼	(49)	双珍蓑衣鲍鱼	(78)
清蒸鲍鱼	(50)	葫芦凤腿水纹鲍	(79)
氽鲍鱼	(51)	芦笋鲍鱼	(80)
扒芦笋鲍鱼	(52)	龙眼鲍脯	(81)
鸽蛋鲍鱼	(53)	金蟾鲍鱼	(83)
鲍鱼焖鸡翼	(54)	扒鲍鱼三白	(84)
鲍鱼烧菜心	(56)	鸡胗鲍鱼	(85)
红烧酥鲍	(57)	香菇鲍鱼盒	(86)
麻酱酥鲍	(58)	八宝鲍鱼盒	(88)
蚝油鲍鱼	(59)	锅煽鲍鱼盒	(89)
茄汁鲍鱼	(60)	荷花鲍鱼卷	(90)
干烧酥鲍	(61)	珍壳鲍鱼	(92)
滑溜鲜鲍	(62)	四料烧鲍鱼	(93)
两吃鲍鱼	(63)	鸳鸯鲍鱼汤	(94)
龙须鲍鱼	(64)	通心粉煨鲍鱼	(95)

鲍鱼冬瓜球	(96)	鸡腿鲍鱼	(107)
鲍鱼扒海参	(97)	绣球鲍鱼	(108)
清汤鲍鱼	(98)	鲍鱼鸽蛋	(109)
鲍鱼竹荪汤	(99)	凤片鲍鱼	(111)
茶味鲍鱼	(101)	扒鲍鱼盒	(112)
玉竹瓤鲜鲍	(102)	荷花鲍鱼	(113)
云腿扒鲜鲍	(103)	雪影紫鲍	(114)
鸡茸扒鲜鲍	(104)	沙锅烧三鲜	(116)
鲍鱼鱼肚	(105)		

第 3 节 蚰子

紫菜蚰肉	(120)	炒蚰片	(126)
炆蚰肉	(121)	肉片炒蚰肉	(127)
醉蚰	(122)	氽蚰子	(128)
香葱魁蚰	(123)	面包蚰子	(129)
蚰子蒸野鸭	(124)	青椒蚰肉	(130)
清炒蚰肉	(125)		

第 4 节 淡菜

香菇烧淡菜	(132)	炖海红	(138)
水晶淡菜	(135)	青椒海红	(139)
姜汁海红	(136)	沙锅海红蹄膀	(140)
氽海红	(137)	炒海红	(141)

炸熘海红	(142)	淡菜炖白肉	(147)
鸡茸烩淡菜	(143)	淡菜煨猪肉	(148)
淡菜荠菜汤	(144)	淡菜汤	(149)
炆海红	(145)	猪胰淡菜汤	(150)
炒鲜海红	(146)	淡菜粥	(151)

第 5 节 干贝

银耳干贝	(154)	干贝萝卜球汤	(174)
香菇干贝豆腐	(155)	糟香什锦串	(175)
干贝珍珠笋	(156)	炸芝麻干贝排	(176)
干贝丝拌黄瓜	(157)	两吃干贝	(177)
桂花干贝	(158)	干贝炒鱼子	(178)
绣球鱼茸干贝	(159)	五香爆贝丁	(179)
蒜头干贝	(160)	咖喱贝丁	(180)
冬瓜干贝炖田鸡	(161)	三丝干贝	(181)
红烧干贝	(162)	溜干贝豌豆	(182)
玉兔干贝	(163)	鱼香干贝	(183)
彩蛋干贝	(165)	干贝海参	(184)
花鼓干贝	(166)	奶油扒干贝	(185)
瓦糕干贝	(167)	干贝炒奶蛋	(186)
桂花干贝	(168)	干贝萝卜球	(188)
四丝干贝	(169)	凤卷干贝	(189)
鸡茸干贝	(171)	三鲜干贝	(190)
香酥干贝	(172)	香盞玉贝	(191)
干贝冬瓜球	(173)	芙蓉干贝	(193)

江瑶清羹	(194)	干贝粥	(196)
虹桥赠珠	(195)		

第 6 节 江 珧

萝卜珧肉	(199)	绣球江珧	(202)
三鲜珧肉	(200)	四宝江珧	(203)
肉片炒珧肉	(201)		

第 7 节 扇 贝

青椒炒扇贝	(206)	油爆鲜贝	(213)
扇贝炒韭菜	(207)	软炸鲜贝	(214)
翡翠扇贝	(208)	锅煽扇贝	(215)
炒扇贝肉丁	(209)	鱼香扇贝	(216)
宫保鲜贝	(210)	龙须扒鲜贝	(217)
鲜奶扇贝	(211)	氽鲜贝	(218)
木须鲜贝	(212)		

第 8 节 牡 蛎

海带牡蛎汤	(222)	清炸蛎黄	(226)
炒蛎黄	(223)	干煎蛎子	(227)
炆蛎黄	(224)	锅煽蛎黄	(228)
牡蛎豆腐汤	(225)	生炆牡蛎	(229)

醉牡蛎	(230)	串烧鲜牡蛎	(238)
鸡茸蛎糊	(231)	牡蛎烧猪肉	(239)
番茄蛎黄	(232)	肉蛎饼	(240)
发菜扣牡蛎	(233)	鱼香牡蛎	(241)
凉拌牡蛎	(235)	姜汁牡蛎	(242)
鸭蛋蛎肉	(236)	西式炸牡蛎	(243)
火腿炖牡蛎	(237)	猪肉牡蛎汤	(244)

第 9 节 蛤仔

拌蜆子肉	(246)	青白蜆子	(251)
炒韭菜蜆子	(247)	蜆子肉拌芹菜	(252)
锅煽蜆子	(248)	银裹蜆子	(253)
氽蜆子	(249)	青菜炒蛤仔肉	(254)
韭黄炒蜆子	(250)	蛤仔肉蒸鸡蛋	(255)

第 10 节 文蛤

爆文蛤肉	(257)	生炒车螯	(262)
香菇文蛤	(258)	生吃车螯	(263)
栗子扣蛤	(259)	软炸车螯	(264)
苦瓜炖蛤	(260)	烩什锦车螯	(265)
葱油车螯	(261)		

第 11 节 蛤蜊

青椒蛤蜊肉	(267)	炆蛤蜊	(275)
韭菜炒蛤肉	(268)	鸡蛋炒蛤蜊	(276)
炆香椿蛤仁	(269)	蛤蜊塞肉	(277)
肉片炒蛤仁	(270)	蛤蜊汤	(278)
氽蛤蜊鲫鱼	(271)	蛤蜊烧麦	(279)
蛤蜊蒸鸡蛋	(272)	韭菜煮蛤肉	(280)
芙蓉蛤蜊	(273)	奶油蛤蜊汤	(281)
拌蛤蜊	(274)		

第 12 节 海蚌

发菜海蚌	(284)	芙蓉海蚌	(288)
生炒海蚌	(285)	爆炒西施舌	(289)
鸡汤氽海蚌	(286)	香菇西施舌	(290)
绿豆芽熘蚌	(287)	韭黄西施舌	(291)

第 13 节 海月

爆海月肉	(293)	鸡肉海月肉汤	(294)
辣酱海月肉	(294)		

第 14 节 竹蛏

炒鲜竹蛏	(297)	淡糟炒竹蛏	(298)
------	-------	-------	-------

三丝拌蛭	(299)	氽蛭子	(304)
锅煽竹蛭	(300)	水晶蛭子	(305)
茭爆蛭子	(301)	蛭肉炒韭菜	(306)
蛭子炒青椒	(302)	红油三贝	(307)

第 15 节 蛭

蛋清酿鲜蛭	(310)	软炸蛭饼	(314)
炆蛭子	(311)	蛭干烧肉	(315)
炒蛭子	(312)	蛭干炖肉	(316)
炒蛭肉	(313)	烧蛭肉	(317)

第 16 节 星虫

拌星虫	(320)	沙虫炒韭菜	(321)
星虫扒菜	(320)	金针菜烧沙虫	(322)

第 17 节 海蛭蛎

红烧海蛭蛎	(325)	海肠炒韭菜	(327)
海蛭蛎炒姜	(326)		

第 18 节 禾虫

花生米炖禾虫	(329)	煎禾虫	(330)
--------	-------	-----	-------

炖禾虫蛋 (331)
禾虫焗蛋 (332)

芋干蚬肉炆禾虫 (333)

第 19 节 紫菜

紫菜汤	(335)	紫菜卷	(343)
紫菜萝卜汤	(336)	扒紫菜球	(344)
紫菜墨鱼丸汤	(337)	紫菜黄瓜汤	(345)
三丝紫菜汤	(338)	紫菜猪心汤	(346)
五色紫菜汤	(339)	兔肉紫菜豆腐汤	(347)
海米紫菜蛋汤	(340)	紫菜虾皮汤	(348)
瘦肉紫菜鸡蛋汤	(341)	三色糕	(349)

第 20 节 海带

凉拌海带丝	(352)	海带炒肉丝	(364)
怪味海带	(353)	蒜泥海带	(365)
酥海带	(354)	拌海带豆腐干	(366)
海带炖豆腐	(355)	海鲜面(一)	(367)
海带扣鸭条	(356)	海鲜面(二)	(368)
海带炖鸡	(357)	海带排骨汤	(369)
糖醋海带	(358)	海带肉丝汤(一)	(370)
海带炖肉	(359)	海带肉丝汤(二)	(371)
青椒海带丝	(360)	拌海带青椒	(372)
酥海带	(361)	腐皮炒海带	(373)
熬海带	(362)	软炸海带	(374)

炸海带松	(375)	滑炒海带肉丝	(379)
焦熘海带	(376)	清蒸海带鸭条	(380)
软熘海带	(377)	海带海藻紫菜汤	(381)
素炒海带丝	(378)		

第 21 节 裙带菜

干燥裙带菜	(383)	裙带菜烧海米	(385)
凉拌裙带菜	(384)		

第 22 节 石花菜

石花菜凉粉	(387)	什锦丝冻粉	(391)
凉拌石花菜	(388)	冻粉拌鸡丝	(392)
琼枝麒麟菜凉粉	(389)	海米拌冻粉	(393)
炉鸭冻粉	(390)	拌琼枝	(394)

第 23 节 昆布

昆布煮黄豆	(396)	昆布鹅肠菜汤	(398)
昆布海藻汤	(397)		

第 24 节 蛎菜

拌蛎菜	(400)	蛎菜鸡蛋汤	(401)
-----	-------	-------	-------

第 25 节 海白菜

拌海白菜	(403)	海白菜面条	(407)
海白菜蛋汤	(404)	口蘑烩海白菜	(408)
海白菜炒肉丝	(405)	奶汤海白菜	(409)
海白菜盖浇面	(406)		

第 26 节 鹿角菜

鹿角菜烧肉	(411)	云片鹿角菜	(414)
奶汤鹿角菜(一)	(412)	海米烧鹿角菜	(416)
奶汤鹿角菜(二)	(413)	鹿角菜汤面	(417)
鹿角菜汤	(414)		

第 27 节 羊栖菜

羊栖菜烧菠菜	(419)	羊栖菜肉饺	(421)
羊栖菜炖蚶肉	(420)	羊栖菜糖包子	(422)

第 28 节 礁膜

拌礁膜	(424)	礁膜玉米饼	(426)
礁膜包子	(425)		