



最爱



海鲜

♥ 餐餐滋味好
♥ 顿顿营养佳
分步详解 鲜香适口 百味家常

张奔腾 © 主编



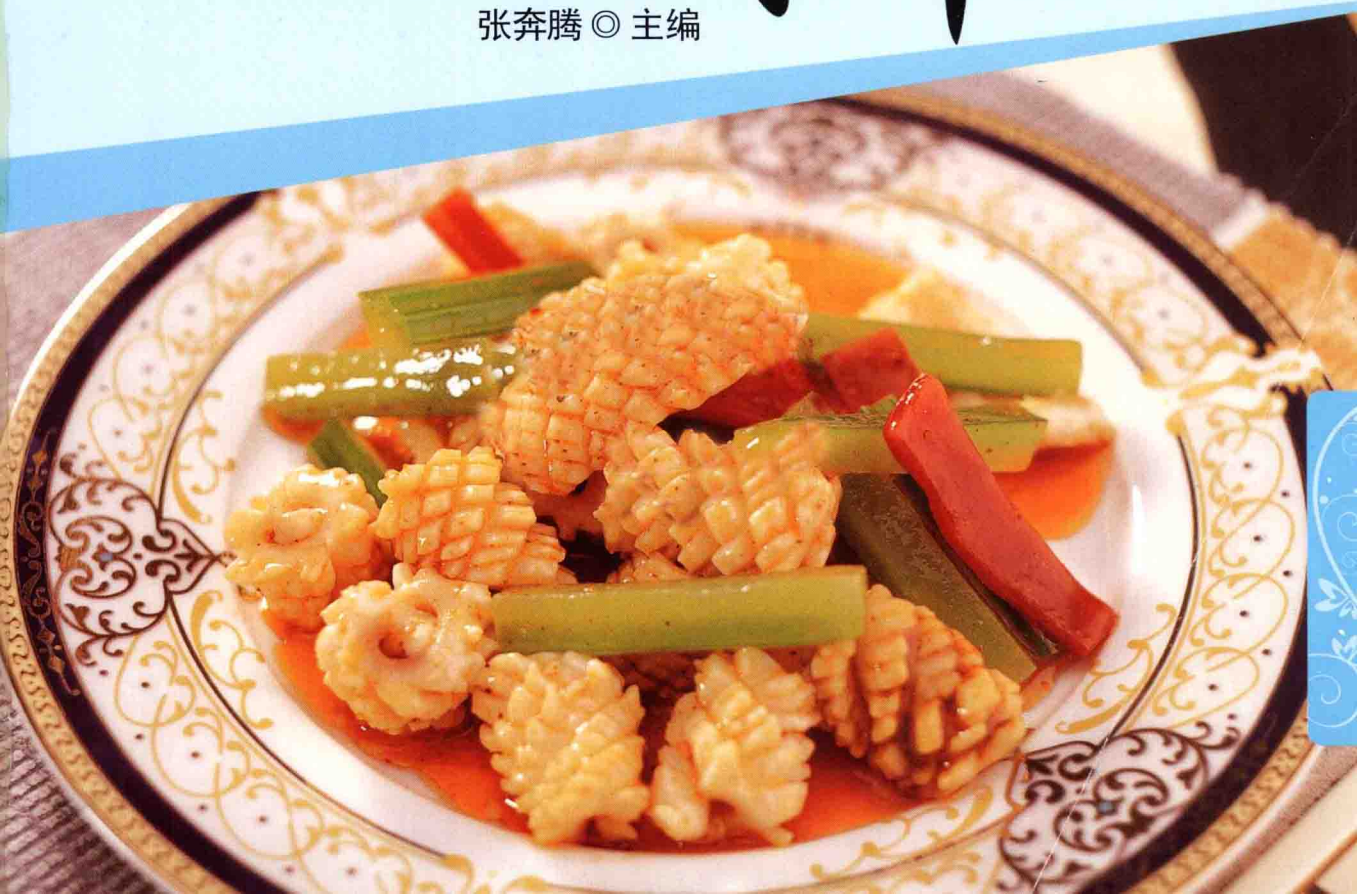
Seafood

最爱

海鲜

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张奔腾 © 主编



图书在版编目 (C I P)

最爱小海鲜 / 张奔腾主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5384-5920-3

I. ①最… II. ①张… III. ①海鲜菜肴—菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第112071号



最爱小海鲜

主 编 张奔腾
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 郝沛龙 张恩来
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 200千字
印 张 10
印 数 1—10 000册
版 次 2012年9月第1版
印 次 2012年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5920-3

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



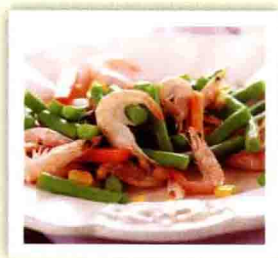
Contents 目录

闲话小海鲜

- 【8】 海鲜历史
- 【9】 小海鲜的营养
吃小海鲜的禁忌
- 【10】 常见小海鲜
- 【12】 小海鲜巧加工

爽口冷菜 Part 1

- 【18】 白菜心拌海蜇皮
- 【19】 拌墨斗鱼
凉拌海兔
- 【20】 生卤青虾
- 【21】 茶熏八爪鱼
- 【22】 贝尖拌双瓜
腌蛤蜊
- 【23】 香葱拌海螺
陈醋螺头拌菠菜
- 【24】 海蜇头拌苋菜
- 【25】 大蒜菠菜拌蛤仁
- 【26】 姜汁海蜇卷
彩色海蜇丝
- 【27】 鲜虾炆豇豆
- 【28】 盐卤虾爬子
- 【29】 北极贝拌西芹
萝卜海蜇丝



- 【30】 香葱拌毛蚶
- 【31】 麻辣蜇皮
- 【32】 鸡丝海蜇
拌蜇皮
- 【33】 苦瓜拌蜇头
三色拌鸟贝
蜇皮黄瓜
- 【34】 双椒拌螺丁
- 【35】 枸杞拌螺片
螺片拌菠菜
- 【36】 爽瓜北极贝
- 【37】 麻辣虾
- 【38】 青豆拌海蜇
芥末北极贝
- 【39】 香芹拌花蛤
- 【40】 温拌蜇头蛭子
- 【41】 黄瓜拌海蜇丝
- 【42】 泰式凉拌海鲜
苦瓜泡海蜇丝
- 【43】 香葱拌蚬子
- 【44】 菠萝沙拉拌鲜贝
- 【45】 凉拌海肠
- 【46】 芹菜拌蜇皮
卤水墨鱼
- 【47】 香熏墨斗鱼
- 【48】 蜇皮拌白菜



美味热菜 Part 2

- 【50】 芦蒿豆干鱿鱼丝
- 【51】 XO酱扇贝
韭黄烧蛭子
- 【52】 香葱爆炒虾
- 【53】 板栗蘑菇炒螺花
- 【54】 香辣花海螺
炒海螺片
- 【55】 辣炒蛭子
鲜蛭黄瓜萝卜泥
- 【56】 红烧海螺
- 【57】 清炒虾仁
- 【58】 芹菜百合炒螺片
蛤蜊炒韭菜
- 【59】 炸墨鱼丸
- 【60】 芦笋炒海红
- 【61】 韭香油爆虾
原汁海螺
- 【62】 南烧虾丁
- 【63】 茶香墨鱼丸
- 【64】 淮山炒鲜贝
海肠炒蒜薹
- 【65】 软炸蛎黄
美味炒蛭子
- 【66】 炸煎虾
- 【67】 爆炒墨鱼仔
- 【68】 滑炒蛤蜊马蹄
鱼香鲜贝
- 【69】 酱瓜虾仁



- 【70】 芙蓉虾仁
- 【71】 鸡蓉海蜇
豆芽炒海贝
- 【72】 木樨鲜贝
- 【73】 酥炸蚝肉
- 【74】 韭菜薹炒扇贝
滑蛋牡蛎赛螃蟹
- 【75】 蒜香鲜贝
蜇头爆里脊肉
- 【76】 火爆鱿鱼
- 【77】 酥炸鲜鱿球
- 【78】 蛎黄煎蛋角
瓜片夏贝黄
- 【79】 菠萝荸荠虾球
- 【80】 香芹虾饼
- 【81】 百合芦笋炒北极贝
双耳爆海螺
- 【82】 蒜香蒸海蛭
- 【83】 烧汁煎贝腐
- 【84】 五彩鲜贝
木耳炒扇贝
- 【85】 西芹芒果炒鲜贝
蒲棒鲜贝





- 【86】 韩式辣炒鱿鱼
- 【87】 鸳鸯鱿鱼卷
- 【88】 泡菜炒墨鱼花
- 夏贝黄炒瓜片
- 【89】 鲜贝丁炒雪里蕻
- 【90】 炸芝麻虾排
- 【91】 翡翠仙桃扇贝
- 蒸文蛤
- 【92】 辣炒蛤蜊
- 【93】 家常干捞粉丝煲
- 【94】 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 香炒蛎黄
- 【95】 香芹螺片
- 辣炒虾爬子
- 【96】 卷心菜炒虾蛄
- 【97】 辣炒海肠
- 【98】 鲜贝烧冻豆腐
- 蒜蓉青口贝
- 【99】 金丝虾球
- 【100】 柠香杏仁酥虾球



- 【107】 腐竹蛤蜊汤
- 酸辣八爪鱼汤
- 【108】 蛋黄文蛤水晶粉
- 【109】 虾肉烩豆腐
- 【110】 海红西葫芦汤
- 萝卜蛤蜊汤
- 【111】 虾干时蔬腐竹煲
- 【112】 酸辣墨鱼豆腐煲
- 【113】 竹蛏沙参汤
- 香芹藕片八爪鱼汤
- 【114】 三鲜虾仁汤
- 【115】 酸辣墨鱼柚子羹
- 【116】 玉米菠菜蛤蜊汤
- 清汤花蛤
- 【117】 鱼汤氽北极贝
- 卷心菜花蛤汤
- 【118】 蓝花蛏肉汤
- 【119】 龙井捶虾汤
- 【120】 贝黄粉丝白菜汤
- 海胆蛋黄汤
- 【121】 鸡米豌豆烩虾仁
- 【122】 奶油蘑菇鲜蛤汤
- 【123】 清润响螺汤
- 白菜螺片
- 【124】 海蜇蚬尖汤
- 【125】 大酱花蛤豆腐汤
- 【126】 鲜贝丸子汤
- 百合扇贝蘑菇汤
- 【127】 蛤蜊豆苗汤
- 响螺淮杞鸡汤
- 【128】 牡蛎炖豆腐
- 【129】 金鱼莲花汤

滋补汤煲 Part 3

- 【102】 蛤蜊瘦肉海带汤
- 【103】 八爪鱼蒜仔土豆汤
- 八爪榆黄莲藕汤
- 【104】 银鱼豆腐羹
- 【105】 银鱼木樨汤
- 【106】 豆角香芋煮海兔
- 蛏子鹌蛋竹荪汤

- 【130】 马蹄海蜇肉排汤
- 牡蛎白菜年糕汤
- 【131】 蛤蜊黄鱼羹
- 【132】 八爪鱼煲

特色主食 Part 4

- 【134】 海鲜伊府面
- 【135】 文蛤卷
- 文蛤丝瓜饼
- 【136】 竹筒鲜虾蒸饭
- 【137】 鱿鱼饭桶
- 【138】 鲜虾云吞面
- 板栗鲜贝饭
- 【139】 鲜虾酥
- 牡蛎煎饼
- 【140】 饭酥虾仁豆腐
- 【141】 蚬尖糯米粥
- 【142】 虾肉烧卖
- 海鲜包子
- 【143】 全家福汤面
- 【144】 蟹肉小笼包
- 【145】 虾肉馄饨
- 蟹黄饺
- 【146】 蛤蜊疙瘩汤
- 【147】 三鲜炒面
- 【148】 扇贝凉面
- 鱼丸清汤面
- 【149】 虾仁菠菜粥
- 辣味虾仁派

- 【150】 虾肉锅贴
- 【151】 文蛤海鲜面
- 【152】 瘦肉墨鱼香菇粥
- 北菇粒虾球粥
- 【153】 蟹黄蒸饺
- 【154】 翡翠虾仁蒸饺
- 【155】 韭菜鲜鱿水饺
- 虾饼
- 【156】 蛎黄煎饼
- 【157】 滑蛋虾仁烩饭
- 【158】 三鲜烩饼
- 海鲜烩饭
- 花生鱼粥
- 【159】 虾肉煎饺



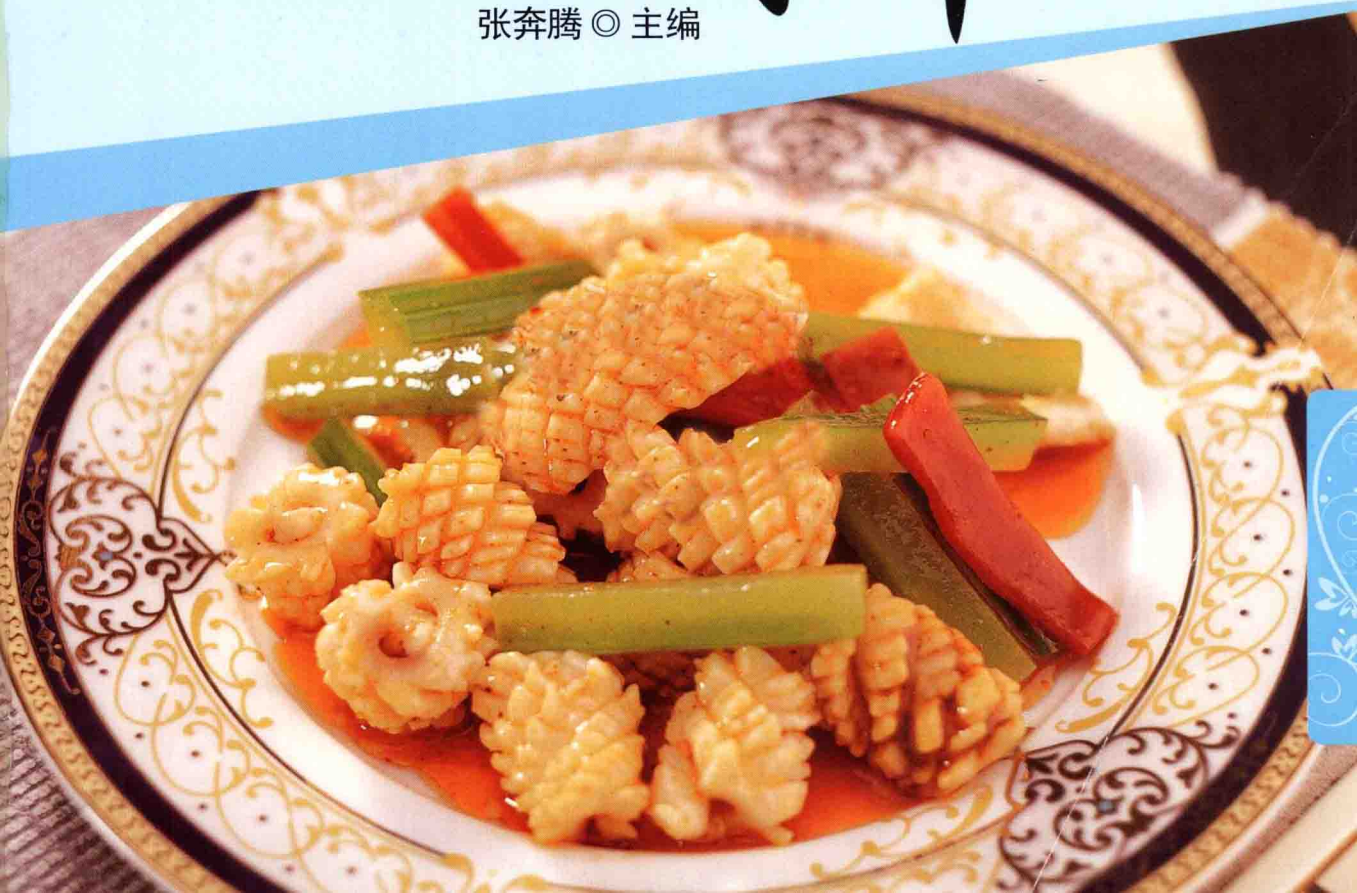
Seafood

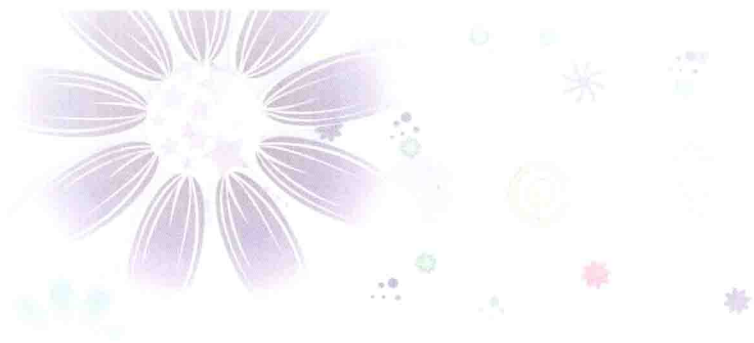
最爱

海鲜

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张奔腾 © 主编





主 编 张奔腾

编 委 石纪友 许仲友 高 玮 申同斌 董一增 吴青均 李建新
王永强 龚云桃 徐晓辉 王 震 韩继成 万志杰 王明刚
孙长鹏 张 鹏 刘克东 敖清华 齐玉水 于学仁 宋长江
朱保国 咸树勇 殷海鹰 王文娟 赵国宁 王秋亮 储之光
张明亮 蒋志进 崔晓东





我的最爱——小海鲜

小海鲜是什么概念？相比龙虾、螃蟹、鲍鱼、鱼翅等个头较大、价格也较贵的海鲜原料，概念上小海鲜应该是个头稍微小一点的，价格也比较便宜的一些海产品，如我们比较常见的海瓜子、海带子、各种贝类、各种螺类、各种蛤蜊等看上去形体较小的海鲜，而生活在海边的人们，也习惯称其为“小海鲜”。

随着空中和海上运输的发展，即使在我国内陆省份，也可以吃到来自黄海、东海、渤海、南海等不同海域的不同小海鲜产品，而既营养又美味的小海鲜也频繁地出现在我们的餐桌上，受到大众的喜爱。

《最爱小海鲜》选取我们日常生活中比较常见的小海鲜，分为爽口冷菜、美味热菜、滋补汤羹和特色主食四个部分，分别介绍了家常风味的小海鲜菜肴近200道。选取的每道小海鲜菜肴都配以精美的图片，而对于一些深受大家喜欢的小海鲜菜肴，我们还配以分步制作图片加以步步详解，使您能够一看就会，既做到制作精美，又可达到营养均衡的效果。同时为了使您能够了解小海鲜的基础常识，我们还在图书开始部分，安排了非常实用的小海鲜烹调常识性内容，可以使初入厨房的您，迅速掌握小海鲜的基础内容。

《最爱小海鲜》可以说是一本非常全面、实用的小海鲜烹饪宝典，其顺应时代，面向大众，并且不断创新。相信通过本书，您一定能够做出满足全家口味的小海鲜菜肴，并从中享受到烹饪的乐趣。

张军腾

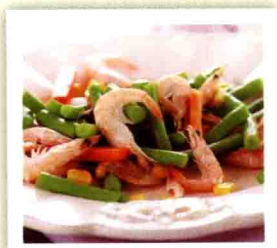
Contents 目录

闲话小海鲜

- 【8】 海鲜历史
- 【9】 小海鲜的营养
- 吃小海鲜的禁忌
- 【10】 常见小海鲜
- 【12】 小海鲜巧加工

爽口冷菜 Part 1

- 【18】 白菜心拌海蜇皮
- 【19】 拌墨斗鱼
- 凉拌海兔
- 【20】 生卤青虾
- 【21】 茶熏八爪鱼
- 【22】 贝尖拌双瓜
- 腌蛤蜊
- 【23】 香葱拌海螺
- 陈醋螺头拌菠菜
- 【24】 海蜇头拌苋菜
- 【25】 大蒜菠菜拌蛤仁
- 【26】 姜汁海蜇卷
- 彩色海蜇丝
- 【27】 鲜虾炆豇豆
- 【28】 盐卤虾爬子
- 【29】 北极贝拌西芹
- 萝卜海蜇丝



- 【30】 香葱拌毛蚶
- 【31】 麻辣蜇皮
- 【32】 鸡丝海蜇
- 拌蜇皮
- 【33】 苦瓜拌蜇头
- 三色拌鸟贝
- 【34】 蜇皮黄瓜
- 【35】 双椒拌螺丁
- 【36】 枸杞拌螺片
- 螺片拌菠菜
- 【37】 爽瓜北极贝
- 【38】 麻辣虾
- 【39】 青豆拌海蜇
- 芥末北极贝
- 【40】 香芹拌花蛤
- 【41】 温拌蜇头蛭子
- 【42】 黄瓜拌海蜇丝
- 泰式凉拌海鲜
- 【43】 苦瓜泡海蜇丝
- 香葱拌蚬子
- 【44】 菠萝沙拉拌鲜贝
- 【45】 凉拌海肠
- 【46】 芹菜拌蜇皮
- 卤水墨鱼
- 【47】 香熏墨斗鱼
- 【48】 蜇皮拌白菜



美味热菜 Part 2

- 【50】 芦蒿豆干鱿鱼丝
- 【51】 XO酱扇贝
- 韭黄烧蛭子
- 【52】 香葱爆炒虾
- 【53】 板栗蘑菇炒螺花
- 【54】 香辣花海螺
- 炒海螺片
- 【55】 辣炒蛭子
- 鲜蛭黄瓜萝卜泥
- 【56】 红烧海螺
- 【57】 清炒虾仁
- 【58】 芹菜百合炒螺片
- 蛤蜊炒韭菜
- 【59】 炸墨鱼丸
- 【60】 芦笋炒海红
- 【61】 韭香油爆虾
- 原汁海螺
- 【62】 南烧虾丁
- 【63】 茶香墨鱼丸
- 【64】 淮山炒鲜贝
- 海肠炒蒜薹
- 【65】 软炸蛭黄
- 美味炒蛭子
- 【66】 炸煎虾
- 【67】 爆炒墨鱼仔
- 【68】 滑炒蛤蜊马蹄
- 鱼香鲜贝
- 【69】 酱瓜虾仁



- 【70】 芙蓉虾仁
- 【71】 鸡蓉海蜇
- 豆芽炒海贝
- 【72】 木樨鲜贝
- 【73】 酥炸蚝肉
- 【74】 韭菜薹炒扇贝
- 滑蛋牡蛎赛螃蟹
- 【75】 蒜香鲜贝
- 蜇头爆里脊肉
- 【76】 火爆鱿鱼
- 【77】 酥炸鲜鱿球
- 【78】 蛭黄煎蛋角
- 瓜片夏贝黄
- 【79】 菠萝荸荠虾球
- 【80】 香芹虾饼
- 【81】 百合芦笋炒北极贝
- 双耳爆海螺
- 【82】 蒜香蒸海蛭
- 【83】 烧汁煎贝腐
- 【84】 五彩鲜贝
- 木耳炒扇贝
- 【85】 西芹芒果炒鲜贝
- 蒲棒鲜贝





- 【86】 韩式辣炒鱿鱼
- 【87】 鸳鸯鱿鱼卷
- 【88】 泡菜炒墨鱼花
- 夏贝黄炒瓜片
- 【89】 鲜贝丁炒雪里蕻
- 【90】 炸芝麻虾排
- 【91】 翡翠仙桃扇贝
- 蒸文蛤
- 【92】 辣炒蛤蜊
- 【93】 家常干捞粉丝煲
- 【94】 蒜蓉粉丝蒸扇贝
- 香炒蛎黄
- 【95】 香芹螺片
- 辣炒虾爬子
- 【96】 卷心菜炒虾蛄
- 【97】 辣炒海肠
- 【98】 鲜贝烧冻豆腐
- 蒜蓉青口贝
- 【99】 金丝虾球
- 【100】 柠香杏仁酥虾球



- 【107】 腐竹蛤蜊汤
- 酸辣八爪鱼汤
- 【108】 蛋黄文蛤水晶粉
- 【109】 虾肉烩豆腐
- 【110】 海红西葫芦汤
- 萝卜蛤蜊汤
- 【111】 虾干时蔬腐竹煲
- 【112】 酸辣墨鱼豆腐煲
- 【113】 竹蛏沙参汤
- 香芹藕片八爪鱼汤
- 【114】 三鲜虾仁汤
- 【115】 酸辣墨鱼柚子羹
- 【116】 玉米菠菜蛤蜊汤
- 清汤花蛤
- 【117】 鱼汤氽北极贝
- 卷心菜花蛤汤
- 【118】 蓝花蛏肉汤
- 【119】 龙井捶虾汤
- 【120】 贝黄粉丝白菜汤
- 海胆蛋黄汤
- 【121】 鸡米豌豆烩虾仁
- 【122】 奶油蘑菇鲜蛤汤
- 【123】 清润响螺汤
- 白菜螺片
- 【124】 海蜇蚬尖汤
- 【125】 大酱花蛤豆腐汤
- 【126】 鲜贝丸子汤
- 百合扇贝蘑菇汤
- 【127】 蛤蜊豆苗汤
- 响螺淮杞鸡汤
- 【128】 牡蛎炖豆腐
- 【129】 金鱼莲花汤

滋补汤煲 Part 3

- 【102】 蛤蜊瘦肉海带汤
- 【103】 八爪鱼蒜仔土豆汤
- 八爪榆黄莲藕汤
- 【104】 银鱼豆腐羹
- 【105】 银鱼木樨汤
- 【106】 豆角香芋煮海兔
- 蛏子鹌蛋竹荪汤

- 【130】 马蹄海蜇肉排汤
- 牡蛎白菜年糕汤
- 【131】 蛤蜊黄鱼羹
- 【132】 八爪鱼煲

特色主食 Part 4

- 【134】 海鲜伊府面
- 【135】 文蛤卷
- 文蛤丝瓜饼
- 【136】 竹筒鲜虾蒸饭
- 【137】 鱿鱼饭桶
- 【138】 鲜虾云吞面
- 板栗鲜贝饭
- 【139】 鲜虾酥
- 牡蛎煎饼
- 【140】 饭酥虾仁豆腐
- 【141】 蚬尖糯米粥
- 【142】 虾肉烧卖
- 海鲜包子
- 【143】 全家福汤面
- 【144】 蟹肉小笼包
- 【145】 虾肉馄饨
- 蟹黄饺
- 【146】 蛤蜊疙瘩汤
- 【147】 三鲜炒面
- 【148】 扇贝凉面
- 鱼丸清汤面
- 【149】 虾仁菠菜粥
- 辣味虾仁派

- 【150】 虾肉锅贴
- 【151】 文蛤海鲜面
- 【152】 瘦肉墨鱼香菇粥
- 北菇粒虾球粥
- 【153】 蟹黄蒸饺
- 【154】 翡翠虾仁蒸饺
- 【155】 韭菜鲜鱿水饺
- 虾饼
- 【156】 蛎黄煎饼
- 【157】 滑蛋虾仁烩饭
- 【158】 三鲜烩饼
- 海鲜烩饭
- 花生鱼粥
- 【159】 虾肉煎饺





闲话小海鲜

海鲜，既有“海”字，当然是在咸水中生活的了，但并非尽然。以鱼为例，虽然有咸水鱼和淡水鱼的区别，但不少在海洋中生活的鱼类，如鲑鱼等，在产卵时却溯河而上；又如现在我们把许多海水鱼苗放到池塘中长大，它究竟是否算得上海鲜，也很有争议。

有人从“鲜”字着眼，海鲜者乃新鲜海产品是也。可是怎样才叫做“新鲜”呢？生猛游水的当然没有疑问，但死去的海产品，即使鱼肉仍然坚实有弹性、鳞片完整、鱼鳃鲜红等，是否仍可称“鲜”，这只能得出一个大概的印象。

既然“海鲜”的定义不易准确判定，我们不妨从一般人们所接受的角度去考虑。广义的“海鲜”，是指海洋动物中一切可供食用的品种。其中海带、海藻之类不是海鲜，因为那是植物；草鱼、鲤鱼之类不是海鲜，它终生生活在淡水中，只能称为“河鲜”。用冰藏或急冻的方法使海产品仍能保持一定鲜度以供食用，可勉强称为海鲜，但一般称作“冰鲜”更准确。至于经过种种加工而做成的鱼翅、海参、鱼肚等，虽然也可称为海鲜，但在烹饪行业，一般称为“海味”。

相比龙虾、螃蟹、鲍鱼、鱼翅等个头较大、价格也较贵的海鲜原料，概念上小海鲜应该是个头稍微小一点的，价格也比较便宜的一些海产品，如各种海杂鱼、海瓜子、海带子、各种贝类、各种螺类、各种蛤蜊等看上去形体较小的海产品。

■ 海鲜历史



在我国沿海一带发掘出许多距今四千到六千年前的新石器时代人类留下的贝壳遗址，是由海螺、文蛤、鲍鱼等各种烧烤过的贝类堆积而成，表明在那个时期，人类便懂得采拾贝类以供食用，而且已有熟食的加工了。

在山东发掘的大汶口文化遗迹，出土了大批海产鱼骨和成堆的鱼鳞，经鉴定，这是五千年前的东西，可见在那时，当地人已经懂得食用这些海产品。

自公元前21世纪至秦朝统一中国，是我国海洋渔业发展的初期阶段，海洋捕捞技术有了一定的发展，于是不仅在沿海地区，即使在内地也可吃到海产品，如在河南安阳殷墟出土文物中发现产于南海和印度洋的海龟、鲸鱼骨等。

在秦汉之间，海产品加工技术有较大进步，除了吃鲜活海鲜外，还有干制、制酱等，而且不仅以海产品入饌，而且已经有了用海产品入药的记载。

从汉朝至宋朝，随着航海事业的发展，人们捕获的海鱼海产也更多，对海产品的认识逐步增多，出现了很多有关的专著，且沿海地区已经能够进行较大面积的人工养殖了。

■ 小海鲜的营养

★ 提供丰富的蛋白质 ★

一般小海鲜中含有丰富的蛋白质,通常在10%~15%之间,而且是人体所需的优质蛋白质,易于人体消化吸收,小海鲜与其他畜肉类相比,碳水化合物含量较少,所含热量低,最受怕胖者的欢迎。

★ 提供高度不饱和脂肪酸 ★

小海鱼脂肪中高度不饱和脂肪酸EPA和DHA是人体必需的脂肪酸,具有重要的生理作用,人体不能自行合成,只能从海鱼和其他海产品中摄取。它们不但易消化吸收,而且不会导致胆固醇升高。EPA和DHA是新发现的人类必需营养素,除小海鲜以及海产品外,在其他天然食物中存在不多。



★ 提供丰富的维生素和矿物质 ★

小海鲜中富含人体所需多种维生素和矿物质,特别是维生素E、维生素A及矿物质锌、铁、钾等,对人体的健康成长都有非常重要的意义。小海鲜中含有的钙、磷、铁等微量元素比一般肉类高,还有丰富的其他矿物质,对维持人体正常的新陈代谢起到重要作用。

★ 脂肪含量低,预防心脑血管疾病 ★

小海鲜中的脂肪含量一般在5%以下,且脂肪多为不饱和脂肪酸,有很好的降低胆固醇作用,还能降低血液黏稠度,预防和降低冠心病、糖尿病、动脉硬化的发生率。

■ 吃小海鲜的禁忌

小海鲜美味可口,同时也能供给人体各种营养,但当我们进食美味小海鲜时,不要忘了小海鲜虽美,但需要慎食,以防疾病。

小海鲜中的鱼类要以鲜活为佳,这不仅仅从味道去考虑,也是从卫生角度去着眼。鱼死后易于腐烂变质,而且速度很快,食用这样的海杂鱼类,很容易产生食物中毒的现象。



经常食用生长在浅海中、被生活污水污染海域中的各种小海鲜,尤其是贝类,被证明是引起肠胃炎、肝炎及肠道疾病的主要原因之一。

吃小海鲜时忌大量饮用啤酒,因为喝大量啤酒会产生大量尿酸,尿酸会沉积在关节或软组织中,导致发炎,有诱发痛风的风险。

另外,食用小海鲜时忌与柿子、葡萄、石榴、山楂等水果同食,因为海鲜中丰富的蛋白质会与水果中的鞣酸形成一种新物质,不易被人体吸收,也就降低了小海鲜的营养价值。

■ 常见小海鲜

浩瀚无际的海洋中生息着20多万种生物，是一个巨大的食物宝库。而海鲜也是指生活于海洋中的生物，或者由人工海水养殖的、有一定经济价值的生物种类的统称。海鲜的分类上主要包括海鱼、软体动物、节肢动物、其他海产等。全世界约有2万种左右的海产鱼类，其中的很多种海杂鱼是我们比较常见的小海鲜品种。软体动物又分为腹足纲、瓣鳃纲、头足纲等，全世界有500多种，其中包括海螺、蛏子、蛤蜊、文蛤、海蚌等都是美味的小海鲜品种，而这些小海鲜我们一般统称为贝类。此外，常见的小海鲜还有节肢动物，其中包括各种海蟹、海虾等。

海杂鱼



海杂鱼是我国近海主要经济鱼类之一，其品种繁多，主要分布在渤海、黄海和东海等，出产期一般在每年的3~5月和9~12月。海杂鱼一般含有丰富的蛋白质和钙、磷、铁等矿物质以及多种维生素，脂肪含量少，为高蛋白、低脂肪食物，有滋补、开胃、益气的功效，对食欲不振等症有一定的疗效。

海虾主要分布于我国黄海、渤海和朝鲜西部沿海，捕捞季节为每年的春、秋

海 虾

两季。海虾的肉质肥嫩鲜美，食之既无鱼腥味，又没有骨刺，老幼皆宜，备受青睐。虾肉历来被认为是滋补壮阳之美味，其营养丰富，含有丰富的蛋白质和多种维生素，脂肪含量较低，能补气健胃，壮阳补精，具强身延寿之功效。



虾 蛄



虾蛄又称皮皮虾、濑尿虾等，其体长而侧扁，多生活在泥沙底的浅海，在我国主要分布在渤海、黄海及长江口以北的各海区。每年的春季是虾蛄产卵的季节，此时的虾蛄最肥，是食用的最佳季节。虾蛄含有丰富的蛋白质、维生素等人体所需的营养成分，有补肾壮阳、通乳排毒之功效。

螃蟹中有90%为海产，其余为淡水蟹。海蟹种类很多，如绵蟹、关公蟹、蛙蟹、面包蟹等，它们生活在不同深度的潮下带。我国沿海均出产海蟹，其中以渤海湾产的最为著名。海蟹中含有丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、维生素A、B族维生素等，有散结化淤、通经脉、解漆毒、退诸热和抗结核等功效。

海 蟹



蛏 子



蛏子为蛏科和竹蛏科贝类的通称，属于软体动物，真瓣鳃纲，真瓣鳃目，竹蛏科。蛏子在我国沿海地区均有分布，主要产区为山东、浙江、福建等地，现已有很多人人工养殖基地，是比较普通的海产品之一。蛏子营养比较丰富，有滋阴、清热、除烦、解酒毒之功效，对产后虚损、烦热口渴、湿热水肿、醉酒等有一定治疗作用。

海肠，中文名单环刺螠，在中国仅渤海湾出产，软乎乎地蠕动，浑身无毛刺。

海 肠

海肠的营养价值比起海参也不逊色。但是多年来，人们都把它当作鱼饵使用，真正把它用来制作菜肴不过几十年的历史。制作海肠菜肴时，焯水是关键。焯烫海肠时水量要宽，观察海肠身体稍微变色马上捞出，动作要快，几秒钟而已。

