

百洋轻松美食家

经典菜谱

徐传虎 陈伟杰 著

珍品海鲜/居家汤羹/丸类美食
清爽凉菜/养生精选



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

百洋轻松美食家

经典
菜谱

徐传虎 陈伟杰 著

珍品海鲜/居家汤羹/丸类美食
清爽凉菜/养生精选



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

百洋轻松美食家经典菜谱/徐传虎, 陈伟杰著. —福州: 福建科学技术出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5335-3342-7

I. ①百… II. ①徐… ②陈… III. ①水产品—菜谱
IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第184004号

书 名	百洋轻松美食家经典菜谱
著 者	徐传虎 陈伟杰
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号(邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行(集团)有限责任公司
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福州华悦印务有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/24
印 张	6.5
图 文	156码
版 次	2010年10月第1版
印 次	2010年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3342-7
定 价	20.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

Preface

近年来，随着民众生活水平的提高，冷鲜海产品和冷鲜调理食品在国内发展势头强劲，市场前景一片广阔。然而，伴随着不断走访市场，在与各地客商和消费者的零距离接触中，作者却看到了由于冷鲜海产品和调理食品知识普及的缺失，导致消费者对产品知识的不了解，不知如何科学食用。

众所周知，海洋产品，由于其低脂、高钙、多蛋白，富含多种人体所必需的维生素及微量元素，越来越受到广大消费者的青睐，更因为具有的多种独特的健体养生功效，广受民众喜爱。但海鲜从产品到菜肴的过程，由于种类和品种的不同，外形及构造也相应不同，烹饪的繁杂程度不尽相同，致使众多家庭望海鲜而兴叹。

面对这种现状，我经常在想，无论是作为一名积极的饮食文化与消费理念的推动者和传播人，还是作为一名业内人，特别是作为对广大消费者高度负责的百洋海味食品的一分子，我该做些什么？如果能通过自己的努力，为亿万家庭主妇和烹饪爱好者提供一本方便实用的冷鲜海产品居家烹饪技巧工具书，让他们能在家中轻松体验到酒店大餐才能感受的风味与快感，并能在愉悦的氛围中，享受到烹饪的真正乐趣，快意人生，那该多好！

经百洋海味食品公司董事长滕生淦的引荐，我有幸结识了中国烹饪大师陈伟杰先生，经过相互交流，明显感到陈大师对我之构想的认同与赞许，他本人也非常希望将主产于我国东南沿海的及百洋公司热销的水产品的烹饪方法向普通家庭深入推广和传播。进一步的交往中，陈大师也表示愿意积极配合，并奉献出自己的智慧和才华。至此，我找到了完成愿望的好搭档。

经过市场的再度走访和深入消费者家庭详细调研，我了解到全国不同地区对于水产冷鲜食品的区域消费习惯与口感偏爱，整理出“南甜北咸东辣西酸”的大致板块脉络，开始筹备本书的撰写。

全书从百洋海味食品热销的鱼、虾、蟹、贝、头足、海参、丸及其他共八个类别水产、肉制品中选择 68 个常见品种作为主料，参考不同地域习俗和菜系特色，运用简易烹饪方法制作，精选出 128 道经典菜肴予以推荐，以满足不同区域、不同口味偏好人群所需。在整个撰写过程，作者遵循简单易学、通俗易懂、操作轻松的原则，运用了大量的图片和精确的文字解说，方便初学者和烹饪爱好者在家中有序操作，轻松体验。

同时，为使这些经典的菜肴能很好地推广和传承下去，作者将每一道推荐菜肴的特色和营养，在真实的基础之上，采取古体诗歌的形式，运用浪漫主义色彩，张开想象的翅膀予以描述，赋予她一定的文学底蕴，读来朗朗上口，别有一番情趣！

在本书的筹备和创作过程中，得到了福建水产加工与流通协会副会长、中国水产领军品牌企业掌舵人——百洋海味食品公司董事长滕生淦先生大力支持，并提供了诸多宝贵意见和建议，为本书的出版奠定了更为坚实的基础，在此，特别表示感谢！

由于时间仓促，作者水平有限，本书难免出现失误的地方，欢迎广大读者和专家批评指正。

徐传虎

2010 年 9 月于福州

目录 Contents

鱼类精选菜肴

生炊糟瓜鱼	003	香滑鲮鱼汤	020
雪菜蒸瓜鱼	004	家常烧鲮鱼	021
干煎黄瓜鱼	005	干煎鲮鱼片	022
黄鱼烧白菜	006	滚粥三文鱼	023
糖醋黄瓜鱼	007	照烧秋刀鱼	024
酸辣鱼羹汤	008	脆浆炸银鱼	025
家炖小黄鱼	009	芙蓉银鱼羹	026
椒盐小黄鱼	010	银鱼抱煎蛋	027
焦熘小黄鱼	011	干煎鳕鱼片	028
豉汁蒸带鱼	012	鳕鱼太极羹	029
油煎带鱼段	013	软炸鳕鱼条	030
煎煮带鱼段	014	果浆焖鳕鱼	031
渔家煎带鱼	015	油酥丁香鱼	032
乳蒸多宝鱼	016	香辣剥皮鱼	033
熘汁多宝鱼	017	孜烤剥皮鱼	034
焖烧多宝鱼	018	清蒸海鲷鱼	035
豆豉焖鲮鱼	019	红烧海鲷鱼	036
		酥皮海鲷鱼	037
		西汁海鲷鱼	038

花肉蒸鲥鱼	039
葱油加吉鱼	040
三丝烩鱼肚	041
香滑鲜鱼片	042
糖醋鲜鱼片	043
糟熘肥鱼片	044
爽滑鱼片粥	045
紫菜鲜鱼卷	046

虾类精选菜肴

茶香大明虾	049
滑蛋炒虾仁	050
蒜香炊明虾	051
元宝富贵虾	052
香油焖大虾	053
油炸面包虾	054
水果色拉虾	055
酥皮虾仁卷	056

黄金熠虾饼	057
扒烧虾蛰肉	058
柠檬大龙虾	059
香菜酥虾皮	060
紫菜拌虾皮	061

蟹类精选菜肴

青蟹粉丝煲	065
椒盐软壳蟹	066
年糕梭子蟹	067
梭蟹蒸豆腐	068
生炊斯加蟹	069
油炸蟹腿酥	070
尚品蟹肉粥	071
生菜蟹肉包	072
三丝蟹肉羹	073
瓜浆蟹肉羹	074
一品蟹肉煎	075

贝类精选菜肴

翡翠炒裙贝	079
蒜香烤鲜贝	080
沙茶爆贝片	081
吉利鲜贝串	082
鱼香鲜贝球	083
干贝冬瓜肉	084
豉椒蒸扇贝	085
刺生北极贝	086
椒炆北极贝	087
瓜菇烩三贝	088
汁烤夏夷贝	089
紫菜海蛎煎	090
酥炸牡蛎球	091
海蛎豆腐羹	092
网皮生蚝卷	093
韭芽炒蛭肉	094

红烧大鲍鱼	095
原壳炖鲍鱼	096
冰镇鲍鱼片	097
豉汁爆花蛤	098
三椒炆象蚌	099
青口苦瓜汤	100

头足类精选菜肴

宫廷鱿鱼筒	103
酸辣鱿鱼汤	104
爆炒鱿鱼花	105
吉利鱿鱼圈	106
酥炸鱿鱼片	107
百洋章鱼串	108
小炒章鱼段	109
白灼小章鱼	110

海参类精选菜肴

沙锅焖海参	113
奶汤烩辽参	114
葱烧挺辽参	115

丸类精选菜肴

百洋鱼丸汤	119
什锦鱼丸汤	120
翡翠滑鱼丸	121
浓汤鱼翅丸	122
红烧目鱼丸	123
乳蒸章鱼丸	124
骨汤花枝丸	125
堂灼淡水丸	126
宫保三鲜丸	127
富贵贡丸片	128
喷汁牛丸汤	129

蒜香牛肉丸	130
葱花鱼丸面	131
锅塌鱼豆腐	132
微波鱼皮脆	133
香煎鲜鱼糕	134
青椒炆虾糕	135
太平肉燕汤	136
干炸烟熏肠	137
串烤酥香肠	138

其他类精选菜肴

三鲜烩鱼面	141
百洋炒鱼面	142
鲜香海鲜盘	143
百洋鱼翅羹	144
胴骨海带汤	145
麻辣海带结	146
凉拌海蜇皮	147

鱼类精选菜肴

Fish

常言说得好，吃四条腿的（猪、牛、羊）不如吃两条腿的（鸡、鸭、鹅），吃两条腿的不如吃没长腿的（鱼类）。正所谓“都道牛羊鸡鸭好，不及水鱼滋味鲜”，生长在海、淡水中的鱼类，越来越受到人们的喜爱。据资料显示，目前已知的鱼类有 20000 余种，大多可供食用，而我们日常生活中经常食用的却浓缩在几百种范围内。鱼类以“肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富，容易消化”而广受欢迎，是老人、小孩和身体欠佳人士的理想食补佳品，也属追求品质生活、崇尚科学养生人士的理想选择之一。“吃鱼的小孩更聪明，吃鱼的女人更漂亮”，老百姓通俗的概括也从侧面说明了这一点。

研究发现，鱼类体内含丰富的优质蛋白质（达到 15% ~ 20%），极易消化，而鱼类天然形成的牛磺酸，更是防止中老年动脉硬化、促进婴儿大脑发育、提高眼睛昏暗适应能力的重要物质。同时，鱼肉本身脂肪含量较低，一般都在 1% ~ 10% 范围内，供热量低，亦为塑身爱美人士所钟爱的保健养生食物。鱼本身所含有的钙、磷、钾、铜、锌、硒、碘等矿物元素和丰富的 A、D、B₁、B₂ 等维生素，更为忙碌的人们提供源源不断的动力与锐意进取的精气。

生炊糟瓜鱼

Steamed Yellow Croaker
in Wine Sauce

特色

糟瓜比翼出蒸锅，
清脆鲜爽盘中落。
家宴偶尝家欢愉，
满桌皆呼量不多。

黄瓜鱼属中国三大水产之一，蛋白质和维生素 A 含量占可食部分近 30%，同时含有抗衰抑癌作用的微量元素硒，是贫血、失眠、头晕、食欲不振和产后母亲的有效食补佳品。黄瓜鱼的肉质柔和鲜嫩，可根据您的口味偏好进行烹饪。清蒸、糟熘鲜爽盈口，干煎、红烧满桌留香，糖醋可调动你的味蕾。

主料：百洋糟瓜鱼 400 克。

辅料：鲜豆腐 100 克，葱花、鲜椒、食用油适量。

- 烹饪步骤：**
1. 将鲜豆腐切片平铺于鱼形盘内，再将糟瓜鱼处理干净并用冷水冲淋，切条装排于豆腐之上。
 2. 入蒸锅，旺火蒸 15 分钟。起锅撒上葱花，淋适量沸油即可。



雪菜蒸瓜鱼

*Steamed Yellow Croaker
with Potherb Mustard*

主料：百洋糟瓜鱼 400 克。

辅料：雪菜 100 克，红辣椒适量。

调料：鸡粉、食盐少许，食用油适量。

烹饪步骤：

1. 将糟瓜鱼处理干净并用冷水冲淋，切条装拼入盘中待用。
2. 将雪菜、红辣椒切碎与鸡粉拌和撒于瓜鱼面上。
3. 入蒸锅用旺火蒸 15 分钟，烧适量沸油即可。

特色

鱼鲜菜香融一体，随饭入口心生奇。
素菜直叹食无味，而今有欲乃瓜鱼。



干煎黄瓜鱼

*Pan-fried Yellow
Croaker*

主料：百洋黄瓜鱼 350 克。

调料：食盐、葱末、姜末少许，食用油适量。

烹饪步骤：

1. 黄瓜鱼斜切带骨厚片，放入葱、姜末及食盐腌味 20 分钟。
2. 净锅中火适量油将黄瓜鱼双面煎至干香酥熟，起锅摆盘即可。

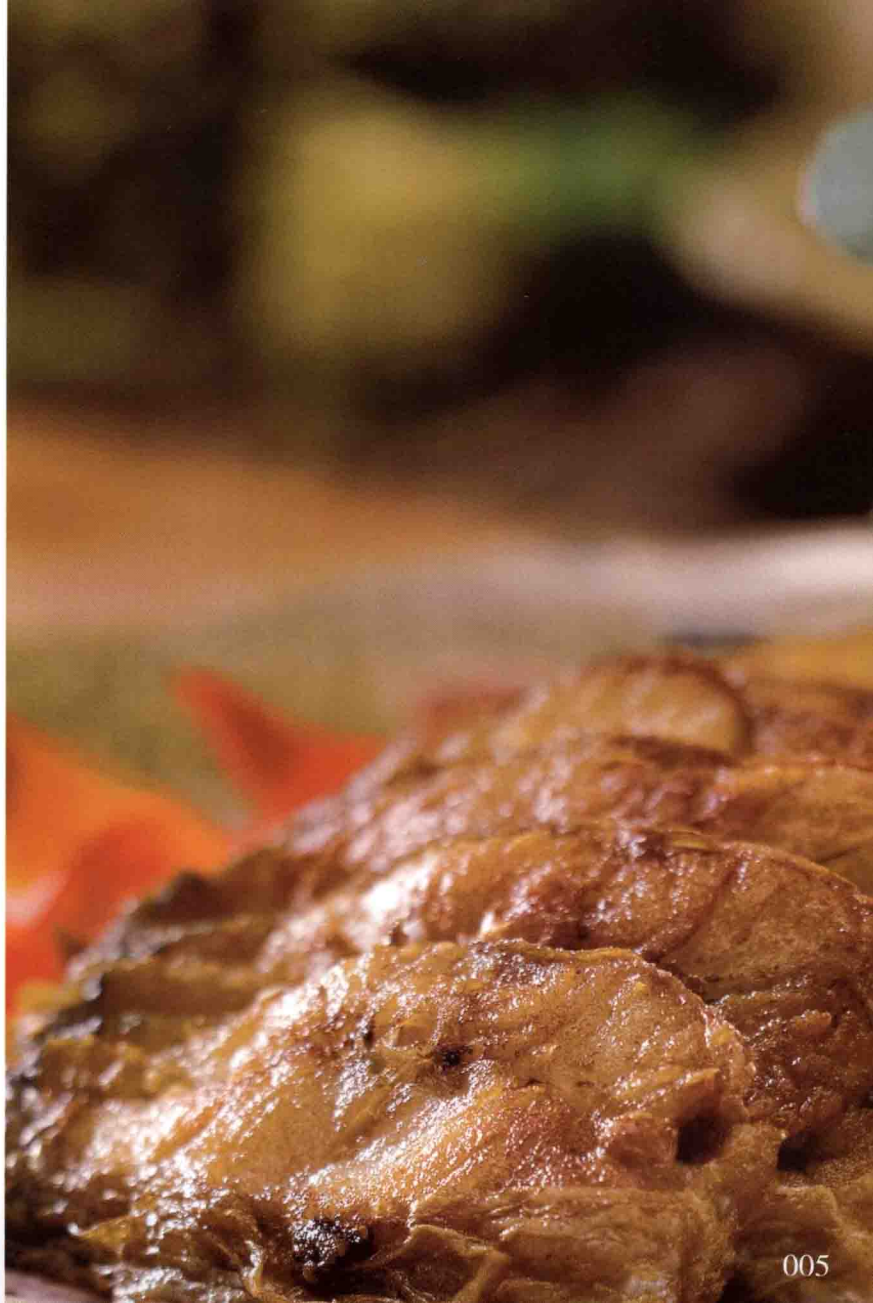
温馨提示：

该菜肴可据各地习俗，调入合适酱料蘸食。

特色

三朋五友家中聚，感叹无宴表心迹。

瓜鱼干煎奉餐桌，推杯换盏浓情蜜。



黄鱼烧白菜

*Braised Yellow Croaker
with Chinese Cabbage*

● 特色 ●

瓜鱼白菜汤中居，
一脆一嫩香味逼。
爽滑无骨童乐乐，
惹得姥姥笑嘻嘻。

主料：百洋黄瓜鱼 350 克。

辅料：大白菜 150 克，生粉适量，姜片少许。

调料：食盐、鸡粉少许，食用油适量。

烹饪步骤：

1. 将黄瓜鱼去脏、去鳞、洗净，取鱼头熬汤待用。
2. 鱼肉切条状，加入食盐及生粉手抓拌过，白菜切条状。
3. 将白菜稍炒至软化，加入鱼头汤、姜片、食盐、鸡粉，烧入味，将白菜捞起盛入大碗待用。
4. 锅留余汤继续烧开，将待用的鱼肉分散撒入锅内煮熟，倒于盛有白菜的大碗内即可。



糖醋黄瓜鱼

Sweet and Sour Yellow
Croaker

特色

酸甜鲜酥于一身，
首尾高跷跃龙门。
探得一片入朱唇，
酒未入口肤已润。

主料：百洋黄瓜鱼 350 克。

辅料：香葱、红辣椒、香菇 10 克，生粉少许。

调料：食用油 200 毫升，肉汤 50 克，白糖 30 克，醋 30 克，酱油 10 克，胡椒粉少许。

烹饪步骤：

1. 黄瓜鱼去脏、刮鳞洗净，鱼身两面各划数刀，拍上生粉。
2. 手提头尾“U”形入油锅，炸酥定型，盛盘待用。
3. 将香葱、红辣椒、香菇切成粗丝并与其他调料合成芡汁。
4. 热锅入少油倒芡汁烧开，浇泼于待用黄瓜鱼上即告完工。



酸辣鱼羹汤

*Thick Soup of Hot and
Sour Yellow Croaker*

主料：百洋黄瓜鱼 350 克。

辅料：西红柿 30 克，香菇、蛋清、生粉、葱花适量。

调料：肉汤 200 克，食盐、味精、香醋、胡椒粉少许，食用油适量。

烹饪步骤：

1. 将西红柿、香菇切粗粒，鱼肉切丁并用生粉抓过。
2. 肉汤烧开后放入食盐、味精调味，后将鱼丁、西红柿粒、香菇粒抖散入锅，加生粉打芡，淋入蛋清再烧开盛汤碗。
3. 在碗中加入胡椒粉、香醋、葱花调和即可。

特色

酸辣可口一羹汤，鲜嫩盈口味悠长。
黄瓜鱼粒唇齿进，往复来回齿留香。

