

知名美食家/邢振龄 中国烹饪大师/邴吉和 联合推荐

巧手烹美味

虾蟹贝鲜美



168 : 可口菜肴
: 营养贴士
: 厨事窍门

范海/编著



超值价

中国人口出版社

第2辑

06

图书在版编目 (CIP) 数据

虾蟹贝鲜美 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4
(巧手烹美味. 第2辑)
ISBN 978-7-5101-0700-9

I. ① 虾… II. ① 范… III. ① 虾类-菜谱 ② 蟹类-菜谱 ③ 贝类-菜谱 IV. ① TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第031974号

虾蟹贝鲜美

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印刷 北京燕旭开拓印务有限公司
开本 889 × 1194 1/40
印张 1.75
字数 50千
版次 2011年5月第1版
印次 2011年5月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5101-0700-9
定价 120.00元 (共10册)

社长 陶庆军
网址 www.rkcsb.net
电子信箱 rkcsb@126.com
电话 (010) 83519390
传真 (010) 83519401
地址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

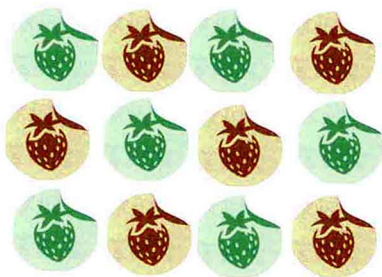
山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邴美食文化工作室主任。



巧手烹美味

虾蟹贝鲜美

范海/编著



中国人口出版社



目录

MULU



美味虾蟹贝 好吃更好做

- 06 怎样选择安全的水产品
- 07 有毒水产品的鉴别
- 07 鲜虾储存法
- 08 河蟹保存法
- 08 鲜蟹肉保存法
- 08 贝类保存法
- 08 去除虾线有妙招



鲜美虾

- 10 葱椒虾皮/香拌虾仁
- 11 虾仁拌莼菜/蚕豆炒虾仁

- 12 青豆虾仁/白菜软炒虾
- 13 核桃虾仁
- 14 韭菜炒青虾/洋葱爆炒虾
- 15 虾仁炒芹菜/豌豆萝卜炒虾
- 16 雪菜毛豆炒虾仁
- 17 油菜虾仁/百合炒虾仁
- 18 草菇虾仁/番茄虾仁
- 19 菠萝虾仁
- 20 虾米莲藕/虾仁锅巴
- 21 鲜虾酿苦瓜
- 22 腰果虾仁小人参/虾仁炒豆腐
- 23 虾仁豆腐盒/滑蛋虾仁
- 24 虾仁蛋羹/黄油脆皮虾仁



- 25 鱼香虾球
- 26 吉利虾
- 27 清炒凤尾虾
- 28 软熘虾仁腰花
- 29 油炸虾排
- 30 翡翠虾仁/软炸虾仁
- 31 金沙基围虾/竹笋虾仁汤
- 32 凤尾龙虾
- 33 豆腐虾皮汤/虾米茭白粉条汤
- 34 虾米青菜钵/胡萝卜虾皮汤



肥美蟹

- 36 老姜螃蟹/醉蟹炖鸡
- 37 香辣蟹
- 38 风味黄金蟹/葱姜炒螃蟹
- 39 膏蟹炒年糕/农家酱蟹
- 40 酱香蟹/蟹黄熘豆腐
- 41 滋补海鲜煲/五丁大鱼圆
- 42 蟹柳油麦汤/四海紫菜卷
- 43 鲜莲冬瓜盅
- 44 清香荷叶饭

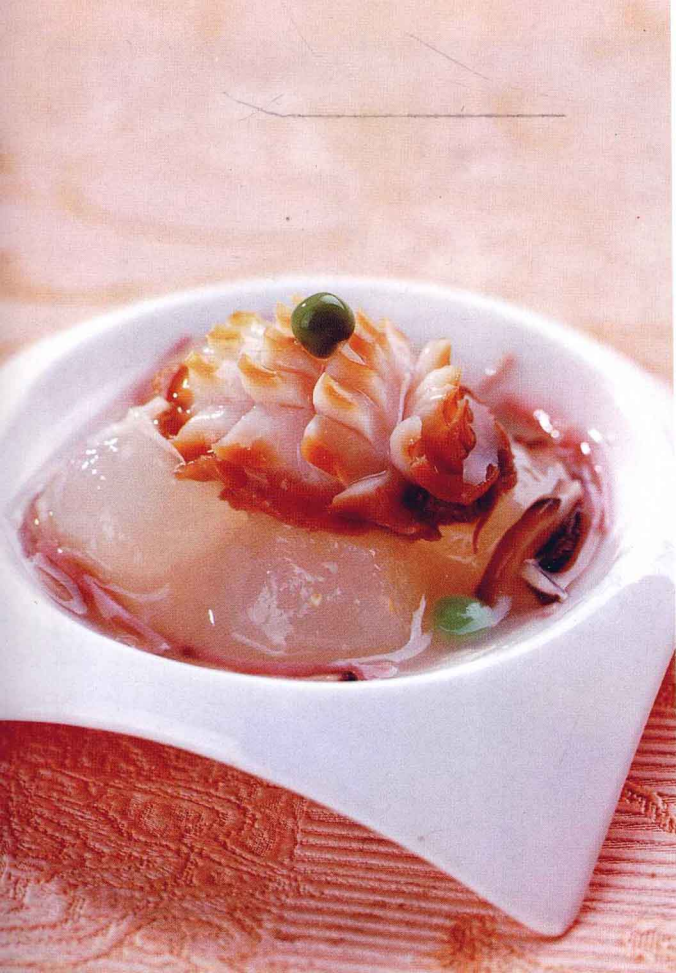


目录

MULU

香甜贝

- | | | | |
|----|----------------|----|--------------|
| 46 | 温拌海螺/葱油海螺 | 57 | 鱼香鲜贝 |
| 47 | 椒丝拌海螺/鸿运福寿螺 | 58 | 干贝蒸蛋/干贝乌鸡腿 |
| 48 | 酱爆小花螺/荷兰豆响螺片 | 59 | 大枣鸡泥干贝 |
| 49 | 鸡腿菇炒螺片/鲍鱼杜仲炖水鸭 | 60 | 香菜拌毛蛤/蛤蜊小白菜 |
| 50 | 红烧海螺 | 61 | 辣炒花蛤/姜葱炒蛤蜊 |
| 51 | 木耳海螺肉/胡萝卜煲田螺 | 62 | 醉酒蛤蜊/豆豉炒蛤蜊 |
| 52 | 田螺嵌肉 | 63 | 蛤蜊炖蛋/豆腐炖蛤蜊 |
| 53 | 菠菜煮田螺/爆炒蛭子 | 64 | 蛤蜊煲土豆/豌豆苗蛤蜊汤 |
| 54 | 萝卜蛭子汤/干贝拌西兰花 | 65 | 大酱汤 |
| 55 | 炒鲜贝/鸡毛海鲜汤 | 66 | 天然牡蛎汤/双耳牡蛎汤 |
| 56 | 红烧干贝 | 67 | 河蚌炖风鸡/玉米须煲鲜蚌 |
| | | 68 | 咸肉河蚌汤/家常拌鲍鱼 |
| | | 69 | 红烧鲍鱼/米汤鲍鱼 |



美味虾蟹贝

好吃更好做

虾蟹贝要想做得好，诀窍很简单。
选料要新鲜、存放要得法、预制烹调要得巧，曾经只属于高堂深宅的精致水产，而今早已进入寻常百姓家，看似令人无从下手的原料，其实做法很简单！

● 怎样选择安全的水产品 ●

鱼类 要注意观察，看鱼的各类表面特征。鲜活的鱼，其目珠光亮透明并且突起。鳃盖紧闭，鳃片呈粉红色或红色，里面未有污物，无异味。鱼鳞光亮整洁，鱼体挺直充实，不膨胀，质地坚实有弹性，按压后凹陷且立即恢复，肛门凹陷。不新鲜的鱼，目珠混浊下陷，掉鳞，鳃色昏暗污秽，鱼体松软，有异味，弹性差或没有弹性，腹部膨胀，肛门突出。选购冰鲜鱼时，要做到一看，看鱼体外表是否光亮，是否完整；二摸，触摸鱼体是否有弹性，看鱼鳃是否鲜红，鱼肚是否有破裂，鱼鳞是否很容易剥落；三嗅，是否有一种新鲜的感觉，鱼腥味较重或有异味的海产品鲜度往往有问题。

鲜虾 好的虾头体紧密相连，外壳与虾肉紧贴一体，按压时虾体硬而有弹性，体侧和腹部为白色，背面为青色（雄虾全身为淡黄色），有光泽。不新



鲜的虾，头体连接松懈，壳肉分离，虾体软而失去弹性，体色变黄，失去光泽，身节出现黑箍。更不新鲜的虾，掉头，体软如泥，外壳脱落，体色黑紫，这样的虾千万不能购买，很可能感染致病菌，不宜食用。

虾皮 紧握一把虾皮，放松后，能自动散开的即是优质虾皮。外表污秽，暗淡无光，形体破碎，颜色苍白或暗红，并有霉味的，说明已变质。

贝类 那些贝壳紧闭，或者贝壳一开一合，冒泡的则是鲜贝。如果贝壳打开，并且露出一部分贝肉，则是不新鲜的。

有毒水产品的鉴别

① 如果水产品颜色过于发白，且白得不自然，并呈现体积肥大者，说明不是天然的。

② 用碱泡发的水产品会留下一些刺激性气味，闻味道可鉴别。

③ 用甲醛泡发的水产品质地会发生变化，手捏易碎。或者在加热后迅速萎缩，也说明是泡发的。

鲜虾储存法

① 鲜虾放入冰箱前，可先在水中或油中氽或余一下，断生后，可使红色固定，鲜味持久。

② 淡质鲜虾，可在太阳下晾干，充分晒干后，收藏在密封瓶中。

③ 咸质鲜虾，不要在太阳光下暴晒，应在通风阴凉处将其风干，再放入瓶内保存。这两种虾，均可在瓶中放几粒大蒜，防止虫蛀。



• 河蟹保存法 •

① 放蟹的容器中铺些泥，将蟹放在里面，再放些芝麻或打散的鸡蛋，放在阴凉处，不仅可保存数天，还能催肥，但不可放太多食物，以免河蟹胀死。

② 常洒些水使蟹腮保持水分。若在蟹群中放置积水的海绵或泡沫塑料，可使蟹从水中吸取氧气而存活。

• 鲜蟹肉保存法 •

螃蟹是季节性海鲜，在大量上市时，可把鲜螃蟹洗净，煮熟，剥出蟹黄，剔出蟹肉，然后加些调味料在锅里略炒，盛出存放于密封瓶内。在蟹肉上倒上熬热的猪油，然后密封，置于阴凉处保存，使用时扒开猪油，拨出蟹肉即可，剩余的仍密封存储。

• 贝类保存法 •

新买来的贝类可以放在一盆盐水中，让其充分吐沙，然后更换一盆新的盐水，保存于冰箱冷藏室，每天更换盐水，这样可保存3天左右。

• 去除虾线有妙招 •

虾线就是虾肠，里边有细菌和对人体有害的物质，也影响口感，因此需要在烹制前将其去除。去除虾线的方法很简单，虾洗净后，去掉虾头，剥去虾皮，从虾尾部倒数的第1~2节的地方将牙签插进去，轻轻向外拽一下，虾线就会被牙签带出来。注意拽牙签的时候不要太用力，以免虾线断掉。所有的虾处理好之后，不要忘记再用清水漂洗一下。





鲜美虾

怎么炒虾才会又大又脆

虾仁洗净后，用干净的纱布或厨房用纸包裹住，充分吸干水分，这样可以避免在翻炒的过程中虾仁缩水。另外，虾仁属于易熟食材，烹调时间不宜过长，时间过长很容易将虾仁炒得又老又小。炒虾仁一般采用滑炒方式，这样炒出来的虾仁才能鲜嫩美味。



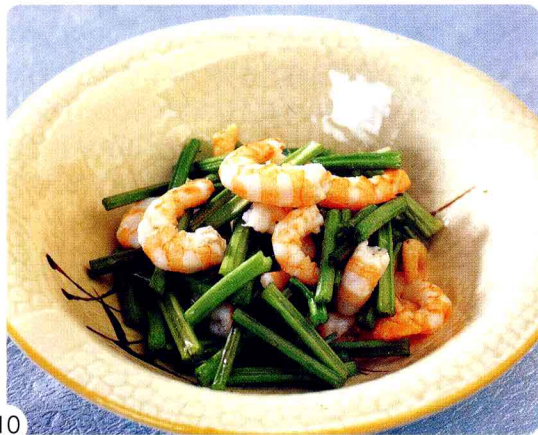
葱椒虾皮

【原料】 虾皮100克，大葱、尖椒各50克。

【调料】 生抽、鸡精、米醋、香油各适量。

做法

- ① 虾皮用温开水泡洗干净；大葱洗净，切成小段；尖椒洗净，去子切丁。
- ② 虾皮、大葱、尖椒倒入大碗内，调入生抽、鸡精、米醋、香油，拌匀，装盘即可。



香拌虾仁

【原料】 虾仁150克，香菜120克。

【调料】 植物油、精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 虾仁挑去虾线，清洗干净，滑油至熟；香菜洗净，取梗切段，入沸水锅焯片刻，投凉沥水。
- ② 香菜段、虾仁倒入碗内，调入精盐、鸡精、香油，拌匀即可。

虾仁拌莼菜

【原料】莼菜500克，虾仁75克，鸡蛋1个。

【调料】精盐、鸡精、香油、水淀粉各适量。

做法

- ① 莼菜洗净，入沸水锅焯烫后捞出，沥干，放入碗中，加精盐、鸡精拌匀装盘；虾仁洗净，沥水；鸡蛋打入碗中，加水淀粉调成浆，倒入虾仁挂浆。
- ② 炒锅置火上，加入适量清水烧沸，放入挂浆虾仁滑散、烧沸，捞出沥水，倒在莼菜上，淋入香油即成。



鲜美虾

蚕豆炒虾仁

【原料】蚕豆100克，虾仁150克。

【调料】鸡精、精盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 蚕豆用精盐水煮至半熟后，放入冷水中浸半分钟，捞起沥干水分；虾仁中加少许精盐拌匀。
- ② 炒锅点火，倒油烧热，放入虾仁炒片刻盛出。
- ③ 净锅上火，倒油烧热，放蚕豆翻炒，放入鸡精、精盐、少量水，最后放入虾仁炒至熟，加水淀粉勾芡后起锅即成。





青豆虾仁

【原料】干青豆50克（或鲜青豆100克），虾仁100克。

【调料】葱花、精盐、鸡精、水淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 干青豆洗净，清水浸泡8小时；虾仁去虾线，洗净。
- ② 炒锅置火上，倒油烧至七成热，加葱花炒出香味，放入青豆翻炒均匀，加适量清水烧至青豆熟透，放入虾仁炒熟，用精盐、鸡精调味，加水淀粉勾芡即可。



白菜软炒虾

【原料】大虾200克，白菜150克。

【调料】精盐、料酒、鸡精、米醋、香油、葱花、姜丝、植物油各适量。

做法

- ① 大虾洗净，剔除虾线；白菜洗净，切条。
- ② 锅内倒油烧热，放入葱花、姜丝爆香，倒入大虾，慢火煸炒，炒至虾色泽红润时加入白菜条，慢火炒熟，加精盐、料酒、米醋、鸡精调味，出锅时淋入香油，炒匀即成。

核桃虾仁

【原料】 去衣核桃肉200克，虾仁100克，荷兰豆、胡萝卜各50克，香菇4朵。

【调料】 植物油、料酒、白糖、精盐、胡椒粉、水淀粉各适量。

做法

- ① 核桃肉放入沸水锅内加精盐氽七八分钟，捞起凉干，放入小火油锅内，炸至浅金黄色时捞起。
- ② 虾仁洗净，挑去虾线，用白糖、精盐拌腌，稍后洗净，沥干水；荷兰豆、胡萝卜、香菇均洗净，切片。
- ③ 炒锅点火，倒油烧热，放入香菇、荷兰豆、胡萝卜翻炒至变色，加入虾仁，倒入少许水，加入料酒、白糖、精盐，炒匀，倒入炸核桃仁，水淀粉勾芡即可。

小贴士

增进食欲，促进消化。





韭菜炒青虾

【原料】青虾200克，韭菜100克。

【调料】植物油、精盐、鸡精各适量。

做法

- ① 青虾剪去须，洗净；韭菜择洗干净，切段。
- ② 锅内倒油烧热，放青虾煸炒，调入适量精盐、鸡精翻炒，将熟时加入韭菜，炒匀即成。

小贴士

补肾温阳，补血调经，健脑益智。



洋葱爆炒虾

【原料】海虾100克，洋葱200克，红尖椒50克。

【调料】精盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 洋葱剥去外皮，洗净切条；红尖椒去蒂，去子，洗净切条。
- ② 海虾洗净，剪去虾须、虾爪，入热油锅中炸熟，捞出控油。
- ③ 锅内留底油，放入红尖椒条和洋葱条煸香，加精盐、鸡精和炸好的虾，翻炒均匀即可。

虾仁炒芹菜

【原料】虾仁150克，芹菜150克。

【调料】植物油、葱花、姜末、料酒、精盐、鸡精各适量。

做法

- ① 虾仁治净；芹菜洗净，去叶留梗，切成段，入沸水中焯片刻，捞出沥水。
- ② 锅置火上，倒油烧热，放入虾仁炸至变色时盛出，随即放入葱花、姜末煸香，加入芹菜，烹入料酒，调入精盐、鸡精，倒入炸好的虾仁，翻炒均匀，出锅盛盘即可。



豌豆萝卜炒虾

【原料】虾仁200克，豌豆、泡萝卜各50克。

【调料】植物油、精盐、鸡精、料酒、酱油各适量。

做法

- ① 虾仁挑去虾线，洗净，加料酒、精盐、酱油腌渍入味；豌豆洗净，入锅煮熟；泡萝卜洗净，切丁。
- ② 炒锅倒油烧热，放入虾仁炒熟，捞出。
- ③ 锅留底油烧热，倒入泡萝卜丁、豌豆翻炒片刻，加入虾仁、精盐、鸡精翻炒均匀即可。

