

美食新天地

# 家常海鲜

第二版

朱太治 双福 编著



农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

家常海鲜 / 朱太治, 双福编著. —2 版. —北京:  
农村读物出版社, 2011. 8  
(美食新天地)  
ISBN 978-7-5048-5514-5

I. ①家… II. ①朱… ②双… III. ①海鲜菜肴—菜  
谱 IV. ①TS972. 126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 148399 号

编 著 朱太治 双 福  
菜品制作 陈常选 王 宇  
摄 影 周学武 王雪蕾  
设 计 青岛双福摄影广告公司

---

责任编辑 育向荣  
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)  
发 行 新华书店北京发行所  
印 刷 北京三益印刷有限公司  
开 本 889mm×1194mm 1/24  
印 张 4  
字 数 100 千  
版 次 2011 年 8 月第 2 版 2011 年 8 月第 2 版北京第 1 次印刷  
定 价 18.00 元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



美食新天地

# 家常海鲜

第二版

朱太治 双福 编著



江苏凤凰出版社

# 目录

## contents



- |           |    |          |    |         |    |
|-----------|----|----------|----|---------|----|
| ● 原汁蛤蜊    | 3  | ● 蛭子炒鸡蛋  | 35 | ● 盐水大虾  | 67 |
| ● 干辣蛤蜊    | 5  | ● 香菜拌毛蛤  | 37 | ● 蚝油扇贝  | 69 |
| ● 凉拌海螺片   | 7  | ● 姜汁活蟹   | 39 | ● 微波烤蛤蜊 | 71 |
| ● 葱拌八带蛸   | 9  | ● 西红柿炖鲑鱼 | 41 | ● 炒蛎黄   | 73 |
| ● 蛤蜊炒冬瓜   | 11 | ● 氽鲑鱼丸子  | 43 | ● 肉末烧海参 | 74 |
| ● 炒香螺     | 13 | ● 炒青虾    | 45 | ● 鲑鱼饺子  | 75 |
| ● 白菜心拌海蜇丝 | 15 | ● 原汁海蛭   | 47 | ● 蛤肉合饼  | 77 |
| ● 炒蛭子     | 17 | ● 萝卜丝炖青虾 | 49 | ● 蒜茸蒸夏贝 | 79 |
| ● 鸡蛋韭菜炒海肠 | 19 | ● 蜇皮豆芽菜  | 51 | ● 白灼鲜鱿鱼 | 81 |
| ● 糖醋蜇头    | 20 | ● 清蒸鲳鱼   | 53 | ● 白灼基围虾 | 83 |
| ● 清炸蛎黄    | 21 | ● 韭菜拌海肠  | 55 | ● 银鱼炒鸡蛋 | 85 |
| ● 烧鲜鱼     | 22 | ● 麻酱拌赤贝  | 57 | ● 红烧鳊鱼段 | 87 |
| ● 姜汁拌海蛭   | 23 | ● 红烧带鱼   | 58 | ● 清炖鲢鱼头 | 89 |
| ● 蛤肉炒茼蒿   | 25 | ● 油炸带鱼   | 59 | ● 韭菜炒银鱼 | 91 |
| ● 姜汁虾虎    | 27 | ● 虾酱猪排   | 61 | ● 莼菜银鱼羹 | 93 |
| ● 糖醋海参    | 29 | ● 虾酱肉末芸豆 | 63 | ● 蛤蜊疙瘩汤 | 95 |
| ● 啤酒虾     | 31 | ● 香糟香螺   | 65 |         |    |
| ● 凉拌蛤蜊肉   | 33 | ● 青椒墨鱼丝  | 66 |         |    |





# 原汁蛤蜊

## 原料：

蛤蜊500克，姜片、香菜末、盐各适量。

## 制作：

① 将蛤蜊洗净，泡海水或盐水吐泥沙，再洗净。

② 将洗净蛤蜊放入锅内，加姜片、盐、少量清水，用旺火烧开，烧至蛤蜊壳开口时，撒上香菜末，出锅倒入汤碗即可食用。

## 特点：

肉质鲜嫩，汤汁鲜美。







# 干辣蛤蜊

## 原料：

蛤蜊500克，干红辣椒、姜末、盐各适量。

## 制作：

① 将蛤蜊去泥沙洗净，泡在盐水中，使其吐尽泥沙，再洗净。

② 干红辣椒洗净切丝备用。

③ 炒锅注油烧热，先下入姜末爆锅，再下入辣椒丝煸炒几下，随即放入蛤蜊，翻炒至蛤蜊壳张开口，出锅装盘即成。

## 特点：

香辣味美，肉质鲜嫩。







# 凉拌海螺片

## 原料：

活海螺4只，香菜100克，姜末、醋、盐、香油各适量。

## 制作：

① 将海螺刷洗干净，放入开水锅中煮熟，取出螺肉，用原汤洗净，捞出切成片。

② 香菜洗净切成末。

③ 将海螺片、香菜末放入碗内，加入盐、醋、香油和姜末，拌匀即成。

## 特点：

鲜嫩，洁白，味浓。







# 葱拌八带蛸

## 原料：

八带蛸300克，葱白150克，盐、料酒、醋、香油各适量。

## 制作：

① 将八带蛸去牙、眼和内脏洗净，放入开水锅中烫至嫩熟，凉后切段，头部片成两半待用。

② 葱白切成条。

③ 将八带蛸与葱白放入碗内，加入盐、料酒、醋、香油拌匀调味，装盘即成。

## 特点：

鲜辣有味，脆嫩可口。







# 蛤蜊炒冬瓜

## 原料：

蛤蜊 250克，冬瓜 500克，葱姜丝、香菜、盐、胡椒粉各适量。

## 制作：

① 将吐过泥沙的蛤蜊洗净，冬瓜去皮洗净切片，香菜摘洗净切末待用。

② 将蛤蜊放入锅内，加姜丝、盐、少许清水，用急火煮至开口捞出，取出蛤蜊肉放入原汁中洗净。

③ 炒锅注油烧热，投入葱丝、姜丝爆锅，放入冬瓜片煸炒数下，加入汤汁，急火烧开后，再放入蛤蜊肉、盐、胡椒粉调味，最后撒入香菜末即可出锅。

## 特点：

营养丰富，味道鲜美。







# 炒香螺

## 原料：

香螺 500 克，干辣椒、葱花、姜末、老抽、白糖、料酒各适量。

## 制作：

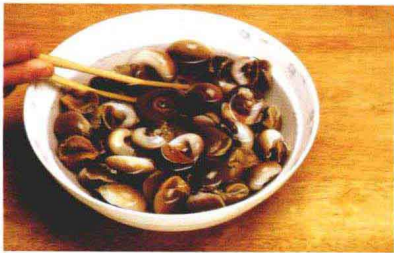
① 香螺洗净，放入水中加少许植物油，吐出泥沙，再洗净。

② 干辣椒摘洗净，切成丝。

③ 炒锅注油烧热，投入葱花、姜末、辣椒丝爆锅，再倒入香螺翻炒几下，加入老抽、料酒、白糖及清水，加锅盖焖烧至螺肉熟烂，出锅即可。

## 特点：

肉质鲜嫩，汤汁味美。









# 白菜心拌海蜇丝

## 原料：

海蜇丝 250 克，白菜心 200 克，香菜 50 克，大蒜泥、盐、味精、白糖、醋、香油各适量。

## 制作：

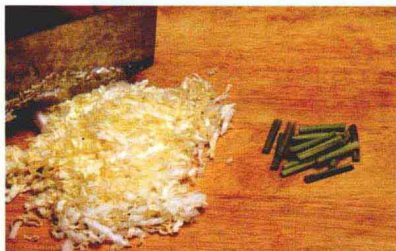
① 将海蜇丝浸泡 12 小时（需多次换水），放入开水中烫一下，再放水中浸泡 2 小时，捞出沥干水分。

② 嫩白菜心顶刀切成细丝，香菜摘洗净切成段。

③ 海蜇丝、白菜丝放入盘中，加入盐、味精、白糖、醋、大蒜泥、香油和香菜段，拌匀即成。

## 特点：

清脆爽口，酸辣清香。



# Cooking