

我爱厨房 河海两鲜

附赠光盘

刘仪伟 编



 中国劳动社会保障出版社

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

河海两鲜 / 刘仪伟编. — 北京: 中国劳动社会保障出版社, 2003.1
(我爱厨房)

ISBN 7-5045-3894-9

I. 河… II. 刘… III. 水产品 - 菜谱

IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 110468 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

北京印刷三厂印刷 新华书店经销

889 毫米 × 1194 毫米 24 开本 4 印张 90 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

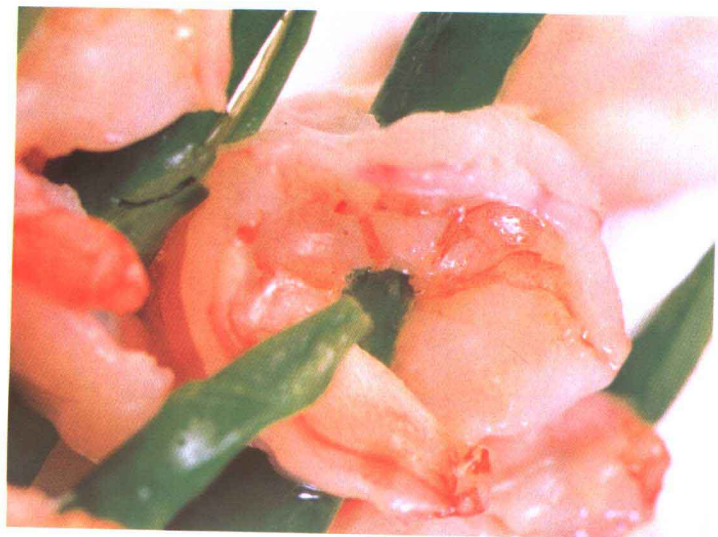
印数: 10000 册

定价: 25.00 元

读者服务部电话: 64929211

发行部电话: 64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>



我爱厨房

鲜 雨 海 初

刘仪伟 编

 中国劳动社会保障出版社

439431

Contents

目 录

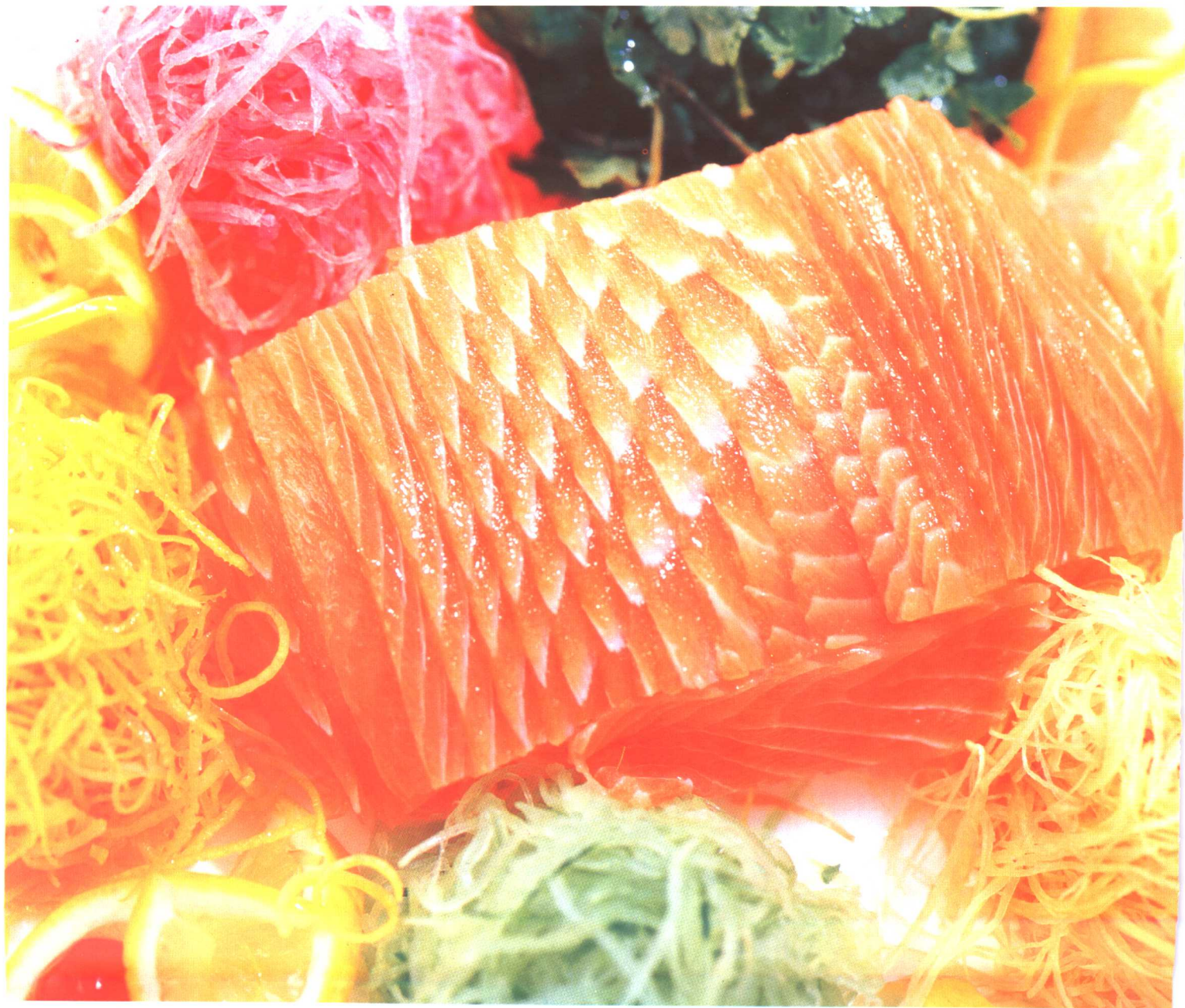


鸿运风声水起	4	泰式香叶包虾	30
翡翠碧玉簪	6	泰式黄咖喱鳊鱼	32
祥云凤展翅	8	泰式炸虾排	34
群龙贺新春	10	泰式紫菜卷	36
花开显富贵	12	泰式炸虾饼	38
纵横路路通	14	香酥鳊鱼拌沙拉	40
玉龙显豪气	16	泰式香椒蒸海鲜	42
润泽喜龙腾	18	鸽蛋烧海参	44
全家皆幸福	20	西红柿炖鲈鱼	46
八宝赛蟹	22	辣味小龙虾沙拉	48
游龙探春	24	三文鱼派	50
椿芽黄鱼卷	26	雪耳红枣海螺羹	52
三文鱼寿司	28	蟹黄豆腐汤	54

烩海参	56
红烧虾米豆腐	58
百合芦笋虾	60
炒虾腰	62
煎三文鱼	64
腌三文鱼	66
清官汽锅元鱼	68
双珠雪蛤炖	70
辣椒螃蟹	72
素菜烤三文鱼	74
三文鱼油麦菜	76
香茅草捆鱼	78
鸡尾虾沙拉	80

泰式咖喱青鱼	82
泰式咖喱红虾	84
萝卜丝鲫鱼汤	86
贝类意粉	88
三文鱼通心粉	90
干烧鱼	92
一品海鲜煲	94





鸿运 风生水起

可操作指数 ★★★★★

主料

挪威三文鱼、海蜇丝

配料

胡萝卜、青椒、红椒、心里美(红心萝卜)、
洋葱、姜

调料

青芥末、酱油、蒜片、花生、芝麻、鱼露、
香醋、XO 酱

制作

海蜇丝放在盘中央，三文鱼切片用调料拌匀，整齐地放在海蜇丝上；将所有的配料切成丝围放在盘周围。



点评

“生鱼”上席，又生财又赢余，鱼落气起，寓意更多，很容易让人想起东南亚一带，华人春节时“捞鱼生”的风俗。



特别关照

三文鱼一定要挑选色泽丰润，肉质富有弹性的。颜色发乌，肉质发粘的肯定已经不新鲜啦，吃了当心拉肚子哟！



翡翠碧玉簪

可操作指数 ★★★

主料

虾球

配料

芥蓝

调料

盐、味精、糖、胡椒粉、生粉、鸡蛋清、笋花、葱段、姜片、蒜蓉

制作

1. 虾球加入盐、胡椒粉、生粉和鸡蛋清中上浆，将去皮、修成玉簪形的芥蓝穿在虾球上。
2. 在锅中放油，将虾球簪滑至4成熟盛



出，再放入少许油，爆香笋花、葱段、姜片、蒜蓉。

3. 将虾球簪用盐、味精、糖、胡椒粉等炒匀即可。

点评

爽脆嫩滑，清淡适口，比较适合在干燥的冬季食用。



特别关照

做这道菜一定要注意火候的掌握，千万别把芥蓝弄得太烂了，那样口感就会很差。



祥云凤展翅

可操作指数 ★★★

主料

鸡中翅、鱼翅

配料

火腿丝

调料

盐、味精、糖、蚝油、生粉、胡椒粉

制作

1. 鸡翅用水煮至7成熟，从两端拆去两根鸡骨。
2. 填入蒸好的鱼翅和火腿丝后，加入上汤、盐、味精、糖、蚝油、生粉、胡椒



粉上锅蒸5分钟。

3. 码盘，原汁入锅勾芡淋在上面即可。

点评

原汁原味、汤浓汁美。



特别关照

如果有青菜，如油菜等，也可焯水，用油、盐等炒一下，丰富色彩，增进食欲。



群龙贺新春

可操作指数 ★★★★★

主料

鲜虾

配料

马蹄、香菇、肥肉

调料

盐、味精、糖、蚝油、料酒、葱姜丝、番茄酱、鸡蛋清

制作

1. 鲜虾洗净修剪好，头部切下，用葱姜丝、盐、味精、糖、料酒、番茄酱红焖。
2. 虾身去皮和尾，从背部切成排状，将切碎的马蹄、香菇、肥肉酿在虾排上，



刷一层蛋清，蒸3分钟。

3. 蒸好后，与红焖的虾头摆放在一起即可蘸蚝油食用。

点评

红焖的虾头味厚香浓，虾排清香爽滑，是一菜两吃的佳作。



特别关照

这道菜的准备工作需要极大的耐心。红焖虾头的时候，一定要注意色泽。



花开显富贵

可操作指数 ★★★★★

主料

鲜贝

配料

西兰花、干面包碎、胡萝卜花

调料

盐、味精、胡椒粉、葱姜蒜末、鸡蛋清、生粉、卡夫酱

制作

1. 西兰花焯水加盐略炒，置盘中围成圆圈状。
2. 一半鲜贝用盐、味精、鸡蛋清和生粉上浆后，滑油至8成熟盛出。用少许



油炒香胡萝卜花和葱姜蒜末，与鲜贝炒匀出锅，放在西兰花中。

3. 另一半鲜贝用盐、胡椒粉腌一会儿，蘸干面包碎和生粉，放入5成热的油锅中炸至金黄出锅，摆在盘子周围，蘸卡夫酱吃。

点评

口味清纯，口感爽脆。



特别关照

这道菜的关键是要掌握好火候，尤其是在炸鲜贝的时候，不然颜色不好看，还难吃呢，摆在餐桌上，实在是丢人。

Tips



可操作指数 ★★★★★

主料

肉蟹

配料

冬笋、洋葱、蒜瓣、香菜、炸花生米

调料

盐、味精、糖、醋、酱油、葱姜末、香辣酱和干红辣椒

制作

1. 将斩成块的肉蟹、冬笋和蒜瓣一同放入7成热的油锅中炸透盛出。
2. 锅中放入少许油，下盐、糖、醋、酱油、洋葱、葱姜、香辣酱和干红辣椒



略炒，放入肉蟹等，加水烧至汁浓。
3. 加入炸花生米出锅，用香菜装饰。

点评

够香够辣的一道菜，保证您一吃就上瘾，连续三天不会换菜。



特别关照

这道菜由于非常辣，建议不擅吃辣者慎食，否则有泪流不止之遭遇。不过很香呦！