

① 美食书屋
Delicious food series

海鲜菜 600 种

李 蹇 刘佩有 编



黑龙江科学技术出版社

美食书屋

Delicious food series

海鲜菜 60 种

李 蹇 刘佩有 编

江苏工业学院图书馆
藏书章

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

海鲜菜 60 种/李骞编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2001. 12(2004. 2 重印)
(美食书屋)
ISBN 7-5388-3539-3

I. 海... II. 李... III. 海产品—菜谱
IV. TS972. 126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 126289 号

摄影 董伟明
责任编辑 郑 奕
封面设计 晴天工作室
版式设计 王 莉

美食书屋
海鲜菜 60 种
HAIXIANCAI 60ZHONG
李 骞 刘佩有 编

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)
制 版 黑龙江浩庸彩色制版有限公司
印 刷 黑龙江新华印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 787×1092 1/16
印 张 4
字 数 80 000
版 次 2004 年 3 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 7-5388-3539-3/TS·218
定 价 23.00 元

目 录

- | | | |
|-----------|---|------------|
| 1. 干贝菜心 | · | 31. 面包虾仁 |
| 2. 干贝花菇 | · | 32. 清炒虾仁 |
| 3. 爆炒鱿鱼 | · | 33. 炒芙蓉蟹肉 |
| 4. 肉片烧海参 | · | 34. 炸海蟹 |
| 5. 兰花葱烧海参 | · | 35. 蟹肉蹄筋 |
| 6. 炒虾片 | · | 36. 蟹黄豆腐 |
| 7. 炒虾腰 | · | 37. 烧海参蹄筋 |
| 8. 瓜条大虾 | · | 38. 扒鲍鱼菜心 |
| 9. 代子扒菜胆 | · | 39. 软炸鲜贝 |
| 10. 凤尾大虾 | · | 40. 芜爆鲜贝 |
| 11. 蟹肉羹 | · | 41. 香辣鲜贝 |
| 12. 芙蓉干贝 | · | 42. 干贝珍珠笋 |
| 13. 烩三鲜 | · | 43. 肉片炒珧肉 |
| 14. 酸辣海三丁 | · | 44. 扇贝炒韭菜 |
| 15. 吉利虾球 | · | 45. 蛤蜊蒸鸡蛋 |
| 16. 鸡丝海蜇 | · | 46. 爆炒蛭肉 |
| 17. 鸡末海参 | · | 47. 炒乌鱼花 |
| 18. 鱼香鲜贝 | · | 48. 油爆双花 |
| 19. 氽虾蘑海 | · | 49. 烩乌鱼蛋 |
| 20. 炒双片 | · | 50. 香菇鱿鱼汤 |
| 21. 油焖大虾 | · | 51. 芹菜炒鱿鱼卷 |
| 22. 海参豆腐 | · | 52. 鲜蘑海参 |
| 23. 花菇虾球 | · | 53. 海参羹 |
| 24. 酥炸虾排 | · | 54. 海参鸽蛋 |
| 25. 虾子冬笋 | · | 55. 盐水海虾 |
| 26. 爆炒四鲜 | · | 56. 虾子烧腐竹 |
| 27. 炸芝麻大虾 | · | 57. 虾籽茄段 |
| 28. 五彩虾卷 | · | 58. 虾子蹄筋 |
| 29. 茄汁虾片 | · | 59. 发菜鱼肚 |
| 30. 抓炒虾仁 | · | 60. 口蘑蒸鱼肚 |



干贝菜心

原料：干贝50克，菜心500克。

调料：精盐3克，味精2克，料酒5克，奶汤100克，葱姜10克，猪油50克，湿淀粉15克，鸡油1克。

制作方法：

(1)干贝用温水洗净，上笼屉蒸熟，菜心洗净，在沸水中焯至断生，捞出清水中漂凉捞出，沥干水。

(2)锅置旺火上，下猪油烧至五成热时，下葱姜炒后，倒入奶汤烧沸，捞尽料渣，放入菜心，再将干贝连汁倒入，加精盐、料酒烧至入味，加味精，用湿淀粉勾薄芡，淋上鸡油起锅装盘。

特点：咸鲜清香，淡雅宜人。





干贝花菇

原料：干贝50克，水发香菇400克。

调料：精盐2克，味精2.5克，酱油10克，猪油50克，鸡汤100克，葱段姜片15克，湿淀粉10克。

制作方法：

(1)干贝用温水洗净，用沸水浸泡，放入姜片上屉蒸半小时取出。

(2)锅置旺火上，加猪油烧热，下葱段稍煸，加入鸡汤，干贝汁水烧沸，将水发香菇去蒂与干贝下锅略烧，再加酱油、精盐、味精，用湿淀粉勾芡，淋入猪油翻勺起锅装盘。

特点：干贝鲜香滑润，花菇素嫩香酥。





爆炒鱿鱼

原料：鱿鱼(水发)500克，菜心50克，木耳(水发)10克。

调料：葱段5克，蒜片5克，料酒10克，精盐3克，味精2克，醋5克，酱油10克，高汤50克，湿淀粉15克，豆油50克，香油5克。

制作方法：

(1)鱿鱼打麦穗花刀，切成2厘米宽、4厘米长的条，开水打焯捞出。菜心也用开水烫过切成片，木耳大的一切两半。精盐、料酒、高汤、醋、酱油、湿淀粉放碗内兑成汁。

(2)锅置旺火上加豆油烧至八成热，将鱿鱼下油一促，倒出，控净油。勺内加油下葱段、蒜片烹出香味，加入菜心片、木耳、鱿鱼煸炒，随即倒入碗内的汁，翻勺淋入香油即成。

特点：鱼嫩可口，清淡鲜香。



肉片烧海参

原料：海参(水发)400克，猪肉200克，鸡蛋清1个。

调料：酱油15克，精盐2克，味精3克，料酒10克，白糖10克，高汤50克，湿淀粉15克，大葱油10克，豆油50克，葱段25克。

制作方法：

(1)海参片成抹刀片，用开水打焯。猪肉也片成片，加适量料酒、精盐、味精、湿淀粉抓匀入味。

(2)锅置旺火上，加豆油烧至三四成热，下肉片搅划开，断生倒入漏勺。锅内加油少许下葱段煸炒呈金黄色加海参、高汤、酱油、料酒、糖、肉片烧透，放上味精，用湿淀粉勾芡，淋上大葱油，起锅装盘。

特点：黑白分明，柔嫩鲜香。



兰花葱烧海参

原料：水发海参 500 克，油菜 250 克。

调料：葱白段 50 克，酱油 10 克，白糖 10 克，味精 2 克，料酒 10 克，高汤 25 克，大葱油 25 克，油 50 克，豆油 30 克。

制作方法：

(1) 海参片成片，用开水打焯。油菜剥去老叶用菜心，打焯喂口。

(2) 锅置旺火上，加豆油 30 克放上葱白段煸炒，炒至金黄色，下海参、酱油、料酒、白糖、高汤烧透，加味精，用湿淀粉勾上芡，淋上大葱油起锅装盘。码上喂好的菜心即可。

特点：海参柔嫩，葱味浓郁。



炒虾片

原料：大虾 400 克，水发冬菇 50 克，冬笋 50 克，青豆 20 克，鸡蛋清 1 个。

调料：精盐 3 克，味精 2 克，葱段 5 克，姜片 5 克，清汤 50 克，湿淀粉 15 克，油 50 克，豆油 1500 克(实耗 30 克)，香油 5 克。

制作方法：

(1)大虾去头去皮，脊背片开，去净虾线，片成虾片，加适量鸡蛋清，湿淀粉抓匀。用清汤、精盐、味精、湿淀粉兑成芡汁。

(2)锅置旺火加豆油 1500 克烧至五成热，放入虾片滑熟倒入漏勺。锅留底油，葱段、姜片爆锅，下水发冬菇煸炒后，倒入虾片、芡汁快速颠翻炒匀，淋上香油起锅装盘。

特点：虾片白亮，滑软鲜嫩。



炒虾腰

原料：虾仁 150 克，猪腰 1 个，香菇(水发)25 克，玉兰片(水发)25 克，青刀豆 50 克，蛋清 1 个。

调料：精盐 3 克，味精 3 克，清汤 50 克，料酒 15 克，湿淀粉 10 克，猪油 50 克，姜末 5 克。

制作方法：

(1)猪腰揭去外皮，一割两片，片去腰臊，划成条，再切成象眼丁，放入凉水内泡净血水，捞出控干。虾仁用水洗净沥干，与腰丁同装碗内，加适量料酒、蛋清、湿淀粉抓匀。香菇、玉兰片均切成小象眼片。

(2)锅置旺火上烧热，加猪油，热锅凉油放入虾仁、腰丁，用手勺扒开，待原料稍一变色，倒出控油。锅内留底油，加姜末爆锅，下香菇、玉兰片、青刀豆煸炒，添清汤、精盐、味精、料酒、湿淀粉汁煮沸，倒入虾仁、腰丁迅速翻炒，淋明油起锅。

特点：色泽美观，脆嫩鲜香。



瓜条大虾

原料: 基围虾500克, 黄瓜 250 克。

调料: 白糖 50 克, 精盐 3 克, 猪油 50 克。

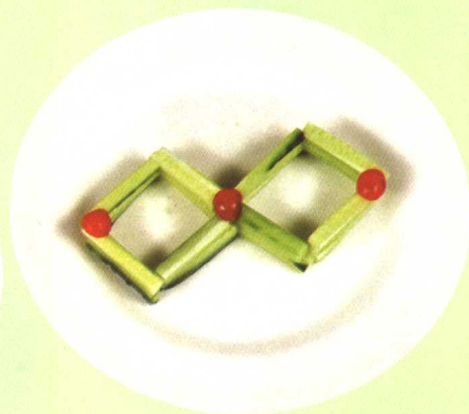
制作方法:

(1) 将基围虾除净沙线和杂质。

(2) 勺内放猪油将虾煎成桔红色加鲜汤, 白糖、精盐烧制至汤汁稠浓色泽金红取出。

(3) 将黄瓜去皮切成条, 在盘中间架好, 将大虾码入两边即成。

特点: 色彩美丽, 口味咸甜。





代子扒菜胆

原料：代子贝 250 克，油菜心 10 棵。

调料：精盐 4 克，味精 3 克，料酒 4 克，鲜汤 100 克，葱姜 10 克，猪油 50 克，湿淀粉 15 克，鸡油 1 克。

制作方法：

(1) 将油菜心洗净，在沸水中焯至断生，捞出在清水中漂凉，沥干水。

(2) 勺内放猪油，放葱姜炒香后，倒入鲜汤，烧开后捞出葱姜，放入油菜心加盐、味精烧制，用湿淀粉勾芡淋鸡油出勺装盘。

(3) 勺内放猪油，放葱姜炒香后，放鲜汤、烧开葱姜除去，放入代子贝，加料酒、味精、精盐烧入味后，用淀粉勾芡，淋入鸡油后码在油菜心上。

特点：咸鲜清香，淡雅宜人。



凤尾大虾

原料：大虾 500 克，鸡蛋 2 个。

调料：猪油 100 克，料酒 10 克，精盐 9 克，胡椒粉 0.5 克，干淀粉 20 克，花椒盐 20 克，葱姜水 10 克(即将葱姜切成末，泡在水中滤出的汁水即为葱姜水)。

制作方法：

(1)大虾去头去壳留尾，脊背剖开，挑去黑肠，割断虾筋装碗，放葱姜汁水、精盐、味精、胡椒粉、料酒腌渍入味。鸡蛋磕入碗内打散，加干淀粉搅匀成蛋糊。

(2)锅置旺火上加猪油烧至六成热，手提虾尾逐个蘸满蛋糊(尾壳部分不蘸)，放入锅内，不断翻动，炸至金黄色捞出，每只大虾斜切二刀，按原形装盘，撒上花椒盐即成。

特点：形美色艳，外香酥里软嫩。



蟹肉羹

原料：海蟹 900 克，火腿 25 克，冬笋 25 克，水发香菇 25 克，鸡蛋 1 个。

调料：清汤 1000 克，香油 5 克，精盐 9 克，葱姜末 10 克，料酒 5 克，味精 3 克，胡椒粉 1 克，湿淀粉 20 克。

制作方法：

(1)海蟹洗净上屉蒸熟，取出晾凉，剥出蟹肉。鸡蛋磕碗中，配料切小象眼片。

(2)锅置旺火上倒入清汤，沸后加料酒、精盐、火腿、冬笋、水发香菇、味精、姜末、蟹肉，淋入湿淀粉或米汤芡，蛋液从锅边缓缓倒入，使锅保持微沸离水撒上葱末、胡椒粉，淋上香油，盛入汤碗中即成。

特点：质地软嫩，口味鲜香。



芙蓉干贝

原料：干贝(水发)150克，火腿25克，碗豆50克，鸡蛋清6个。

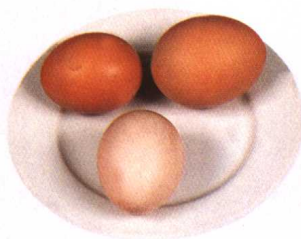
调料：熟猪油50克，料酒5克，精盐9克，味精9克，水淀粉15克，葱段、姜片15克，鸡汤250克。

制作方法：

(1)火腿切成碗豆大小的丁，鲜碗豆用开水氽过，捞出冷水中漂渍。蛋清放入大碗中，加料酒、精盐、味精，用筷子打散，加入凉鸡汤打匀，撇去表面浮末，上屉用旺火蒸约6分钟，再转小火蒸5~10分钟即成芙蓉蛋羹。

(2)锅置旺火上加鸡汤和干贝原汤，并加料酒、精盐、味精和干贝、鲜碗豆、火腿丁烧三五分钟，用水淀粉勾薄芡，淋入熟猪油，用手勺摊匀后起锅浇在芙蓉蛋羹上即成。

特点：鲜嫩清淡，营养丰富。





烩三鲜

原料：鲜贝50克，海参(水发)50克，冬笋50克，香菇(水发)25克，油菜心50克。

调料：精盐3克，味精3克，葱姜末15克，清汤1000克，香油25克，水淀粉25克。

制作方法：

(1)鲜贝、海参洗净片成小片。冬笋、香菇也切成小片，与油菜心一起用开水烫好。

(2)锅放旺火上加香油烧热，下葱姜末炆锅，加清汤，放鲜贝、海参略煮，再下冬笋和香菇、油菜心，加精盐、味精找好口味，用水淀粉勾成末汤芡，起锅盛入汤盘。

特点：汤汁晶莹，味鲜美。