

健康美味系列

22

尚锦文化

鲜味虾

梁琼白 著



海虾 河虾 虾仁 天天味道鲜

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

虾味鲜/梁琼白著. —北京:中国纺织出版社,

2004.7

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-3014-2/TS·1809

I. 虾… II. 梁… III. 虾类—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第055913号

《虾味鲜》梁琼白著

本书中文简体版由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字01-2003-6089

策 划:尚锦文化 责任编辑:傅 颖

装帧设计:王 欣 责任监印:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2004年7月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/24 印张:3.5

字数:80千字 定价:18.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

健康美味系列22

鲜味虾

S · h · r · i · m · p

梁琼白 著



 中国纺织出版社

目录



1

活虾

- 04 香葱炒小虾
- 06 油爆虾
- 08 胡椒虾
- 10 辣炒河虾
- 12 烧酒虾
- 14 番茄酸辣虾

- 16 蒜蓉蒸虾
- 18 酸汤虾
- 20 干烧大虾
- 22 虾碌粉丝
- 24 烹大虾
- 26 酥炸虾条
- 28 盐酥虾
- 30 番茄明虾
- 32 荷叶蒸虾
- 34 虾头豆腐汤

2

虾仁

- 36 凉拌大虾
- 38 果汁明虾
- 40 滑蛋虾仁
- 42 蒜酥虾仁
- 44 虾爆鳝背
- 46 生菜虾松
- 48 龙井虾仁
- 50 清蒸鲜贝虾
- 52 碧玉百合虾
- 54 宫保虾仁





3

虾泥

- 56 茄汁虾仁
- 58 苔条明虾片
- 60 清炒河虾仁
- 62 兰花大虾
- 64 XO酱虾仁
- 66 上汤明虾片
- 68 虾仁豆腐
- 70 水果虾仁盘

- 72 虾蓉镶鲜蛤
- 74 百角虾球
- 76 松果虾球
- 78 脆皮虾球
- 80 锅塌虾饼
- 82 蛋黄虾

单位换算

1杯=240毫升=16大匙
 1大匙=15毫升=3茶匙
 1茶匙=5毫升
 半茶匙=2.5毫升
 1/4茶匙=1.25毫升
 面粉1杯=120克
 细砂糖1杯=200克
 色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

香葱炒小虾

活虾

材 料		调 味 料	
小河虾	300克	料酒	1大匙
葱	5根	酱油	1大匙
辣椒	1个	糖	1茶匙
		盐	1/4茶匙
		胡椒粉	少许

做 法

- 1 小河虾洗净，沥干，放入热油中大火快速炒过即捞出；葱、辣椒洗净，切丁，备用。
- 2 用2大匙油炒香葱、辣椒，再放入小河虾和所有调味料，快速翻炒使小河虾完全吸收调味料，待汤汁收干时即可盛出。



小提示

Tip Tip Tip Tip Tip Tip

1. 这道菜不必剥壳，虾肉虾壳一起食用，可从虾壳中获取钙质。河虾壳薄而细，咀嚼吞入后容易消化，不至于造成肠胃负担。
2. 河虾的螯较长，也较粗，不妨先剪除，以免影响口感。
3. 这道菜一直要保持大火快炒，以免出水而汤汁太多，影响外皮的干爽、酥脆。



香葱炒小虾

油爆虾

材 料

虾(小草虾、芦虾、剑虾
或基围虾皆可) 350克
辣椒 1个
蒜 2瓣

调 味 料

(1) 料酒	半大匙
淀粉	半大匙
(2) 料酒	1大匙
酱油	1大匙
糖	1茶匙
醋	1茶匙
盐	1/4茶匙
胡椒粉	少许

做 法

- 1 虾剪去须足，挑净泥肠，洗净后沥干，拌入调味料(1)略腌。
- 2 辣椒洗净，切丁；蒜切末备用。
- 3 油1杯烧热后，放入虾大火炸至变红时捞出，然后将油倒出，再将锅洗净。
- 4 另用1大匙油炒香辣椒丁及蒜末，放入虾及调味料(2)炒至汤汁稍干时即可盛出。

活虾



小提示

Tip Tip Tip Tip Tip

1. 剪虾时，除了剪去须足外，虾头处从眼后剪除，可防止油热时虾眼内的水爆出。
2. 草虾质地较硬，宜选择体积较小者；至于其他的虾，可挑体积较大且质地较脆者；若是河虾，因壳薄质脆可一并食用，故小些也无妨。
3. 爆虾时，油要热，动作要快，避免久炒出水，虾肉变硬。



油爆虾

胡椒虾

活虾

材 料

草虾
蒜

10只
8瓣

调 味 料

料酒
盐
黑胡椒

1大匙
1茶匙
1茶匙

做 法

- 1 草虾剪净须足，挑净泥肠，洗净后拭干水分，放入热油中快速炸过即捞出；再将油倒开。
- 2 蒜去皮、洗净、切片，用2大匙油爆香，再放入草虾炒好，然后加入调味料快炒至虾入味，最后盛入小沙锅或耐热保温的小铁锅内即可。



小提示

Tip Tip Tip Tip Tip Tip

1. 黑胡椒最好用粗颗粒的，味道较香，而且炒好草虾后再撒入，不要一边炒一边撒，因锅内有油，边炒边撒容易落在锅底。
2. 除了草虾，也可以用泰国虾或芦虾，可以品尝不同肉质的虾。



胡椒虾

9

辣炒河虾

活虾

材 料		调 味 料	
河虾	380克	料酒	1大匙
红辣椒	4个	酱油	2大匙
蒜末	1茶匙	胡椒粉	少许
葱	1根	糖	1茶匙
淀粉	1大匙	辣椒酱	半大匙

做 法

- 1 河虾剪净须足，挑净泥肠，洗净后擦干水分，拌入1大匙淀粉，用热油炸酥后捞出。
- 2 另用2大匙油炒蒜末、切碎的辣椒，将虾回锅，并加入所有调味料烧入味，最后撒下切好的葱花，烧至汁液收干即盛出。



小提示

Tip Tip Tip Tip Tip Tip

1. 虾的水分要擦干，拌淀粉才不会脱落，炸的时候才不会爆油。
2. 河虾肉较甜嫩，不要炸太久，免得肉变硬。



辣炒河虾 11

烧酒虾

材 料

斑节虾	300克
枸杞	2大匙
当归	3片
黄芪	3片
桂枝	2片

调 味 料

米酒	半瓶
盐	少许（不加也可）

做 法

- 1 虾洗净，放入酒精锅内，再加入枸杞、当归、黄芪和桂枝。
- 2 加米酒，点火烧开，锅内汤汁煮沸时会产生火焰，待火焰稍弱时即可食用。
- 3 可加少许盐调味，不加也可。汤汁除酒外，也可添加少许高汤或清水，以免不习惯酒味过浓而难入口，但这样也就没有因酒精燃烧而产生的火焰了。

活虾



小提示

Tip Tip Tip Tip Tip Tip

1. 这道菜一定要用新鲜度高的活虾。除斑节虾外，也可用草虾或河虾，但冷冻虾就不适合。
2. 酒精锅可直接上桌，边煮边吃，没有酒精锅的就先煮好再端上桌。
3. 火焰消失时，表示酒精浓度减弱，否则浓度仍高；也可在火焰消失后再加高汤煮开，既能降低酒精浓度，又能兼顾酒香味。



烧酒虾

番茄酸辣虾

活虾

材 料		调 味 料	
草虾	6只	料酒	1大匙
小番茄	6个	盐	1茶匙
辣椒	1根		
香茅	3根		
酸子	半大匙		
月桂叶	2片		
香菜	2棵		

做 法

- 1 草虾剪净须足，挑去泥肠洗净，先汆烫过捞出；小番茄对切两半；辣椒切小段。
- 2 将3杯水烧开，加入香茅、酸子和月桂叶先煮一下，再放入草虾和番茄、辣椒同煮，加入调味料，再度煮开即盛出，撒上香菜即可。



小提示

Tip Tip Tip Tip Tip Tip

1. 草虾先汆烫过，煮好的汤汁才会较清爽，否则泡沫会留在汤内，但是无论汆烫或煮的时间都不要太久，以免肉质变老。
2. 香茅、酸子是属于东南亚一带的香料，其香味特别，而酸子也可用柠檬汁代替。



番茄酸辣虾 15