



美食新视窗

朱太治 双福 编著

家常海鲜

贈
VCD

浙江人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家常海鲜 朱太治、双福编著. —北京: 农村读物出版社, 2004.4

(美食新视窗)

ISBN 7-5048-4451-9

I. 家... II. ①朱...②双... III. 海产品—菜谱
IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第028734号

编 著 朱太治 双 福

菜品制作 陈常选 王 宇

摄 影 青岛双福摄影广告公司

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 李 娜 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 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/24

印 张 4

字 数 80千

版 次 2004年5月第1版 2004年5月北京第1次印刷

印 数 1~10 000册

定 价 20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

美食新视窗

jiachanghaixian

家常海鲜

朱太治 双福◎编著



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 | ●余鲑鱼丸子 | 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。



Cooking



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：

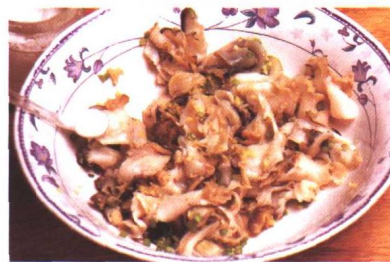
① 将海螺刷洗干净，放入开水锅中煮熟，取出螺肉，用原汤洗净，捞出切成片。

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：

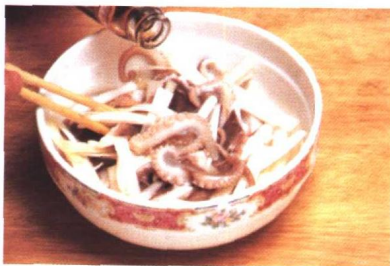
① 将八带蛸去牙、眼和内脏洗净，放入开水锅中烫至嫩熟，凉后切段，头部片成两半待用。

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：

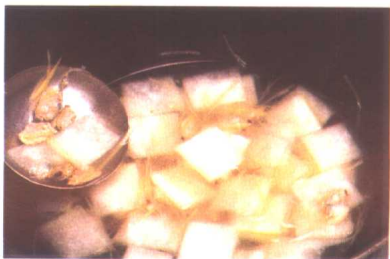
① 将吐过泥沙的蛤蜊洗净，冬瓜去皮洗净切片，香菜摘洗净切末待用。

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