



主编 张仁庆 尹 凤 孙汉文 曾庆富

美味大虾

MEIWEI DAXIA



河北科学技术出版社

美味大虾

MEIWEI DAXIA



主编 张仁庆 尹 凤 孙汉文 曾庆富

河北科学技术出版社

内 容 提 要

本书详细介绍了以虾为主料的各式菜例 300 余例,介绍各菜例的选料、配菜及烹调方法,并配有近百幅彩色图片。其中既有我国传统美食,又有全国各地烹饪大师的创新菜,适合于中式烹调师、相关专业在校 生及烹饪爱好者阅读。

图 书 在 版 编 目 (C I P) 数 据

美味大虾/张仁庆等主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2003

ISBN 7-5375-2881-0

I. 美... II. 张... III. 虾类 — 菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 087893 号

美味大虾

主 编 张仁庆 尹 凤 孙汉文 曾庆富

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷二厂

经 销 新华书店

开 本 889×1194 1/32

印 张 6.75

字 数 160000

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 22.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



中国厨圣——彭祖



本书主编之一张仁庆及其主编的图书、录像带和得到的部分荣誉

《美味大虾》编委会

(排名不分先后)

周月林	李耀云	李伯荣	徐正才	卢兆祺	丁海良	吴云升	蔡启鳌
刘乃根	梅正荣	王光景	袁家华	程灶有	方文安	鲍道文	刘作芝
王振声	张云汉	周继祥	汪志祥	李家祥	倪舜心	吴正荣	邵国存
施嘉云	解德坤	王 富	区培本	马允勤	陆发荣	蒋 彪	何宝铭
关 明	吴美清	任惠康	梁玉虹	彭正芳	孙金福	吴天觉	朱培寿
谢明德	李家琪	郑国钧	胡春堂	朱 义	王明明	玉 波	李臻林
张志斌	索文喜	滕安民	盛英杰	赵立新	张汝才	张仁宏	张志先
汪 荣	王春山	王启瑞	王金禄	潘祖远	李凤岐	李宝珠	姜增福
宋国胜	汤玉相	王洪叶	袁志敏	胡柏义	高 峰	孟昭发	裴墩琪
许广友	阮树民	丁世亨	刘品海	程显宗	梁国卿	吴坦明	杨学义
周德文	郭全才	刘国栋	刘敬贤	王久章	李洪志	牟传仁	白万太
戴延春	郭希廉	刘德洪	李乐清	聂凤乔	马荣强	尼新锋	董晓明
马乃臣	韩吉光	陈跃进	朱 军	马进年	许李军	唐玉庆	孙晓春
戴书经	刘玉文	王 丁	刘国江	张 吉	顾德龙	廖振喜	罗新安
李学良	苏宏伟	魏德兴	李铁军	赵嘉祥	徐传达	张泽峰	张荣志
赵运保	魏 丰	陈国芬	李广辉	郭万里	津林扬	刘光辉	姜青雁
高小光	李光远	赵庆华	王继明	金国华	徐友胜	曾庆富	张仁庆
张韶云	王秀玲	闫修芬	尹 凤	甄祖贵	周殿君	娄建国	张云甫
陈新华	宋清海	崔东生	李 刚	王福然	连承仁	张奔腾	张永高
曲忠良	陈斌志	杨战奇	陈 英	朱淑霞	孙国利	王 斌	彭 进
李阳德	孙汉文	张亚芹	叶连方	郝凤利	周 玲	陈星海	万 勇
马 辉	刘卫民						

虾 目 录

一 大虾的常识及食用方法

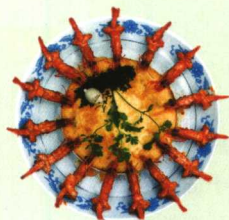
1. 海水虾 (1)
2. 淡水虾 (5)
3. 食虾禁忌 (6)

二 大虾菜谱

1. 飘香大虾 (7)
2. 百鸟桃花虾 (8)
3. 炸虾串 (9)
4. 火龙盐烤虾串 (9)
5. 红羽孔雀虾 (10)
6. 玉兔虾排 (10)
7. 菊花虾 (11)
8. 卤汁沼虾 (12)
9. 桑拿虾 (12)
10. 鲜虾水炒蛋 (13)
11. 群龙戏珠₁ (14)
12. 群龙戏珠₂ (14)
13. 熘大虾₁ (15)
14. 白灼基围虾₁ (16)
15. 沙律盐酥虾 (16)
16. 丰收大虾₁ (17)
17. 双味大虾 (18)
18. 蒜茸开片虾 (18)
19. 群龙赏月 (19)
20. 蛋黄虾 (20)
21. 竹筒虾 (21)
22. 干炸凤尾虾 (22)

23. 香麻虾 (23)
24. 望子成龙 (24)
25. 子孙满堂 (25)
26. 群龙相会 (26)
27. 蟠龙戏牡丹 (26)
28. 香蒜蒸虾 (27)
29. 龙舟大虾 (28)
30. 群龙会燕 (29)
31. 避风塘炒虾 (30)
32. 白灼基围虾₂ (30)
33. 富贵群虾 (31)
34. 银杏双虾 (32)
35. 龙虾彩珍珠 (32)
36. 麒麟虾 (33)
37. 琵琶虾₁ (34)
38. 乌龙花豉全虾 (34)
39. 龙井鲜虾片 (35)
40. 白汁虾球 (36)
41. 凤翅琵琶大虾 (36)
42. 翡翠两吃虾 (37)
43. 两吃双味大虾 (38)
44. 桃花百花虾 (38)
45. 松子麒麟虾 (39)
46. 琵琶大虾 (40)
47. 八宝葫芦虾 (41)
48. 金鱼闹莲 (41)





- | | | | |
|------------|------|-------------|------|
| 49. 太极虾腰 | (42) | 75. 鸟语花香 | (61) |
| 50. 金钱虾饼 | (42) | 76. 枸杞炒虾球 | (62) |
| 51. 鸳鸯蝴蝶虾 | (43) | 77. 牛郎织女 | (62) |
| 52. 西米凤尾虾 | (44) | 78. 竹排牡丹虾 | (63) |
| 53. 奥运圣火 | (44) | 79. 清炒虾仁1 | (64) |
| 54. 群虾戏乌龙 | (45) | 80. 麒麟富贵虾 | (64) |
| 55. 百炒豆腐丸 | (46) | 81. 腰果虾仁 | (65) |
| 56. 三色如意菜卷 | (46) | 82. 懒尿虾 | (66) |
| 57. 水梨虾松 | (47) | 83. 花冠水晶虾 | (66) |
| 58. 牡丹虾球 | (48) | 84. 滑炒虾丝 | (67) |
| 59. 百花虾球 | (48) | 85. 马蹄酥 | (68) |
| 60. 松仁虾条 | (49) | 86. 炒虾蛄排片 | (69) |
| 61. 海峡同心 | (50) | 87. 香菇虾丸 | (70) |
| 62. 翡翠虾球 | (51) | 88. 虾枣汤 | (71) |
| 63. 煎虾扇 | (52) | 89. 鞠躬尽瘁 | (72) |
| 64. 飞燕迎春 | (53) | 90. 百花蘑菇 | (73) |
| 65. 太极明虾 | (54) | 91. 百花香菇 | (74) |
| 66. 香蕉虾枣 | (55) | 92. 白果虾球 | (75) |
| 67. 菠萝凤尾虾 | (56) | 93. 虾球白果 | (76) |
| 68. 飞燕桃花虾 | (57) | 94. 元宝玉笋扒鱼肚 | (76) |
| 69. 金丝虾球 | (57) | 95. 锡纸全家福 | (77) |
| 70. 杨梅灌汤虾球 | (58) | 96. 金翅玉琵琶 | (78) |
| 71. 凤尾虾糕 | (58) | 97. 御掌珍珠 | (78) |
| 72. 金鱼虾仁 | (59) | 98. 盐水大虾 | (79) |
| 73. 归巢虾燕 | (60) | 99. 盐水虾片 | (79) |
| 74. 番瓜虾丝 | (60) | 100. 虾生 | (79) |
| | | 101. 生吃对虾 | (79) |
| | | 102. 姜汁对虾 | (80) |
| | | 103. 椿头拌大虾 | (80) |
| | | 104. 醉鲜虾 | (81) |
| | | 105. 水晶虾仁 | (81) |
| | | 106. 拌虾丝 | (81) |

107. 虾松	(82)	139. 清蒸大虾	(97)
108. 烟熏大虾	(82)	140. 干煸大虾	(98)
109. 百花大虾 ₁	(82)	141. 干烧大虾	(98)
110. 三彩大虾	(83)	142. 清煎大虾	(98)
111. 炸雪丽大虾	(84)	143. 红焖大虾	(99)
112. 熘大虾 ₂	(84)	144. 香酥大虾	(99)
113. 醋烹虾段	(85)	145. 软炸大虾	(100)
114. 煎烧虾段	(85)	146. 蛋煎对虾	(100)
115. 炸烹虾段	(85)	147. 凤尾大虾	(100)
116. 燕窝凤尾虾	(86)	148. 罗汉大虾	(101)
117. 两吃大虾	(87)	149. 芝麻大虾	(102)
118. 炸铃铛虾	(87)	150. 龙母蟠桃	(102)
119. 炸板虾	(88)	151. 蛋泡大虾	(103)
120. 炸麻花虾	(88)	152. 兰花大虾	(103)
121. 炸凤尾虾	(89)	153. 麒麟大虾	(104)
122. 熘虾段	(89)	154. 炸烹大虾	(104)
123. 糖醋大虾	(89)	155. 菠萝大虾	(105)
124. 油焖大虾	(90)	156. 咕鲁大虾	(105)
125. 油爆大虾	(90)	157. 金钱大虾	(106)
126. 金鱼大虾	(91)	158. 熘凤尾大虾	(106)
127. 梅花大虾	(91)	159. 三吃大虾	(106)
128. 凤尾珍珠虾	(92)	160. 红珠大虾	(107)
129. 金银大虾	(92)	161. 孔雀大虾	(108)
130. 松子凤尾虾	(93)	162. 荷花大虾	(108)
131. 西红柿虾段	(93)	163. 西红柿大虾	(109)
132. 琵琶虾 ₂	(94)	164. 煎三鲜大虾	(109)
133. 烹熘虾段	(94)	165. 串烤大虾	(110)
134. 群龙戏珠	(95)		
135. 虾托银耳	(95)		
136. 百子大虾	(96)		
137. 炸菊花虾排	(96)		
138. 红烧大虾	(97)		





- | | | | |
|------------------------|-------|------------------------|-------|
| 166. 炸虾段 | (110) | 194. 炸芝麻虾饼 | (125) |
| 167. 熘虾段 | (111) | 195. 面包虾饼 | (125) |
| 168. 芝麻虾条 | (111) | 196. 西红柿虾饼 | (125) |
| 169. 糖醋虾卷 | (112) | 197. 鸳鸯虾托 | (126) |
| 170. 炸凤尾虾 | (112) | 198. 金丁虾球 | (126) |
| 171. 油蘸虾 | (113) | 199. 吉利虾卷 | (127) |
| 172. 双艳大虾 | (113) | 200. 雪衣虾球 | (127) |
| 173. 红烧虾段 | (114) | 201. 熘虾球 | (128) |
| 174. 煎烹大虾 | (114) | 202. 珍珠虾球 | (128) |
| 175. 鸡宝百花虾 | (115) | 203. 金丝虾球 | (128) |
| 176. 橘子大虾 ¹ | (115) | 204. 杨梅虾球 | (129) |
| 177. 彩色珍珠虾 | (116) | 205. 网油虾卷 | (129) |
| 178. 糖醋虾段 | (117) | 206. 芙蓉虾片 ² | (130) |
| 179. 黄油煎大虾 | (117) | 207. 龙戏凤 | (130) |
| 180. 两吃凤尾虾 | (118) | 208. 炸竹管虾 | (131) |
| 181. 元宝大虾 | (118) | 209. 盐爆虾条 | (131) |
| 182. 母子大虾 | (119) | 210. 蛋白大虾 | (132) |
| 183. 酿大虾 | (120) | 211. 浮油虾片 | (132) |
| 184. 酱汁虾 | (120) | 212. 牡丹虾饼 | (133) |
| 185. 锅塌大虾 | (120) | 213. 锦绣虾仁 | (133) |
| 186. 柳叶虾 | (121) | 214. 五彩捶虾片 | (134) |
| 187. 芙蓉虾片 ¹ | (121) | 215. 水晶虾饼 | (134) |
| 188. 炸虾仁 | (122) | 216. 白菊虾仁 | (135) |
| 189. 炸金钱虾 | (122) | 217. 兰花虾仁 | (135) |
| 190. 炒虾片 | (123) | 218. 鲜奶炒虾仁 | (136) |
| 191. 蛋蓉虾片 | (123) | 219. 龙井虾仁 | (136) |
| 192. 玻璃大虾 | (124) | 220. 蟹黄虾盅 | (137) |
| 193. 炸芝麻板虾 | (124) | 221. 夹心虾糕 | (138) |
| | | 222. 椒盐虾仁 | (138) |
| | | 223. 雪映红梅 | (138) |
| | | 224. 落叶琵琶虾 | (139) |
| | | 225. 吉利虾仁 | (139) |

226. 彩色虾仁	(140)	258. 糖醋虾仁	(155)
227. 石榴虾	(140)	259. 糟煎虾饼	(156)
228. 清炒大虾仁	(141)	260. 炒桂花虾仁	(156)
229. 白雪鲜虾仁	(141)	261. 绣球虾	(157)
230. 软炸虾包	(142)	262. 煎虾饼	(157)
231. 西红柿虾片	(142)	263. 桂花虾饼	(158)
232. 干烂虾仁	(143)	264. 软熘虾仁	(158)
233. 清炒凤尾虾	(143)	265. 炒苜蓿虾仁	(159)
234. 翡翠虾环	(143)	266. 纸包虾	(159)
235. 翡翠虾仁	(144)	267. 掐菜炒虾仁	(160)
236. 西红柿青豆虾仁	(145)	268. 炸雪丽虾仁	(160)
237. 鸡汁虾仁	(145)	269. 虾仁吐司	(161)
238. 炸面包虾仁	(146)	270. 炸柳叶虾	(161)
239. 腰丁虾仁	(146)	271. 金鱼虾	(162)
240. 炒虾仁	(147)	272. 金虾逐水	(162)
241. 锅巴虾仁	(147)	273. 麻雀虾	(163)
242. 锅塌虾仁	(147)	274. 母子虾	(163)
243. 炸虾球	(148)	275. 煎虾盒	(163)
244. 炸龙眼虾	(148)	276. 炸虾仁吐司	(164)
245. 糟熘虾仁	(149)	277. 烩虾仁	(165)
246. 金盅虾	(149)	278. 熘虾仁	(165)
247. 炸芝麻虾球	(150)	279. 面包虾仁	(165)
248. 锅贴虾盒	(150)	280. 南荠虾仁	(166)
249. 龙须虾丁	(151)	281. 蒲笋虾仁	(166)
250. 三丁虾仁	(151)	282. 虾仁扒油菜	(167)
251. 炸腊酥虾仁	(152)	283. 西红柿虾仁	(167)
252. 炝玉带虾仁	(152)	284. 芙蓉虾仁	(167)
253. 炸八宝虾仁	(153)	285. 竹筐虾仁	(168)
254. 炸虾包	(153)		
255. 炸虾排	(154)		
256. 芙蓉虾条	(154)		
257. 清炒虾仁2	(155)		



- | | | | |
|------------------------|-------|-------------|-------|
| 286. 油爆虾仁 | (168) | 318. 奶油焗大虾 | (187) |
| 287. 纸包虾仁 | (169) | 319. 红娘自配 | (188) |
| 288. 葱辣大虾 | (169) | 320. 雪月桃花 | (189) |
| 289. 凤眼大虾 | (170) | 321. 水晶玉带虾仁 | (190) |
| 290. 果仁大虾包 | (170) | 322. 绣球大虾 | (190) |
| 291. 牡丹大虾 | (171) | 323. 金鱼卧莲 | (191) |
| 292. 大虾汤 | (171) | 324. 群虾望月 | (192) |
| 293. 余虾蘑海参 | (172) | 325. 清烹虾段 | (193) |
| 294. 大玉汤 | (172) | 326. 三色大虾 | (194) |
| 295. 煎余大虾 | (173) | 327. 雪花芝麻虾 | (195) |
| 296. 蛋白虾仁汤 | (173) | 328. 干煎大虾 | (196) |
| 297. 百花大虾 ² | (174) | 329. 金鱼大虾 | (196) |
| 298. 麻雀大虾 | (174) | 330. 炒滇池虾仁 | (197) |
| 299. 奶油大虾 | (175) | 331. 流星赶月 | (197) |
| 300. 白龙大虾 | (175) | 332. 什锦虾球 | (198) |
| 301. 鱼香虾仁 | (176) | 333. 五丁虾规 | (198) |
| 302. 面包虾仁 | (176) | 334. 油包虾 | (199) |
| 303. 双色虾仁 | (177) | 335. 菊花虾 | (200) |
| 304. 春雷惊龙 | (178) | 336. 锅贴虾饼 | (200) |
| 305. 油爆虾 | (178) | 337. 夹心虾糕 | (201) |
| 306. 虾仁抱蛋 | (179) | 338. 蟹黄虾盅 | (202) |
| 307. 虾仁鱼皮馄饨 | (179) | 339. 白汁虾卷 | (202) |
| 308. 锦绣虾球 | (180) | 340. 枕头虾 | (203) |
| 309. 百粒虾球 | (180) | 341. 炒虾丝 | (203) |
| 310. 凤尾明虾 | (181) | 342. 香炸琵琶虾 | (204) |
| 311. 干烧明虾 | (182) | 343. 凤尾虾排 | (204) |
| 312. 炸烹明虾段 | (182) | 344. 虾仁芙蓉蛋 | (205) |
| 313. 水晶明虾片 | (183) | 345. 虾腐 | (205) |
| 314. 明虾火腿夹 | (183) | 346. 酱汁虾 | (206) |
| 315. 橘子大虾 ² | (184) | | |
| 316. 凤尾桃花 | (185) | | |
| 317. 桃花香扇 | (186) | | |



一、大虾的常识及食用方法

虾是人们十分喜爱的海产品，是大海赐予人类的美食。虾营养丰富，给人以美食美味的享受。虾在烹饪主料中占重要地位，在高档宴席和大型宴会上，用虾烹制的菜肴是不可缺少的佳肴。因此，虾在菜点中是上档次的标志。

我国地域辽阔，海岸线长，虾的产量居世界之首。各类虾的品种也较多，从南到北，从西到东：对虾、青虾、基围虾、沼虾、竹节虾、白虾、米虾、锦绣虾。虾虾有名声，各领风骚。

虾的营养价值很高，全身是宝。虾头中的虾脑，含有大量人体必需的氨基酸、脑磷脂等营养成分；虾肉含有大量蛋白质、碳水化合物；虾皮含有虾红素、钙、磷、钾等多种人体所需的营养成分。

1. 海水虾

海水虾即海产虾。我国的海产虾主要有对虾、磷虾、蛄蛄虾、扁虾、虾蛄、毛虾、虾米、白虾、褐虾、红虾等。

(1) 对虾：对虾又称大虾、明虾，因旧时北方市场常成对出售而得名。雌对虾体长18~24厘米，雄对虾体长13~17厘米，体呈青蓝色或略呈棕黄色，光滑透明。对虾属共有28个现存种，主要分布于热带和亚热带浅海。有重要经济价值的有大西洋美洲沿岸的褐对虾、白对虾、桃红对虾；美洲太平洋沿岸的凡纳对虾、加州对虾、细角对虾；西太平洋和印度洋沿岸的墨吉对虾、长毛对虾、印度对虾、斑节对虾、澳洲对虾、日本对虾和短钩对虾。中国近海特产中国对虾是仅分布在亚热带边缘区的一种回游性虾类，分布于黄海、渤海、南海北部及广东中西部近岸水域，年产量高达万吨以上，是中国黄海、渤海重要的水产资源之一。近年来人工饲养已成功，产量也日趋上升。

对虾肉质细嫩而洁白，滋味鲜美，列为海产“八珍”之一。尤以脑膏肥满时，风味极佳。鲜品最宜用煮、蒸、烧、煎、炸等法成菜，菜式多样，菜品甚多。对虾入馔，可带壳，亦可去壳；可整形，可开片，亦可分头、身、尾等部位分别入烹。整虾多带壳盐水卤制，食时佐以姜、醋汁，味道最佳，如胶东沿海的“手把虾”。此外也可用烧、炒、炸、煎、熘、烹、烤等法。如“干烧对虾”、“滑炒虾花”、“干炸凤尾对虾”、“煎对虾饼”以及造型菜“琵琶大虾”等。由于对虾体大、肉多、脑肥，所以可将对虾做成一虾三吃菜（虾头烧、虾身炒、虾尾炸）。将对虾腌渍后，入烤箱烤制，便可得风味独特的干烤对虾菜。又可出肉制成虾泥，再次成形后重制成菜。

对虾除鲜食外，还可干制或罐头制品。干制对虾亦称大金钩，另有风味，罐头制品的对虾，是用罐头瓶装或玻璃瓶密封装制，食用时品质不如鲜货。

对虾属高蛋白、低脂肪食品。对虾食用部分每百克含蛋白质 13.4 ~ 18.6 克，脂肪 0.5 ~ 1.8 克，碳水化合物 1.6 ~ 5.4 克，维生素 A 15 ~ 17 微克，尼克酸 0.9 ~ 4 毫克，维生素 E 0.62 ~ 3.92 毫克，钾 215 ~ 363 毫克，钠 119 ~ 168.8 毫克，钙 35 ~ 75 毫克，镁 31 ~ 63 毫克，锌 1.14 ~ 3.59 毫克，硒 19.1 ~ 33.72 微克。中医认为对虾味甘咸，性温，有补肾壮阳、健脾化痰、益气通乳等功效，对肾虚阳痿、腰酸膝软、中风后半身不遂、气血虚弱、产后乳汁不下等病症，有一定疗效。《随息居饮食谱》认为其可“开胃、化痰”。

（2）磷虾：磷虾肉质特别细嫩而鲜美，味似对虾，稍带甜口。可同一般虾类烹制，如“油爆大虾”、“面粉拖虾”、“盐水大虾”等，亦可出肉供烹制成各式各样虾仁、虾胶菜。也可制成虾皮、虾酱等。

据报道，磷虾食用部分每百克含蛋白质 16 ~ 20 克；维生素 A 含量很高，有“维生素 A 的仓库”之称；粗脂肪 1.5 ~ 5.1 克；甲壳质及糖质约 2 克；微量元素以钾、钠、磷、镁、钙的含量为高；脂质中的胆固醇含量较高，约 1.7 ~ 7.6 克，但因富含不饱和脂肪酸，可防止胆固醇在体

内蓄积。磷虾还含有降血压和防止血栓等成分，长期食用对人体组织再生和治疗溃疡有较好效果。1996年报道，乌拉圭科学家证实，磷虾含有阻碍血管中胆固醇动脉粥样硬化形成的物质，有软化血管的功效，并已制成药品推广使用。

（3）扁虾：扁虾肉质稍粗，味淡而鲜美，除煮熟后剥壳取肉，蘸味料食用，如吃手剥蟹一样外，亦可整只斩块，用豉汁焗或豉椒焗；还可出肉后再行烹制成菜。其烹调方法同一般虾类。但肉量较少。

（4）虾蛄：虾蛄肉质细嫩洁白，鲜美甜滑，近似龙虾。以4~8月产品为最佳，产卵前最丰满。成熟卵巢鲜美程度超过对虾。常见吃法如开片加蒜茸清蒸后，用肉蘸调味料食用；或开片油炸，调以椒盐供食；鲜活者也可出肉蘸芥末酱味料生食。河北沿海一带将之用沸水焯后，以面杖擀出其肉，或切段炒、烩、烧、熘成菜，或切粒炸酱，或剁茸做馅包饺子等。其肉可如一般虾肉应用，制成多款虾菜。

香港常将之用于“龙虾沙拉”，以其肉充代龙虾肉。

鲜虾蛄卵亦可制成菜。福建名菜有“虾蛄子面筋”，以虾蛄卵与面筋烩制而成，柔糯甜爽，香郁异常。

虾蛄食用部分每百克含水分80.6克，蛋白质11.6克，脂肪1.7克，碳水化合物4.8克，硫胺素0.04克，核黄素0.04毫克，尼克酸0.9毫克，维生素E 3.18毫克，钾132毫克，钠136.6毫克，钙22毫克，镁32毫克，铁1.7毫克，锰0.11毫克，锌3.31毫克，铜2.99毫克，磷2.6毫克，硒46.55微克。其中，硒、锌、镁等微量元素含量，在水产品中均属较高，有很高的食用价值。

（5）毛虾：毛虾又称桃花虾，早春上市的质量较好，个体较小，多整体鲜用，可直接炒、煮食用，可配韭菜、豆腐等烹制，主要用于家常菜。

因其体小、肉少、皮薄，气温高时不能长时间保存，故沿海渔民常将之煮熟晒干，或鲜虾直接晒干，制成“虾皮”供市。春汛毛虾则体大肉肥，常煮熟晒干后，剥制小虾米。又可将之捣碎，加盐腌后，置于阳



美味大 虾

光下曝晒发酵，制成品即为“虾酱”；从虾酱滤出的液汁即为“虾油”。二者以河北、辽宁为多产，且最知名。《宦游笔记》谓“辽宁大凌河出虾酱、虾油，皆甘美。平海又出一种小虾，名红毛子，作虾酱尤佳。”虾油可用于调味，亦可泡制小菜。名产有“锦州虾油小菜”，是冬季食用火锅，腌制雪里蕻、咸菜不可缺少的高级调味品。

(6) 虾米(又称米虾): 米虾个体较小，多整只炒食，亦可出肉烹制，烹调方法同一般虾类。市场常见以之煮熟后剥制的小虾米，亦称“胡米”，又可制成干虾，或用来制作卤虾油、虾酱。

米虾食用部分每百克含水分74~77.3克，蛋白质17.3~21.2克，脂肪0.4~1.2克，碳水化合物2克，维生素A 44~54微克，硫胺素0.05毫克，核黄素0.03毫克，维生素E 3.34~4.82毫克，钾250~255毫克，钠90.7~109毫克，钙403毫克，镁26毫克，铁2.1~3.4毫克，锰0.21~0.25毫克，锌2.03~2.54毫克，铜0.99~2.04毫克，磷233~267毫克。

(7) 白虾: 白虾肉质细嫩，味道鲜美，可带壳炒、烧、煮食，亦可出肉制作虾仁式菜品。鲜美的白虾为太湖特产，是“江苏菜”常用虾类主料之一。脊尾白虾常用于干制后剥取海虾米，质量很好，其卵干制后即在海虾籽，经济价值较高，常用于高级菜肴的制作。

白虾食用部分每百克含水分79.3克，蛋白质16.8克，脂肪0.6克，碳水化合物1.5克，硫胺素0.01毫克，核黄素0.05毫克，尼克酸1.9毫克，维生素E 2.79毫克，钾228毫克，钠302.2毫克，钙146毫克，镁46毫克，铁3毫克，锰0.11毫克，锌1.44毫克，铜0.44毫克，磷196毫克，硒56.41微克。其中钙、硒等含量，在食物中都是偏高的，值得注意。

(8) 红虾: 此类虾肉质均较细嫩。沿海一带常以盐水煮食。亦如“河虾”一样加工应用。

海产红虾多用于制“海米”，其卵可制成“虾籽”。

2. 淡水虾

(1) 沼虾：又称河虾、青虾，体长4~8厘米，青绿色。广布于我国泥沼、河川中。沼虾成熟后，壳色红亮明快，是很好的配色原料，可加利用。一般情况下，沼虾剪去头部须、钳后，即可入烹，可炒可爆，可炸可烹，成菜有“油爆虾”、“盐水虾”等；挤出的虾肉又称虾仁、大玉，可制成名菜如扬州“清炒虾仁”，苏州“碧螺虾仁”，杭州“龙井虾仁”等。挤虾仁时留下虾尾，炒制后，虾仁洁白，虾尾红艳，如南京四大名菜之一的“凤尾虾”。虾仁还可配多种荤素料炒制成菜，或炒制面食浇头（卤汁），如杭州奎元馆之“虾爆鳝面”；又可用于盖浇饭。虾肉制成茸泥，亦称虾胶，可做点心馅料，如广东之“虾饺”、江苏之“虾肉馄饨”等；又可制成虾丸、虾饼，能单独成菜，且是上等烩菜配料。鲜活虾以酒等调味料生炆，则为著名的“炆虾”，为淮扬菜所常用。各地以河虾制作的名菜甚多，冷盘、热炒、大菜、汤羹、锅煲等各种菜式均有虾菜；以河虾制作的点心、小吃数量亦多。

挤虾仁留下之虾头、虾壳，经捣制成糊，以纱布挤出深藕色汁液，可用于制作“虾脑汤”或“虾脑豆腐”等，鲜美尤胜于虾肉。以虾仁、虾脑加虾籽烩豆腐，为江苏苏州名菜“三虾豆腐”，地方特色鲜明，风味甚佳。

河虾肉干制后，为虾米中之“湖米”。虾卵干制后，为中国传统鲜味调味料“虾籽”。

河虾食用部分每百克含水分77~78.1克，蛋白质10.3~16.4克，脂肪0.9~2.4克，碳水化合物9.3克，维生素A 48~102微克，核黄素0.03~0.12毫克，尼克酸2.2毫克，维生素E 5.33~11.3毫克，钙78~325毫克，镁60~131毫克，铁4~8.8毫克，锰0.27~1.21毫克，锌2.24~2.71毫克，铜0.64~3.46毫克，磷186~293毫克，硒17.7~29.65微克。中医认为河虾味甘，性温，入肝、肾经，具补肾、壮阳、通乳、排毒等功效，可治阳痿、乳汁不下、丹毒、痈疽、疔疮。



(2) 螯虾：螯虾烹制前应洗净。可整体烹制，如烧、煮、卤制等均可，剥壳食用；也可出肉食用，熟出、生出均可，然后以其肉烹制成菜，单用或加配料。肉质较河虾仁为老，故可加以刀工处理，如切片或切成菊花形。还可剁成茸泥后再次成形烹制成菜。螯虾一般治理方法：先用左手持住新鲜螯虾背部，右手依次拧下它的两只大螯，再以左手持其腹部，右手扳起其背甲的后缘，把头部也连着撕下来。上面附着的虾黄，手腕用力将它震脱下来，另碗盛放。掐断仍与腹部相连的附足及鳃等器官，这些与头甲一样，都很不干净，不能吃，应弃去。然后摘去其尾部的尾叶，在摘中间一片尾叶时，要把相连的腹肉洗净，加佐料烹煮。吃腹肉时只要用筷子从尾部一顶即出。虾黄用水漂清后滗去水分，可以和豆腐等烧成味美色浓的虾黄汤。此虾背部有一条线肠（又称沙线），为藏污纳垢之处，无论剥壳食用或出肉，均须将其剔去。误食易致肠胃道不适，甚至引起腹泻等。

螯虾食用部分每百克含水分 80.1 ~ 83.3 克，蛋白质 14.8 ~ 16 克，脂肪 1.4 ~ 3.8 克，硫胺素 0.02 ~ 0.03 毫克，核黄素 0.18 毫克，尼克酸 2.7 ~ 3 毫克，维生素 E 4.31 毫克，钾 181 ~ 550 毫克，钠 86.8 ~ 225.2 毫克，钙 85 毫克，镁 2 ~ 21 毫克，铁 6.4 ~ 14.5 毫克，锰 3.25 毫克，锌 0.56 ~ 1.45 毫克，铜 0.91 ~ 1.07 毫克，磷 228 毫克，硒 7.9 微克。

3. 食虾禁忌

虾虽然味道鲜美、营养丰富，但是，食用不当也会引起不良后果。例如：发烧、发热时食用就会火上浇油加重病情；身上有炎症、生疮、化脓、感染等情况下食用大虾就会加重病情，俗称“发物”。海虾存放时间较长会产生氨味，虾皮变黑即失去了营养价值，并且对人体有害。河虾要在鲜活时食用，死后的河虾容易产生对人体有害的物质，不可食用。