

薇薇小厨

# 好吃不过海鲜

来自大海的悠久滋味

高瑞珊 编著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

# 从零开始学做菜



# 好吃不过海鲜

高瑞珊 编著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位



## 图书在版编目 (CIP) 数据

好吃不过海鲜 / 高瑞珊编著. -- 北京: 中国人口出版社, 2014.5

(薇薇小厨)

ISBN 978-7-5101-2459-4

I. ①好… II. ①高… III. ①海鲜菜肴 - 菜谱  
IV. ① TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 075154 号

# 好吃不过海鲜

高瑞珊 编著

---

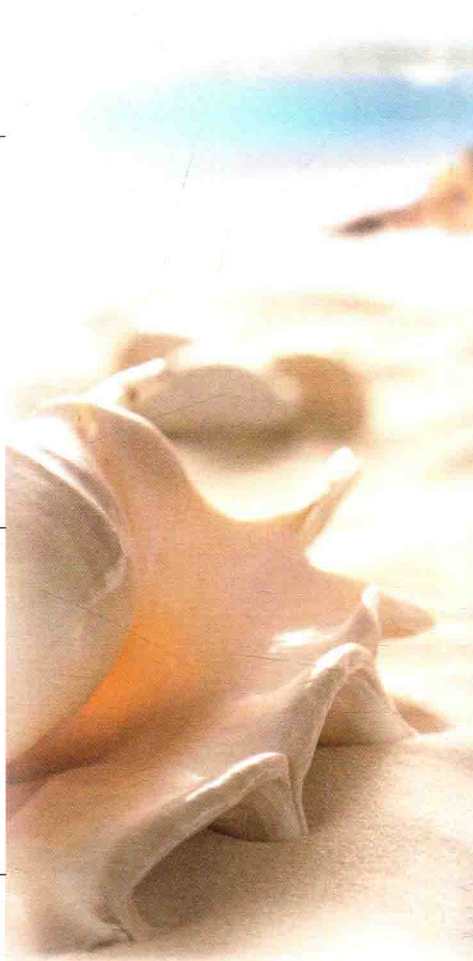
出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司
开 本	720毫米×960毫米 1/16
印 张	5.5
字 数	50千字
版 次	2014年5月第1版
印 次	2014年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2459-4
定 价	18.80元

---

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcb.com
电子信箱	rkcb@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



# 甘为海鲜做饕餮

在 20 世纪八九十年代，我们对于海鲜的概念还仅限于油焖大虾和蒸螃蟹上，仅此两样，一年也登不得饭席几次。那时的海鲜还是稀罕物，让我们无限期待，还记得当时如果听说家里晚上吃大虾，一天都是欢蹦乱跳的，还会忍不住到厨房里去偷尝几口。现在，海鲜的品种多了，也能随时随地买到了，想吃一顿不必像过去一样巴望好长时间，但对于海鲜美味的热情和憧憬，却是丝毫没有减弱。

钟爱海鲜的人可能比喜欢其他任何一种食材的人都多。鲜美二字的含义在海鲜身上能够体现得淋漓尽致。当我们面对日式烤鳗鱼、奶酪焗龙虾、芥末酱三文鱼、香辣蟹、椒盐虾、红烧海参、蒸扇贝等风情万种的美味时，除了贪婪，还有别的选择吗？

海鲜的滋味虽能以鲜字概括，但种类繁多的海鲜也都各自具备着独一无二的个性。鱼虾属于鲜嫩多汁的，螃蟹则是需要考验动手能力的，海参、鱿鱼一类最善于吸收调味汁的味道，那些海螺、贝壳则有着保藏多年的鲜嫩和筋道。自己烹饪这些海鲜是一件很有意思的事情，因为海鲜身上有着天生优越的美味基因，所以你能够不费吹灰之力，就成就一次销魂盛宴，而且会惊喜地体验到亲自把一直以来期待的味道变成现实的喜悦。

我们提倡吃海鲜，因为它很健康，富含优质且易吸收的蛋白质，低胆固醇、低脂肪，而且许多微量元素是在其他种类的食材中根本找不到的，只有海鲜“独家”提供。

海鲜的种类多，做法也很多，而且大都很简单，几圈油火加上几撮调料足矣。每个人的追求不一样，做法也就不一样。想来简单的则可煎可炒，想来魅惑的则可焗可烤，想来味道更足的则可炸可烧……

中餐、西餐等都能看到海鲜的身影，这本书把它们当中最好吃的挑选出来，让你就在自家厨房的方尺之地中，将这些如诗如画的世界各地美味逐一演绎呈现，从而尝到整个世界都疯狂钟爱的海鲜盛宴。

高瑞珊

邮箱: 328961468@qq.com

# 目录

## 海洋的美意，海鲜的秘密 1

## 引无数老饕竞折腰——虾 2

- 为虾卸甲 2
- 皮皮虾——安能辨我是雄雌 3
- 为皮皮虾卸下戎装 3
- 锦上添花的酱汁——香汁干烧虾 4
- 虾也微醺——醉虾 6
- 不爱“武装”爱“红装”——泰式辣酱滑虾仁 8
- 手巧更吃香——椒盐懒尿虾 10
- 虾儿直直腰——蒜蓉开边虾 12
- 简单绝非敷衍——盐水虾 14
- 金黄色的诱惑——月牙香酥虾 16
- 喂！尾巴没藏好——小白菜虾米包 17

## 盼着秋天快些来——蟹 18

- 选螃蟹——只要最神气的那只 19
- 谁都会做清蒸螃蟹 19
- 母蟹的黄，公蟹的膏，想吃哪个随你挑 19
- 带黄的母蟹才有吃头 19
- “泰”出彩——咖喱蟹 20
- 掀起你的盖头来——鲜蟹肉芝士焗蟹盖 22
- 螃蟹和鸡蛋不得不说的故事——芙蓉蒸蟹 24
- 当横行的螃蟹遇到横行的麻辣——麻辣梭子蟹 26
- 每样蔬菜都沾光——海鲜时菜蟹锅 27
- 横行霸道半壁江山——一品香辣蟹 28
- 年糕傍螃蟹——螃蟹炒年糕 30

## 解馋的健康方案——鱼 32

- 海鱼选购请注意 32
- 轻松搞定美味鱼滑 33
- 酱汁我来做——烤鳗鱼 34
- 八仙过海——什锦鱼丸鲜汤 36
- 有了它，宁舍熊掌——清蒸鲈鱼 38
- 凉凉的就 OK——凉拌鲜鱼片 40
- 幸福上上签——照烧鱼肉串 42
- 美味的神秘“巫术”——秘制酱汁煎鳕鱼 44

风情万种的芥末酱——法式芥末酱三文鱼 45

## 藏起来的美味——贝 46

- 餐桌上的漂亮贝壳 46
- 有了三杯，一切 OK——三杯酱澳带 48
- 海洋 Party——海螺带子串烧 50
- 九层塔，十里香——九层塔椒丝煮青口 52
- 美在罗勒掩映下——扇贝沙拉 54
- 一口一缠绵——蒜蓉粉丝蒸鲜鲍 56
- 舌尖的戏法——香爆海瓜子 58
- 大肚能容的小贝壳——蒜蓉蒸花蛤 59

## 缤纷水世界——美味无奇不有 60

- 好多瓜子的小怪物 60
- 浪漫满屋——凉拌海蜇皮 62
- 家中的街头味道——烤鱿鱼 64
- 完美招待——海鲜比萨 66
- 韭菜，独领风骚——韭菜炒鱿鱼 68
- 仲夏夜之梦——鲜肉鱿鱼圈 69
- 请君品尝海洋——海味全爆 70
- 为味道注入灵魂的 XO 酱——碧绿鱿鱼卷 71
- 软骨头的美——红烧海参 72
- 海陆联盟——小墨鱼大焗 74

## 调味法宝——各式酱汁 76

- 香甜海鲜味——水果烤鱼酱 76
- 白灼好伴侣——鱼露蘸汁 77
- 混搭美滋味——海鲜三杯酱汁 78
- 异国新享受——意大利烩海鲜调味汁 79
- 海鲜极品酱——XO 酱 80

\* 本书所有材料，全国各大农贸市场和超市均有售，也可从电子商务网站购得。



书中参考用量单位：大匙（15ml）小匙（5ml）



# 海洋的美意，

## 海鲜的秘密

如果美食有颜色，海鲜的主题色彩便应该是海洋的蓝色。冰凉、清澈、湛蓝的海水，孕育出的多样海洋美味就是今天我们餐桌上不可替代的主角。倘若你有幸尽享海洋的美味恩赐，从此你便会海洋心怀感激。鲜美的鱼、虾、蟹、贝在你手中都能展示出完美的精彩演出，幻化出不尽的美妙滋味……

海鲜在早期的人类文化中并非珍馐美味，而是主要的食物来源之一。当然，那个时候也没有任何的烹调技术可言。捕来的鱼类和贝类，几乎相当于我们今天的主食一样，成了当时的人每日必不可少的食物。甚至有考古学家通过这些食用后丢弃的贝壳来统计当地的人口数量。

至少在距今 4000~6000 年前的新石器时代，人类开始采拾并食用贝类的同时，甚至出现了熟食。后来在贾思勰所著的《齐民要术》中，记有“炙车熬”之法，记载了烤文蛤的烹制、调味方法及火候的要求：“炙如蛎，汁出，去半壳，去屎，三肉一壳。与姜、橘、屑，重炙令暖。仰奠四；酢随之。”按照这个方法，当时的人们便做出了烤文蛤。而到了明清时期，人们对于海鲜食材的认识和应用更加深入了，品种多样，用料和调味都很讲究，精工细作，有一些菜式更是流传到了今天，仍散发着无穷的魅力，这些菜式在袁枚的《随园食单》和无名氏的《调鼎集》当中都有记载。

我们餐桌上的每一样海鲜，都有它们的独特之处，想要尽心地品尝一款海鲜料理，不是在豪华的餐厅，不是在街边的小摊，更不是快餐店，追寻好的海鲜料理，还是家里的最对胃、最对心、最省银子。你所需要掌握的，就是一些能够轻松搞定它们的小技巧而已，为烹饪一桌美味创造一个美好的开端。

# 引无数老饕竞折腰——虾

提起海鲜，人们可能第一个想起的就是虾了。无论在何时何地，从盘子里夹出那弯弯的、红亮亮的虾肉时，总是抑制不住心中那种俘获美味之后的喜悦。

## 为虾卸甲

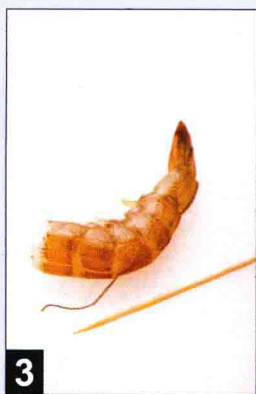
剥虾，是个精细活，急躁不得。它这一身盔甲，说不定趁你不小心就会扎你一下。按照我们的步骤来，保证你轻松降伏这些家伙，然后让它们乖乖地入锅、上桌。

**1** 将大虾放入清水中将表面冲洗干净，准备一把小剪子、一根牙签。



1

**3** 用剪子将大虾背部靠近虾头 1/3 处剪开一个小口，用牙签将虾身内的沙线轻轻挑出。



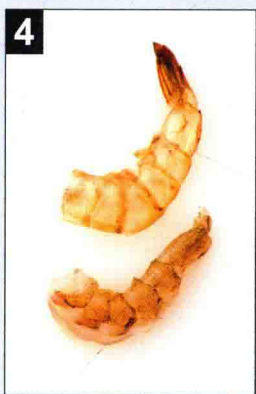
3

**2** 将虾头部尖尖的虾枪剪去，再剪去虾须和虾脚。如果是做油爆虾或是油焖大虾，可用剪子将虾头从前方用剪子呈 45° 剪掉，将剩余虾头内的沙袋去掉。



2

**4** 用剪子从虾头与虾身连接的部分，向背部剪开虾皮，一手捏住虾头，一手捏住虾尾，将虾身背颈部一挤，虾肉便脱壳而出。



4



## 皮皮虾——安能辨我是雄雌

皮皮虾又叫撸尿虾，是一种体型较大的虾类，味道十分鲜美。品尝皮皮虾的最佳时节是4~6月，此时虾的肉质非常饱满。老饕们在吃皮皮虾的问题上总是越来越聪明，很多人更喜欢吃雌皮皮虾，因为里面有虾子，下面就教你如何分辨皮皮虾的性别：

1. 雌虾肉质厚实、弹性十足，拿起来对比便能一目了然，并且雌皮皮虾会有虾子。雌虾在腹部靠近头颈的位置会有三条乳白色的横线，像老虎头上威风凛凛的“王”字。

2. 如果光线好，将皮皮虾对着光线，透过光可以看到雌虾背部中间有一条明显的实线，是虾子映衬出来的；而雄虾则通体是一种颜色。还要注意的，购买皮皮虾时，一定不要买通体发红、身体软绵绵的，这样的皮皮虾不新鲜哦。



1



3



2



4

### 为皮皮虾卸下戎装

**1** 首先将皮皮虾冲洗一下，然后用剪子将皮皮虾的头剪掉。

**2** 将皮皮虾两侧剪掉，这时可能会剪到皮皮虾的虾肉部分，千万不要舍不得，多练习几次，被剪掉的虾肉就会减少了。

**3** 将皮皮虾肚皮朝上，从虾前端开始，掀开皮皮虾底下那层皮，同时用另一只手压住皮皮虾的虾肉部分。

**4** 从皮皮虾尾端掀起虾肉，向虾前端掀起，这样一条完整的皮皮虾肉便呈现眼前了。



1



2



3

锦上添花的酱汁

# 香汁干烧虾

准备及烹饪时间：15 分钟

## ■ 特色：

当它热气腾腾地被端上桌时，夹一个放进嘴里咬去虾头，慢慢吮吸酱汁带来的甜辣柔滑的口感，然后剥去虾壳，用手指捏着虾尾蘸上少许酱汁再放入嘴中，新鲜的虾肉弹牙可口，最重要的是，别忘记美妙的酱汁才是让美味锦上添花的头等功臣。

## ■ 做法：

1. 海白虾洗净，沥干水分备用。
2. 将叉烧酱、蒜蓉辣椒酱、米酒、水淀粉调成酱汁备用。
3. 锅中放入油烧至六成热时，放入葱、姜丝，红辣椒丝，翻炒出香味；放入大虾继续翻炒；转小火，放入酱汁翻炒均匀；熄火，放入香菜段即可。

## ■ 温馨提示：

1. 虾一定要沥干水分，或是用厨房纸将水分吸干，以免水遇到热油溅到手上，造成烫伤。
2. 酱汁是这道菜的关键之一，因此你可以根据你和家人的口味，酌量增减调料，经过一两次的尝试，就会顺利找到最适合自己的口味。

## ● 主料：

海白虾 400g

## ● 辅料：

葱、姜丝 10g  
红辣椒丝 20g  
香菜段 20g

## ● 调料：

叉烧酱 1 大匙  
蒜蓉辣椒酱 1/2 大匙  
米酒 1 小匙  
水淀粉 1 大匙

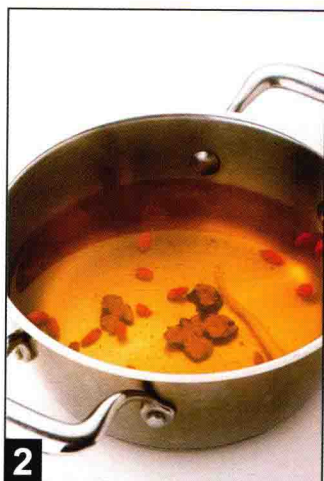




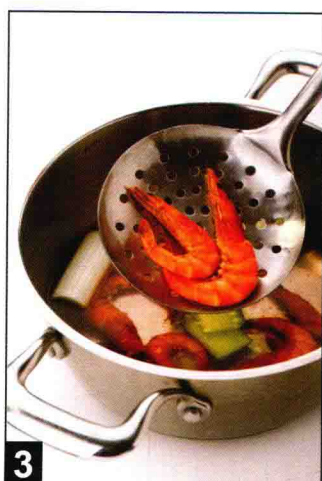




1



2



3

虾也微醺

# 醉虾

准备及烹饪时间：15 分钟

(不含冷藏时间)

## ■ 特色：

把腌制醉虾的保鲜盒一揭开，仿佛夏季黄昏中吹拂来的一阵凉风，微微的酒香迎面而来。用筷子轻轻夹起一只，连虾须虾尾这样的细枝末节上都沾染了迷人的醉意。两三只下肚，你也会被这鲜甜结实的虾肉深深迷住。

## ■ 做法：

1. 大虾洗净，枸杞放入温水中泡软备用。
2. 锅中放入川芎、参须、枸杞，加少许清水，煮约 5 分钟倒入绍兴黄酒，继续煮 2 分钟熄火，加盐调味放凉，制成酒汁备用。
3. 取另一只锅倒入适量水，加入葱段、姜片煮沸，放入大虾氽烫至颜色变红捞出。
4. 将氽烫好的虾连同酒汁倒入保鲜盒，酒汁以没过虾为宜；将保鲜盒放入冰箱冷藏室内至冰凉取出即可。

## ■ 温馨提示：

还有一个独门秘方，在酒汁里加一些柠檬汁，不仅可以增加风味，还能杀菌。当然，这样的醉虾适合爱吃鱼生类的朋友，如果不太能接受生食的话，可以忽略这个做法，按照上面的步骤制作。

## ● 主料：

大虾 300g

## ● 辅料：

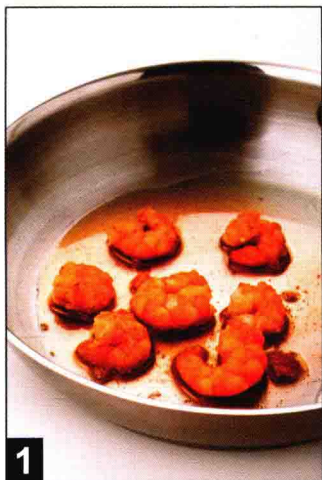
枸杞 10g  
川芎 1片  
参须 1根  
葱段 3段  
姜片 3片

## ● 调料：

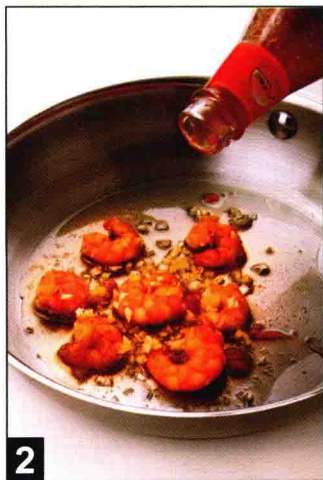
绍兴黄酒 5大匙  
盐 1/2小匙







1



2



3

不爱“武装”爱“红装”

# 泰式辣酱滑虾仁

准备及烹饪时间：15 分钟

## ■ 特色：

鲜嫩幼滑的虾仁，被浓浓的泰式辣酱包裹着，辣酱的香气与虾仁的鲜美爽滑完美结合，一口一个吃起来格外省事。

## ■ 做法：

1. 虾去头、剥皮、洗净，用料酒、盐、蛋清腌制 10 分钟，然后在虾仁表面拍一层薄薄的干淀粉。
2. 锅中油烧至五成热时放入虾仁滑散，待虾仁变白，迅速捞出沥油。
3. 锅中留底油，大火将油烧至七成热，加入葱、姜、蒜末爆出香味，放入虾仁和泰式辣酱裹匀后炒香即可。

## ■ 温馨提示：

1. 虾仁拍粉后要迅速下锅，以免经盐腌制过久出水而脱浆。
2. 滑虾仁时油温要低，虾仁下锅后一定要快速滑散，用筷子轻轻拨开粘连的虾仁，但不要用力铲子搅动，以免虾仁脱浆。
3. 加入泰式辣酱后，待辣酱出香味且酱汁发亮时即可关火，若炒制时间过久，材料水分蒸发会影响口感。
4. 泰式辣酱中已有盐分，炒制的时候就不用再加盐了。

## ● 主料：

虾 300g

## ● 辅料：

蛋清 1 个  
葱末 5g  
姜末 5g  
蒜末 5g

## ● 调料：

料酒 1 大匙  
盐 1/2 小匙  
干淀粉 适量  
泰式辣酱 2 大匙





2008  
2009  
2010  
2011  
2012  
2013  
2014  
2015  
2016  
2017  
2018  
2019  
2020  
2021  
2022  
2023  
2024  
2025  
2026  
2027  
2028  
2029  
2030  
2031  
2032  
2033  
2034  
2035  
2036  
2037  
2038  
2039  
2040  
2041  
2042  
2043  
2044  
2045  
2046  
2047  
2048  
2049  
2050  
2051  
2052  
2053  
2054  
2055  
2056  
2057  
2058  
2059  
2060  
2061  
2062  
2063  
2064  
2065  
2066  
2067  
2068  
2069  
2070  
2071  
2072  
2073  
2074  
2075  
2076  
2077  
2078  
2079  
2080  
2081  
2082  
2083  
2084  
2085  
2086  
2087  
2088  
2089  
2090  
2091  
2092  
2093  
2094  
2095  
2096  
2097  
2098  
2099  
2100

for i



1



2



3

手巧更吃香

# 椒盐懒尿虾

准备及烹饪时间：15 分钟

## ■ 特色：

别看这位兄弟的名字不怎么样，这椒香扑鼻、香辣入味的懒尿虾可是餐桌上的明星。直接下手抓起一只，趁热一节节掰开虾壳，将鲜嫩可口的虾肉迅速送入口中，小心剥的时候不要流口水哦！能不能吃到一整块鲜嫩香辣的虾肉，就看你的手够不够巧了。

## ■ 做法：

1. 将懒尿虾洗净，入沸水氽一下，捞出沥干水备用。
2. 热锅倒油，放入懒尿虾炸熟。
3. 锅中留底油，烧热后放入蒜蓉、干辣椒煸炒出香味，放入炸熟的懒尿虾翻炒均匀后，加入孜然粉、椒盐、辣椒粉、葱末调味即可。

## ■ 温馨提示：

1. 即使不常进菜市场，选购好的懒尿虾也不是什么难事。懒尿虾在4~6月最是肥嫩，肉质鲜甜。买的时候先摁摁壳和虾爪，比较结实的就是新鲜的。脖子长的懒尿虾较好，而且虾壳上的节数越多，肉就越多。
2. 如果你想吃到香韧的虾膏，在选购的时候仔细看看，雌虾在腹部靠近头部的地方有几条乳白色的横线，虾膏从头部一直会连到尾部，味道非常不错。

## ● 主料：

懒尿虾 10只

## ● 辅料：

蒜蓉 20g  
干辣椒 10g  
葱末 20g

## ● 调料：

油 适量  
孜然粉 2小匙  
椒盐 1小匙  
辣椒粉 2小匙



