



会动的美味

二维码扫一扫，烹饪视频同步播放

看视频 学做 水产

会说话的菜谱书
会动的水产菜肴



扫一扫，看视频
学做“炒花蟹”



水产知识、河鲜、海
鲜——呈现，美味遍
及五湖四海

甘智荣◎主编

水产里的鲜香秘诀，图文为你一一呈现
海量佳肴加扫码视频，打造完美视觉盛宴
美味河海鲜，生活鲜滋味
带你走进水产的灵动世界
将最丰富的营养带上餐桌

 山东电子音像出版社

会动的
美味

看视频 学做水产

甘智荣 主编

图书馆
章



山东电子音像出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

看视频学做水产 / 甘智荣主编. — 济南: 山东电子音像出版社, 2015. 4

(会动的美味)

ISBN 978-7-83012-017-7

I. ①看… II. ①甘… III. ①水产品—菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 059765 号

出 版 人: 贾广胜
责任编辑: 周 艳 郭冠群
装帧设计: 伍 丽

书 名: 看视频学做水产
主管部门: 山东出版传媒股份有限公司
出版发行: 山东电子音像出版社
(济南市市中区英雄山路189号)
电 话: (0531) 82098387 传真: (0531) 82098384
网 址: www.sddzyx.com
邮 编: 250002
经 销: 各地新华书店
印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(地址: 深圳市龙岗区坂田街道办光雅园村彩美印刷大厦)
规 格: 720mm×1016mm
开 本: 1/16
印 张: 15
字 数: 220千
版 次: 2015年6月第1版
印 次: 2015年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-83012-017-7
定 价: 29.80元
(如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)
(电话: 0755-88833688)



CONTENTS 目录

Part 2

1 水产的基本知识



食用水产应注意什么 002

水产一定要煮熟才能食用 002

已死亡的水产不能食用 002

水产不能与大量维生素C同食 002

水产与啤酒同食易引发痛风 002

吃水产前后喝茶易患结石 002

如何烹饪水产更鲜美 003

掌握好火候 003

减少用油量 003

注意盐分含量 003

在鱼皮上扎小孔 003

沸水煮鱼味更鲜 003

常用的水产烹饪方法 004

拌 004

炒 004

熘 004

爆 004

炸 005

煎 005

烧 005

焖 006

炖 006

蒸 006

煮 006

常见水产的清洗和刀工 007

虾的清洗和刀工 007

螃蟹的清洗 007

草鱼的清洗和刀工 008

鳝鱼的清洗和刀工 008

鲢鱼的清洗和刀工 009

鱿鱼的清洗和刀工 009

鲍鱼的清洗和刀工 010

墨鱼的清洗和刀工 011

海参的清洗和刀工 012



Part 2

2 河鲜篇



◎ 鲫鱼

萝卜芋头蒸鲫鱼	014
葱油鲫鱼	015
清蒸鲫鱼	016
山药蒸鲫鱼	016
醋焖鲫鱼	017
酱焖鲫鱼	018
香芋煮鲫鱼	018
西红柿炖鲫鱼	019
青椒紫苏煮鲫鱼	020
金樱子鲫鱼汤	020
鸭血鲫鱼汤	021
蛤蜊鲫鱼汤	021
鲫鱼红豆汤	022
牛奶鲫鱼汤	023
花生鲫鱼汤	023
茼蒿鲫鱼汤	024
鲫鱼苦瓜汤	024
鲫鱼百合糯米粥	025
鲫鱼薏米粥	025

◎ 草鱼

菠菜拌鱼肉	026
辣子鱼块	027
菠萝炒鱼片	027
大蒜炒鱼丁	028
木耳炒鱼片	028
芦笋鱼片卷	029
清蒸草鱼	029
粉蒸鱼块	030
黄花菜蒸草鱼	031
清蒸草鱼段	032
蒜苗烧草鱼	032
红烧草鱼段	033
苹果炖鱼	033
啤酒炖草鱼	034
香辣水煮鱼	034
木瓜草鱼汤	035
枸杞黄芪草鱼汤	035

◎ 鲤鱼

豆瓣酱烧鲤鱼	036
剁椒蒸鲤鱼	037



鲤鱼炖豆腐 038

豆豉鲤鱼粥 039

鲤鱼红豆粥 039

◎ 鲢鱼

鲢鱼丝瓜汤 040

红烧鲢鱼块 041

清炖鲢鱼 042

青木瓜煲鲢鱼 043

◎ 鲈鱼

酱醋鲈鱼 044

白灼鲜鲈鱼 045

肉苳蓉蒸鲈鱼 045

绣球鲈鱼 046

清蒸开屏鲈鱼 047

剁椒蒸鲈鱼 048

橄榄菜蒸鲈鱼 049

家常鲈鱼 049

干烧鲈鱼 050

柠香鲈鱼 050

啤酒炖鲈鱼 051

酸汤鲈鱼 051

鲈鱼参须汤 052

清炖枸杞鲈鱼汤 053

鲈鱼菜花粥 054

山药鲈鱼粥 054

鲈鱼嫩豆腐粥 055

鱼肉海苔粥 055

◎ 生鱼

鸡骨草煲生鱼 056

灵芝山药生鱼汤 057

木瓜红枣陈皮生鱼汤 058

节瓜红豆生鱼汤 058

木瓜生鱼粥 059

开胃酸菜生鱼粥 059

◎ 鲶鱼

香菜鲶鱼粥 060

蜜汁红烧鲶鱼 061

鲶鱼炖菠菜 062

酸菜炖鲶鱼 063

◎ 鳝鱼

洋葱炒鳝鱼 064

韭菜炒鳝丝 065

腊八豆香菜炒鳝鱼 066

翠衣炒鳝片 066

爆炒鳝鱼 067

梁溪脆鳝 067

茶树菇炒鳝丝 068

响油鳝丝 068

绿豆芽炒鳝丝 069



老干妈鳝鱼片	070
大蒜烧鳝段	070
竹笋炒鳝段	071
干烧鳝段	072
红烧鳝鱼	073
红枣板栗烧鳝鱼	073
豉汁蒸白鳝	074
生蒸鳝鱼段	074
山药鳝鱼汤	075
黄芪红枣鳝鱼汤	075
火腿竹笋鳝鱼汤	076
生滚鳝鱼粥	077
虾仁鳝鱼粥	077

◎武昌鱼

清蒸开屏武昌鱼	078
咖喱武昌鱼	079
剁椒武昌鱼	080
孔雀武昌鱼	081
红烧武昌鱼	082

◎罗非鱼

清蒸罗非鱼	083
酸笋烧罗非鱼	084
红烧罗非鱼	085

◎鳊鱼

包心鳊鱼	086
珊瑚鳊鱼	087

蒜烧鳊鱼	088
铁板扒鳊鱼	089
葱头焖鳊鱼	089

◎甲鱼

生爆甲鱼	090
清炖甲鱼	091
红烧甲鱼	092
山药甲鱼汤	092
甲鱼滋阴汤	093
灵芝甲鱼汤	094
人参核桃甲鱼汤	094
甲鱼红枣粥	095
党参山药甲鱼粥	095

◎泥鳅

蒜烧泥鳅	096
干烧泥鳅	097
莴笋烧泥鳅	098
泥鳅烧香芋	098
酱焖泥鳅	099
香附泥鳅豆腐汤	100
泥鳅小油菜豆腐汤	100
莴笋泥鳅粥	101
泥鳅砂锅粥	101

◎牛蛙

草菇炒牛蛙	102
彩椒炒牛蛙	103



爆炒牛蛙.....	103
剁椒牛蛙.....	104
泡椒牛蛙.....	105
西芹烧牛蛙.....	105
芥菜牛蛙汤.....	106
苦瓜牛蛙汤.....	107

◎田螺

田螺烧肉.....	108
香辣田螺.....	109
酱炒田螺.....	110

口味田螺.....	111
车前子红枣田螺汤.....	111
荷叶田螺粥.....	112
大米田螺粥.....	113
田螺芹菜咸蛋粥.....	114

◎河虾

韭菜薹炒河虾.....	115
河虾仔炒紫甘蓝.....	116
陈皮炒河虾.....	117
洋葱炒小河虾干.....	118

Part 2

3 海鲜篇



◎带鱼

芝麻带鱼.....	120
葱香带鱼.....	121
家常蒸带鱼.....	122
醋焖腐竹带鱼.....	123
五香烧带鱼.....	123
剁椒蒸带鱼.....	124
豆瓣酱烧带鱼.....	125
带鱼南瓜汤.....	126
黄芪带鱼粥.....	127
红枣带鱼糯米粥.....	127

◎黄花鱼

椒香黄花鱼.....	128
糖醋黄花鱼.....	129
酸菜剁椒小黄鱼.....	129
酱焖黄花鱼.....	130
蒜烧黄花鱼.....	131
豆腐蒸黄花鱼.....	131
竹笋烧黄花鱼.....	132
茄香黄花鱼煲.....	132
黄花鱼蛤蜊汤.....	133
猪血黄花鱼汤.....	133



黄花鱼豌豆粥	134
虫草花黄花鱼汤	135
猪血黄花鱼粥	135

◎ 鱿鱼

拌鱿鱼丝	136
蒜薹拌鱿鱼	137
蚝油酱爆鱿鱼	138
鱿鱼炒三丝	139
脆炒鱿鱼丝	139
剁椒鱿鱼丝	140
鱿鱼须炒四季豆	140
辣味鱿鱼须	141
干煸鱿鱼丝	142
洋葱炒鱿鱼	142
糖醋鱿鱼	143
苦瓜爆鱿鱼	143
田七红花蒸鱿鱼	144
冬笋胡萝卜鱿鱼汤	144
豆腐海鲜汤	145
鱿鱼猪骨虾肉粥	145

◎ 墨鱼

芹菜炒墨鱼	146
醋拌墨鱼卷	147
姜丝炒墨鱼须	148
海藻墨鱼汤	149

水晶墨鱼卷	149
豉椒墨鱼	150
青椒墨鱼卷	151
金针菇炒墨鱼	151
墨鱼海底椰蜜枣煲鸡	152
香菇冬笋墨鱼粥	153
当归枸杞墨鱼粥	153

◎ 鲳鱼

豉椒蒸鲳鱼	154
茄汁鲳鱼	155
苦瓜焖鲳鱼	156
蒜烧鲳鱼	156
参归烧鲳鱼	157

◎ 鳕鱼

清蒸鳕鱼	158
清蒸香菇鳕鱼	159
鳕鱼蒸鸡蛋	159
西红柿烧汁鳕鱼	160
香菇蒸鳕鱼	161
辣酱焖豆腐鳕鱼	161

◎ 鲍鱼

鲍鱼橄榄汤	162
鲍鱼口蘑猪骨汤	163
鲍鱼沙参玉竹栗子煲鸡	164
鲍鱼参杞粥	165



鲍鱼粥 165

◎ 海参

海参炒时蔬 166

鲍汁海参 167

桂圆炒海参 168

葱爆海参 169

XO酱炒海参 169

干贝烧海参 170

参杞烧海参 171

海参干贝虫草煲鸡 171

海参当归粥 172

小米海参粥 172

海参养血汤 173

◎ 海蜇

白菜梗拌海蜇 174

海蜇拌魔芋丝 175

心里美拌海蜇 176

桔梗拌海蜇 177

麻酱鸡丝海蜇 177

苦菊拌海蜇头 178

芝麻苦瓜拌海蜇 178

老醋海蜇 179

紫甘蓝拌海蜇丝 180

老醋莴笋拌蜇皮 181

凉瓜海蜇丝 181

黑木耳拌海蜇丝 182

蒜泥海蜇萝卜丝 183

海蜇芦荟大米粥 183

◎ 虾

洋葱丝瓜炒虾球 184

蒜香大虾 185

荸荠豌豆炒虾仁 186

银杏果桂圆炒虾仁 187

韭花炒虾仁 187

草菇丝瓜炒虾球 188

苦瓜黑椒炒虾球 188

桂圆炒虾球 189

泰式芒果炒虾 190

海带虾仁炒鸡蛋 190

干焖大虾 191

美极什锦虾 192

鲜虾烧鲍鱼 193

鲜虾花蛤蒸蛋羹 193

虾仁苋菜汤 194

明虾海鲜汤 194

鲜虾豆腐煲 195

韭菜鲜虾粥 195

◎ 螃蟹

金沙蟹 196

姜葱炒花蟹 197

美味酱爆蟹 197

金牌口味蟹 198



泡菜炒蟹	198
泡椒小炒花蟹	199
花蟹炒年糕	199
螃蟹炖豆腐	200
桂圆蟹块	201
清蒸大闸蟹	201
干贝花蟹白菜汤	202
花蟹冬瓜汤	202
美味蟹肉粥	203

◎生蚝

脆炸生蚝	204
清炒生蚝	205
姜葱生蚝	206
生蚝年糕汤	206
韭黄炒生蚝	207
生蚝汤	208
上汤茼蒿蚝仔	208
白菜粉丝生蚝汤	209
白萝卜生蚝汤	210
黑豆生蚝粥	210
生蚝粥	211

◎扇贝

节瓜扇贝汤	212
扇贝拌菠菜	213
香芹辣椒炒扇贝	214
豆腐白玉菇扇贝汤	215

佛手瓜扇贝鲜汤	215
---------------	-----

◎蛤蜊

蒜香拌蛤蜊	216
蛤蜊蒸蛋	217
豉汁蒸蛤蜊	218
泰式肉末炒蛤蜊	219
豆腐蛤蜊汤	219

◎海瓜子

辣炒海瓜子	220
九层塔炒海瓜子	221
葱油海瓜子	222
柱候酱豆豉炒海瓜子	222
酱爆海瓜子	223

◎蛏子

姜葱炒蛏子	224
蒜蓉蒸蛏子	225
雪里蕻汁蒸蛏子	226
冬瓜蛏子汤	226
白萝卜蛏子鲜汤	227

◎干贝

菠菜鸡蛋干贝汤	228
虾米干贝蒸蛋羹	229
干贝胡萝卜芥菜汤	230
冬瓜竹荪干贝汤	230

Part 1

水产的基本知识

水产类食物营养丰富，是蛋白质、无机盐和维生素的良好来源，尤其是鱼类蛋白质的氨基酸组成与人体组织蛋白质的组成相似，肉质细嫩，容易被人体消化吸收利用。而且鱼类脂肪含量低，且多为不饱和脂肪酸，消化吸收率可达95%以上，而且对动脉粥样硬化、冠心病等有一定的防治作用，有利于心血管系统的健康。

本章将为大家介绍一些关于水产的基本知识，以增进大家对食用以及烹饪水产知识的了解，让您的烹饪更加得心应手。



食用水产应注意什么

食用水产应该注意什么呢？挑选新鲜的水产，并且烹饪至熟透后才食用，才是健康、营养的食用方式。

水产一定要煮熟才能食用

水产中的病菌主要是副溶血性弧菌等，这类菌属耐热性比较强，一般来说，在沸水中煮4-5分钟才能彻底杀菌。除了水中带来的细菌以外，水产中还可能存在寄生虫卵及加工带来的病菌和病毒污染。因此，一定要慎重吃不加热烹调的水产。

已死亡的水产不能食用

贝类本身的带菌量比较高，蛋白质分解又快，一旦死去便大量繁殖病菌，产生毒素，同时其中所含的不饱和脂肪酸也容易氧化酸败。不新鲜的贝类还会产生较多的胺类和自由基，对人体健康造成威胁。因此鲜活贝类买回来以后，不能存放太久，要尽快烹调。

水产不能与大量维生素C同食

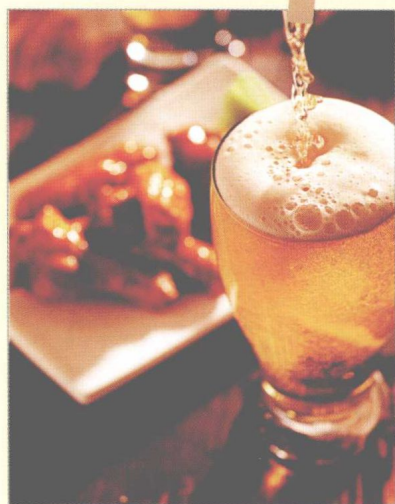
虾、蟹、蛤、牡蛎等水产体内均含有化学元素砷。虾体内所含砷的化合价是五价，但如果摄入过多维生素C（一次性摄入超过500毫克），和五价砷经过复杂的化学反应，就会转变为有毒的三价砷，即我们常说的砒霜，从而导致中毒反应。

水产与啤酒同食易引发痛风

食用虾、蟹等水产品后，人体代谢会形成尿酸，再饮用啤酒，就会加速体内尿酸的形成，一旦尿酸过多就会引起痛风、肾结石等病症。所以，同吃水产与啤酒次数宜少不宜多，痛风患者要忌吃。

吃水产前后喝茶易患结石

茶叶中含有鞣酸，能与水产中的钙形成难溶的钙。在食用水产前后喝茶，会增加结石的几率。所以，吃水产前后最好间隔2小时以上喝茶。



如何烹饪水产更鲜美

烹饪水产应要保持鲜嫩，使其味道更可口，有许多小细节要做好。



掌握好火候

在烹饪水产时一定要掌握好火候，否则一旦火候过了，原料就易老、韧、嚼不烂；如果火候不够，原料未熟，不仅口感较差，甚至吃后还会引起疾病。一般涮白蛤、涮毛蚶时，需先用八成沸的烫水略煮后捞出，再用沸水冲烫至熟；蒸制海鱼类原料，因其肉质细嫩，上笼蒸制时间以6-7分钟为佳。

减少油量

海鲜、贝壳类食物因含有较高的胆固醇，在烹调时应少加油，所淋的明油最好用由香油炼制而成的花椒油替代，因为这样既可明油亮汁，又可提香去异味。

注意盐分含量

对于一些难保鲜的水产，为了延长其保存期限，人们会选择用盐腌制，鉴于此，食用时应减少用盐量，或在食用之前先用清水浸泡一段时间之后再烹调。起锅前可先品尝一下，再决定是否还需要另外调味。

在鱼皮上扎小孔

在烹制鱼类的时候，可先在鱼皮上扎一些小孔，再进行烹制，这样不仅可使鱼熟得更快，还能预防鱼皮出现收缩、膨胀和破裂等情况，保持成品的美观。

沸水煮鱼味更鲜

鲜鱼质地细嫩，沸水下锅能使鱼体表面骤然受到高温，蛋白质变性收缩凝固，从而保持鱼体形态完整，同时减少可溶性营养成分和呈味物质外溢，保持营养和鲜味。相反，冷水下锅会导致鱼肉起糊，甚至破碎，使可溶性营养成分和呈味物质溶于汤内而流失。

常用的水产烹饪方法

常用的水产烹饪技巧有哪些呢？下面就为大家一一介绍。



拌

拌是一种冷菜的烹饪方法，操作时把生的原料或晾凉的熟料切成小型的丝、条、片、丁、块等形状，再加上各种调味料，拌匀即可。

炒

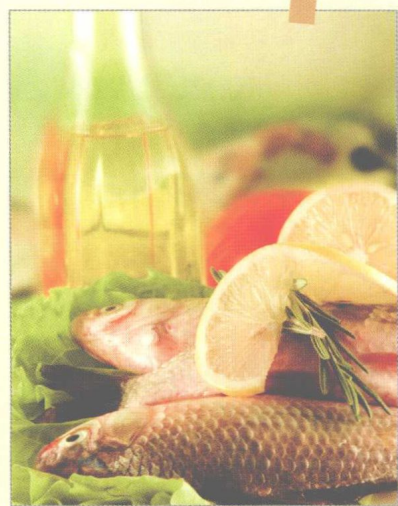
炒是最基本而且使用最广泛的烹饪方法，以油为主要导热体，将小型原料用中旺火在短时间内加热成熟，加入调料调味而成。炒的原料一般处理成片、丝、丁、条、块，炒时要用旺火热锅，再下油，油量视原料的多少而定。依照材料、火候、油温高低的不同，可分为生炒、滑炒、熟炒及干炒等方法。

熘

熘是应用较广的热菜烹饪方法，一般先将原料经过油炸、蒸煮、滑油等方法预热加工至熟，另起油锅调制卤汁，然后将熟的原料放入调好的卤汁中搅拌，或将卤汁浇淋于处理好的原料上即可。

爆

爆是用旺火热油，原料下锅后快速操作，只颠几下或翻几翻，加调味汁成菜的烹调方法，加热时间极短，烹制出的菜肴脆嫩鲜爽、光色美观。爆法主要用



于烹制脆性、韧性原料，将其处理成厚薄粗细一致，最好细小无骨。而根据用料的不同，爆法又分为油爆、芡爆、葱爆、酱爆、盐爆、水爆、家常爆等。

炸

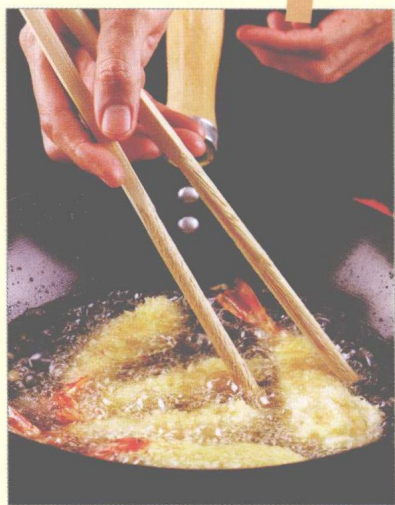
炸是一种旺火，多油，无汁的烹调方法，油锅加热后，以食用油为介质，使材料成熟。采用这种方法烹饪的材料，一般要间隔炸两次才能酥脆。炸法制出来的菜肴具有香、酥、脆、嫩等特点。炸法有很多种，如清炸、干炸、软炸、酥炸、面包屑炸、纸包炸、脆炸、油浸、油淋等。

煎

煎是先把锅烧热，再用纯净的凉油刷锅，留少量底油，放入原料，先煎一面，再煎另外一面，煎时要不停地晃动锅，使原料受热均匀，色泽一致。煎的火候一般不能用旺火煎，要注意掌握火候，待煎至熟透，食物表面一般呈现金黄色乃至微糊。另外，由于煎的时候食物不宜随便翻动，所以最好先将其腌渍入味。

烧

烧是一种常用的烹饪技法，先将主料进行一次或两次以上的预热处理之后，加入汤中调味，用大火烧开再改用小火慢烧至酥烂、入味，再用大火收汁成菜。烧法烹制的主料多数是经过油炸煎炒或者蒸煮成熟的半成品，所用的火力以中小火为主，所用汤汁一般为原料的四分之一左右，加热的时间长短根据原料的不同来定。另外，由于烧菜的口味，色泽和汤汁多寡的不同，又分为红烧、白烧、干烧、酱烧、葱烧、辣烧等多种烧法。



焖

焖是从烧演变而来的烹饪方法，是将加工处理后的原料放入锅中，加入适量的汤水和调料以没过原料为好，盖紧锅盖，烧开后，改用小火进行较长时间的加热，待原料酥软入味后，留少量味汁成菜的烹饪方法。焖的操作过程与烧很相似，但小火加热的时间更长，火力也更小，一般在半小时以上。

炖

炖是指将原料加入汤水中及调味品（注意不能先放咸味的调味品，特别是盐，以免影响原料的酥烂），先用大火烧开，转成中小火，长时间烧煮的烹饪方法。炖和烧相似，但炖制菜的汤汁比烧菜的多，炖时要一次加足水量，中途不宜再加水掀盖。炖菜的主料要求软烂，炖出来的汤滋味鲜美，香气醇厚。

蒸

蒸是一种常见并且很重要的烹调方法，其原理是将原料放在容器中，以蒸汽为导体，用旺火或中火加热，使调好味的原料成熟或酥烂入味。其特点是保留了菜肴的原形、原汁、原味。常见的蒸法有干蒸、清蒸、粉蒸等几种。

煮

煮是将原材料放在多量的汤汁或清水中，先用大火煮沸，再用中火或小火慢慢煮熟。煮不同于炖，煮比炖的时间要短，一般适用于体小、质软类的原材料。注意煮时不要过多地放入葱、姜、料酒、酱油等调味料，以免影响汤汁本身的原汁原味，也不要让汤汁大滚大沸，以免肉中的蛋白质分子运动激烈使汤浑浊。

