

水产海鲜 这样做最好吃

甘智荣 主编

大厨亲自传授各种海鲜烹调秘诀，详述烹饪步骤及营养特效，
鲜虾、螃蟹、贝类、鱼类……一网打尽，完整呈现家常聚会必做的正宗海味！

444道
海鲜家常菜
搭配烹饪秘诀
鲜美升级

水产海鲜 这样做最好吃

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

水产海鲜这样做最好吃 / 甘智荣主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8
(含章·生活+系列)
ISBN 978-7-5537-4366-0

I. ①水… II. ①甘… III. ①水产品—菜谱②海鲜菜
肴—菜谱 IV. ① TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 082766 号

水产海鲜这样做最好吃

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	14
字 数	200千字
版 次	2015年8月第1版
印 次	2015年8月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4366-0
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

水产海鲜 这样做最好吃

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

水产海鲜这样做最好吃 / 甘智荣主编. — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8
(含章·生活+系列)
ISBN 978-7-5537-4366-0

I. ①水… II. ①甘… III. ①水产品—菜谱②海鲜菜
肴—菜谱 IV. ① TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 082766 号

水产海鲜这样做最好吃

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	14
字 数	200千字
版 次	2015年8月第1版
印 次	2015年8月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4366-0
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

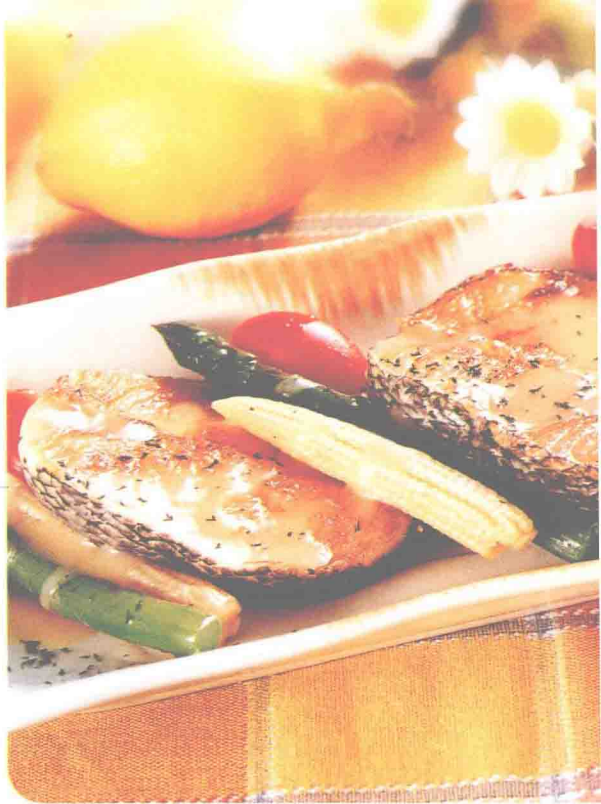
目录

PART 1 水产海鲜的常识

- 10 鱼类的选购、保鲜、处理和烹饪技巧
- 12 虾的种类及选购
- 14 螃蟹的选购、存养、清洗与烹饪
- 15 海蜇的选购、处理及营养功效
- 16 如何正确吃海鲜

PART 2 热炒篇

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| 18 豉香耗儿鱼 | 27 番茄酱虾仁锅巴 | 37 海米粉丝蟹柳煲 |
| 18 方鱼炒芥蓝 | 27 潇湘小河虾 | 38 泡椒基围虾 |
| 18 红泡椒鲶鱼 | 28 豌豆炒虾丁 | 38 海贝腊肉炒虾干 |
| 19 茄汁鱼片 | 28 翡翠虾仁 | 39 辣椒炒蟹 |
| 19 秘制香辣鱼 | 29 辣炒牛蛙 | 39 泰式炒蟹 |
| 20 荷兰豆虾仁 | 29 江南鱼末 | 40 姜葱炒花蟹 |
| 20 龙豆炒虾球 | 30 百合银杏炒虾仁 | 40 咖喱炒蟹 |
| 20 西蓝花鲜贝炒虾仁 | 30 水果虾球 | 41 花蟹炒年糕 |
| 21 水晶虾仁 | 31 核桃仁炒虾球 | 41 姜葱炒肉蟹 |
| 21 鸡蛋虾仁 | 31 南瓜百合鲜虾球 | 42 炒蟹粉香橙盖 |
| 22 福寿四宝虾球 | 32 鱼虾争艳 | 42 姜葱醋香蟹 |
| 22 鲜人参银杏炒虾仁 | 32 花菜虾仁 | 43 美味蟹粉 |
| 23 双椒炒虾仁 | 33 香酥溪虾 | 43 上海青蟹黄粉 |
| 23 油爆虾球 | 33 清炒野生河虾仁 | 44 芙蓉蟹肉 |
| 24 荸荠炒虾仁 | 34 水果虾仁 | 44 姜葱香辣蟹 |
| 24 清炒大虾 | 34 银杏百合炒虾仁 | 45 泰式黑椒粉丝蟹 |
| 24 干虾仁炒双脆 | 35 荔枝虾球 | 45 鲍汁扣海螺 |
| 25 蒜酥虾球 | 35 豌豆银杏炒虾仁 | 46 香锅蟹 |
| 25 橄榄菜炒虾 | 36 蟹柳上海青 | 46 银杏明虾球 |
| 26 嫩玉米炒虾仁 | 36 火烧霸王蟹 | 47 银杏爆贝丁 |
| 26 香味小河虾 | 37 双椒炒沙虾 | 47 荷兰豆炒北极贝 |



47	毛蟹炒年糕	54	丝瓜炒牛蛙	60	丝瓜红椒炒牛蛙
48	腰果鲍贝	54	至尊香蛙	61	馋嘴牛蛙
48	辣炒蛭子	55	双椒炒蛭子	61	醋炒蛭子
48	干贝炒鱼肚	55	香炒牛蛙	62	清炒蛤蜊
49	象牙贝爆双脆	55	回味牛蛙	62	泰椒蛭子夹馍
49	野山菌炒鲜贝	56	芋头牛蛙	62	酱汁蛭子
50	宫保酱炒蟹腿肉	56	风味牛蛙	63	泡椒牛蛙
50	西芹爆螺片	56	辣炒花蛤	63	双椒爆螺肉
51	鲜芦笋炒螺片	57	XO 酱爆蛭子	64	酸辣田螺
51	鸡腿菇炒螺片	57	葱椒牛蛙	64	仔鸡田螺
51	XO 酱鲜笋炒海螺片	57	豆豉爆牛蛙	65	双椒富贵螺
52	辣椒爆螺花	58	虾兵蟹将	65	口味福寿螺
52	鲍汁海螺片	58	飘香虾仁	66	川西小炒牛蛙
52	红椒炒花蛤	59	蒜香基围虾	66	椒豆豉爆牛蛙
53	XO 酱爆海螺片	59	美味皮皮虾	66	炒三丁
53	金螺红松肉	60	姜葱蛭子		

PART 3

煎、炸、烤篇

68	柠檬鲳鱼	77	棒棒虾	86	红油牛蛙
68	菠菜银鲳鱼	78	干椒沙虾	86	茶香牛蛙
69	椒盐墨鱼仔	78	黄金脆皮虾	87	沙拉竹签虾
69	墨鱼大烤	79	叫花虾	87	金丝奇妙虾
69	烤虾串	79	香辣竹签虾	88	蛋煎黄花鱼
70	黄山毛峰泥鳅	80	嘉陵香酥虾	88	姜末炸全鱼
70	酥香泥鳅	80	芝麻南瓜虾	89	香辣九肚鱼
71	土豆琵琶虾	81	蒜香虾排	89	飘香沙丁鱼
71	墨鱼仔	81	金沙富贵虾	90	面包鱼片
72	琵琶虾	82	法式烤大虾	90	烧虾串
72	金丝千岛虾	82	金牌口味蟹	90	香煎白鱼
73	酱香大肉蟹	83	酥辣虾	91	烤三文鱼
73	咸鱼小饼	83	烤北极虾	91	楚风烤鱼
74	香辣鲈鱼柳	83	海南竹篓虾	92	竹香烤鱼
74	双味大明虾	84	湘辣竹篓虾	92	椒盐小河虾
75	煎大虾	84	竹篓香酥蟹	93	干煎红杉鱼
75	富贵金沙蟹	84	咸蛋黄肉蟹	93	香酥平鱼
76	金沙虾包	85	两江风味虾	94	黄金玉米虾
76	金沙虾球	85	干贝沙拉	94	麦香虾球
77	珍珠对虾	86	椒盐牛蛙	95	烤基围虾

- 95 椒盐虾仔
- 96 炸虾球
- 96 串串香辣虾
- 97 小鱼花生
- 97 黄油花雕煎鲈鱼
- 98 火龙鱼
- 98 椒盐小龙虾
- 98 酸菜丁鱼



PART 4

蒸、煮篇

- | | | |
|------------|-------------|--------------|
| 100 野山椒蒸草鱼 | 106 腌黄鱼煮芋头 | 118 干捞粉丝虾 |
| 100 香口鱼片 | 106 糖醋黄鱼 | 119 青龙仔 |
| 100 剁椒草鱼尾 | 107 雪菜蒸黄鱼 | 119 盐水皮皮虾 |
| 101 尖椒鱼片 | 107 白玉黄鱼鲞 | 119 蒜香蒸虾 |
| 101 老碗鱼 | 108 豉汁蒸黄颡鱼 | 120 虾胶日本豆腐 |
| 102 荷兰豆虾仁 | 108 萝卜煮黄颡鱼 | 120 蟹扒卷心菜丝 |
| 102 夏日清烩 | 109 豉汁蒸塘虱 | 121 吉祥红扒蟹 |
| 102 出水芙蓉虾 | 109 豆渣粬煮黄骨鱼 | 121 清蒸花蟹 |
| 103 功夫鲈鱼 | 110 特色蒸鳊鱼 | 122 蟹柳白菜卷 |
| 103 鱼丸蒸鲈鱼 | 110 麒麟鳊鱼 | 122 潮式冻膏蟹 |
| 104 梅菜蒸鲈鱼 | 110 瓦块红龙鱼 | 123 蟹柳豆腐卷 |
| 104 东北家常熬鱼 | 111 清蒸金鼓鱼 | 123 上海青扒海参 |
| 105 清蒸福寿鱼 | 111 姜葱鳊鱼 | 124 南瓜煮青蟹 |
| 105 丝瓜清蒸鲈鱼 | 112 酱椒鱼头 | 124 枸杞子竹荪蟹 |
| | 112 黄金鱼头王 | 125 蒜蓉蒸扇贝 |
| | 113 竹香鲈鱼头 | 125 蒜蓉粉丝蒸扇贝 |
| | 113 开胃鱼头王 | 126 鸿运福寿螺 |
| | 113 洞庭湖煮鱼头 | 126 泡椒福寿螺 |
| | 114 剁椒蒸鱼头 | 127 香糟田螺 |
| | 114 剁椒深海鱼头 | 127 湘味霸王别姬 |
| | 115 剁椒天目湖鱼头 | 127 麻辣螺蛳香 |
| | 115 满堂红大鱼头 | 128 鸡汤泡鲜螺片 |
| | 116 虾仁瓜条 | 128 豉汁蛭子王 |
| | 116 虾胶酿豆角 | 129 翡翠蛰皮卷 |
| | 116 油爆大虾 | 129 鱼汤浸蛤蜊 |
| | 117 蒜蓉开片虾 | 130 蚬肉浸苦瓜 |
| | 117 虾煮萝卜丝 | 130 胡椒金针菇浸蚌肉 |
| | 118 隔水蒸九节虾 | |





PART 5

焖、烧篇

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 132 红烧鳝片 | 141 妥甸烧甲鱼 | 151 碧绿翡翠焖鲍片 |
| 132 迷路鳝丝 | 142 红焖虾 | 151 葱烧蹄筋海参 |
| 133 泡椒鳝段 | 142 宫保大明虾 | 152 白灵菇扒鲍脯 |
| 133 宁式鳝丝 | 142 御府罗汉大虾 | 152 红花汁焖辽参 |
| 134 香味带鱼 | 143 口味龙虾 | 153 鲍仔五花肉 |
| 134 香糟带鱼 | 143 红烧虾仁 | 153 肉末烧黄鱼 |
| 135 蒜瓣烧黄鳝 | 144 蜜汁元宝虾 | 154 鲍汁鱼翅绣球 |
| 135 豆芽烧鳝排 | 144 泰汁琥珀虾球 | 154 咕咾双虾皇 |
| 136 鲍菇烧梅花参 | 144 西兰花干鲍 | 155 海参烧鞭花 |
| 136 福禄寿甲鱼 | 145 青蒜烧虾 | 155 葱烧海参 |
| 136 五香甲鱼 | 145 白果明虾球 | 156 红烧龙舌鱼 |
| 137 鲍汁扣香鱿 | 146 干锅香辣蟹 | 156 红烧武昌鱼 |
| 137 酱焖墨鱼仔 | 146 巴蜀香辣蟹 | 157 家常沙堆鱼 |
| 138 土豆烧甲鱼 | 147 蟹膏干捞粉丝 | 157 满堂红 |
| 138 芋头烧甲鱼 | 147 豆腐烧蟹 | 158 酱烧武昌鱼 |
| 139 白鲞焖肉 | 148 巴蜀泡椒蟹 | 158 家常焖全鱼 |
| 139 甲鱼怀珠 | 148 蟹黄豆腐 | 159 泡椒江团鱼 |
| 139 红烧裙边 | 149 蟹粉狮子头 | 159 泡椒耗儿鱼 |
| 140 甲鱼烧鸡 | 149 鲍鱼烧干贝 | 160 酸辣刀鱼 |
| 140 木桶甲鱼 | 150 碧绿蚝皇珍珠鲍 | 160 面根鱼头 |
| 141 腐竹麻辣虾 | 150 蟹黄鲍片 | |

PART 6

凉拌篇

- | | | | | | |
|-----|----------|-----|---------|-----|---------|
| 162 | 凉拌海蜇 | 172 | 青红椒鱿鱼丝 | 182 | 拌海螺片 |
| 162 | 老醋红蜆头 | 172 | 五香鱼块 | 182 | 芥味螺片 |
| 163 | 拌粉皮鲫鱼 | 173 | 翅汤灼鱼 | 183 | 凉拌什锦鱿鱼 |
| 163 | 陈醋拌蜆头 | 173 | 咸柠檬浸九肚鱼 | 183 | 醋章鱼 |
| 164 | 青椒黄瓜拌蜆头 | 174 | 鱼子水果沙拉盖 | 184 | 香醉银蚶 |
| 164 | 酸辣蜆头 | 174 | 鲜虾出水芙蓉 | 184 | 红椒响螺片 |
| 165 | 酸味海蜇丝 | 175 | 白菜拌虾干 | 184 | 荞麦面鳝丝 |
| 165 | 白菜拌蜆丝 | 175 | 辣酱基围虾 | 185 | 富贵螺片 |
| 165 | 拌海蜇皮 | 176 | 盐水皮皮虾 | 185 | 凉拌海螺 |
| 166 | 苦菊花生拌蜆头 | 176 | 醉虾 | 186 | 姜葱蚬子 |
| 166 | 蜆头小白菜 | 176 | 潮式腌虾 | 186 | 潮式腌黄沙蚬 |
| 167 | 爽口鱼皮 | 177 | 虾干大拌菜 | 187 | 豉油海螺 |
| 167 | 三色鱼皮 | 177 | 拌虾米 | 187 | 白灼毛蚶 |
| 167 | 芥末鱼皮 | 178 | 苦瓜虾仁 | 188 | 西芹北极贝 |
| 168 | 胡萝卜脆鱼皮 | 178 | 韭菜拌虾仁 | 188 | 双椒拌扇贝肉 |
| 168 | 鱼皮菜心 | 179 | 蛤蜊菠菜 | 188 | 芥蓝干贝唇 |
| 169 | 花生仁拌鱼皮 | 179 | 黄瓜蛤蜊肉 | 189 | 雀巢美果鲜贝 |
| 169 | 胡萝卜丝拌鱼皮 | 180 | 醉蟹 | 189 | 蹄香紫蓉拌极贝 |
| 170 | 扁豆木耳拌墨鱼片 | 180 | 凉拌梭子蟹 | 190 | 蒜香鳝蛭 |
| 171 | 纯鲜墨鱼仔 | 180 | 潮式腌膏蟹 | 190 | 酸辣鲜螺肉 |
| 171 | 五彩鱿鱼丝 | 181 | 海螺粉皮 | | |
| 171 | 水晶鱼冻 | 181 | 葱姜大海螺 | | |



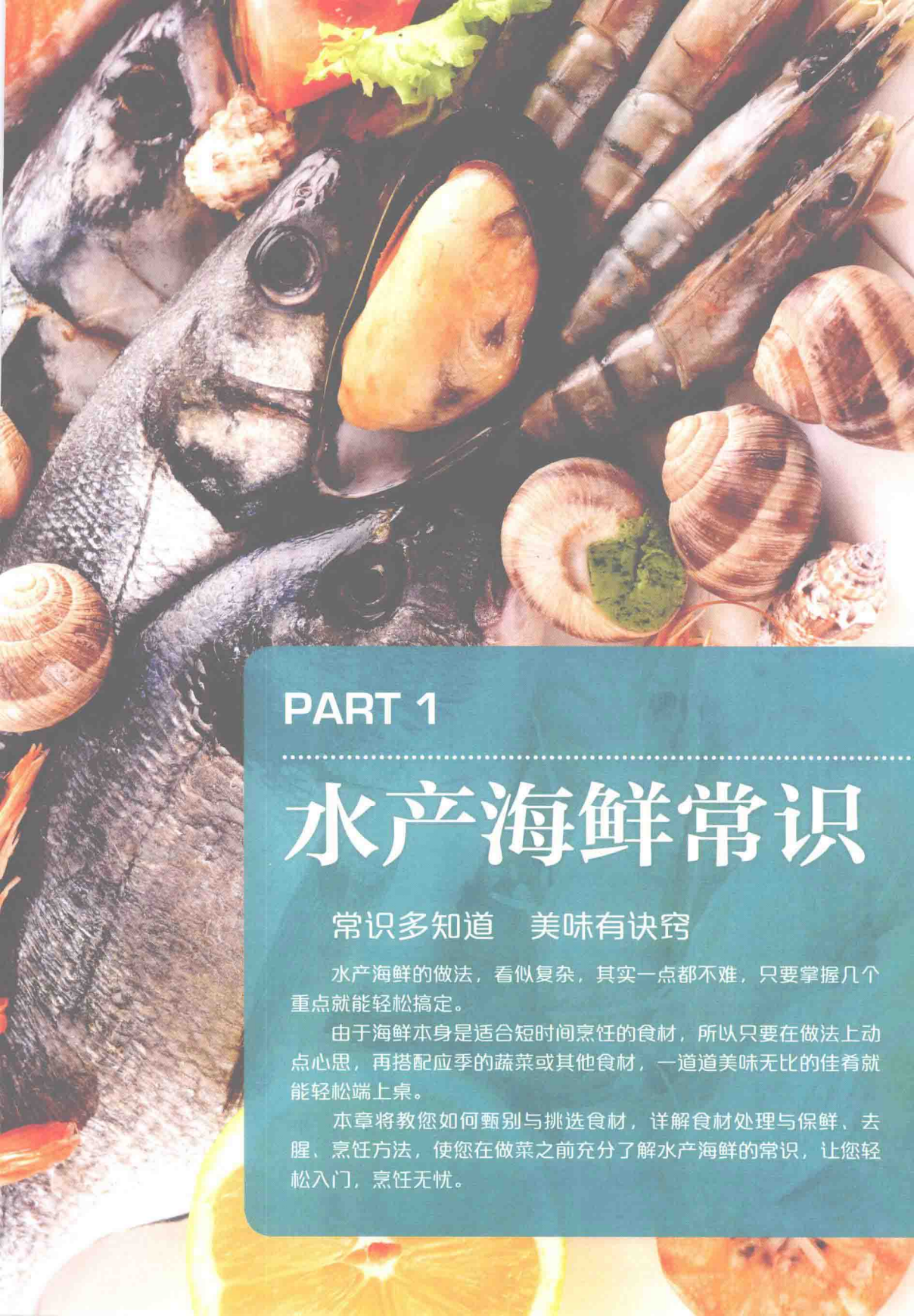
PART 7

炖、煲篇

- 192 天麻炖鱼头
- 192 豆瓣菜草鱼汤
- 193 酸菜豆腐鱼块煲
- 193 鲑鱼洋葱汤
- 193 果味鱼片汤
- 194 鱼圆汤
- 195 牛蛙当归汤
- 195 奶汤生鱼煲
- 195 红枣枸杞鱼汤
- 196 冬瓜鱼片汤
- 196 鱼丸烩馄饨
- 197 杏仁苹果生鱼汤
- 197 酸菜煲鲤鱼
- 198 榨菜豆腐鱼尾汤
- 198 党参鳝鱼汤
- 199 意式海鲜煲
- 199 青木瓜鱼片汤
- 200 冬瓜红枣鲤鱼汤
- 200 黄花菜鱼丸汤
- 201 干黄花鱼煲木瓜
- 201 带鱼黄芪汤
- 201 腌黄花鱼煲芋头
- 202 木瓜煲墨鱼
- 203 花生凉薯墨鱼汤
- 203 土茯苓鳝鱼汤
- 204 鱼肚冬菇汤
- 204 豆皮鳝鱼丸汤
- 205 酸辣鱿鱼汤
- 205 沙参生鱼汤
- 206 小河虾苦瓜汤
- 206 冬瓜虾皮汤
- 207 粉丝鲜虾煲
- 207 明虾蔬菜汤
- 207 南瓜虾皮汤
- 208 鲫鱼炖西蓝花
- 209 北极贝汤
- 209 节瓜扇贝汤
- 209 扇贝芥菜汤



- 210 胡萝卜鲫鱼汤
- 210 螺片玉米须黄瓜汤
- 211 鲜蟹银丝煲
- 211 番茄梭子蟹浓汤
- 211 河蟹炖南瓜
- 212 菊花蟹肉羹
- 212 金汤鲍鱼
- 213 蛤蜊白菜汤
- 213 双瓜响螺汤
- 214 牡蛎面线
- 214 党参排骨煲牛蛙
- 215 牛蛙粥
- 215 枸杞子牛蛙汤
- 216 药膳鱼头汤
- 216 鱼头豆腐菜心煲
- 217 草菇鱼头汤
- 217 山药鱼头汤
- 217 黄花菜鱼头汤
- 218 鱼头剁椒豆腐汤
- 218 鱼头豆腐汤
- 219 香菜豆腐鱼头汤
- 219 鲑鱼家常汤
- 220 山药鳝鱼汤
- 220 甲鱼海带汤
- 221 白菜甲鱼汤
- 221 乌鸡甲鱼汤
- 222 竹荪鸡汤翅
- 222 木瓜枸杞子炖雪蛤
- 223 山药肉片蛤蜊汤
- 223 苦瓜炖蛤蜊
- 223 牡蛎豆腐羹
- 224 虫草红枣炖甲鱼
- 224 淮山枸杞子炖甲鱼



PART 1

水产海鲜常识

常识多知道 美味有诀窍

水产海鲜的做法，看似复杂，其实一点都不难，只要掌握几个重点就能轻松搞定。

由于海鲜本身是适合短时间烹饪的食材，所以只要在做法上动点心思，再搭配应季的蔬菜或其他食材，一道道美味无比的佳肴就能轻松端上桌。

本章将教您如何甄别与挑选食材，详解食材处理与保鲜、去腥、烹饪方法，使您在做菜之前充分了解水产海鲜的常识，让您轻松入门，烹饪无忧。

鱼类的选购、保鲜、处理和烹饪技巧

鱼类的选购

怎样挑选鲜鱼

质量上乘的鲜鱼，眼睛光亮透明，眼球略凸，眼珠周围没有因充血而发红；鱼鳞光亮、整洁、紧贴鱼身；鱼鳃紧闭，呈鲜红或紫红色，无异味；肛门紧缩，清洁，呈苍白或淡粉色；腹部发白，不膨胀，鱼体挺而不软，有弹性。若鱼眼混浊，眼球下陷或破裂，脱鳞鳃张，肉体松软，色暗，有异味，则是不新鲜的劣质鱼。

如何挑选咸鱼

好的咸鱼，鱼身清洁干爽，肉质致密，有弹性，切口色泽鲜明，没有黏液，肉与骨结合紧密，无异味。假如有黄色或黑色霉斑，肉质松弛，有臭味，则表示已变质。

如何辨别海鱼和淡水鱼

海鱼和淡水鱼主要从鱼鳞的颜色和鱼的味道加以区别，海鱼的鳞片呈灰白色，薄而光亮，食之味道鲜美；淡水鱼的鳞片较厚，

呈黑灰色，食之有土腥味。

怎样识别鱼是否被污染

一看鱼形。鱼形不整齐，比例不正常，脊椎、脊尾弯曲僵硬或头大而身瘦、尾小又长，可能含有铬、铅等重金属。

二观鱼身。鱼鳞部分脱落，鱼皮发黄，尾部灰青，鱼肉呈绿色，是铬污染或鱼塘中存有大量碳酸铵的化合物所致。

三辨鱼鳃。鱼表面看起来新鲜，但鱼鳃不光滑，形状较粗糙，且呈红色或灰色，这些鱼大都是被污染的鱼。

四看鱼眼。鱼看上去体形、鱼鳃虽然正常，但其眼睛浑浊失去光泽，眼球甚至明显向外突起，这也可能是被污染的鱼。

五闻气味。被不同毒物污染的鱼有不同的气味，煤油味是被酚类污染；大蒜味是被三硝甲苯污染；杏仁苦味是被硝基苯污染；氨水味、农药味是被氨盐类、农药污染。

鱼类的保鲜

冰箱保鲜

先去掉鱼内脏、鱼鳞，洗净沥干水分后，切成小段，用保鲜袋或塑料食品袋包装好，以防腥味扩散。然后，再视需要保存时间的长短，分别置入冰箱的冷藏室或冷冻室；冻鱼经包装后可直接贮藏放入冷冻室。放入冰箱贮藏的鱼，质量一定要好。已经冷冻过的鱼，解冻后就不宜再次放入冷冻室长期贮存。熟的鱼类食品与咸鱼必须用保鲜袋或塑料食品袋密封后放入冰箱内，咸鱼一般可贮于冷藏室内，不必冷冻。

浸烫保鲜

洗净鲜鱼外表，切成所需要的形状，用具有透湿性的尼龙袋装好，整袋置于80℃左右的热水中浸泡几秒钟消毒杀菌。经过这样处理的鲜鱼，能延长其保存时间。

盐酒保鲜

把鲜鱼内外洗净，切成一寸见方的小块，稍稍晾一晾，然后拌上些佐料装入一陶器内，再倒上一点植物油。用料的具体比例为：每5千克鱼肉放200克盐、100克白酒、300克油。最后密封放置于阴凉干燥处。用这种方法保存的鱼，另有一种特殊风味。

鱼类如何处理

一定要彻底抠除全部鳃片，避免成菜后鱼头有沙，影响口感。

鱼下巴到鱼肚连接处的鳞紧贴皮肉，鳞片碎小，不易被清除，却是导致成菜后有腥味的主要原因。在加工淡水鱼和一部分海鲜鱼类时，须特别注意刮除颌鳞。

鲢鱼、鲫鱼、鲤鱼等塘鱼的腹腔内有一层黑膜，既不美观，又是腥味的主要根源，洗涤时一定要将其刮除干净。

鱼的腹内、脊椎骨下方隐藏有一条血筋，加工时要用尖刀将其挑破，冲洗干净。

有时保留鱼鳍只是为了成菜后的美观，若鱼鳍零乱松散，就应适当修剪或全部剪去。

鱼类的烹饪技巧

怎样煎鱼不粘锅

煎鱼前将锅洗净，擦干后烧热，然后放油，将锅稍加转动，使锅内油分布均匀。待油烧热，将鱼放入，煎至鱼皮金黄色时再翻动，这样鱼就不会粘锅。如果油不热就放鱼，就容易使鱼皮粘在锅底上。

将鱼洗净后（大鱼可切成块），可在鱼身上薄薄沾上一层面粉，待锅里油热后，将鱼放进去煎至金黄色，再翻煎另一面。这样煎出的鱼块完整，也不会粘锅。

怎样煮鱼不会碎

烹制鲜鱼，要先将鲜鱼洗干净，然后用盐均匀地抹遍全身，大鱼腹内也要抹匀，腌制半小时后再进行炖煮，鱼就不易碎。切鱼块时，应顺鱼刺下刀，这样鱼块也不易碎。

蒸鱼如何更美味

蒸鱼时，先将锅内水烧开，然后将鱼放在盆子里隔水蒸，切忌用冷水蒸，这是因为鱼在突遇高温时外部组织凝固，会锁住内部鲜汁。条件允许的话，蒸前最好在鱼身上

鲤鱼等鱼的鱼身两侧各有一根细而长的酸筋，应在加工时剔除。宰杀去鳞后，顺着从头到尾的方向将鱼身抹平，就可看到在鱼的侧面有一条深色的线，酸筋就在这条线的下面。在鱼身最前面靠近鳃盖处割一刀，就可看到一条酸筋，一边用手捏住细筋往外轻拉，一边用刀背轻拍鱼身，直至将两面的酸筋全部抽出。

鱼胆不但有苦味，而且有毒。宰鱼时如果碰破了苦胆，高温蒸煮也不能消除苦味和毒性。但是用酒、小苏打或发酵粉却可以使胆汁溶解。因此，在沾了胆汁的鱼肉上涂上些酒、小苏打或发酵粉，再用冷水冲洗，苦味便可消除。

抹一层鸡油或猪油，可使鱼肉更加滑嫩。

如何鉴别鱼的生熟

用于蒸制的鱼，每条的重量最好选在500克左右，蒸制时间一般为10分钟。鱼蒸好后，可用牙签试着刺入鱼身，以鉴别其生熟。

具体方法是：将牙签刺入鱼身肉厚处，如背脊，若牙签能够轻轻刺入，则证明鱼肉已熟，若刺起来有韧涩感，则表明蒸制时间还不够。



虾的种类及选购

虾的种类

对虾

对虾又称明虾、中国对虾，为海产八珍之一。对虾甲壳薄，光滑透明，雌体青蓝色，雄体呈棕黄色。对虾的身体可分为头胸部和腹部，共由21节构成，除最前和最后一节外，各节皆具一对附肢。

基围虾

基围虾，俗称麻虾，泛指基围地带出产的虾只，是接近沿海范围的小河小涌，由渔民从河涌引进大量海水，而海水中早有麻虾的精子、卵子，这样养在一起成长，便养殖成基围虾。基围虾生长在河涌的泥底，身体稍呈黝黑色，它对身体虚弱及病后需要调养的人是极好的食物，它有通乳抗毒、养血固精、化淤解毒、益气滋阴、通络止痛、开胃化痰等功效。

濠尿虾

濠尿虾又称皮皮虾、琵琶虾、虾蛄。常见的濠尿虾是“口虾蛄”和“黑斑口虾蛄”，前者是经常吃到的硬壳品种，后者是有斑马纹的软身品种。选择濠尿虾时，一定要注意新鲜度。鲜活的濠尿虾壳色碧绿且有光泽，手按时坚实有弹性；将死或已死的濠尿虾色泽灰黄，无光泽。濠尿虾一般以深水区出产的食用品质较好。深水区濠尿虾，离水后不久即死亡，极难活养且较易退鲜。因此，濠尿虾一般以鲜活的为上品，而死的则以身挺结实、无异味的为好。

竹节虾

竹节虾又称花虾、斑节虾、日本对虾。其特征是位于头上方有细小锯齿，两眼间有刺状突出。竹节虾有蓝色的横斑花纹，附肢呈黄色，尾部呈鲜黄带蓝，壳薄而硬，肉质厚实。



龙虾

龙虾是名贵的水产品，体呈粗圆筒状，背腹稍平扁，头胸甲发达，坚厚多棘，前缘中央有一对强大的眼上棘。硬壳龙虾被认为是最美味、最有营养的，是消费者的最佳选择；软壳龙虾会在换壳时失掉一部分营养，并吸收大量水分，营养较次。龙虾肉质洁白细嫩，具有高蛋白、低脂肪的特点，营养丰富。龙虾还有药用价值，能化痰止咳，促进手术后的伤口生肌愈合。

青虾

青虾又称河虾、沼虾，是一种广泛分布于淡水湖泊的经济虾类。青虾体形粗短，整个身体由头胸部和腹部两部分构成，体表有坚硬的外壳。质量好的青虾，虾体呈青绿色，有光泽，外壳清晰透明，头体连接得很紧密，肌肉为青白色，肉质

细密，尾节伸屈性较强。质次的青虾，色呈灰白，透明度较差，头体连接松，易脱离，尾节伸屈性差，无异味，仍可食之。变质的青虾，虾体瘫软，变色、变味，不能食用。青虾肉质细嫩鲜美，营养丰富，每100克食用部分含蛋白质16.40克，营养学家认为它有一定的补脑功能。

毛虾

毛虾又称水虾，是一种产于淡水的小型经济虾类。毛虾体长1~4厘米，雌虾略大于雄虾。毛虾体极侧扁，甲壳极薄，无色透明。毛虾多进行加工，或将鲜品直接晒干成为生干毛虾，也可煮熟后晒干成为熟虾皮和去皮小虾米，还可制成虾酱、虾油等发酵制品。虾皮和虾米中含有十分丰富的矿物质钙、磷、铁及烟酸。其中，钙是人体骨骼的主要组成成分，只要每天能吃50克虾皮，就可以满足

人体对钙质的需要；磷有促进骨骼、牙齿生长发育，加强人体新陈代谢的功能；铁可协助氧气的运输，可预防缺铁性贫血；烟酸可促进皮肤、神经系统健康，对舌炎、皮炎等症有食疗作用。

小龙虾

小龙虾是存活于淡水中的一种像龙虾的甲壳类动物。小龙虾体内的蛋白质含量较高，占总体的16%~20%，脂肪含量不到0.22%，虾肉内锌、碘、硒等微量元素的含量要高于其他食品。小龙虾最好吃的时候是5~10月，黄满肉肥，连大螯上的三节都是从头塞到尾的弹牙雪肌。挑选小龙虾，关键是看由何种水质养殖。背部红亮干净，腹部绒毛和爪上的毫毛，白净整齐，基本上就是干净水质养出来的。色发红、身软的小龙虾不新鲜，尽量不要食用。

虾的选购

如何挑选海虾

野生海虾和养殖海虾在同等大小、同样鲜度时，价格差异很大。一些不法商贩常以养殖海虾冒充野生海虾，其实两者在外观上有很大差别，仔细辨认就不会买错。养殖海虾的须很长，而野生海虾须短；养殖海虾头部“虾枪”长，齿锐，质地较软，而野生海虾头部“虾枪”短，齿钝，质地坚硬。养殖虾的体色受养殖场地影响，体表呈青黑色，色素斑点清晰明显。

在挑选海虾时，首先应注意虾壳是否硬挺、有光泽，虾头、壳身是否紧密附着虾体且坚硬结实，有无剥落。新鲜的海虾无论从色泽、气味上都很正常。另外，还要注意虾体肉质的坚密程度及弹性。劣质海虾的外壳无光泽，甲壳变黑，体色变红，甲壳与虾体分离；虾肉组织松软，有氨臭味；虾的胸部和腹部脱开，头部变红、变黑。

如何挑选淡水虾

新鲜的淡水虾色泽正常，体表有光泽，背面为黄色，体两侧和腹面为白色，一般雌



虾为青白色，雄虾为蛋黄色。通常雌虾大于雄虾。虾体完整，头尾紧密相连，虾壳与虾肉紧贴。用手触摸时，感觉硬实而有弹性。然而，不新鲜的淡水虾虾体变黄并失去光泽，或虾身节间出现黑腰，头与体、壳与肉连接松懈、分离，弹性较差的为次品。虾体瘫软如泥、脱壳、体色黑紫、有异臭味的为变质虾。

螃蟹的选购、存养、清洗与烹饪

螃蟹的选购

选购河蟹有何窍门

河蟹要买活的，千万不能食用死蟹。选购最优质的河蟹就要看蟹壳是否青绿色、有光泽，连续吐泡有声音，翻扣在地上能很快翻转过来。优质河蟹蟹腿完整、坚实、肥壮，腿毛顺，爬得快，蟹螯灵活劲大，腹部灰白，脐部完整饱满，用手捏有质感，分量较重。不新鲜的蟹腿肉松、瘦小，分量较轻，行动较迟缓，背色呈暗红色，肉质自然松软，味道也就不鲜美。

怎样区分雄蟹和雌蟹

尖脐的是雄蟹，雄蟹肉多，油多；而圆脐的则是雌蟹，雌蟹黄多，肉鲜嫩。

如何选购大闸蟹

从外观来看，大闸蟹应选蟹夹力大，毛顺，腿完整饱满，壳呈青绿色，不断吐泡并发出声音的。以手按蟹腹，腿立即缩回，以手按蟹盖，眼睛亦立即回收者为佳。用手掂量一下，有分量，而且蟹脐略有隆起，这样的大闸蟹，必定是鲜活、多肉而肥美的，大闸蟹以每只重量0.25千克为最适宜，太大或太小都不好。

螃蟹的存养与清洗

如何存养活蟹

将螃蟹放入一个开口比较大的容器里，放进沙子、清水、少量芝麻和打碎的熟鸡蛋，并把它放在阴凉的地方。这样，活蟹可以存养较长时间而不会死亡。同时，螃蟹吸收了鸡蛋中的营养，蟹肚即壮实丰满，重量明显增加，吃起来肥美可口。

如何保存螃蟹

先用沸水煮，然后放凉，再放进冰

箱，等到要烹调时再拿出来，螃蟹的肉质依旧会十分鲜美。

清洗螃蟹有何技巧

螃蟹的污物比较多，用一般方法不易彻底清除，因此清洗技巧很重要。先将螃蟹浸泡在淡盐水中使其吐净污物。然后用手捏住其背壳，悬空接近盆边，使其双螯恰好能夹住盆边。用刷子刷净其全身，再捏住蟹壳，扳住双螯，将蟹脐翻开，由脐根部向脐尖处挤压脐盖中央的黑线，将粪便挤出，最后用清水冲净即可。

螃蟹的烹饪窍门

如何蒸煮螃蟹

蒸煮螃蟹时，一定要凉水下锅，这样蟹腿才不易脱落。由于螃蟹是在淤泥中生长的，体内往往带有一些毒素，为防止这些致病微生物侵入人体，在食用螃蟹时一定要蒸熟煮透。一般来说，根据螃蟹大小，在水烧开后再蒸煮8~10分钟为宜，这样肉会熟透却不会过烂。螃蟹彻底煮熟的标志是蟹黄已经呈红黄色，这样就表明螃蟹可以食用了。

蒸螃蟹时应将其捆住，防止蒸熟后掉腿和流黄。也可以在蒸煮前用一只手抓住螃蟹，另一只手将一支打毛衣用的金属针从蟹嘴处斜戳进去1厘米左右，然后放在锅中蒸煮，这样蟹脚就不会脱落了。生螃蟹去壳时，先用开水烫3分钟，这样蟹肉会很容易取下，而且不会浪费。另外，煮螃蟹时，宜加入一些鲜生姜等，以解蟹毒，减其寒性。

螃蟹如何去腥

煮螃蟹的时候，在汤里放上一片生姜或者大酱，就可以去除腥味。