

海鲜名菜

168 例

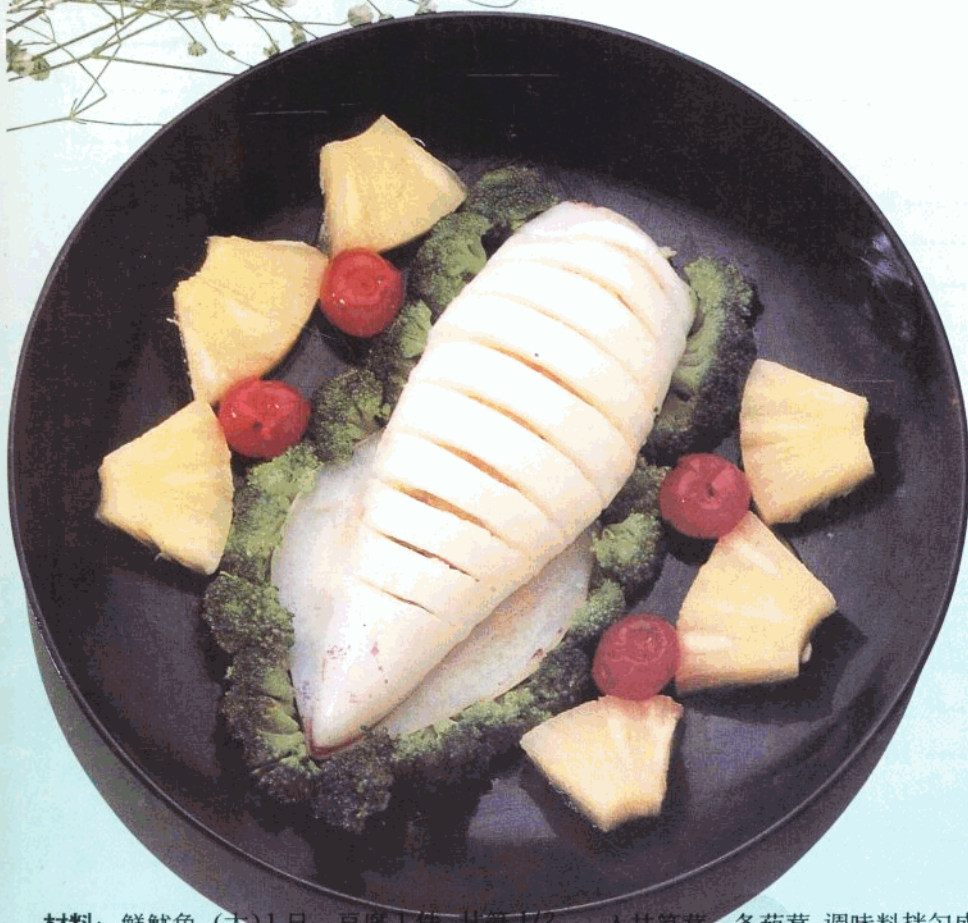


安徽美术出版社

目 录

豆腐酿鲜鱿.....2	23	炸海鲜卷.....43
煎炸蟹卷.....3	24	网包松子鱼卷.....44
蝴蝶草虾.....	24	红糟海侵.....44
蝴蝶明虾.....4	片.....2	酸辣鱿鱼.....45
五味双鱿.....5	包干虾.....2	豆.....45
软豆代粉.....5	鸳鸯鲤鱼.....20	46
杏片明虾.....6	吉利鱼排.....26	46
双飞蝴蝶.....6	苔条托黄鱼.....27	47
红烧乌参.....7	豆豉鲳鱼.....	虾吐.....47
蛤蜊芦笋.....7	枸杞小龙虾.....	茄汁虾饼.....48
枸杞鳝背.....8	如意丝笋.....	麻油红蚧.....48
生炒鲜贝.....8	法式茄汁炸鱼.....	龙虾粉丝煲.....49
麻辣田鸡腿.....9	雀巢虾松.....	蚶面线汤.....50
虾爆鳝背.....9	芦笋虾.....	雪花大蟹羹.....50
生姜蒸虱目鱼.....10	烟熏鲳鱼.....	银杏菇.....51
糖醋软柳.....10	咸菜竹蚶.....31	虾仁.....51
鱼块豆腐.....11	玉米鱼粒粥.....32	米糕.....52
芦笋虾.....11	通心螺肉.....32	干贝炒水卷.....52
辣汁炸生蚝.....12	椒盐鱼肝.....33	虾户莼菜汤.....53
海鲜紫菜沙律.....13	夜开花鳝糊.....33	鲍鱼老豆腐.....53
粉丝煲草虾.....14	元粒水卷.....34	宫保蚧掌.....54
翡翠干贝汤.....14	烘乌鱼子.....34	韭黄鲜贝.....54
凤尾虾.....15	松鼠黄鱼.....35	拆烩鲢鱼头.....55
白灼鱼片.....15	生煎明虾.....35	粉蒸白鳢.....55
海鲜水果盘.....16	珊瑚鱼翅盅.....36	清蒸白蚧.....56
蒜泥蜆皮.....16	双皮刀鱼.....36	玻璃翡翠.....56
碗豆蛤肉.....17	章鱼头蒸肉饼.....37	桂花鱼翅.....57
抢虾.....17	红糟炒蚬肉.....37	桂花炒干贝.....57
小鱼花生.....	蚧掌烧豆腐.....38	酸辣青蚧.....58
小鱼丝瓜.....	绿笋鲜鲍.....38	原汁酸辣蚬.....59
啤酒蟹.....19	鲍贝烩豆瓣.....39	椒盐竹仔鱼.....60
元粒发菜.....	鳊鱼.....40	兰花鲜带子.....61
虾仁爆蛋.....	梭.....40	韭黄墨鱼卷.....62
东洋鱼烧豆腐.....21	41	芦笋墨鱼花.....63
萝卜丝蛤蜊汤.....21	41	五福海鲜拼盘.....64
咸菜烤目鱼.....22	鲜蚧炒面.....42	海鲜家常菜.....65-79
大蒜海底鸡.....22	香酥虾.....42	
煎连壳蟹.....23	香酥水晶鱼.....43	

豆腐酿鲜鱿



材料：鲜鱿鱼（大）1只、豆腐1件、甘笋1/2条（切茸）、冬菇2朵（切茸）、干粟粉1汤匙、西兰花1/2棵、菠萝1片、车厘子4粒、鸡蛋1/2只、盐1/2茶匙、生抽1茶匙、沙糖2茶匙、盐1/2茶匙、白酒1/2茶匙、上汤1杯、水溶粟粉2茶匙。

做法：①鱿鱼去头及触须，撕去紫膜，保持完整的圆筒状。

②豆腐用纱布包着挤去水分，捣烂，加

入甘笋茸、冬菇茸、调味料拌匀成馅料。

③西兰花切小朵，放入加盐、油滚水中焯熟，沥干水分。

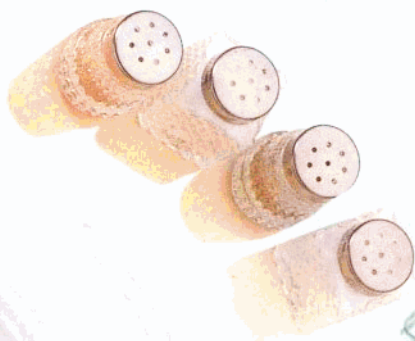
④在鱿鱼内侧薄薄撒上一层粟粉，酿入馅料，隔滚水蒸约15分钟至熟。

⑤酿鲜鱿切成2厘米厚件，上碟，西兰花围边；菠萝一开六件，与车厘子同饰碟。

⑥将芡料中的盐、酒、上汤同煮滚，加水溶粟粉调成玻璃芡，浇在豆腐酿鲜鱿上即成。

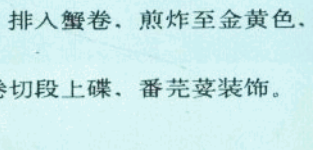
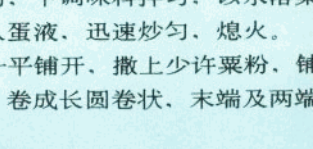
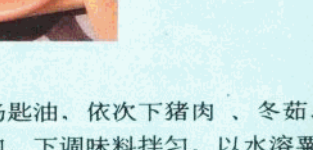
煎炸蟹卷

0365862



0208
972.126

168
168



材料：熟蟹肉 1 杯、剁碎猪肉 4 两（约 160 克）、熟笋肉、甘笋各 2 两（约 80 克、切碎）、冬菇 2 朵（浸透、切碎）、青葱一棵（切碎）、姜茸 1 茶匙、鸡蛋 5 只、水溶粟粉 2 汤匙、油 2 汤匙、番芫荽少许、盐 1/8 茶匙、水溶粟粉 1 1/2 汤匙、生抽、料酒各 1 汤匙、盐、胡椒粉各少许、粉、粟粉各 4 汤匙、水汤 3 汤匙。

做法：①取 4 只鸡蛋打匀，下调味料再拌匀，摊煎成薄蛋皮 4 片。见图 1。

②粉糊料调匀成糊状；余下的 1 只鸡蛋打

匀，待用。

③烧热 2 汤匙油，依次下猪肉、冬菇、笋肉、姜茸，炒匀，下调味料拌匀，以水溶粟粉勾芡，最后挂入蛋液，迅速炒匀，熄火。

④将蛋皮一平铺开，撒上少许粟粉，铺上炒好的馅料，卷成长圆卷状，末端及两端

⑤烧热油，排入蟹卷，煎炸至金黄色，沥油分。

⑥煎炸蟹卷切段上碟，番芫荽装饰。



蝴蝶草虾

材料：草虾 16 双、粉皮 6 张、酸菜心 2 两、生葱 2 棵、生姜 2 片、米酒 1 大匙、盐 1 大匙、味精 1 茶匙、香油 2 大匙、沙拉酱 3 大匙、酱油膏 3 大匙。

做法：①草虾冲洗 2 次，粉皮切一寸方块，酸菜心切末。

②炒锅放 5 碗水烧开放葱、姜调味料煮开放入草虾煮 2 分钟，把火开掉放冷拿出泡冰水。

③炒锅放 2 碗清水烧开放入酸菜末烧一分钟，再加入粉皮烧开捞起放香油同拌。

④草虾去外壳再切为 2 片。

拿 1 大盘把粉皮排成蝴蝶状再把虾片排上即成。

煮草虾水开后关掉火泡至熟，虾肉才不会太老。



蝴蝶明虾

材料：明虾 14 双（约斤半）、粉皮 3 张、樱桃 3 个、酸菜心 1 两、黄瓜 1 条、胡萝卜 5 两、虾油 2 大匙、沙拉菜 1 小碟、盐 1 大匙、葱 2 棵、姜 2 片、绍兴酒 1 大匙、香油 2 大匙。

做法：①明虾买回冲洗一下，再用牙签把背上沙筋抽掉，炒锅放 5 碗水烧开，放葱、姜、绍兴酒煮 2 分钟，捞起葱、姜，用大火倒入明虾煮开 2 分钟，把火开掉，明虾焖泡 8 分钟，捞起放冷。

②粉皮切一寸方块用开水余一下，捞起放一大匙香油拌开酸菜心切细末开水泡 2 分钟后沥去水分拌入粉皮内即可。

③明虾放冷后拿去外壳 1 只切为 2 片，用大盘把粉皮做底排成蝴蝶状再把明虾片排上用黄瓜、胡萝卜排出即可。

五味双鱿

材料：干发鱿鱼身1条、新鲜鱿鱼1条、生葱3棵、生姜1块、红椒2个、大蒜头5个、香菜少许、蚝油1大匙、酱油膏3大匙、香油1大匙、绍兴酒1大匙。

做法：①干发鱿鱼和鲜鱿鱼身，尾另用。把鱿鱼身用刀去外皮再加鱼片花刀切为1寸宽2寸长的片。

②葱、姜、红椒一半切丝，一半切末和大蒜头、香菜加入蚝油、酱油膏、香油膏、香油同拌成五味酱，用小碗装好。

③炒锅加清水放1支葱、1块姜、绍兴酒煮开2分钟捞去葱、姜再开大火下双鱿烫1分钟捞起排在盘内，再把葱、姜、红椒丝等冲洗下排盘边跟五味酱一起上桌。

鲜鱿为白色，干鱿为红色，排好盘，旁边有红、白、绿丝配一起很出色，而用五味酱很开味。

软豆代粉

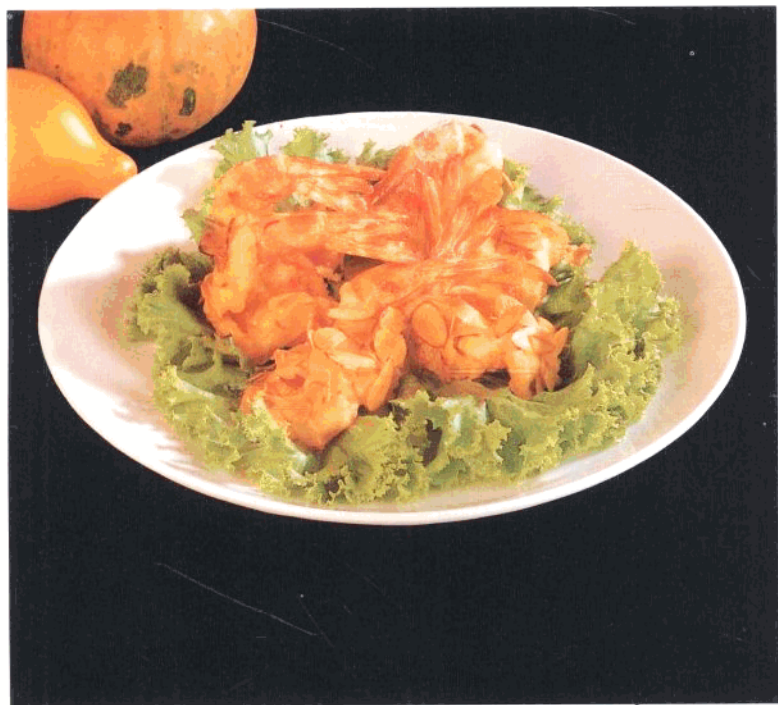
材料：鲮鱼半斤、龙口粉丝2把、生葱2棵、大蒜头5个、香菜少许、生姜1两、绍兴酒1大匙、酱油5大匙、味精1茶匙、砂糖1大匙、白醋1茶匙、黑胡椒粉少许、太白粉2大匙、香油3大匙。

做法：①把杀好的鲮鱼半斤用一大匙盐抓几下，用水冲洗3次，再用手抓成细丝。

②生葱、大蒜切末，生姜切丝，头尾切末，粉丝用冷水泡十分钟捞起切2寸长。

③炒锅烧熟用油滑锅后锅内留五成色拉油放入葱、蒜、姜末炒香，再放入鲮鱼翻炒1分钟加入调味料、粉丝调炒2分钟，太白粉勾欠淋香油装盘，一边放香菜，一边放姜丝即可。

此种炒法不用爆油，但炒时鲮鱼一定要先煸炒才不会有腥味。



杏片明虾

材料：明虾12支、杏片2两、生葱2棵、生姜1块、米酒1/2茶匙、面粉4两、蛋3个、白胡椒粉少许。

做法：①明虾去壳后切开剥一剥，用葱、姜、酒、盐、白胡椒粉泡10分钟。然后沾面粉再沾全蛋及杏片备用。

②炒锅倒入色拉油烧至三分热时放入明虾用小火炸至金黄色即可。



双飞蝴蝶

材料：鲍鱼三两、螺片半斤、生姜一块、生葱二棵、青椒一个、冬菇二朵、火腿二片、胡萝卜十片、盐1/2茶匙、太白粉一大匙。

做法：①螺片先把外皮去掉切片，用咸水泡发后冲水。

②鲍鱼切片，从中间割一刀再穿回去。

③姜切片、葱切段、冬菇、火腿、胡萝卜也切片。

④将炒锅放油烧至二分热时倒入螺片和鲍片迅速倒出来，然后再把配料略炒一下再放入盐、味精、勾少许的芡即可。

红烧乌参

材料：发好乌参2斤、香菇5朵、菜心半斤、鲜笋1支、赤肉2两、生葱2棵、姜末1大匙、米酒1大匙、酱油3大匙、蚝油1大匙、味精1茶匙、砂糖1茶匙、太白粉3大匙、葱油3大匙、高汤1碗。

做法：①把乌参洗去内脏、沙肠，然后切2寸长的块。

②香菇、鲜笋、赤肉切片，菜心去叶部，生葱切1寸长。

③炒锅烧热用油滑留5大匙把姜、葱爆香，加入肉片香菇炒1分钟，加入调味料、笋片、乌参煮开加入菜心同煮5分钟，太白粉勾芡淋上葱油即可起锅装盘。

注：红烧乌参是一般家常菜，可用白参或黄参代替，但一定要注意不可太硬，如太硬可先用清水煮泡再做菜。

蛤蜊芦笋

材料：蛤蜊1斤、鲜芦笋1斤、精盐1大匙、味精1茶匙、太白粉2大匙、葱油1大匙。

做法：①把蛤蜊用水冲洗3次，再放1茶匙盐。水没过蛤蜊养3小时后再冲洗2次。

②把蛤蜊放入铁盒，用水没过蛤蜊放在瓦斯炉上约5分钟后开瓦斯，慢慢开的蛤蜊1个个拿起放冷水把肉取出，把汤汁放冷待用。

③鲜芦笋去老部切为1寸长洗净。

④炒锅烧热放2碗沙拉油烧三分热，放入芦笋拉1分钟捞起，加入2碗高汤烧开加入1茶匙盐，放入芦笋煮3分钟捞起排盘。

⑤炒锅把蛤蜊汤倒入2碗烧开加盐、味精、太白粉勾芡淋上葱油后加入蛤肉再沥在芦笋上即可。

注：蛤肉不能多煮，所以要1个个慢慢拿出。



枸杞鳝背

材料：活大鳝鱼1斤、生姜2片、八角2粒、桂皮1小块、绍兴酒2大匙、枸杞20粒、蒜头3粒、酱油2大匙、蚝油2大匙、细糖1茶匙、白胡椒粉少许。

做法：①鳝鱼活杀去大骨，用盐洗去血水，切花刀每块约2寸长。

②炒锅烧热放一斤沙拉油烧六分热，下鳝背炸3分钟捞起，锅内留3大匙油，下姜、八角、桂皮爆香。加入调味料和3碗高汤煮2分钟捞起姜、八角、桂皮，把鳝背排好用小火焖15分钟加入麻油，开大火收干汤汁即成。

枸杞鳝背是以前宫廷里的药补料理，目前也是北京名菜。



生炒鲜贝

材料：鲜贝半斤、红椒2个、青椒1个、草菇2两、生葱2棵、生姜2片、绍兴酒1大匙、精盐1茶匙、白胡椒粉少许、太白粉1大匙、香油1大匙。

做法：①生冻鲜贝炒前1小时拿出化冻，炒锅烧开水放入鲜贝泡5分钟捞起洗净砂子。

②红椒、青椒先去子，外皮切半寸小块，草菇余水后大约切同青椒块大小，生葱切1寸长的段，姜切指甲片。

③炒锅烧热放3碗色拉油，五分热倒入鲜贝推开后下青椒、草菇一同过油捞起，锅内留3大匙油，葱、姜爆香加入调味料和1碗高汤太白粉勾芡淋香油即可。

鲜贝又叫带子，鲜嫩、鲜甜，又无骨刺，老少宜食。

麻辣田鸡腿

材料：田鸡 3 斤（杀好约 12 两）、青椒 2 个、红椒 3 个、大蒜头 6 瓣、花椒 5 粒、生葱 2 棵、生姜末少许、料酒 1 大匙、酱油 5 大匙、砂糖 1 大匙、味精 1 茶匙、白醋 1 茶匙、太白粉 1 大匙、香油 1 大匙。

做法：①田鸡从背部切为 2 段，去皮只用后腿部分。

②后腿拿出用刀杀一下，去脚尖后用 1 大匙酱油抓一下，青椒、红椒去子切 1 寸方块，大蒜切片、葱切段。

③炒锅擦干，先把花椒粒炒香拍碎。

④炒锅放 1 碗油滑一下，烧热再放 3 碗油烧 5 分热放入田鸡腿炸 3 分钟，加入青椒后捞出倒去锅油。

⑤锅内留 3 大匙油，大蒜、红椒、葱段爆香加调味料和田鸡腿炒 1 分钟，太白粉勾芡加葱油、花椒粉后淋上香油即成。

虾爆鳝背

材料：活大鳝鱼 10 两、虾仁 8 两、葱 2 棵、姜 2 片、大蒜头 3 瓣、红椒 2 个、米酒 1 大匙、酱油 4 大匙、砂糖 1 大匙、味精 1 茶匙、胡椒粉少许、太白粉 2 大匙、香油 1 大匙、高汤 3 大匙。

做法：①鳝鱼活杀去大骨，用干布把血擦干，切花刀再切成片状，虾仁用盐、太白粉洗净，用布擦干。

②红椒切开去子切片，葱切段，蒜头切片，姜切末。

③炒锅烧热加入沙拉油 5 碗烧 5 分热，先把虾仁下锅滑开再倒入鳝片炸 1 分钟把虾仁、鳝片捞起倒去锅油。

④炒锅放 3 大匙沙拉油，加入葱、姜、红椒、蒜头爆香，再放入全部调味料煮开，倒入虾仁、鳝鱼太白粉勾芡淋香油即成。



生姜蒸鳊鱼

材料：鳊鱼2尾（约1斤半）、生姜4两、网油4两、米酒2大匙、乌醋3大匙、酱油3大匙、盐1/4茶匙、味精1茶匙、鸡油2大匙。

做法：①鳊鱼去鳞、鳃、内脏冲洗干净。生姜切片，网油打开排上生姜、鳊鱼包好。

②把包好的鳊鱼放铁盒内，加上全部调味料封好蒸2小时即可。

注：鳊鱼用乌醋蒸2小时，鱼骨也酥了，可和肉一起吃。



糖醋软柳

材料：草鱼中段1块（约斤半）、生姜2片、蒜末少许、红椒1个、乌醋3大匙、白糖5大匙、太白粉3大匙、香油2大匙、蕃茄酱3大匙、盐1茶匙。

做法：①草鱼中段去鳞、内脏、洗净血水，切为2片去大骨。

②炒锅放清水5碗，放入葱、姜、草鱼中段同煮，烧开后用小火煮约5分钟捞起放盘内。

③炒锅放2大匙油，红椒同蒜末下锅爆香，加入1碗煮鱼的汤及调味料，煮开后太白粉勾芡淋香油后倒在鱼身上即成。

注：草鱼煮时不放盐，肉才不会老。

鱼块豆腐

材料：草鱼中段1块(约10两)、豆腐3块、咸菜1两、大蒜苗1棵、大蒜头5瓣、红椒1个、绍兴酒1大匙、虾油1大匙、酱油2大匙、细糖1/4茶匙、高汤2碗、太白粉1大匙、香油1大匙。

做法：①草鱼中段切为二片洗去肚内黑的膜、切为一寸方块、咸菜切末、大蒜切寸段、蒜头用刀面拍一下、红椒切片去子。

②炒锅烧热放一碗色拉油、五分热时下草鱼中段过一下油倒出、锅内留3匙油加入蒜头、红椒、咸菜炒香、倒入豆腐、草鱼、加入绍兴酒、蚝油、酱油、细糖翻一下锅再加入高汤煮开、用小火焖8分钟、太白粉勾芡淋香油即可。



芦笋虾

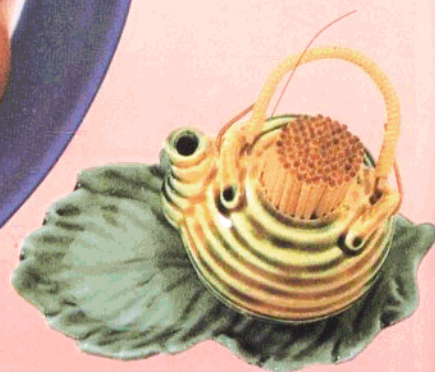
材料：沙虾1斤、芦笋半斤、盐2大匙、味精1茶匙、白胡椒粉3大匙。

做法：①沙虾去沙筋用1大匙盐洗净、再用一茶匙盐1大匙太白粉再洗一次、去干水份。

②把虾斩成泥加盐、味精、白胡椒粉拌匀、再加1大匙太白粉拌均。

③芦笋切2寸长、外面擦一层干太白粉再把虾浆包裹上装盘、要吃时再炸。(上桌时可附上椒盐、蕃茄酱)。





辣 汁 炸 生 蚝

材料：生蚝(去壳) 1斤(约640克)、青椒、1红辣椒各1只、姜茸、蒜茸各1/3茶匙、葱1棵、粟粉适量、面粉7汤匙、发粉1/4杯、盐1/8茶匙、辣椒油各1汤匙、胡椒粉、麻油各少许、水溶粟粉1汤匙、色拉油2汤匙。

做法：①生蚝用盐水洗净，放入滚水中焯至变白色即取出，沥干水分。

②青椒纵切开、去籽、切块；红辣椒切段；葱切段、用清水略浸，沥干待用。

③脆浆料调匀成脆浆。

④将生蚝沾匀干粟粉，再均匀蘸上脆浆，即放入滚油中，炸至微焦黄色即成，沥干油分。青椒在炸蚝前，先放入热油中泡油，沥干待用。

⑤烧热2汤匙色拉油，依次下红辣椒、姜茸、蒜茸，炒至出香味时，加入调匀的辣汁料，最后下青椒炒匀，与葱段同置碗中，趁热浇在脆炸的生蚝上即可进食。



海鲜紫菜沙律

材料：中虾、鲜带子肉、紫生菜各4两（约320克）、蟹柳、珍珠笋各4—6条、小八爪鱼2两（约80克）、萝卜芽菜1束、酒少许、沙律酱2汤匙、上汤1 1/2汤匙、芝麻酱2汤匙、糖、醋、生抽、酒各1/2汤匙、豆板酱、麻油各1茶匙。

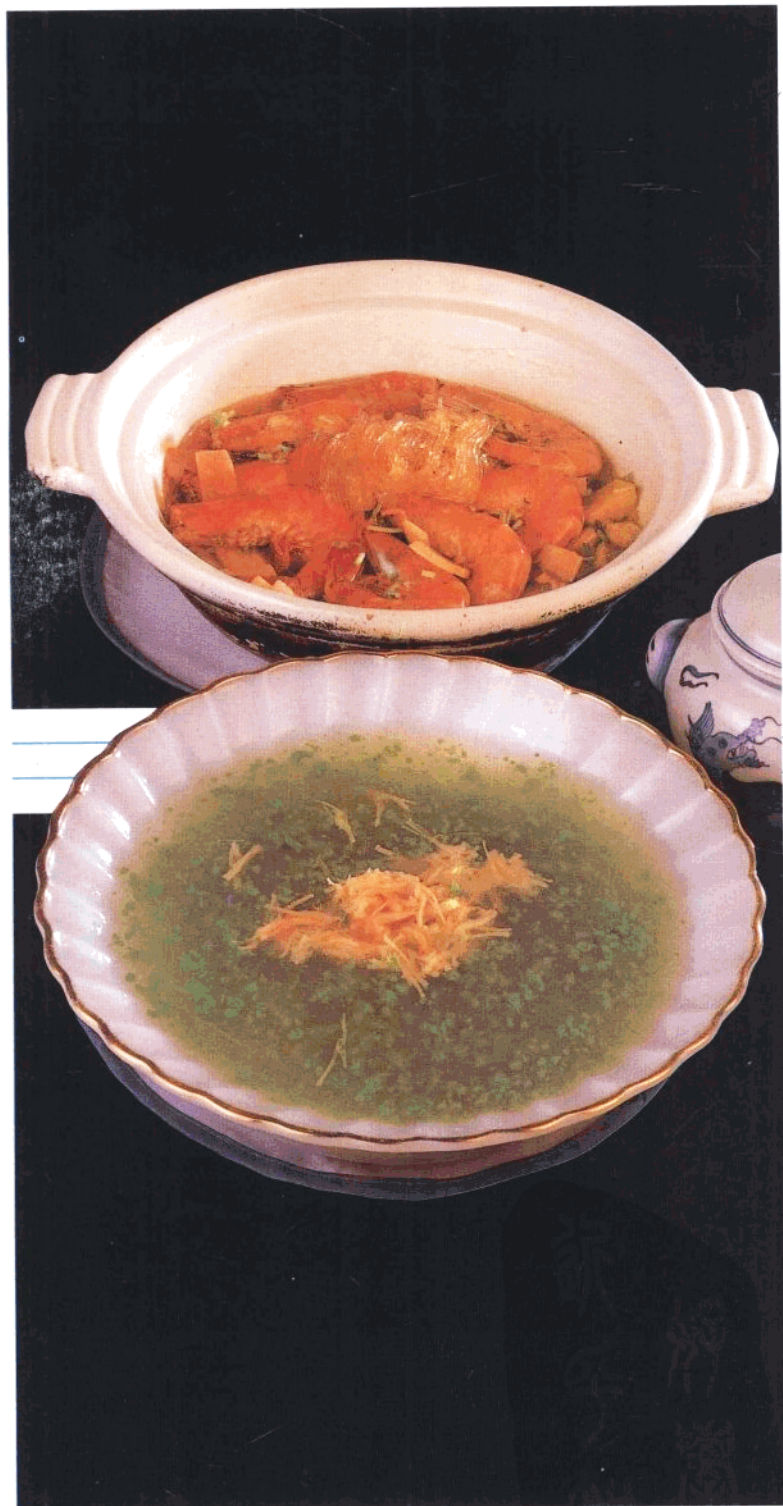
做法：①中虾去头、剥壳、除肠、放入加酒的滚水中焯熟，取出、沥干水分。

②带子肉用盐水洗净，横切开二，余滚水后再过冷开水，沥干水分；珍珠笋放滚水中焯熟，沥干。

③紫生菜洗净，撕碎，置冰箱内冷冻。

④紫生菜铺放碟上，排上各类海鲜及珍珠笋、萝卜芽菜，进食时淋上调匀的芝麻酱或沙律酱即成。

心得：紫生菜、萝卜芽菜先放冰箱内冷冻，食时更觉爽脆，且能保存更多的维他命C。如不爱吃生的紫生菜，也可焯至刚熟，沥干水分进食。



粉丝煲草虾

材料：草虾1斤（约20只）、粉丝3把、白胡椒子1钱、五花肉3两、生葱3棵、生姜2片、香菜半两、大蒜头1两、料酒1大匙、蚝油3大匙、酱油2大匙、味精1茶匙、高汤3碗。

做法：①草虾洗净用剪刀剪掉头尖及背部的沙筋。

②五花肉切片、生葱切一寸长白胡椒子拍碎，香菜切末。

③炒锅放5大匙沙拉油烧热，放入葱段，五花肉炒香再加入胡椒子、生姜、草虾同炒至虾变红色后加入调味料煮开3分钟放进粉丝煮开倒入砂锅，再煮开后放入香菜即可上桌。

翡翠干贝汤

材料：干贝3个、鸡蛋4个、菠菜半斤、绍兴酒1茶匙、精盐1茶匙、高汤5碗、太白粉3大匙、鸡油1大匙、白胡椒粉少许、玉米粉1大匙。

做法：①干贝去边头老部分用水洗净，放铁盒内加绍兴酒1茶匙，清水泡满干贝30分钟，后上蒸笼30分钟拿出把干贝揉散，留汤汁。

②鸡蛋用蛋清，菠菜绞汁加入蛋清玉米粉打散。

③炒锅放3碗沙拉油约3分钟熟慢慢倒入蛋清，用勺推开一粒粒浮上来后倒出去油。

④炒锅放鸡汤烧开加入干贝、盐、胡椒粉、太白粉勾欠淋鸡油倒入菠菜蛋清即可。

蛋清加菠菜汁很嫩，用鸡汤煮出来更滑口。

凤尾虾

材料: 鲜河虾 2 斤、青豆 1 两、鸡蛋清 1 个、高汤 3 大匙、玉米粉 2 大匙、盐 2 大匙、太白粉 2 大匙、味精 1 茶匙、绍兴酒 1 大匙、香油 1 大匙。

做法: ①河虾买回用水洗净，从中选出六两大小的，去头、壳部位，留下尾部。另外全部去头、壳、尾后一起放入盆中加 1 大匙盐、太白粉同虾搅动，即用清水冲洗两次，再同样加盐、太白粉搅动，再冲洗三次，沥干水分。

②鸡蛋清盛入碗中，用筷子搅散放入玉米粉、盐调匀，倒入虾仁（包括有尾壳的虾仁一起）拌匀上浆。

③炒锅放中火加入半斤油烧热倒出，再加入 1 斤沙拉油至五分热倒入虾仁，边速用筷子划散，倒入漏勺沥油。

④锅内留少许油，放入青豆、绍兴酒、高汤、香油，再倒入虾仁、太白粉勾芡即可。

此菜有红、白、绿色彩雅丽，鲜嫩爽口。

白灼鱼片

材料: 大草鱼中段（约半斤）、生葱 2 棵、生姜 3 片、红椒 1 个、香菜少许、大蒜头 5 个、绍兴酒 3 大匙、精盐 1 大匙、细糖 1 茶匙、蚝油 1 大匙、油膏 3 大匙、香油 1 大匙。

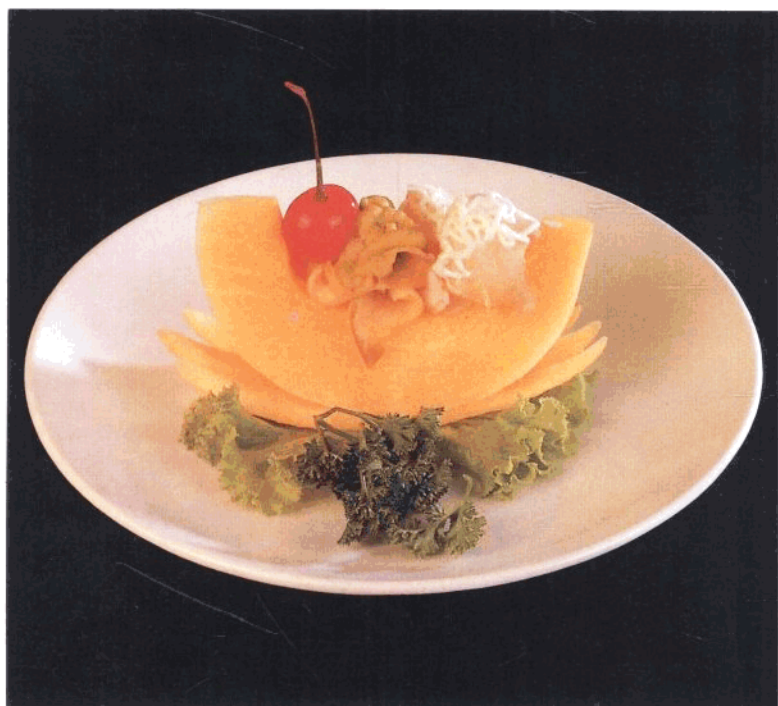
做法: ①草鱼中段去肠、鳞、肚内的黑皮，洗净，再用刀切为 2 片再把大骨和鱼刺拿掉，切为 2 分厚、

1 寸半方块片，用水冲洗后泡 5 分钟待用。

②炒锅放水加葱、姜、绍兴酒烧开 2 分钟，捞去葱、姜用大火放入鱼片用炒勺推开，一开马上把火开掉，泡 3 分钟捞起鱼片装盘即可。

③香菜、蒜头、红椒、葱、姜全切末，加入油膏、蚝油、香油同样为五味酱同时上桌。也可另用一碗蚝油或虾酱。

白灼鱼片很嫩，而口味可由自己喜好。



海鲜水果盘

材料：明虾1双、鲍片2片、哈密瓜（香瓜）1个、芥末少许、沙拉少许。

做法：①明虾等水煮开再放下让它泡着，水不能再開，否則明虾肉太老不好吃。鲍鱼切片备用。

②把水果皮削掉切成半月形状备用。

③把明虾肉和鲍鱼排放水果上面淋上芥末和沙拉即可。



蒜泥蜇皮

材料：蜇皮1斤、大蒜头5瓣、味全酱油3大匙、香油1大匙、砂糖1茶匙、白醋1茶匙。

做法：①海蜇皮切小条，切好后用开水烫一下捞出，放冷水冲泡三小时。

②把大蒜头剁成泥加入全部调味料拌匀装碗内，上桌时同蜇皮同上即可。

特点：

蜇皮为凉拌菜，变化很多，现在人吃的油太多，所以改为自己蘸料，较为清淡。

如一次泡多，放冰箱不沾油可放一星期。