

# 吃 海鲜



策划主审:王作生 / 编著:张绪华 / 菜品制作:张怒玉等 / 青岛出版社





鲁新登字 08 号


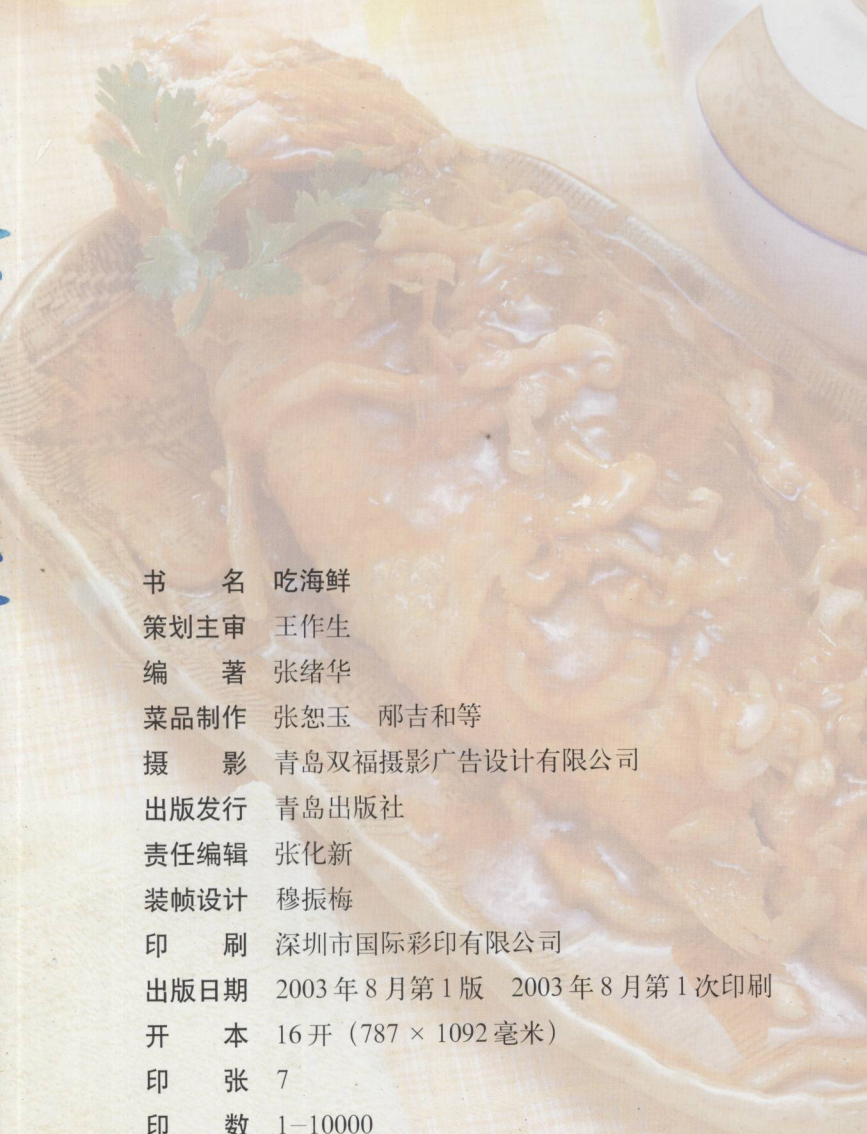
图书在版编目(CIP)数据

吃海鲜 / 张绪华 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2003.11

ISBN 7-5436-2930-5

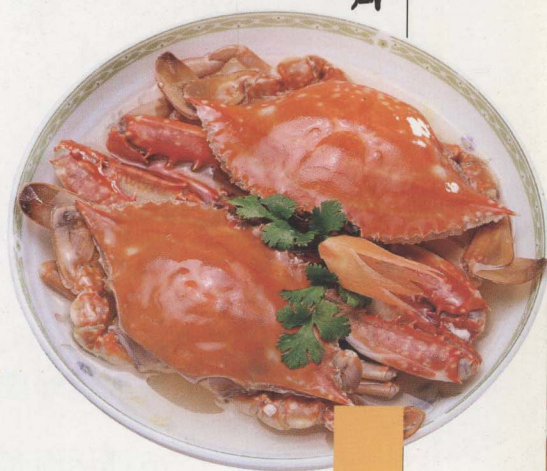
I. 吃… II. 张… III. 海产品—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 062782 号



书 名 吃海鲜  
策划主审 王作生  
编 著 张绪华  
菜品制作 张恕玉 邴吉和等  
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司  
出版发行 青岛出版社  
责任编辑 张化新  
装帧设计 穆振梅  
印 刷 深圳市国际彩印有限公司  
出版日期 2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷  
开 本 16 开 (787 × 1092 毫米)  
印 张 7  
印 数 1-10000  
定 价 19.80 元 (版权所有, 违者必究)

爱心家肴



A I X I N J I A Y A O

吃  
海  
鲜

青岛出版社





## 目 录

- |    |        |    |         |
|----|--------|----|---------|
| 4  | 三丝鱼皮   | 32 | 黑木耳鲳鱼汤  |
| 6  | 皮蛋虾皮   | 34 | 香酥鲫鱼    |
| 8  | 醉虾     | 36 | 干蛤蜊肉拌西芹 |
| 10 | 菜根腌虾虎  | 38 | 香葱八带    |
| 12 | 凉拌活海参  | 40 | 葱拌海螺    |
| 14 | 虫草鲍鱼盅  | 42 | 鲍汁鱼唇    |
| 16 | 上汤蟹煲   | 44 | 泡椒乌鱼仔   |
| 18 | 沙锅鱼头   | 46 | 辣炒海瓜子   |
| 20 | 金针菇炒鳝丝 | 48 | 尖椒炒刀蜆   |
| 22 | 炆墨鱼花   | 50 | 百银虾球    |
| 24 | 醋烹武昌鱼  | 52 | 蒜蓉蒸大竹蛭  |
| 26 | 海参虾子   | 54 | 鹅掌扣海参   |
| 28 | 味鲜田螺   | 56 | 香煎银雪鱼   |
| 30 | 门冬蛤蜊   | 58 | 韭菜炒海肠   |





60

米酒蒸螃蟹

62

韭菜炒青虾

64

茄汁鲑鱼

66

红枣北芪炖鲈鱼

68

糖醋红袍虾

70

干烧虾仁

72

泡菜鱼

74

干烧鱼

76

豆腐鱼

78

鸡丝拌海蜇

80

葱烧海参

82

炸蚬黄

84

熬黄花鱼

86

干煎黄花鱼

88

醋椒桂鱼

90

翡翠虾仁

92

鱼翅捞饭

94

清炖鸡参汤

96

姜葱炒蟹

98

蒜子河鳗

100

竹网烧汁白鳝

102

塘鱼菜苔

104

酥鲫鱼

106

美心鲜鱿套餐

108

油浸比管鱼套餐

110

清炖甲鱼



# 三丝鱼皮





## ● 用料

主料：水发鱼皮。

辅料：葱白、香菜、尖椒。

调料：料酒、精盐、味精、  
胡椒粉、芥末油、香油。



## ● 制法

将鱼皮充分泡水，去除碱味。



将鱼皮切丝。



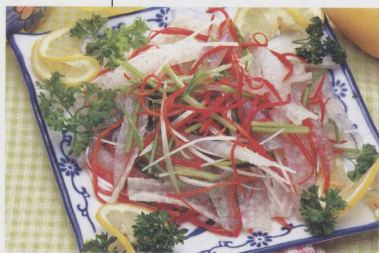
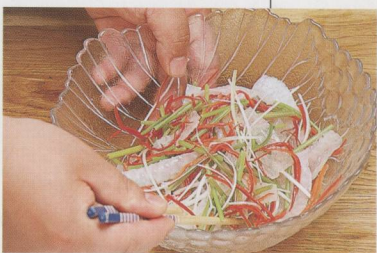
将葱白、尖椒切丝，香菜切段。



## ● 特点

鱼皮爽脆，芥末味足。

将鱼皮丝加葱白丝、香菜段、尖椒丝、调料拌匀，装盘即可。





# 皮蛋虾皮





## ● 用料

主料：皮蛋、虾皮。

辅料：尖椒、香菜、小葱。

调料：精盐、味精、葱油、醋。



## ● 制法

将皮蛋洗净，切成小丁。



虾皮用凉开水泡起。



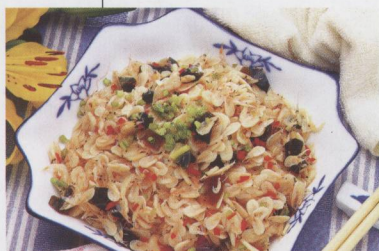
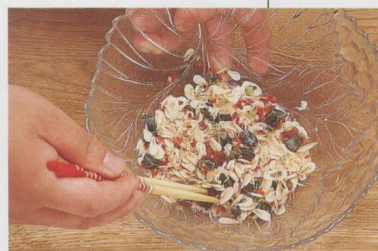
将辅料切粒。



## ● 特点

皮蛋香，虾皮鲜，微带辣味。

沥干虾皮水分。将虾皮、皮蛋、尖椒粒、香菜末、小葱末、调料一起拌匀，装盘即可。





# 醉虾





### ● 用料

对虾1对，  
烧酒、酱油、蒜泥、料酒、味精、  
胡椒粉、香油各适量。



### ● 制法

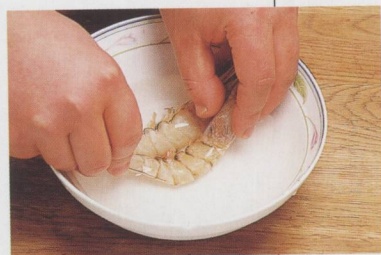
取活对虾1对，用清水漂洗干净。



### ● 功效

补肾壮阳。适用于治疗阳痿。

漂洗干净的对虾放入酒内将其醉死。



对虾从酒内捞出装盘，加调好的蒜泥（由酱油、蒜泥、调好的料酒、味精、胡椒粉、香油混合而成）即可。





# 菜根腌虾虎





### ● 用料

主料：活虾虎。

辅料：香菜头、尖椒、萝卜、蒜头、姜、葱。

调料：花椒水、酱油、精盐、味精、  
花雕酒。



### ● 制法

活虾虎用凉开水洗过。



### ● 特点

鲜咸适口，风味独特。

将辅料洗净沥水，改刀。



将调料烧开冷却，下辅料制成腌汁。将虾虎入腌汁中腌制24小时，捞出，装盘即可。





# 凉拌活海参





## ● 用料

主料：活海参。

辅料：尖椒、香菜、葱白。

调料：白醋、胡椒粉、生抽、糖、香油，  
味精、辣根、米酒。



## ● 制法

海参腹部下刀，取出肠肚。



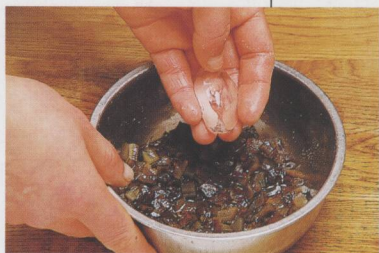
将海参切丁，尖椒、香菜、葱白切粒。



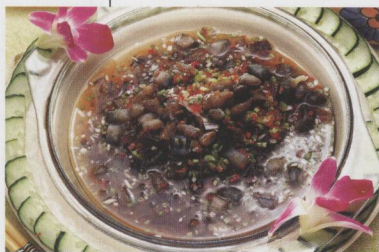
## ● 特点

酸甜微辣，海参脆嫩。注意过水的温度和时间。

用白糖、香油将海参丁拌匀，入80℃水浸过两次，再用冰块浸过。



将海参丁、辅料加调料拌匀，略带汤汁，装盘即成。





# 虫草鲍鱼盅





## ● 用料

主料：鲍鱼。

配料：虫草、大枣、莲子、枸杞、高汤、菜心。

调料：精盐、味精、料酒、胡椒粉。



## ● 制法

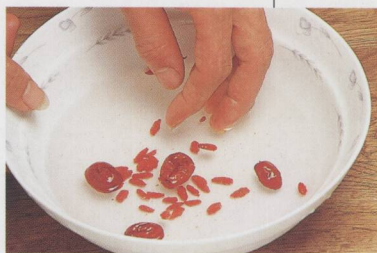
将鲍鱼去掉杂质，洗净，表面刮上十字花刀。



将虫草、莲子用开水烫20分钟洗净。



将大枣、枸杞用开水烫20分钟，洗净。



## ● 功效

补肺益肾，养血秉肝。适用于治疗体弱及糖尿病后期、肾虚等。



将鲍鱼、虫草、大枣、莲子、枸杞、菜心摆入蒸碗内，加入高汤及各种调料，盖上盖，上笼蒸30分钟即成。

