

引领新“食”尚 逛“街”选美味

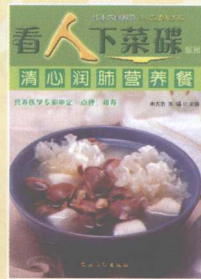
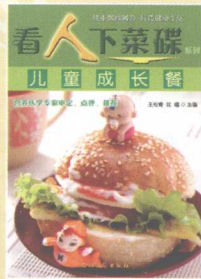
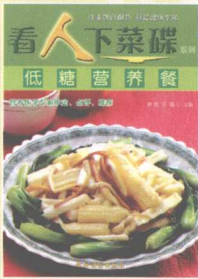
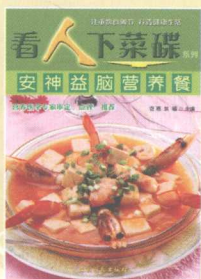
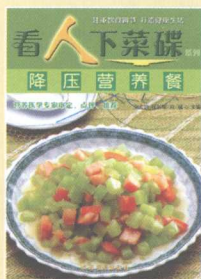
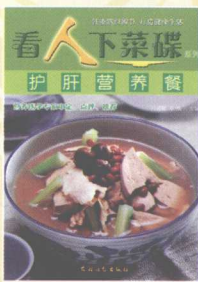
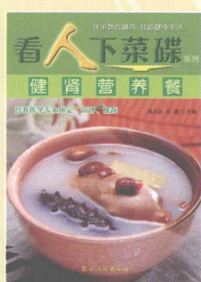
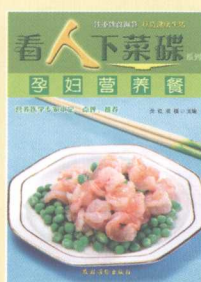
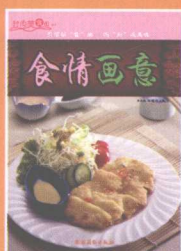
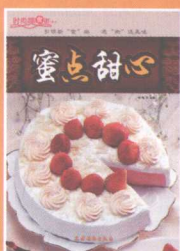
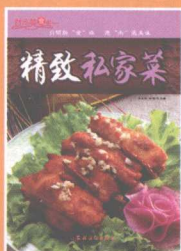
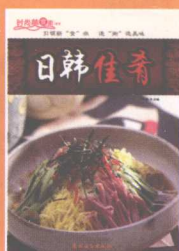
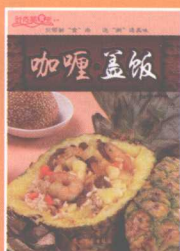
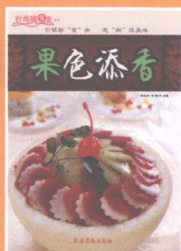
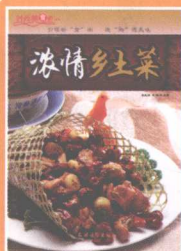
领“鲜”滋味

双福 ◎ 主编



农村读物出版社

民以食为天 食以美为先

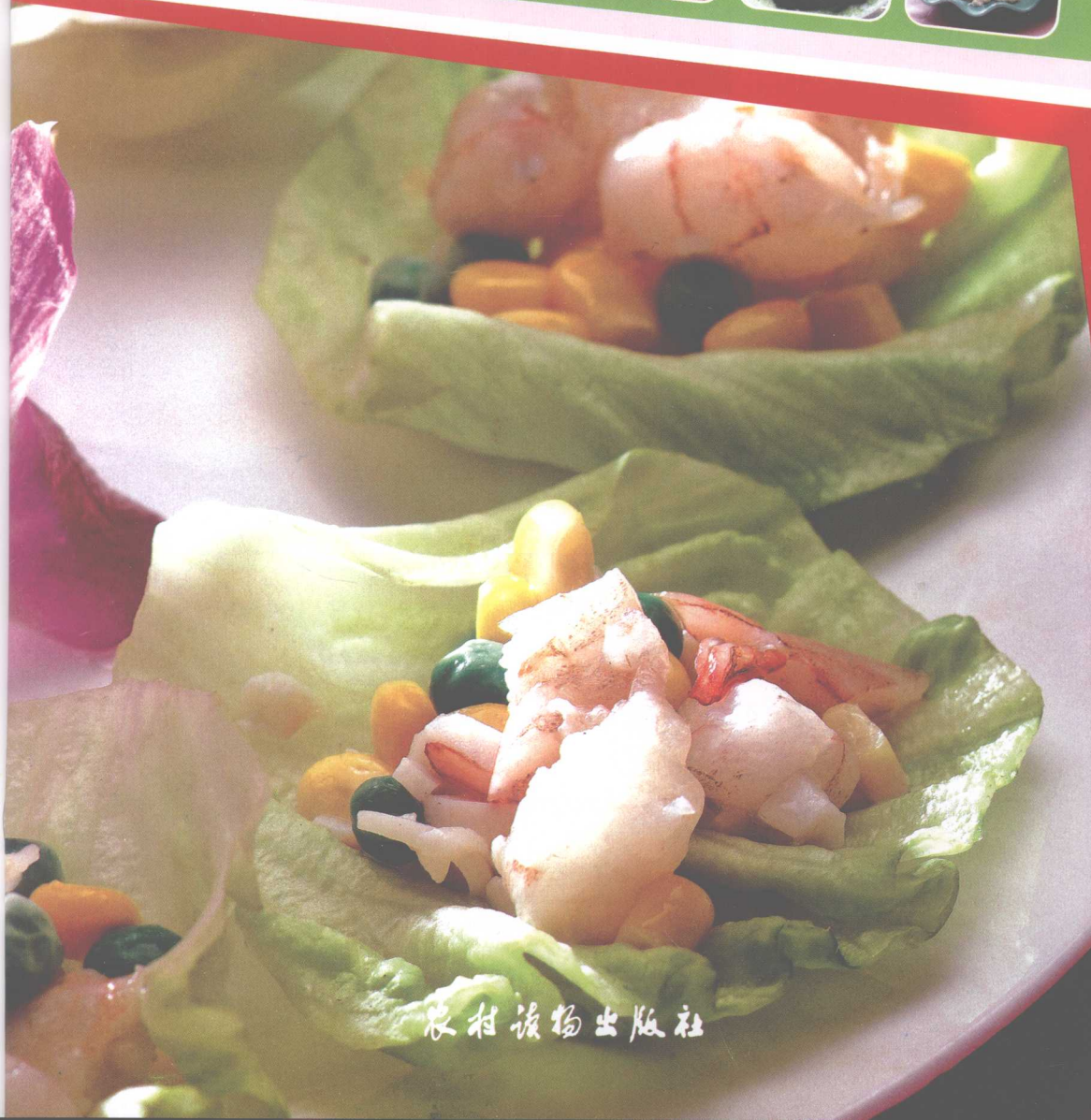
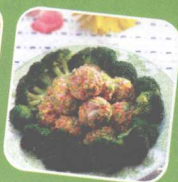


时鲜随佳肴共舞 营养伴美味齐飞

时尚美食街系列

领“鲜”滋味

双福 ◎主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

领“鲜”滋味/双福主编.—北京:农村读物出版社,
2008.12

(时尚美食街系列)

ISBN 978-7-5048-5172-7

I. 领… II. 双… III. 水产品—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第201583号

主 编 双 福
统 筹 周学武
编 著 周学武 侯熙良 常方喜 彭 利 石晓亮 陈 辰
孙 燕 贾全勇 梅妍娜 赵 晶 裴 丽 李华华
刘继灵 孙 鹏 王雪蕾 徐正全 李青青 石婷婷

摄 影
设 计  文化工作室
www.shuangfu.cn

责任编辑	育向荣 刘博浩
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	720mm X 1000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2009年1月第1版 2009年1月北京第1次印刷
印 数	1~8000册
定 价	15.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录

CONTENTS



写在前面 .. 鲜味总动员 ----- 05

无虾无蟹不成鲜

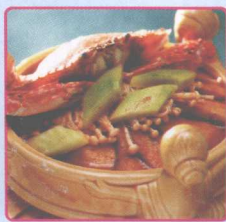
油爆虾	06
家常炒青虾	07
腐乳虾	07
酸奶虾串	08
乳酪蒸虾仁	09
水晶虾仁	09
椒盐虾	10
梅菜大虾	11
姜汁虾虎	11
啤酒虾	12
海鲜豆腐盒	13
白灼基围虾	13
萝卜丝炖青虾	14
虾酱肉末芸豆	15
虾酱猪排	15
蒜茸蒸夏贝	16
蚝油扇贝	17
油泼毛鲜	17
大酱炖海鲜	18
蛤蜊炒冬瓜	19
干辣蛤蜊	19
开箱寻宝	20

无虾无蟹不成鲜

微波烤蛤蜊	21
萝卜炖海蟹	21
姜汁活蟹	22
清蒸大闸蟹	23
上海醉蟹	23
炒芙蓉蟹	24
油酱毛蟹	25
黑米蒸毛蟹	25
葱拌八带蛸	26
白灼鲜鱿鱼	27
酥炸鱿鱼圈	27
凉拌海蜇头	28
糖醋蛰头	29
菜心拌蛰丝	29
翡翠海鲜盏	30
酱爆泥螺	31
糖醋海参	31
椰盅海皇	32
炒蛎黄	33
原汁蛤蜊	33
泡菜鲜蛤鸡	34

无鱼不成鲜

西湖醋鱼	35
松仁鱼丁	35
三鲜熘鱼片	36
红烧带鱼	37
豆瓣酱烧肥鱼	37
麒麟鲈鱼	38
锦绣鱼球	39
油炸带鱼	39
清蒸鲳鱼	40
辣烧鲑鱼茄子	41
银鱼炒鸡蛋	41
柠檬蒸鲑鱼	42
沙锅鱼头	42
清炒双银	43
韭菜炒银鱼	43
铁板浇汁鱼	44
老妈子带鱼	45
鱼头炖豆腐	45
凉拌鱼丝	46
红扒鱼肚	46
豆浆鱼片	47
氽鲛鱼丸子	47





异国美食领“鲜”

北极贝刺身	48
金枪鱼刺身	49
三文鱼子刺身	49
飞鱼子刺身	50
鲍鱼刺身	51
盐烤鲑鱼	51
加吉鱼料理	52
虾虎寿司	53
八爪鱼寿司	53
墨鱼鸣门卷	54
三文鱼寿司	55
北极贝握寿司	55
蟹棒寿司	56
虾仁色拉寿司	57
鱼肉蜜瓜寿司	57
蛋饼卷	58
飞鱼子寿司	59
火腿虾仁饭团	59
三文鱼翻卷	60
梅花寿司	61
蟹子手卷	61
亲子海鲜盖饭	62
铁火手卷	63
鳗鱼手卷	63

巧吃“鲜”主食

海鲜石锅拌饭	64
鲑鱼饺子	65
蛤肉合饼	65
香蒜蛤蜊意粉	66
韩式海鲜盖饭	67
番茄海鲜炒饭	67
烟熏三文鱼意粉	68
海鲜意粉	69
时蔬螺旋面色拉	69
蛤蜊宽面	70
鱿鱼虾仁意粉	71
意大利菠菜宽面	71
什锦杂果意粉	72
蛋黄虾仁匹萨	73
鳗鱼匹萨	73
番茄金枪鱼匹萨	74

领“鲜”畅“饮”

清炖鱼头汤	75
莼菜银鱼羹	75
蛤蜊味噌汤	76
白身鱼清汤	76
蛤蜊冬瓜排骨汤	77
蛤蜊疙瘩汤	77

附录 ● 美味河海鲜怎么选





写在前面 · 鲜味总动员



新鲜、乐趣、快捷，美食也可以！

传说中，有一种味道，每个尝过的人都会久久回味、终身难忘。于是很多人苦苦追寻它、研究它，有一天，大家给这种味道起了一个美妙的名字：“鲜香”。

鲜有百味，其秘诀不只于原料本身，还有烹饪手法带来的鲜感觉，是从嗅觉到触觉的多重享受。如果说鲜是夏夜海边那凉爽的风，香则是丝丝凉意中手里那杯温暖浓郁的卡布其诺，从触感上的美好到精神上的享受，一样都不能少。

鱼、虾、蟹、螺、贝、参……本书中，各类家常河海鲜食材齐上阵，由大厨将其烹制成一道道中外鲜味美食：菜肴、寿司、匹萨、意大利面、汤饮……您想要的鲜美滋味一次囊括。同时，书中不仅教授如何利用容易购买到的原料、简单快捷的方法，烹制出漂亮、味鲜、安全卫生的菜品，更传达出一种理念，让您体会新鲜的生活态度，用滋味来“领鲜”生活！

动员自己的视觉、嗅觉、味觉，齐齐获得享受，并且方法简单，不耗费多少时间，这样的菜品怎样获得？就让《领“鲜”滋味》帮你实现！

当你亲手做成了一道鲜美菜品，别忘了精心布置一下享受它的环境，用新鲜的方式享受新鲜的食物，一定能体会到生活不一样的惊喜！





油爆虾

>>原料<<

活海虾300克，葱段、姜末、盐、糖、白醋、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 虾洗净，剪去须脚。
2. 炒锅注油烧至八成热，放入虾炸至外皮酥脆。
3. 锅留底油烧热，下姜末、葱段爆香，放入炸好的虾，加入白醋、盐、糖翻炒，出锅即成。

>>大厨心得<<

油爆虾是上海的家常小食，美味秘诀在于选用春、夏之交时的新鲜河虾，口味最好。

家常炒青虾

>>原料<<

青虾300克，韭菜100克，葱段、姜片、盐、糖、醋、料酒、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 青虾去须、腿洗净。
2. 韭菜择洗净切段。
3. 炒锅注油烧至八成热，下葱段、姜片爆香，放入青虾翻炒至虾色变红，撒入韭菜炒片刻，加入料酒、盐、醋、糖，添少许清水，稍加翻炒，出锅装盘即成。

>>大厨心得<<

韭菜与虾配菜，能提供优质蛋白质；注意炒制时要迅速，口感才鲜嫩。



腐乳虾

>>原料<<

活基围虾300克，青椒、红椒各25克，腐乳汁、葱头、椒盐、料酒、黄酒、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 将虾剪掉虾须，从腹部切开，加腐乳汁略腌；青椒、红椒、葱头切丝。
2. 炒锅注油烧至八成热，放入虾，炸至外酥里嫩，捞出沥油。
3. 炒锅注油烧热，放入青椒、红椒、黄酒、葱头爆香，加入料酒、椒盐，倒入炸好的虾翻炒，出锅即成。

>>大厨心得<<

宜选用南方白色腐乳，有辣和不辣两种；红色的腐乳更适合做米粉肉。





酸奶虾串

>>原料<<

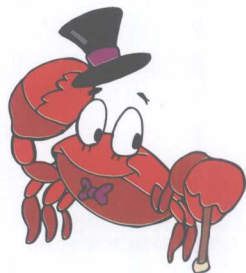
去壳鲜虾700克，酸奶250毫升，蒜末、盐、五香粉、辣椒粉、黑胡椒粉各适量。

>>制作<<

1. 将酸奶、蒜末、五香粉、辣椒粉、黑胡椒粉、盐调匀成腌渍汁。
2. 把鲜虾加入腌渍汁，置于冰箱中2小时。
3. 将腌渍好的鲜虾用竹签穿起，放入烤箱，烤至虾变红熟透即可。

>>大厨心得<<

用多种香料和酸奶共同腌制的鲜虾，滑爽鲜嫩，吃起来甜中带辣，回味无穷。



乳酪蒸虾仁

>>原料<<

鲜虾仁250克，鸡蛋清2个，火腿末25克，脱脂鲜牛奶200毫升，胡椒粉、盐、糖、香油各适量。

>>制作<<

1. 将虾仁切成末。
2. 把鸡蛋清、牛奶、盐、胡椒粉调匀，撒入虾末、火腿末，上笼蒸20分钟。
3. 取出淋入香油，撒上糖即可。

>>大厨心得<<

广东风味菜，虾仁切嫩，清淡鲜香，乳酪滑润，有温补功效。

水晶虾仁

>>原料<<

虾仁400克，鸡蛋液100毫升，葱段、盐、糖、淀粉、清汤、香油、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 将虾仁洗净，用盐、糖、鸡蛋液、淀粉上浆腌渍入味。
2. 炒锅注油烧至五成热，放入腌渍好的虾仁，滑透捞出，沥油。
3. 炒锅留底油烧热，下葱段爆香，添入清汤，倒入虾仁翻炒，用湿淀粉勾芡，淋上香油即成。

>>大厨心得<<

清新嫩滑，鲜香味美；注意上浆要薄，不同于挂糊，并且控制油温滑炒。





椒盐虾

>>原料<<

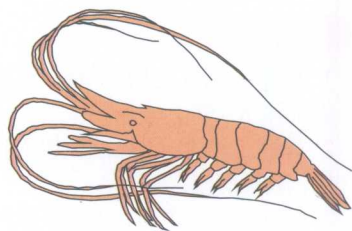
活虾500克，辣椒25克，盐、香菜、花生油各适量。

>>制作<<

1. 虾去须、脚洗净，晾干；辣椒切成粒。
2. 炒锅注油烧至五成热，放入虾略炸，捞出沥油。
3. 炒锅留底油烧热，放入炸好的虾，加入盐、辣椒粒炒匀，装盘，四周围上香菜即成。

>>大厨心得<<

外香辣，内软嫩；烹制前应挑去虾背上的虾线。



梅菜大虾

>>原料<<

熟大虾8只，绍兴梅干菜50克，西兰花、糖、胡椒粉、湿淀粉、老抽、猪油、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 将梅干菜洗净，加入糖、胡椒粉、猪油调味，上笼蒸3小时，扣入碗中；西兰花焯水。
2. 炒锅注油烧热，放入大虾炸熟，加入梅干菜烧入味。
3. 将梅干菜盛在盘当中，大虾拼摆四周，点缀上西兰花即可。

>>大厨心得<<

造型美观，口感酥脆；将虾的背部剖开一刀，会更入味。

姜汁虾虎

>>原料<<

活虾虎（琵琶虾）500克，鲜姜末、盐、醋、香油各适量。

>>制作<<

1. 将虾虎洗净，放开水锅中煮熟（壳变红色）捞出，摆放盘中。
2. 碗内加醋、姜末、盐、香油调成汁，一同上桌蘸食即可。

>>大厨心得<<

肉嫩爽口；虾虎的烹调方法以蒸或煮为首选，与白灼有异曲同工之妙。





啤酒虾

>>原料<<

基围虾300克，黄瓜100克，啤酒250毫升，葱花、姜末、盐、花生油各适量。

>>制作<<

1. 基围虾去须、脚洗净，黄瓜洗净切片。
2. 炒锅注油烧热，下葱花、姜末爆香，放入基围虾煸炒至红色，加入啤酒、黄瓜片、盐稍翻炒，出锅即成。

>>大厨心得<<

肉质鲜嫩，酒香味浓；收拾虾时要把虾头剪开，除去虾胃中的残留物。

海鲜豆腐盒

>>原料<<

老豆腐300克，水发海参2只，虾仁、水发香菇各50克，盐、湿淀粉、老抽、料酒、蚝油、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 豆腐切成厚片，用心型模具扣出。
2. 炒锅注油烧热，放入豆腐炸至金黄色，捞出沥油，切成两半，挖空成豆腐盒；海参、虾仁、香菇切成丁，放入沸水锅中焯烫，捞出沥干。
3. 炒锅中添入料酒，放入海参、虾仁、香菇烧开，加湿淀粉勾芡，分别倒入豆腐盒中，上笼蒸透装盘；老抽、蚝油调成味汁，淋在豆腐盒上即成。

>>大厨心得<<

用少许明矾水将虾浸泡片刻再挤虾仁，这样既容易又不会使虾壳带肉。

白灼基围虾

>>原料<<

活基围虾300克，葱段、姜片、盐、胡椒粉、生抽、香醋、料酒各适量。

>>制作<<

1. 生抽、盐、胡椒粉调成汁，醋盛在碟内。
2. 炒锅添入清水烧开，放入活基围虾，加入葱段、姜块、料酒，焖至虾壳鲜红、肉熟，捞出装盘，随调味汁、醋蘸食即可。

>>大厨心得<<

灼是粤菜的传统烹饪技法，即以烧沸的水或汤将生的食物烫熟，使食材更爽、嫩、滑。





萝卜丝炖青虾

>>原料<<

青虾10只，青萝卜300克，香菜25克，葱花、姜丝、盐、胡椒粉、料酒、花生油各适量。

>>制作<<

1. 青虾去须、腿，洗净。
2. 青萝卜洗净，切成丝。
3. 炒锅注油烧热，下葱花爆锅，放入萝卜丝煸炒至软，倒入盘中。
4. 炒锅注油烧热，下葱花、姜丝爆香，放入青虾煎炒，添入鲜汤、料酒，加入青萝卜丝，用慢火炖熟烂，撒胡椒粉、香菜末，淋入熟油即成。

>>大厨心得<<

汤汁浓厚，鲜嫩可口；需小火慢炖，口感才好。

虾酱肉末芸豆

>>原料<<

芸豆300克，鲜虾酱、猪肥瘦肉各100克，鸡蛋2个，葱姜末、香菜末、盐、酱油、料酒、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 将芸豆择洗净，放入开水锅中烫过，捞出切成末；猪肥瘦肉切末；鸡蛋打入碗内，加入虾酱拌匀。
2. 炒锅注油烧热，倒入鸡蛋液炒熟，盛入碗内。
3. 炒锅注油烧热，下葱姜末爆锅，放入肉末、盐、酱油、料酒炒熟，加入芸豆末、虾酱、鸡蛋、鲜汤，用慢火煨透，撒上香菜末，翻炒出锅即成。

>>大厨心得<<

酱香味浓；虾酱本身即鲜咸，烹饪时注意少加盐。

虾酱猪排

>>原料<<

猪大排6块，虾酱50克，葱姜丝、盐、白糖、料酒、芝麻酱、酱油、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 猪大排洗净，控水；葱姜丝、盐、白糖、虾酱、芝麻酱、酱油、料酒调成味汁，放入猪排腌渍2小时。
2. 炒锅注油烧热，放入猪排，慢火炸至金黄色，捞出即可。

>>大厨心得<<

虾酱味浓；在猪排有筋的地方割两个切口，炸出来的猪排就不会收缩。

