

家常饭菜系列

家常海鲜

Jia chang fan cai xi lie

◎ 编著 周范林 菜肴总监 张奔腾

摄影 杨跃祥

烹出生活新鲜味!



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



编委名单

编 著：周范林

菜肴总监：张奔腾

菜肴制作：

徐晓辉、林全德、

韩继成、李 钢、

王 震、刘 利、

张 鹏、王 伟、

赵国宁、周 围、

余冠廷、王 旭、

朱保国、吴 凯

摄 影：杨跃祥

摄影助理：

丁 亮、张定南、

赵望成、小 兵、

曾 勇、赵国宁、

黄丽莉



图书在版编目 (CIP) 数据

家常海鲜 / 周范林编著；杨跃祥摄. — 沈阳：辽宁科学技术出版社，2007. 1

(家常饭菜系列)

ISBN 978-7-5381-4925-8

I. 家… II. ①周… ②杨… III. 海产品-菜谱
IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 132529 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编：110003

印 刷 者：北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：141mm × 167mm

印 张：2

字 数：50 千字

印 数：1~15000

出版时间：2007 年 1 月第 1 版

印刷时间：2007 年 1 月第 1 次印刷

策 划：盛益文化

责任编辑：陈 馨

版式设计：Wensilai

封面设计：张 婷

责任校对：郭 瑞

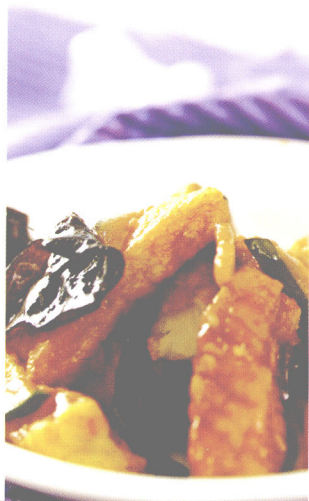
定 价：10.00 元

联 系 电 话：024-23284360

邮购咨询电话：024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn



编 著 周范林
菜肴总监 张奔腾
摄 影 杨跃祥

家常海鲜

烹 出 生 活 新 鲜 味 ！



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

目录



花菇岩鲍	4
家常黄鱼	6
肉椒黄鱼	8
珊瑚带鱼	11
柿椒鱿鱼	13
乳汁墨鱼	15
滑炒银鱼	16
海鳗鱼块	18
章鱼猪蹄	20
蒜香鱼汤	23

酸菜鲶鱼	25
酱爆鲳鱼	27
麻辣鱼丁	28
锦绣鱼丝	30
三色鳎鱼	32
红烧鲨鱼	35
红烧鳕鱼	37
芙蓉鲑鱼	39
卤凤尾鱼	40
秀丽鱼翅	42





彩云鱼肚	44
海鲜什锦	47
芹菜贝丝	49
韭菜蛎肉	51
韭菜蛤蜊	52
雪丽大蟹	54
罐焖八仙	56
干烧对虾	59
酿春笋尖	61
相映芹段	63

虾皮菠菜	64
莴笋蜇皮	66
蜇片里脊	68
木耳红螺	71
糟香鲜蛭	73
红根海带	75
海紫豆腐	76
双菜烧肉	78



>> 鲍鱼 <<



花菇岩鲍



花 鲍鱼

【营养】 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素、钙、磷、铁和多种微量元素。

【功效】 养血柔肝，滋阴益精，清热明目。

【选购】 鲍鱼多在夏季捕捞，以干品上市，品种有紫鲍和明鲍等多种，以紫鲍质量最佳。鲜品胜于干品。国产鲍鱼干制

品，以色泽金黄，肉厚者为佳。

【保鲜】 将淡醋水洒在鱼肉上，可使鱼肉在短时间内不变质。

【禁忌】 一般人均可食用，特别适宜肺结核干咳、白内障、头晕眼花、高血压、癌症、妇女月经过多和神经衰弱者食用。消化不良者应慎食。

【材料】

水发鲍鱼 400 克，水发花菇 200 克，鸡汤 500 毫升，清汤少许

【调料】

酱油、料酒各 10 毫升，盐 4 克，湿淀粉 15 克，糖 3 克，熟鸡油 25 毫升，葱丝、姜丝各 25 克，鸡精少许

【做法】

- 1 将水发鲍鱼的老皮及杂质除去，洗净，沥干水分，切成厚片，加入料酒、葱丝、姜丝和清汤少许，上笼蒸 1 小时取出；水发花菇去蒂，洗净，略焯后沥干水分。
- 2 锅中倒入鸡汤烧沸，放入鲍鱼片、花菇、盐、酱油和糖烧至入味，然后用湿淀粉勾芡，再撒入鸡精，淋入熟鸡油炒匀即可。

Point 小贴士

♥ 将鲍鱼用冷水或温水浸泡 12 小时，煮至能用刀切开时，离火闷 5 ~ 6 小时，凉后不换水，再煮 4 ~ 5 小时保持八成开，即可发透。



>> 大黄鱼 <<



家常黄鱼



家常 大黄鱼

【营养】 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、胡萝卜素、尼克酸、维生素 E、钙、磷和铁等。

【功效】 健脾开胃，安神止痢，益气填精。

【选购】 端午节前后是大黄鱼的主要汛期，此期间的大黄鱼肥美，鳞色金黄，生理发育已达到顶点。新鲜的大黄鱼色

黄，鳃红，鳞片完整而湿润。

【保鲜】 将淡醋水洒在鱼肉上，可使鱼肉在短时间内不变质。

【禁忌】 一般人均可食用，特别适宜贫血、失眠、头晕、胃肠病、饮食日减及产后体虚者食用。黄鱼被认为是发物，哮喘病人和体质过敏者慎食。黄鱼不宜用牛、羊油煎炸。

【材料】

大黄鱼1条(约500克)，玉兰片、小白菜、圆蘑、猪肥肉各15克，高汤300毫升

【调料】

料酒15毫升，鸡精25克、酱油25毫升，糖10克，葱段、姜片、花椒粒、花椒油各适量

【做法】

- 1 将大黄鱼处理干净，在两侧剖上象眼块花刀，再抹少许酱油腌渍，然后放入烧至七成热的油锅内炸至呈金黄色，捞出；小白菜洗净，切成3厘米长的段；猪肥肉与玉兰片均切成3厘米长、0.3厘米厚的片；圆蘑破开，洗净。
- 2 锅中热油，爆香葱段和姜片，倒入玉兰片、圆蘑、猪肥肉、鸡精、酱油、料酒、糖和花椒粒翻炒片刻，加入高汤和大黄鱼炖至汤剩150毫升时，拣出葱段、姜片和花椒粒，撒入小白菜稍炖，再淋入花椒油即可。

Point 小贴士

♥ 洗黄鱼时，只要用两根筷子从鱼嘴插入鱼腹，夹住肠子后转搅数下，便可拉出肠肚，洗净即可。若黄鱼不十分新鲜，则还是剖腹洗净为好。



肉椒黄鱼

🍴 小黄鱼



【营养】 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、胡萝卜素、维生素 E、钙、磷和铁等。小黄鱼含蛋白质与磷等成分均比大黄鱼多。

【功效】 健脾开胃，安神止痢，益气填精。

【选购】 新鲜的小黄鱼色黄，鳃红，颈部不裂，鳞片完整而湿润。

【保鲜】 将淡醋水洒在鱼肉上，可使鱼肉在短时间内不变质。

【宜忌】 一般人均可食用，特别适宜贫血、失眠、头晕、胃肠病、饮食日减及产后体虚者食用。黄鱼被认为是发物，哮喘病人和体质过敏者慎食。

【材料】

小黄花鱼 3 条（约 600 克），青辣椒、红辣椒各 1 个，肥肉片 50 克，高汤适量

【调料】

醋 50 毫升，香菜、面酱、鸡精、糖、葱段、姜片、蒜片各 10 克，酱油 10 毫升，盐 5 克，料酒 20 毫升，香油 15 毫升

【做法】

- 1 将小黄花鱼去鳞、鳃及内脏，洗净后在两侧切上手指宽的花刀，放入烧至七成热的油锅内炸至呈金黄色，捞出控油。青辣椒和红辣椒均切成丝。
- 2 锅中热油，爆香葱段、姜片和蒜片，再放入面酱煸炒片刻，加入酱油、醋、盐、鸡精、糖、料酒、炸过的小黄花鱼、肥肉片和高汤（没过鱼身即可）烧沸，改用小火炖 20 分钟，再将鱼盛入盘内。汤汁略炒一下，捞去葱段、姜片和蒜片，撒入香菜和红、青辣椒丝，淋入香油，浇在鱼上即可。

Point 小贴士

♥ 大黄鱼和小黄鱼的区别：大黄鱼的头部、眼睛较大，尾柄较长，鱼长为其高的3倍多，鳞片紧而细小，嘴部略圆；小黄鱼体背较高，头部较长，嘴部略尖，眼睛较小，尾部较短。

Point 小贴士

♥ 如果带鱼较脏，可用淘米水清洗，不但鱼易洗净，手也不至于太腥。



珊瑚带鱼



带鱼



【营养】 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、胡萝卜素、维生素 E、钙、磷和铁等。

【功效】 和中开胃，养肝补血，泽肤健美，补虚益肾。

【选购】 新鲜的带鱼洁白有亮点，薄膜呈银粉色。如果带鱼颜色发黄，有黏液或

肉色发红，是表面脂肪氧化的表现，属保管不当，不宜购买。

【保鲜】 带鱼可洗净后装入保鲜袋，放入冰箱里冷冻保存。

【宜忌】 一般人均可食用。中医认为带鱼是发物，多食易引起皮肤过敏和疮痒。带鱼忌用牛、羊油煎炸。

【材料】

带鱼 1 条（约 500 克），黄瓜片 50 克，水发木耳 25 克，干红辣椒丝 10 克

【做法】

- 1 将带鱼处理干净，剔去骨刺，切成 5 厘米长、1 厘米宽的条，用少许盐腌渍片刻，再均匀地撒上一层面粉；水发木耳洗净，撕成小片。
- 2 锅中油烧至七成热，放入带鱼条炸 2 分钟，见鱼肉呈黄色、浮出油面时捞出。待锅内油温升至八成热时再重炸一下，炸至香脆，捞出控油，放在盘内。锅内留适量底油，烧至六七成热，爆香干红辣椒丝、葱丝和姜丝，再放入黄瓜片和木耳煸炒，随即放入盐、糖、醋和高汤，烧开约半分钟，见汤呈粉红色、香辣味溢出时，淋入香油，浇在带鱼上即可。

【调料】

糖 50 克，醋 15 毫升，葱丝 10 克，姜丝 5 克，香油 10 毫升，面粉 40 克，盐、高汤各适量



柿椒鱿鱼



鱿鱼



【营养】 蛋白质、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、维生素E、钙、磷、铁、钾、钠、镁、锌、铜和硒等。

【功效】 滋阴养胃，补虚泽肤。

【选购】 鱿鱼干以体形完整，光亮洁

净，肉肥厚结实，呈卷曲状者为优。

【保鲜】 未泡发的鱿鱼可装入保鲜袋内密封，泡发好的可暂时放入冰箱内存放。

【宜忌】 一般人均可食用，特别适宜遗精、早泄、心悸、失眠者食用。

【材料】

水发鱿鱼 300 克，青、红辣椒片各 50 克，西红柿 200 克

【调料】

香叶 1 片，干红辣椒末、蒜蓉、盐、白胡椒粉、柠檬汁各适量

【做法】

- 1 将水发鱿鱼洗净后切成花刀，放入沸水中稍余即成鱿鱼卷；西红柿去皮，剁碎。锅中热油，放入香叶和西红柿末搅拌，再加入盐和白胡椒粉拌成西红柿蓉。
- 2 锅置火上，放入油烧热，加入干红辣椒末和蒜蓉煸炒出香味，然后放入青、红辣椒片、鱿鱼卷、西红柿蓉和柠檬汁，烧沸后改用小火炖至熟透入味即可。

Point小贴士

♥ 将干鱿鱼洗净，浸泡2~3小时，回软后放入陶制容器中，加入碱水（含碱7%~10%）浸发3~5小时，即可涨大发足。平均每500克干品可涨发出2~3千克水发品。

Point 小贴士

♥ 墨鱼加工时要先除去眼，拉出头，撕去墨色皮膜，再取出肚内的船形骨，即乌贼骨（中药名海螵蛸），然后抽出肚内的头须，去掉头须上的墨膜和吸盘上的黑褐色角质。经过几次清洗即成洁白如玉的墨鱼肉了。



乳汁墨鱼



汁 墨鱼



【营养】 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、维生素 E、钙、磷、铁、锌、硒和钾等。

【功效】 补肾填精，开胃利水，养血滋阴，益胃通气，祛淤止痛。

【选购】 墨鱼干以体形完整，色泽光亮，肉体洁净，平展宽厚，呈棕红色半透明状，有清香味者为优。局部有黑斑，表

面带粉白色，背部呈暗红色者质量较差。

【保鲜】 未泡发的墨鱼可装入保鲜袋内密封，泡发好的可放入冰箱内保存。

【宜忌】 一般人均可食用，特别适宜月经失调、血虚闭经、心悸胆怯、遗精、耳聋、腰酸肢麻及骨质疏松者食用。墨鱼属于发物，有慢性病，特别是皮肤易过敏者应慎食。

【材料】

鲜墨鱼 800 克，红腐乳 1 块，腐乳汁 15 克

【调料】

料酒 25 毫升，盐 5 克，香油 5 毫升，糖 20 克，葱结、姜片各 10 克

【做法】

- 1 将鲜墨鱼去除骨和内脏，剥去表面黑皮后斩去墨鱼头，放入沸水中焯一下，捞出洗净。
- 2 炒锅置火上，放入鲜墨鱼、葱结、姜片、料酒和适量清水，用旺火烧沸后撇去浮沫，改用小火慢慢焖制。
- 3 将红腐乳研碎后放入碗内，加入腐乳汁、盐和糖拌匀，与鲜墨鱼连同适量的汤汁一起倒入锅内，烧煮至墨鱼上色入味后，收浓卤汁，淋入香油，出锅冷却即可。