

MODERN PEOPLE
现代人

亚洲大厨屈浩审定推荐

河鲜海鲜 128道

代洪宝/编



中国轻工业出版社



屈浩

- 亚洲大厨
- 世界烹饪大赛评委
- 八项国际金奖得主
- 中国烹饪大师
- 中国烹饪金爵奖获得者
- 国家一级评委

MODERN PEOPLE 吃出健康 乐在其中



现代人

为都市白领提供最倾心的美食享受

每本定价12.80元




MODERN PEOPLE
现代人

亚洲大厨屈浩审定推荐

河鲜海鲜 128道

代洪宝/编



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

海鲜海鲜128道 / 代洪宝编. —北京: 中国轻工业出版社,
2008.1

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6206-8

I. 河… II. 代… III. 水产品—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 166920 号

责任编辑: 高惠京

策划编辑: 龙志丹 高惠京

责任终审: 张乃柬

责任校对: 郎静瀛

责任监印: 胡兵 张可

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/24 印张: 5

字数: 120 千字

书号: ISBN 978-7-5019-6206-8 / TS·3612 定价: 12.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70882S1X101ZBW



序 Foreword

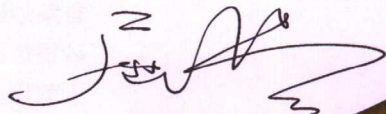
“现代人”是中国轻工业出版社开创的美食类图书品牌，近年来推出了一本又一本深受广大读者欢迎的优秀菜谱书，目前发行量已经突破350万册。2007年4月，《家常菜精选1288例》荣获世界美食图书大奖唯一特别奖——“最佳易操作美食图书”。贴近生活，贴近实际，贴近群众，“轻工出版”的美食类图书已形成的良好社会效益和公众影响力有目共睹。

这套“128道”系列美食图书，是“轻工出版”专门针对老百姓而设计的一套家常菜谱书。《炒菜拌菜128道》《河鲜海鲜128道》《炖肉烧肉128道》《煲汤熬粥128道》《炒饭烩饭128道》《面条面点128道》涵盖了家庭烹饪最常见、需求最大的几个方面。

这套书中的每一道菜式都经过了编辑们的精心挑选，兼顾美味和营养，做法简单易学，内容贴心实用，可操作性强，所用食材花费不多，并且从“家常”“基础”入手，把家庭中最常见的菜式、最基础的做法呈现给读者，非常适合作为家庭厨事必备的工具书。

我相信，无论是会做菜的人还是想学做菜的人，都能从这套书中获得烹饪的乐趣，有这样一位无言的“烹饪老师”相伴，餐餐轻松做，厨事不再难！

亚洲大厨





目录 CONTENTS

鱼类及软体类

滑油鱼丁	7	糖醋鱼块	24	干煎黄花鱼	48
家常炖鲤鱼	8	红烧武昌鱼	25	红烧黄鱼	49
香酥鲤鱼炖豆腐	9	家炖武昌鱼	26	香炸鱿鱼圈	50
酸菜鱼	10	鲫鱼炖豆腐	27	爆鱿鱼花	51
红烧鲤鱼	11	酱焖鲫鱼	28	拌鱿鱼丝	52
豆瓣鱼	12	鲫鱼豆腐汤	29	葱烧海参	53
煎焖鲤鱼段	13	酥鲫鱼	30	老醋蜆头	54
香炸鱼排	14	椒盐鱼段	31	菜心拌蜆皮	55
滑溜鱼片	15	清蒸石斑鱼	32	黄瓜拌蜆皮	56
葱油鱼	16	醋椒石斑鱼	33	墨斗炒韭菜	57
啤酒鱼	17	清蒸鲈鱼	34	美极爆墨斗	58
时蔬草鱼丸	18	油浸鲈鱼	35	尖椒炒墨斗	59
怡香鱼卷	19	豆豉蒸鲟鱼	36	炸墨鱼仔	60
酱烧草鱼段	20	红烧鲈鱼	37	尖椒炒海肠	61
熘草鱼段	21	鲑鱼片炒百合	38	韭菜炒海肠	62
草鱼头炖豆腐	22	椒盐平鱼	39	蚝油鱼皮	63
西湖醋鱼	23	红烧平鱼	40	凉拌鱼皮	64
		松鼠鳊鱼	41	鱼子炖豆腐	65
		香菜炒鳊鱼丝	42	家常炒鱼子	66
		砂锅鱼头	43		
		干煎带鱼	44		
		煎焖带鱼	45		
		红烧带鱼	46		
		干炸带鱼	47		



介壳类

生吃牡蛎	67
------------	----





葱姜炒河蟹	68
清蒸河蟹	69
清蒸梭子蟹	70
河蟹炖南瓜	71
香炒海蟹	72
香辣花蚬子	73
花蚬子炖娃娃菜	74
蚬子肉蒸蛋羹	75
辣炒黄蚬子	76
香葱拌蚬子肉	77
蚬子肉小白菜炖粉丝	78
生吃赤贝	79
生拌赤贝肉	80
盐水海螺	81
豆芽海螺片	82
姜丝煮毛蚶	83
辣炒毛蚶	84
蛏子肉炒鸡蛋	85
香炒蛏子	86
蒜蓉蒸鲜带子	87
老干妈蒸鲜带子	88
蒜蓉蒸扇贝	89
香辣田螺	90
韭菜炒河虾	91
炸虾排	92
微波炉烤基围虾	93
串炸大虾	94
腰果虾球	95

虾球炒菜心	96
如意大虾	97
虾球炒苦瓜	97
虾球炒西芹百合	97
虾球炒玉米粒	98
翡翠虾仁	98
虾仁冬瓜	98
焗大虾	99
豌豆炒虾仁	99
软炸大虾仁	99
清炒虾仁	100
萝卜丝炖双鲜	100
焗虾仁	100
麻辣小龙虾	101
清蒸小龙虾	101
椒盐河虾	101
尖椒炒河虾	102
干炸河虾	102
爆炒虾球	102
糟香河虾	103
白菜炖大虾	103
龙井茶香虾	103
番茄焖虾	104
白灼基围虾	104
家常炒虾	104
油焖大虾	105
米酒炒大虾	105
干煎蒜子大虾	105



水晶虾仁	106
炒虾松	106
咖喱洋葱炒虾仁	106
高汤虾丸	107
琥珀芝麻虾	107
炆河虾	107
盐水虾	108
辣椒盐焗虾	108
椒盐皮皮虾	108
蒜香皮皮虾	109
清蒸皮皮虾	109



附录

选购鱼类小窍门	110
污染鱼巧识别	110
怎样选购黄鱼	110
怎样选购虾及虾仁	111
怎样挑选花蛤	111
怎样挑选蚝(牡蛎)	111
怎样挑选螺类	111
怎样挑选虾米	112



怎样挑选干贝	112
怎样挑选鱿鱼	112
怎样选购墨鱼	112
怎样挑选海蜇	112
怎样鉴别海参	112
怎样选购虾皮	113
怎样鉴别海蟹	113
保存鲜虾的妙法	113
保存虾皮的小窍门	113
存养活蟹的小窍门	114
海味保存的窍门	114
存养螺、蚌、蛭、蚶的窍门	114
去除鱼鳞的小窍门	114
除带鱼鳞的小窍门	115
巧去鱼身上的黏液	115
鱼胆破了怎么办	115
除鱼土腥味的小窍门	115

巧切鱼肉	116
洗鱼放醋可防滑	116
巧洗海蜇皮	116
巧洗海带	116
巧发海参	116
巧发鱿鱼干	117
洗螃蟹的窍门	117
洗贝蛤的窍门	117
洗鲜虾的窍门	117
巧洗墨鱼干、鱿鱼干	117
巧发海米	117
烧鱼入味的小窍门	118
防鱼肉碎的小窍门	118
防鱼皮缩胀的小窍门	118
蒸鱼的小窍门	118
炖鱼的小窍门	119
烹调鱼片的小窍门	119
煎鱼巧去腥	119
烧鱼忌早放生姜	119
巧制鱼丸	119
巧炒鲜虾	120
巧炒虾仁	120
巧做白灼虾	120
巧烹带子	120

主 编：代洪宝
编 委：代洪伟 寇恒禹 任福英 陆启宏 尤立强
王路路 王 勇 朱 明 陈光华 金荣山
摄 影：赵 飞
摄影助理：林 森
沈阳市靓马瓷业有限公司提供瓷器 (024-8611 5618)





提示

浆鱼丁时蛋清和淀粉抓匀挂一层即可；滑鱼丁时油温不能太高，否则容易把鱼丁自身的水分炸干，口感易干硬。

滑油鱼丁

原料

净鱼肉（草鱼或鲤鱼）350克，胡萝卜、黄瓜各30克。

调料

盐3克，白糖2克，葱末、姜末、蒜末各3克，料酒5克，蛋清、淀粉各适量，胡椒粉少许。

做法

1. 鱼肉洗净、切丁，用蛋清、淀粉拌匀

浆好；黄瓜、胡萝卜切丁，备用。

2. 锅内放油烧热，倒入鱼丁滑散、滑透，捞出沥油。

3. 锅内留底油，将葱、姜、蒜爆香，下胡萝卜丁、黄瓜丁烹入料酒，下鱼丁翻炒，再放入盐、白糖、胡椒粉，添少许汤，略翻炒用水淀粉勾薄芡即可。

家常炖鲤鱼

原料

鲤鱼1条（约750克），尖椒1个，香菜适量。

调料

酱油25克，料酒15克，醋10克，白糖5克，盐3克，葱段、姜片、蒜瓣、大料各适量。

做法

1. 鱼治净，在鱼身两侧改刀至鱼骨；尖

椒、香菜洗净。

2. 锅内放油烧热，放入鱼煎至两面金黄色捞出。

3. 锅内留底油，放入葱段、姜片、蒜瓣、大料爆香，烹入酱油、醋、料酒，添汤，然后将鱼、香菜、尖椒一起放入锅内，再加入适量汤、白糖、盐，大火烧开后改小火慢炖至汤汁稠浓即可。

提示
添汤以没过鱼身为准。





提示
豆瓣酱要炒出香味再放其他调料和鱼。

香酥鲤鱼炖豆腐

原料

鲤鱼1条（约600克），豆腐1块。

调料

豆瓣酱15克，酱油10克，料酒15克，醋8克，盐3克，白糖5克，香油2克，葱段、姜片各5克，大料1个，葱花少许。

做法

1. 鲤鱼治净，在鱼身两侧改刀；锅内放

入油烧热，放入鱼煎至两面焦黄捞出备用；豆腐切块，汆烫透后捞出沥水。

2. 锅内留底油，放入葱段、姜片、大料爆香，先放豆瓣酱小火炒香，再放入酱油、料酒、醋，添汤后放入鱼、豆腐，大火煮开改小火，约10分钟后再放入盐、白糖炖至鱼熟，淋上香油，撒葱花即可。

酸菜鱼

原料

活鲤鱼1条(约700克),泡青酸菜250克。

调料

盐4克,料酒15克,味精、胡椒粉、花椒、姜片、蒜瓣、蛋清各适量。

做法

1. 鲤鱼治净,片下两侧鱼肉,把鱼头劈开,切成块;泡青酸菜洗后切段。

2. 将鱼肉切斜片,盐、料酒、味精、蛋清拌匀成蛋液,将鱼片均匀地裹上一层蛋液。

3. 锅内放少许油烧热,放入花椒、姜片、蒜瓣炸出香味后,倒入泡青酸菜,煸炒出味,加足量水烧沸,下鱼头,用大火熬;撇去汤面浮沫,放入5克料酒去腥,再加入盐、胡椒粉,待熬出味,将鱼片入锅煮1~2分钟,断生即成。

提示

酸菜鱼的调料一般超市都有卖,如果为了方便简单,烧热油煸炒已经调好的菜料,加水烧开,下入鱼,适当加盐、味精调味即可。





红烧鲤鱼

原料

鲤鱼1条（约700克）。

调料

酱油25克，白糖10克，醋5克，盐3克，料酒15克，葱段、姜片各5克，大料、葱花、香油、水淀粉各适量。

做法

1. 鱼治净，在鱼身两侧改刀切至鱼骨，

但不要切断。

2. 锅内放油烧热，放入鱼炸至表皮略硬，捞出沥油。
3. 锅内留底油烧热，下入葱段、姜片、大料微炒出香味，烹入酱油、醋、料酒，放白糖、盐，添适量汤，将鱼放入锅内大火烧开改小火慢炖，用水淀粉勾薄芡，淋香油，撒葱花即可。

提示
炸鱼时油温不能太高；烧鱼时以小火为宜。

豆瓣鱼

原料

活鲤鱼1条（约750克）。

调料

豆瓣酱30克，盐2克，姜片、蒜片、料酒、酱油、白糖各10克，葱花15克，水淀粉、醋各少许。

做法

1. 鱼洗净后在鱼两面各轻划5刀。

2. 锅内放油烧至八成热，将鱼小火煎至两面微黄。

3. 锅内留底油，下豆瓣酱、姜片、蒜片炒香，加水、盐、料酒、酱油、白糖烧开，放入鱼烧开，翻面，改小火烧至鱼肉熟透、入味，盛入鱼盘；锅内的汤汁用水淀粉勾薄芡，加葱花，滴少许醋调匀起锅，浇在鱼上即成。

提示

豆瓣酱有多种口味，做这个菜尽量选择原汁原味的豆瓣酱，而不要选择添加了豆豉、花椒等调料的豆瓣酱。





提示
鱼段裹淀粉时不要过多，以免影响口感和形状。

煎焖鲤鱼段

原料

净鱼段400克。

调料

盐3克，料酒10克，胡椒粉2克，酱油15克，醋5克，白糖5克，葱段、姜片、蒜瓣各5克，大料1个，葱花、淀粉、香油各适量。

做法

1. 把鱼段用盐、料酒、胡椒粉腌片刻，

再均匀拍裹淀粉。

2. 锅内放油烧热，放入鱼段煎至两面金黄色捞出。

3. 锅内留底油，放葱段、姜片、蒜瓣、大料爆出香味，放入鱼段，再依次烹入酱油、醋，放入白糖，添适量汤，大火烧开改小火焖，收汁后捞出鱼段码放盘中，淋香油，撒葱花即可。

香炸鱼排

原料

净鱼肉（鲤鱼或草鱼）400克。

调料

盐3克，料酒5克，鸡蛋液、面包糠、淀粉、椒盐各适量。

提示

炸鱼排
时用温火保持
稳定；淀粉不
能裹太多。

做法

1. 在鱼肉两侧划刀，用盐、料酒腌片刻，然后拍淀粉，沾鸡蛋液，裹面包糠备用。
2. 锅内放油烧热，放入鱼排炸至金黄色，捞出、沥油装盘。食用时蘸椒盐即可。

