



美食大全



Complete of Cate

110 道难以抗拒的鲜爽滋味，让您吃得更开心、更健康。

海鲜大全



食全时尚 美味升级

Cate

董书山 双 福 等 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

海鲜大全/董书山等编著. —北京: 农村读物出版社,
2007.1

(美食大全)

ISBN 978-7-5048-4958-8

I. 海... II. 董... III. 海产品—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第161788号

策 划 小 雅

编 著 董书山 双 福 曲 英 苏珊珊 陈 琳
曲 颂 书 莲 小 雅 刘振宏 朱太治
俞继臣 阴法宏 骆贤文 李 妍 张 欣
白 玉 亚 宁 许 飞 永 浩 冬 彦
贤 文 薛妍妍

菜品制作 贾健江 徐 健 单 鑫 葛玉平 李 军
阴法宏 骆贤文

青岛酒店管理学院 青岛聚香居餐馆管理有限公司

摄 影 SF工作室
设 计

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 710mm×1 000mm 1/16

印 张 5

字 数 100 千

版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 10 月北京第 2 次印刷

印 数 5 001~9 000 册

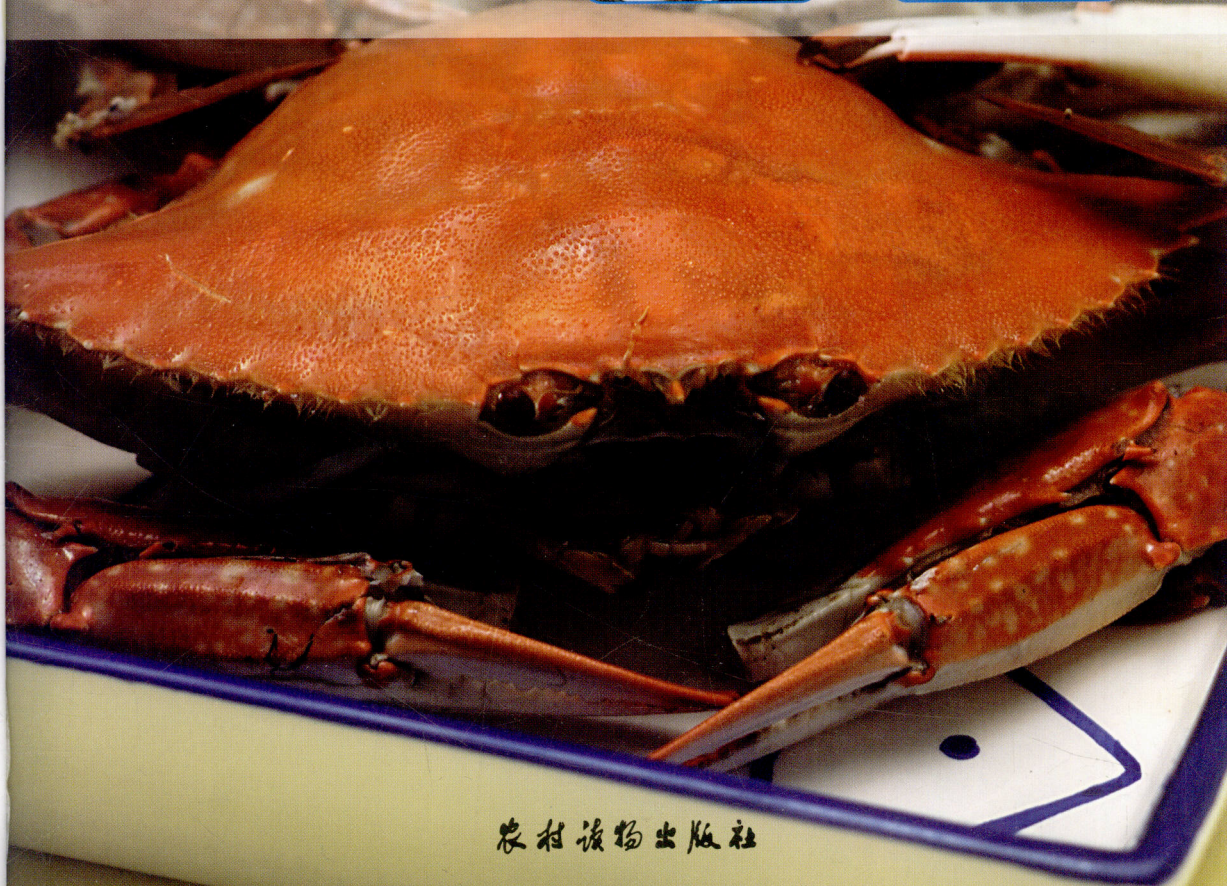
定 价 20.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

美食大全

海鲜大全

董书山 双福 等 编著



农村读物出版社

目录

CONTENTS

美味海鲜怎么买..... 4

Part1 “鱼”味无穷

松子鱼丁.....	5
清炖鲢鱼头.....	6
葱油黄花鱼.....	7
鲛鱼饺子.....	8
三鲜熘鱼片.....	9
绣球全鱼.....	10
风味烤全鱼.....	11
香煎黄夹鱼.....	12
烧鲜鱼.....	12
凉拌鱼丝.....	13
汆鲛鱼丸子.....	14
红烧带鱼.....	14
红扒鱼肚.....	15
西红柿炖鲛鱼.....	16
蛤蜊氽鲫鱼.....	16
麒麟鲈鱼.....	17
豉椒蒸活鱼.....	18
银针鸡汁鱼片.....	18
锦绣鱼球.....	19
韭菜炒银鱼.....	20
莼菜银鱼羹.....	20
辣烧鲑鱼茄子.....	21
红烧鳊鱼段.....	22
清蒸鲳鱼.....	22
鱼头豆腐.....	23
银鱼炒鸡蛋.....	24
油炸带鱼.....	24
香橙煎鳕鱼.....	25
柠檬蒸鲑鱼.....	26
沙锅鱼头.....	26

清炒双银.....	27
豆浆鱼片.....	28
中华第一鳊.....	28
铁板浇汁鱼.....	29
老妈子带鱼.....	30
豆瓣酱烧肥鱼.....	30
荷包鲤鱼.....	31
豉椒鳊鱼段.....	32
翡翠米汤鱼.....	32

Part2 “虾”兵“蟹”将大本营

腐乳虾.....	33
酸奶虾串.....	34
海鲜豆腐盒.....	35
白灼基围虾.....	35
油爆虾.....	36
姜汁活蟹.....	37
啤酒虾.....	37
椒盐虾.....	38
姜汁虾虎.....	39
梅菜大虾.....	39
蟹粉响铃.....	40
虾酱肉末芸豆.....	41
虾酱猪排.....	41
炒青虾.....	42
黑米蒸毛蟹.....	43
乳酪蒸虾仁.....	43
清蒸大闸蟹.....	44
油酱毛蟹.....	45
盐水大虾.....	45
水晶虾仁.....	46
上海醉蟹.....	47
炒芙蓉蟹.....	47
萝卜丝炖青虾.....	48

Part3 鲜美宝“贝”

油泼毛鲜	49
干辣蛤蜊	50
蚝油扇贝	51
炒蛎黄	51
蛤肉炒茼蒿	52
蛤蜊炒冬瓜	53
蛤蜊冬瓜排骨汤	53
麻酱拌赤贝	54
炒蛏子	55
原汁蛤蜊	55
蒜茸蒸夏贝	56
凉拌蛤蜊肉	57
原汁海蛏	57
清炸蛎黄	58
蛤肉合饼	58
蛤蜊疙瘩汤	59
蛏子炒鸡蛋	59
香菜拌毛蛤	60
微波烤蛤蜊	60
姜汁拌海蛏	61
鲜蛤南瓜	61

Part4 “头足”美味排排站

葱拌八带蛸	62
白灼鲜鱿鱼	63
酥炸鱿鱼圈	63
凉拌海蜇头	64
青椒墨鱼丝	65
酸辣鱿鱼丝	65
豉椒笔筒鱿鱼	66
糖醋蛰头	67
蜇皮豆芽菜	67
菜心拌蜇丝	68

Part5 更多好滋味

水蛋蒸海胆	69
鸡蛋韭菜炒海肠	70
肉末烧海参	70
翡翠海鲜盏	71
糖醋海参	72
玉兔大乌参	72
炒香螺	73
游龙戏凤煲	74
椰盅海皇	74
冬笋猪肚海参羹	75
辣炒海瓜子	76
白灼响螺片	76
韭菜拌海肠	77
凉拌海螺片	78
香糟香螺	78
酱爆泥螺	79
红煨水鱼	79



美味海鲜怎么买

烹饪海鲜菜肴，原料的选择很关键，原料新鲜则菜肴鲜味浓、腥味少，反之则腥味浓、鲜味少，口感很受影响。这里介绍选购海鲜的诀窍，帮你轻松选定优质原料：

(1) 依季节选择

海鲜产品的质量、口味与季节有很大关系，应准确地把握海鲜的季节性。

虾：4~10月份虾最肥美，口味最佳。

鱼：春吃黄花鱼、梭鱼；夏吃鲈鱼、目鱼、马口鱼；秋吃刀鱼；冬吃银鱼。

螃蟹：秋天的蟹蟹黄饱满，蟹肉更丰厚，味道更鲜美。

蛤蜊：春夏之交是食用蛤蜊的最佳时期。

(2) 如何挑选优质海鲜

鱼：看鱼的眼睛和鱼腮，新鲜的鱼眼睛清澈明亮，眼球均匀饱满没有凹陷，鱼腮颜色鲜红。按一按鱼身，新鲜的鱼按起来感觉硬硬的很有弹性，按压后鱼身不会留下压痕。新鲜的鱼多带一股自然的腥香味，若闻起来腥味过重，有呛鼻的氨臭味，则不宜购买。

虾：虾身呈自然弯曲状，虾壳明亮有光泽，虾肉饱满，虾头与虾身紧密连接，虾头、虾尾没有变黑及白色斑点，闻起来无氨臭异味，摸起来有弹性，不会感觉软烂者，是新鲜的好虾。

螃蟹：新鲜螃蟹的颜色较鲜艳、明亮，并带有水亮的光泽感，蟹身完整、无破损，无氨臭异味，以手指按压蟹腹，感觉结实、微凸，且蟹壳坚硬。体型相当者，应挑选重量较重的，肉质会较饱满。

贝类：新鲜贝类（蛤蜊、牡蛎、九孔、蛏子等）带有硬壳，肉足常露出壳外活动，偶尔会喷出水柱。将数个新鲜贝类相互敲击，音似石头撞击声，而死贝则有空壳声。若闻起来有臭味，则不宜购买。

头足类：新鲜的头足类（鱿鱼、乌贼、章鱼等），眼睛明亮，外皮鲜艳、有光泽，挺直有力。以手触摸，感觉光滑、细致且肉质厚实、有弹性者较佳。若闻起来有臭味，则不宜购买。



松子鱼丁

Part1 “鱼”味无穷



原料

净鱼肉500克，松子25克，鸡蛋1个，葱花、蒜片、胡萝卜丁、笋丁、水淀粉、清汤、盐、花生油各适量。



做法

1. 将鱼肉切丁，加盐稍腌，打入蛋清，加水淀粉上浆。
2. 松子炸好备用。
3. 炒锅注油烧热，将上好浆的鱼丁倒入锅内炒散，放入胡萝卜丁、笋丁炒熟，捞出控油备用。
4. 炒锅注油烧热，放葱花、蒜片炒至香，加清汤烧开，放入炒熟的鱼丁、胡萝卜丁、笋丁，勾芡，淋明油装盘，撒上炸好的松子即可。



特点

色泽艳丽，细腻鲜爽。



◀ 清炖鲢鱼头 ▶



原料

带肉鲢鱼头750克，熟火腿、豌豆苗各25克，盐、料酒、色拉油、葱段、姜片、鲜汤各适量。



做法

1. 将鱼头去鳃洗净，劈为两块，放入开水锅中烫一下，捞出沥水；火腿切成片，豌豆苗洗净。
2. 炒锅注油烧热，放入鱼头煎至金黄色，加入料酒、葱段、姜片和适量鲜汤，旺火烧开，用慢火烧至鱼头酥熟，汤汁乳白，将鱼头捞入汤碗中，撒上豌豆苗。
3. 原锅汤汁烧开，去葱、姜，加入盐、火腿片，倒入鱼头汤碗内即成。



特点

汤汁浓白，肉质鲜嫩，油润适口。



葱油黄花鱼



原料

黄花鱼1条（500克），香菇100克，大葱、红尖椒、葱片、姜、豉油汁、色拉油、盐、料酒各适量。



1



2



3

做法

1. 将黄花鱼宰杀，去内脏洗净后放入沸水中略烫，取出备用；大葱、红尖椒、香菇切丝，姜切片。
2. 将烫好的黄花鱼撒上葱片、姜片、盐、料酒，上笼蒸8分钟取出，淋入豉油汁，再撒上切好的葱丝、红椒丝、香菇丝。
3. 锅中注油烧至八成热，淋在葱丝上即可。

特点

鲜香味浓，肉嫩可口。



鲅鱼饺子



原料

饺子面粉500克，鲅鱼肉250克，猪五花肉末100克，韭菜末100克，盐、料酒、醋、胡椒粉、香油各适量。



做法

1. 鱼肉冲洗后剁成肉泥，放入碗内顺一个方向搅打，增加黏劲，再加五花肉末、盐、料酒、胡椒粉、韭菜末、香油拌匀制成饺子馅。

2. 饺子面加水和好，稍饧，做成60个面皮，包入鲅鱼肉馅，捏成饺子形。

3. 锅内加适量清水，烧开后下入饺子，煮熟捞出即成。食用时蘸醋。



特点

鲜嫩味美。



◀ 三鲜熘鱼片 ▶



原料

草鱼肉500克，黑木耳片50克，冬笋片25克，萝卜花、葱段、姜片、盐、糖、上汤、色拉油、香油、湿淀粉各适量。



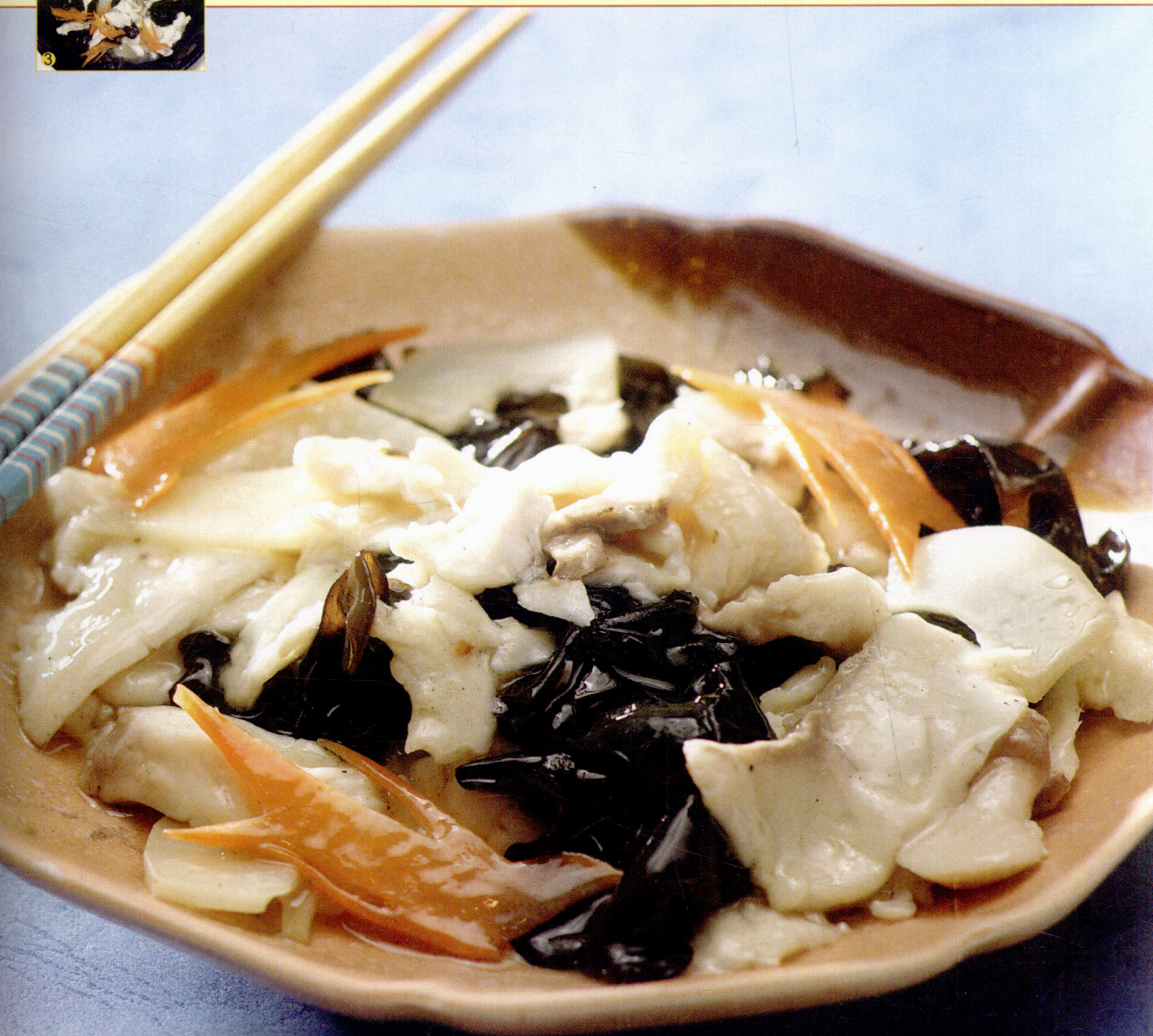
做法

1. 将草鱼肉切成长方形厚片，加盐、糖、湿淀粉上浆；木耳片、冬笋片放入沸水中氽过待用。
2. 锅中注油烧热，放入鱼片，滑至变白后捞出沥油。
3. 炒锅留底油烧热，下入葱段、姜片，烹入上汤，放入鱼片、木耳片、冬笋片、萝卜花、盐翻炒，勾芡，淋入香油，装盘即成。



特点

咸甜适口，营养丰富。



◀ 绣球全鱼 ▶

原料

净鲈鱼1条，清汤500毫升，香菜段、胡萝卜丝、水发木耳丝、五花肉丝、蛋饼丝各25克，鸡蛋2个，葱丝、姜丝、盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 将鲈鱼去骨取肉，头、尾洗净备用。
2. 将鲈鱼肉切成细丝。
3. 将鱼丝放入碗中，加香菜段、胡萝卜丝、木耳丝、五花肉丝、葱丝、姜丝、蛋饼丝、盐、胡椒粉，打入鸡蛋拌匀。
4. 将拌匀的主料制成12个大小均匀的丸子，放入盛有鱼头、尾的盘中，上笼蒸10分钟取出。
5. 锅内加入清汤、盐烧开，用水淀粉勾芡，浇在鱼丸上即可。

特点

色泽艳丽，细腻鲜爽。



◀ 风味烤全鱼 ▶



原料

鲈鱼1条，面团500克，辣酱50克，西兰花、盐、姜汁、味精、白糖各适量。



做法

1. 将鲈鱼去鳞、内脏后洗净，鱼身表面打花刀，加盐、白糖、姜汁腌5分钟。
2. 将面团做成面皮，包住鲈鱼，放入180度的烤箱中烤约8分钟取出。
3. 打开面皮，用毛刷蘸辣酱均匀涂抹在鱼身上，配以西兰花即可。



特点

鱼肉鲜嫩，甜辣可口。



香煎黄夹鱼



原料

黄夹鱼400克，鸡蛋2个，面粉100克，精盐适量。

做法

1. 将黄夹鱼收拾好洗净，加精盐腌20分钟，拍匀面粉备用。
2. 鸡蛋打散，制成蛋液。
3. 将拍好粉的黄夹鱼蘸上蛋液，放入平底锅内，煎至两面金黄色即可。

特点

鱼肉鲜嫩，香味浓郁。



原料

小海鱼1000克（小鲳鱼、小黄鱼、小偏口鱼等），姜丝、葱丝、香菜末、鲜汤、料酒、盐、酱油、白糖、香油、色拉油各适量。

做法

1. 将小海鱼去鳞、去内脏洗净，沥去水分备用。
2. 取碗放适量鲜汤，加入酱油、料酒、盐、白糖调成味汁。
3. 平底锅注油烧热，将小海鱼入锅稍煎，随即倒入味汁，撒上葱丝、姜丝，用慢火烧入味，烧熟后收汤汁，撒上香菜末，淋上香油，原锅上桌即可。

特点

鱼鲜汤浓，香嫩微甜。



烧鲜鱼



◀ 凉拌鱼丝 ▶



原料

黑鱼皮丝100克，火腿丝、泡发香菇丝、西芹丝、姜丝、葱丝、料酒、盐、味精、糖、胡椒粉各适量。



做法

1. 将鱼皮丝洗净，与香菇丝、西芹丝分别焯水，再将鱼皮丝、香菇丝、火腿丝、西芹丝、葱丝、姜丝混合搅拌。
2. 依次加入料酒、盐、胡椒粉、糖、味精拌匀，装盘即成。



特点

鲜嫩爽脆。



永鲛鱼丸子



原料

鲜鲛鱼肉200克，猪肥瘦肉50克，鸡蛋2个，韭菜末、菠菜丝、香油、花椒水、盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 将鲛鱼肉和猪肉一起剁成肉馅，放入碗中，加入花椒水，打入鸡蛋清，顺一个方向搅打，再加入盐搅匀备用。
2. 锅内加鲜汤，急火烧开，将鱼馅挤成丸子下锅，用慢火烧开，至丸子熟透，加入菠菜丝、胡椒粉，撒上盐、韭菜末，淋上香油，盛入碗内即成。

特点

鲜嫩适口。



原料

鲜带鱼500克，葱花、姜片、盐、料酒、酱油、醋、白糖、色拉油各适量。

做法

1. 将带鱼刮去白膜，去内脏，剥去头尾，切5厘米长段，放入碗内，加入酱油、料酒腌渍。
2. 炒锅注油烧至八成热，下葱花、姜片爆锅，放入带鱼，炸至两面金黄色，加入料酒、酱油、白糖、醋及适量鲜汤，慢火烧至鱼肉熟、汤汁浓厚，装盘即成。

特点

色泽深红，汁浓味鲜，鱼肉软嫩。



红烧带鱼



◀红扒鱼肚▶



原料

水发鱼肚600克，蚝油50毫升，鸡汤300毫升，湿淀粉、酱油、料酒、胡椒粉、盐、鸡精、葱末、姜末各适量。



做法

1. 将发好的鱼肚切成块。
2. 锅中倒入鸡汤，下入鱼肚块，烹入料酒、葱末、姜末，用文火煨好，控出原汤。
3. 炒锅倒入蚝油，旺火烧热，下入鱼肚、酱油、鸡精、盐、胡椒粉翻炒，勾芡，装盘即成。



特点

软嫩鲜浓，营养丰富，冬令佳肴。

