



外婆美厨系列

向希 著

外婆教你 做海鲜

在家里做海鲜，真棒！



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>



外婆美厨系列

外婆教你 做海鲜

向希 著

重庆大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

外婆教你做海鲜 / 向希著. —重庆: 重庆大学出版社,
2008.1

(外婆美厨书系)

ISBN 978-7-5624-4325-4

I. 外… II. 向… III. 水产品—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 192270 号

**外婆美厨书系
外婆教你做海鲜**

向希 著

策划:  鹿角文化工作室

摄影: 路过 魏远欣 罗川 郑琪 李科

责任编辑: 梁涛 装帧设计: 程晨

责任校对: 贾梅 责任印制: 张策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学 (A 区) 内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (市场营销部)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 4 字数: 97 千

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 — 5 000

ISBN 978-7-5624-4325-4 定价: 20.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究

序



美食源于爱意

MEISHI YUANYU AIYI

生猛海鲜，总是和昂贵、豪华的酒楼包房联系起来的。

但是，外婆不这样认为。

海鲜市场，是外婆常去的地方。无论是多么稀奇古怪的海鲜产品，她总是有巧妙的办法。

如果你有耐心，翻一翻她私藏的菜谱，看一看她亲手烹调的家常海鲜，你会发现，原来海鲜可以这样简单地做，可以这样便宜地吃。

而且，味道更加隽永。

外婆的手是魔术师的手，手里调出的味道，总是格外不同。

做外婆不容易，总得有那么几道秘不告人的招牌手艺，来唬住儿孙们的嘴吧？挑嘴，是儿孙们撒娇的特权，满世界地跑着，什么稀奇没尝过？

可是，在妈妈们还没有修炼成外婆的时候，儿孙们的口味，就这样永远被外婆悉心准确地掌握着。

于是，那些经过了时间和味觉反复历练的经典菜，被儿孙们强烈要求着，一道道地保留了下来。

一如我们无论多么忙碌，回到家，第一个动作就是拉开碗橱。外婆的菜，都一如外婆的微笑，原汁原味地在那里等着。满眼的姹紫嫣红和扑鼻的菜香，总能化解一天的疲惫。

我们在这里慢慢地细嚼，外婆就在躺椅上，摇啊摇地看着，摇啊摇地笑着。

外婆常说：美食的味道，是来自心底的爱意。

外婆还说过：你们吃到的，都是我百里挑一的，还有好多，都藏在肚子里呢。看谁最乖呀，就做给谁吃。

所以，把外婆们的不传之菜整理出来，编成秘笈，无论我们走到天南地北，身边，就都会有着自己的外婆了。

外婆桥酒菜作坊企划总监 罗焱

作者说

Z U O Z H E S H U O

最喜欢的休闲方式之一莫过于逛农贸市场，活蹦乱跳的大虾，横行霸道的螃蟹，外表硬朗却肉身柔软的贝，清翠欲滴的黄瓜，娇艳可人的红椒……无一不让自己垂涎三尺。

想念着外婆做过的那些美食，于是也会不时选上一些可心的食材回家，打整干净，再依外婆悉心传授的方法，或蒸、或煮、或煎、或炖……将感情融在食物里面，慢慢地做出一道道好菜，让家人细细品尝，通过食物传递对生活的重视和温馨……

在接受本书的写作任务后，我又在对外婆的爱和智慧的回忆中，亲手把全部菜式做了一遍——从选购食材到烹制上桌。在这个过程中，过往的美丽细节一一浮现，令人感怀。



MULU 目录



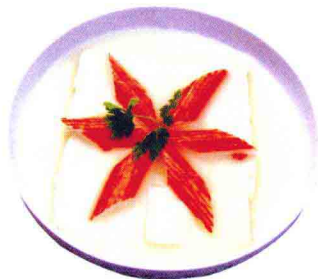
- | | |
|----------|----------|
| 1 番茄虾 | 27 粉丝黄鱼 |
| 3 蒜茸虾 | 29 黄豆焖黄鱼 |
| 5 锦绣虾球 | 31 凉拌鱿鱼卷 |
| 7 鸡蛋虾仁 | 33 火爆鱿鱼须 |
| 9 香炒大虾 | 35 清蒸多宝鱼 |
| 11 葱姜蟹 | 37 银鱼蔬菜羹 |
| 13 清蒸蟹 | 39 泡椒马面鱼 |
| 15 蟹棒豆腐 | 41 冬菜蒸鳕鱼 |
| 17 花蟹豆腐煲 | 43 双椒鱿鱼须 |
| 19 香煎鳕鱼 | 45 柠香秋刀鱼 |
| 21 烧汁鱿鱼 | 47 香烤圆贝 |
| 23 香辣带鱼 | 49 芝士扇贝 |
| 25 豉香河鳗 | 51 干贝冬瓜 |



目录 MULO



- | | |
|-------------|----------|
| 53 韭菜炒蛭子 | 79 蚝仔蛋饼 |
| 55 炭烤生蚝 | 81 龙虾粥 |
| 57 香辣花蛤 | 83 海鲜炒饭 |
| 59 泰辣酱圆贝 | 85 海鲜乌冬面 |
| 61 豉汁蛭子王 | 87 烩三鲜 |
| 63 剁椒白纱蚌 | 89 海鲜比萨 |
| 65 葱姜香螺片 | |
| 67 酱爆海螺片 | |
| 69 蛤蜊冬瓜汤 | |
| 71 文蛤丝瓜汤 | |
| 73 蒜茸粉丝蒸圆扇贝 | |
| 75 老干妈炒花蛤 | |
| 77 冬瓜扇贝 | |





番茄虾

- 原料：大虾
- 配料：油、盐、料酒、番茄酱、糖、淀粉、姜
- 做法：

1. 将虾剖背去掉沙线洗净沥干；把番茄酱、盐、糖加少量清水调匀，制成番茄酱汁；姜切丝备用。

2. 锅内加热油，用姜丝炆锅，放入大虾炒至两面变红，加入调好的番茄酱汁、料酒，焖制2~3分钟，加入适量水淀粉即可起锅。



● 口味特点：酸甜可口

● 外婆小提醒

如果用自制意式番茄酱口感更佳。

意式番茄酱的做法：锅内放油加热，加少许胡萝卜块、洋葱块、西芹、茺荳和番茄块，慢炒至金红色，加少许面粉搅至均匀，倒入一碗牛肉汤，放点蒜茸、香叶（或百里香叶）、胡椒，小火煮约1小时，用筛子滤汁即可。



蒜茸虾

- 原料：大虾
- 配料：蒜、料酒、盐、油
- 做法：

1. 虾洗净，挑出背部的沙线，用适量的盐、料酒腌制少许。
2. 将蒜切成碎末，用热油爆香至金黄色，然后均匀地洒在平铺在盘里的大虾上。
3. 将盘置入开水蒸锅内隔水蒸约5分钟。
4. 端出盘子，淋上热油即可。



● 外婆小提醒

1. 选虾的时候一定要选择个体完整、甲壳不脱、外壳清晰鲜明、肌肉致密、尾节伸屈性强的虾。

2. 可根据自己的口味添加蒜茸的量，大蒜中含有一种杀菌力很强的大蒜素，既能解腥，又可杀菌提味。每天食用新鲜大蒜并长期坚持，可大大增强人体免疫力，起到防病治病之功效。



锦绣虾球

- 原料: 虾仁、切片面包
- 配料: 盐、鸡蛋、番茄酱、淀粉、料酒、油
- 做法:

1. 虾仁去虾线洗净后剁成茸。
2. 切片面包去边后切成细小的丁。
3. 将鸡蛋搅成蛋液。
4. 在虾茸里加入1/3的蛋液、淀粉、料酒、盐，顺着一个方向使劲搅打待用。
5. 用小勺将虾茸一一舀成丸子，再裹上面包丁成虾球坯。
6. 锅中放油烧至五成热，一边做虾球一边放入油中用小火浸炸。
7. 炸至酥黄，捞出沥干油，装盘，淋上番茄酱即可上桌。



● 口味特点: 外酥里嫩

● 外婆小提醒

1. 在炸制虾球的时候，一定要控制好油温，浸炸的时候，将火调到最小，以免将虾球炸糊。

2. 用牙签刺入虾球后拔出来，如果没有虾茸粘附在牙签上即说明虾球已炸熟。



鸡蛋虾仁

- 原料：虾仁、鸡蛋、黄瓜
- 配料：油、盐、料酒、淀粉
- 做法：

1. 将鸡蛋加适量盐打匀；虾仁洗净沥干水分加盐、料酒腌制少许；黄瓜洗净切片备用。
2. 支锅点火倒油，油烧至八成热时倒入鸡蛋液，接着放入虾仁及黄瓜片爆炒。
3. 加少许水淀粉即可起锅装盘。

● 口味特点：酸甜可口



【此道菜没加任何葱、姜、蒜等香料，完全保留鸡蛋和虾仁的鲜香及黄瓜片的清香。】

● 外婆小提醒

鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质。蛋白质为优质蛋白，对肝脏组织损伤有修复作用；DHA和卵磷脂、卵黄素，对神经系统和身体发育有利，能健脑益智，改善记忆力，并促进肝细胞再生；维生素B和其他微量元素，可以分解和氧化人体内的致癌物质，具有防癌作用。



香炒大虾

- 原料：鲜虾
- 配料：葱、姜、蒜、鲜花椒、红椒、料酒、油、盐
- 做法：

1. 虾剖背除去沙线，洗净沥干水分；姜、蒜切粒，葱切段，红椒切丝备用。

2. 坐油锅，等油烧至六成热即将虾倒入油炸，待虾变红色则捞出滤去多余的油。

3. 留少许油在锅内，倒入姜蒜粒爆香，再依次放入鲜花椒、红椒丝及虾，最后加葱段、少许料酒及适量盐，搅匀即可起锅装盘。





● 外婆小提醒

虾富含钙质，孕妇、儿童及老人宜多食。虾肉虽然鲜美，但也是发物，多食易引起旧病复发，而虾与富含维生素C的食物不能同食，容易引起中毒现象。