

海鲜

王诗薇 编著

Seafood

在家做出餐馆味道

海天出版社

Seafood

海鲜

王诗薇 编著



海天出版社

著作版权合同登记 图字：19-2007-056号

图书在版编目 (CIP) 数据

海鲜/王诗薇 编著. —深圳：海天出版社，
2007·8

(“天天都爱吃”丛书)

ISBN 978-7-80747-024-3

I. 海… II. 王… III. 海产品-菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第100508号

本书中文简体字版由香港万里机构授权出版

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

邮购电话：0755-83460397

责任编辑：薛惠文 邮箱：xhw@htph.com.cn 责任技编：钟愉琼

深圳市福威智印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

2007年8月第1版

2007年8月第1次印刷

开本：889mm×1194mm 1/24 印张：3.6

字数：600千字 印数：1-8000册

全套定价：126元（共7册）

本册定价：18.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

我爱海鲜

我最爱站在传统街市的鱼档看鱼贩叫卖，他们会把活跳跳的海鲜努力向你推销，还给你不少烹调建议和专业挑选诀窍。多买几次，分分钟成为海鲜专家。每当你看到七彩缤纷的鱼儿在水中游来游去，突然一个鲤鱼翻身，活鱼摆尾，你的衣服就会湿掉一大片，令你又气愤又好笑；横行霸道的红花蟹、耀武扬威的绿泥蟹、懒洋洋的三点蟹在水中以不同步法行动，十分有趣；贝壳类的反斗星会向途人喷水，冷不防，头面身上都沾上海水。虽然会有潜在的危险，仍然吸引着我驻足停留，因为它们真的很可爱呢！

不同时令，海鲜档主为你变成知更鸟，按时令节日变换海鲜品种，每天街市会为你张罗高级货色，拖着长长尾巴的象拔蚌、颜色美艳的花竹虾、鲜甜味美的海中虾、肥美可口的海鱼、海螺、扇贝、带子……一般的日子，档主为你选出拣手平价海鲜，诸如三点蟹、彩蝶（蚬的一种）、迷你扇贝、牛鳊鱼、竹尖鱼、泥鳅鱼……都是不错的选择，所以无论在什么时候想吃海鲜，必定有一款能令你满意。煮海鲜的必胜法，材料要新鲜，以白焯、清蒸、烘焗或快炒等单一烹调法最妥善，至于酱料则可选一些方便酱料、天然香料（青葱、姜、辣椒和蒜茸）等，都是很好的搭配，而且海鲜真的是一种简单易煮的好材料，又符合健康需求的食物，所以它是我的喜爱材料之一。此外，自己亲手弄海鲜，干净又卫生，味道虽然不及大厨房的炉火旺，够镬气，但是胜在够温馨，令人留恋家的温暖，重拾昔日遗失了的亲情。

每当我为家人掌厨，我真的觉得很感动，因为转淡了的亲情，往往会因这一顿饭而再次热起来。我想，母亲在天之灵也会给予我们遥远的祝福。每次煮海鲜，就好像看到母亲正享受每一道菜，呈现深深被感动的神情，表面上她会不动声色，暗地里她却会为我的每一道菜而鼓掌，偷偷告诉别人她对我的赞美。多谢您的鼓励和支持！！

编者是热爱逛街市又爱煮饭仔的街市妹

王诗薇

目录

前言	3
目录	4
看图识材料	6

横行霸道的蟹菜：

青芒果盐蟹沙律	8
盐焗蟹	10
古法蒸蟹钵	12
鸡油蒸腌仔蟹	14
胡椒炒蟹	16
蒜茸辣椒蟹	18
咖喱炒蟹	20
酥炸软壳蟹	22
番茄蟹海鲜汤	24
蟹肉扒泰国菇	26
蟹肉素翅羹	28



气势磅礴的虾菜：

大虾苹果沙律	30
冬阴功海鲜汤	32
天妇罗	34
椒盐虾	36
麦皮虾	38
鲜虾油豆腐	40
芝士焗龙虾尾	42
惹味酱炒海鲜	44



娇柔温软的鱼菜：

红咖喱鱼件	46
海苔炸龙脷柳	48
柠檬凤尾鱼	50
酥炸白饭鱼	52
清蒸海上鲜	54
三鲜蒸鱼卷	56
鱼丸和炸鱼皮	58
番茄煮红衫鱼	60
蒜香烧银鳕鱼	62
京汁烧泥鳅	64



外刚内柔的贝、鱿菜：

咖喱炒蚬	66
鱼汤杂锦贝	68
焗大蚬	70
豉椒炒蚬	72
清炒鲜鱿	74
沙嗲鱿鱼	76
煎蚝饼	78
海参焖鲍鱼	80
劲辣墨鱼丸	82
鲜虾墨鱼卷	84

看图识材料

逛街市的乐趣除了可以议价外，还可以观看一幕幕斗智斗力的角力赛。在观看热闹时，必须从旁偷听，将有用资料 and 材料图闪电记入脑中，入厨做菜，便手到拿来喇！

主料 /



花蟹



盐腌小蟹 (蜆蜆)



软壳蟹



红星斑



蓝星斑



钉梅斑



南澳青边鲍鱼



菲律宾鲍鱼



花虾



淡水大头虾



海虾



龙虾尾



白饭鱼 / 银鱼



鱿鱼



蚝仔 / 珠蚝



青口



带子



大蚬

副料 /



小蚬



泰国菇



素翅



青葱



芫荽



姜



蒜头



葱头



辣椒



番茄



洋葱



西兰花



九层塔 / 金不换

酱类 /



薄荷



豆瓣酱



油咖喱酱



红咖喱酱



沙嗲酱



沙茶酱



烧汁

乾杂货 /



鲜露



味椒盐



鱼露



清汤



鸡粉



粟粉



天妇罗粉



醒你小贴士 Tip

这菜要即做即吃。

青芒果盐蟹沙律



4-6 人
4-6 servings



5-10 分钟
5-10 minutes

9

材料

盐蟹 3-5只
青芒果 1个
花生碎
干葱茸 1茶匙
香炸蒜茸 1茶匙
泰式红虾干 1茶匙

沙律汁料

青柠汁 少许
椰糖 80克
盐 1/4茶匙
鱼露 1茶匙
辣椒碎 1茶匙

Ingredients

Salty crabs, 3-5
Green mango, 1
Crushed peanuts
Dried shallot, minced, 1 tsp.
Fried garlic, minced, 1 tsp.
Thai dried red shrimps, 1 tsp.

For salad dressing

Lime juice, pinch
Coconut sugar, 80 g
Salt, 1/4 tsp.
Fish sauce, 1 tsp.
Red chili, chopped, 1 tsp.



做法

1. 小蟹用暖水冲洗，抹干，盅碎。
2. 青芒果刨丝。
3. 把所有材料拌匀。
4. 吃时将沙律汁调匀，与沙律拌匀。

Method

1. Soak the salty crabs in warm water. Wash well. Blot dry. Crush the crabs with a mortar and pestle.
2. Shred the green mango.
3. Combine all the ingredients.
4. Add the ingredients of salad dressing and stir well immediately before serving.

盐焗蟹

10

横行霸道的蟹菜



4-6 人
4-6 servings



20-25 分钟
20-25 minutes

材料

花蟹 / 泥蟹 4-6只
青葱 2-3棵
姜片 40克
粗盐 600克

蘸汁料

大红浙醋 1/3杯
红糖 2汤匙
姜茸 1茶匙

Ingredients

Spotted crabs/Mud crabs, 4-6
Spring onion, 2-3 sprigs
Ginger, sliced, 40 g
Coarse salt, 600 g

For dip

Zhejiang red vinegar, 1/3 cup
Cane sugar, 2 tbsp.
Ginger, minced, 1 tsp.



做法

1. 泥蟹剖洗干净，斩件，蟹钳略拍碎。
2. 青葱洗净，切段。
3. 用姜片和葱段放在蟹上，再砌回蟹形，用焗饼纸包好蟹，放在垫有粗盐的焗饼纸，再盖上一层粗盐，用锡纸包好。
4. 焗炉预热至200℃，放入蟹焗20-25分钟，伴以已调匀的蘸汁料享用。

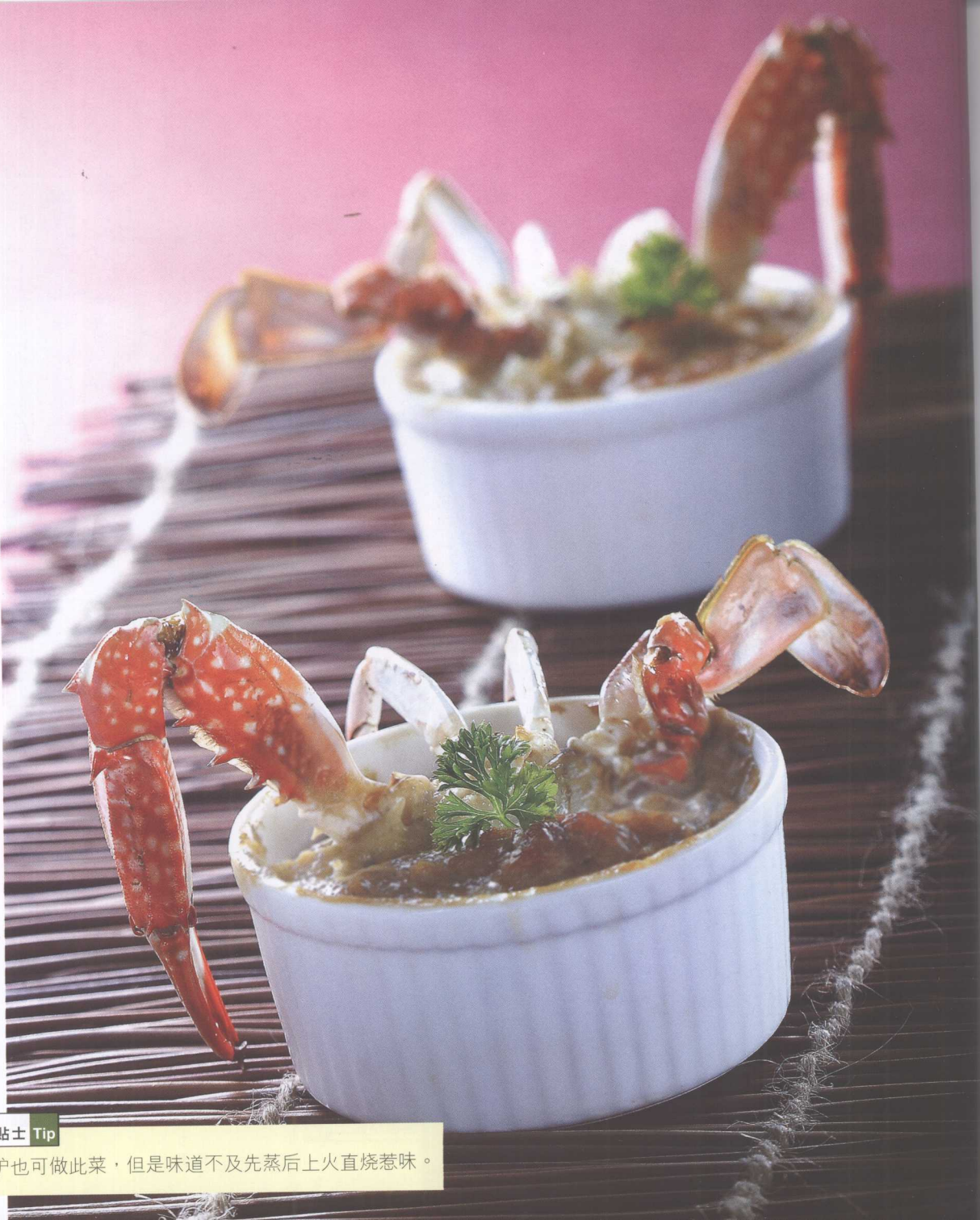
Method

1. Wash the mud crabs. Chop. Crack the pincers.
2. Wash the spring onion. Strip.
3. Resemble the crabs. Place the ginger and spring onion on top. Wrap each crab with a piece of baking paper layered with coarse salt. Then wrap it with a piece of metal foil layered with coarse salt.
4. Preheat an oven to 200℃. Bake the crabs for 20-25 minutes. Serve with the dip.



醒你小贴士 Tip

吃时可取少许焗蟹的盐作调味。



醒你小贴士 Tip

用焗炉也可做此菜，但是味道不及先蒸后上火直烧惹味。

古法蒸蟹钵



4-6 人
4-6 servings



25-30 分钟
25-30 minutes

13

材料

花蟹 / 泥蟹 2只 (约600-720克)
免治猪肉 250克
鸡蛋 2只
蒜茸 2汤匙
青葱粒 1汤匙
(随意)

调味料

盐 1/2茶匙
糖 1茶匙
胡椒粉 适量
生粉/粟粉 2茶匙
生油 2茶匙
酒 2茶匙

Ingredients

Spotted crabs/Mud crabs, 2
(about 600- 700 g)
Ground pork, 250 g
Eggs, 2
Garlic, minced, 2 tbsp.
Spring onion, chopped, 1 tbsp
(or add casually)

Seasonings

Salt, 1/2 tsp.
White sugar, 1 tsp.
Pepper, pinch
Cornstarch, 2 tsp.
Peanut oil, 2 tsp.
Cooking wine, 2 tsp.



做法

1. 蟹剖洗乾淨，斩件，蟹钳略拍碎。
2. 把猪肉和蟹膏拌匀，加入调味料和蒜茸捞匀，再打入鸡蛋拌匀，并搅至起胶，放入蟹件于肉碎内。
3. 烧一锅滚水，放入蟹钵以大火蒸15-20分钟，再把蟹钵直接放火炉上以慢火烧至传出香味约5-10分钟，撒上葱粒装饰。

Method

1. Wash the crabs. Chop. Crack the pincers.
2. Combine the crab's fat and ground pork. Stir well. Add the seasonings and minced garlic. Stir well. Add the beaten eggs. Whisk until it forms sticky paste. Add the crabs. Stir well.
3. Boil water. Steam the crabs in a casserole over high heat for 15-20 minutes. Then heat the casserole directly over low heat until fragrant, about 5-10 minutes. Sprinkle with some chopped spring onion.



4-6 人
4-6 servings



5-10 分钟
5-10 minutes

鸡油蒸腌仔蟹

14

横行霸道的蟹菜

材料

泥蟹 4-6 只
青葱 2-3 棵
姜片 40 克
蒜头 2 粒
鸡膏 (固体鸡油) .. 20 克

蘸汁料

大红浙醋 1/3 杯

Ingredients

Mud crabs, 4-6
Spring onion, 2-3 sprigs
Ginger, sliced, 40 g
Garlic cloves, 2
Chicken fat, 20 g

For dip

Zhejiang red vinegar, 1/3 cup



做法

1. 泥蟹剖洗干净，斩件，蟹钳略拍碎。
2. 青葱洗净，切段；蒜头切片。
3. 镬烧热，放鸡膏煎出成液体鸡油，放蒜片爆香，熄火。
4. 在蟹件放上姜片和葱段放在蟹上，撒点盐和少许糖，再淋上鸡油。
5. 烧水一锅，放蟹用大火蒸15-20分钟，取出与蘸汁享用即可。

Method

1. Wash the crabs. Chop. Crack the pincers.
2. Wash the spring onion. Strip. Slice the garlic cloves.
3. Melt the chicken fat in a wok. Add the garlic slices. Sauté until fragrant. Remove from heat.
4. Place the ginger and spring onion on top of the crabs. Sprinkle with the salt and white sugar. Rinse the melted chicken fat on top.
5. Boil some water. Steam the crabs over high heat for 15-20 minutes. Serve with some red vinegar.



醒你小贴士 Tip

增强鲜味，蒸蟹前，可放一点鸡粉。

**醒你小贴士 Tip**

新鲜胡椒比干胡椒粒清鲜和淡一点。

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ereadbook.com