

八方美食 3

小华 编著

超值价8元

海鲜美食



世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

八方美食/小华编. —广州: 广东世界图书出版公司,
2003.8

ISBN 7-5062-6042-5

I.八... II.小... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第058715号

八方美食

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020 84451969 84453623

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

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

(广州市沙河沙太路银利工业村 邮编: 510507)

版 次: 2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/48

书 号: ISBN 7-5062-6042-5/TS·0002

出版社注册号: 粤014

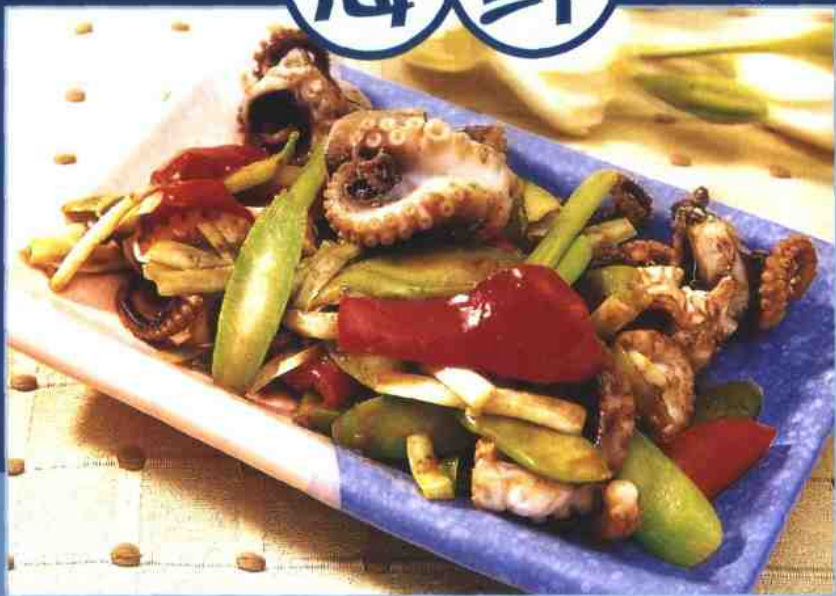
定 价: 80.00元(个+册)

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

八方美食
3

小华 编著

海鲜美食



W 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京



黑椒三文鱼沙律	5
南瓜碎焖铁甲	7
黄骨鱼豆腐汤	9
桑菊葡萄酒浸花蟹	11
白酒香葱烩青口	13
芙蓉膏蟹	15
豉汁蒸带鱼	17
金银蒜炒蛭子	19
椒盐爆大虾	21
白灼花蟹	23
肉碎冬菜烩鲈鱼	25
煎蒸红三鱼	27
椒盐濠尿虾	29
冰镇八爪鱼串	31
上汤龙虾球	33

龙利鱼菜卷	35
XO 酱爆八爪鱼	37
粉蒸鲰鱼	39
香麻笋壳鱼	41
桂花黄脚鲑	43
白饭鱼炒蛋	45
凉冷箭鱼	47
酱爆施腌	49
甜粟鲤鱼	51
游龙戏凤	53
日式烤青鱼	55
豆酱焗沙尖鱼	57
蕉叶烧太阳鱼	59
日式照烧三文鱼头	61
果皮蒸泥鳅鱼	63
盐焗剥皮鱼	65
海鲜黄金饼	67
水煮鲈鱼	69
纵横四海	71







黑椒三文鱼沙律

材 料	三文鱼	150 克
	黑椒碎	10 克
	黑芝麻	10 克
	西生菜叶	3 片
	橙肉	30 克
	薄荷叶	适量



调 料	橄榄油	15 克
	柠檬汁	10 克

制作方法：

1. 三文鱼沾上黑椒碎、黑芝麻，落锅煎至半熟，将其切件，均匀摆放于碟上。
2. 将橙肉、西生菜叶、薄荷叶材料拌匀，放上煎好的三文鱼。
3. 倒入橄榄油、柠檬汁于面上即可。

点 评

此菜具有祛寒、美容之功效。

小提示

三文鱼可生食，煎时要掌握火候；两面煎香即可，过熟则失去鲜味且易破碎。





南瓜碎焖铁甲

材 料	铁甲鱼	1 条
	南瓜粒	150 克
	肉碎	50 克
	葱白	少许
	姜粒	少许

调 料	盐	半茶匙
	白糖	少许
	米酒	1 茶匙
	鱼露	1 茶匙
	芡汤	1 汤匙
	花生油	2 汤匙



制作方法：

1. 在铁甲鱼身上搽上盐，用油煎香两面，放入姜粒、葱白爆香。
2. 加入肉碎、南瓜粒，喷入米酒，加适量水、调料拌匀。
3. 以慢火焖 3~4 分钟，推入芡汤即可。

点 评

南瓜具有补中益气、消水止痛之功效。

小提示

铁甲鱼肉厚、鳞硬、质地密实，鲜味十足；最好选择较大条，更加爽滑；鱼身要剖几刀才易煎熟。





黄骨鱼豆腐汤

材 料	黄骨鱼	5 条
	豆腐	2 块
	姜片	2 片
	香菜	少许
	葱白	少许

调 料	盐	半茶匙
	花生油	2 汤匙
	麻油	少许



制作方法：

1. 先将黄骨鱼刮净、用油煎香两面至浅黄色。
2. 注入清水、加盖以大火煮沸 10 分钟至汤呈奶白色。
3. 加入盐、豆腐件、麻油再文火煲 5 分钟，放入姜片、香菜、葱白调味即可。

点 评

汤鲜甜清润、豆腐细嫩，清热利水

小提示

把鱼煎得定型后才翻身，可保持鱼身完整，把鱼用文火煎香煎透后加清水，才能煮成奶白靓汤。





桑菊葡萄酒浸花蟹

材 料

花蟹	5 只
桑菊花	5 克
白葡萄酒	0.5 升

调 料

盐	1 茶匙
白糖	半茶匙
沸水	1 碗



制作方法：

1. 先将花蟹刷净，放入白葡萄酒、调料中浸醉 10 分钟。
2. 桑菊花以沸水浸泡成菊花茶后滤去。
3. 然后注入白葡萄酒，加入花蟹拌匀后，文火煮开至花蟹熟。

点 评

桑菊有降压 生津的功效。

小提示

白葡萄酒果味浓香略带酸味，和“鲜中极品”蟹是最佳搭配，味道相得益彰，使蟹更鲜而无腥味。





白酒香葱烩青口

材 料	纽西兰青口	500 克
	香葱	20 克
	姜片	少许
	香菜	少许

调 料	盐	少许
	白糖	少许
	高汤	半水杯
	食用油	1 汤匙
	芡汤	1 汤匙
	白葡萄酒	1 汤匙



制作方法：

1. 先将青口飞水、洗净、抹干水分。
2. 起锅爆香姜片、香葱、倒入青口略炒。
3. 喷入白葡萄酒，注入高汤，加入盐、白糖调好味，推入芡汤，洒上香菜碎即可。

点评

鲜甜肉爽、酒香浓郁，青口具有补肾壮阳之功效。

小提示

青口鲜甜、肉厚、多汁，不宜久煮，略炒即可；用白葡萄酒可去腥增鲜，是一道法国名菜。





芙蓉膏蟹

材 料	膏蟹	1只
	鸡蛋	1只
	葱条	2条
	姜片	少许

调 料	盐	半茶匙
	花雕酒	10克
	高汤	3汤匙
	花生油	1汤匙
	芡汤	1汤匙



制作方法：

1. 将膏蟹外壳刷洗干净，剁开去腮，加入花雕酒略腌。
2. 再将膏蟹同葱条、姜片一齐放入炉蒸5分钟至刚熟。
3. 起锅煮开高汤，放入盐调好味道后，放入膏蟹略煮，推入芡汤、蛋清，煮至收汁即可。

点评

金红艳丽，酒香宜人

小提示

选用原只膏蟹，可保证原汁不流失，因而分外鲜香清甜，与蛋清为配，不夺蟹之味，衬托出蟹肉之鲜。