

双休日家宴系列丛书

双休日 海鲜 家宴

陆绮
邵坚 等 编

中国纺织出版社

双休日家宴系列丛书

双休日海鲜家宴

邵坚 陆琦等 编

中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

双休日海鲜家宴/邵坚等编. - 北京: 中国纺织出版社, 1998

(双休日家宴系列丛书)

ISBN 7-5064-1476-7/TS·1225

I. 双… II. 邵… III. 荤菜, 海鲜-菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 08781 号

责任编辑: 张林娜

中国纺织出版社出版发行

北京东直门南大街 4 号

邮政编码: 100027 电话: 010-64168226

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

1998 年 8 月第一版 1998 年 8 月第一次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 7.25

字数: 196 千字 印数: 1—5000

定价: 12.00 元

前言

双休日及节假日期间，家人聚集一堂，亲朋好友自己动手做些美味佳肴，不仅能调节口味，品尝其中的美妙，还能营造一个好的家庭气氛，其乐融融。我们编辑出版“双休日家宴”系列丛书，从大众化的菜谱中分别将素菜、荤菜、海鲜、火锅、西餐以及餐桌上少不了的主食——面点等，按类别编写了几个分册，所编食谱是家庭宴会中常见的，做法简单，取料也方便，适合于家庭制作条件。在《双休日海鲜家宴》这本书中，我们介绍一些家庭可以制作的海鲜产品的佳肴食谱，以满足广大美食家及烹饪爱好者的需求。

凡吃食物者，大都求其鲜味，什么食物最鲜呢？从“鲜”字的释义看，应该是鱼肉了。当今人们生活水平大幅度的提高，同时海鲜也由于人工大量养殖而价格逐渐下降，一些过去只有在高档饭馆中可以吃到的名贵海鲜产品，开始走进寻常百姓家。一般来说，海产品都有较强的腥臊味，因此腥臊去除得如何，直接关系到烹调菜肴能否成功，这就需要采用碱水洗、热水焯或者加料酒、葱、姜等调味品的方法来除腥。

海鲜产品之所以好吃，不单由于原料自身鲜美。有些原料往往因含不完全蛋白质、缺乏某些氨基酸而味道淡薄，鲜香不足，这就需要鲜汤的默契配合，才能锦上添花，相得益彰。鲜汤使原料味美，原料使鲜汤柔韧。但是，即使有鲜汤佐料与之配伍同烹，如果烹煮时间很短，菜（料）、汤（汁液）两味互不融合，则达不到预期的效果。因此，掌握恰当的火候，使原料在鲜汤锅中

泡煮稍长时间，使汤料中的氨基酸、脂肪及其他芳香鲜美的物质互相交融、渗透，则使原料入味，创造出最好的搭配效果。

另外，勾芡在烧制（烩制）海味菜肴中有着不可替代的作用。勾芡的作用主要体现在使汤汁变稠，充分附着于原料，菜、汤合二为一，并使其味浓汁稠。

所有海产品往往由于颜色的单调或暗淡需要一些色彩艳丽的食料来相配，诸如冬笋、火腿、鸡脯肉、香菇、菜心之类的“三鲜”原料，这些原料不仅使整个菜肴看上去色彩柔和悦目，诱人食欲，而且可以使菜肴口感脆韧相济。

好吃的菜肴，其标准应该是酥松绵软，鲜香爽口。对外形、质地、口感的要求则是，不糜烂，不破碎，食之要无硬块，无板结，有韧性，有“咬劲”，同时还要求芳香浓郁，鲜味足，无异腥，无恶臊，不腻齿，不粘牙。达标的菜肴，雅俗共赏，身价百倍；未达标的菜肴则糟蹋原料，事倍功半。

因此，做好一道菜肴，不仅需要好的食谱，更需要烹调者能融会贯通，掌握其精髓，反复多次实践，做出理想菜肴，这也就是我们编著此书的目的所在了。

编 者

1998年7月

双休日家宴系列丛书

编 写 人 员

邵 坚 马 丹 何 昕

王 刚 金宝佳 敬思群

王海宽 蒋家荣 孟宪文

陆 绮

内 容 提 要

随着人民生活水平的提高，越来越多的海鲜产品走进了寻常百姓的家庭，在餐桌上扮演着不可缺少的角色。本书向广大美食家及烹饪爱好者详细提供了家庭可以制作的各种海鲜凉菜、热菜及汤菜的选料、原料粗加工、烹饪方法及品味特色，使您能手持一书，快速、方便地制作出具有特色的海鲜佳肴。

目 录

海鲜产品的烹调准备 --- (1)

凉菜

三丝拌海蜇	(6)
芥末海蜇丝	(6)
糖醋海蜇卷	(7)
白萝卜拌海蜇	(7)
豆角拌海蜇	(7)
蒜酱拌鱿鱼	(8)
菊花鱿鱼	(8)
苦瓜拌鱿鱼	(9)
白切海螺	(9)
麻酱海螺	(9)
青椒玉螺片	(10)
红白螺片	(10)
酒醉黄螺	(10)
橙汁海蛎	(11)
三丝拌蛭	(11)
红绿蛭肉	(12)
香葱蚶子	(12)
酱油蚶子	(12)
醉蚶	(13)
炆青蛤	(13)
姜米蛤蜊	(13)
凉拌墨斗鱼	(14)
辣油墨鱼	(14)
虾子芹菜	(14)

海米豆腐	(15)
海米菜花	(15)
海米豇豆	(15)
海米豆腐干	(16)
虾仁豆腐	(16)
虾仁银耳	(17)
虾仁生菜	(17)
虾仁土豆泥	(17)
虾米炆芹菜	(18)
五彩凉拌虾	(18)
生虾片	(19)
芥末明虾	(19)
清蒸明虾	(19)
盐水虾	(20)
油爆虾	(20)
生菜拌虾片	(20)
拌虾丝	(21)
虾松	(21)
虾冻	(21)
紫菜虾卷	(22)
清蒸肥蟹	(22)
清蒸蟹	(23)
醉蒸黄油蟹	(23)
雪片蟹	(23)
蟹拌银芽	(24)
蟹肉银耳	(24)
蟹肉鸡蛋	(25)

目录

蟹肉芹菜·····	(25)
蟹肉青椒·····	(26)
拌蟹肉·····	(26)
醉蟹·····	(26)
鲜菱拌海参片·····	(27)
白菜拌海参·····	(27)
干贝松·····	(27)
鱼冻(一)·····	(28)
鱼冻(二)·····	(28)
松子鱼米·····	(28)
凉拌鱼片·····	(29)
生拌鱼·····	(29)
沙司鱼片·····	(30)
番茄鱼片·····	(30)
豆豉熏鱼·····	(31)
裹汁带鱼·····	(31)
熏鱼(一)·····	(32)
熏鱼(二)·····	(32)
酥鱼(一)·····	(32)
酥鱼(二)·····	(33)
沙茶鱼丝·····	(33)
红白鱼丝·····	(34)
凉拌草鱼·····	(34)
葱油拌平鱼·····	(35)
茄汁平鱼·····	(35)
糖醋乌鱼·····	(36)
蒜汁拌巴鱼·····	(36)
鱼籽海带卷·····	(37)
糖醋海带丝·····	(37)

墨鱼海带丝·····	(38)
黄瓜拌银鱼·····	(38)
西红柿拌银鱼·····	(38)
茄汁黄花鱼·····	(39)
拌鲫鱼籽·····	(39)
拌脆鳎·····	(40)

热菜

金针菜鱼翅·····	(41)
鸡蓉鱼翅·····	(41)
红烧鱼翅·····	(42)
红烧人参鱼翅·····	(43)
海参丸子·····	(43)
虾子海参·····	(44)
鲍鱼海参·····	(44)
三鲜海参·····	(45)
酿海参·····	(45)
葱烧海参·····	(46)
红炖海参·····	(46)
凤爪扒乌龙·····	(47)
红烧鲍鱼·····	(47)
青梗菜麻酱鲍鱼·····	(48)
鸡茸鱼肚·····	(48)
发菜鱼蓉酿鱼肚·····	(49)
鱼肚卷·····	(49)
肉末鱼肚·····	(50)
麻酱鱼肚·····	(50)
红焖鱼肚·····	(51)
干煸蟹片·····	(51)

蟹肉菜花·····	(52)	炒蛭肉·····	(65)
蟹肉豆苗·····	(52)	鱼香蛭子·····	(65)
鸡茸全蟹·····	(53)	蛭肉糊·····	(66)
炸烹蟹腿·····	(53)	酱爆蛭肉·····	(66)
炸蟹盒·····	(54)	韭菜蛭仁·····	(67)
蟹粉狮子头·····	(54)	清炖鲜蛭·····	(67)
银丝蟹粉·····	(55)	鱼香蛭仁·····	(68)
清炒蟹粉·····	(55)	韭菜炒沙蚕·····	(68)
蟹黄虾仁·····	(56)	芙蓉干贝·····	(68)
蟹黄扒白菜·····	(56)	鲜蛋干贝·····	(69)
蟹肉扒豆腐·····	(56)	双贝火腿·····	(69)
清蒸蟹钳·····	(57)	干贝四丝·····	(69)
油泡响螺球·····	(57)	红烧干贝·····	(70)
爆炒田螺·····	(58)	蚝油鱼唇·····	(70)
红烧螺片·····	(58)	红烧鱼唇·····	(71)
炒双片·····	(59)	鱼唇烧粉条·····	(71)
双爆菊花·····	(59)	生蒸龙虾·····	(72)
生炒黄螺片·····	(60)	生烤龙虾·····	(72)
五香响螺·····	(60)	珍珠虾排·····	(73)
白炒响螺·····	(61)	三片敲虾·····	(73)
糟田螺·····	(61)	两色大虾·····	(74)
油焗红鲟·····	(62)	陈皮鲜虾·····	(75)
牡蛎炒蛋·····	(62)	烹虾段·····	(75)
干炸牡蛎·····	(62)	茴香炸虾吐司·····	(75)
韭菜牡蛎·····	(63)	银耳明虾片·····	(76)
生煎牡蛎·····	(63)	鲜虾炒韭菜·····	(76)
炒蚝蛋·····	(64)	炸蛋白虾·····	(77)
干炸大蚝·····	(64)	酥炸虾盒·····	(77)
炆蛤香椿·····	(65)	锅贴虾·····	(78)

茄汁大虾·····	(78)	腐皮虾仁·····	(93)
油攒大虾·····	(79)	发菜绣球·····	(93)
北葱明虾·····	(79)	油爆墨鱼·····	(94)
豉汁蒸明虾·····	(80)	肉丝炒墨鱼·····	(94)
油爆明虾·····	(80)	青椒墨鱼丝·····	(95)
桃花泛·····	(81)	竹笋墨鱼·····	(95)
滑蛋虾仁·····	(81)	茄汁墨鱼·····	(95)
虾仁肉丝烂糊·····	(82)	五彩墨鱼丝·····	(96)
生菜明虾·····	(82)	酸辣乌鱼蛋·····	(96)
菜花炒虾球·····	(83)	油爆乌鱼卷·····	(97)
茄汁明虾球·····	(83)	海米油菜·····	(97)
锅贴虾饼·····	(84)	海米葫芦片·····	(98)
鸡肝炒虾片·····	(84)	海米冬瓜·····	(98)
水卵大虾·····	(85)	酸辣鱿鱼筒·····	(98)
翡翠虾仁·····	(85)	干煸鱿鱼丝·····	(99)
罗汉菜心·····	(86)	双色鱿鱼卷·····	(99)
虾仁锅巴·····	(86)	锅巴鱿鱼·····	(100)
清炒虾仁·····	(87)	油爆鱿鱼·····	(100)
翡翠虾斗·····	(87)	烤小鱿鱼·····	(101)
龙井虾仁·····	(88)	红烧河鳗·····	(101)
虾仁吐司·····	(88)	糟油海鳗·····	(102)
炸虾夹·····	(89)	炒西施舌·····	(102)
樱桃虾仁·····	(89)	油条西施舌·····	(103)
桃仁虾仁·····	(90)	白炒扇贝·····	(103)
酸辣猪血虾仁·····	(90)	清蒸扇贝·····	(104)
虾仁胀蛋·····	(91)	海蚌炒豆芽·····	(104)
虾仁炒蛋黄·····	(91)	炸海蚌·····	(104)
韭黄炒虾丝·····	(92)	咖喱蚌肉·····	(105)
毛豆虾仁·····	(92)	木樨蚬子·····	(105)

蚕豆炒章鱼	(106)	糖醋桂鱼卷	(121)
油菜炒章鱼	(106)	松鼠桂鱼	(121)
清蒸鲳鱼	(107)	醋熘桂鱼	(122)
椒盐金钱鱼	(107)	油浸鲤鱼	(122)
红烧甲鱼	(107)	豆瓣鲤鱼	(123)
冰糖甲鱼	(108)	清蒸三夹鲤鱼	(124)
生炒水鱼	(108)	三鲜鲤鱼	(124)
红烧裙边	(109)	油泼蒜泥鱼	(125)
蒜油裙边	(109)	干烧鲤鱼	(125)
双皮刀鱼	(110)	糖醋鲤鱼	(126)
粉蒸刀鱼	(111)	清蒸鲤鱼	(126)
豆豉凤尾鱼	(111)	家常鲫鱼	(127)
鲢鱼丸	(112)	鲫鱼豆腐	(127)
酱干鲢鱼	(112)	鲫鱼蒸蛋羹	(128)
红烧鲫鱼	(113)	家常草鱼片	(128)
红烧塘鳢鱼	(113)	西湖醋鱼	(129)
清蒸鲈鱼	(114)	芹菜蒸鱼	(130)
海米鳊鱼	(114)	熘鱼片	(130)
红烧黄鱼	(115)	咖喱鱼片	(130)
浇汁黄花鱼	(115)	锅贴鱼片	(131)
苔菜黄鱼	(116)	糟熘鱼片	(132)
蛋清黄鱼条	(116)	龙井鱼片	(132)
炸糟黄鱼	(117)	水熘鱼片	(132)
红酥罗非鱼	(117)	爆炒鱼丁	(133)
荔汁桂鱼	(118)	焦炒鱼条	(133)
八宝桂鱼	(118)	红烧划水	(134)
五丁桂鱼	(119)	茄汁头尾	(134)
熘鱼丁	(120)	红烧头尾	(135)
腌鲜桂鱼	(120)	番茄鱼球	(135)

加沙鱼球	(135)
木耳鱼茸	(136)
蛋煎鱼排	(136)
芝麻鱼排	(137)
煎鱼饼	(137)
煎鱼籽	(138)
三鲜鱼皮	(138)
麻花鱼皮	(139)
鸡粒烩鱼脑	(139)
蒸腌鱼	(140)
清蒸武昌鱼	(140)
醋椒青鱼条	(141)
老烧青鱼	(141)
茄汁青鱼片	(142)
炒青鱼片	(142)
蒜苗炒鱼块	(143)
青鱼甩水	(143)
菊花青鱼	(144)
鳝鱼干丝	(144)
豆瓣鳝卷	(145)
炒鳝糊	(145)
炒鳝鱼丝	(146)
干椒鳝片	(146)
陈皮鳝鱼	(147)
椒盐鳝鱼	(147)
鳝鱼炒苦笋	(147)
银鱼煎蛋	(148)
网油蒸鲢鱼	(148)
蒸鲢鱼条	(149)

干蒸鲢鱼	(149)
香酥海带	(150)
蜜汁海带	(150)
爆炒蜆皮	(151)
清蒸带鱼	(151)
红烧带鱼	(152)
脆炸比目鱼	(152)
干烧加吉鱼	(152)
烤明太鱼	(153)
鲑鱼炖蛋	(153)
葱焖跳鱼	(154)
醋椒黑鱼	(154)
干煸橡皮鱼	(154)
干煸马哈鱼	(155)
酱焖马哈鱼	(155)

汤菜

砂锅鱼翅汤	(157)
鸡鸭炖鱼翅汤	(158)
清炖鱼翅汤	(158)
清汤鱼翅丸	(159)
鲍鱼鱼翅汤	(160)
砂锅炖海参	(160)
酸辣海参羹	(161)
海参鸡茸汤	(161)
奶汤海参	(162)
酸菜海参汤	(162)
清炖鸡参汤	(163)
燕菜双贝卷汤	(164)

燕窝莼菜汤 (164)
金针鲜贝汤 (165)
萝卜干贝汤 (165)
三鲜鱼肚汤 (165)
鸡皮鱼肚奶汤 (166)
鸡茸鱼肚汤 (167)
发菜鱼肚汤 (167)
清炖鱼肚汤 (168)
酸辣鱼唇汤 (168)
砂锅鱼唇汤 (169)
全家福汤 (169)
野葛菜生鱼汤 (170)
奶油番茄鱼片汤 (170)
竹笋鱼片汤 (170)
鲈鱼羹 (171)
黄鱼羹 (171)
家常黄鱼汤 (172)
网油鲫鱼汤 (172)
奶汤鲫鱼 (173)
萝卜丝鲫鱼汤 (173)
酸菜鲫鱼片汤 (174)
草鱼豆腐汤 (174)
鸡汤跳鱼 (175)
砂锅鱼块汤 (175)
青鱼粉皮汤 (176)
香糟青鱼汤 (176)
鱼头豆腐汤 (177)
砂锅鲢鱼汤 (177)
砂锅大鱼头汤 (178)

香辣胖头鱼汤 (178)
奶汤鳊鱼 (179)
鸡茸鱼骨汤 (179)
鳊鱼丸汤 (180)
潮州鱼丸汤 (180)
七星鱼丸汤 (181)
江南鱼丸汤 (181)
福建鱼丸汤 (182)
双色鱼丸汤 (182)
三色鱼丸汤 (183)
发菜鱼丸汤 (183)
莼菜鱼丸汤 (183)
珍珠鱼丸汤 (184)
腐衣鱼卷汤 (184)
永鱼卷 (185)
□磨鱼卷汤 (185)
发菜鱼卷汤 (186)
石斑鱼汤 (186)
漂浮鱼片汤 (187)
龙凤汤 (187)
奶汤锅子鱼 (188)
鱼羹菊花锅 (188)
紫蟹菊花锅 (189)
气锅甲鱼 (190)
鲫鱼火锅 (190)
鲈鱼火锅 (191)
海鲜小火锅 (191)
鱼头鱼杂汤 (192)
鱼头鱼尾汤 (192)

鲃肺汤	(193)
芙蓉海蜇汤	(193)
蜆头汤	(193)
清汤鱿鱼	(194)
玻璃鱿鱼汤	(194)
鸡汤海蚌	(195)
紫蛤豆腐汤	(195)
蛤蜊蛋汤	(196)
蛤蜊蛋羹	(196)
三丝敲鲩鱼汤	(196)
清汤西施舌	(197)
家常鳝鱼汤	(197)
清汤鳝丝	(198)
煨尾汤	(198)
炖河鳗汤	(199)
清炖鳗鱼段	(199)
泥鳅钻豆腐	(200)
清炖鳊鱼汤	(200)
蛤蜊黄鱼羹	(201)
蛤蚧炖鹰龟汤	(201)

雪丽虾仁汤	(202)
鸡茸虾球汤	(202)
龙井虾汤	(203)
虾仁清汤	(203)
三鲜汤	(204)
蟹黄四色羹	(204)
蟹虾糊汤	(205)
莲心蟹肉羹	(205)
蟹黄牛奶汤	(206)
生汆厚肩螺汤	(206)
竹笋响螺汤	(206)
生汆螺球汤	(207)
波螺羹	(207)
芙蓉响螺片汤	(208)
生汆牡蛎汤	(208)
海鲜家宴菜谱例	
(一)	(209)
海鲜家宴菜谱例	
(二)	(214)

海鲜产品的 烹调准备

涨发燕窝

冷水发 将燕窝放入搪瓷或陶瓷容器中，用冷水（冬天用温水）浸泡 2~3 小时，待其胀足发透后，用清水反复冲漂，去掉杂质及绒毛，然后放在白色平盘内（易于发现细小绒毛），用尖嘴镊子轻轻摘净绒毛及杂质（注意保持燕窝形体完整、丝不断），再经清水漂洗，放入清水中浸泡待用。

涨发鲍鱼

浸焗法 先把鲍鱼放在瓦罐或不锈钢锅内，倒入浸过面的清水，放在炉灶上，用慢火焖焗 4 小时，然后将鲍鱼放在冷水里，用牙刷刷净鲍鱼边，除净鲍鱼边附着的肠，在锅底垫上一块竹筴（用竹片编的，有疏眼），再将鲍鱼放进锅，注入清水慢火再焖焗 11 小时，待鲍鱼发软后便可使用了。

若是韧性而硬的鲍鱼，涨发时可用苏打（石碱或碱水），用

清水溶化后浸泡鲍鱼 3 小时（每 500 克鲍鱼用苏打 15 克），然后再慢火焖焗 4 小时即可。

胀发鱼翅

热水焖发法 先用剪刀剪去鱼翅的薄边，放入铝桶或不锈钢桶内，注入开水，用小火焖煮数小时，保持微沸（切忌用旺火沸水冲破翅扇，沙粒侵入不易清除），待鱼翅外层的沙面微见龟裂时，即可起桶离火褪沙，将鱼翅捞入清水盆中用手搓擦（动作要轻，切勿将翅形损坏），去净表面一层沙及灰黑色薄膜（老者若褪不掉沙粒需继续焖煮），用清水冲洗干净。放入桶中再换开水上火焖煮 4~5 小时，离火捞入清水中再轻轻地拆除硬骨，剪去边沿腐烂的部分（不能去骨者仍需焖煮），将桶放于水管下用活水冲泡一天左右，让鱼翅充分胀发，去净腥味，然后换开水泡半天，使鱼翅回软收缩，吐尽腥味，再用凉水冲泡即可使用。整个过程中褪沙、去骨、胀发都要保持鱼翅形体不破不裂。若暂时不用，可浸入凉水中放入冰箱存放。

胀发鱼唇

浸焗煲法 用清水将干鱼唇泡浸 4 小时，倒去水，放入铝锅或不锈钢锅内，注入开水，慢火焖焗 3 小时（视鱼唇老嫩情况来掌握火候），取出用清水冲凉，用小刀将鱼唇的沙刮净。如有褪不下的，可再用慢火焖焗 3 小时，透身后再用清水漂洗干净，剔去碎骨、烂边、杂物，浸在清水中待用。

胀发干贝

浸泡法 将干贝边上的一块老肉和附着的贝壳等杂质剔除，清洗干净，盛于容器中，加热水浸泡一昼夜，直到用手掐感到松软即可（夏天气温高，不宜用此法）。

加热法 将剔除边上的老肉和杂质的干贝，清洗干净盛于容