

漫画版

轻松大厨

Cuisine & Caricature

张恩来美食工作室 编著



水产菜馆



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松入厨漫画版 / 张恩来美食工作室编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2002

ISBN 7-5384-2676-0

I. 轻... II. 张... III. 烹饪—方法—图解 IV. TS972.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 092323 号

轻松入厨 漫画版

水产菜馆

张恩来美食工作室 编著

责任编辑: 郝沛龙 司荣科

封面设计: 白亚纯 张可新

吉林科学技术出版社出版、发行

787 × 1092 毫米

40 开本

3 印张

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-2676-0/Z · 241

定价: 12.00 元

地 址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021

发行部电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@ public.cc.jl.cn 传真 5635185

Cuisine & Caricature

轻松入厨 漫画版



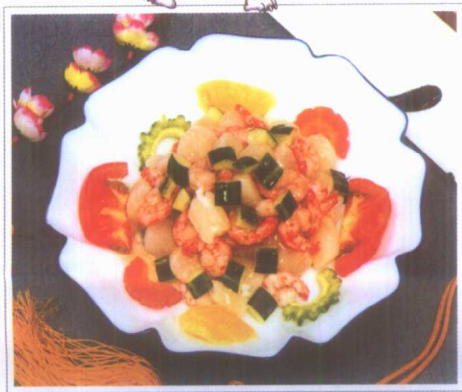
水产菜馆

吉林科学技术出版社



目录

Cuisine



海 参

- 子孙万代 /9
- 葱烧海参 /11
- 山东海参 /13
- 清烩海参片 /15

鲜 贝 · 干 贝

- 西法鲜贝 /19
- 鲜贝爆虾仁 /21
- 芙蓉鲜贝 /23
- 鱼香鲜贝马蹄 /25

鱿 鱼

- 拌鱿鱼丝 /33
- 芫爆双鲜 /35
- 晁衡鱿鱼 /37
- 酸辣鱿鱼丝汤 /39

蟹

- 清蒸螃蟹 /43
- 鱼香切蟹 /45
- 炸烹全蟹 /47
- 香辣螃蟹 /49

虾 · 虾仁

- 盐水虾 /55



酒醉虾 /57

蒜茸开边虾 /59

高丽凤尾大虾 /61

干烧大虾 /63

软炸虾仁 /65

龙井虾仁 /67

爆炒虾仁 /69

干烧虾仁 /71

海螺·海蜇

拌海螺 /75

油爆海螺 /77

烧海螺片 /79

香麻海蜇 /81

鸡丝氽蜇头 /83

扇贝·芒果贝

豉汁蒸扇贝 /87

蒸扣扇贝 /89

熘扇贝 /91

姜汁芒果贝 /93

韭菜炒芒果贝 /95

蛭子·象拔蚌

拌蛭子 /99

香葱爆蛭子 101

蛭子汤 103

清蒸象拔蚌 105

象拔蚌青红椒 107

文蛤·麻蛤

葱姜爆文蛤 /111

文蛤鸭血汤 /113

拌麻蛤 115

韭黄炒蛤肉 117





sea cucumber

海 参



海参为棘皮动物门海参纲动物的总称，全世界约有900多种，但只有约40种体壁较厚的大型种可供食用。中国食用海参有20种，其中10种品质较好，常见食用海参品种有刺参、梅花参、黄玉参、方刺参、白瓜参、乌虫参等，为名贵海产品。海参几乎全部生活于海洋，种类最多的是在印度—西太平洋区，尤其是食用海参，大多分布在热带珊瑚礁内。我国北方只有1种优质食用海参（刺参），而海南岛和西沙群岛产的食用海参种类比较多，约有10余种，多生活在潮间带或浅海。海参多为干制品，鲜品一般只在海边出售。海参肉质细嫩、富有弹性、爽利润滑，用海参入馐，以扒、烧、焖、煮等方法为多，适宜多种口味，如鲜咸、酸辣、蚝油、怪味、鱼香等。



way of cleaning

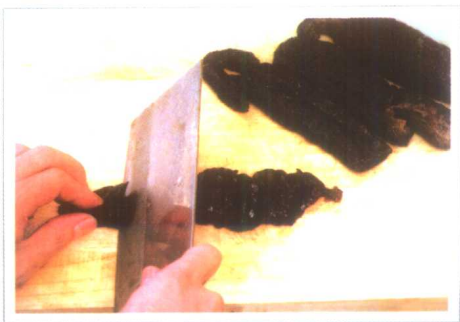
海参的清洗



把水发海参剖腹，去掉内脏。



把水发海参放清水中洗净。



再根据菜肴要求改刀成形。

braised sea cucumber with fish roe



子孙万代



原料:

水发海参400克, 鱼子100克。



调料:

葱段、姜片各5克, 料酒30克, 熟猪油25克, 八角1个, 酱油25克, 盐少许, 白糖5克, 味精2克, 水淀粉15克。



制法:

1. 把水发海参去掉内脏, 用清水洗净, 切成长条块, 放沸水锅内焯一下, 捞出沥净水分; 鱼子用清水洗净, 放沸水锅内, 加上葱段、姜片和料酒15克焯一下, 取出鱼子, 控净水分。
2. 锅置火上, 放熟猪油烧热, 用八角炆锅, 加上料酒15克、酱油、盐、白糖和清水少许, 烧沸后放入海参和鱼子, 用小火烧约5分钟至熟透, 撒上味精, 用水淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

轻松入厨小知识

海参体壁柔韧, 富含结缔组织, 在中国不仅作为佳肴, 且是滋补品。清代《本草纲目拾遗》载“海参性温补, 足敌人参, 故名海参”。

sea cucumber with loeks



葱烧海参



原料:

水发海参500克, 大葱
150克, 姜10克。



调料:

熟猪油50克, 酱油35
克, 料酒25克, 盐2
克, 味精3克, 白糖5
克, 清汤100克, 水淀
粉20克, 花椒油15
克。



制法:

1. 把水发海参切成长条段, 放沸水锅里煮一下, 倒出控干水分; 大葱切成滚刀块; 姜去皮切成末。
2. 锅置火上, 放熟猪油烧热, 放入葱段、姜末煸炒出香味并发黄时, 放上酱油、料酒、盐、味精、白糖和清汤, 烧沸后放入海参段, 用中小火烧透入味, 用水淀粉勾芡, 颠锅炒匀, 淋上花椒油, 出锅装盘上桌即成。

轻松入厨小知识

海参含有丰富的蛋白质、碳水化合物、无机盐和多种人类必需的氨基酸, 其味咸性温, 有补肾益精、养血润燥功效, 对高血压、冠心病、血管硬化等症有滋补疗效。

boiled sea cucumber in shandong style



山东海参



原料:

水发海参300克, 猪里脊肉75克, 鸡蛋皮1张, 香菜段、葱丝各少许。



调料:

盐5克, 酱油5克, 料酒30克, 香油5克, 清汤750克, 米醋30克, 味精5克。



制法:

1. 把水发海参洗净, 改刀切成抹刀片, 放入沸水锅内, 加上少许盐焯一下, 捞出沥净水分, 放在大海碗里。
2. 猪里脊肉切成片, 放在碗里, 加酱油、料酒10克、盐1克和香油拌匀; 鸡蛋皮切成大块。
3. 锅置火上, 放清汤烧沸, 放入肉片氽至肉熟, 捞出放在海参上面, 再放上鸡蛋皮、香菜段和葱丝。
4. 把锅内汤汁撇去浮沫, 加上盐、料酒20克、米醋和味精调好口味, 出锅顺碗边倒在盛有海参的大海碗里即成。

轻松入厨小知识

海参质量要求以形状饱满、质重皮薄、肉壁肥厚、水发后涨性大、糯而爽滑、并有弹性、无沙粒为上品。如肉壁薄瘦、水发涨性不大、沙粒未尽者, 质量较差。

sea cucumber soup



清烩海参片



原料:

水发海参500克, 大葱
15克, 香菜10克。



调料:

猪油50克, 姜末5克,
料酒10克, 清汤700
克, 酱油10克, 盐3
克, 米醋25克, 味精5
克, 香油5克。



制法:

1. 把水发海参去掉内脏, 洗净后切成块, 放沸水锅内焯一下, 倒出控净水分; 大葱洗净, 切成丝; 香菜洗净, 切成小段。
2. 锅置火上, 放入猪油烧热, 用姜末炝锅, 烹入料酒, 加上清汤、酱油、盐和海参块, 烧沸后除去浮沫, 加入米醋, 放入味精, 淋上香油, 出锅盛在大海碗里, 放上葱丝和香菜段即成。

轻松入厨小知识

海参适宜放置在干燥、阴凉、通风处, 而且不要与油腻、咸卤食品堆放在一起, 否则会引起腐烂。如遇到霉雨季节、天气闷热、湿度增大时, 要勤加检查, 以免海参吸水返潮。