

中国轻工业出版社



晏岷

杨健

等编著

百吃海鲜



百 吃 海 鲜

晏 岷 杨 健 等编著

中国轻工业出版社

(京)新登字034号

内 容 提 要

海鲜食品不仅味道鲜美,而且是蛋白质含量高、品质优,低脂肪、低胆固醇的食品,因而近年来“海鲜餐馆”与日俱增,家庭餐桌上已形成了“多吃海鲜少吃肉”的饮食新趋势。

本书汇集了鱼、虾、蟹、贝、蚝、蛤、参等海鲜风味菜肴100多种。烹调方法适合居家操作,对各种海鲜的特点、营养价值、烹调要领都有详细说明。

本书供广大烹饪爱好者、中小餐馆厨师参考,也可做为烹饪专科学校的教学参考书。

百 吃 海 鲜

晏 岷 杨 健 等编著

中国轻工业出版社出版
(北京东长安街6号)
三河县宏达印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
各地新华书店经售

787×1092毫米¹/₃₂印张: 7.375字数: 155千字

1992年9月 第1版第1次印刷

印数: 1—6,000 定价: 5.90元

ISBN7—5019—1263—7/TS·0846

前 言

膳食结构的组成是人类文明和进步的明显标志。改革开放以来，我国人民餐桌上的变化是显著的，不仅是由“主食型”向“副食型”的转变，在副食中从单纯的“肉加菜”型向更多样化、营养素全面且易消化吸收的类型转变，也是突出的特征之一。这说明人们对营养与健康、饮食与长寿的关系认识越来越深刻了，已不满足于吃饱、吃好，而且在追求蛋白质丰富、维生素及矿物质含量高的食品，以期达到增进健康、抗病防衰、延年益寿的目的。海产品正是这样的理想食品，它不仅味道鲜美、营养丰富，而且具有陆上畜、禽类食品所不及的许多优点。

海产品的蛋白质含量一般在10~24%之间，和牛肉差不多，但其质量却优于畜肉。因其组成的氨基酸成分与比例更接近人体蛋白质，且肉熟后结缔组织疏松柔软，含胶粘物质少，人体的消化吸收率可达70~95%，远远高于畜肉，因而价值更高。

海产品中碘的含量约是陆上动物的100倍，其它矿物质如钙、磷、铁、镁、锰、铜、锌等的含量也较陆上动物多。这些元素对预防甲状腺肿（缺碘）、贫血（缺铁）、软骨病（缺钙和磷）、心肌病（缺镁）、皮炎及须发早白（缺锰）、白血球减少及大脑发育不良（缺铜）、智力及神经系统发育不全（缺锌）等疾病都是不可缺少的。

海产品中维生素的含量也很丰富。维生素A、D富含于鱼类肝脏。儿童缺乏维生素A、D不但影响正常的生长发育，还会发生夜盲症、佝偻病等疾病。维生素A、D对成人也是眼睛、皮肤、牙齿和骨骼所必须的营养。海产品中含有较多的维生素B₁₂，人体缺少维生素B₁₂时，不仅血液循环机能受到影响，而且对植物蛋白质的消化能力也会减弱。

海产品还是低脂肪、低热量、低胆固醇的食品。鱼肉的饱和脂肪仅为猪肉的 $\frac{1}{4} \sim \frac{1}{5}$ ，虾、参、贝类、海蜇等含脂肪更低。吃同样重量的鱼肉与猪肥肉产生的热量比约为1:10。因而常食海味可以预防肥胖。紫菜具有减少血浆中胆固醇的作用。海带有排除癌细胞对肠壁影响的作用，可以防止肠癌和便秘，还有助于消除动脉硬化和降低高血压。海带中含有的激素对促进人体生长及解除疲劳均有一定作用。

甲壳类的虾、蟹、螺、贝等海产品除了具有畜、禽、淡水鱼所不及的鲜美滋味和丰富的营养外，药用价值也是颇高的。如虾肉对治疗皮肤溃疡、神经衰弱、阳痿等症均有疗效。牡蛎肉有润肤养颜的作用。蛤蜊肉有清热、利湿、散结的功效，可用于治疗慢性气管炎、中耳炎、淋巴结核等症。螺肉有清热、利水的功效，对小便不通、水肿、痔疮等症均有辅助治疗作用。

海产品风行五大洲的原因，除了上述的味美、营养价值高、对疾病有疗效外，还由于海洋面积占地球表面积的70.8%，辽阔的大海孕育着取之不尽的海产资源，为人类的餐桌提供了丰盛的美食。

我国的传统风味菜肴历来以“山珍海味”享誉中外。近年来“海鲜餐馆”、“海味酒家”、“水产饭店”更是应运而生，与日俱增。副食商场中海鲜类商品的种类也日益繁多，为满足

人们“多吃海鲜少吃肉”的营养美食要求提供了物质基础。但是非沿海省份的居民却缺乏烹制海鲜菜的经验，往往因烹调不得法而得不到色、香、味俱佳的美味。海鲜品种极多，烹制方法各异，要想达到美食、营养、保健、益寿的结合，必须掌握一定的技艺才行。过去虽然出版过一些水产菜谱，但多为宾馆、酒家烹调大师所创制，备料、刀工等不适合居家操作，烹饪技法亦难效仿。

我们编写的这本《百吃海鲜》虽然也是从传统的、民间的、各大菜系的海鲜菜汇集整理而来，但是笔者却具备餐馆和家庭烹饪之双重经验，因此本书既博采众长，集全国各大流派代表菜之精华，又在此基础上有发展和创新，因而更能适合家庭烹饪的要求，能使读者足不出户便领略到各方佳味。

本书在编写过程中特别注意了以下几点：

一、注重实用性。菜谱中所选主料均为我国各地常见之一般海鲜，不选鲍鱼、鱼翅等珍贵、偏稀之物。制作方法也为一般家庭所能胜任，因而便于实践，容易推广。

二、注重科学性和知识性。菜谱配料中注意了脂肪、盐的用量及食物多样化和营养素供给平衡等问题。力求导向科学饮食之道。对各种海鲜的营养成分与含量以及他们的生活习性、形体特征、产地分布等都作了介绍。便于读者配餐时合理地搭配营养，同时又获得一些海产品的常识。

三、菜谱中除介绍原料、烹制程序、风味特点、食用价值外，还对选料、预加工和烹调操作中需注意的要点作了说明，以便于读者掌握。

四、原料一项为便于备料，分成了主料、辅料和调料。其中调料的用量，如系一次用完的，在制法中不注用量，多

次分用的则注明每次用量。

五、结合菜谱所用主料，本书附录中介绍了鉴别海鲜新鲜度、干品涨发的方法及一些烹调常识，供读者参考。

此外，书中所用重量、长度等都采用了法定计量单位。但考虑到一些地区还习惯于旧的市制，故将市制单位用括号附后。

需要说明的是，用猪油烹调海鲜菜，可使菜味更鲜美、酥润，故菜谱中多用猪油。如为防止过多摄入饱和脂肪酸导致冠心病，读者可自行掌握，以植物油代替猪油或二者各半均可。

编者衷心希望本书成为家庭主妇和烹饪爱好者的参谋和助手，对丰富人们的物质生活、普及海鲜吃法中的科学常识、提高人们的健康水平起到积极的作用。

本书编写过程中曾得到汇丰楼饭庄一级厨师李国旺同志的指教。北京市饮食服务公司的名厨师黄东林、张广新细心审阅了全稿，提出许多宝贵意见。在此对这些同志表示诚挚的谢意。

书中疏漏和不足之处，深望读者批评指正。

编 者

目 录

一、虾 类

虾松.....	1	酱汁大虾.....	21
翠带虾.....	2	清炒虾仁.....	21
花环虾.....	2	什锦虾包.....	22
油包虾.....	4	虾仁薯饼.....	24
炸虾球.....	5	熟炆虾仁.....	25
龙虾卷.....	6	金钱虾仁.....	26
石榴虾.....	7	锅贴虾饼.....	27
桃花泛.....	8	水晶虾片.....	28
荷包虾.....	9	番茄虾球.....	29
交切虾.....	11	蓑衣虾仁.....	30
炒虾肫.....	12	夹心虾糕.....	31
汤大玉.....	13	翡翠虾仁.....	32
虾肉蛋饺.....	13	桔瓣明虾.....	33
龙井虾仁.....	14	锦绣虾仁.....	34
干烧大虾.....	15	火腿虾片.....	35
炸烹虾段.....	16	椒盐虾仁.....	36
春梅怒放.....	17	清炒三虾.....	37
雪里桃花.....	18	雪山潭虾.....	38
凤尾对虾.....	20	碧螺虾仁.....	39

辣子虾片·····	40	白汁虾卷·····	49
软炸虾包·····	41	鱼香干蒸虾·····	50
翡翠虾斗·····	42	清炒凤尾虾·····	51
蟹黄虾盅·····	44	长鱼炒虾仁·····	52
豌豆虾仁·····	45	鸡汁琵琶虾·····	53
雪花虾仁·····	46	芙蓉梅花虾·····	54
杨梅虾球·····	47	虾头粉皮汤·····	55
炸酥虾盒·····	48	菊花虾仁蛋羹·····	56

二、蟹 类

炸蟹黄·····	58	香炸蟹盒·····	65
干炸蜆·····	59	蟹肉银耳·····	66
锅烧蟹·····	60	蟹肉沙拉·····	67
煎蟹盒·····	61	清炒蟹粉·····	68
炒蟹脆·····	62	雪花蟹粉·····	69
蟹肉羹·····	63	油煎蟹块·····	70
炸蟹卷·····	64	梭子蟹抱蜆·····	71

三、贝 类

拌螺片·····	72	油爆海螺·····	78
烤全螺·····	73	双爆菊花·····	79
红烧螺球·····	74	生煎蚝·····	80
焦炸螺肉·····	75	醉生蚝·····	81
芙蓉螺片·····	76	滑溜蚝蛋·····	81
香油橙螺·····	77	鸡茸蛎糊·····	82

酥炸牡蛎·····	83	葱蒸干贝·····	101
牡蛎豆腐汤·····	84	芙蓉干贝·····	102
瓢蛤蜊·····	85	炒海蚌·····	103
春白蛤蜊·····	86	糟余海蚌·····	104
雪花鲜蛤·····	87	咖喱蚌肉·····	104
蛤蜊蛋汤·····	88	芙蓉海蚌·····	105
香椿拌蛤肉·····	89	酥炸蚌肉·····	106
清汤西施舌·····	90	粟米煨海蚌·····	107
盖韭炒蛤仁·····	91	醉蚶·····	108
紫蛤豆腐羹·····	92	余蚶子·····	109
蛤仁银耳汤·····	92	火腿炖蚶肉·····	109
爆海贝·····	93	锅塌蛭子·····	110
鲜贝羹·····	94	凉拌蛭肉·····	111
烩三鲜·····	95	三丝拌蛭·····	112
生炒鲜贝·····	96	酱爆蛭肉·····	113
芜爆鲜贝·····	97	水晶蛭仁·····	114
红珠贝脯·····	98	鱼香蛭肉·····	115
熘鲜贝丝·····	99	青韭炒蛭子·····	116
清蒸扇贝·····	100		

四、鱼 类

鲑鱼塌·····	118	家常黄鱼·····	125
一品鲳·····	119	松果黄鱼·····	126
烤鲳鱼·····	120	脆皮黄鱼·····	127
葡萄鱼·····	121	卷筒黄鱼·····	128
刀鱼羹·····	122	糖醋黄鱼·····	129
刀鱼脯·····	123	春花鱼卷·····	130

生煎鱼包·····	131	炸烹刀鱼·····	153
粉皮鱼卷·····	132	粉蒸鲚鱼·····	154
酱汁鲭鱼·····	133	春笋鱼片·····	155
麻花鱼皮·····	134	鱼茸肉圆·····	156
酥炸鱼条·····	135	煮糟鳊鱼·····	157
萝卜醋鱼·····	136	锅塌银鱼·····	158
菊花鲭鱼·····	137	生熏鳊鱼·····	159
油焖鲭鱼·····	138	苔菜拖黄鱼·····	160
粉蒸鲭鱼·····	139	松子黄鱼球·····	162
铁排鲳鱼·····	140	虾油熘鱼片·····	163
葱油鲳鱼·····	141	发菜鲳鱼卷·····	164
清蒸鲳鱼·····	142	五香熏鳗鱼·····	164
蛋白鱼片·····	143	出骨刀鱼球·····	165
注油鳗鱼·····	145	莲蓬石斑鱼·····	167
夹烧鳗鱼·····	146	桔汁加级鱼·····	168
穗香鱼滑·····	147	清蒸加级鱼·····	169
鳗鱼煎糟·····	148	鱼圆莼菜汤·····	170
红烧刀鱼·····	150	鱼肉虾仁馄饨·····	171
双皮刀鱼·····	151	清蒸瓢馅银鱼·····	172
清蒸刀鱼·····	152		

五、其 他

海参羹·····	174	八宝海参·····	179
葱烧刺参·····	175	金钱海参·····	180
蝴蝶海参·····	176	红油海参·····	181
蟹烧海参·····	177	响淋海参·····	183
绣球海参·····	178	肝油海参·····	184

海参鱼丸·····	185	三丝拌蜇·····	201
三鲜焖海参·····	186	脆爆蜇皮·····	202
海参烀猪蹄·····	187	炆海蜇丝·····	203
清汤大乌参·····	188	鸡火蜇皮·····	204
竹笋余刺参·····	189	虾仁珊瑚·····	205
虾子白玉参·····	190	芙蓉海底松·····	206
清汤三鲜海参·····	191	雪球余珊瑚·····	207
虾子烧三鲜·····	192	佛手海蜇皮·····	208
酸辣海三丁·····	193	蜜汁海带·····	208
烤墨鱼片·····	194	鱼籽海带卷·····	209
肉炒墨鱼丝·····	195	麒麟海带丝·····	210
墨鱼余腰片·····	196	蟹黄鱼皮·····	211
油爆墨鱼卷·····	197	绣珠鱼卵·····	212
茄汁墨鱼花·····	198	鸡茸鱼肚·····	213
肉米烧墨鱼·····	199	拌苔菜瓜子仁·····	214
酸辣乌鱼蛋·····	200		
附录·····	215		

一、虾 类

虾 松

主料：鲜大虾 1000 克 (2 斤)。

调料：精盐 6 克 (1 钱 2 分)，料酒 20 克 (4 钱)，大葱 15 克 (3 钱)，鲜姜 15 克 (3 钱)，花椒 10 粒，味精 2 克 (4 分)。

制法：

1. 将大虾剥去外壳，挑去黑肠洗净，沥水后由脊背处片开，抽去虾筋，放入盘中，加精盐、料酒抓匀，腌渍 1 小时。葱洗净、姜去皮洗净，均拍松。

2. 将葱、姜、花椒放在虾肉上，入屉蒸 20 分钟至熟，出屉拣去葱、姜、花椒，滗去汤汁。

3. 炒锅置火上，将虾肉入锅，用文火将虾肉炒至半干，用铲或手勺将虾肉揉搓碾碎，加入味精，炒匀，至虾肉水分全部炒干，肉质纤维完全分开，成松散状时盛入盘中晾凉即成。

说明：

1. 此菜特点是色泽微黄、味道咸鲜略甜，醇香适口，蛋白质丰富，易消化吸收。

2. 由于炒制时间长，虾松含水量少，晾凉后放入瓶中

保存，可数月不变质。宜做为幼儿、老人和体弱者餐外的营养食品。

翠 带 虾

主料：大虾仁 250 克（5 两）。

辅料：鸡蛋 1 只。

调料：熟猪油 100 克（2 两），料酒 5 克（1 钱），精盐 3 克（6 分），味精 0.5 克（1 分），大葱 100 克（2 两），水淀粉 25 克（5 钱）。

制法：

1. 将虾仁挑去黑肠，洗净漂清，沥干水分，放入碗中。将鸡蛋磕破，加入鸡蛋清，加水淀粉、精盐搅拌均匀。

2. 大葱择洗净，取粗细合适的葱管切成 7 毫米（2 分）长的段，套在每只虾仁中部，成翠带虾。

3. 炒锅置旺火上烧热，加入熟猪油，烧至五成热，放入翠带虾轻轻炒熟，加味精、料酒，颠翻几下，起锅装盘即成。

说明：

1. 此菜特点是虾仁两头玉白，中间翠绿，色彩美丽，口味香鲜。

2. 大葱选葱管部分直径应合适，套入虾仁后不致滑脱，翻炒时动作亦要轻。

花 环 虾

主料：大虾 8 只。

辅料：净鱼肉 100 克（2 两），水发香菇（大个的）8 只，鸡蛋 2 只，熟火腿 6 克（1 钱 2 分）。

调料：熟猪油 20 克（4 钱），精盐 2 克（4 分），葱末 3 克（6 分），姜末 2 克（4 分），白糖 2 克（4 分），味精 1.5 克（3 分），干淀粉 8 克（1 钱 6 分），水淀粉 10 克（2 钱），鸡清汤 75 克（1 两 5 钱）。

制法：

1. 大虾去头及身壳，留尾，挑去黑肠洗净，沥干水分。
2. 净鱼肉剁成泥，鸡蛋磕开，清和黄分别放在两个碗中，蛋黄连碗上屉蒸熟，出屉晾凉后切成米粒状。香菇去蒂洗净，沥水。熟火腿切成末。

3. 将鱼泥放入蛋清碗中，加葱末、姜末、精盐 1 克（2 分）、白糖、味精 0.5 克（1 分）和适量清水搅拌成馅，做成 8 个鱼丸。在香菇面上撒匀干淀粉，每只香菇上放一个鱼丸，鱼丸四周放上蛋黄碎粒，即成花环状。再将虾尾朝上插在鱼丸中间，撒上火腿末。

4. 在盘中抹一层熟猪油，将做好的花环虾摆入盘中，上屉用旺火蒸 10 分钟，出屉。

5. 将盘中的汤汁滗入炒锅中，加鸡清汤上火烧沸，加精盐、味精，用水淀粉勾薄芡，浇在花环虾上即成。

说明。

1. 此菜特点是菇黑、鱼白、蛋黄、虾粉，色彩艳丽而不俗，造型典雅美观，质地绵软而柔嫩，口味清淡而香鲜。

2. 鸡清汤的制法见本书附录。

油 包 虾

主料：虾仁 250 克 (5 两)。

辅料：细粉丝 20 克 (4 钱)，猪网油 1 张，约重 250 克 (5 两)，猪肥膘肉 100 克 (2 两)，荸荠 100 克 (2 两)，鸡蛋 2 只，水发香菇 15 克 (3 钱)。

调料：熟猪油 500 克 (1 斤，约耗 60 克)，精盐 4 克 (8 分)，葱末 5 克 (1 钱)，姜末 4 克 (8 分)，味精 2 克 (4 分)，水淀粉 50 克 (1 两)，花椒盐 5 克 (1 钱)。

制法：

1. 将虾仁挑去黑肠，洗净后切成碎丁。猪肥膘肉剁成细泥，荸荠去皮，洗净后切成细末。水发香菇去蒂洗净，切成细末。粉丝用温水泡软，切成 80 毫米 (2 寸 4 分) 长的段。

2. 将鸡蛋清磕入碗中，加精盐、味精，放入虾丁、肉泥、荸荠末、香菇末、葱末、姜末，搅拌均匀成馅，分成 4 份。

3. 将猪网油摘净杂质，用温水洗净，挤干水分后放在案板上拍平，切成长 165 毫米 (5 寸)、宽 83 毫米 (2 寸 5 分) 的 4 张，边缘上涂上水淀粉，将拌好的一份馅摊在网油上，顺长卷成一头略粗的长条，卷到将至网油边缘，在中间部位放上七八条粉丝，作为“虾脚”，继续卷完成虾卷。将虾卷粗的一端斜切一刀，成虾头状，顶部插入两根粉丝，做为“虾须”，然后将刀口捏紧。在虾卷细的一端中间切一刀，用手捏成虾尾状。做完四只“大虾”，放入盘中，用手理成弯弓形，上屉蒸三四分钟取出。

4. 炒锅置旺火上，加熟猪油，烧到六成热，将蒸好的“大虾”下锅，炸约2分钟，呈金黄色时捞出，各切成三段，再按原形摆入盘中，撒上花椒盐，即可上桌。

说明：

1. 此菜特点是色泽金黄，形似对虾，外酥里嫩，鲜美浓香。

2. 花椒盐的制法见本书附录。

炸 虾 球

主料：虾仁300克（6两）。

辅料：猪肥膘肉40克（8钱），鸡蛋3只。

调料：熟猪油500克（1斤，约耗100克），精盐2克（4分），酱油5克（1钱），米醋15克（3钱），白糖15克（3钱），葱末5克（1钱），姜末3克（6分），味精2克（4分），鸡汤100克（2两），干淀粉5克（1钱），水淀粉40克（8钱）。

制法：

1. 将虾仁挑去黑肠洗净，放到砧板上，先用刀面平压，然后剁成茸，放入碗中。

2. 猪肥膘肉切碎成细丁，放入虾茸碗中，加精盐拌腌入味。5分钟后将鸡蛋清磕入碗中，再加熟猪油40克（8钱）、味精1克（2分）、水淀粉20克（4钱）搅拌均匀。

3. 炒锅置旺火上，加熟猪油，烧至五成热，转小火，用手将虾茸挤成直径20毫米（6分）的小球，滚匀干淀粉，入锅炸约1分钟后转中火再炸3分钟，再转旺火炸至虾球松泡、涨大至乒乓球形，即用漏勺捞出，沥油装盘。