



珍味小館

美味海鮮

Delicious seafood

吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

珍味小馆 / 李瑞腾编. — 长春: 吉林摄影出版社, 2003.7
ISBN 7-80606-639-X

I. 珍... II. 李... III. 菜谱—中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 030075 号

吉林省版权局著作权合同登记

图字: 07-2003-1158 号

中文简体版由台湾汉光文化网络公司授权吉林摄影出版社出版发行

珍味小馆(海鲜类)

编 著: 李瑞腾

责任编辑: 陈亚南 徐 克

封面设计: 郭海涛

出版发行: 吉林摄影出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号

邮 编: 130021

印 制: 长春新华印刷厂

地 址: 长春市吉林大路 35 号

邮 编: 130031

版 次: 2003 年 8 月第一版第一次印刷

规 格: 889 × 1194 毫米 1/32

印 张: 1.5

书 号: ISBN 7-80606-639-X/J · 414

全套定价: 48.00 元(本册定价: 8.00 元)

本产品如有印刷质量问题请与印刷厂调换。



汉光家常菜系列

珍味小馆

Highlight's Chinese Gourmet Cooking

海鲜类 Seafood Dishes

序

汉光从事食谱制作已逾十年。十年来，我们出版了近三十种不同的食谱，有一般家常菜也有知名地方菜；有育儿类也有保健类，最近流行的微波炉食谱亦罗列其中。这些食谱主题虽异，却都是为了增进人类更美善的生活而编，并期望做一个中华饮食文化的传播者。

“珍味小馆”是考虑现代上班族的需要，新编的一套小食谱。全套分六册，系依材料区分(猪牛肉类、鸡鸭肉类、海鲜类、蔬菜类、滋补类、点心类)，每册再循烹调法排序(炒、炸、煎、烧、蒸、烤、腌、拌、煮[汤])，只有第五册因目的不同，改以三餐排序。如果您学会了炒肉，即可利用同法炒鸡丁、鱼片；因此，当您在编排菜单时，就懂得把煎、炒菜式搭配着蒸、煮菜式上桌。不仅调和色香味，也可节省做菜时间，例如：先做蒸菜，再做炒菜，实在是一种极科学的方法。

汉光文化事业股份有限公司 总经理

宋定西



目录

CONTENTS

如何分辨优质海鲜 / 烹调鱼的要诀 / 菜刀的用途	4~5
腰果虾仁	6
糟溜鱼片	8
鱼酥	10
姜汁虾球	12
苏州熏鱼	14
百花蟹球	16
炸牡蛎酥	18
炸花枝丸	20
虾仁烘蛋	22
简易海鲜锅饼	24
菜泥虾片	26
发菜四素	28
虾肉馄饨	30
鱼饼三吃	32
海鲜焗饭	34
蛤蜊炖蛋	36
生烤墨鱼	38
奶油焗蚌	40
鲜汤双飞片	42
章鱼什锦锅	44

一、如何分辨优质海鲜：

●鱼

质好的鱼，有光泽，鳞整齐，鳃鲜红，眼球透明而凸出，肉结实而有弹性，用刀切鱼时，切口处闪闪发亮；质差的鱼，皮干，鳃呈灰红或灰白，眼珠下陷，肌肉膨胀而无弹性，鳞易于脱落，用刀切鱼肉时，骨与肉脱离。

●虾

质好的虾，头部完整，身体仍保持原有的弯曲度，活虾跳动较多，色泽青绿或青白，皮壳发亮；质差的虾，头、壳易脱落，肉质松软，色泽赤红。

●蟹

质好肥壮的活蟹，爬动较快，如将其背朝下放置，会很快翻转过来，色泽壳青肚白；质差的蟹，爬动较慢。如壳部呈暗红色，是蟹已死亡，不宜食用。

●贝

因为贝类容易腐烂，所以最好买活的。选蛤蜊时，可捡起两粒，互相敲打，如果声音沉重，表示肉多且新鲜。

二、烹调鱼的要诀：

1. 鲜度极高的鱼，任何处理方法都好吃（惟尽量不要用油煎、炸至焦黄，以免失去原味的鲜美），但调味时，要注意清淡，这样才能保持其鲜美的原味。

2. 鲜度较差的鱼，可沾些粉煎、炸一番，再用重口味的味料调理。

3. 肉质细滑而松软的鱼，如白鲳、比目鱼、鳕鱼等在烹调

时间上不可太长，而肉质紧而发干硬的如旗鱼、鲨鱼、石斑鱼等烹调时间可略长，但如属较差的鱼如白海鳗等，则需较长时间的烹调才能使肉质松化入味。

若能把握以上所提的几项原则，必可变化出许多可口的佳肴，丰富我们的生活。

三、菜刀的用途：

拍松：

- ①用刀背在肉片上拍出横线、纵线。
- ②利用刀面拍肉或姜、葱、蒜等。

拍碎：

- ③将未去皮的蒜置于砧板上，以刀面拍碎蒜。
- ④将花椒或豆豉置于碗中，刀直立，用手研碎碗中物。

切骨：（鸡骨、鸭骨和鱼骨也可用刀来切）

⑤对准要切的部位一刀切下去（注意另一只手的安全），要避免在同一处砧两刀以上，否则会造成骨头及肉碎掉。

⑥如果切的是鸡块的话，可以刀置于要切的部位，再以铁锤或另一刀的刀背慢击，以切开鸡块。请勿用较薄的刀切猪骨或牛骨，否则刀刃容易损坏。

转移：

⑦食物切好或剁好以后，可以一手推食物一手用刀盛起，将食物放到碗中或锅中。

腰果虾仁



主要营养成份:

蛋白质	脂 肪	糖 类	钠	胆固醇	总热量
38 g	118 g	19 g	1500mg	281mg	1290Cal

材料：

大虾 300 克 油 4 杯 腰果 $\frac{1}{2}$ 杯

腌料：

盐 $\frac{1}{4}$ 小匙 淀粉 2 小匙 蛋白 $\frac{1}{2}$ 个

调味料：

①葱(切碎)2 根 姜末 2 小匙 荸荠片 $\frac{1}{2}$ 杯

②盐 $\frac{1}{2}$ 小匙 酒 1 小匙 麻油 $\frac{1}{2}$ 小匙

做法：

1. 大虾去壳去肠泥，用冷水洗净沥干。用腌料拌匀，置于冰箱 30 分钟。将①料、②料分别混合置碗中。

2. 油入锅烧热至 175°C ，虾入锅微炸至变色，捞起沥油。锅中留 1 汤匙油，烧热，炒香①料，再加入虾和②料，炒匀，盛盘，洒下腰果，趁热吃。

备注：

依此法可做豌豆虾仁。用 110 克豌豆，在滚水中烫 1 分钟捞起，即可和虾同炒。

糟溜鱼片



主要营养成份：

蛋白质	脂 肪	糖 类	钠	胆固醇	总热量
48 g	61 g	17 g	1000mg	168.8mg	809Cal

材料:

鱼肉(已经处理好)350克 油2杯 姜3片 蒜(拍碎)
2粒

腌料:

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙 淀粉2小匙 酒 $\frac{1}{2}$ 小匙 蛋白 $\frac{1}{2}$ 个

调味料:

高汤(已放盐)1杯 淀粉1大匙 糖1小匙 酒糟2大匙

做法:

1. 将鱼片切成 $1.5 \times 2.5 \times 5$ 公分的长方块, 放入腌料浸泡, 置冰箱30分钟。
2. 油入锅烧热至 150°C , 放入鱼块, 炸至变色, 捞起后沥油, 备用。
3. 锅中留2汤匙油, 烧热, 放入姜、蒜爆香, 再加调味料炒至汁液变稠, 加入鱼块, 炒匀。拣去姜片和蒜, 即可盛盘。趁热吃。

鱼酥



主要营养成份：

蛋白质	脂 肪	糖 类	钠	胆固醇	总热量
420 g	110 g	50 g	3200mg	1300mg	2870Cal

材料：

鲮鱼(俗称三牙鱼)或牛尾鱼(俗称狗母鱼)2400克 沙拉油
适量(因为边炒边加,所以视情况而定) 酱油1大匙 柠檬
汁数滴 香料粉适量(如五香粉、肉桂、豆蔻等均可)

调味料：

糖1大匙 盐1大匙 姜酒汁1大匙

做法：

1. 鱼去鳞及内脏洗净,切去头和尾。
2. 蒸锅水煮滚,放入鱼段蒸约10分钟,取出鱼段,倒去汤汁。
3. 将鱼骨拆去,留下鱼肉。
4. 炒锅加温热(用中小火),入沙拉油2大匙及酱油使略滚起,放下鱼肉。
5. 小心翻炒鱼肉,并将鱼肉压散,加入调味料及少许沙拉油。
6. 继续翻炒至鱼肉全散且呈焦黄色,滴下柠檬汁及香料粉,再继续翻炒1分钟即可。

姜汁虾球



主要营养成分：

蛋白质	脂 肪	糖 类	钠	胆固醇	总热量
59.9 g	132.1 g	13.3 g	1600mg	450mg	1488.9Cal

材料：

大虾 20 只 炸油 1 锅 煮熟青芦笋 150 克

腌料：

淀粉 2 小匙 蛋白 $\frac{1}{2}$ 个 米酒 1 大匙 盐少许

调味料：

姜汁 2 大匙 酱油 1 大匙 绍兴酒 2 小匙 白醋 1 大匙

做法：

1. 虾去壳及泥肠，用盐水抓洗干净。
2. 每只虾均从背部切成 4 瓣(腹部不可切断)，然后入腌料抓拌均匀，腌 20 分钟。
3. 炸油烧温热，放入虾泡油(即虾入油后，油不起泡呈滚沸状)，并不停用铲推拌至虾肉全部变色，且呈球花状后捞起。滴干油，沾调味料即可供食(盛盘时将青芦笋垫底，以收增色增味之美)。

苏州熏鱼



主要营养成份：

蛋白质	脂 肪	糖 类	钠	胆固醇	总热量
192 g	98.5 g	185 g	5000mg	750mg	2394.5Cal