



天覆地养，水产陆生 水产海鲜，营养美味甲天下

◎凡是海洋、江河、湖泊里出产的动物或藻类，
皆被称之为水产。水产包括鱼、虾、蟹、贝等众多类别，
异常丰富。水产海鲜好吃，不仅肉质鲜嫩肥美，
更因其高蛋白、低胆固醇的特点而对健康大有益处。



「鲜美营养足
越吃越健康」

丰盛佳肴天天尝鲜
营养十足人人有福



金牌膳食宝典

均衡膳食由此出发

◎不同人群因不同生理特点要求膳食因人而异，本书
以直观的形式告诉您每道水产海鲜菜肴的养生功效与
适合人群，致力于打造科学、营养均衡的膳食方案，
方便您轻松为家人搭配出合理的美味佳肴。



THE NEW OPTIMUM NUTRITION BIBLE

保健营养大师 中华名厨 | 陈志田 主编



肥美水中鲜

食不厌精，技高一筹



◎精心挑选666道鱼、虾、蟹、贝等水产海鲜经典菜肴，
道道鲜美诱人，一网打尽拌、炒、烧、蒸等水产海鲜
的各式经典做法，技艺出众，样样精彩。平凡的食材
因大师的精湛技法而变得更鲜嫩、更可口、更诱人，
定能让喜爱吃海鲜的您大饱口福。



健康
大讲堂

大图片·高清晰

特大型欣赏式彩色图典

LIFE COOKING

教你吃出健康来！

666道鲜美可口水产海鲜超值精选
网罗天下珍馐，科学膳食，均衡营养，吃出健康

水产海鲜圣经

Shui

Chan

Hai

Xian

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



Life Cooking

水产海鲜圣经

陈志田 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

水产海鲜圣经/陈志田主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5388-7123-4

I. ①水… II. ①陈… III. ①水产品—菜谱 IV. ①TS972. 126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第060107号

水产海鲜圣经

SHUICHAN HAIXIAN SHENGJING

主 编 陈志田

责任编辑 王 姝

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 电传: (0451) 53642143

网址: www.lkcsbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 600mm×1020mm 1/10

印 张 32

字 数 250千字

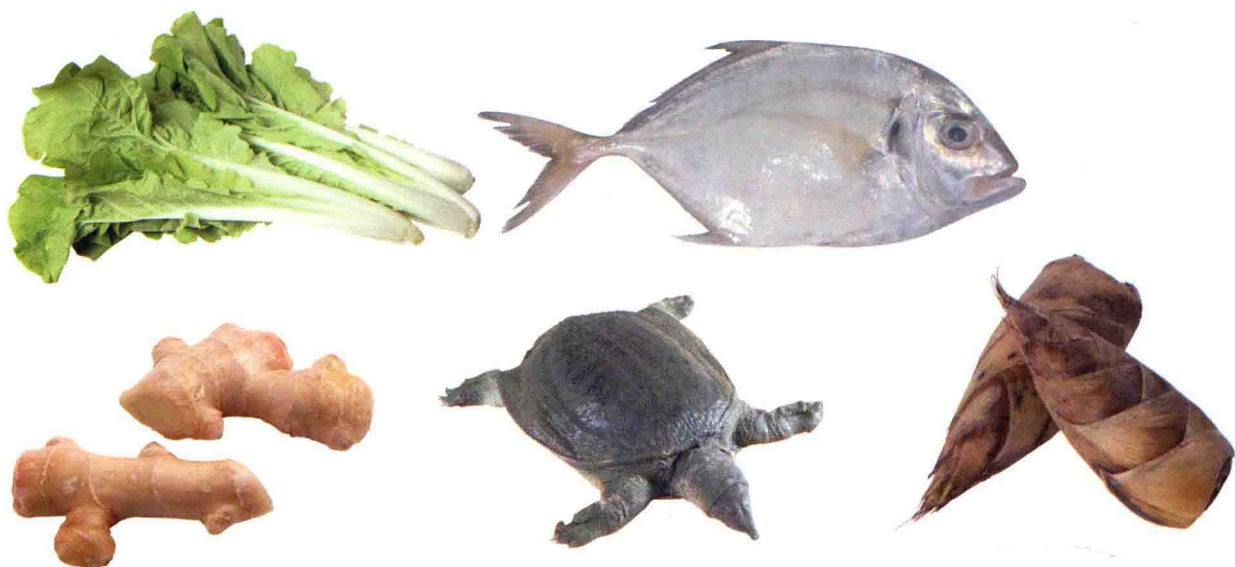
版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7123-4/TS·461

定 价 48.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】





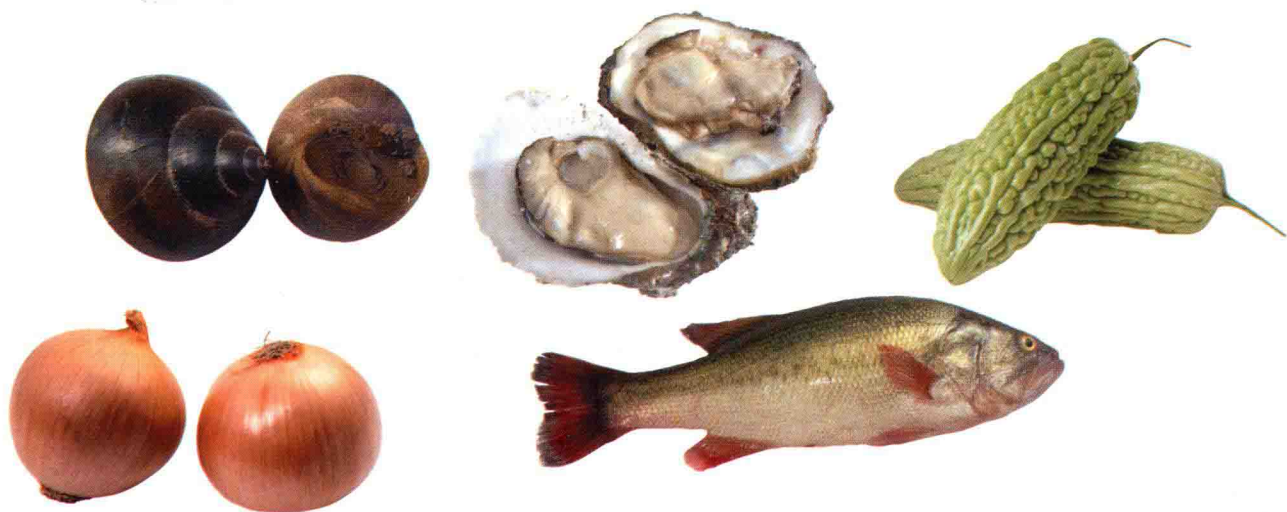
序言 | Preface

鲜美水中鲜 营养好风味





海洋、江河、湖泊里出产的动物或藻类，都可以统称为水产，常见的水产包括鱼、虾、螃蟹、贝类、海带等。水产一向是深受人们喜爱的食物，与肉类相比，其丰富的蛋白质、低胆固醇对人的营养和健康更为有利。水产的烹饪方法多种多样，可凉拌、热炒、焖、烧、蒸、煮、汤、煲、煎、炸、烤，各具风味。



目录

序 言2

水产海鲜常识



鱼类的选购、保鲜、处理和
烹饪技巧 12
虾的种类及选购 14

螃蟹的选购、存养、清洗
与烹饪 16
海蜇的选购、处理及营养
功效 17

海参的选购、泡发与
烹饪 18
如何正确吃海鲜 19

凉拌篇



老虎菜拌蜆头 22
酸辣蜆头 22
醋香蜆头 23
凉拌蔬菜海蜇皮 23
老醋蜆头 24
陈醋蜆头 24
老醋红蜆头 24
老醋黄瓜蜆头 25
老醋拌蜆头 25
黄花菜拌海蜇 26
凉拌海蜇丝 26
酸味海蜇丝 27
白菜拌蜆丝 27
拌海蜇皮 27
苦菊蜆头拌花生 28
蜆头小白菜 28
爽口鱼皮 29
芥味鱼皮 29
三色鱼皮 29
胡萝卜脆鱼皮 30
鱼皮菜心 30
酸辣鱼皮丝 30
萝卜丝拌鱼皮 31

花生米拌鱼皮 31
纯鲜墨鱼仔 32
扁豆木耳拌墨鱼片 32
荷兰豆墨鱼片 33
五彩银针鱿鱼丝 33
水晶鱼冻 33
青红椒鱿鱼丝 34
五香鱼块 34
拌粉皮鲫鱼 34
翅汤堂灼鱼 35
胡椒咸柠檬浸九肚鱼 35
鱼子水果沙拉盏 36
鲜虾出水芙蓉 36
白菜拌虾干 37
川汁大虾 37
爽口虾 37
盐水皮皮虾 38
潮式腌虾 38
醉虾 38
虾干大拌菜 39
拌虾米 39
苦瓜虾仁 40
韭菜拌虾仁 40

蛤蜊菠菜 41
黄瓜蛤蜊肉 41
潮式腌膏蟹 42
温式炆膏蟹 42
醉蟹 42
海螺粉皮 43
葱姜大海螺 43
香葱拌螺片 44
芥味螺片 44
炆拌海螺 45
凉拌响螺 45
冰镇花螺 45
豉油海螺 46
红椒响螺片 46
酸辣鲜螺肉 46
富贵螺片 47
凉拌海螺 47
姜葱蚬子 48
潮式腌黄沙蚬 48
香醉银蚬 49
白灼毛蚬 49
芥蓝干贝唇 50
蹄香紫蓉拌极贝 50

西芹北极贝..... 50
雀巢美果鲜贝..... 51
烧椒拌扇贝肉..... 51

蒜香鳝蛭..... 52
荞面鳝丝..... 52
凉拌什锦鱿鱼..... 53

醋章鱼..... 53

热炒篇



川香泼辣鱼..... 56
特色炒鲢鱼球..... 56
四方炒鱼丁..... 57
百合西芹木耳炒鱼滑..... 57
鲜椒鱼柳..... 58
回锅小黄鱼..... 58
香辣小黄鱼..... 58
雪菜黄鱼..... 59
酸豆角煸鲫鱼..... 59
香辣火焙鱼..... 60
湘江火焙鱼..... 60
蚕豆冬菜炒鱼干..... 60
红腰豆鳊鱼..... 61
蒜苗咸肉炒鳊鱼..... 61
富贵墨鱼片..... 62
酸辣墨鱼仔..... 63
蒜蓉炒墨鱼仔..... 63
蒜香墨鱼皇..... 63
芦笋酱爆墨鱼片..... 64
墨鱼炒鸡片..... 64
金针菇炒墨鱼丝..... 64
荷兰豆炒墨鱼..... 65
木瓜炒墨鱼片..... 65
泡椒墨鱼..... 66
爆海鲜..... 66
干椒明太鱼..... 67
干炒刁子鱼..... 67
一品小炒皇..... 67
白辣椒炒鱼子..... 68
木耳炒鲜鱿..... 68
双椒炒鲜鱿..... 69
台湾小炒..... 69
香辣鱿鱼虾..... 70
香辣鱿鱼卷..... 70
豉汁大吊筒..... 70
游龙四宝..... 71
豉油皇鲜鱿筒..... 71

香芹炒鱿鱼..... 72
辣爆鱿鱼丁..... 72
川味原汁鲜鱿..... 73
豉椒鱿鱼筒..... 73
辣味鱿鱼须..... 73
西芹鱿鱼花..... 74
荷兰豆炒鲜鱿..... 74
飘香鱿鱼花..... 74
银杏鲜鱿..... 75
鲜鱿丝炒芽白..... 75
黄瓜爆鱿鱼..... 75
铁板鱿鱼筒..... 76
芥辣芹鲜鱿..... 76
碧绿炒双鱿..... 77
麻辣鳝片..... 77
金针菇炒鳝丝..... 77
老干妈炒鳝片..... 78
小炒鱼丁..... 78
芹菜炒鳝鱼..... 78
百合橙子鱼片..... 79
芹王熠青鱼..... 79
金银鱼米粒..... 80
鲜百合嫩鱼丁..... 80
炒三丁..... 81
江南鱼末..... 81
豉香耗儿鱼..... 82
方鱼炒芥蓝..... 82
红袍鲶鱼..... 82
茄汁鱼片..... 83
秘制香辣鱼..... 83
富贵双味甲鱼..... 84
爆炒甲鱼..... 84
椒香泥鳅..... 85
辣子泥鳅..... 85
干煸泥鳅..... 85
荷兰豆虾仁..... 86
龙豆炒虾球..... 86

西兰花带子炒虾..... 86
水晶虾仁..... 87
鸡蛋虾仁..... 87
福寿四宝虾球..... 88
鲜人参宝果炒虾仁..... 88
双椒炒虾仁..... 89
油爆虾球..... 89
鲜马蹄炒虾仁..... 90
清炒大虾肉..... 90
虾干炒双脆..... 90
蒜酥虾球..... 91
橄榄菜炒虾丁..... 91
嫩玉米炒虾仁..... 92
香味小河虾..... 92
番茄酱虾仁锅巴..... 93
潇湘小河虾..... 93
豌豆炒虾丁..... 94
鲜蚕豆炒虾仁..... 94
翡翠虾仁..... 94
金盏白雪虾球..... 95
清炒泰河虾仁..... 95
毛豆炒河虾..... 96
豌豆萝卜炒虾..... 96
蚕豆炒野生河虾仁..... 96
油爆虾..... 97
银杏虾仁..... 97
百合银杏炒虾仁..... 98
水果虾球..... 98
核桃仁炒虾球..... 99
南瓜百合鲜虾球..... 99
腰果虾仁..... 100
核桃虾仁..... 100
青豆百合虾仁..... 100
香酥溪虾..... 101
清炒野生河虾仁..... 101
荔枝虾球..... 102
豌豆银杏炒虾仁..... 102

腰果丝瓜虾仁.....	102	海米粉丝蟹柳煲.....	117	双椒富贵螺.....	131
水果虾仁.....	103	芙蓉蟹粉.....	118	口味福寿螺.....	131
银杏百合炒虾仁.....	103	姜葱香辣蟹.....	118	泡椒田螺.....	132
鱼虾争艳.....	104	泰式黑椒粉丝蟹.....	119	椒香海螺花.....	132
菠萝炒虾球.....	104	宫保酱炒蟹腿肉.....	119	XO酱爆响螺片.....	133
土司银杏鲜虾球.....	105	香锅蟹.....	120	酸辣田螺.....	133
花菜炒虾仁.....	105	毛蟹炒年糕.....	120	竹篱爆螺花.....	134
潮式小炒皇.....	105	银杏爆贝丁.....	121	金螺红松肉.....	134
虾兵蟹将.....	106	荷兰豆炒北极贝.....	121	茄子海螺片.....	134
飘香虾仁.....	106	象牙贝爆双脆.....	121	XO酱爆海螺片.....	135
蒜香基围虾.....	107	腰果鲍贝.....	122	鲍汁海螺脯.....	135
美味皮皮虾.....	107	辣炒蛭子.....	122	辣炒花蛤.....	136
银杏明虾球.....	108	干贝炒鱼肚.....	122	红椒炒花蛤.....	136
翡翠虾球.....	108	百合扇贝王.....	123	清炒蛤蜊.....	137
向阳虾.....	108	野山菌炒鲜贝.....	123	宫保牛蛙.....	137
豉油皇沙虾.....	109	姜葱蛭子.....	124	蒜香牛蛙.....	137
虾子芙蓉炒海鲜.....	109	XO酱爆蛭子王.....	124	辣炒牛蛙.....	138
泡椒基围虾.....	110	双椒炒蛭子.....	125	椒豆豉爆美蛙.....	138
海贝腊肉炒虾干.....	110	姜葱炒蛭子.....	125	川西小炒牛蛙.....	138
辣椒炒蟹.....	111	小炒蛭子.....	126	榨菜爆牛蛙.....	139
泰国炒蟹.....	111	泰椒蛭子夹馍.....	126	小炒牛蛙.....	139
姜葱炒花蟹.....	112	酱汁蛭子.....	126	丝瓜牛蛙仔.....	140
咖喱炒蟹.....	112	麻辣小海螺.....	127	回味牛蛙.....	140
花蟹炒年糕.....	113	双椒爆螺肉.....	127	馋嘴牛蛙.....	141
姜葱炒肉蟹.....	113	鲍汁扣海螺.....	128	香炒牛蛙.....	141
香橙蟹粉.....	114	西芹爆螺片.....	128	至尊多椒香蛙.....	141
姜葱肉蟹.....	114	鲜芦笋炒螺片.....	129	奶芋牛蛙.....	142
蟹肉炒蛋.....	115	烧汁腿菇炒螺片.....	129	风味牛蛙.....	142
川式霸王蟹.....	115	XO酱鲜笋炒海螺片.....	129	泡椒牛蛙.....	142
蟹柳上海青.....	116	辣子福寿螺.....	130	丝瓜牛蛙.....	143
芙蓉白玉蟹.....	116	仔鸡田螺.....	130	葱椒牛蛙.....	143
上海青蟹皇粉.....	117	辣炒福寿螺.....	130	水豆豉爆牛蛙.....	143

焖、烧篇



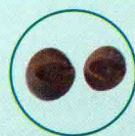
满堂红.....	146	酸辣刀鱼.....	150	葱烧红杉鱼.....	153
面根鱼头.....	146	家常焖全鱼.....	150	土豆烧鱼.....	153
泡椒江团鱼.....	147	软烧鱼尾.....	151	香菜咖喱鲳鱼.....	154
泡椒耗儿鱼.....	147	窝窝头焖黄鱼.....	151	红烧沙丁鱼.....	154
红烧龙舌鱼.....	148	肉末烧黄鱼.....	151	豆腐烧鲈鱼.....	155
红烧武昌鱼.....	148	干烧大黄鱼.....	152	辣椒烧鱼.....	155
家常沙堆鱼.....	149	雪里蕻小黄鱼.....	152	豆腐烧吴郭鱼.....	156
酱烧武昌鱼.....	149	原汁烧汁焖黄鱼.....	152	酱烧赤鱼宗.....	156

干烧鲳鱼	157
烧汁鳊鱼	157
红烧鳊片	158
迷路鳊丝	158
泡椒鳊段	159
宁式鳊丝	159
蒜子烧黄鳊	160
豆芽烧鳊排	160
香味带鱼	161
香糟带鱼	161
鲍汁扣香鱿	162
酱焖墨鱼仔	162
鲍菇红笼烧梅花参	163
福祿寿甲鱼	163
五香甲鱼	163
白鲞焖肉	164
红烧裙边	164
甲鱼怀珠	164

土豆烧甲鱼	165
芋头烧甲鱼	165
木桶甲鱼	166
妥甸烧甲鱼	166
甲鱼烧鸡	167
腐竹麻辣虾	167
红焖虾	168
口味龙虾	168
御府罗汉大虾	168
宫保大明虾	169
红烧虾仁	169
青蒜烧虾	170
白果明虾球	170
蜜汁元宝虾	171
泰汁琥珀虾球	171
咕老双虾皇	171
干锅香辣蟹	172
巴蜀香辣蟹	172

膏蟹干捞粉丝	173
蟹扒麻婆豆腐	173
巴蜀泡椒蟹	174
蟹黄豆腐	174
蟹粉狮子头	174
鲍鱼烧干贝	175
碧绿蚝皇珍珠鲍	176
蟹黄鲍片	176
碧绿翡翠扒鲜鲍	177
葱烧蹄筋海参	177
白灵菇扒鲍脯	178
红花汁焖辽参	178
鲍仔五花肉	179
鲍汁鱼翅绣球	180
南非干鲍	180
海参烧鞭花	181
葱烧海参	181

蒸、煮篇



孔雀开屏武昌鱼	184
清蒸武昌鱼	184
醋香武昌鱼	185
剁椒武昌鱼	185
鸿运鳊鱼	186
拍姜蒸鳊鱼	186
碧波鳊鱼	186
豉椒武昌鱼	187
孔雀武昌鱼	187
海麻武昌鱼	188
酱椒黄腊丁	188
川江号子鱼	188
雪菜蒸鳊鱼	189
豆豉蒸鳊鱼	189
白马江全鱼	190
剁椒鱼尾	190
乡村泼辣鱼	190
农家窝头煮鲫鱼	191
西红柿煮鲫鱼	191
鲫鱼蒸水蛋	192
鲫鱼蒸蛋	192
银丝鲫鱼锅仔	193

功夫活鱼	193
凉粉鲫鱼	193
野山椒蒸草鱼	194
阿俊香口鱼	194
剁椒草鱼尾	194
尖椒鱼片	195
老碗鱼	195
河塘鲈鱼	196
酱醋鲈鱼	196
功夫鲈鱼	197
鱼丸蒸鲈鱼	197
碧绿鲈鱼	197
梅菜蒸鲈鱼	198
东北家常熬鱼	198
清蒸福寿鱼	199
丝瓜清蒸鲈鱼	199
腌黄鱼煮芋头	200
糖醋黄鱼	200
民间醉鱼	200
雪菜蒸黄鱼	201
白玉黄鱼花鲞	201
豉汁蒸黄颡鱼	202

萝卜煮黄颡鱼	202
豉汁蒸塘虱	203
豆渣粑煮黄骨鱼	203
特色蒸鳊鱼	204
麒麟鳊鱼	204
瓦块红龙鱼	204
清蒸金骨鱼	205
姜葱鳊鱼	205
金椒蒸鱼腩	206
海皇鱼子	206
百花酿鱼肚	207
三丝扁口鱼	207
酱椒鱼头	208
黄金鱼头王	208
竹香鲈鱼头	209
开胃鱼头王	209
洞庭湖煮鱼头	209
剁椒蒸鱼头	210
剁椒深海鱼头	210
剁椒天目湖鱼头	211
满堂红大鱼头	211
虾仁瓜条	212

虾胶酿豆角..... 212	蟹扒包菜丝..... 219	钵子甲鱼..... 225
油爆大虾..... 212	吉祥红扒蟹..... 219	酱椒蒸甲鱼..... 225
蒜蓉开片虾..... 213	清蒸花蟹..... 219	湘味霸王别姬..... 226
虾煮萝卜丝..... 213	蟹柳白菜卷..... 220	泡椒福寿螺..... 226
荷兰豆虾仁..... 214	潮式冻红蟹..... 220	麻辣螺蛳香..... 227
夏日清烩..... 214	蟹柳豆腐卷..... 221	鸿运福寿螺..... 227
出水芙蓉虾..... 214	豆浆蟹柳蒸水蛋..... 221	香糟田螺..... 227
虾爬蒸水蛋..... 215	南瓜煮青蟹..... 222	鸡汤泡鲜螺片..... 228
五虾蒸蛋..... 215	枸杞竹荪蟹..... 222	豉汁蛭子王..... 228
隔水蒸九节虾..... 216	老黄瓜煮泥鳅..... 223	翡翠蛭皮卷..... 229
干捞粉丝虾..... 216	丝瓜煮泥鳅..... 223	鱼汤浸花甲..... 230
青龙仔..... 217	麻辣水饺泥鳅..... 223	蚬肉浸苦瓜..... 230
盐水虾蛄..... 217	蒜蓉粉丝蒸扇贝..... 224	胡椒金针菇浸蚌仔..... 230
蒜香蒸虾..... 217	蒜蓉蒸扇贝..... 224	蒜蓉粉丝蒸蛭子王..... 231
虾胶日本豆腐..... 218	芋儿煮甲鱼..... 225	菜胆扒海参..... 231

汤、煲篇



药膳鱼头汤..... 234	榨菜豆腐鱼尾汤..... 244	小河虾苦瓜汤..... 255
鱼头豆腐菜心煲..... 234	鱼肚冬菇汤..... 244	冬瓜虾皮汤..... 255
草菇鱼头汤..... 235	胡萝卜焖牛尾鱼..... 245	粉丝鲜虾煲..... 255
山药鱼头汤..... 235	青木瓜鱼片汤..... 245	南瓜虾皮汤..... 256
黄花菜鱼头汤..... 235	干黄花鱼煲木瓜..... 246	明虾海鲜汤..... 256
天麻鱼头汤..... 236	腌黄花鱼煲芋头..... 246	清汤北极贝..... 257
鱼头蒜子豆腐汤..... 236	带鱼黄芪汤..... 246	节瓜扇贝汤..... 257
鱼头豆腐汤..... 236	鱼丸烩馄饨..... 247	扇贝芥菜汤..... 257
香菜豆腐鱼头汤..... 237	鲑鱼洋葱汤..... 247	鲜蟹银丝煲..... 258
鲢鱼家常汤..... 237	木瓜鲈鱼汤..... 248	浓汤西红柿梭子蟹..... 258
天麻炖鱼头..... 238	豆皮鳊鱼丸汤..... 248	河蟹炖南瓜..... 258
西洋菜草鱼汤..... 238	木瓜煲墨鱼..... 249	菊花蟹肉羹..... 259
酸菜豆腐鱼块煲..... 239	木瓜墨鱼红枣..... 249	浓汤烧翅..... 259
黄花菜鱼丸汤..... 239	花生沙葛墨鱼汤..... 249	金牌鸡汤翅..... 260
果味鱼片汤..... 239	酸辣鱿鱼汤..... 250	木瓜枸杞炖雪蛤..... 260
鱼圆汤..... 240	意式海鲜煲..... 250	双瓜响螺汤..... 261
鲫鱼炖西兰花..... 240	土茯苓鳊鱼汤..... 251	螺片玉米须黄瓜汤..... 261
胡萝卜淮山鲫鱼汤..... 241	党参鳊鱼汤..... 251	蛤蜊白菜汤..... 261
奶汤生鱼煲..... 241	山药鳊鱼汤..... 252	山药肉片蛤蜊汤..... 262
红枣枸杞煲生鱼..... 241	虫草红枣炖甲鱼..... 252	苦瓜炖蛤蜊..... 262
沙参煲鱼汤..... 242	甲鱼海带汤..... 252	牡蛎豆腐羹..... 262
冬瓜鱼片汤..... 242	白菜甲鱼汤..... 253	党参排骨煲牛蛙..... 263
冬瓜红枣鲤鱼汤..... 242	煲甲鱼汤..... 253	滋补牛蛙肉汤..... 263
南北杏苹果生鱼汤..... 243	淮山枸杞炖甲鱼..... 253	党参煲牛蛙..... 264
酸菜煲鲤鱼..... 243	风味墨斗鱼..... 254	枸杞牛蛙汤..... 264

煎、炸、烤篇



香菜烤鲫鱼..... 268	火龙鱼..... 286	烤基围虾..... 303
香葱烤鲫鱼..... 268	黄油花雕煎鲈鱼..... 286	椒盐虾仔..... 303
生菜鳕鱼..... 268	酸菜丁鱼..... 286	沙律竹签虾..... 304
番茄鱼片..... 269	小鱼花生..... 287	酥辣大虾..... 304
味汁淋鲫鱼..... 269	椒盐小龙鱼..... 287	避风塘烤虾串..... 304
越式银鳕鱼..... 270	炸针鱼..... 288	琵琶虾..... 305
菠菜银鳕鱼..... 270	香辣鲈鱼柳..... 288	叫花虾..... 306
五谷鳕鱼盏..... 271	糟香带鱼..... 288	芽香竹签虾..... 306
豉味香煎鳕鱼..... 271	香煎带鱼..... 289	椒盐小河虾..... 306
鲜炸鳕鱼..... 272	老妈子带鱼..... 289	珍珠大虾..... 307
芥蓝煎鳕鱼..... 272	烤带鱼..... 290	棒棒虾..... 307
五味鳕鱼..... 272	煎白带鱼..... 290	双味大明虾..... 308
煎红鲑鱼..... 273	干香带鱼..... 291	金沙虾包..... 308
香煎鳕鱼..... 274	香麻蜜汁鳗鱼..... 291	煎大虾..... 309
烤鲑鱼..... 274	翡翠鱼条..... 291	金沙虾球..... 309
松子草鱼..... 275	椒盐墨鱼仔..... 292	避风塘沙虾..... 309
豆瓣鲤鱼..... 275	大烤墨鱼花..... 292	炸虾球..... 310
烤仔鱼..... 276	墨鱼大烤..... 292	串串香辣虾..... 311
蒜蓉多春鱼..... 276	鲨鱼烟..... 293	串烧泰酱虾..... 311
棒子鱼..... 276	柠檬鲳鱼..... 294	火焰基围虾..... 311
玉米鱼..... 277	避风塘墨鱼仔..... 294	两江风味虾..... 312
蛋煎黄花鱼..... 278	泰汁白鳕球..... 295	芝麻南瓜虾..... 312
姜末炸全鱼..... 278	咸鱼小饼..... 295	嘉陵香酥虾..... 312
吉烈九肚鱼..... 279	干炸生鱼..... 296	金丝奇妙虾..... 313
飘香沙丁鱼..... 279	锅巴鳕段..... 296	金丝沙绿虾..... 313
杭州熏鱼..... 280	酥香泥鳅..... 297	烤北极虾..... 314
干炸剥皮鱼..... 280	黄山毛峰泥鳅..... 297	法式烤大虾..... 314
香辣剥皮鱼..... 280	生煎鱿鱼..... 298	海南竹篓虾..... 315
咖喱鱼片..... 281	串烧大虾..... 298	湘辣竹篓虾..... 315
烤多春鱼..... 281	香橙虾排..... 298	竹篓香酥蟹..... 315
面包鱼片..... 282	富贵双味虾..... 299	咸蛋黄肉蟹..... 316
干煎红杉鱼..... 282	煎虾饼..... 299	酱香大肉蟹..... 316
香煎白鱼..... 282	土豆琵琶虾..... 300	金牌口味蟹..... 317
烤三文鱼..... 283	黄金脆皮虾..... 300	富贵金沙蟹..... 317
楚风烤鱼..... 283	大蒜香虾排..... 301	百花炸蟹钳..... 318
竹香烤平鱼..... 284	金丝千岛虾..... 301	椒盐牛蛙..... 318
烤平鱼..... 284	金沙富贵虾..... 301	红油牛蛙..... 318
香烤平鱼..... 285	黄金玉米虾..... 302	干贝沙拉..... 319
香酥平鱼..... 285	麦香虾球..... 302	茶香牛蛙..... 319

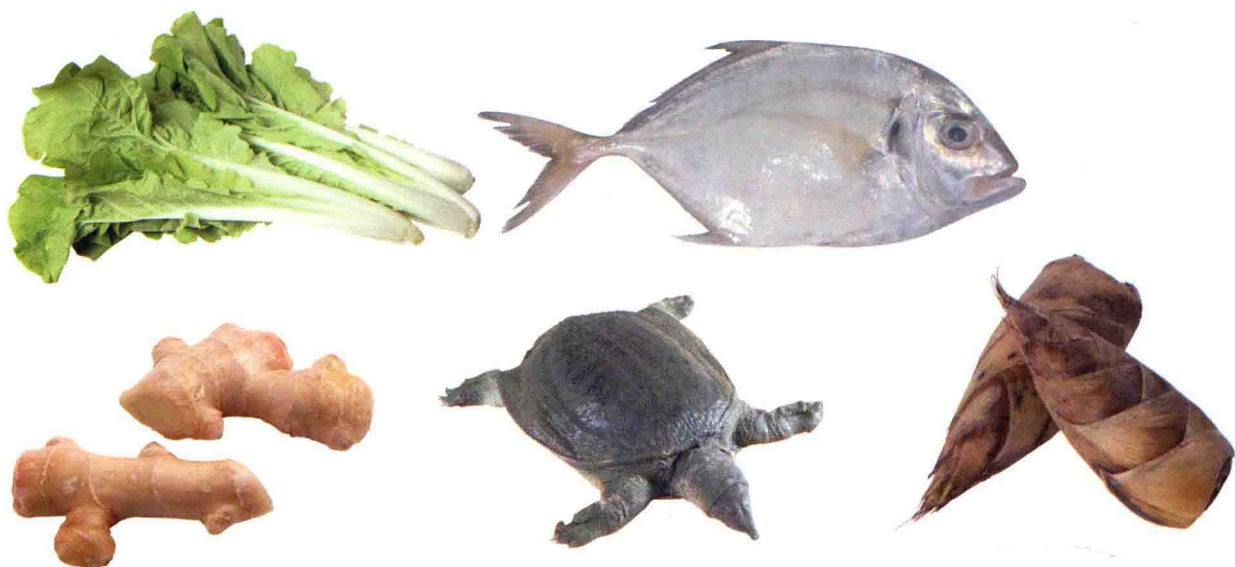


Life Cooking

水产海鲜圣经

陈志田 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



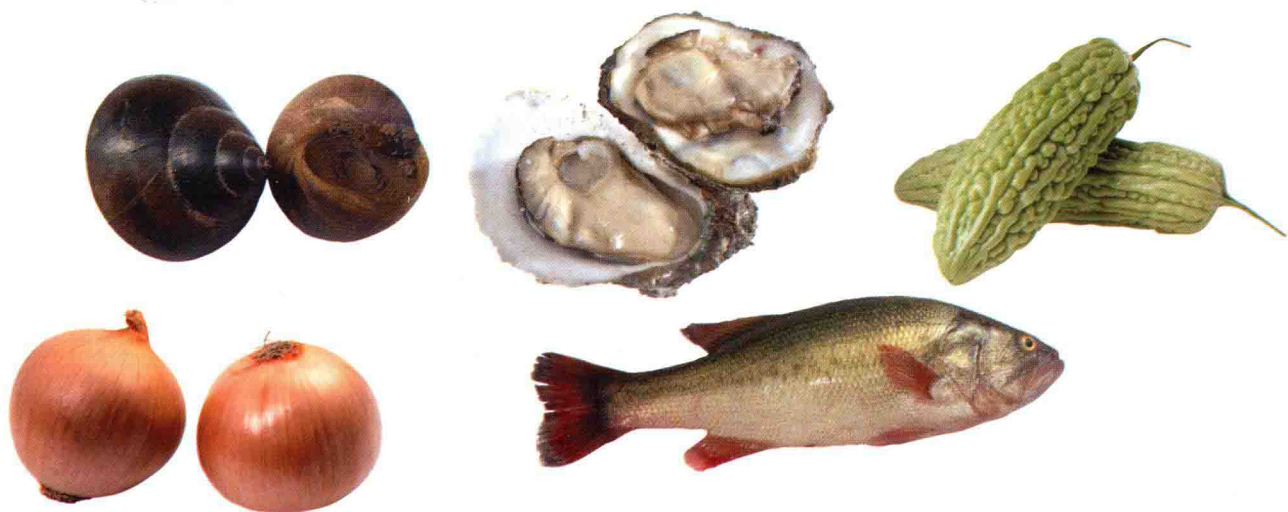
序言 | Preface

鲜美水中鲜 营养好风味





海洋、江河、湖泊里出产的动物或藻类，都可以统称为水产，常见的水产包括鱼、虾、螃蟹、贝类、海带等。水产一向是深受人们喜爱的食物，与肉类相比，其丰富的蛋白质、低胆固醇对人的营养和健康更为有利。水产的烹饪方法多种多样，可凉拌、热炒、焖、烧、蒸、煮、汤、煲、煎、炸、烤，各具风味。



目录

序 言2

水产海鲜常识



鱼类的选购、保鲜、处理和
烹饪技巧 12
虾的种类及选购 14

螃蟹的选购、存养、清洗
与烹饪 16
海蜇的选购、处理及营养
功效 17

海参的选购、泡发与
烹饪 18
如何正确吃海鲜 19

凉拌篇



老虎菜拌蜆头 22
酸辣蜆头 22
醋香蜆头 23
凉拌蔬菜海蜇皮 23
老醋蜆头 24
陈醋蜆头 24
老醋红蜆头 24
老醋黄瓜蜆头 25
老醋拌蜆头 25
黄花菜拌海蜇 26
凉拌海蜇丝 26
酸味海蜇丝 27
白菜拌蜆丝 27
拌海蜇皮 27
苦菊蜆头拌花生 28
蜆头小白菜 28
爽口鱼皮 29
芥味鱼皮 29
三色鱼皮 29
胡萝卜脆鱼皮 30
鱼皮菜心 30
酸辣鱼皮丝 30
萝卜丝拌鱼皮 31

花生米拌鱼皮 31
纯鲜墨鱼仔 32
扁豆木耳拌墨鱼片 32
荷兰豆墨鱼片 33
五彩银针鱿鱼丝 33
水晶鱼冻 33
青红椒鱿鱼丝 34
五香鱼块 34
拌粉皮鲫鱼 34
翅汤堂灼鱼 35
胡椒咸柠檬浸九肚鱼 35
鱼子水果沙拉盏 36
鲜虾出水芙蓉 36
白菜拌虾干 37
川汁大虾 37
爽口虾 37
盐水皮皮虾 38
潮式腌虾 38
醉虾 38
虾干大拌菜 39
拌虾米 39
苦瓜虾仁 40
韭菜拌虾仁 40

蛤蜊菠菜 41
黄瓜蛤蜊肉 41
潮式腌膏蟹 42
温式炆膏蟹 42
醉蟹 42
海螺粉皮 43
葱姜大海螺 43
香葱拌螺片 44
芥味螺片 44
炆拌海螺 45
凉拌响螺 45
冰镇花螺 45
豉油海螺 46
红椒响螺片 46
酸辣鲜螺肉 46
富贵螺片 47
凉拌海螺 47
姜葱蚬子 48
潮式腌黄沙蚬 48
香醉银蚬 49
白灼毛蚬 49
芥蓝干贝唇 50
蹄香紫蓉拌极贝 50

西芹北极贝..... 50
雀巢美果鲜贝..... 51
烧椒拌扇贝肉..... 51

蒜香鳝蛭..... 52
荞面鳝丝..... 52
凉拌什锦鱿鱼..... 53

醋章鱼..... 53

热炒篇



川香泼辣鱼..... 56
特色炒鲢鱼球..... 56
四方炒鱼丁..... 57
百合西芹木耳炒鱼滑..... 57
鲜椒鱼柳..... 58
回锅小黄鱼..... 58
香辣小黄鱼..... 58
雪菜黄鱼..... 59
酸豆角煸鲫鱼..... 59
香辣火焙鱼..... 60
湘江火焙鱼..... 60
蚕豆冬菜炒鱼干..... 60
红腰豆鳊鱼..... 61
蒜苗咸肉炒鳊鱼..... 61
富贵墨鱼片..... 62
酸辣墨鱼仔..... 63
蒜蓉炒墨鱼仔..... 63
蒜香墨鱼皇..... 63
芦笋酱爆墨鱼片..... 64
墨鱼炒鸡片..... 64
金针菇炒墨鱼丝..... 64
荷兰豆炒墨鱼..... 65
木瓜炒墨鱼片..... 65
泡椒墨鱼..... 66
爆海鲜..... 66
干椒明太鱼..... 67
干炒刁子鱼..... 67
一品小炒皇..... 67
白辣椒炒鱼子..... 68
木耳炒鲜鱿..... 68
双椒炒鲜鱿..... 69
台湾小炒..... 69
香辣鱿鱼虾..... 70
香辣鱿鱼卷..... 70
豉汁大吊筒..... 70
游龙四宝..... 71
豉油皇鲜鱿筒..... 71

香芹炒鱿鱼..... 72
辣爆鱿鱼丁..... 72
川味原汁鲜鱿..... 73
豉椒鱿鱼筒..... 73
辣味鱿鱼须..... 73
西芹鱿鱼花..... 74
荷兰豆炒鲜鱿..... 74
飘香鱿鱼花..... 74
银杏鲜鱿..... 75
鲜鱿丝炒芽白..... 75
黄瓜爆鱿鱼..... 75
铁板鱿鱼筒..... 76
芥辣芹鲜鱿..... 76
碧绿炒双鱿..... 77
麻辣鳝片..... 77
金针菇炒鳝丝..... 77
老干妈炒鳝片..... 78
小炒鱼丁..... 78
芹菜炒鳝鱼..... 78
百合橙子鱼片..... 79
芹王熠青鱼..... 79
金银鱼米粒..... 80
鲜百合嫩鱼丁..... 80
炒三丁..... 81
江南鱼末..... 81
豉香耗儿鱼..... 82
方鱼炒芥蓝..... 82
红袍鲶鱼..... 82
茄汁鱼片..... 83
秘制香辣鱼..... 83
富贵双味甲鱼..... 84
爆炒甲鱼..... 84
椒香泥鳅..... 85
辣子泥鳅..... 85
干煸泥鳅..... 85
荷兰豆虾仁..... 86
龙豆炒虾球..... 86

西兰花带子炒虾..... 86
水晶虾仁..... 87
鸡蛋虾仁..... 87
福寿四宝虾球..... 88
鲜人参宝果炒虾仁..... 88
双椒炒虾仁..... 89
油爆虾球..... 89
鲜马蹄炒虾仁..... 90
清炒大虾肉..... 90
虾干炒双脆..... 90
蒜酥虾球..... 91
橄榄菜炒虾丁..... 91
嫩玉米炒虾仁..... 92
香味小河虾..... 92
番茄酱虾仁锅巴..... 93
潇湘小河虾..... 93
豌豆炒虾丁..... 94
鲜蚕豆炒虾仁..... 94
翡翠虾仁..... 94
金盏白雪虾球..... 95
清炒泰河虾仁..... 95
毛豆炒河虾..... 96
豌豆萝卜炒虾..... 96
蚕豆炒野生河虾仁..... 96
油爆虾..... 97
银杏虾仁..... 97
百合银杏炒虾仁..... 98
水果虾球..... 98
核桃仁炒虾球..... 99
南瓜百合鲜虾球..... 99
腰果虾仁..... 100
核桃虾仁..... 100
青豆百合虾仁..... 100
香酥溪虾..... 101
清炒野生河虾仁..... 101
荔枝虾球..... 102
豌豆银杏炒虾仁..... 102

腰果丝瓜虾仁.....	102	海米粉丝蟹柳煲.....	117	双椒富贵螺.....	131
水果虾仁.....	103	芙蓉蟹粉.....	118	口味福寿螺.....	131
银杏百合炒虾仁.....	103	姜葱香辣蟹.....	118	泡椒田螺.....	132
鱼虾争艳.....	104	泰式黑椒粉丝蟹.....	119	椒香海螺花.....	132
菠萝炒虾球.....	104	宫保酱炒蟹腿肉.....	119	XO酱爆响螺片.....	133
土司银杏鲜虾球.....	105	香锅蟹.....	120	酸辣田螺.....	133
花菜炒虾仁.....	105	毛蟹炒年糕.....	120	竹篱爆螺花.....	134
潮式小炒皇.....	105	银杏爆贝丁.....	121	金螺红松肉.....	134
虾兵蟹将.....	106	荷兰豆炒北极贝.....	121	茄子海螺片.....	134
飘香虾仁.....	106	象牙贝爆双脆.....	121	XO酱爆海螺片.....	135
蒜香基围虾.....	107	腰果鲍贝.....	122	鲍汁海螺脯.....	135
美味皮皮虾.....	107	辣炒蛭子.....	122	辣炒花蛤.....	136
银杏明虾球.....	108	干贝炒鱼肚.....	122	红椒炒花蛤.....	136
翡翠虾球.....	108	百合扇贝王.....	123	清炒蛤蜊.....	137
向阳虾.....	108	野山菌炒鲜贝.....	123	宫保牛蛙.....	137
豉油皇沙虾.....	109	姜葱蛭子.....	124	蒜香牛蛙.....	137
虾子芙蓉炒海鲜.....	109	XO酱爆蛭子王.....	124	辣炒牛蛙.....	138
泡椒基围虾.....	110	双椒炒蛭子.....	125	椒豆豉爆美蛙.....	138
海贝腊肉炒虾干.....	110	姜葱炒蛭子.....	125	川西小炒牛蛙.....	138
辣椒炒蟹.....	111	小炒蛭子.....	126	榨菜爆牛蛙.....	139
泰国炒蟹.....	111	泰椒蛭子夹馍.....	126	小炒牛蛙.....	139
姜葱炒花蟹.....	112	酱汁蛭子.....	126	丝瓜牛蛙仔.....	140
咖喱炒蟹.....	112	麻辣小海螺.....	127	回味牛蛙.....	140
花蟹炒年糕.....	113	双椒爆螺肉.....	127	馋嘴牛蛙.....	141
姜葱炒肉蟹.....	113	鲍汁扣海螺.....	128	香炒牛蛙.....	141
香橙蟹粉.....	114	西芹爆螺片.....	128	至尊多椒香蛙.....	141
姜葱肉蟹.....	114	鲜芦笋炒螺片.....	129	奶芋牛蛙.....	142
蟹肉炒蛋.....	115	烧汁腿菇炒螺片.....	129	风味牛蛙.....	142
川式霸王蟹.....	115	XO酱鲜笋炒海螺片.....	129	泡椒牛蛙.....	142
蟹柳上海青.....	116	辣子福寿螺.....	130	丝瓜牛蛙.....	143
芙蓉白玉蟹.....	116	仔鸡田螺.....	130	葱椒牛蛙.....	143
上海青蟹皇粉.....	117	辣炒福寿螺.....	130	水豆豉爆牛蛙.....	143

焖、烧篇



满堂红.....	146	酸辣刀鱼.....	150	葱烧红杉鱼.....	153
面根鱼头.....	146	家常焖全鱼.....	150	土豆烧鱼.....	153
泡椒江团鱼.....	147	软烧鱼尾.....	151	香菜咖喱鲳鱼.....	154
泡椒耗儿鱼.....	147	窝窝头焖黄鱼.....	151	红烧沙丁鱼.....	154
红烧龙舌鱼.....	148	肉末烧黄鱼.....	151	豆腐烧鲈鱼.....	155
红烧武昌鱼.....	148	干烧大黄鱼.....	152	辣椒烧鱼.....	155
家常沙堆鱼.....	149	雪里蕻小黄鱼.....	152	豆腐烧吴郭鱼.....	156
酱烧武昌鱼.....	149	原汁烧汁焖黄鱼.....	152	酱烧赤鱼宗.....	156