



主 编 周妙林 邵万宽
编 著 林宝华

虾蟹贝肴

江苏科学技术出版社



数据加载失败，请稍后重试！



主编 周妙林
邵万宽
编著 林宝华

蟹肴 虾贝



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

虾蟹贝肴 / 林宝华编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2000. 11

(食味鲜系列)

ISBN 7-5345-3226-4

I. 虾... II. 林... III. ①虾类-菜谱②蟹类-菜谱
③贝类-菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 47092 号

食味鲜系列

虾蟹贝肴

主 编 周妙林 邵万宽
编 著 林宝华
责任编辑 金宝佳
美术编辑 温克信

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编 210009)
经 销 江苏省新华书店
印 刷 淮阴新华印刷厂

开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 2.5
版 次 2000 年 11 月第 1 版
印 次 2000 年 11 月第 1 次印刷
印 数 1—8 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3226-4/Z·525
定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

虾蟹贝肴



醉蟹炖鸡	5
毛蟹炒年糕	6
花蟹炖甲鱼	7
蟹腐羹	8
锅贴蟹肉	9
金沙焗花蟹	10
蟹黄排翅	11
芙蓉焗蟹	12
炒蟹脆	13
面拖蟹	14
酿蟹橙	15
避风塘炒蟹	16
对虾两吃	17
芙蓉虾片	18
卷筒虾	19
凤尾虾仁	21
虾仁吐司	22
石榴百花虾	23
香焙虾皮	24
白灼基围虾	25
蟹粉虾仁	26
虾仁锅巴	27
松子橄榄虾	28
蒜香基围虾	30
蟹粉鲜虾腐皮	31
微波焗青龙	32
腌肉基围虾	33
虾仁珊瑚	34
五彩虾面	36
青豆茸虾仁	36
白玉虾球	37
凉瓜镶大玉	38

目录

虾蟹贝肴



水晶龙虾片	39	泡椒黄螺	60
刺身澳龙	40	粉黛美人碧玉簪	61
秘制腌江虾	41	田螺塞肉	62
蚝皇极品鲍	42	火焰焗海螺	63
文思鲍脯	42	香辣蜗牛煲	64
明珠酥鲍	43	白灼海瓜子	64
鸳鸯鲍脯	44	剁椒文蛤	65
鸡粥鲍脯	44	炒香螺	66
芦笋扒鲍脯	45	豉香北极贝	67
稀卤鲍脯	45	白灼象拔蚌	68
鲍片馄饨	46	锅贴干贝	70
西兰花扒鲍脯	46	葱油北极贝	71
发财鲍脯	47	蒜茸赤贝	72
鲍鱼炖烤鸭	48	滑炒象拔蚌	74
海胆芙蓉蛋	48	豉香青口贝	75
蟹黄碧绿带子	49	桂花干贝	76
白玉镶瑶柱	50	蒜珠干贝	77
雀巢夏果带子	50	绣球干贝	78
生捞海赤贝	51	黄金带子	80
芥辣扇贝王	51		
刺身象拔蚌	52		
韭黄美人蛭	53		
剁椒美人蛭	53		
河蚌风鸡狮子头	54		
脆皮文蛤卷	55		
蒜茸蒸扇贝	55		
滑炒海赤贝	56		
蒜茸焗带子	56		
香煎蚝烙	57		
小煎文蛤豆腐	58		
文蛤蒸蛋	58		
黄油焗蜗牛	59		

醉蟹炖鸡

● 制法:

1. 隔年草母鸡宰杀,从背部剖开,去内脏后洗净,焯水至断生,放入沙锅中;醉蟹去脐甲,掀起背壳去肺,整形分排在鸡两侧;锅中加入鸡清汤,放入姜片、香葱段。

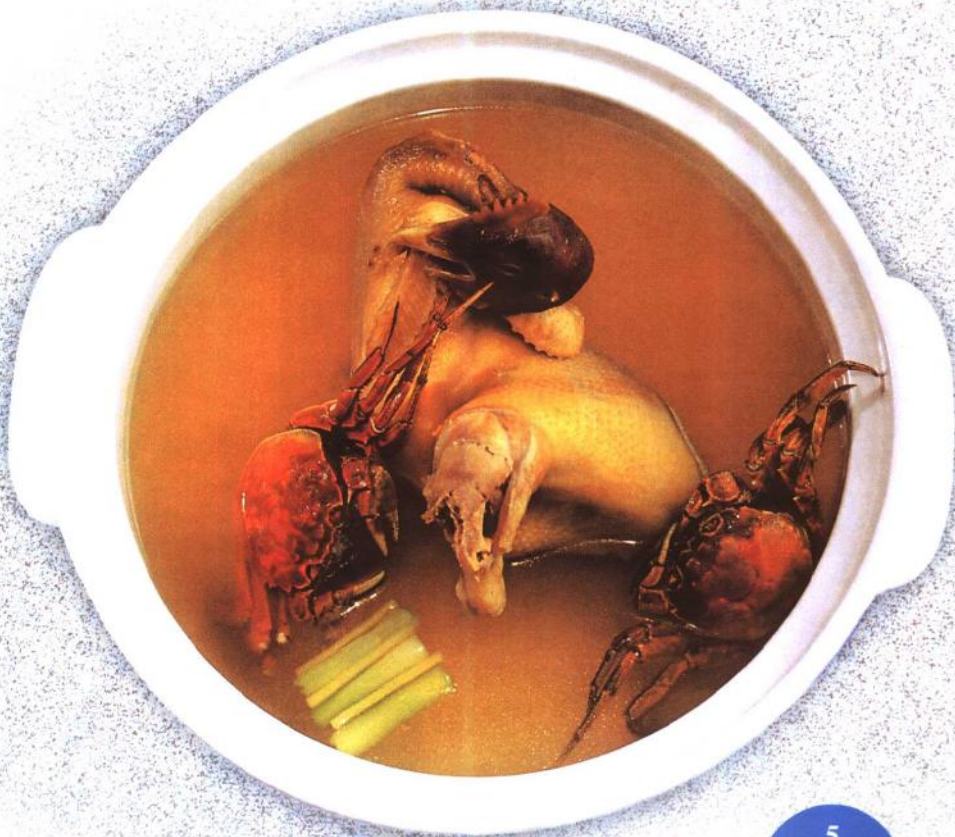
2. 沙锅上火,大火烧开后,撇去浮沫,加酒,转微火炖2小时至鸡肉酥烂,用盐、味精调味即可。

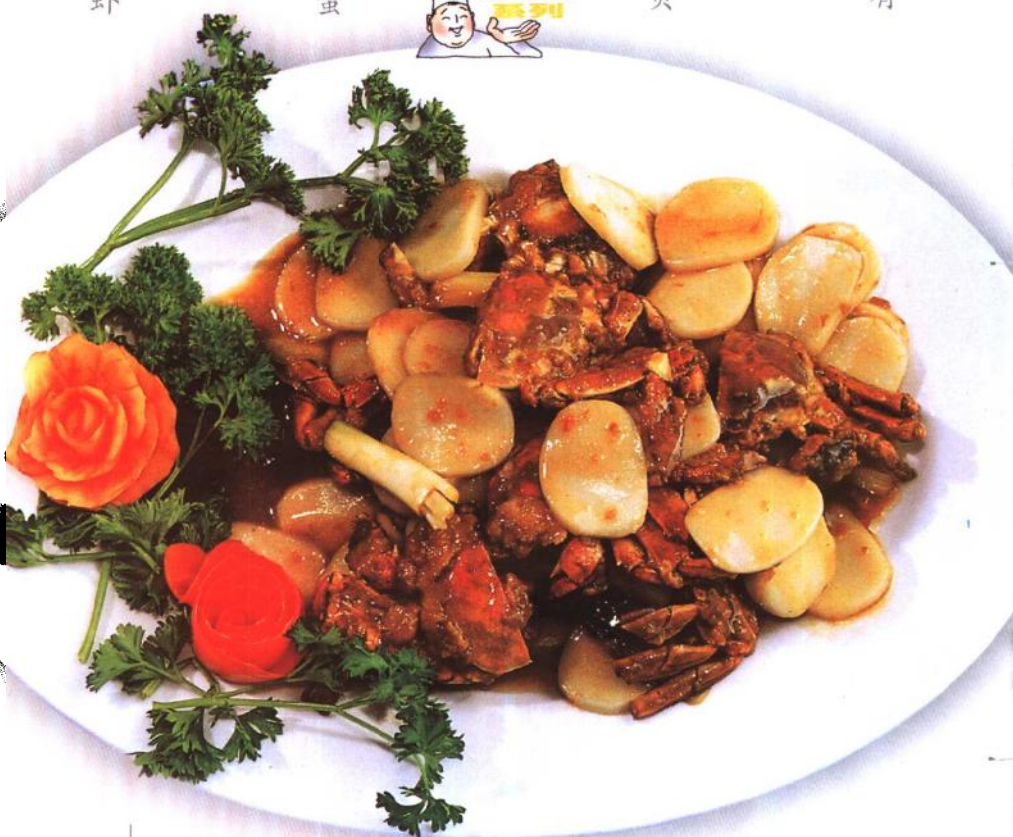
● 特点: 汤清醇,味鲜美,香四溢。

● 制作秘诀: 炖时必须用微火,否则汤汁变浑。

主辅料
草母鸡 醉蟹
鸡清汤

调味料
精盐 味精 姜
香葱 绍酒





毛蟹炒年糕

● 制法:

1. 螃蟹去肺、脐洗净,斩为两段,断面粘干淀粉少许,入油锅中略煎,起锅沥油。

2. 年糕切片,与葱段、姜片入锅中加油略煸,下入蟹段,烹入绍酒,加酱油、白糖、盐、味精及鸡清汤,翻炒至蟹成熟,淋入芡汁,撒少许胡椒粉,淋葱油,翻锅装盘即成。

● 特点:蟹肉鲜嫩,年糕软糯。

● 制作秘诀:

1. 螃蟹宜小,100克一只为好。
2. 螃蟹需炒至成熟。

主辅料

清水螃蟹 年糕

调味料

色拉油 酱油
白糖 胡椒粉
绍酒 精盐 姜
味精 淀粉 葱
鸡清汤

花蟹炖甲鱼

● 制法:

1. 甲鱼宰杀后用开水略烫,刮去皮膜,去内脏,切成块(留整背壳),焯水至断生,洗去黄油,整形排于玻璃煲中。
2. 花蟹去脐甲、肺,切成块(留整背壳),焯水洗净,整形排于甲鱼一侧。
3. 煲中加入鸡清汤、葱段、姜片、盐、味精、酒调味,将西洋参片、火腿片、枸杞与香菇整齐排列于甲鱼上,撒几枚红枣。加盖,上笼蒸3小时即成。

● 特点: 汤清味醇,滋补强身。

● 制作秘诀: 甲鱼、花蟹要焯水至透,去除腥味。

主辅料

甲鱼 花蟹 西洋参
鸡清汤 火腿 香菇
枸杞 红枣

调味料

葱 姜 精盐 味精
绍酒





蟹腐羹

制法:

1. 香芋去皮蒸熟切丁;熟鸡肉、香菇、嫩豆腐、火腿均切丁。

2. 螃蟹肉与姜末、葱花入锅中加少许油煸炒,烹入绍酒,加入鸡清汤、放入各种丁,加盐、味精、酱油、白糖调味烧开,淋入芡汁,撒上胡椒粉起锅装盆,放上香菜心即成。

- 特点: 鲜美可口,味醇色艳。
- 制作秘诀: 勾芡不能太稠,香菜心应最后放入。

主辅料

螃蟹肉	香芋
熟鸡肉	香菇
嫩豆腐	火腿
香菜心	

调味料

精盐	味精	葱
胡椒粉	酱油	
白糖	淀粉	姜
色拉油	绍酒	
鸡清汤		



锅贴蟹肉

● 制法:

1. 虾仁斩茸拌入熟肥膘末、蟹肉,加入葱姜汁、酒、盐、味精拌和成馅。
2. 熟肥膘批成大片,拍上干淀粉,搗上蟹肉馅,上盖雪菜叶。
3. 炒锅上火放少量油,将挂上蛋清的锅贴蟹肉两面煎至成熟,改刀切成小块装盘,跟上花椒盐。用鲜柠檬围边。

● 特点: 鲜香可口,色黄质软。

● 制作秘诀: 煎锅贴蟹肉时,火不宜太大。

主辅料

螃蟹肉 虾仁
雪菜叶 熟肥膘
蛋清 鲜柠檬

调味料

精盐 味精 淀粉
姜葱汁 花椒盐
色拉油 绍酒

金沙焗花蟹

主辅料

红花蟹 咸蛋黄

调味料

吉士粉 色拉油
胡椒粉 精盐
味精 鱼露 姜
绍酒 淀粉 葱

● 制法:

1. 花蟹洗净切成块(背壳完整),用鱼露、绍酒、葱姜汁、盐、味精、胡椒粉腌制入味。

2. 咸蛋黄加淀粉、水搅拌成糊。

3. 将蟹块粘上吉士粉,挂上咸蛋黄糊,下入四成热油锅中炸至成熟即可。

● 特点: 香味独特,造型美观。

制作秘诀: 花蟹腌渍时盐宜少放,因咸蛋黄有咸味。





主辅料

水发鱼翅 熟蟹黄
青菜心

调味料

精盐 味精 高汤
绍酒 胡椒粉 葱
猪油 淀粉 姜

蟹黄排翅

● 制法:

1. 青菜心修整焯水至熟。将水发鱼翅、葱、姜放入高汤中,用小火煨制6小时左右,取出排入盘中。
2. 锅上火,放入猪油,将蟹黄炒香,加入少许高汤、酒、盐、味精、胡椒粉调味后勾芡,淋于鱼翅上,摆上青菜心即可。

● 特点: 鱼翅鲜香软糯,口味独特。

● 制作秘诀: 煨制鱼翅时,要防止焦糊,也可上笼蒸制。

芙蓉焗蟹

主辅料

螃蟹 蛋清

调味料

味精 绍酒 葱
精盐 胡椒粉
高汤 姜 猪油

● 制法:

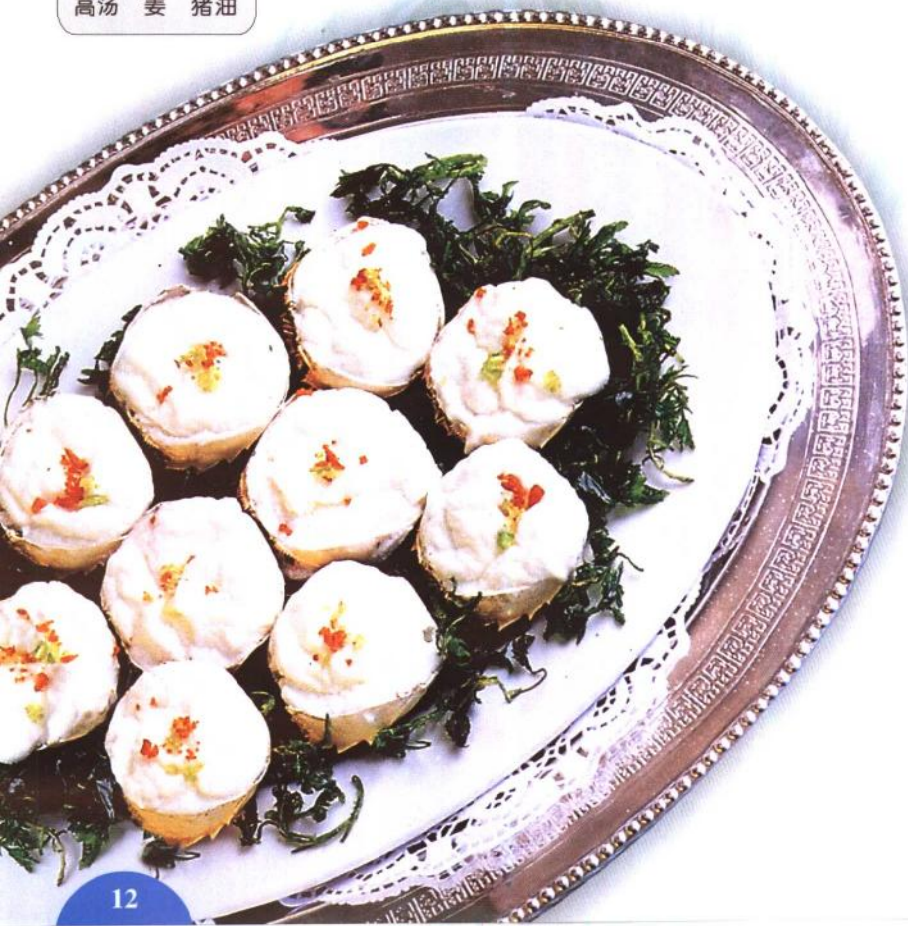
1. 螃蟹去脐甲、肺,洗净后蒸熟,剔出肉,留下蟹盖。取一小碗,将蛋清倒入并顺一个方向打至起泡。

2. 锅洗净上火,放入猪油,下葱、姜、绍酒、蟹肉同时煸炒,加入少量高汤,调味、勾芡起锅后,分别盛入蟹盖中。

3. 将打好的发蛋均匀地抹在蟹肉上,放入焗炉中高温烤制 5 分钟,待发蛋起硬壳即可。

● 特点: 色泽洁白,口味鲜美。

● 制作秘诀: 炒蟹肉时,高汤不宜太多或太少,以糊状为好。





炒蟹脆

主辅料
淮安茶馓
蟹黄

调味料
色拉油 精盐
白胡椒粉 葱
味精 高汤
淀粉

● 制法:

1. 锅上火加油烧热,放入蟹黄炒香,加少许高汤和盐、味精、胡椒粉调味,勾芡,淋上葱油成卤汁。

2. 炒锅上火放油烧至七成热,放入馓子炸至香脆捞出,放入盘中,将调好的蟹黄卤汁浇在馓子上即可。

● 特点: 蟹香浓郁,馓子酥脆。

● 制作秘诀: 蟹黄勾芡如太稠会影响口感,以米汤芡为好。



面拖蟹

● 制法:

1. 螃蟹去脐甲、肺,洗净斩成两块,拍上面粉,放入油锅中炸至表面金黄色成熟。

2. 另起一锅放上少量油,将葱段、姜片略煸,加少量高汤、酒,倒入蟹块翻炒,加盐、味精、胡椒粉调味、勾芡,再淋上油即可。

- 特点:蟹肉鲜香肥嫩,口味醇厚。
- 制作秘诀:正确掌握芡汁的量,以包裹蟹块为度。

主辅料

螃蟹

调味料

绍酒 姜 面粉
淀粉 色拉油
精盐 味精 葱
白胡椒粉 高汤

酿蟹橙

● 制法:

1. 把甜橙洗净之后,从顶部三分之一处剖上锯齿花刀切开,掏出橙肉,排列于盘中。

2. 炒锅上火,放入猪油,下葱姜末、橙肉、肥膘末、蟹肉煸炒,加少量高汤,加盐、味精、酒、胡椒粉调味勾芡,淋花椒油装入橙壳中即可。

● 特点: 鲜香味美,橙肉酸甜。

● 制作秘诀: 甜橙掏出橙肉后,将橙壳用开水烫一下以达到消毒的目的。

主辅料

蟹肉 熟肥膘
甜橙

调味料

精盐 味精 葱
白胡椒粉 绍酒
高汤 姜 淀粉
花椒油 猪油

