

台湾引进版
健康美食DIY④



珍味海鲜

◆ 肖宗隆 编著



从简易到高难度的私房菜，适合一般家庭主妇及专业厨师使用。

黑龙江科学技术出版社

健康美食DIY④



肖宗隆 编著

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

黑版权贸审字 08-2000-015

责任编辑 李 南 项力福

健康美食 DIY④

珍味海鲜

ZHENWEI HAIXIAN

肖宗隆 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

制 版 黑龙江浩庸彩色制版设计有限公司

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 2.25

字 数 50 000

版 次 2000 年 12 月第 1 版·2000 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1-4 000

书 号 ISBN 7-5388-3737-X/TS·272

定 价 16.00 元

出版序

汉书酈食其传中有：“王者以民为天，而民以食为天。”可见自古以来，民生问题便是最重要的，而民生问题又以“食”为首位，饮食文化也是物质文明进化的表现。

我国地大物博，各地的烹调各有特色，口味也有东酸、南甜、西辣、北咸之别。传统的中国菜经过历代美食专家融合烹调艺术精华，以及自身的经验、创意之后，已逐渐成为今日符合现代人“吃得更健康”需求的佳肴。

俗话说：“戏法人人会变，各有巧妙不同。”今日的食艺除了配合四季时果的更替而有变化，如：夏天适宜清凉素净之食，春秋适宜进补之外，更有年龄上的差异，如：年幼者适合鲜软食物，青年喜爱香酥口感等。因此，我们特别走访名厨，将各家精华整理、汇集成册，把大师们融合色、香、味的手艺，一一在纸上呈现给您。



孙中山先生曾说：“烹调之术，本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦足表文明进化之深也。”中国烹调艺术之美，可谓道不完、学不尽。秉持传承美食技艺的精神，我们格外用心策划了本套丛书，编排上力求简单、通俗，增列精美的图片解说，希望读者在欣赏之余，更可自行学习调理、制作，对我国的食艺之美有更深一层的认识与体验。

世一文化事业股份有限公司

董事长 **庄朝根**

1998年元月于台南

序

现代人的饮食文化除了在色、香、味的表现上要求完美，更注重均衡与健康。由世一文化事业股份有限公司精心编撰的《健康美食DIY》丛书，内容丰富，制作精致，是美食爱好者最好的选择。

本书具有三大特点：一、聘请具有多年经验的主厨制作，以精致引人的过程照片，配合翔实清楚的步骤说明及重点提示，使读者易于学习。二、搜集丰富多样的营养情报、一点就通的厨娘妙招和五花八门的静憩小站，提供给读者正确的营养知识、巧妙的做菜诀窍及有关食物的趣味知识等。三、聘请领有执照的营养师，针对每道菜做出主要营养分析及建议，使读者吃得安心，吃得健康。

本丛书的食谱经过编者精心挑选，从易到难，适合一般家庭主妇及专业厨师使用。相信本丛书之出版，必将增进人们的身体健康，并能大大提高人们的饮食文化水平。今欣见丛书之付梓出版，除钦佩世一文化事业股份有限公司之热心与诚挚外，特为之介绍其内容与特色，并以为序。



台南女子技术院校长

郭藤吉

1998年元月



编著者
肖宗隆

台湾省嘉义市人，1968年生，具乙级烹饪技术士资格，曾在台湾美食展中多次获奖，现任御花园KTV主厨。



营养师
徐玲媚

福建省诏安县人，中华医专食品营养科毕业，通过台湾高级营养师考试，现任祥和中医诊所营养咨询部主任，兼任美国永久公司产品讲师。



摄影师
张世强

台湾省台南市人，1962年生，日本拓殖大学毕业，对于摄影、美学、建筑有独特的见解，目前担任策划广告摄影公司摄影师。

目录



- 5 ◆ 竹盅蟹腿肉
- 7 ◆ 银芽蛤蜊肉
- 9 ◆ 茶油炸泥鳅
- 10 ◆ 玫瑰虾
- 13 ◆ 白灼象拔蚌
- 15 ◆ 粉丝虾球
- 17 ◆ 药膳红蜆
- 19 ◆ 奶油酥煎虱目鱼苗
- 21 ◆ 椰子花条
- 23 ◆ 鲈鱼杏仁片
- 25 ◆ 银芽鳝糊
- 27 ◆ 纸包杏蟹丝
- 29 ◆ 盐烤大蛤蜊
- 31 ◆ 豆芽酥大肚鱼
- 32 ◆ 虎皮虾卷





35 ◆ 镇江醋红血蛤

37 ◆ 大卷炒碧玉笋

39 ◆ 青扣白玉

41 ◆ 叉烧花枝卷

43 ◆ 柠檬生蚝

45 ◆ 芝麻咸小卷

47 ◆ 竹节药膳明虾

49 ◆ 药膳焗文蛤

51 ◆ 火烧东风螺

53 ◆ 莲藕盅鲈仔鱼

54 ◆ 龙虾抱日

57 ◆ 奇异果鱼子酱

59 ◆ 生煎鲜鱼片

61 ◆ 雀巢京爆双脆

63 ◆ 红糟搏青蛙





厨娘
妙招

想去除新鲜竹笋的苦味，可加入数片甘蔗一起烹调，其效果颇佳哦！

竹盅蟹腿肉

材 料:

蟹腿肉 250 克、青椒 1 个、胡萝卜 1/2 个、麻竹笋(大)1 个、淀粉 1 大匙。

调味料:

盐 1/2 小匙、味精 1/2 小匙、黑胡椒粉 1 小匙、香油 1 小匙、淀粉 1 小匙。

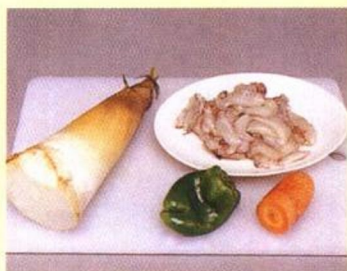
做 法:

1. 麻竹笋洗净不剥外壳，横切一刀作为盖子，然后挖长方形凹洞做为笋盅(图②)。
2. 将挖出的笋肉切丁，青椒、胡萝卜洗净切丁(图③)，蟹腿肉加淀粉拌匀待用。
3. 水烧开后，放入笋丁、青椒丁、胡萝卜丁、蟹腿肉氽烫，捞起。沥干水分。
4. 起油锅烧热 2 大匙油，倒入笋丁、青椒丁、胡萝卜丁、蟹腿肉、调味料炒匀后盛起，放入笋盅内，移入蒸笼内(图④)以中火蒸 25 分钟即可。

主要营养成分:

糖类 21 克，脂肪 50 克，蛋白质 47 克，胆固醇 303 毫克，普林 334.43 毫克。

1



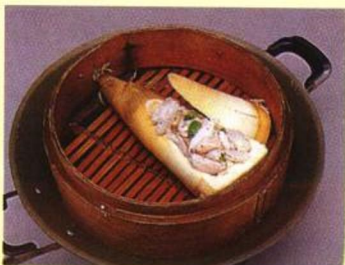
2



3



4





银芽蛤蜊肉

材 料:

蛤蜊 500 克、绿豆芽 250 克、青椒 1/2 个、胡萝卜 1/4 个、红辣椒 1 个。

调味料:

盐 1/2 小匙、味精 1/2 小匙、香油 1/2 大匙、淀粉 1 大匙。

做 法:

1. 绿豆芽摘除头尾，洗净，沥干(图②)；青椒、胡萝卜、红辣椒切丝。
2. 用刀将蛤蜊撬开壳取出肉，汤汁留用(图③)。
3. 水烧开，放入蛤蜊肉略氽烫，捞起，沥干水分(图④)。
4. 起油锅烧热 1 大匙油，放入绿豆芽、青椒、胡萝卜、红辣椒翻炒数下，盛起放置盘中。
5. 将调味料、蛤蜊汤汁放入炒锅内烧开，勾芡后倒入蛤蜊肉拌匀，盛起置于绿豆芽上即可。

主要营养成分:

糖类 15.25 克，脂肪 50 克，蛋白质 48.10 克，胆固醇 125 毫克，普林 849.31 毫克。



营养师的话

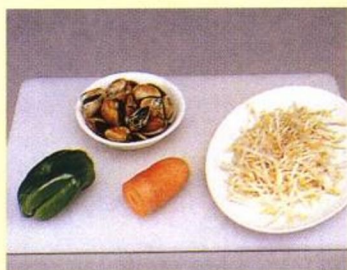
蛤蜊含普林极高，痛风患者不宜食用；胆固醇含量亦高，心血管疾病者应少食用。



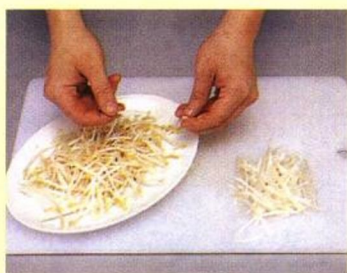
营养情报

蛤蜊肉质鲜嫩，性寒味咸，具有滋阴、化痰、利尿的功效。

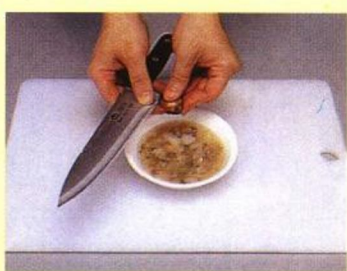
1



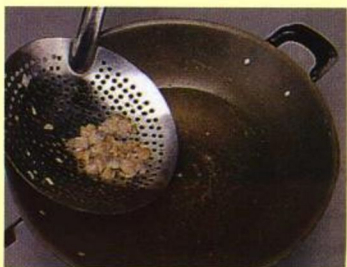
2



3



4





茶油炸泥鳅

材 料:

大泥鳅250克、姜1小块、茶油2杯、梅林辣酱油1小瓶、椒盐粉1大匙。

腌鱼料:

盐1/2小匙、味精1/2小匙、米酒1大匙。

做 法:

1. 将活泥鳅用耐热塑胶袋装起来绑好,放入开水中烫死(图②);姜切片。
2. 取出泥鳅,用盐水洗去黏液。
3. 泥鳅加姜片、腌鱼料腌渍1小时后取出,沥干水分。
4. 起油锅烧热茶油,放入泥鳅以小火炸熟,捞起,沥油后置盘中,淋上少许梅林辣酱油即可蘸食椒盐粉。

重点提示:

用耐热塑胶袋装活泥鳅入开水中烫死,是为防止泥鳅乱跳。

主要营养成分:

脂肪80克,蛋白质70克,胆固醇291毫克,普林882.60毫克。



营养师的话

泥鳅味道甘美,具有补中益气的功效,适用于传染性肝炎等病证。



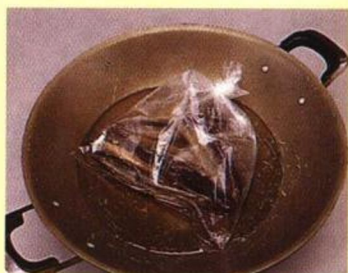
营养情报

油炸食品,热量颇高,减肥者及糖尿病患者减少食用。

1



2





玫瑰虾

材 料:

草虾6对、鸡蛋2个、咸蛋黄15个、
海苔6张、面粉1小匙。

蛋 糊:

鸡蛋1个、炸酥粉2大匙。

做 法:

1. 草虾去头，剥壳，留尾端，抽除泥肠后洗净拭干。
2. 虾仁由背部剖开，用刀拍一下，展开成虾排(图②)。
3. 面粉用少许水调开后加入鸡蛋打成蛋液，再用平底锅小火煎成蛋皮。

4. 将海苔、蛋皮切成长6厘米、宽3厘米的长方形；咸蛋黄搓成长条(图③)；蛋糊调匀。
5. 海苔上放3厘米长的咸蛋黄卷成筒状。将虾排摊开，表面朝上，摆上蛋皮、海苔蛋黄卷，再卷起即是玫瑰虾(图④)，粘蛋糊待用。
6. 炸油烧热，放入粘蛋糊的玫瑰虾以小火炸成金黄色，捞起，沥油。
7. 取出炸好的玫瑰虾对切，但不切断，盛盘即可。

重点提示：

这道菜用小火油炸是因为虾里面有咸蛋黄不易熟，故以小火油炸。食用时可依个人喜好蘸食番茄酱或甜面酱，但是建议最好不蘸酱，以品尝食物原味为佳。

主要营养成分：

糖类 26.75 克，脂肪 95.50 克，蛋白质 66.40 克，胆固醇 5189 毫克，普林 586.90 毫克。



营养师的话 草虾、蛋黄含胆固醇量颇高，心血管疾病患者不宜食用；油炸食物，减肥者减少食用。

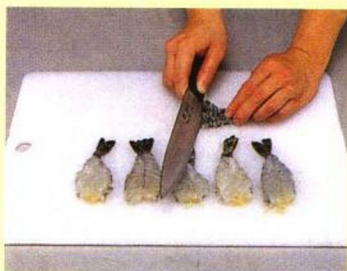


厨娘妙招 若想使焦黑的铝锅焕然一新，可将苹果皮放入锅中，加水煮开即可。

1



2



3



4

