

台湾引进版  
健康美食DIY ⑥



# 家常海鲜

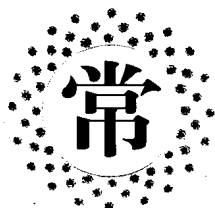
◆ 罗贵京 编著



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DIY⑥



家

常

海

鲜

罗贵京 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 车承棣 项力福

健康美食 DIY⑥

家常海鲜

JIACHANG HAIXIAN

罗贵京 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 7-5388-3738-8/TS·273

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。



台南女子技术学院校长

郭藤吉

1998年元月



编著者  
**罗贵京**

江苏省淮阳县人，1947年生，从事食品业30年。具有丰富经验。曾任厨师、领班、主厨，对川菜、台菜、海鲜有独到见解。



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

- 4 ◆ 生菜虾松
- 7 ◆ 糖醋鱼片
- 8 ◆ 青苹果龙虾沙拉
- 11 ◆ 西芹花枝
- 13 ◆ 树子鲜鱼
- 15 ◆ 宫保玉带
- 17 ◆ 豆酥鳕鱼
- 19 ◆ 虾手卷
- 21 ◆ 蒜泥鱼片
- 23 ◆ 凤梨虾球
- 24 ◆ 酱爆红鳟
- 27 ◆ 三杯大卷
- 29 ◆ 椒盐鲳鱼
- 31 ◆ 西芹桂花蚌
- 32 ◆ 芙蓉青蟹





- 34 ◆ 麒麟海上鲜
- 37 ◆ 芝麻虾球
- 39 ◆ 铁板鲜蚶
- 41 ◆ 沙律虾
- 42 ◆ 银芽干贝
- 44 ◆ 鱼香鲜蛤
- 47 ◆ 干贝冬瓜方
- 49 ◆ 大烩鲍脯
- 51 ◆ 松子虾仁
- 52 ◆ 八宝鲟米糕
- 55 ◆ 九层塔炒蚬
- 57 ◆ 翡翠莼菜海鲜羹
- 59 ◆ 洋葱柴鱼
- 60 ◆ 青蟹粉丝煲
- 62 ◆ 燕丸上汤





# 生菜虾松

## 材 料:

草虾(中)450克、腰果60克、苹果1个、山药1/2个、美生菜1个、油条1支、葱花、淀粉各1大匙。

## 调味料:

盐1小匙、味精1/2小匙、酒1大

匙、白胡椒粉1小匙。

## 做 法:

1. 草虾去壳，抽除泥肠，洗净拭干水分。
2. 虾仁切丁后剁碎(不要太碎，以免口感变差)，加淀粉拌匀。

3. 腰果用冷油，以小火炸好捞起，  
放在纸巾上摊开吸干油分后，  
放入塑胶袋内以刀背拍碎。油  
条回锅炸酥(图①)捞起，切碎  
置盘中。虾仁丁过油，捞出(图  
②)。

4. 将美生菜一叶叶剥下，洗净后  
用剪刀剪成约手掌大小的圆形；  
苹果、山药去皮切小丁(图③)。

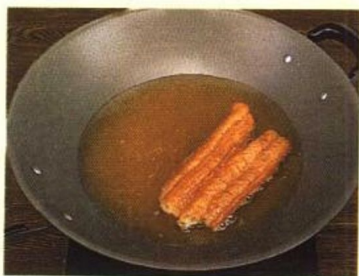
5. 起油锅，烧热1大匙油，倒入虾  
仁丁、苹果丁、山药丁速炒，  
加葱花、调味料炒匀后盛起置  
碎油条上，再洒上碎腰果即是  
虾松。

6. 用汤匙将虾松舀进圆形的美生  
菜叶内即可食用。

#### 主要营养成分：

糖类4550克，脂肪98克，蛋白  
质81.60克，胆固醇840毫克，叶  
啉1991.17毫克。

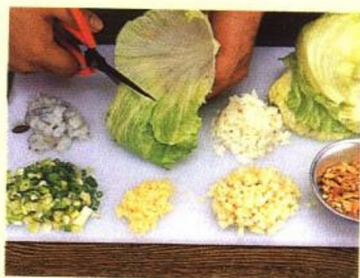
1



2



3



营养师  
的话

草虾含胆固醇较高，高脂血症者  
减少摄取；腰果含叶啉及油脂高，  
尿酸高及限油饮食者避免食用。

静思  
小站

腰果长在树上，剥开后有两颗仁，  
油炸后较香脆可口，亦可直接生  
吃。



# 糖醋鱼片

## 材 料:

旗鱼 300 克、洋葱 1/2 个、青椒 1 个、姜末 1 大匙、地瓜粉 2 大匙。

## 调味料:

盐 1 小匙、味精 1/2 小匙、糖 1 大匙、酒 1 大匙、番茄酱 1 大匙、淀粉 1 大匙。

## 做 法:

1. 洋葱、青椒洗净切块。
2. 旗鱼块洗净，切成 2 厘米宽的鱼片(图②)，粘上地瓜粉。
3. 起油锅，烧热 2 杯油，放入鱼片略炸(图③)，捞起，沥油(图④)。
4. 余油倒出，留 1 大匙油爆香姜末，倒入洋葱、青椒、鱼片略炒后加调味料炒匀，勾芡即可。

## 重点提示:

除了旗鱼外，可用鱿鱼或草鱼中段代替。

## 主要营养成分:

糖类 25 克，脂肪 65 克，蛋白质 30 克，胆固醇 240 毫克，卞啉 450 毫克。



营养师的话

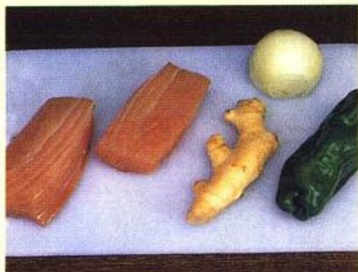
这道菜含油量高，又以含糖量颇高的调味料勾芡，故糖尿病患者不宜食用。



厨娘妙招

要避免油炸食物时热油溅起，可先在油锅内洒些盐，再放入炸物。

1



2



3



4





## 青苹果龙虾沙拉

### 材 料：

新鲜龙虾(大)1支、青苹果10个、  
甘蓝1/2个、紫甘蓝1/4个、什锦  
水果罐头1罐、沙拉酱1包、巧克

力米少许。

### 做 法：

1. 龙虾用1支筷子由尾端贯穿至头部后放入蒸笼，以大火蒸15分

钟，取出，放冷。

2. 青苹果由头部切开，挖出果肉，挖好的果盅放入盐水中浸泡。苹果肉切小丁，什锦水果罐头打开沥干水分待用。

3. 甘蓝、紫甘蓝切丝(图①)，泡水20分钟后，沥干水分，铺在大盘中。

4. 取下龙虾头，用剪刀由腹部剪开虾壳(图②)，取出虾肉。

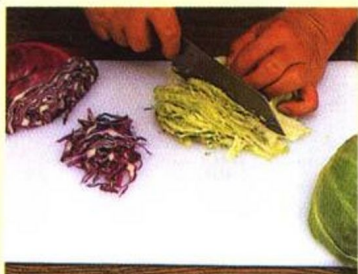
5. 龙虾肉用刀直切成两半，去泥肠后切3厘米之斜片(图③)；龙虾头、壳则置于盘中央。

6. 苹果盅沥干水分，放入苹果丁、什锦水果，淋上少许沙拉酱后放上一片龙虾肉，再淋上沙拉酱，洒上巧克力米。苹果盅依次做好，围排在龙虾旁，龙头两边放巴西里、兰花装饰即可。

### 主要营养成分：

糖类 175 克，脂肪 160 克，蛋白质 40 克，胆固醇 765 毫克，卞琳 1 268.80 毫克。

1



2



3



营养师的话

龙虾含胆固醇量较多，高胆固醇血症者避免食用；沙拉酱含热量很高，减肥者避免食用。

营养情报

虾子的营养价值并非以体型来决定，其实连壳一起吃的小虾米营养最好。

营养师的话

营养情报

西芹含钠较高，故高血压、心脏病、水肿患者避免食用；但芹菜含大量纤维有助便秘之改善。

维生素C可预防感冒、坏血病，若不能从食物中摄取，可服用维生素。



# 西芹花枝

## 材 料:

花枝(乌鱼板)450克、西芹1/2棵、葱2支、姜1块、红辣椒2支、蒜头4粒。

## 调味料:

盐1小匙、味精 $1\frac{1}{2}$ 小匙、糖1小匙、酒1大匙、白胡椒粉 $1\frac{1}{2}$ 小匙、淀粉2小匙。

## 做 法:

1. 将花枝剖开洗净, 反面朝上平放, 左右斜刀切花后, 再切3厘米长的条块。
2. 西芹刨皮撕除老筋后切斜片; 葱切段; 姜、蒜头切片; 红辣椒剖开去籽切段(图②)。
3. 水烧开, 放入西芹、花枝氽烫(图③), 捞起用冷水冲凉。
4. 起油锅烧热2杯油, 倒入花枝过油, 捞起沥油。
5. 余油倒出, 留1大匙油炒香葱、姜、蒜、红辣椒后放入花枝、西芹速炒, 加调味料炒匀、勾芡后即可起锅。

## 主要营养成分:

脂肪62.50克, 蛋白质87.50克, 胆固醇865毫克, 卟啉488.65毫克。

