



主编 聂阳
编著 吴华松
谈松



龙虾 味鲜妙

目 录

图书在版编目(CIP)数据

虾蟹味鲜妙/聂阳等编著;谈学和摄. —福州:
福建科学技术出版社, 2006.1
(快乐厨艺)
ISBN 7-5335-2751-8

I. 虾... II. ①聂...②谈... III. ①虾类—菜谱
②蟹类—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第143380号

- 书 名 虾蟹味鲜妙
快乐厨艺
- 主 编 聂 阳
- 编 著 吴 华 谈 松
- 出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路76号, 邮编350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 各地新华书店
- 排 版 福州怡兰广告有限公司
- 印 刷 福建彩色印刷有限公司
- 开 本 889毫米×1194毫米 1/24
- 印 张 3
- 字 数 50千字
- 版 次 2006年1月第1版
- 印 次 2006年1月第1次印刷
- 印 数 1-4500
- 书 号 ISBN 7-5335-2751-8
- 定 价 16.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

◆ 虾 类

葱烧大虾	4
翡翠虾斗	5
美味炆虾	6
芒果澳龙	7
蟹油虾仁	8
琵琶虾	9
洋葱焗虾	10
碧玉虾烩	11
白玉虾卷	12
葱爆水晶虾	13
蒜香龙虾	15
鸡汁虾仁	16
菜汁脆皮虾	17
面包虾排	18
黄油玉米虾	19
鲜果凤尾虾	20



白雪明虾	21
蒲棒虾	22
串烤大虾	23
油爆元宝虾	24
群鸟归巢	25
双味大虾	27
新派香叶虾	28
龙井虾仁	29
金丝龙虾	30
富贵虾排	31
渔舟唱晚	32
银丝大虾	33
色拉黄鱼虾	34
玉脂澳龙	35

◆ 蟹 类

蟹粉明虾	38
蟹肉白菜卷	39
碧波蟹卷	40
香辣蟹	41
迷你粽炒肉蟹	42
干椒蟹	43
天顶湖蟹饼	44
香酥蟹钳	45

黄油芝士焗青蟹	46
花蟹回锅肉	47
蟹膏海参	48

◆ 贝 类

刺身生蚝	50
芹香文蛤	51
上汤象拔蚌	53
上汤鲍贝	54
北极贝刺身	55
清蒸扇贝	56
芥末海胆	57
脆豆炒带子	58
百花鲍鱼盅	59
银杏花螺	61
珍肴瑶柱羹	62
鲍鱼鸽蛋	63
风岭蛤烩	64
银丝烩双鲜	65
顶汤三丝竹蛏	66
糯香鲜果蛏	67
芙蓉海鲜烩	68
奶酪烤扇贝	69
丝瓜文蛤	70



快

乐

厨

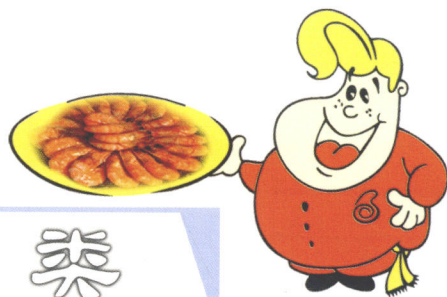
艺

主编 聂阳
编著 吴华 谈松



虾蟹味鲜妙

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



虾 菜

虾的种类很多，常见的有对虾、龙虾、毛虾、白
虾、青虾、河虾、江虾等，虾有头、尾、须、身体部分
(通常有6节壳)。虾经加热后，大部分壳呈红色。

选购及用途

在购虾时须选鲜活为好。虾的肉质细嫩洁白，尤以脑膏肥满
时风味特佳。鲜品最宜用煮、蒸、烧、煎、炸等法成菜。菜式
多样，可带壳亦可去壳；可整形也可开片出肉，还可分头、身、
尾等部位分别入烹。



加工及烹调

1. 整食：将虾清洗干净后带壳用盐水烧制，食时佐以姜、醋，味道最佳，也可采用水氽、清蒸、油爆等方法成菜，具有色泽红亮、口感细嫩鲜美等特点。

2. 出肉食：虾洗净剥去壳，除掉沙肠后取肉，可单独成菜，也可作其他菜肴调配之用，适宜采用烧、炒、炸、煎、熘等法烹调，以突出其鲜嫩特点。

烹调时还须注意加热时间，以防肉质变老，鲜味流失。虾在加工时一定要去除虾体内的沙肠，此乃藏污纳垢之处，若误食易致肠胃道不适，甚至引起腹泻等。



贮存及保鲜

1. 虾在食用前须活养，最好采用增氧方法使其保持鲜活。
2. 加工好的虾若短时间内未烹调，应入冰箱速冻保鲜。



原料:

对虾750克, 葱段10克, 绍酒15克, 老抽25克, 绵白糖20克, 精盐2克, 味精1克, 植物油100克。

制法:

对虾入七成热油锅中过油定型; 锅留底油复上火, 下入葱段煸至焦黄, 倒入少许水、绍酒、老抽、绵白糖、精盐、味精, 用中火烧约3分钟, 大火收汁即成。



葱烧大虾

虾 类



小窍门

葱段要用小火煸出香味, 但不要焦枯。



功效与宜忌

对虾易患寄生虫病, 应充分成熟后方可食用, 以防感染。

翡翠虾斗

虾类

小窍门

青椒焗油宜用低温小火加热，以保持色泽碧绿。

功效与宜忌

食虾肉可产乳通乳，孕产妇宜多食。

原料：

青椒200克，虾仁400克，枸杞5克，鸡蛋清60克，干淀粉10克，精盐3克，味精1克，湿淀粉15克，植物油50克。

制法：

1. 青椒切下顶盖，去籽洗净，投入油锅焗油成熟；虾仁加鸡蛋清、干淀粉、精盐上浆。
2. 锅置火上，倒入植物油烧至四成热，下虾仁滑油成熟，捞出沥油；锅留底油复上火，放入枸杞、少量水、精盐、味精烧沸，湿淀粉勾芡，颠翻均匀后装入青椒中即成。





原料:

活虾350克, 白酒10克, 香豆腐乳汁50克, 酱油30克, 绵白糖15克, 醋10克, 胡椒粉2克, 味精1克, 芝麻油20克。

制法:

1. 活虾捞入大碗中, 倒入白酒, 加盖静置3分钟后摆入盘中。
2. 酱油、绵白糖、醋、胡椒粉、味精、芝麻油对匀, 倒入一味碟; 香豆腐乳汁倒入另一味碟, 供蘸食。

美味炆虾

虾类



小窍门

制作前必须保证每只虾都是鲜活的。



功效与宜忌

活虾生食, 营养、口感皆好, 但不宜多食, 以防肠道疾病。

芒果澳龙

虾类

小窍门

龙虾肉批片后，用刀略排斩效果更好。

功效与宜忌

常食龙虾，对于肾虚阳痿、神经衰弱、筋骨疼痛、皮肤瘙痒的人有一定食疗效果。

原料：

龙虾肉300克，芒果片30克，葱花5克，鸡蛋清60克，精盐3克，味精1克，绍酒10克，干淀粉10克，湿淀粉10克，植物油500克(实耗20克)。

制法：

1. 取龙虾肉批成夹刀片，放入大碗中，加精盐、鸡蛋清、绍酒、干淀粉上浆。
2. 锅置火上，倒入植物油烧至四成热，下入龙虾肉滑油至熟，捞起；锅留底油复上火，放入葱花煸香，加水、精盐、味精烧沸，湿淀粉勾芡，倒入龙虾肉、芒果片颠翻均匀出锅即成。





原料:

虾仁400克, 蟹油50克, 冬瓜盒10只, 干淀粉10克, 精盐3克, 味精1克, 绍酒10克, 胡椒粉1克, 鸡蛋清50克, 植物油50克。

制法:

1. 虾仁加鸡蛋清、绍酒、精盐上浆; 冬瓜盒蒸制成熟。
2. 锅上火, 倒入植物油烧热, 下虾仁滑油后捞出, 沥油; 锅内下蟹油复上火, 倒入虾仁、精盐、味精、胡椒粉烧沸, 湿淀粉勾芡后装入瓜盒中即成。



蟹油虾仁

虾 类



小窍门

瓜盒要蒸至酥烂。



功效与宜忌

虾肉每百克中含蛋白质10.3~16.4克, 脂肪0.9~2.4克, 还含有多种微量元素及维生素, 适合广大人群食用。

琵琶虾

虾类



原料:

基围虾10只, 鱼茸150克, 火腿丝15克, 香菇丝、红椒丝各10克, 鸡蛋清15克, 植物油10克, 精盐2克。

制法:

1. 鱼茸放入碗中, 加精盐、鸡蛋清搅匀。
2. 基围虾剥去外壳及头, 留尾壳, 虾肉批开摊平, 抹上鱼茸, 镶上火腿丝、香菇丝、红椒丝成琵琶状, 摆入抹有植物油的平盘, 上笼蒸熟即成。

小窍门

抹鱼茸时要将表面抹平滑。

功效与宜忌

基围虾营养价值高, 尤其适宜腰酸膝软, 气血虚弱者食用。





洋葱焗虾

虾类

小窍门

焗制宜用小火，以防焦糊。

功效与宜忌

对虾营养丰富，是典型的高蛋白、低脂肪营养食品，适宜广大人群食用。

原料：

对虾750克，洋葱丝100克，韭黄丝50克，青、红椒片各10克，胡萝卜片8克，白兰地酒20克，柠檬丝20克，精盐4克，味精1克，植物油60克。

制法：

1. 对虾去壳留尾，加精盐略腌。
2. 锅置火上，倒入植物油烧热，下柠檬丝煸至焦黄起香，捞出，倒入对虾、白兰地酒、青椒片、红椒片、胡萝卜片、洋葱丝、韭黄丝、精盐、味精，焗5分钟出锅，与柠檬丝一起装入容器中。

碧玉虾烩

虾 类

小 窍门

味精宜在出锅前加，因为味精若长时间加热会产生对人体有害物质。

功效与禁忌

本菜具有清热润肺、化痰止咳、助消化功效，是秋季很好的保健食膳。

原料：

湖虾100克，黄瓜条150克，精盐3克，味精2克，鲜汤100克，绍酒10克，植物油10克。

制法：

黄瓜条加精盐腌入味；锅置火上，倒入植物油烧热，下鲜汤、绍酒、湖虾、黄瓜条烧入味，加味精装盘即成。





原料:

白萝卜片50克, 虾茸150克, 胡萝卜片10克, 香菇片10克, 精盐4克, 绍酒10克, 鸡蛋清50克, 干淀粉10克, 鲜汤30克。

制法:

1. 虾茸加绍酒、精盐、鸡蛋清、干淀粉搅拌上劲。
2. 白萝卜片加精盐略腌, 卷入虾茸、胡萝卜片、香菇片摆入盘上, 淋上鲜汤, 上笼蒸熟即可。



白玉虾卷

虾 类



小窍门

白萝卜片在腌渍回软后方可包卷虾茸。



功效与宜忌

本菜以虾为主, 配上香菇、胡萝卜, 营养价值高, 特别适宜产妇、少儿食用。

葱爆水晶虾

虾 类

小 窍 门

为了使虾仁晶莹透亮，上浆时，宜选用玉米淀粉。

功效与宜忌

海虾仁每百克约含钙325毫克，镁131毫克，铁8.8毫克，锰1.21毫克，锌2.71毫克，营养价值较高，能补脑益智，尤其适宜发育中儿童食用。

原料：

海虾仁350克，葱段50克，红椒片10克，绍酒15克，精盐3克，味精1克，嫩肉粉5克，鸡蛋清50克，干淀粉10克，湿淀粉15克，植物油50克。

制法：

1. 海虾仁加精盐、嫩肉粉拌匀静置1小时，入水中浸泡吸水，捞起沥干，加鸡蛋清、干淀粉上浆。

2. 锅置火上，放入植物油烧至四成热，下虾仁滑油至熟，捞起；锅留底油，投入葱段、红椒片煸香，加绍酒、精盐、味精，湿淀粉勾芡，倒入虾仁颠翻均匀即成。



