

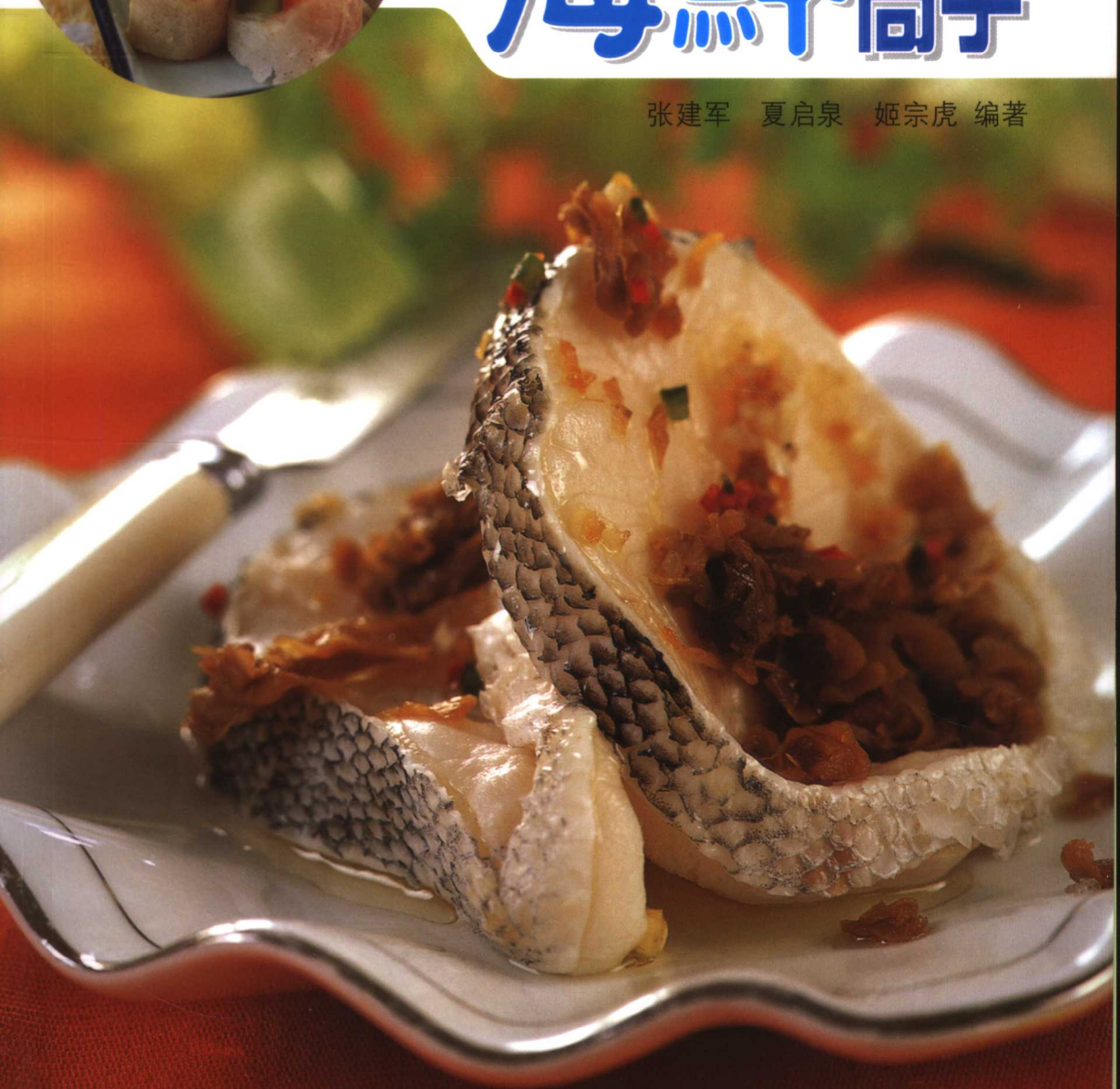
高手系列

9

尚錦文化

海鮮高手

张建军 夏启泉 姬宗虎 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

海鲜高手/张建军,夏启泉,姬宗虎编著.—北京:中国
纺织出版社,2006.6

(高手系列)

ISBN 7-5064-3851-8

I.海… II.①张…②夏…③姬… III.海产品—菜谱

IV.TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第048768号

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 陈思燕
装帧设计: 姚 春 阳	责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 25.00元

ISBN 7-5064-3851-8/TS·2170

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

高手系列 9

海鲜高手

张建军 夏启泉 姬宗虎 编著

本书编委会

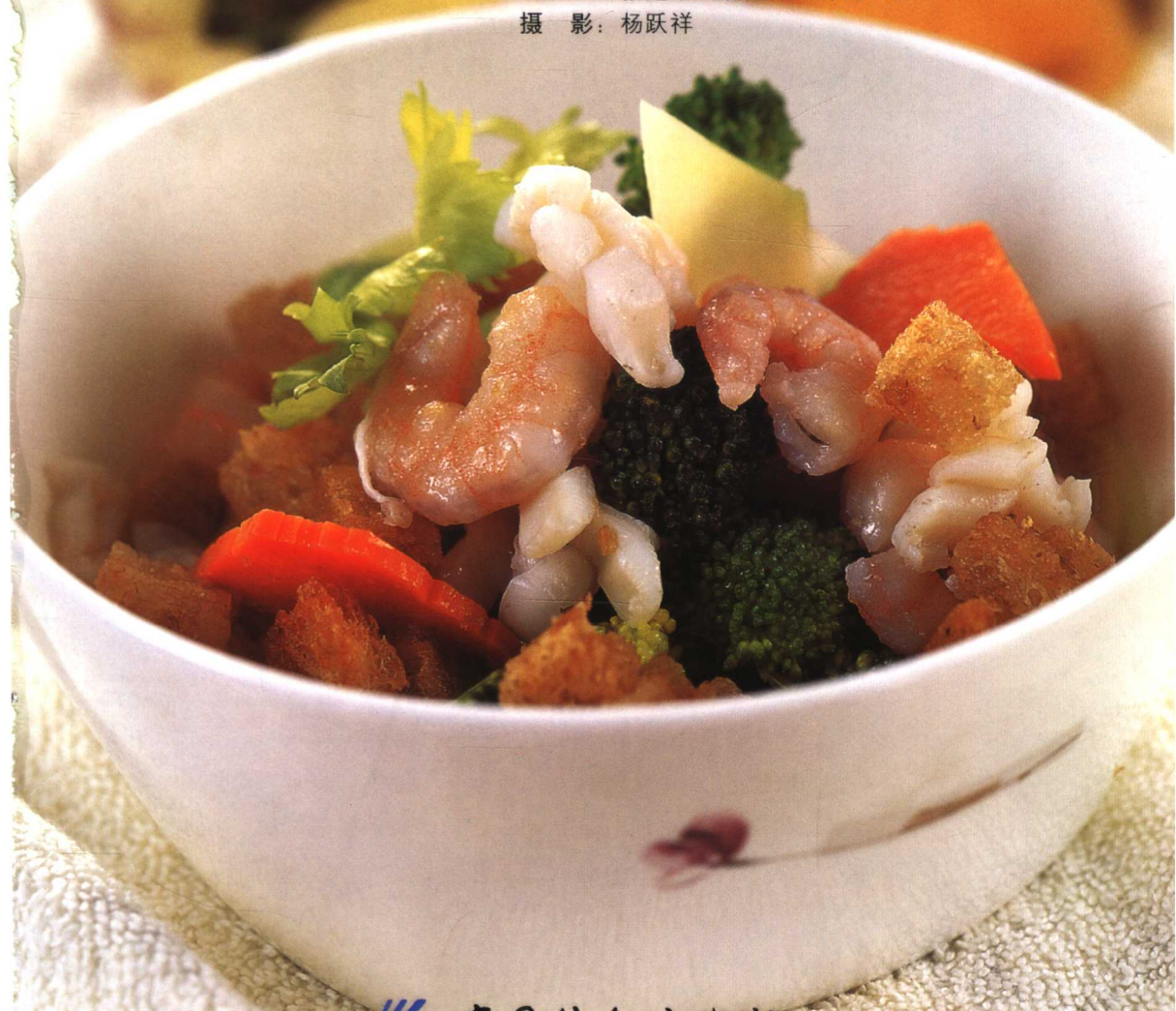
主任：路新国

副主任：嵇步峰

委员：陈忠明 夏启泉 宋雷

张建军 唐建华 章海风

摄影：杨跃祥



中国纺织出版社



目录

大虾类

- 1 蛋黄炒虾仁 4
- 2 豆腐炒虾仁 5
- 3 鲜虾小炒皇 6
- 4 香辣大虾 7
- 5 金沙大虾 8
- 6 梅菜烤虾 9
- 7 高丽虾球 9
- 8 酱油大虾 10
- 9 盐焗大虾 11
- 10 芙蓉炒海虾 12
- 11 泰汁串虾 13
- 12 脆皮大虾 14
- 13 凤尾虾球 15
- 14 清汤虾捶 16
- 15 面包虾托 17
- 16 双虾豆腐托 17
- 17 酥饼大虾 18
- 18 牛油芝士虾 19
- 19 巧克力虾卷 20
- 20 香芒沙拉大虾 21
- 21 酥炸明虾排 22
- 22 咸蛋黄焗虾球 23
- 23 蒜蓉开片虾 24
- 24 百花蟹蒸豆腐 25
- 25 碧绿鲜虾汤 26
- 26 百花酿油条 27



海蟹类

- 27 糯米蟹 28
- 28 香辣蟹 29
- 29 番茄蟹 30
- 30 年糕姜葱炒蟹 31
- 31 南瓜汁蟹 32
- 32 烤酥蟹 33
- 33 脆皮蟹钳 33
- 34 纸包虾蟹 34
- 35 花雕蒜蓉蒸蟹 35
- 36 豆花蟹 36
- 37 蛋卷海鲜饭 37

干货刺参类

- 38 葱烧海参 38
- 39 金汤刺参 39
- 40 姜葱三文鱼 40
- 41 酥皮三文鱼 41
- 42 牡丹三文鱼 42
- 43 春卷三文鱼 43
- 44 香芒北极贝 44
- 45 北极贝刺身 45
- 46 墨鱼卷刺身 46

鱼类

- 47 泡汁带鱼 47
- 48 干烹带鱼 48
- 49 茄汁带鱼 49
- 50 冬菜蒸鳕鱼 49

海鲜高手

- 51 黄豆酥蒸鳕鱼 50
- 52 吐司肉松鳕鱼 51
- 53 金玉满堂 52
- 54 香煎鳕鱼 53
- 55 酥皮鳕鱼 53
- 56 沙滩鳕鱼皮 54
- 57 蛋松鲈鱼块 55
- 58 咖喱斑鱼柳 56
- 59 酸汤鱼片 57
- 60 泰汁斑鱼块 58
- 61 豆腐蒸鲷鱼 59
- 62 香辣雅片鱼头 60
- 63 锡包雅片鱼 61
- 64 剁椒雅片鱼 62
- 65 蛋糕烤鳗 63
- 66 椒盐炸鳗球 63
- 67 煎封鲳鱼 64
- 68 豆豉蒸鲳鱼 65
- 69 椒盐九肚鱼 66
- 70 红烧九肚鱼 67

贝壳类

- 71 白灼赤贝 68
- 72 糟香文蛤 69
- 73 西式焗文蛤 69
- 74 脆皮文蛤 70
- 75 蛤蜊煎蛋 71

- 76 茄子煮文蛤 72
- 77 豉汁文蛤酿肉 73
- 78 牛油煮青口 74
- 79 蒜蓉海红 75
- 80 荷香炒海红 76
- 81 蒜蓉蒸竹蛏 77
- 82 萝卜丝竹蛏 78
- 83 姜葱炒竹蛏 79
- 84 法式焗扇贝 80
- 85 蒜蓉蒸扇贝 81
- 86 海味炖蛋花 82
- 87 金针海鲜汤 83
- 88 葱爆海螺片 84
- 89 豆豉蒸带子 85



软体类

- 90 碧绿花枝片 86
- 91 白灼花枝片 87
- 92 面包墨鱼球 88
- 93 果仁墨鱼球 89
- 94 椒盐墨鱼须 90
- 95 麻花腰花鱿鱼 91
- 96 老干妈炒鱿鱼 92
- 97 玉米鱿鱼羹 93
- 98 鸡粥鱼花 93
- 99 贝蓉丝瓜 94
- 100 春白海鲜盅 95

特别鸣谢餐具提供:

◇唐山海格雷骨质瓷有限公司(0315-3274614)

◇唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司(0315-3286894)

CONTENTS

1

蛋黄炒虾仁

» 原料

大虾仁 150 克，鸡蛋 2 个，
蒜苗 50 克

» 调料

盐 3 克，鸡精 1 克，淀粉 2 克，色拉油、水
淀粉各适量

» 做法

- 1 将虾仁洗净，加入盐、淀粉调拌均匀；鸡蛋打散，加入盐调味；蒜苗洗净，切成雀舌段。
- 2 锅上火，加入少量油，将鸡蛋炒熟，盛出；另起锅放入少量油，煸炒蒜苗，放入虾仁炒熟，再加入炒好的鸡蛋，调入盐、鸡精，淋入水淀粉勾芡即可。



高手支招

炒鸡蛋最好用蛋黄，而
浆虾仁用蛋清。





高手支招

虾仁中加入盐、淀粉，称为上浆，这样可以保证原料的嫩度。

2

豆腐炒虾仁

>> 原料

大虾仁 150 克，油炸豆腐角 50 克，西兰花 50 克，莴笋片 10 克，胡萝卜片 10 克，干椒 2 克

>> 调料

盐 3 克，鸡精 1 克，淀粉 2 克，色拉油、高汤、水淀粉各适量

>> 做法

- 1 将虾仁洗净，加入盐、淀粉调拌均匀；西兰花切块待用。
- 2 锅中放入少量油，煸炒虾仁至熟，再放入油炸豆腐角、西兰花、莴笋片、胡萝卜片、干椒合炒，放入高汤，加盐、鸡精调味，淋入水淀粉勾芡即可。



高手支招

炸面包丁时，油温要四成热(110~120℃)，否则面包容易炸焦。

3 鲜虾小炒皇

» 原料

大虾仁 100 克，比目鱼 50 克，油炸面包丁 50 克，西兰花 50 克，莴笋片 10 克，胡萝卜片 10 克，香菜少许

» 调料

盐 3 克，鸡精 1 克，淀粉 2 克，色拉油、高汤、水淀粉适量

» 做法

- 1 将虾仁洗净，加盐、淀粉上浆；比目鱼剖花刀，入沸水氽烫成花；西兰花切块待用。
- 2 锅中放入少量油，煸炒大虾仁至熟，再放入比目鱼花、西兰花、莴笋片、胡萝卜片合炒，放入高汤，加盐、鸡精调味，淋入水淀粉勾芡，最后撒上油炸面包丁，点缀香菜即可。

4

香辣大虾

>> 原料

大海虾 150 克，芹菜 50 克，葱段 5 克，姜片 5 克，辣椒适量

>> 调料

香辣汁 30 克，色拉油适量

>> 做法

- 1 将大海虾背部开一刀，取出沙线，用水洗净；芹菜切段。
- 2 锅中放油，烧至五成热后，投入大虾，炸至金黄色，盛出；另起锅放入葱段、姜片、芹菜段、辣椒、大虾及香辣汁，略烧即可。



高手支招

通常可以使用辣椒酱、干椒、红油及红汤熬制香辣汁，取其汁做菜。



高手支招

炒金沙料要用小火，有条件的可用烤箱烤制。

5

金沙大虾

» 原料

大海虾 150 克，姜片 10 克，
葱段 10 克

» 调料

面包粉 40 克，盐 2 克，鸡精 1 克，干椒 2 克，
豆豉 5 克，蒜蓉 5 克，色拉油适量

» 做法

- 1 将大海虾背部开一刀，取出沙线，用水洗净；干椒改成碎末；豆豉切碎待用。
- 2 锅上火，加入少许油，炸蒜蓉至金黄色，盛出；另起锅，放入面包粉、干椒末、豆豉末，用小火慢慢炒香，调入盐、鸡精、炸蒜蓉，炒成金沙料待用。
- 3 锅中放油，烧至五成热后，投入大虾，炸至金黄色捞出；另起锅放入姜片、葱段，投入虾，再加入金沙料合炒即可。

6

梅菜烤虾

>> 原料

大海虾 150 克，煮好的梅菜 10 克，三丝料(葱丝、姜丝、红椒丝)、芹菜叶各少许

>> 调料

盐 2 克，鸡精 1 克，色拉油适量

>> 做法

- 1 将大海虾背部开一刀，取出沙线，用水洗净。
- 2 锅上火，加入少许油，将梅菜炸至金黄色。
- 3 锅中放油，烧至五成热后，投入大虾，炸至金黄色捞出；另起锅放入炸好的梅菜及大虾，调入盐、鸡精拌和均匀，撒上三丝料，装饰芹菜叶即可。



高手支招

油炸梅菜前，一定要挤干水分，这样炸出来的梅菜才能酥脆可口。

高丽虾球

>> 原料

明虾仁 10 只，鸡蛋清 2 个

>> 调料

盐 3 克，鸡精 1 克，淀粉 2 克，色拉油、果酱各适量

>> 做法

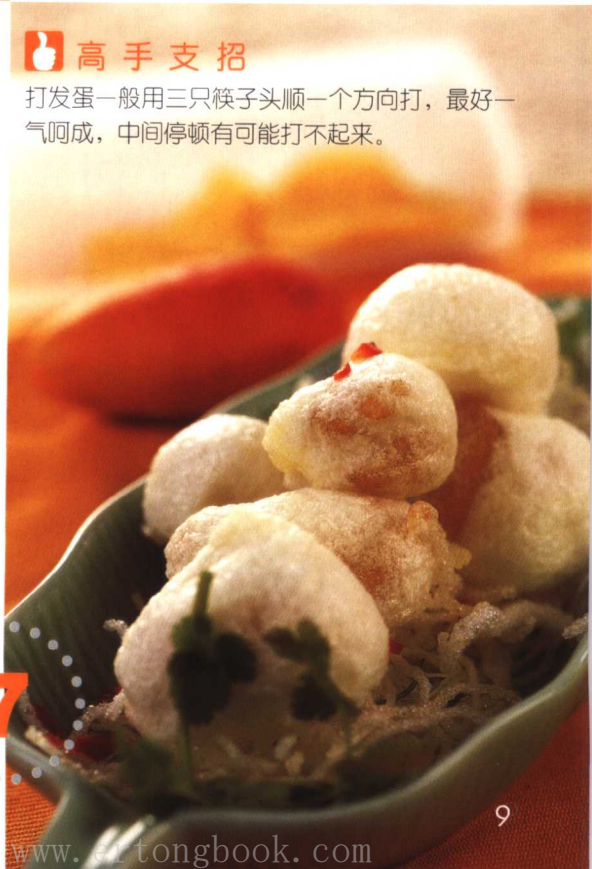
- 1 将明虾仁加盐、鸡精、淀粉上浆；鸡蛋清用筷子打成发蛋，调入少许淀粉。
- 2 锅中放油，烧至三成热后，将虾仁拖发蛋糊，入油锅养熟，捞出虾球，跟果酱碟上桌。



高手支招

打发蛋一般用三只筷子头顺一个方向打，最好一气呵成，中间停顿有可能打不起来。

7



8

酱油大虾

>> 原料

大海虾 150 克，三丝料(葱丝、姜丝、红椒丝)少许

>> 调料

豉油汁 30 克，色拉油适量

>> 做法

- 1 将大海虾背部开一刀，取出沙线，用水洗净。
- 2 锅中放油，烧至五成热后，投入大虾，炸至淡黄色，放入盘中，淋入豉油汁，撒上三丝料即可。



高手支招

大虾过油的温度和时间要控制好，不可过长，否则鲜味尽失。



高手支招

串好的虾外面一定要包裹一层锡纸，防止直接和盐接触，否则虾的味道会过咸。

9

盐焗大虾

>> 原料

大海虾 150 克，竹扦 10 根，锡纸 1 张

>> 调料

盐 2 克，鸡精 1 克，葱花 2 克，淀粉 2 克，焗虾盐料 200 克

>> 做法

- 1 将大海虾洗净，加入盐、鸡精、葱花、淀粉略腌渍，用竹扦串起。
- 2 锅中放焗虾盐料炒热，将串好的虾用锡纸包起，放入热盐中焗 7~8 分钟，至熟即可。



高手支招

炒蛋清时一定要用小火慢炒,这样炒出的蛋清才会光滑无孔。

10

芙蓉炒海虾

» 原料

大明虾仁 50 克, 鸡蛋清 3 个, 香菜少许

» 调料

盐 2 克, 鸡精 1 克, 色拉油、淀粉、水淀粉各适量

» 做法

- 1 将虾仁加盐、淀粉上浆; 鸡蛋清中加入盐、鸡精、水淀粉调匀。
- 2 锅中放油, 烧至四成热后, 投入虾仁滑熟; 另起锅放少量油, 倒入鸡蛋清慢慢炒, 当鸡蛋清快凝固时, 放入虾仁合炒, 拌匀, 点缀香菜即可。

11

泰汁串虾

» 原料

大海虾150克，粉丝5克，竹
 签10根

» 调料

盐2克，鸡精1克，葱花2克，淀粉2克，
 泰国鸡酱20克，色拉油适量

» 做法

- 1 将大海虾洗净，加入盐、鸡精、葱花略腌渍，用竹签串起，拍淀粉备用。
- 2 锅中放油，烧至五成热后，投入粉丝，炸蓬松后捞出，再放入串虾，炸至金黄色捞出；将大虾放在炸好的粉丝上，淋入泰国鸡酱即可。



高手支招

串好的虾拍少许淀粉，
 可以使虾壳更脆。

12 脆皮大虾

» 原料

大虾 150 克，脆浆糊少许

» 调料

盐 1.5 克，鸡精 1 克，色拉油适量

» 做法

1 将大虾去头，剥壳，留尾巴，加入盐、鸡精腌渍，拖脆浆糊备用。

2 锅中放油，烧至五成热后，投入大虾，炸至金黄色即可。



高手支招

脆浆糊是由面粉、淀粉、吉士粉及泡打粉(类似发酵粉)按一定比例调配而成的。



高手支招

炸虾球的油温不可过高，否则面包粉容易炸焦。

13

凤尾虾球

>> 原料

海虾蓉 100 克，大虾 8 只，面包粉 50 克

>> 调料

盐 3 克，鸡精 1 克，色拉油、淀粉各适量

>> 做法

- 1 将海虾蓉中加入盐、鸡精、淀粉调拌上劲；大虾剥去外壳，留尾巴；将海虾蓉挤成球，滚上面包粉，并插上大虾尾形成一个虾球生坯。
- 2 锅中放油，烧至四成热后，投入虾球，慢慢将其养熟，并炸至表面浅黄色即可。