

家庭

菜作 味 海制

郝祖涛 编著

千万海味，风格各异，只有妙制巧烹，方成美味佳肴。本书以通俗的

语言，实用的菜式，帮你实现家庭烹制海味菜的理想。



山东科学技术出版社

家庭海味菜制作

郝祖涛 编著

山东科学技术出版社

鲁新登字 05 号

家庭海味菜制作

策 划/周光鲁 贾礼国
主 编/赵建民 张志德 李志刚
编 著 者/郝祖涛
彩 照/郝祖涛 赵建民 李志刚
责任编辑/王洪胜
复 审/宋增艺
终 审/李道生

山东科学技术出版社出版发行

(济南市玉函路 邮政编码 250002)

山东新华印刷厂制版印刷

1995 年 12 月第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 32 开本 8.75 印张 8 插页 180 千字

印数:1—10000

ISBN7—5331—1685—2

TS. 125

定价 10.00 元

前 言

古人云：“民以食为天”。常言道，开门七件事：“柴、米、油、盐、酱、醋、茶。”概而言之，就是一个“吃”字。然而，民食有吃饱、吃好之别。当人们的生活水平尚不能满足于裹腹之需的时候，只有饥不择食，力争温饱。晋人陶渊明所谓“饥来驱我去，不知竟何之。”是也。腹且不饱，谈何吃好，遑论美食。

改革开放以来，我国经济繁荣昌盛，人们的生活水平不断提高，民食水准为之一变。吃饱已基本不愁，如何“吃好”却成为问题，一日三餐怎样调制，便成为生活中的大事。因此，烹调技术开始由市肆、宾馆走进家庭。与此同时，大量的用于指导家庭烹调的食书、菜谱也蜂拥而至，然而真正适合家庭制作的书籍却少之又少。

著名的科学家钱学森说：“烹饪艺术不限于酒宴，在日常生活中也要研究烹饪艺术，这是社会主义物质文明和精神文明的表现。”但是，平民之居，其设备、材料等均无法与大宾馆相比，菜谱之类的图书亦应撰有所别，以便切合家庭之用。本着这样的愿望和目的，我们编写了《家庭海味菜制作》一书。此书力求适合家庭所用，在编写中做了许多改革性尝试，使高档海味菜变成家庭便宴。使您在日常生活中，无需去大宾馆、饭店，只要有此书在手，就可自购自烹，自食自乐，品尝到美味的海鲜佳肴，尽享天下珍馐。广大家庭主妇(夫)、烹饪爱好者不妨按图索骥，一试身手。

本书分鱼、虾蟹、贝和其他等4类,共介绍了400多种适合家庭制作的菜式,具有以下特色:①语言表达通俗易懂,简单明了。②有替代原料。即在菜肴的原料中注明可以替代的原料,并能保持菜肴的风味不变,以便家庭制作。③有菜肴操作要领。即每种菜肴之后,通过简短的文字点明制作的关键,使操作者能抓住要领。④不适合家庭制作的高档原料不编入。

此书在编写过程中,由于时间紧迫和编者的水平所限,错误、缺点在所难免,恳请广大读者予以批评指正。

赵建民 李志刚

1995年10月1日



油爆双卷



绣球干贝



油爆海螺



炒虾片

蟹斗蜆皮



干烧鱼

绣球干贝





醋熘全鱼



清炒虾仁

龙眼虾



清蒸加吉鱼

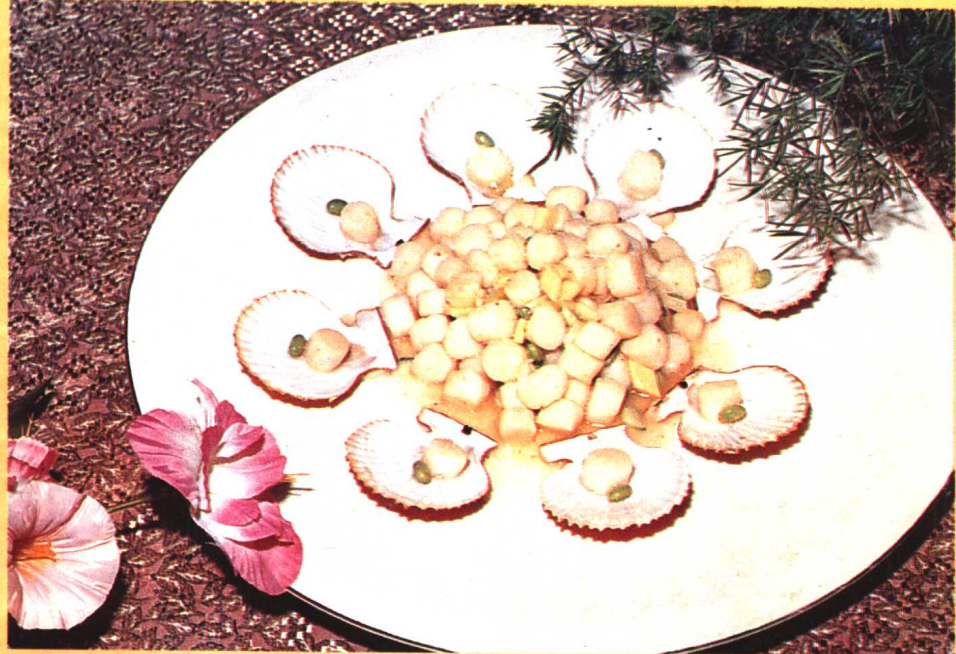




芡爆双花

芙蓉蟹斗





油爆鲜贝



炒凤尾虾仁



红焖牙片鱼方



蒲酥全鱼

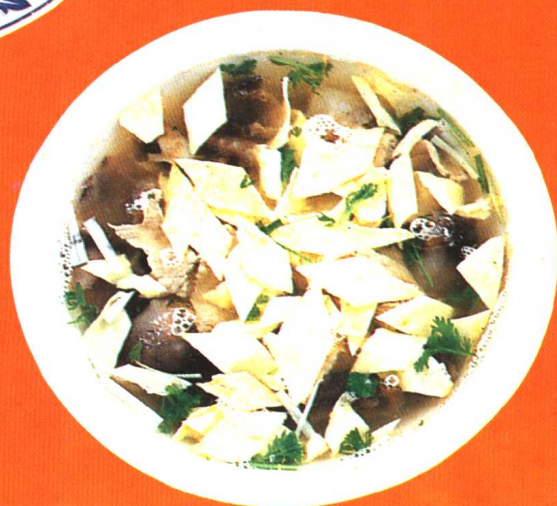
燂大虾



熘鱿鱼卷



三鲜海参汤



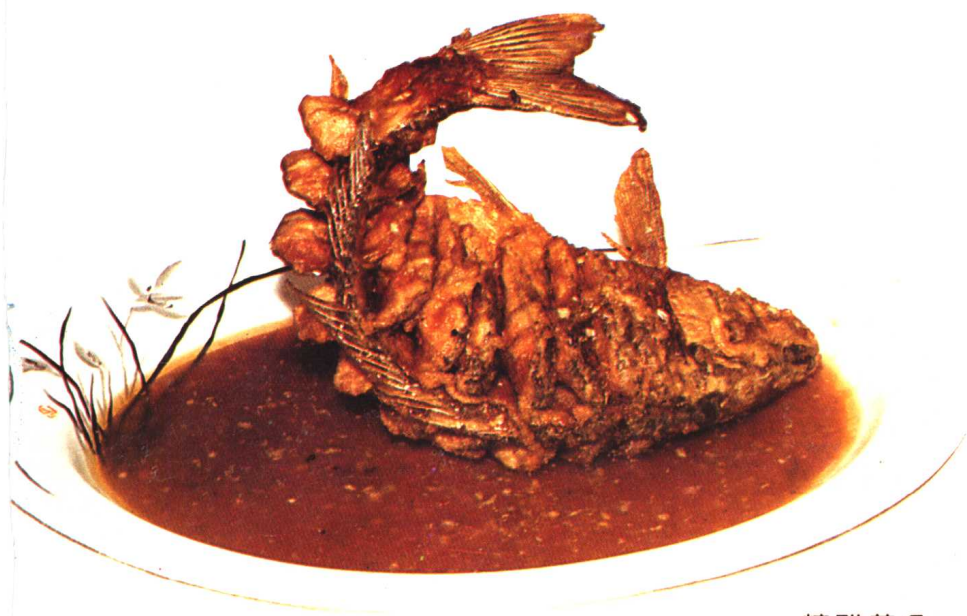
炒
虾
球



番
茄
菊
花
鱼



葱烧海参



糖醋黄鱼



爆鱼仁

炒芙蓉虾仁

