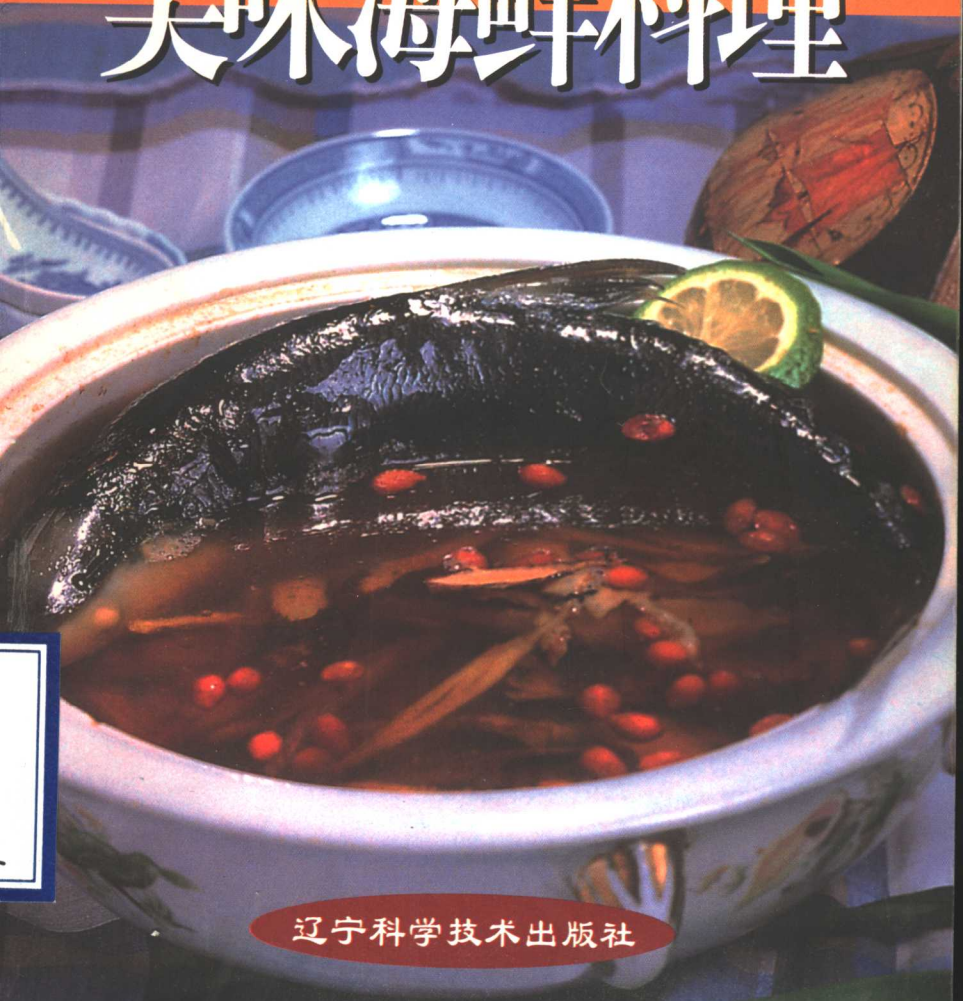


Easy to learn cooking!

生·活·美·食·第 6



美味海鲜料理



辽宁科学技术出版社

Easy to learn cooking!



美味海鲜料理

苏明煌 / 著



辽宁科学技术出版社

本书原出版者台湾长圆图书出版有限公司授权
辽宁科学技术出版社独家在中国境内出版发行

图书在版编目(CIP)数据

美味海鲜料理 / 苏明煌著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1998.3
(生活美食家丛书)
ISBN 7-5381-2746-1

I. 美… II. 苏… III. 海产品 - 菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 28614 号
(辽图 06—1997—27 号)

辽宁科学技术出版社出版
(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)
沈阳新华印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 787×1092 毫米	1/32	字数: 20 千字	印张: 2
1998 年 3 月第 1 版		1998 年 10 月第 2 次印刷	

责任编辑: 刘兴伟

责任校对: 李秀芝

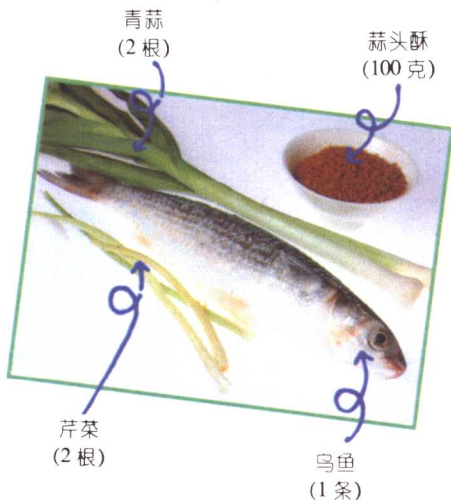
印数: 7 001—10 000

定 价: 12.80 元

目 录

- | | | | |
|--------|----|--------|----|
| 鲜鱼蒜仔汤 | 4 | 生鲜鱼汤 | 34 |
| 黄芪虱目鱼汤 | 6 | 苋菜魷仔汤 | 36 |
| 枸杞鱼鳔 | 8 | 鱼干苦瓜汤 | 38 |
| 冬瓜赤鲳鱼汤 | 10 | 凤梨苦瓜汤 | 40 |
| 芥菜海底鸡汤 | 12 | 木瓜鲜鱼汤 | 42 |
| 蚵仔仁汤 | 14 | 蛤蜊丝瓜汤 | 44 |
| 文蛤汤 | 16 | 蘑菇鱼板汤 | 46 |
| 豆腐鱼丸汤 | 18 | 鱿鱼蒜仔汤 | 48 |
| 余鲈鱼汤 | 20 | 虱目鱼豆腐汤 | 50 |
| 瓠瓜金钱汤 | 22 | 蛭丝烩玛瑙 | 52 |
| 奶汤鲫鱼 | 24 | 翡翠干贝 | 54 |
| 皮刀酸菜汤 | 26 | 鱼翅羹 | 56 |
| 白玉干贝 | 28 | 海鲜玉米汤 | 58 |
| 什锦羹 | 30 | 蟹管豆芽汤 | 60 |
| 芥菜魷仔鱼汤 | 32 | 烧酒草虾 | 62 |

鲜鱼蒜仔汤

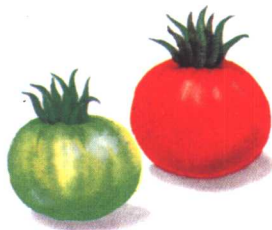


【基本调味料】

盐适量，味素适量，酒 1 小匙

【作法】

- 1 乌鱼切片，芹菜切末，蒜切片。
- 2 锅中入水放入乌鱼煮开，再放入蒜、蒜头酥、芹菜、盐、味素、酒煮熟即可。



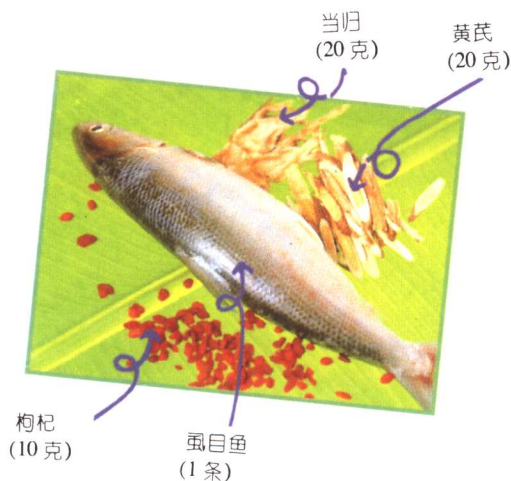
- 1 乌鱼、蒜分别切片，芹菜切末与蒜头酥备用。



- 2 乌鱼加水煮开后，放其余材料、调味料煮至熟。



黄芪虱目鱼汤



【基本调味料】

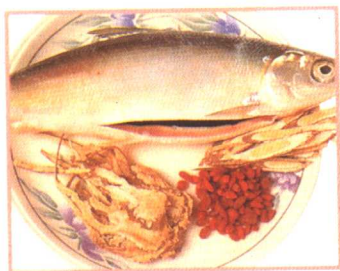
盐……少许

【要领】

这道汤也可用瓦斯炉直接煮，但用炖锅或电锅炖，鱼汤会较清鲜好喝。

【作法】

- ① 所有材料用清水洗干净后备用。
- ② 全部材料放入锅中，加适量清水炖煮 45 分钟，即可调味食用。



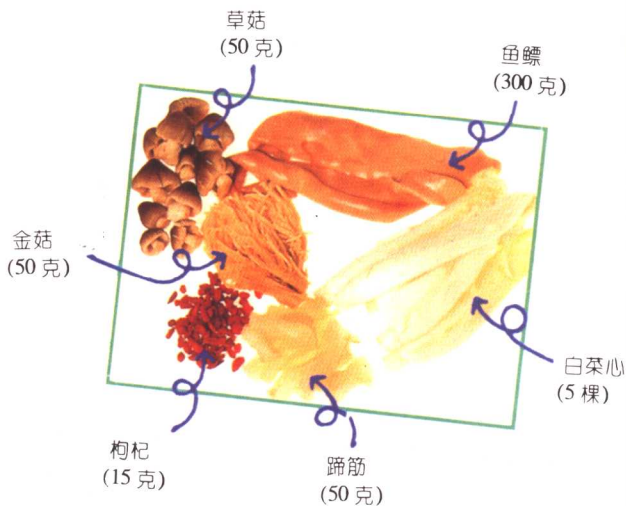
1 所有材料洗干净。



2 全部材料加清水适量入锅炖煮。



枸杞鱼鳔



【基本调味料】

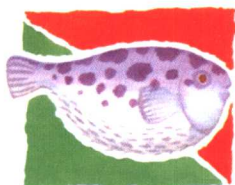
盐、味素适量，酒少许

【要领】

加少许酒烹煮，可去除鱼鳔的腥味。

【作法】

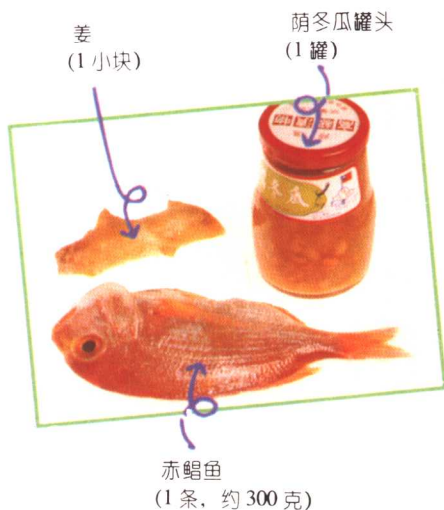
所有材料洗干净后，加所有调味料及适量清水放入汤碗中，再放入蒸笼中蒸约 20 分钟即可。



洗后、处理好的材料加调味料、适量水蒸 20 分钟。



冬瓜赤鲷鱼汤



【基本调味料】

米酒少许，盐适量，味素适量

【要领】

荫冬瓜本身已具有相当的咸味，调味时可不必添加盐。

【作法】

- ① 鱼清洗干净后，在鱼肚上斜切几刀；荫冬瓜倒在碗中，与姜切丝备用。
- ② 放适量水于锅中煮。水滚后，放进鱼烫煮2~3分钟。
- ③ 鱼、冬瓜及姜丝加适量清水一起煮：起锅前调味并淋上少许米酒即可。



1 鱼清洗干淨，冬瓜倒出，与姜切细丝备用。



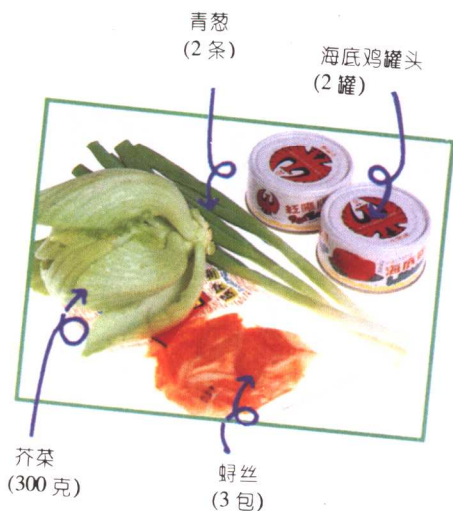
2 鱼放入滚水中烫煮。



3 所有材料、调味料加适量清水煮熟。



芥菜海底鸡汤



【作法】

- ① 芥菜洗净，切成小片，蜆丝切半，海底鸡罐头打开倒出，葱切成葱花。
- ② 芥菜以滚水烫过。
- ③ 在碗里铺上芥菜，再放上海底鸡罐头与蜆丝上蒸笼蒸 10 分钟，取出后撒上葱花，淋上麻油即可。



1 海底鸡倒出备用，其余材料洗干净、切好。



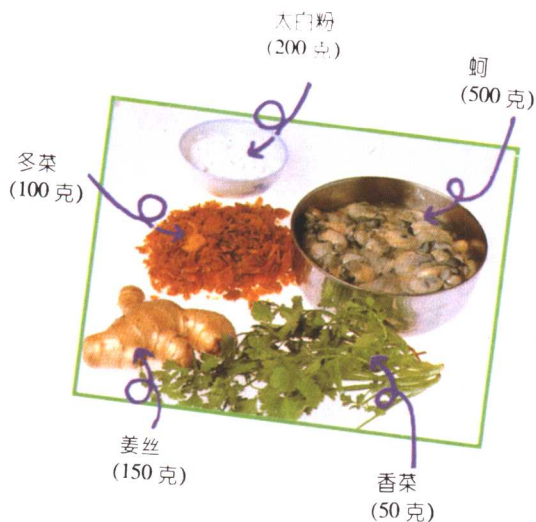
2 芥菜过水后，捞起沥干水。



3 所有材料排放在盘中，放入蒸笼蒸 10 分钟。



蚵仔仁汤



【基本调味料】

味素 100 克，香油适量，盐适量

【要领】

冬菜有咸味，调味时可不加盐。

【作法】

- ① 蚵洗净滤干，沾上太白粉，另外香菜切末，姜切丝，冬菜洗净备用。
- ② 沾上太白粉的蚵，放入滚水中烫熟捞起。
- ③ 锅中放水加入冬菜、蚵、盐、味素，煮开后再加入香菜淋上香油即可。



- 1 蚵洗后沾裹太白粉，其余材料分别洗净、切好。



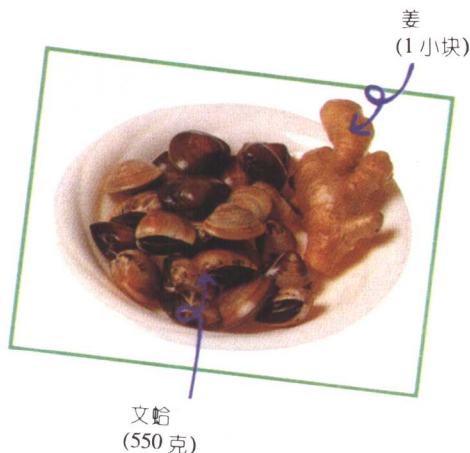
- 2 蚵放入滚水中煮熟后，捞起沥干水。



- 3 锅中加所有材料、调味料、水煮熟。



文蛤汤



【基本调味料】

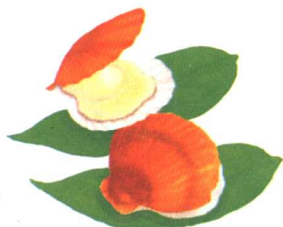
盐、味素……各适量

【要领】

做这道汤时，速度要快，以免文蛤肉煮太久，变干干瘪瘪不好吃。

【作法】

- ① 文蛤放入盐水中吐沙，姜切丝备用。
- ② 放适量清水于锅中煮。水开后，放入文蛤煮。
- ③ 文蛤一煮开后，立即调味及撒上姜丝，即可以食用。



1 文蛤吐沙，姜切细丝。



2 水开后，放入文蛤煮。



3 起锅前，撒上姜丝。