



Shixin haixian Shixin haixian

时新海鲜

张文国 主编 王淦寰 摄影



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

时新海鲜/张文国主编,王涤寰摄影. —北京:农村
读物出版社, 2003.5

ISBN 7-5048-4057-2

I.时... II.①张...②王... III.海产品-菜谱
IV.TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第106613号

出版人 傅玉祥

责任编辑 赵勤

出版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号
100026)

发行 新华书店北京发行所

印刷 中国农业出版社印刷厂

开本 889mm × 1194mm 1/24

印张 3.5

字数 40千

版次 2003年8月第1版 2003年8月北京第1次印刷

印数 1~8000册

定价 18.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)

技术策划

曹成章

技术顾问

王义均 郭文斌 初立健

王振仁 白寒冰 翟振光

曹成章

特别感谢

陶然花园酒店副总经理

王志忠 杨建华

协助制作人员

谢振晟 王宝强 姜广波

张宝海 林洪良 秦德龙

石学俊 郭辉 矫春成

曹西朝

Shixin Haixian

时新海鲜

张文国 主编 王泽寰 摄影



28316 / 05

农村读物出版社

目 录



海参、鲍鱼、鱼翅、鱼肚、燕窝

虾子极品参·····	6
酿通天海参·····	7
上汤海胆烩海参·····	8
生吃活海参·····	9
老鸡刺参煲金翅·····	10



海 鲜

(一) 对虾、蟹、海螺、天鹅蛋、海肠、西施舌、海胆、牙片鱼、塌米鱼、海蛎·····	16
香烹对虾·····	19
捶熘凤尾虾·····	20
迷你南瓜蟹·····	21
红焖海螺·····	22
芫爆海螺片·····	23
蒜茸蒸天鹅蛋·····	24
酱炒海肠·····	25
温拌西施舌·····	26
海胆蒸水蛋·····	27
葱油塌米鱼·····	28
菜心余鱼丸·····	29
微波焗海蛎·····	30

浓汁四宝·····	11
高压参焖鱼肚·····	12
秘制青边鲍·····	13
海龙筋煨宫燕·····	14
哈士蟆烩宫燕·····	15

(二) 其他海鲜·····	31
金条双味·····	31
三鲜罗汉头·····	32
虾珍酿豆腐·····	33
椒盐爬虾·····	34
虾酱手扒骨·····	35
虾酱鸡松翅·····	36
原汁竹蛩·····	37
桂椒蟹柳黄·····	38
方肉焗海兔·····	39
油爆双花·····	40
辣炒花蛤·····	41
豉汁蒸蛭子·····	42
盐焗纹蛤·····	43
蟹黄扒鱼脯·····	44

香辣鱿鱼圈·····	45
脆皮野菜卷·····	46
贝茸菜心·····	47
锦绣海蜇丝·····	48
瑶柱扒浓汁白菜·····	49
回锅冬瓜·····	50
虾酱眉豆丝·····	51
时蔬浸鳗鱼干·····	52
煎封雪菜黄花鱼·····	53

水煮鱼·····	54
香辣蟹·····	55
(三) 渔家风味菜·····	56
渔夫炸三宝·····	56
排骨焖带鱼·····	57
海带炖排骨·····	58
家乡小豆腐·····	59
渔家一品锅·····	60
飘香铁锅熘鱼头·····	61
炸咸鱼饼子·····	62



海味凉菜

(一) 生吃类·····	63
两味龙虾刺身·····	63
生吃活海胆·····	64
(二) 烧烤类·····	65
汁烤海鳗·····	65
盐烤对虾·····	66
烧烤鱿鱼·····	67
(三) 凉拌类·····	68
凉拌海螺·····	68
家乡熏鱼·····	69

老醋蛤肉·····	70
香辣蜇丝·····	71
乳香墨鱼·····	72
酥海带咸鱼卷·····	73
罗汉鱿鱼·····	74
黄瓜拌淡菜·····	75
(四) 渔家风味酒醉菜·····	76
醉闸蟹·····	76
醉爬虾·····	77



海味小吃

咸鱼饼子·····	78
鱼卤面·····	79
鲛鱼水饺·····	80

鱼肉疙瘩汤·····	81
裙带包·····	82

附 录

1. 海产品的发制与加工·····	83
2. 烹饪名词解释·····	83

3. 烹制海鲜的绝招·····	84
-----------------	----

海参、鲍鱼、鱼翅、鱼肚、燕窝

海 参 又名沙馐、海鼠。自古被列为海八珍之一，与鲍鱼、鱼翅、燕窝同属高级海产品。明代时海参已成为山珍海味中的首列美食，后既出现在满汉全席的高档菜肴，也进入市井百姓家中，古人视其为高档滋补、强身食材。清《随息居饮食谱·鳞介类》说：“海参滋肾补血、健阳润燥、调经养胎”，适用于“产虚、病后及衰老之人的补益”。

海参的品种 海参在全世界有900多个品种，如刺参、梅花参、猪婆参、黄玉参、乌参等，食用价值较高者为刺参。产于山东沿海、渤海湾一带的海参，品质一流，而长岛的五行刺海参更是海参中的珍品。

鲍 鱼 每百克鲜品含：蛋白质 12.8 克，碳水化合物 6.8 克，脂肪 0.6 克，钠 2 021.6 毫克，钙 266 毫克，铁 22 毫克，硒 21.36 毫克。每百克干品含：蛋白质 54.2 克，碳水化合物 12.87 克，脂肪 5.8 克，磷 251 毫克，硒 65.6 微克，钾 368 毫克，钠 2 326.4 毫克，鲍灵素 356.2 毫克。

鲍鱼味咸、性温，具有补血养肝、行痹通络之疗效，对产后乳汁不足、血虚肝硬化有一定功效。

鱼翅 每百克干品含：蛋白质 83.5 克，钙 146 毫克，磷 194 毫克，铁 16.3 毫克。鱼翅中虽含蛋白质达 83.5 克，但因缺少色氨酸，属不完全蛋白质，在烹调时要配以色氨酸含量多的原料，如鸡、鸭等肉类，虾、贝、蟹等海鲜，起到营养互补的作用。

鱼翅味甘咸、性平，具有清痰消积、益气开胃、补五脏、益虚劳等功效。

鱼肚 属高蛋白、低脂肪食品，并含有黏多糖等成分。每百克干品含：蛋白质 78.9 克，钙 124 毫克，脂肪 0.3 克，碳水化合物 15.4 克。

鱼肚味甘、性平，具有补气益精、润脉养筋、健脾、滋阴、补阳等功效，对神经衰弱、肺结核、妇女经亏等症有一定疗效。

燕窝 每百克干品含：蛋白质 48.9 克，碳水化合物 31.6 克，脂肪 0.8 克，并含有丰富的钙、磷、钾、硫、氨基乙糖和类似黏蛋白等物质。

燕窝味甘、性平，有养阴润燥、益气补温之功效，对咳嗽、痰喘、吐血、久痢、久疟、反胃等症有一定疗效。

虾子极品参



主料 水发渤海极品参 150 克。

辅料 鲜虾子 35 克，干虾子 35 克，西兰花 25 克。

调料 鲍汁 50 克，料酒 5 克，蚝油 5 克，鸡精 5 克，生抽 15 克，白糖 5 克，胡椒粉 5 克，湿淀粉 25 克，老汤 150 克，葱油 25 克。

制作 海参用料酒煨一下，焯水捞出，沥干水分，西兰花焯水捞出待用；锅内加油，放入鲜虾子炒香，用料酒烹锅，加汤、调料，放入海参煨约 10 分钟入味后，收汁、勾芡，淋上葱油，出锅装盘，撒上干虾子，摆上西兰花。

特点 汤汁醇厚，口味极佳。配上米饭或鸡蛋面，口味会更好。

操作要点

海参发制的时间要适中，使海参有弹性，海参在调料汁中要煨透，口味才会内外一致。

主料 水发大刺参（整只）150 克。

辅料 鱼茸 125 克，鱼子 100 克。

调料 清汤 250 克，盐 5 克，味精 5 克，料酒 2 克，胡椒粉 3 克，葱油 25 克，湿淀粉 35 克，老汤 100 克。

制作 刺参加料酒、老汤，焯透捞出，沥净水分，鱼茸调好味，酿在海参里点缀上鱼子，蒸透取出；锅内添汤，加入调味料，调好味，勾薄芡，将葱油浇在海参上即可。



上汤海胆烩海参



主料 水发极品参 150 克。

辅料 海胆黄 50 克。

调料 上汤 100 克，盐 5 克，味精 3 克，湿淀粉 25 克，胡椒粉 5 克，香油 2 克，蛋清 15 克。

制作 海参用老汤煨过，捞出沥净水分；锅内加清汤，加入海胆黄、调料、海参，煨制 15 分钟，勾芡，打入蛋清，淋上香油。

特点 营养丰富。味道鲜美。

操作要点

生海胆黄要直接放入汤中，不要焯水，否则影响其鲜度。蛋清要在汤开勾芡后打入，快速搅动打出的蛋花会更好。

主料 活海参 250 克。

辅料 辣根 100 克，味极鲜酱油 75 克，冰块 200 克。

制作 活海参去内脏、嘴，洗净，用水冲洗，去掉腥咸味，切成大片，焯水再用冰块水浸泡 10 分钟，捞出沥净水分，铺在冰块上即可。配带辣根汁上桌蘸食。

特点 口感脆爽。味道鲜美。

操作要点

要用水冲洗掉活海参上的咸腥味，食用时口味鲜美。



老鸡刺参煲金翅



主料 水发刺参 150 克，水发鱼翅 200 克。

辅料 老母鸡 250 克，火腿 100 克，菜胆 75 克。

调料 盐 5 克，味精 2 克，高汤 1 000 克。

制作 鱼翅、刺参用高汤煨透；老母鸡切块，焯水，加入高汤、鱼翅、火腿，用慢火煲约 50 分钟后，加入刺参同煲 10 分钟后，调好味即成。

特点 汤汁鲜美，滋补营养，强身壮体。

操作要点

老母鸡要提前煲烂；鱼翅要提前煲，后放刺参。

浓汁四宝

主料 海参 75 克，鱼肚 75 克，干贝 25 克，凤尾虾 75 克。

辅料 菜心 25 克，竹荪 15 克。

调料 浓汤 1 000 克，食盐 5 克，味精 2 克，鸡油 15 克，糖 2 克，澄粉 12 克。

制作 海参、鱼肚、干贝分别发透；凤尾虾由脊部开刀，挑去虾线，在背部开两刀，用沸水氽熟；竹荪、菜心分别焯水；锅内添浓汤，放入主、辅料和调料，煨制 10 分钟，淋上鸡油即成。

特点 色泽黄亮，味道浓厚。

操作要点

虾背要用刀斩断筋；鸡油要适量加入，量大口感会油腻。



高压参焖鱼肚



主料 高压活海参 150 克，水发鱼肚 100 克。

调料 高汤 1 000 克，味达美酱油 15 克，蚝油 15 克，白糖 3 克，味精 2 克，葱油 15 克，湿淀粉 25 克。

制作 海参、鱼肚分别用高汤煨制，取出沥干水分，锅内添高汤，加入海参、鱼肚、白糖、酱油、蚝油，煨制 15 分钟，加味精，调好口味，勾芡，淋上葱油。

特点 鱼肚软滑适口，海参脆香味浓。

操作要点

海参、鱼肚要先入味；收汁要紧。汁芡要明亮。

主料 青边鲍（鲜）150克。

辅料 特制老汤500克，蚝油15克，鲍鱼汁15克，葱油25克，冰糖5克，生抽15克，鸡精2克，味精2克。

制作 用温水将鲍鱼浸泡至回软，然后在开水中焯约5分钟捞出，过凉，搞净内脏，刷净毛边，整形，放入冷水中浸泡约2小时待用；沙锅内放老汤、鲍鱼汁、蚝油、冰糖、生抽和鲍鱼，用小火煲制5小时，待肉质酥烂时调好口味，用中火收汁即成。

特点 色泽明亮，入口醇香。

操作要点

调味要放最后，防止收汁时回味变咸；煲制时要不断搅动，防止粘锅底。



海龙筋煨宫燕



主料 水发宫燕 75 克，水发海龙筋 75 克。

辅料 火腿丝 15 克，高汤 500 克，香菜 15 克，料酒 5 克，盐 5 克，鸡精 2 克，胡椒粉 2 克，香油 2 克，莲子 15 克，冰糖 10 克，味达美酱油 10 克。

制作 水发海龙筋入屉蒸软；燕窝撕成丝状，加入高汤蒸至松软入味取出，沥净水分；莲子发好，去心，加高汤蒸入味，待用；锅内添高汤，加入海龙筋、燕窝、莲子、火腿丝、调料，煨制 10 分钟。

特点 燕窝软糯。营养丰富。



哈士蟆烩宫燕



主料 宫燕 50 克，哈士蟆 35 克。

辅料 冰糖 25 克，清汤 150 克，高汤 100 克。

制作 哈士蟆用温水浸泡，去掉哈士蟆筋，用高汤蒸透；宫燕用温水浸泡、涨发后，去掉绒毛，撕成丝状，加入高汤蒸至软糯取出，沥净水；锅内加清汤、冰糖，溶化后加燕窝、哈士蟆，煨制 10 分钟即可。

特点 回味清纯，滋补养颜。

