

家庭必备



中华百味

大厨教你 做海鲜

鱼、虾、蟹、贝齐上
阵，美味海鲜轻松做。

中华百味 第2辑

《中华百味》编委会 编

重庆出版集团



重庆出版社



家庭必备 中华百味 第2辑 10 中华百味

大厨教你做海鲜

《中华百味》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社



图书在版编目(CIP)数据

大厨教你做海鲜 / 《中华百味》编委会 编. — 重庆: 重庆出版社, 2008.12

(中华百味. 第2辑)

ISBN 978-7-229-00333-3

I. 大… II. 中… III. 海产品—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 184245 号

《中华百味》(第2辑) 系列丛书 · 大厨教你做海鲜

出版人: 罗小卫

责任编辑: 陈建军 陈丽

特约编辑: 张娜

摄影: 王伟江

协助拍摄: 北京龙凤源酒楼

装帧设计: 夏鹏 韩少杰

美术编辑: 张丽娟 谷志芳

撰稿: 白玉

菜肴制作: 秦斌

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京市大天乐印刷有限责任公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/48 印张: 40 字数: 500 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

定价: 200.00 元 (全 20 册)

如有印装质量问题, 请致电 023-68706683

版权所有, 侵权必究

大厨教你做海鲜



1杯=220毫升 1大勺=15毫升 1小勺=1茶勺=5毫升 适量=可以依个人口味增减分量。 少许=略加即可,例如:放盐、花椒粉等调味料。 高汤=可以随自己的喜好选择自己喜爱的高汤,如鸡高汤、素高汤或排骨高汤,也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时间熬高汤,可以用市场上卖的高汤块、鲑鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快速高汤。

目录 contents 3 好吃贝类

1 营养鱼类

- 4 泡菜鲫鱼
- 6 脆香带鱼
- 7 雪笋平鱼
- 8 脆炒三文鱼
- 9 酸辣鲑鱼丸
- 10 三杯梭鱼
- 11 鲷鱼沙拉
- 12 白嫩鳕鱼羹
- 13 胡萝卜鲜鱼粥

2 鲜香虾类

- 14 两吃活虾
- 16 鲜虾圆白菜辣汤
- 17 龙井虾仁
- 18 脆皮虾球
- 19 烧酒虾
- 20 干烧大虾
- 21 清蒸鲜贝虾
- 22 盐酥虾
- 23 蒜蓉虾
- 24 胡椒虾
- 25 鸡蛋虾仁

4 诱人蟹类

- 26 丝瓜干贝
- 28 干贝冬瓜汤
- 29 蒜蓉镶鲜蛤
- 30 凉拌蛤蜊
- 31 炒海瓜子
- 32 百合扇贝蘑菇汤
- 33 韭菜烧蛏子
- 34 香辣蟹
- 36 清蒸蟹
- 37 青蟹粉丝煲
- 38 柠檬蟹肉汤
- 39 芙蓉蟹斗
- 40 酱爆蟹
- 41 花蟹豆腐锅

5 其他美味

- 42 姜汁海螺
- 44 五味墨鱼
- 45 红烧河鳗
- 46 宁式鳔糊
- 47 三杯小鱿鱼
- 48 时蔬墨鱼卷

鱼类 49

- 煲仔鱼丸 49
- 白汁鱼肚 49
- 清蒸青鳙 50
- 豆豉鱼 50
- 干煸鳝鱼 51
- 麒麟大鳊鱼 51
- 干蒸黄鱼 52
- 辣椒鱼 52
- 芪烧活鱼 53
- 泡菜鱼 53
- 叉烧鱼 54
- 豆瓣鲫鱼 54
- 糖醋脆皮鱼 55
- 柴把鱼 55
- 芙蓉鲫鱼 56
- 锅贴片 56
- 61 炸珍珠虾
- 61 南卤醉虾
- 62 软炸虾糕
- 62 百花大虾
- 63 虎皮虾球
- 63 腐皮虾包
- 64 豆苗炒虾片
- 64 蚕豆炒虾仁
- 65 水晶虾饼
- 65 碧绿虾仁
- 66 炸烹虾段
- 66 鱼香大虾
- 67 水晶明虾球
- 67 醉活虾

贝类 68

- 68 五彩鲜贝
- 68 油爆鲜贝
- 69 荠菜干贝羹
- 69 干贝冬瓜球
- 70 绣球干贝
- 70 蒸扒三丝鸟贝
- 71 刺身北极贝
- 71 鹅肝酱赤贝
- 72 白炒鲜竹蛭
- 72 葱姜蛭子皇

虾类 57

- 兰花大虾 57
- 番茄大虾 57
- 炊太极虾 58
- 五彩虾松 58
- 虾仁炒河粉 59
- 缤纷虾仁 59
- 陈皮河虾 60
- 凤尾松 60

- 清炒海蚌 73
- 魔芋蛤蜊 73
- 脆皮生蚝 74
- 生蚝清汤 74

蟹类 75

- 蟹酿南瓜 75
- 浦江蟹羹 75
- 三丝清炒蟹 76
- 香辣小河蟹 76
- 黄酒蒸蟹 77
- 香辣炒蟹 77
- 煎连壳蟹 78
- 小炒蟹 78
- 三瓜蟹肉沙拉 79
- 干炸蟹肉沙拉 79
- 八宝青蟹饭 80
- 蟹肉油菜 80

其他类 81

- 宫保鱿鱼 81
- 酸辣鱿鱼汤 81
- 玻璃鲜墨 82

附录

- 91 附录 1: 如何安全吃海鲜
- 95 附录 2: 海鲜美味小秘诀



- 82 海参炖蛋
- 83 海底松银肺
- 83 爆乌花
- 84 鸡丝海蜇
- 84 椒麻鱿鱼
- 85 蒜蓉海肠
- 85 海带拌粉丝
- 86 海白菜拌口蘑
- 86 凉拌海蜇
- 87 白灼螺片
- 87 青瓜螺肉
- 88 怪味田螺
- 88 白炒响螺
- 89 白蜜黄螺
- 89 香肘红螺
- 90 油爆海螺
- 90 蘑菇炒墨鱼



家庭必备 中华百味 第2辑 10 中华百味

大厨教你做海鲜

《中华百味》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社



大厨教你做海鲜



1杯=220毫升 1大勺=15毫升 1小勺
=1茶勺=5毫升 适量=可以依个人口
味增减分量。少许=略加即可,例如:
放盐、花椒粉等调味料。高汤=可以
随自己的喜好选择自己喜爱的高汤,如
鸡高汤、素高汤或排骨高汤,也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时
间熬高汤,可以用市场上卖的高汤块、
鲣鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快
速高汤。

目录 contents 3 好吃贝类

1 营养鱼类

- 4 泡菜鲫鱼
- 6 脆香带鱼
- 7 雪笋平鱼
- 8 脆炒三文鱼
- 9 酸辣鲑鱼丸
- 10 三杯梭鱼
- 11 鲷鱼沙拉
- 12 白嫩鳕鱼羹
- 13 胡萝卜鲜鱼粥

2 鲜香虾类

- 14 两吃活虾
- 16 鲜虾圆白菜辣汤
- 17 龙井虾仁
- 18 脆皮虾球
- 19 烧酒虾
- 20 干烧大虾
- 21 清蒸鲜贝虾
- 22 盐酥虾
- 23 蒜蓉虾
- 24 胡椒虾
- 25 鸡蛋虾仁

4 诱人蟹类

- 26 丝瓜干贝
- 28 干贝冬瓜汤
- 29 蒜蓉镶鲜蛤
- 30 凉拌蛤蜊
- 31 炒海瓜子
- 32 百合扇贝蘑菇汤
- 33 韭菜烧蛏子
- 34 香辣蟹
- 36 清蒸蟹
- 37 青蟹粉丝煲
- 38 柠檬蟹肉汤
- 39 芙蓉蟹斗
- 40 酱爆蟹
- 41 花蟹豆腐锅

5 其他美味

- 42 姜汁海螺
- 44 五味墨鱼
- 45 红烧河鳗
- 46 宁式鳝糊
- 47 三杯小鱿鱼
- 48 时蔬墨鱼卷

鱼类

49

- 煲仔鱼丸 49
- 白汁鱼肚 49
- 清蒸青鳊 50
- 豆豉鱼 50
- 干煸鳊鱼 51
- 麒麟大鳊鱼 51
- 干蒸黄鱼 52
- 辣椒鱼 52
- 芪烧活鱼 53
- 泡菜鱼 53
- 叉烧鱼 54
- 豆瓣鲫鱼 54
- 糖醋脆皮鱼 55
- 柴把鱼 55
- 芙蓉鲫鱼 56
- 锅贴片 56
- 61 炸珍珠虾
- 61 南卤醉虾
- 62 软炸虾糕
- 62 百花大虾
- 63 虎皮虾球
- 63 腐皮虾包
- 64 豆苗炒虾仁
- 64 蚕豆炒虾仁
- 65 水晶虾饼
- 65 碧绿虾仁
- 66 炸烹虾段
- 66 鱼香大虾
- 67 水晶明虾球
- 67 醉活虾

贝类

68

- 68 五彩鲜贝
- 68 油爆鲜贝
- 69 荠菜干贝羹
- 69 干贝冬瓜球
- 70 绣球干贝
- 70 蒸扒三丝乌贝
- 71 刺身北极贝
- 71 鹅肝酱赤贝
- 72 白炒鲜竹蛭
- 72 葱姜蛭子皇

虾类

57

- 兰花大虾 57
- 番茄大虾 57
- 炊太极虾 58
- 五彩虾松 58
- 虾仁炒河粉 59
- 缤纷虾仁 59
- 陈皮河虾 60
- 凤尾松 60

清炒海蚌 73

魔芋蛤蜊 73

脆皮生蚝 74

生蚝清汤 74

蟹类

75

- 蟹酿南瓜 75
- 浦江蟹羹 75
- 三丝清炒蟹 76
- 香辣小河蟹 76
- 黄酒蒸蟹 77
- 香辣炒蟹 77
- 煎连壳蟹 78
- 小炒蟹 78
- 三瓜蟹肉沙拉 79
- 干炸蟹肉沙拉 79
- 八宝青蟹饭 80
- 蟹肉油菜 80
- 82 海参炖蛋
- 83 海底松银肺
- 83 爆乌花
- 84 鸡丝海蜇
- 84 椒麻鱿鱼
- 85 蒜蓉海肠
- 85 海带拌粉丝
- 86 海白菜拌口蘑
- 86 凉拌海蜇
- 87 白灼螺片
- 87 青瓜螺肉
- 88 怪味田螺
- 88 白炒响螺
- 89 白蜜黄螺
- 89 香酥红螺
- 90 油爆海螺
- 90 蘑菇炒墨鱼

其他类

81

- 宫保鱿鱼 81
- 酸辣鱿鱼汤 81
- 玻璃鲜墨 82

附录

91 附录 1: 如何安全吃海鲜

95 附录 2: 海鲜美味小秘诀



COOKING

泡菜鲫鱼

材 料

鲫鱼 2 条、泡红辣椒 200 克、泡青菜 100 克。

调 料

植物油、葱花、姜末、蒜末、醪糟汁、醋、水淀粉、酱油、高汤各适量。

做 法

1. 鲫鱼收拾干净，在鱼身两面各斜划两刀；泡青菜切成细丝。
2. 炒锅用大火烧热，下油，将鱼放入锅中炸；然后倒出部分油，用勺将鱼推至锅边，下泡红辣椒、葱花、姜末、蒜末、醪糟汁，炒出香味。
3. 放高汤、酱油，待汤烧沸后放泡青菜丝，再烧约 10 分钟，捞出鱼装盘内。
4. 锅中加醋、葱花，用水淀粉勾薄芡，浇在鱼上即可。





 COOKING

脆香带鱼

材料

带鱼300克,干朝天椒50克,花生仁、白芝麻各少许。

调料

植物油、盐、味精、料酒、葱姜油、香菜、姜丝、葱丝各适量。

做法

1. 带鱼洗净,剁成三角块,备用。
2. 带鱼加盐、味精、料酒、葱姜汁入味,用油炸至金黄色,倒出沥油。
3. 锅内放适量油,烧至八成热,放入干朝天椒、姜丝、花生仁、白芝麻拌炒,然后放入带鱼,炒匀后再放入香菜、葱丝即可。



健康直通车

Message

带鱼肉嫩体肥、味道鲜美,具有很高的营养价值,对病后体虚、产后乳汁不足和外伤出血等症具有一定的补益作用。中医认为它能和中开胃、暖胃补虚,还有润泽肌肤、美容的功效,不过患有疮、疥的人还是少食为宜。

雪笋平鱼

材料

平鱼2条，腌雪里红末、鲜笋各100克。

调料

植物油、红辣椒丝、葱段、姜片、料酒、淡色酱油、白糖、盐、胡椒粉各适量。



做法

1. 平鱼洗净，鱼身两面各剖两刀，用盐和料酒将鱼周身抹匀，腌渍约15分钟，沥干；笋取嫩茎，切丝。
2. 笋丝下油锅煸炒片刻，再下腌雪里红末炒匀，加入淡色酱油、白糖、胡椒粉及少量水，大火炒熟，盛出。
3. 蒸盘上抹上少许油，铺上葱段，将鱼放入，鱼身上放上姜片，上锅约10分钟，开盖，倒入雪里红、笋丝，续蒸至鱼熟，撒上红辣椒丝即可。

健康直通车

平鱼富含蛋白质及其他多种营养成分，具有益气养血、柔筋利骨之功效。

COOKING

脆炒三文鱼

材料

三文鱼 500 克，山药、青椒丝、红椒丝、鲜香菇各 50 克。

调料

植物油、水淀粉、蛋清、葱丝、姜丝、料酒、盐各适量。

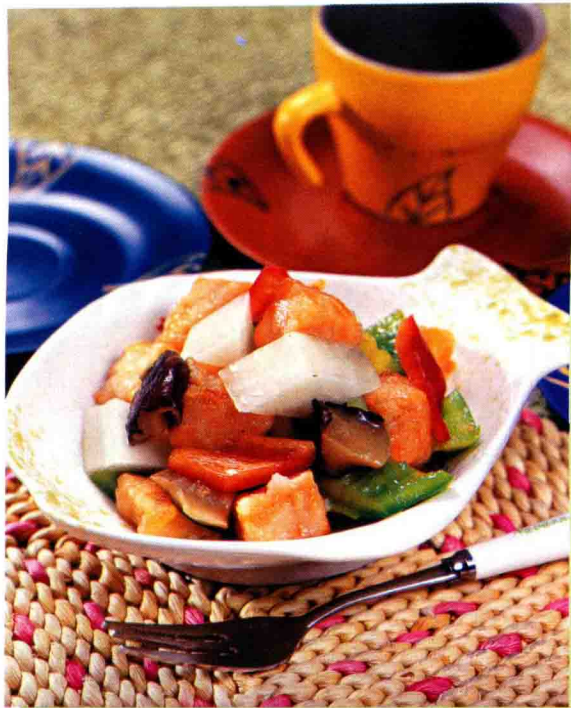
做法

1. 将三文鱼去皮、去骨切丁，放蛋清、水淀粉上浆；将山药、香菇洗净，切丁。

健康直通车

三文鱼热量低，又富含蛋白质、维生素A、维生素D、维生素B₆、维生素B₁₂、不饱和脂肪酸及多种矿物质，有助于儿童脑部发育，更是女性的纤体佳品。

2. 用油滑炒三文鱼，待鱼肉变色后，捞出沥油。
3. 锅内放少许油，放入葱丝、姜丝炒香后放入山药丁和香菇丁，加入炒好的三文鱼，最后加入青椒丝、红椒丝，并加入料酒、盐调味即可。



酸辣 鲛鱼丸



材 料

鲛鱼肉、精瘦肉各200克,肥猪绞肉100克,香菜末30克,鸡蛋1个。

调 料

高汤、葱姜汁、花椒水、盐、味精、胡椒粉、香油、醋各适量。

做 法

1. 鲛鱼肉收拾干净,与精瘦肉剁成细蓉,放盆中缓缓加葱姜汁、花椒水,往一个方向用力搅拌上劲,然后加肥猪绞肉、鸡蛋、盐、味精、胡椒粉搅拌均匀。

2. 锅中加高汤,烧开,将鱼馅下成小圆丸,丸子煮熟后,加盐、味精、醋、胡椒粉、香油、香菜末即可。



健康直通车

Message

鲛鱼肉质细腻、味道鲜美,具有提神和抗衰老等食疗功效,常食对治疗贫血、早衰、营养不良、产后虚弱和神经衰弱等症会有一定效果。

 COOKING

三杯梭鱼

材料

梭鱼 1 条(约 600 克), 青辣椒、红辣椒各半个。

调料

蒜片、姜丝、植物油、酱油、料酒、盐、白糖各适量。

做法

1. 梭鱼处理干净, 切成厚片; 青辣椒、红辣椒洗净切成环状。
2. 将梭鱼煎至两面呈金黄色, 备用。
3. 锅内倒油烧热, 爆香姜丝、蒜片、辣椒环, 加入酱油、料酒、白糖、盐和梭鱼片, 烧开后用小火将汁煮稠, 加盖焖 1 分钟即可。

健康直通车

梭鱼具有丰富的营养成分, 肉质鲜嫩, 美味可口, 蛋白质含量很高, 是高级宴席上的佳肴, 尤以春天的“开凌梭”(即指春暖冰开的第一批梭鱼)最为名贵。烹制的梭鱼, 以头为香, 故民间有“丢了车和牛, 不丢梭鱼头”之说。



鲷鱼沙拉

材料

鲷鱼 50 克、芦笋 20 克、胡萝卜 20 克、小番茄 2 个。

调料

太白粉、蛋清、柠檬汁、白糖、蚝油、蒜末、香油各适量。

做法

1. 鲷鱼洗净切片，与太白粉和蛋清拌匀后，以沸水焯烫，捞起沥水，备用。
2. 芦笋洗净切段，胡萝卜洗净切成 0.5 厘米厚的小圆片，以沸水焯烫后捞起过冷水至凉，备用。
3. 将柠檬汁、白糖、蚝油、蒜末、香油搅拌均匀成调料酱汁，备用。
4. 将所有材料摆盘，小番茄切细丁铺于其上，食用时淋上调料酱汁即可。



健康直通车

Message

鲷鱼味道醇厚鲜美，含丰富的磷、钙、蛋白质，营养价值很高，是一种新鲜、细嫩、鲜美且无污染的深海鱼，因为肉质肥美，一直被当做刺身和沙拉的重要选择。

COOKING

白嫩 鳕鱼羹

材料

鳕鱼250克、嫩豆腐1块、油皮2张、鸡蛋1个、青蒜半根。

调料

植物油、香葱、姜片、水淀粉、料酒、盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 鳕鱼去骨、去皮，鱼肉切成指甲大小的片，用盐和胡椒粉腌渍15分钟；香葱洗净，切段；青蒜洗净，切丝。

2. 锅中倒油烧热，煎香葱段、姜片和鱼骨、鱼皮，淋料酒和水，煮滚后改小火煮20分钟，拣去鱼骨、鱼皮，做成鱼高汤。

3. 豆腐切小片；鸡蛋打散，备用。

4. 鱼高汤加5~6杯水，放入豆腐煮开，加盐调味，放入撕散的油皮和鳕鱼煮滚后用水淀粉勾芡，淋蛋花，关火，撒青蒜丝和胡椒粉搅匀即可。

