

COOKING

巧厨娘

sina 新浪美食
eat.sina.com.cn

倾情推荐

海河鲜

编著·蜜糖

组织编写

美食生活 工作室

游到碗里来

WWW.MEISHILIFE.COM

水里游的各位，叫你一声你敢答应吗？

水产盛宴 “鲜” 不可挡

鱼虾蟹贝小海鲜，海参鲍鱼大龙虾，统统碗里来！



最新图像增强技术

手机拍图片，演示视频随时看！



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

第
3
季

COOKING
巧厨娘



第 3 季

海河鲜 游到碗里来

编著 ▶ 蜜糖

HAN LI LAI
SEASON 3



青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘:海河鲜,游到碗里来/蜜糖编著.——青岛:青岛出版社,2014.12
(巧厨娘第3季)

ISBN 978-7-5552-1277-5

I. ①海… II. ①蜜… III. ①水产品—菜谱②海产品—菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第277809号

海河鲜,游到碗里来



- 书 名 巧厨娘:海河鲜,游到碗里来
编 著 蜜 糖
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
策划组稿 贺 林
责任编辑 贺 林
设计制作 毕晓郁 张 骏
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷
开 本 16开(710毫米×1010毫米)
印 张 15
书 号 ISBN 978-7-5552-1277-5
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话:0532-68068638)

建议陈列类别:美食类 生活类



Part 1

十八般武艺为“尝鲜”

- | | |
|----|-------------|
| 12 | 1. 海鲜烹饪法宝 |
| 13 | 2. 水产认知小常识 |
| 15 | 3. 书中所用烹饪方法 |
| 16 | 4. 从买到吃全无忧 |

Part 2

小海鲜之王·蛤蜊

- | | | | |
|--|---------|----|---------|
| 24 | 蛤蜊拌黄瓜 | 34 | 铁锅蛤蜊鸡 |
| 26 | 姜汁毛蛤蜊 | 36 | 奶汤蛤蜊娃娃菜 |
|  27 | 水炒蛤蜊鸡蛋 | 38 | 蛤蜊丝瓜汤 |
| 28 | 蛤蜊肉炖土豆条 | 39 | 蛤蜊味噌汤 |
| 30 | 毛蛤蜊拌菠菜 | 40 | 汆西施舌 |
| 31 | 蛤蜊蒸蛋 | 42 | 文蛤豆腐汤 |
|  32 | 辣炒蛤蜊 | 44 | 原汤黄蛤 |

Part 3

蛋白质宝库·虾



- | | | | |
|---|---------|--|----------|
| 46 | 凉拌桃花虾 | 70 | 萝卜炖鲜虾 |
| 47 | 醉虾 |  71 | 西红柿鲜虾蛋花汤 |
| 48 | 滑蛋虾仁 | 72 | 鲜虾卷 |
|  49 | 盐焗虾 | 74 | 月亮虾饼 |
| 50 | 玉米虾仁 | 76 | 三鲜虾仁饺子 |
| 52 | 香辣虾 | 78 | 黑椒开片烤虾 |
| 54 | 银芽炒白虾 | 80 | 海龙王清汤 |
| 55 | 椒盐小酥虾 | 82 | 补钙虾皮味精 |
| 56 | 秋葵炒虾仁 |  83 | 香辣小龙虾 |
| 58 | 手撕包菜炒鲜虾 | 84 | 海米冬瓜球 |
| 60 | 香辣干锅虾 | 85 | 烧椒拌金钩 |
| 62 | 红焖大虾 | 86 | 海鲜豆腐羹 |
| 64 | 自制红亮虾油 | 87 | 鸡蛋蒸虾酱 |
| 66 | 避风塘虾 |  88 | 白灼虾虎 |
| 68 | 宫保虾球 | 90 | 卤虾虎 |

Part 4

滋补臻品·鲍鱼/海参

- | | | | |
|----|-------|-----|---------|
| 92 | 小炒鲍鱼片 | 100 | 渔家阿婆炖海参 |
| 94 | 豉油蒸鲍鱼 | 102 | 冲浪活海参 |
| 96 | 鲍鱼炖排骨 | 104 | 海参酸辣汤 |
| 98 | 鲍鱼捞饭 | 106 | 拌活海参 |



Part 5

经济又美味·贝类

108	海虹拌菠菜	118	百合芦笋炒鲜贝
110	双脆拌蛭子	119	油泼扇贝
111	温拌螺片	120	蒜蓉粉丝蒸扇贝
112	白炒泥螺	122	蒜蓉烤生蚝
113	卤水双螺	124	香辣钉螺
114	酱爆香螺	126	椒油蛭皇
116	酱爆泥螺		
117	蒜香烧汁虾夷贝		

Part 6

我所欲也·鱼



128	鱼鳞冻	161	光鱼豆腐汤
130	醋焖黄花鱼	162	玫瑰风情三文鱼
132	家常烧小黄花	163	芙蓉鱼卷
133	雪菜烧小黄花	164	清汤鱼丸
134	五香小黄花	166	鳗鱼饭
136	干煎带鱼	168	黄花鱼馅饺子
137	辣子带鱼	170	鱼丸粗面
138	手撕鲛鱼	172	牡丹鱼片
140	五香熏鲛鱼	174	口水鱼片
142	干烧平鱼	176	剁椒鱼头
144	干炸沙丁	178	酸菜鱼
145	清蒸海参斑	180	菊花鱼
146	清蒸野生黑头鱼	182	水煮鱼
148	清蒸偏口	184	川香黄辣丁
150	开屏鲈鱼	186	养生薏仁红豆烧鲫鱼
152	小鱼花生	187	炭火鲫鱼
153	香煎三文鱼	188	酥鲫鱼
154	酱烧开凌梭	190	蒜子烧黄鳝
156	海盐烤秋刀鱼	192	铁板鲶鱼
158	咸鱼炒饼子	194	皮蛋鱼片汤
160	砂锅焗鱼头	196	椒盐酥泥鳅



Part 7

食中珍味·螃蟹

198	盐焗蟹	205	生呛螃蟹
200	水煮大闸蟹	206	螃蟹炒年糕
202	蟹粉狮子头	208	螃蟹海鲜疙瘩汤
204	清蒸梭子蟹	210	十八斩呛蟹

Part 8

鲜美爽脆·

海肠/鱿鱼/八带

212	芥末八带	220	家乡炒海肠
214	葱拌八带	222	韭菜炒海肠
215	吉列鱿鱼圈	224	海肠饺子
216	彩椒爆鲜鱿	226	干煎孜然海肠
218	酱爆鱿鱼		

Part 9

行色各异鲜到家·其他

228	老醋蜆头	232	笔管白菜炖冻豆腐
230	黄瓜拌蜆皮	234	墨鱼烧五花肉
231	菜心蜆皮	236	爽口海凉粉

拍图片，看视频

本书运用了最新图像增强技术。您只需免费下载“亿拍”软件，用手机摄像头拍一下本书中有“拍图片看视频”标志的美食图片，就有更多的精彩视频为您免费奉上！

“亿拍”软件免费下载地址
<http://www.expai.com>



COOKING
巧厨娘



第 3 季

海河鲜 游到碗里来

编著 ▶ 蜜糖



青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘:海河鲜,游到碗里来/蜜糖编著.---青岛:青岛出版社,2014.12
(巧厨娘第3季)

ISBN 978-7-5552-1277-5

I.①海… II.①蜜… III.①水产品—菜谱②海产品—菜谱 IV.①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第277809号

海河鲜,游到碗里来



- 书 名 巧厨娘:海河鲜,游到碗里来
编 著 蜜 糖
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
策划组稿 贺 林
责任编辑 贺 林
设计制作 毕晓郁 张 骏
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷
开 本 16开(710毫米×1010毫米)
印 张 15
书 号 ISBN 978-7-5552-1277-5
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话:0532-68068638)

建议陈列类别:美食类 生活类

从小到大，求学、成家，始终没有离开过海边。我对海有着特殊的情感。

这方水土赋予我们丰富的物产，最值得骄傲的便是各种各样的水产！只要是鲜，无论哪种都爱。我常常想，一个吃货的满足无外乎——想吃而有的吃，于是幸福感油然而生！

对于海河鲜的烹饪，一个主妇的成就感就是只要新鲜，无论怎么做都好吃。喜欢海鱼清蒸的鲜美，喜欢白灼八带脆生的口感，喜欢大啖辣蛤喝着啤酒。当然，别忘了，还有一改口味麻辣鲜香的淡水鱼虾……

周末带上家人，最爱的就是赶海。海沙中，用手刨着也收获颇丰，感谢自然的无私赠与！赶上归港的渔船是最乐的，鲜活的鱼儿、蹿跳的小虾，闻着海腥，和渔民一同欣喜着收获，享受着都市生活之外片刻的欢愉，真的很好……

将刚下船的海鲜带回来，剩下的就是我的主场，想怎么吃皆可。灼好的鲜虾足够弹牙，鲜鱼与醋同烹必定令走廊里的过客们驻足，幸福家宴开始了……

吃，意义巨大，学问深远。

就是那句“八辈子学吃”一语中的！

作为海边人，和你分享主妇做水产的小小心得，愿大家一起学会吃，好好吃……

蜜糖



A decorative header featuring a central white plate with a gold rim. Inside the plate, the word "Preface" is written in a red, cursive script. To the left of the plate is a gold fork, and to the right is a gold spoon. A horizontal gold band runs across the page, passing behind the plate and cutlery.

Preface

一个美食博主，菜做得好，不一定拍得好；拍得好，不一定写得好。

三好中能占据两好，已属不易。

三好兼备的，少之又少。

蜜糖在我眼里，就是这少之又少的。

网络里初识蜜糖，源于偶然。2013年我闲逛美食版时，发现一道火腿炖肘子看起来有些不凡，精致的菜肴，漂亮的图片，当时就感觉眼前一亮。再看作者名字，蜜糖，我不熟悉，但这名儿起得，我着实羡慕。因为只听到，就已经甜到心里了。等到后来看到她陆续推出的地道小海鲜菜，才知道蜜糖是青岛人，和我也算是胶东老乡，于是果断收藏，自此格外关注。

蜜糖的菜，有家常的，有酒店招牌的，有传统的，有创新的。让我特别喜欢的是，即便是本来复杂的菜肴，蜜糖也能轻松将其化繁为简，无论是过程图还是叙述文字，能够让观者一目了然，一看就会，再加上让人一见倾心的美食成品图。这些，足以吸引爱美食的Ta围观、复制，如此成功地把美食与幸福传达。

蜜糖写美食博客的时间并不长，但蜜糖的粉丝量和关注度却并不低。短短两年时间，蜜糖的博客浏览量已近500万。如今，蜜糖的美食博文大都被推荐到博客首页和新浪首页，受到大量粉丝的追捧。

分享美食，分享快乐！

我也是蜜糖的粉丝。

我爱，你爱，他爱，大家都爱的，自有它被爱的理由。

蜜糖擅长的美食多样。孩子们喜欢的点心和零食儿，老人们喜欢的家常饭怀旧味，女人们喜欢的街食儿和小资情调，男人们喜欢的酣畅下酒菜，还有胶东半岛别具一格的海鲜味，全部囊括。无论哪种美食，在蜜糖的巧手下，都是手到拈来，驾轻就熟。当你浏览她呈现在你面前的美食，那简练的表述文字，详尽的步骤图片、精准到位的小贴士，还有一看就让人垂涎三尺的成品图片，不由得让人心生一种愉悦，愉悦之后最迫切的便是亲手体验的渴望，渴望把视觉上的盛宴尽早变为自己舌尖和味蕾上的美妙体验。

蜜糖自己说：自己非专业厨艺、非专业摄影水平。美食博主中，专业的少，业余的多。仅凭业余的厨艺，业余的摄影，能在短时间内攀升到这般水平，着实令人赞叹，相信蜜糖未来的上升空间无限！

美食需要分享，快乐需要分享。

蜜糖的美食，有理由被更多的人分享和喜爱。

愿蜜糖的菜越做越棒，水平越来越高，不仅用美食幸福自己的小家，同时用美食幸福更多的大家。

灯芯绒



Part 1

十八般武艺为“尝鲜”

- | | |
|----|-------------|
| 12 | 1. 海鲜烹饪法宝 |
| 13 | 2. 水产认知小常识 |
| 15 | 3. 书中所用烹饪方法 |
| 16 | 4. 从买到吃全无忧 |

Part 2

小海鲜之王·蛤蜊



- | | | | |
|----|---------|----|---------|
| 24 | 蛤蜊拌黄瓜 | 34 | 铁锅蛤蜊鸡 |
| 26 | 姜汁毛蛤蜊 | 36 | 奶汤蛤蜊娃娃菜 |
| 27 | 水炒蛤蜊鸡蛋 | 38 | 蛤蜊丝瓜汤 |
| 28 | 蛤蜊肉炖土豆条 | 39 | 蛤蜊味噌汤 |
| 30 | 毛蛤蜊拌菠菜 | 40 | 汆西施舌 |
| 31 | 蛤蜊蒸蛋 | 42 | 文蛤豆腐汤 |
| 32 | 辣炒蛤蜊 | 44 | 原汤黄蛤 |

Part 3

蛋白质宝库·虾



- | | | | |
|----|---------|----|----------|
| 46 | 凉拌桃花虾 | 70 | 萝卜炖鲜虾 |
| 47 | 醉虾 | 71 | 西红柿鲜虾蛋花汤 |
| 48 | 滑蛋虾仁 | 72 | 鲜虾卷 |
| 49 | 盐焗虾 | 74 | 月亮虾饼 |
| 50 | 玉米虾仁 | 76 | 三鲜虾仁饺子 |
| 52 | 香辣虾 | 78 | 黑椒开片烤虾 |
| 54 | 银芽炒白虾 | 80 | 海龙王清汤 |
| 55 | 椒盐小酥虾 | 82 | 补钙虾皮味精 |
| 56 | 秋葵炒虾仁 | 83 | 香辣小龙虾 |
| 58 | 手撕包菜炒鲜虾 | 84 | 海米冬瓜球 |
| 60 | 香辣干锅虾 | 85 | 烧椒拌金钩 |
| 62 | 红焖大虾 | 86 | 海鲜豆腐羹 |
| 64 | 自制红亮虾油 | 87 | 鸡蛋蒸虾酱 |
| 66 | 避风塘虾 | 88 | 白灼虾虎 |
| 68 | 宫保虾球 | 90 | 卤虾虎 |

Part 4

滋补臻品·鲍鱼/海参

- | | | | |
|----|-------|-----|---------|
| 92 | 小炒鲍鱼片 | 100 | 渔家阿婆炖海参 |
| 94 | 豉油蒸鲍鱼 | 102 | 冲浪活海参 |
| 96 | 鲍鱼炖排骨 | 104 | 海参酸辣汤 |
| 98 | 鲍鱼捞饭 | 106 | 拌活海参 |



Part 5

经济又美味·贝类

108	海虹拌菠菜	118	百合芦笋炒鲜贝
110	双脆拌蛭子	119	油泼扇贝
111	温拌螺片	120	蒜蓉粉丝蒸扇贝
112	白炒泥螺	122	蒜蓉烤生蚝
113	卤水双螺	124	香辣钉螺
114	酱爆香螺	126	椒油蛭皇
116	酱爆泥螺		
117	蒜香烧汁虾夷贝		

Part 6

我所欲也·鱼



128	鱼鳞冻	161	光鱼豆腐汤
130	醋焖黄花鱼	162	玫瑰风情三文鱼
132	家常烧小黄花	163	芙蓉鱼卷
133	雪菜烧小黄花	164	清汤鱼丸
134	五香小黄花	166	鳗鱼饭
136	干煎带鱼	168	黄花鱼馅饺子
137	辣子带鱼	170	鱼丸粗面
138	手撕鲛鱼	172	牡丹鱼片
140	五香熏鲛鱼	174	口水鱼片
142	干烧平鱼	176	剁椒鱼头
144	干炸沙丁	178	酸菜鱼
145	清蒸海参斑	180	菊花鱼
146	清蒸野生黑头鱼	182	水煮鱼
148	清蒸偏口	184	川香黄辣丁
150	开屏鲈鱼	186	养生薏仁红豆烧鲫鱼
152	小鱼花生	187	炭火鲫鱼
153	香煎三文鱼	188	酥鲫鱼
154	酱烧开凌梭	190	蒜子烧黄鳝
156	海盐烤秋刀鱼	192	铁板鲶鱼
158	咸鱼炒饼子	194	皮蛋鱼片汤
160	砂锅焗鱼头	196	椒盐酥泥鳅





Part 7

食中珍味·螃蟹

198	盐焗蟹	205	生呛螃蟹
200	水煮大闸蟹	206	螃蟹炒年糕
202	蟹粉狮子头	208	螃蟹海鲜疙瘩汤
204	清蒸梭子蟹	210	十八斩呛蟹

Part 8

鲜美爽脆·

海肠/鱿鱼/八带

212	芥末八带	220	家乡炒海肠
214	葱拌八带	222	韭菜炒海肠
215	吉列鱿鱼圈	224	海肠饺子
216	彩椒爆鲜鱿	226	干煎孜然海肠
218	酱爆鱿鱼		

Part 9

行色各异鲜到家·其他

228	老醋蜆头	232	笔管白菜炖冻豆腐
230	黄瓜拌蜆皮	234	墨鱼烧五花肉
231	菜心蜆皮	236	爽口海凉粉

拍图片，看视频

本书运用了最新图像增强技术。您只需免费下载“亿拍”软件，用手机摄像头拍一下本书中有“拍图片看视频”标志的美食图片，就有更多的精彩视频为您免费奉上！

“亿拍”软件免费下载地址
<http://www.expai.com>



Part 1

十八般武艺为“尝鲜”

