



主编 张仁庆 曾庆富 张韶云 张云甫

美味龙虾蟹

MEIWEI LONGXIA XIE



河北科学技术出版社

美味

龙虾蟹

MEIWEI LONGXIA XIE



主编 张仁庆 曾庆富 张韶云 张云甫

河北科学技术出版社

内容提要

本书详细介绍了以龙虾和螃蟹为主料的美味菜肴的选料、配料、造型、烹调方法,配有各式菜肴彩色图片。本书适于中式烹调师、相关专业在校生及烹饪爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

美味龙虾蟹/张仁庆等主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2003

ISBN 7-5375-2817-9

I. 美... II. 张... III. ①龙虾科 - 菜谱 ②蟹类 - 菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 062874 号

美味龙虾蟹

主编 张仁庆 曾庆富 张韶云 张云甫

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)
印 刷 河北新华印刷二厂
经 销 新华书店
开 本 889×1194 1/32
印 张 2.75
字 数 67000
版 次 2003 年 8 月第 1 版
2003 年 8 月第 1 次印刷
印 数 3000
定 价 18.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



中国厨圣——彭祖



本书主编之一张仁庆及其主编的图书、录像带和得到的部分荣誉

《美味龙虾蟹》编委会

(排名不分先后)

主 编	张仁庆	曾庆富	张韶云	张云甫		
编 委	许李军	唐玉庆	韩吉光	董晓明	张仁庆	刘昌源
	曾庆富	马 荣	马乃臣	陈跃进	张韶云	王书昌
	马进年	尼新锋	黄振华	张永高	王朝忠	张帅林
	曲忠良	陈斌志	杨战奇	朱淑霞	郝忠洪	张云甫
	孙国利	彭 进	李阳德	郭万里	魏 巍	娄建国
	周 玲	陈海星	万 勇	戴盛凯	牛铁柱	尹崇亮
	高名前	金 英	李 峰	沈 晨	赵世雄	米永松
	孙汉文	王铁芝	傅 泰	刘昌贵	郝凤利	叶连方
	仇善萍	王志江	连承仁	张奔腾	陈新华	尹福云
	王 斌	沈晓俊	于志勇	马 健	王炳周	李友群
	杨胜木	谭海富				

龙 虾 篇



- | | | | |
|--------------|--------|-----------|--------|
| 一、龙虾的分类及食用方法 | (2) | 15. 五彩龙虾 | (12) |
| 二、龙虾菜谱 | (5) | 16. 龙王换新装 | (12) |
| 1. 百花龙虾丝 | (5) | 17. 酒醉龙虾球 | (13) |
| 2. 龙皇奥扇果心卷 | (5) | 18. 茅台龙虾球 | (13) |
| 3. 龙舟 | (6) | 19. 柠汁龙虾 | (14) |
| 4. 美味龙虾 | (6) | 20. 芙蓉龙虾球 | (14) |
| 5. 小龙仔戏海 | (7) | 21. 龙皇家族 | (14) |
| 6. 芙蓉龙虾片 | (7) | 22. 生炊龙虾 | (15) |
| 7. 满载而归 | (8) | 23. 香焗龙虾球 | (16) |
| 8. 鱼结龙虾球 | (8) | 24. 鱿龙献宝 | (16) |
| 9. 富贵龙虾串 | (9) | 25. 翠玉龙虾 | (17) |
| 10. 白玉龙虾 | (9) | 26. 银丝龙虾球 | (17) |
| 11. 两吃龙虾 1 | (10) | 27. 田螺焗龙虾 | (18) |
| 12. 两吃龙虾 2 | (10) | 28. 西法龙虾球 | (19) |
| 13. 白汁珍珠龙虾球 | (11) | 29. 奥运雄风 | (19) |
| 14. 玉树彩虹龙虾 | (11) | 30. 金牌龙虾 | (20) |

蟹 类 篇



- | | | | |
|-------------|--------|-----------|--------|
| 一、蟹的分类及食用方法 | (22) | 9. 泡萝卜干烧蟹 | (31) |
| 二、蟹类菜谱 | (27) | 10. 竹影肉蟹 | (31) |
| 1. 蒸膏蟹 | (27) | 11. 竹篮蟹 | (32) |
| 2. 永高烧蟹 | (27) | 12. 肉蟹生龙眼 | (32) |
| 3. 清蒸螃蟹 | (28) | 13. 金龟伴侣 | (33) |
| 4. 清蒸海蟹 1 | (28) | 14. 姜爆锅巴蟹 | (33) |
| 5. 原汁蒸大闸蟹 | (29) | 15. 水晶蟹冻 | (34) |
| 6. 太极蟹钳 | (29) | 16. 虾蟹面 | (34) |
| 7. 富贵蟹钳百合球 | (30) | 17. 卸甲还乡 | (35) |
| 8. 菊花蟹斗 | (30) | 18. 火龙焗蟹 | (35) |

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 19. 蟹黄灌汤虾球 | (36) | 58. 清蒸红罍 | (55) |
| 20. 锦绣健康蟹 | (36) | 59. 银丝螃蟹 | (56) |
| 21. 红油面包蟹 | (37) | 60. 油焗毛蟹 | (56) |
| 22. 中华第一蟹 | (37) | 61. 葫芦虾蟹 | (57) |
| 23. 火红岁月 | (38) | 62. 蒸石榴蟹 | (58) |
| 24. 蟹黄生煎 | (38) | 63. 蒲棒蟹肉 | (59) |
| 25. 烤蟹黄 | (39) | 64. 蟹肉鱼肚 | (60) |
| 26. 荷花大辣蟹 | (39) | 65. 炸蟹排 | (61) |
| 27. 巨型花蟹迎贵宾 | (40) | 66. 蒸蟹盒 | (62) |
| 28. 蟹黄香芋 | (40) | 67. 百花酿蟹钳 | (63) |
| 29. 水晶鱼饼 | (41) | 68. 羔蟹戏双龙 | (64) |
| 30. 蟹粉狮子头 | (41) | 69. 蟹王炒鳗片 | (65) |
| 31. 全蟹宴 | (42) | 70. 蟹黄蘑菇2 | (66) |
| 32. 蟹宴家族 | (42) | 71. 蟹黄虾盏 | (67) |
| 33. 三门青蟹宴 | (43) | 72. 珍珠蟹裙 | (67) |
| 34. 玉蟹元宝汤 | (43) | 73. 一品寿桃蟹 | (68) |
| 35. 葱姜炒蟹 | (44) | 74. 双味清蟹 | (68) |
| 36. 清蒸姜汁活飞蟹 | (44) | 75. 蟹黄云腿扣津白 | (69) |
| 37. 清蒸海蟹2 | (45) | 76. 蟹钳鱼丝 | (70) |
| 38. 蟹斗目鱼花 | (45) | 77. 蟹黄五彩篮 | (70) |
| 39. 蟹黄包 | (46) | 78. 沙锅蟹丸2 | (71) |
| 40. 蟹皇家族 | (46) | 79. 沙锅螃蟹 | (72) |
| 41. 蟹黄鱼茸蛋1 | (47) | 80. 沙丁珍珠钳 | (73) |
| 42. 蟹黄鱼茸蛋2 | (47) | 81. 吉烈炸蟹钳 | (74) |
| 43. 芙蓉蟹斗 | (47) | 82. 葱姜焖鲜蟹 | (74) |
| 44. 芙蓉螃蟹 | (48) | 83. 蒜茸蟹方 | (75) |
| 45. 香辣蟹 | (48) | 84. 红袍登殿 | (75) |
| 46. 蟹酿橙 | (48) | 85. 菊花蟹斗 | (75) |
| 47. 菊花蟹肉 | (49) | 86. 炒蟹黄油 | (76) |
| 48. 潮州冻花蟹 | (49) | 87. 油酱毛蟹 | (76) |
| 49. 清蒸大闸蟹 | (49) | 88. 蟹粉排鸡腰 | (77) |
| 50. 蟹黄龙眼 | (50) | 89. 七星螃蟹 | (77) |
| 51. 蟹黄蘑菇1 | (50) | 90. 八卦全蟹 | (78) |
| 52. 蟹黄豆腐 | (51) | 91. 钻沙紫蟹 | (79) |
| 53. 蟹黄笋斗 | (52) | 92. 屯溪醉蟹 | (80) |
| 54. 蟹黄石榴鸡 | (52) | 93. 芙蓉套蟹 | (80) |
| 55. 蒸蟹丸 | (53) | 94. 玉板蟹 | (81) |
| 56. 沙锅蟹丸1 | (54) | 95. 炸蟹卷 | (81) |
| 57. 百花蟹钳 | (55) | 96. 蟹黄冬瓜筒 | (82) |

LONGXIA PIAN

龙虾篇

美味龙虾蟹

MEIWEI LONGXIA XIE





一、龙虾的分类及食用方法

龙虾，因体形及运动方式似传说中的龙而得名，又称海虾、国际大虾。龙虾头、胸部粗大，略呈圆筒状，壳坚硬，色彩斑斓，腹部较短小，背部稍扁，尾部常曲折于腹下。头部有两对触角，螯角较宽，有刺，第一对触角很长。第二对触角上没有鳞片，柄的基部内侧有特殊的发声构造，可以摩擦复眼下方额板口的隆脊而发出吱吱的音响。体重最大可达5千克以上。肉质厚实，味道鲜美，含有丰富的蛋白质。

1. 龙虾的分类

龙虾的主要经济品种有美洲龙虾、澳洲龙虾（鬼龙虾）、欧洲龙虾、中国龙虾及岩龙虾等，分布在印度洋及太平洋地区。中国产的龙虾主要有中国龙虾、波纹龙虾、锦绣龙虾、密毛龙虾、日本龙虾等，分布于浙江、福建、台湾、广东及广西沿海，其中以中国龙虾和锦绣龙虾较常见。

中国龙虾：身体呈橄榄绿色，带白色小点，体形较大，产于我国南海和东海南部，广东东部和西部浅海产量较大，是中国产的龙虾中最重要的经济品种。

波纹龙虾：身体背面呈橄榄绿色，密布白色小点，为我国南海近岸区常见品种，产量仅次于中国龙虾。

密毛龙虾：产于我国海南岛和西沙群岛，有的个体很大，外形、体色与中国龙虾和蟹毛龙虾很相似。

锦绣龙虾：头胸部背面有美丽的五彩花纹，腹部背面有棕色斑，步足呈棕紫色，有黄白色圆斑，最大者重可达4~5千克，分布最广，我国浙江舟山群岛以南各海区均产，但产量不大。



此外，我国还分布有日本龙虾、杂色龙虾、少刺龙虾、长足龙虾等品种，都可食用，但产量较少。

2. 龙虾的烹调与食用方法

龙虾体大肉多，滋味鲜美。多鲜食，民间一般蒸或者熟后剥壳取肉蘸姜醋汁食用，最能体现龙虾本味。烹制龙虾需将龙虾头壳拔下，切断虾尾，虾身脱壳后，可取出完整虾肉，切开背部除净沙线，清水洗净即可。名菜有“上汤焗龙虾”、“清蒸龙虾”、“蒜茸蒸龙虾”、“牛油焗龙虾”、“豉椒焗龙虾”及“油泡龙虾球”等。龙虾头尾可用于成菜装盘时的装饰，仍呈虾形，色形均佳。

清蒸龙虾宜选用较小的龙虾（每只重约150~200克）。制作比较简单：只需将龙虾从背上连壳带肉直刀切开成两半，清洗蒸熟，浇上特制的“酱油王”，淋上烧滚的生油汁即成。其特点是肉嫩清爽，原味突出。

生吃活龙虾（龙虾刺身），此为欧美、日本及我国港、澳地区流行的吃法。活龙虾洗净，将头取下，从虾腹部两侧用剪刀剪开取出虾肉，挑去沙线，去掉虾肉外层薄膜，将虾肉破成2片再切段。放入冰水中浸泡，用冷水洗去腥味后再切薄片，复把虾肉整齐放入虾壳中，盖好壳后摆上虾头，摆入盘中呈一完整的龙虾形状，生菜叶围在四周。备辣根酱和姜醋汁随个人口味蘸汁食用。

清洗龙虾时须注意“放尿”，方法是将虾腹部朝下，以布垫压，扳起尾叶，以一只筷子从腹部近尾叶的底端插入龙虾体内，稍许龙虾即死亡，此时抽出筷子，随之有一道异味的液体排出。然后洗净，即可进一步处理、入烹。

龙虾烹制方法较多，菜品也多，可制成由冷盘到汤羹的多种菜式，有的餐馆、饭店组成“龙虾宴”供市，以满足食客的需求。



3. 龙虾的营养成分与养生

龙虾的食部每百克含水分77.6克，蛋白质18.9克，脂肪1.1克，碳水化合物1克，核黄素0.03毫克，尼克酸4.3毫克，维生素E 3.58毫克，钾257毫克，钠190毫克，钙21毫克，镁22毫克，铁1.3毫克，锌2.79毫克，铜0.54毫克，磷221毫克，硒39.36微克，胆固醇121毫克；此外，尚含胆甾醇170毫克。中医认为龙虾味甘咸，性温，入手足太阴、少阴、厥阴经，具补肾壮阳、开胃化痰功效，可治肾虚阳萎、神经衰弱、筋骨疼痛、手足搐搦、皮肤搔痒等症。





二、龙虾菜谱

1

百花龙虾丝



山东烟台国际美食节获奖作品

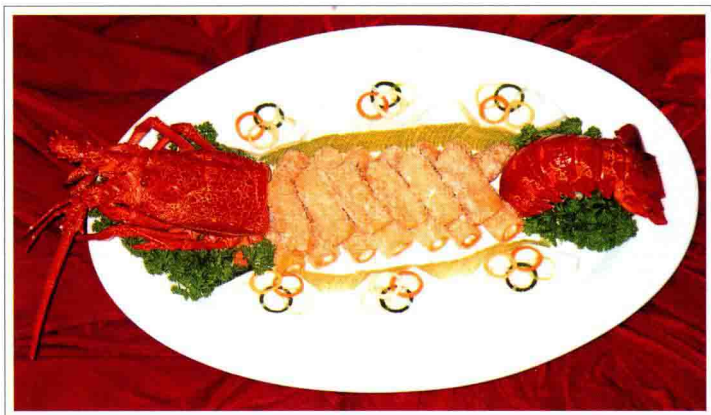
点评：将龙虾肉剔出，切丝，上浆滑炒，油菜焯一下入味，垫底即可。刀工精细，色彩鲜艳，口感嫩滑。

2

点评：蟹粉扇盒，清爽怡人，果心卷外酥内鲜美，口味可随意选择。龙虾比喻伟大祖国，奥运之扇，扇出奥运之风，吹遍祖国大江南北，可谓奥运之风，风暖人间。

浙江黄岩许李军制作

龙皇奥扇果心卷



龙舟



天津市烹饪协会供稿

点评: 龙虾制作成船形, 比喻为龙舟, 再用普通的基围虾加锡纸包成船的“桨、橹”, 龙虾肉进行精加工之后放到中间, 显得高雅而美丽。

4

点评: 虾壳与虾肉一起烹炒, 加入白果、百合, 营养丰富, 含钙量高, 色泽鲜艳。

美味龙虾



浙江杭州楼外楼大酒店制作



点评：将龙虾肉改刀与外壳一起烹炸，色泽金黄，口味脆香。

5

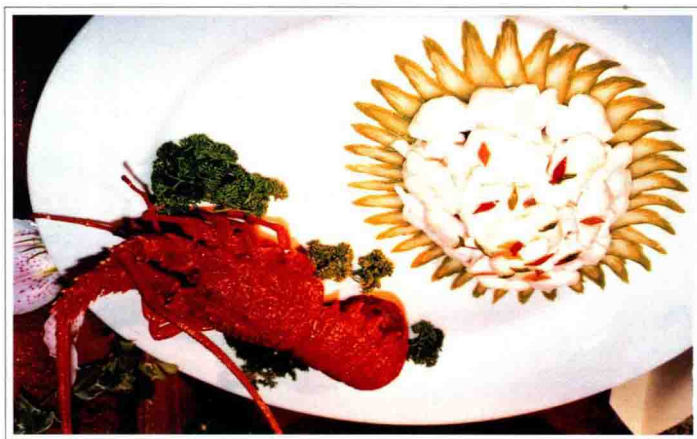


小龙仔戏海

上海舒友海鲜大酒楼制作

6

点评：在中国传统饮食文化中，芙蓉有两层意思：一是称用白色蛋清为主料的菜例为芙蓉，二是称上浆抹糊的菜例为芙蓉。而植物中的荷花和芙蓉树，又分别被称为水中芙蓉和旱地芙蓉。此菜两项兼顾。



芙蓉龙虾片

陕西西安西安饭庄制作



7

满载而归



上海清风竹宴制作

点评: 颜色搭配合理, 营养丰富, 口味鲜美。

8



鱼结
龙虾球

点评: 将龙虾肉剔出, 改刀制成虾球, 鱼剁细泥制成鱼结, 经过烹制后两者合一。造型优美, 构思巧妙。

浙江台州健民酒家制作



9

点评: 龙虾装龙辇, 虾肉制成串, 加入柿子椒、洋葱, 红、白、绿搭配, 色泽鲜艳, 美观实惠。

富贵龙虾串



四川成都狮子楼大酒店制作

10

白玉龙虾



点评: 将龙虾去壳剔出肉, 剁细泥制成白玉球, 浇上清汁即可。用料讲究, 色彩搭配鲜艳, 口感细嫩。

山东烟台国际美食节作品



11

点评：将龙虾剔出肉，一炸一滑，款式新颖，口感细腻、香脆。



两吃龙虾 1

山东烟台国际美食节获奖作品

12

两吃龙虾 2

点评：将龙虾剔出肉，一半滑炒，一半脆炸，肉质白嫩，一虾两吃。



山东烟台国际美食节获奖作品