

DALIAN  
HAIXIAN



MEIWEISHIPU

# 大连海鲜美味食谱

● 王金杰 编著

金玉圆贝



蟹黄扒金钩翅



双吃蚝宝



泰式香蟹



大连出版社  
DALIAN PUBLISHING HOUSE



# 海鲜美味食谱

中国海洋出版社





# 大连海鲜 美味食谱

王金杰 编著

 大连出版社  
DALIAN PUBLISHING HOUSE



© 王金杰 2011

图书在版编目(CIP)数据

大连海鲜美味食谱 / 王金杰编著. —大连: 大连出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5505-0169-0

I. ①大… II. ①王… III. ①海鲜菜肴—菜谱—大连市 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第120318号

出 版 人: 刘明辉

策划编辑: 卢 锋

责任编辑: 于孝锋

版式设计: 于孝锋

封面设计: 曹 艺

责任校对: 金 琦

责任印制: 史凌玲

---

出版发行者: 大连出版社

地址: 大连市西岗区长白街12号

邮编: 116011

电话: 0411-83620674/83620941

传真: 0411-83610391

网址: [www.dlmpm.com](http://www.dlmpm.com)

邮箱: [lf@dlmpm.com](mailto:lf@dlmpm.com)

印 刷 者: 大连日升印刷厂

经 销 者: 各地新华书店

---

幅 面 尺 寸: 170mm × 240mm

印 张: 12.5

字 数: 190千字

插 页: 12

出 版 时 间: 2011年10月第1版

印 刷 时 间: 2011年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5505-0169-0

定 价: 30.00元

---



# 茄汁鲍鱼

**主料：**獐子岛鲍鱼。

**配料：**番茄、洋葱、姜、蒜各适量。

**调料：**番茄酱、糖、盐、黑胡椒粉各适量。

**做法：**

1. 鲍鱼去壳取肉，改十字花刀，撒上一点黑胡椒粉，备用。
2. 番茄划十字，支锅烧开水，将番茄放入水中烫至皮开，取出，去皮，一个番茄十字刀切成四块，去籽，备用。
3. 锅内倒入适量的生油，烧热，放入洋葱、蒜蓉、姜丝爆香，放入番茄炒至软熟，加糖，继续翻炒至糖化，再加入适量番茄酱一起炒，最后将鲍鱼放入炒几下，加盐、加少量水，盖盖儿炖上十分钟收汁，出锅。

**菜品特点：**

色泽红亮，肉质软润，鲍鱼味香醇浓郁，营养丰富。



日式明火

烤尊鲍

菜品特点：

造型别致美观，鲍鱼肉质滑嫩，汁液鲜美，营养丰富，香味扑鼻。

主料：

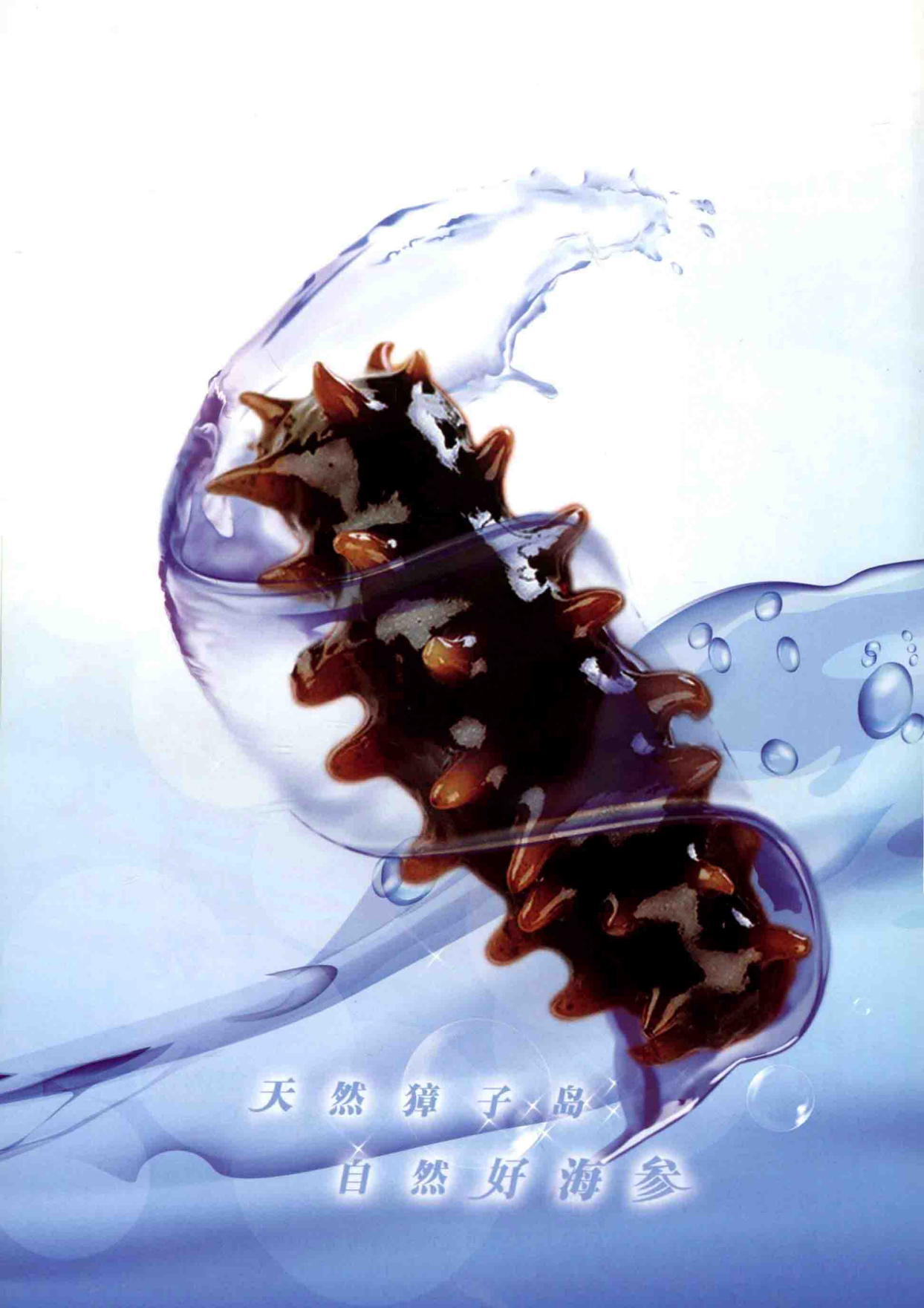
獐子岛鲍鱼。

调料：

味淋、生抽、糖、味精、香油、料酒、胡椒粉、老抽各适量。

做法：

1. 鲍鱼去壳取肉，改十字花刀。
2. 加入调料腌制10分钟后放入日式明火烤箱内烤至金红色即可。



天 然 獐 子 島  
自 然 好 海 參



**菜品特点：**

海参、南瓜和大麦三者搭配，色彩美观，营养合理；鲜咸口味，麦香十足，风格独特。

**主料：**

獐子岛海参。

**配料：**

南瓜汁、大麦各适量。

**调料：**

盐、鸡精、淀粉各适量。

**做法：**

1. 将海参发制好，洗净，入开水加热。
2. 将大麦焙熟、煮透，沥干。
3. 用大麦水调制南瓜汁，加入适量盐、鸡精、淀粉并调至黏稠，再加入大麦，浇汁到海参上即可。

麦  
香  
海  
参



# 海参 捞饭



## 菜品特点：

海参鲜爽、原味，搭配鲍汁，营养丰富，造型美观，成菜口味香醇。

## 主料：

獐子岛海参，煲好的米饭。

## 配料：

鲍汁、西兰花各适量。

## 调料：

酱油、鸡精、味精、糖、水淀粉各适量。

## 做法：

1. 将发好的海参留用，西兰花煮好留用。在盘内放入海参、煲好的米饭，并将西兰花摆好。
2. 将各种调料放入鲍汁调味，并用水淀粉勾芡，淋在海参上即可。



# 羊肚菌

酿

海参

**主料：**獐子岛海参。

**配料：**羊肚菌、鸡蛋、鸡胸肉、黄瓜皮、火腿各适量。

**调料：**绍酒、淀粉、葱油、精盐、味精、清汤、姜汁、香油各适量。

**做法：**

1. 将海参发制好，洗净。
2. 将鸡胸肉剁成蓉，加入鸡蛋清、精盐、绍酒搅匀，作为“鸡料子”。
3. 将火腿、黄瓜皮切成细丝。
4. 在清汤中加入精盐、绍酒，烧开后，氽过羊肚菌和海参，捞出沥干；将“鸡料子”放入海参腹内，上面摆上火腿丝和黄瓜皮丝，入笼蒸熟。
5. 取清汤，加入绍酒、精盐和姜汁，烧开，加入味精、淀粉勾芡，淋上香油，浇到羊肚菌和海参上即可。



**菜品特点：**

“酿海参”是胶东地区的一道名菜，深受食客的欢迎；该菜品用料考究、盘式高雅、菌参味浓，需要精心烹制。

# 有喜事 上喜贝





# 金汤喜贝面

主料:

獐子岛喜贝。

配料:

虾仁100克, 南瓜泥、红鱼籽各15克, 苦叶生菜20克。

调料:

味精、生粉、盐各适量。

做法:

1. 将喜贝洗净与虾仁打成蓉, 加入盐、湿淀粉, 上劲后过滤, 挤入裱花袋中备用。
2. 锅内烧水, 待水温至80度时将裱花袋中的喜贝蓉成面条状挤入锅内, 待熟后用筷子卷好装入盘内。
3. 锅内入高汤, 加入已打好的南瓜泥, 调好味后装盘, 再点缀上红鱼籽即可。



菜品特点:

造型美观, 喜贝富有弹性、口感佳; 海鲜的鲜甜与蔬菜的清甜融为一体, 令人垂涎三尺。



# 喜贝百合汤

## 菜品特点:

该菜品将喜贝的鲜嫩，百合的甜香完美地融合在一起，圣女果微微的酸甜味又为这道菜锦上添花，食后令人感觉清爽无比。



## 主料:

獐子岛喜贝。

## 配料:

百合，圣女果。

## 调料:

浓汤、味精、水淀粉、盐、淡奶各适量。

## 做法:

1. 喜贝腌制上浆，滑熟备用，百合掰开洗净下入锅中，加入盐与圣女果一起焯熟备用。
2. 将浓汤、淡奶下入锅中，调好口味后下入喜贝、百合，烧开，勾芡出锅，装入汤盅内，将圣女果放入即可。



# 意式 喜贝



## 菜品特点：

这道菜融合了中西餐烹制技艺，喜贝的鲜美嫩滑加上酱料的焦香，配合玉米粒的点缀，使整道菜品干净利落，回味悠长。

## 主料：

獐子岛喜贝。

## 配料：

玉米粒、鲜奶、乳酪、白葡萄酒各适量。

## 调料：

蛋黄酱、卡夫奇妙酱、胡椒粉、盐、香料各适量。

## 做法：

1. 将喜贝洗净，剔出肉，吸干水分。
2. 将吸干水分的喜贝肉加入盐、胡椒粉、白葡萄酒、香料腌制一下。
3. 将秘制好的酱料（蛋黄酱和卡夫奇妙酱调合成）与玉米粒一起均匀地浇在喜贝表面，放进烤箱烤制几分钟即可。



菜品特点：

此菜品口味咸鲜，喜贝肉鲜香滑嫩，豉香味浓郁；豆豉特有的香气还有增加食欲、促进吸收的作用。

豉  
椒  
粉  
丝

蒸

喜  
貝



主料：獐子岛喜贝。

配料：水发粉丝、青红椒粒各适量。

调料：豆豉、干葱蓉、姜蓉、花雕酒、蚝油、白糖、酱油各适量。

做法：

1. 将各种调料合炒在一起成豉椒酱备用。
2. 将喜贝壳洗净，水发粉丝加少许豉椒酱拌匀。
3. 将喜贝肉放在壳边，撒上剩余豉椒酱上屉蒸4~5分钟。
4. 出锅后撒上少许青红椒粒，淋热油即成。



### 作者小记

王金杰，大连金州人，1962年11月出生，辽宁省作家协会会员。

近年来致力于地域文化采掘推广，先后出版《永远的前锋郝海东》《大连海鲜趣谈》《大连记忆》等。曾参与主创大连市连菜研究会，策划编撰面向达沃斯的《大连餐饮指南》。

# 吃的经书

王金杰

什么都有经，念经有经书，书法有书道，唱歌有乐理，打仗有兵法，喝茶有茶经，吃饭有菜谱。

大连海鲜名扬四海，海鲜美味令人闻鲜而来。只是浪漫都市文化基础薄弱，至今市面仍匮乏海鲜食谱。

我是在编撰《大连海鲜趣谈》时，与大连海鲜美味佳肴结缘的。当时，我频频进出海鲜酒店、海鲜市场，与烹饪厨师、海鲜商贩交往，积累了一定的海鲜食谱。后来，为了弘扬大连海鲜美食文化，又与中华名厨戴书经大师、中国烹饪大师林波、中国烹饪大师韩吉光一道，联手富丽华、万宝、天天渔港、浪琴、新海味、双盛园、品海楼、王麻子、麻记、鲜花农庄、丰宁、星海之星、御竹楼、金港、聚仙楼、远旺渔港等著名海鲜大酒店，聘请水产养殖专家、食品营养专家担任顾问，在五星级大酒店隆重成立大连市连菜研究会，中国烹协、辽宁烹协及市有关领导均到会祝贺。

当时，我雄心勃勃，期待将本人的传媒公司转

型，全力以赴做强做大大连海鲜美食文化。我们频频出击，相继开办了中国连菜网、出版了《食尚》DM杂志，还借《半岛晨报》一隅举办“新派连菜论坛”，一派欣欣向荣、蓬蓬勃勃之景象。

于是，我进一步结识并采访了以虾仁水饺名膺东瀛的群英楼老前辈牟传仁大师，留给我印象最深的是牟老前辈的非凡经历与谦逊为人。他和我同乡，都是山东福山人(大连鲁菜先师大都是福山人)，大连解放之初山东刮台风，颗粒无收，19岁的他在家饿得实在没招，毅然来连投奔亲戚，就这样托人介绍到辽东饭庄(大连饭店)当了学徒。当时真叫忙，一天好几十桌，都需亲自配菜，一般4个冷荤(双拼、三拼、四拼不等)、10个大菜。正常是早9点晚11点上下班，牟老却是早5点晚1点上下班，每天收拾卫生、刷盘刷碗，一天仅睡三五个小时觉，而且从未脱衣服睡过。日积月累，逐渐由帮墩晋升掌勺。1952年，宋庆龄、林伯渠、周恩来先后来连，住在星海四站附近一幢小楼，牟老作为屈指可数的滨城名厨被征调下厨。牟老的阅历是丰富的，大连早期许多饭店均留有牟老的足迹，诸如饮服公司第5号饭店、井冈山饭店、斯大林路食堂、海味馆、惠宾餐厅、胜利饭店、青山饭店、四川饭店、群英楼(与此同时，还担任过大连商校教员、中山区服务局培训班主任)，其间他一一结识和共事的大连餐饮界前辈包括于国祯、于润德、张传本。1983年，牟老代表辽宁省参加全国烹饪大赛。奉献什么菜肴呢？经与于国祯、于润德、张传本商议，牟老果决推出了以大连海鲜为主打的菜肴：鸡锤海参、鲜贝原鲍、橘子大虾、红鲷戏珠。结果，牟老在87位参赛名厨中层层晋级、荣获优秀。此番比试，奠定了大连厨师参加全国烹饪大赛的基本元素。

勺中乾坤，继往开来。后来，戴书经大师在全国厨艺大赛中连获金奖，还担任了世界烹饪技术大赛中餐评委、全国烹饪技术大赛评委，并被评为中华十大名厨之一。他创立和弘扬了以海鲜为龙头的“连