

家庭百鲜美食谱精典系列

全家人都爱吃的~多种生猛海鲜动手做
最佳煎炒烹炸炖拌炆蒸~四季美味尽享

天天美食，饮食新主张手册全接触



制作简便，图文精美，贴近生活，
轻松地看，简单地做，明白地吃，
一招一式生活乐滋滋。



家庭 美味海鲜坊

Tasty

轻轻松松做出营养、美味可口的个性料理

吕利民/编著

LVLIMIN BIANZHU

远方出版社



家庭百鲜美食精典系列

家庭美味海鲜坊

吕利民 编著

远方出版社

家庭百鲜美食精典系列

吕利民 编著

出版发行/ 远方出版社

地 址/ 呼和浩特市新城区老缸房街 18 号

电 话/ (0471)4918128

邮 编/ 010010

责任编辑/ 苏那嘎

封面设计/ 胡 艺

印 刷/ 北京经纬印刷厂印刷

开 本/ 850×1168 1/32

印 张/ 65

字 数/ 1000 千字

印 数/ 1—5000 册

版 次/ 2000 年 11 月第 1 版

印 次/ 2003 年 9 月第 2 次印刷

ISBN 7-80595-671-5/G·165

定价:128.00 元(全十册)

目 录

虾、蟹、贝类

马蹄炒虾仁	(1)	鲜奶虾仁	(9)
盐 水 虾	(1)	熘 虾 段	(10)
生汁龙虾	(2)	红烧明虾	(10)
蜜 汁 虾	(2)	焦 炸 虾	(11)
叶绿素虾仁	(3)	双色虾仁	(11)
毛仁玉笋炒鲜虾	(4)	青豆虾仁	(12)
.....	(4)	腐卤醉虾	(13)
枸杞醉虾	(4)	白焯海虾	(13)
虾仁海参羹	(5)	绍 虾 球	(14)
翡翠明珠	(5)	虾茸茄夹	(14)
白灼基围虾	(6)	锅贴明虾	(15)
干烧基围虾	(6)	翡翠酿虾扇	(16)
两吃大虾	(7)	吉列琵琶虾	(17)
炸 虾 丸	(8)	鲜虾烩鱼丝	(17)
荷叶蒸虾	(8)	蒜茸开边虾	(18)
		银湖虾脯	(18)
		玻璃虾仁	(19)
		桂林鲜虾脯	(20)

目 录

荷包虾	(20)	干烧竹节虾	(36)
虎皮虾卷	(21)	生煎虾饼	(37)
金钱明虾	(22)	炸 虾 球	(38)
莼菜虾扇	(23)	胶东豆花蟹	(38)
芒果虾仁	(24)	油焖小蟹	(39)
烩 四 宝	(24)	清蒸肉蟹	(39)
清蒸龙虾	(25)	烹 青 蟹	(40)
杨梅虾球	(25)	香炸蟹钳	(40)
炸虾仁韭黄	(26)	青蒜炒蟹	(41)
熘 虾 片	(26)	两吃全蟹	(42)
老法虾仁	(27)	煎 蟹 盒	(42)
凤尾对虾	(28)	蟹肉丸子	(43)
纸包草虾	(29)	清蒸大红蟹	(44)
剑虾拼盘	(29)	蟹油水晶球	(44)
椒盐基围虾	(30)	豉汁炒毛蟹	(45)
虾仁炒菠菜	(30)	香脆蟹钳	(46)
糖醋大虾	(31)	蟹卷煎蛋	(46)
虾子茭白	(31)	蟹 酿 橙	(47)
雪花虾球	(32)	南糊蟹粉	(48)
金钱虾饼	(33)	炒 蟹 脆	(49)
高丽凤尾虾	(34)	蟹黄扒鱼肚	(49)
陈 皮 虾	(34)	粉丝花蟹煲	(50)
虾子冬笋	(35)	姜汤毛蟹	(51)
油焖大对虾	(36)	蟹肉扒芥胆	(51)

目 录

蟹粉冬茸	(52)	中烧鲜蚝	(66)
蟹黄菜心	(53)	盐爆海螺	(66)
花雕蒸蟹	(53)	豆酱爆田螺	(67)
赛 螃 蟹	(54)	麻酱拌赤贝	(68)
五香焦炸蟹	(55)	玉兰炒鲍贝	(68)
酱爆青蟹	(55)	清蒸扇贝	(69)
蟹管炒蛋	(56)	五味蛤蜊	(70)
川 椒 蟹	(56)	烩 鲜 贝	(70)
草菇扒蟹肉	(57)	清蒸干贝	(71)
红烧梭子蟹	(58)	酒 香 螺	(72)
豉汁蒸赤贝	(58)	奉化摇蚶	(72)
炒 赤 贝	(59)	盐爆海螺	(73)
炒鲜贝串	(59)	醉 蛎 生	(73)
炒芙蓉鲜贝	(60)	炒海瓜子	(74)
蒜茸蒸蛏子	(61)	拌干贝丝	(75)
辣椒炒蛏子	(61)	五彩鲜贝	(75)
凤凰熘鲜蛏	(62)	鞭蓉蚬肉	(76)
蛏子炒肉片	(62)	炸 牡 蛎	(76)
爆 蛏 子	(63)	炒 蛎 黄	(77)
红焖海螺	(63)	炸 蛎 蜆	(78)
草菇海螺	(64)	三鲜蛤蜊	(78)
炒响螺片	(65)	炆拌蚶子	(79)
萝卜蛤蜊汤	(65)	紫菜蚶肉	(79)
蒜茸蒸文蛤	(66)	蚶 子 羹	(80)

目 录

丝瓜蚬仔	(80)	奶汤鲫鱼	(95)
肉炖河蚌	(81)	银丝氽鲫鱼	(96)
		氽蛤蜊鲫鱼	(96)
鱼 类		芙蓉鲫鱼	(97)
		焦熘鲫鱼	(98)
啤酒鱼	(82)	坛 酥 鱼	(98)
葱油鲩鱼	(82)	麻辣鲫鱼	(99)
菊花草鱼	(83)	怪味鲫鱼	(100)
特制鲩鱼	(84)	酸辣鱼冻	(100)
纸包鲫鱼	(84)	肉馅鲫鱼	(101)
银鱼煎蛋	(85)	荷包鲫鱼	(102)
五柳蒸鲩鱼	(85)	家常鲫鱼	(103)
香辣鱼条	(86)	芹黄豆瓣鲫鱼	
酸辣鱼羹	(87)		(104)
干烧虾仁	(87)	鲫鱼过河	(104)
臊子嫩蛋	(88)	酥 鱼	(105)
三丝拌金针	(89)	酱烧鲫鱼	(106)
油爆鱿鱼卷	(89)	榨菜汤浸鲫鱼	
泡椒烧鳝鱼	(90)		(106)
四物炖甲鱼	(91)	鲫鱼炖蛋	(107)
鸡烧甲鱼	(91)	红烧鲤鱼	(108)
雪菜鲫鱼	(92)	软熘鱼扇	(109)
葱烧鲫鱼	(93)	赤豆酿鲤鱼	(109)
清蒸山药鲫鱼 ..	(94)	酸 菜 鱼	(110)

目 录

春笋烧鲤鱼	(111)	红油鱼丁	(128)
豉椒划水	(111)	芹菜鱼丝	(128)
浇汁鲤鱼	(112)	酒焖全鱼	(129)
锅贴鲤鱼	(113)	滑炒鲢鱼片	(130)
酱汁瓦块鱼	(114)	闽南烤鱿鱼	(131)
彩球全鱼	(114)	酸辣鲢鱼丁	(131)
糖醋鱼	(115)	茄汁鲢鱼	(132)
日式蒸鱼	(116)	浓汤鲢鱼头	(133)
咸鱼蒸豆腐	(117)	凉拌鱼皮	(134)
烹油鱼块	(117)	花旗参炖鱼	(134)
芹炒鱼肚	(118)	托蒸鱼扇	(135)
醋椒鲤鱼	(118)	鱼卷	(136)
豆瓣青鱼	(119)	白汁梅花鱼	(136)
佛手鱼片	(120)	熏五香白鲢	(137)
干烧青鱼块	(121)	腰果松子鱼米	(137)
烧青鱼头	(121)	龙眼蛋	(138)
佛手鱼片	(122)	茼蒿焖刀鱼	(139)
怪味墨斗鱼	(123)	荔枝带鱼	(140)
滑炒青鱼片	(123)	姜汁鱼条	(140)
高丽鱼条	(124)	清蒸带鱼	(141)
芥末鱼丝	(125)	珊瑚带鱼	(142)
美味鱼松	(126)	红油鱼块	(142)
醋椒活鱼	(126)	酱烧带鱼	(143)
红烧头尾	(127)		

目 录

糖醋带鱼	(144)	炒 鳊 糊	(161)
炸 带 鱼	(145)	炆 虎 尾	(162)
脆皮鱼方	(145)	炒蝴蝶片	(162)
煎蒸黄鱼	(146)	炒鳊鱼丝	(163)
黄鱼熘翅	(147)	酱爆鳊背	(164)
凤翅龙须鱼	(148)	家常鳊鱼	(165)
醉 鱼 头	(149)	荔枝鳊鱼	(165)
雪菜黄鱼	(149)	虾 爆 鳊	(166)
五香黄鱼	(150)	红烧鱿鱼	(167)
炸 黄 鱼	(151)	烩 鱿 鱼	(167)
家常焖小黄鱼		干煸鱿鱼丝	(168)
.....	(151)	爆鱿鱼花	(169)
菜拖黄鱼	(152)	肉末烩鱿鱼	(169)
带扎鱼筒	(153)	酱爆鱿鱼卷	(170)
酱汁黄花鱼	(154)	荔枝鱿鱼	(171)
沙茶鱼丝	(154)	白汁鱼花	(172)
松子黄鱼	(155)	芭蕉鱼扇	(172)
大汤黄鱼	(156)	凤 尾 鱼	(173)
干烧鳊片	(156)	水氽鱼丁串	(174)
红煨白鳊	(157)	扁豆雪丽丝	(174)
干煸鳊鱼丝	(158)	四季发财	(175)
鲜炒鳊鱼	(159)	啤酒全鱼	(176)
鳊段烧肉	(159)	鱼赛蟹肉	(176)
菠萝鳊花	(160)	白汁鱼糕	(177)

目 录

葱 心 鱼	(177)	香酥鳊鱼	(188)
草鱼冻	(178)	开屏柴把桂鱼	
异味草鱼	(179)		(189)
豆豉草鱼	(179)	茄汁鳊鱼	(190)
龙舟草鱼	(180)	麒麟桂鱼	(191)
软熘草鱼	(181)	醋椒鳊鱼	(192)
菊 花 鱼	(182)	椒香鱼条	(193)
三丝肚裆	(183)	煎 鲳 鱼	(194)
清蒸鳊鱼	(184)	酥 鲳 鱼	(194)
芙蓉鱼排	(184)	椒盐鲳鱼	(195)
清炒鱼条	(185)	酱爆鲳鱼丁	(196)
红烧桂鱼	(186)	糖醋渍鱼	(197)
桂 鱼 羹	(186)	清蒸鲳鱼	(198)
炸松仁鱼片	(187)		



虾、蟹、贝类

马蹄炒虾仁

主料:虾仁。

辅料:马蹄(荸荠)、胡萝卜。

调料:白糖、盐、水淀粉、鸡精、高汤、食用油。

制法:

1. 胡萝卜洗净切成片;虾仁洗净,去掉虾线;
2. 坐锅点火倒油,待油热后倒入胡萝卜片、马蹄翻炒,加入虾仁、白糖、盐、高汤、鸡精,用水淀粉勾芡即可。

盐水虾

主料:鲜大虾 10 个,西红柿 5 个,白糖 50 克。

辅料:盐少许,花椒 20 粒,味素,鲜姜各适量。

制法:

1. 西红柿洗净切片。
2. 大虾去腿和沙包,用温水洗净。
3. 勺里放开水 500 克,加盐、花椒粒、姜片、味素,调好口



味,入进洗净的大虾,用慢火煮至虾熟,捞出控净水,整齐地码在盘子的一端,西红柿码在盘子的另一端,撒上白糖即可。

生汁龙虾

主料:大龙虾 1 只(约 1000 克左右)。

辅料:卡夫奇妙酱 15 克,椰浆 25 克,白糖 10 克,精盐 1.5 克,味精 1.5 克,西兰花 200 克,生油 5 克。

制 法:

1. 将大龙虾上笼蒸熟,把龙虾壳掰开(壳要完整),将虾肉切成宽 2 厘米的斜生,按龙虾原状码在大碟中。
2. 锅放油,下西兰花、加盐、味精,将西兰花炒熟,码入大碟。
3. 锅起旺火,放入卡夫奇妙酱,椰浆、糖拌匀,淋在虾肉上,扣回虾壳便成。

特 点:滋味鲜美,有椰香味。

蜜 汁 虾

主 料:虾 480 克、姜 1 片、葱 2 根,淀粉少许,油 1 汤匙。



辅 料:糖 1 汤匙、盐水、麻油、浙醋各适量。

制 法:

1. 葱切碎,虾剪去须脚,洗净沥干水,加入淀粉拌匀。
2. 将炒勺烧热放适量的油烧沸,再放入虾炸熟捞起。
3. 锅烧热放油,爆香姜,放入调料煮沸,下虾煮至汁干,下葱炒匀,上碟去姜即可。

叶绿素虾仁

主 料:鲜基围虾 750 克,青菜 1000 克。

辅 料:蛋清、生粉、小苏打、精盐、生油、姜片适量。

制 法:

1. 将青菜绞碎,榨出菜汁。再将菜汁加温至将沸时离火,随即把表面一层轻轻捞起,滤去水份,便是色泽翠绿,滑如面脂的叶绿素。
2. 将虾剥壳洗净。用叶绿素、生油、精盐、小苏打、姜片腌约 1 小时,捞起,晾干。
3. 锅置生油 1000 克,油沸离火。迅速把虾仁放沸油中泡 1 分钟,捞起沥干油。然后起锅用蛋清、生粉调芡将虾仁略炒一下,加包尾油即可。

特 点:菜中有菜而不见菜,即有虾仁的爽脆,又有蔬菜的清香。



毛仁玉笋炒鲜虾

主料:毛豆 400 克、冬笋肉 75 克、叉烧 100 克。
辅料:冬菇 5 个,青红菜椒各 1 个,马蹄肉 4 个,豆腐干 1 块,熟虾仁 200 克,生油、精盐适量。

制法:

1. 将毛豆取出豆仁、煮熟。冬菇浸软,切粒先蒸熟。虾仁炒熟,各料均切料。
2. 锅热下油,下各料同炒熟后,调味即可。

枸杞醉虾

主料:草虾 500 克,啤酒 500 克。
辅料:枸杞,北芪各 10 克,辣椒豉油 2 小碟。

制法:

1. 将草虾去泥肠洗净沥干水分,放入瓦锅内,先加入 300 克啤酒,加盖,将虾灌醉,倒出余酒,再加入杞子、北芪与醉虾拌匀。
2. 将剩下的 200 克啤酒倒入另一锅内,加热。当酒出现熊熊火焰时,加入醉虾煮熟,去掉杞子、北芪,与辣椒豉油一起食用即可。



虾仁海参羹

主料:虾仁 200 克,海参 1 个。

辅料:脊肉 200 克,笋 150 克,香菇 4 朵,生粉、糖、香油、酒各适量,上汤 4 碗。

制法:

1. 海参涨发后去内脏,切成适当大小。虾仁加酒加盐腌 10 分钟,加生粉拌匀。
2. 肉切片,加生粉、盐拌匀。笋切片。香菇泡软,切适当大小。
3. 浇滚上汤,放入香菇、笋与海参煮 2 至 3 分钟。
4. 倒入肉片,接着再放入虾仁,加盐、糖调味后,用生粉勾芡,再淋入香油即可。

翡翠明珠

主料:中虾约 450 克,核桃肉约 150 克。

辅料:芥蓝数根,蒜 2 粒,葱 2 根,酒 1/2 汤匙,糖 1/2 匙,蛋清 1/2 只,香油、胡椒粉、生粉各适量。

制法:

1. 核桃肉去衣,放入滚水中煮 3 分钟,取出沥干水分,用温油炸至金黄色。
2. 芥蓝斜切片,放入油、盐滚水中烫一下,取出。蒜去衣



拍裂,葱切段。

3. 虾去壳除肠,切成双飞状,用盐洗两次,冲净,抹干水分,加入 1/4 匙糖、蛋清、生粉、油拌匀,放入冰箱冷冻 1 小时,取出泡嫩油。
4. 烧热油锅,爆香蒜肉弃去,放入葱段、芥蓝,虾回锅,沾酒,用盐、生粉、糖、香油、胡椒粉勾芡,放入核桃肉,炒匀上碟即可。

白灼基围虾

主料:鲜基围虾 500 克。

辅料:生抽、老抽、鱼露、冰糖、葱粒、辣椒粒各适量。

制法:

1. 将基围虾放在微滚的水中焯熟,捞出沥干水分放在碟上。
2. 将生抽、老抽、鱼露、冰糖、葱粒、辣椒粒煮滚起锅,分成 2 小碟,与基围虾一同食用即可。

干烧基围虾

主料:基围虾 500 克。

辅料:绍酒 15 克,精盐 2 克,酱油 10 克,油 50 克,白糖 10 克,辣酱油 5 克,葱花 5 克,味精 3 克,姜末 5 克。



制 法:

1. 修剪去基围虾的虾须、虾足及头刺,放清水中洗净后沥水待用。
2. 将酱油、白糖、精盐、味精、辣酱油盛装碗中,调拌成调味汁。
3. 将炒锅置于中火上加热,倒入油烧至六成熟时,放入基围虾翻炒数下,加入绍酒、姜末,略炒拌,即倒入调味汁及少量清水,改用旺火急炒收汁,待卤汁稠浓,撒入葱花,颠翻炒锅,即可起锅装盘上席。

特 点:色泽光亮艳红,香醇浓郁,鲜嫩可口。

两吃大虾

主 料:大虾 12 个,桂鱼肉 50 克。

辅 料:面包、麻油适量,鸡蛋 1 个,胡萝卜、冬笋、香菇各少许,香油、花生油、精盐、味精、白糖、料酒、姜葱末各适量。

制 法:

1. 选整个的虾 10 个,截去虾枪和虾腿,截成头尾两段,去沙包和沙线,再去掉虾壳,留好虾尾,用刀拍平,备用。
2. 将桂鱼肉斩成茸,加鸡蛋、味精、盐、淀粉拌成馅,面包切成长方形片,用虾馅把虾尾镶在面包片上成虾尾托蒸熟。