

1册专集 · 10元定价

100道佳肴

《百姓百味》荤菜系列09

含龙虾、基围虾、九节虾、凤尾虾、河
虾、大闸蟹、花蟹、肉蟹、膏蟹、青蟹
等各种虾蟹的100种烹饪方法

虾蟹

百变

Varied Of Shrimp & Crab



Baibian Xia Xie

百变虾蟹

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

《百姓百味》荤菜系列（共10册）

主 编：深圳市金版文化发展有限公司

主理厨师：赵成松 季汉斌

责任编辑：赵乐宁

封面设计：深圳市金版文化发展有限公司

责任监制：刘青海

出版发行：陕西旅游出版社

（西安市长安北路32号 邮编 710061）

经 销：各地新华书店

印 刷：深圳市彩视印刷有限公司 （0755）25929848

开 本：635mm×965mm 1/24

印 张：50

版 次：2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

书 号：ISBN 7-5418-2139-X/J·472

定 价：100.00元（共10册）

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话：0755-25839248

Http://www.ch-jinban.com

目录

CONTENTS 百变虾蟹

CONTENTS

(一)

前言4

虾类

蒜蓉开片虾	10
芝士焗龙虾	12
越南珍宝大头虾	13
葡国青蒜虾	14
乡村竹篮虾	16
辣子九节虾	18
盐水北极虾	19
盐焗虾	20
泡椒基围虾	22
辣椒膏炒虾	24
马拉盏炒虾球	25
咖喱赖尿虾	26
虾肉干烩津白	28
河虾鲜紫菜	30
意式海鲜煲	31
红咖喱鲜虾吐司	32
龙井虾仁	34
香辣小龙虾	36

百变



虾蟹

虾爆鳝面	37
法式鹅肝焗大虾	38
咸蛋黄中虾焗云南小瓜	40
美果沙律虾	42
焗田螺及明虾	43
萝卜丝煮虾	44
干烧大明虾	46
虾兵蟹将	48

蟹类

南瓜焗肉蟹	50
海鲜粥	52
赛螃蟹	54
泰式黑椒粉丝蟹煲	56
香辣蟹	58
咸炆蟹	60
醉蟹	62
干烧爆蟹块	64
蒜沙炒辣蟹	66
避风塘辣椒炒蟹	68
酱香焗大肉蟹	70

辣酒煮蟹	72
椒盐大闸蟹	74
盐焗蟹	76
芙蓉蟹斗	78
毛蟹炒年糕	80
泰式咖喱焗蟹	82
姜葱炒螃蟹	84
梅子炒花蟹	86
黄金裹花蟹	88
清蒸大膏蟹	90
法式焗蟹盖	92
蟹粉小笼包	94
酥皮蟹肉忌廉汤	96

(二)

香焗膏蟹饼/蟹肉瑶柱炒水晶	97
蒜子葱油生爆肉蟹联单/盐水虾	98
澳门咖喱蟹/干捞粉丝煲膏蟹	99
清蒸蟹/蟹腿豆腐	100



百 变

虾 蟹

烤蟹斗/两黄蒸饺	101
避风塘羔蟹/咸蛋黄炒肉蟹	102
油灼河蟹/咖喱焗肉蟹	103
豉汁炒肉蟹/牛油焗蟹	104
青蟹焗蛋黄/香汁炒蟹	105
焗黄青蟹/清蒸皇帝蟹	106
葱炒珍珠蟹/玉米蟹肉球	107
蜜汁蟹腿肉/蟹肉三丝羹	108
韭菜虾粥/虾皮猪肝丝瓜汤	109
炒凤尾虾排/南瓜虾煲	110
泰式咖喱炒蟹拌蒜蓉包/虾蛋	111
砂锅对虾/澳门金蒜蟹	112
虾米粥/酒炆活虾	113
炒菠萝虾片/爆虾腰	114
油焖大虾/对虾羹	115
奶香大虾/河虾肉骨头汤	116
蒸白菜扣虾/火焰基围虾	117
虾肉泥蚶汤/炆活虾	118
椒盐虾仁/烤明虾	119
老法虾仁/虾仁鱼脑	120

Baibian Xia Xie

百变虾蟹

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

目录

CONTENTS 百变虾蟹

(一)

前言4

虾类

蒜蓉开片虾	10
芝士焗龙虾	12
越南珍宝大头虾	13
葡萄青蒜虾	14
乡村竹篮虾	16
辣子九节虾	18
盐水北极虾	19
盐焗虾	20
泡椒基围虾	22
辣椒膏炒虾	24
马拉盏炒虾球	25
咖喱赖尿虾	26
虾肉干烩津白	28
河虾鲜紫菜	30
意式海鲜煲	31
红咖喱鲜虾吐司	32
龙井虾仁	34
香辣小龙虾	36

百变



虾蟹

虾爆鳝面	37
法式鹅肝焗大虾	38
咸蛋黄中虾焗云南小瓜	40
美果沙律虾	42
焗田螺及明虾	43
萝卜丝煮虾	44
干烧大明虾	46
虾兵蟹将	48

蟹类

南瓜焗肉蟹	50
海鲜粥	52
赛螃蟹	54
泰式黑椒粉丝蟹煲	56
香辣蟹	58
咸炆蟹	60
醉蟹	62
干烧爆蟹块	64
蒜沙炒辣蟹	66
避风塘辣椒炒蟹	68
酱香焗大肉蟹	70

百变



虾蟹

辣酒煮蟹	72
椒盐大闸蟹	74
盐焗蟹	76
芙蓉蟹斗	78
毛蟹炒年糕	80
泰式咖喱焗蟹	82
姜葱炒螃蟹	84
梅子炒花蟹	86
黄金裹花蟹	88
清蒸大膏蟹	90
法式焗蟹盖	92
蟹粉小笼包	94
酥皮蟹肉忌廉汤	96

(二)

香焗膏蟹饼/蟹肉瑶柱炒水晶	97
蒜子葱油生爆肉蟹联单/盐水虾	98
澳门咖喱蟹/干捞粉丝煲膏蟹	99
清蒸蟹/蟹腿豆腐	100

烤蟹斗/两黄蒸饺	101
避风塘羔蟹/咸蛋黄炒肉蟹	102
油灼河蟹/咖喱焗肉蟹	103
豉汁炒肉蟹/牛油焗蟹	104
青蟹焗黄蛋/香汁炒蟹	105
焗黄青蟹/清蒸皇帝蟹	106
葱炒珍珠蟹/玉米蟹肉球	107
蜜汁蟹腿肉/蟹肉三丝羹	108
韭菜虾粥/虾皮猪肝丝瓜汤	109
炒凤尾虾排/南瓜虾煲	110
泰式咖喱炒蟹拌蒜蓉包/虾蛋	111
砂锅对虾/澳门金蒜蟹	112
虾米粥/酒炆活虾	113
炒菠萝虾片/爆虾腰	114
油焖大虾/对虾羹	115
奶香大虾/河虾肉骨头汤	116
蒸白菜扣虾/火焰基围虾	117
虾肉泥鳅汤/炆活虾	118
椒盐虾仁/烤明虾	119
老法虾仁/虾仁鱼脑	120

百变虾蟹

话说

虾蟹

虾(图1)的种类很多,可分为淡水虾和海水虾,淡水虾性温味甘,海水虾性温味甘咸,每一种虾都是高蛋白、低脂肪及多糖类的理想减肥食物。我们常见的青虾、河虾、草虾、小龙虾都是淡水虾,对虾、明虾(图2)、基围虾、琵琶虾都是海水虾。

虾肉肥嫩鲜美,食之既无鱼腥味,又没有骨刺,老幼皆宜,备受青睐。虾的吃法多样,可制成多种美味佳肴。虾肉历来被认为是既鲜美又滋补壮阳之妙品。

Bai Bian



营养分析

虾的营养极为丰富,所含的蛋白质是鱼、奶的几倍到几十倍;还含有丰富的钾、碘、镁、磷等微量元素及维生素A、氨茶碱等成分。营养最高的是淡水虾虾皮,每100克虾皮中含蛋白质39.3克,含钙2000毫克(为各类动植物食品之冠),磷1005毫克(仅次于鲍鱼干和牛奶),铁5.6毫克。

功效

虾有补肾壮阳、健胃化痰之功效。对于肾虚阳痿、筋骨疼痛、半身不遂、脾胃虚弱等患者有食疗作用。

虾含有丰富的优质蛋白和钙、磷、铁、碘、维生素A、B族维生素,对胎儿生长发育、母体营养补充十分有利。

虾皮有镇静作用,可用来治疗神经衰弱、植物神经功能紊乱症。

健康提醒

虾为发物，皮肤病、哮喘病患者慎食。服维生素C片后不应吃虾，慎防砷中毒。
有过敏性疾病者不宜食用。
凡阴虚火旺、疥癣疮毒、湿疹等不宜食用。

烹调妙方

烹调中使用的虾仁最好用新鲜的虾，自己剥壳，烹调时宜在虾背上划一刀（图3），方便清洗，也可避免遇热蜷缩。



保存

购回的鲜虾入冰箱保存前应先开开水氽一下（图4），这样处理后，即使存放较长时间，鲜虾原有的鲜味也不会变。

选购鲜虾的诀窍

1. 壳硬且呈透明状，色泽光亮不混浊，没有块状干白斑点；
2. 虾头、虾脚没有黑化情形，腹部没有褐色斑点；
3. 虾眼饱满有亮度；
4. 闻起来没有氨臭或腥臭味；
5. 虾头与虾身紧连，且连结的薄膜很完整；
6. 虾身摸起来光滑清爽，没有黏滑的液体黏附。



5

基围虾

基围虾(图5)在广东沿海的河口海区产量较高,是淡水育种、海水围基养殖、人工培育、专供食用的一种虾,称为基围虾。其得名原因是“围基养殖”,个头一般不大,是经济价值较高的虾。营养价值与其他虾类相近。

九节虾

对虾家族中堪称佼佼者的斑节对虾,即俗称的九节虾(图6),为广盐性甲壳动物,因其个体大、生长快、色彩斑斓、肉质细腻、味道鲜美、出水后不易死亡、便于运输等特点,而备受消费者青睐。



6



7

赖尿虾

虾蛄是赖尿虾(图7)的学名,属节肢动物,虾蛄科品种。虾蛄尽管不属沿海虾类生产中的经济性虾类,但其资源丰富,年年捕年年生,年年都是虾蛄的丰收年。虾蛄是一种营养丰富、汁鲜肉嫩的海味食品。其肉质含水分较多,鲜甜嫩滑,淡而柔软,并且有一种特别诱人的鲜味。每年的春季是其产卵的季节,此时食用最佳。



蟹的部位



螃蟹

螃蟹（图8）又称无肠公子，种类达500多种。它不但味奇美，而且营养丰富，是一种高蛋白的补品，钙、磷、铁和维生素A的含量也较高，食用螃蟹可提高人体的免疫功能。蟹壳中所含甲壳素可增强抗癌药的作用，并且还有降低血胆固醇的作用。吃螃蟹有“九雌十雄”之说，即九月吃雌蟹，这时雌蟹黄满肉厚，十月吃雄蟹，这时雄蟹膏足肉坚。

如何选购螃蟹

1. 手指轻按蟹眼睛边的壳面，如蟹眼即动，则够生猛；
2. 将手指放于蟹爪间，如蟹爪有力，表示蟹够强健；
3. 离开水的蟹吐出泡沫，是活蟹，可放心购买；
4. 靓蟹的脚长满浓密且呈金黄色的毛（图9），次级蟹毛较疏；
5. 用手按蟹的爪尖，感觉有弹性，表示肉够多；
6. 看脐，呈三角形的是公蟹，呈圆形的是母蟹，偶尔有半尖半圆脐的，是圆脐正在发育的处女蟹，处女蟹的蟹黄不多，抱黄蟹多为标准圆脐，若是宽大的圆脐则为已开花的排卵蟹，十有八九是空壳子。
7. 透光看，可以看清楚是否有蟹黄，透光越窄则越肥。
8. 还有重量，同样大小的，自然是较重的好。



如何处置买回的螃蟹

不管您从市场买回来的是哪种新鲜的螃蟹（图10），都需要按照一定的步骤，做好洁净刷洗、去肺及剥切等前期处理工作，才能下锅或烧、或煮、或烩、或炸。于是在走进厨房之前，我们有必要掌握杀蟹的方法。

第一步——搞定

冰镇浸死法

若您买回来的蟹，还生气盎然，要想享用它，就必须先摆平它！

首先要先准备一个大容器，放入5~7分满的冰块，再倒入水至冰块呈飘浮状，最后再将蟹完全泡入冰水中（图11），不消片刻，就可以相当安全地任意摆布它了。

第二步——去壳

拍刀破壳法

主要应用于不需支解的小蟹，尤其是毛蟹这类腌渍食用的蟹，需运用此法，方能使其充分入味。

方法：以刀背轻拍其胸壳至出现微微裂痕（图12）。

剥甲去壳法

当活蟹完全昏死后，接着就要开始支解了，“剥甲去壳法”是目前最常见的支解方法。

方法：一只手握住胸壳尖角处（左右各有一明显的尖角），一手握住蟹腹，用力向外将胸壳扳离蟹体即可（图13）。

刀剪刺膛剥壳法

是最简单的支解法之一，最适合家庭中使用。

方法：若家中有较锐利的剪刀，则只要将剪刀口自蟹的嘴部穿刺下去，再拉开剪刀，即可轻而易举地拨开蟹体（图14）。



立刀穿切片壳法

最简单的支解法之二，专业厨师常使用此法。

方法：若家中有够利够快的菜刀，则可直接自胸壳与蟹腹脐连接处下刀，将蟹分开（图15）。

剥离之后，可清晰看见蟹的嘴角、沙包、杂肺等（图16）。

第三步——清理

1. 摘除蟹脐盖（图17）；
2. 摘除胸壳的沙包（图18）；
3. 摘除胸壳内的肺囊（图19）；
4. 摘除蟹的嘴角（图20）；
5. 剪除或摘除蟹体上的肺囊（图21）。



第四步——清洗

1. 用钢丝球刷洗蟹的腹部（图22）；
2. 用钢丝球刷洗蟹体及蟹螯、蟹脚（图23）。

第五步——支解

1. 先用刀切下蟹螯及蟹脚（图24）；
2. 直刀将蟹体一切为二，每一半再横切一刀（图25）。（若蟹体较大，可等份横切二刀）；
3. 轻敲蟹螯至出现裂痕（图26）。（这样烹调时易熟且易入味）。



百变虾蟹
蒜蓉开片虾



蒜蓉开片虾



◆原材料

九节虾400克、蒜蓉50克、香菜适量

◆调味料

精制油50克，盐、味精各适量



百变虾厨

11

做法



1 九节虾从头至尾用刀剖开，虾尾连着身体不能断；

2 净锅烧热，放油50克，下蒜蓉用小火略炒，炒出香味后盛在小碗内，加盐、味精拌和；

3 将开片虾依次像人字形整齐地排列在鱼盘中，把蒜蓉放在开片虾肉的表面，然后放进蒸笼里约蒸4分钟，熟后取出，在开片虾上放几根香菜装饰即成。



小贴士

虾，口味鲜美，营养丰富，可制作多种佳肴，有菜中之“甘草”的美称。我国海域宽广，江河湖泊众多，盛产海虾和淡水虾。

芝士焗龙虾



◆原材料

龙虾1只、洋葱15克、白菌20克、甜红椒10克

◆调味料

白汁10克、芝士适量、柠檬汁10克、牛油20克、盐3克

百变虾蟹

12

◆特别提示：龙虾一定要腌好。

做法



1 龙虾对半切开，取肉，壳留用；洋葱、白菌洗净切粒；甜红椒切粒；



2 龙虾肉用柠檬汁、盐腌制。锅中牛油烧热，放入洋葱、白菌、甜红椒炒香，加入龙虾肉、白汁、芝士调成酱；



3 将已调成的龙虾酱酿入龙虾壳中，再放入焗炉焗至金黄色即可。

