



快乐家庭系列丛书



王坤◎编著



实用海鲜菜谱

Shiyong haixian cai pu



延边大学出版社

实用海鲜菜谱

主编 王 坤

延边大学出版社

快乐家庭丛书(食谱卷)·实用海鲜菜谱

作者: 王 坤

责任编辑: 张宏飞

装帧设计: 杨 群

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 105 号 邮编: 133002

网址: <http://www.eabook.com> (网络书局)

传真: 0433 - 2732434

印刷: 长春市东新印刷厂

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

印张: 58.5 印张 字数: 1350 千字

印数: 1 - 5000

版次: 2003 年 4 月第 1 版

印次: 2003 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5634 - 1770 - 2/Z·141

定价: 112.50 元(本册定价 12.50 元)



软炸鱼肉



软炸辣酱生鱼片



菠菜牡蛎

海鲜总汇



海鲜锅



味噌烤带鱼





窝贴鲈鱼



北菇扒鱼唇



葱爆樱花虾



卤味鲜海带



红烧海参

碧绿鲜玉带



番茄青花鱼



鲍片时蔬



前 言

近年来,随着人们生活水平的不断提高,海鲜这一原本只能在高档筵席上方可一品其味的菜肴,已经悄然进入寻常百姓家。人们喜爱吃海鲜,除了它味道鲜美、极富营养外,烹制海味也是一种趣味。为了使你像在饭店一样,也能在自己家里吃上海味,我们编写了这本《实用海鲜菜谱》,希望它能成为你的家务教师、顾问和帮手。

为了编好这本书,我们搜集和翻阅了南方、北方、古代、现代许多关于海味的烹制资料,拜访了一些名厨高手,力图编出的菜肴及其制作方法为你喜欢,书中将各种海鲜的制作,按蒸、煮、炒、炸、烧、烤、拌等几种门类,每种菜肴从选购、准备、操作直到出勺上桌,均有深入浅出的详细介绍,一看就懂,一学就会,一做就成,一吃就满意。《实用海鲜菜谱》既是家庭主妇、主夫的朋友,也不失为专业饭店的炊事人员的一本较有价值的参考书,参照起来,一定会丰富和提高您的手艺、技能,帮你解除些困惑和烦恼。

由于我们经验有限,书中难免会出现缺点和错误,热忱欢迎广大读者提出宝贵意见。

编 者

目 录

一、蒸制类

百花酿鲍鱼	1
瑶柱蒸蛋	1
豉汁蒸带子	2
蒜茸蒸响螺	2
豉汁蒸赤贝	2
瑶柱扒节瓜	3
蒜茸蒸文蛤	3
蒜茸蒸鲜鲍鱼	3
芙蓉蚬肉	4
蒜茸蒸蛭子	4
豉汁鲜竹蛭	4
香菇瑶柱烩豆腐	5
清蒸带鱼	5
白扒鱼翅	6
八宝黄鱼	6

肉酱蒸青蟹	7
蟹黄米糕	8
油淋旭蟹	8
晶莹翡翠	9
油焗蟹	9
发菜鸳鸯卷	10
蒜茸开边虾	10
龙虾沙拉	10
蟹肉燕窝	11
蒸虾饼	11
白汁虾卷	12
虾仁豆腐	12
琵琶虾	13
生炊蟹肉	13
蟹肉扒鲜菇	14
虾仁烧卖	14
啤酒蒸蟹	15
清蒸龙虾	15
荷叶蒸虾	16
鸡蛋蒸蟹	16
凤吞翅	16
文蛤蒸蛋	17
白扒鱼翅	17
三鲜小包	18
白汁鱼唇	18
章鱼头蒸肉饼	19

百花酿鱼肚	19
蛋糕海参	20
绣球干贝	21
蹄筋鱼翅	21
葱蒸干贝	22
豆酥鳕鱼	23
腌瓜蒸鱼	23
清蒸石斑鱼	23
破朴子蒸鳕鱼	24
五柳虱目鱼	24
蒸花身鱼	25
清蒸红罗非鱼	25
煎蒸带鱼	25
苦瓜豆豉蒸鱼	26
豆豉鲳鱼	26
清蒸小乌贼	27
麒麟鲈鱼	27
蒜茸蒸响螺	28
蒜子珧柱脯	28
鸡丝烩珧柱	29
豉汁蒸带子	29
百花酿鲍鱼	30
清蒸大龙虾	30
清蒸鱿鱼	31

二、煮制类

竹笙扒鲍翅	32
鸡翼焖鲍鱼	32
芙蓉鲍鱼	33
蚶子羹	33
油泡鲜带子	34
豌豆蛤蜊	34
蚝油金菇烩生蚝	34
蚝油鲜带子	35
节瓜蚝豉排骨汤	35
鲜蚶面线汤	36
马蹄海蜇汤	36
芙蓉海底松	37
沙虫扒菜胆	37
螺肉清汤	38
酸辣青口	38
发菜蚝豉煲猪手	39
发菜蚌肉	39
萝卜蛤蜊汤	40
人参鲍鱼汤	40
海带蚝豉汤	40
蘑菇红螺	41
木耳海螺汤	41
余鲜扇贝	42
花生焖章鱼	42

家常黄鱼	43
原汁烩墨鱼	43
沙茶鱿鱼	44
白汁鲳鱼	44
盐水虾	45
粉丝草虾煲	45
竹笙虾丸汤	46
姜葱炒蟹	46
枸杞醉虾	46
青豆虾仁	47
薄皮鲜汤	47
粉丝草虾煲	48
三虾豆腐	48
白灼基围虾	49
枸杞鲍鱼汤	49
清汤鱼翅	49
紫菜海鲜羹	50
鱼翅烩海参	51
虾子鱼肚	51
蟹黄烩鱼翅	52
奶油鱼唇	52
竹丝鸡煲鱼翅	53
烩海参	54
蟹黄烩海参	54
火腿青菜鱼肚汤	55
什锦海参羹	55

红炖鱼翅	56
芝士鲜鱿	57
虾仁鱼皮	57
蝴蝶海参羹	58
三丝鱼翅	58
香辣银鱼	59
火爆银鱼	59
银鱼苋菜羹	60
味噌鲷鱼汤	60
清炖虱目鱼	61
枸杞鳗鱼汤	61
参炖鲷鱼	61
芥末章鱼	62
苦瓜鲈鱼汤	62
石狗公豆腐汤	63
醋熘草鱼	63
红油鱼块	64
锅巴酸辣鱿鱼	64
白汁带鱼	65
酱味香鱼	66
油焖麻辣鱼	66
文蛤鸡汤	66
旗鱼丸子汤	67
菊花鲈鱼羹	67
三元火焰螺	68
蚝油鲜带子	68

发菜蚝豉煲猪手	69
蚝豉松	69

三、炒制类

滑蛋瑶柱	71
鱼香鲜贝	71
腰果炒带子	72
洋葱炒蚌肉	72
瑶柱白玉	73
洋葱烩香螺	73
爆蛤仁	73
丝瓜蚬仔	74
牡蛎豆腐	74
三元火焰螺	74
蚝油网鲍片	75
金针烩沙虫	75
爆炒蛭子	76
红焖明鲍	76
炒赤贝	77
姜葱炒蛭子	77
韭黄墨鱼花	78
炒雪花扇贝	78
果仁辣鱼丁	79
烩三鲜	79
爆炒墨鱼花	80
香酥溪虾	80