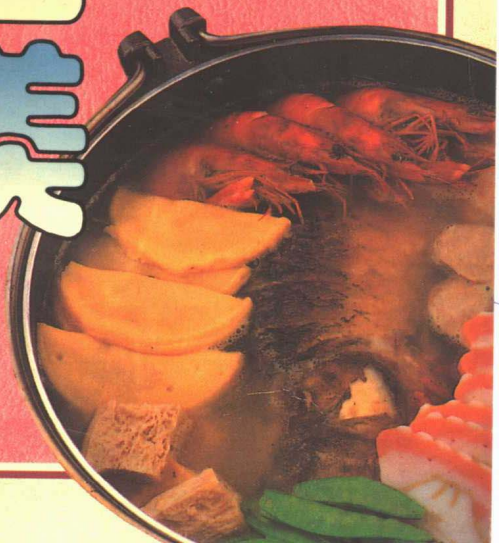
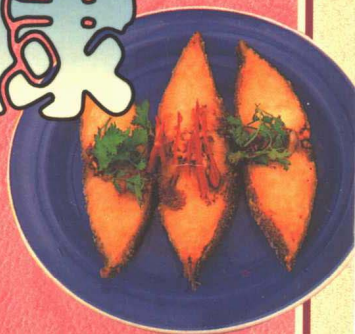


大众饮食与健康

1



吃出健康 吃出美



海
鲜
篇

辽宁科学技术出版社

大众饮食与健康 ①

吃出健康吃出美

海鲜篇

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

吃出健康吃出美: 海鲜篇 / 台湾冠伦文化事业有限公司
编. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1999.1

(大众饮食与健康丛书)

ISBN 7-5381-2908-1

I . 吃… II . 台… III . 海产品 - 菜谱 IV . TS 972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 32867 号
(辽图 06 - 1998 - 212 号)

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(沈阳市和平区北一马路 108 号)

原出版者: 台湾冠伦文化事业有限公司

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 辽宁省新华书店

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32

字 数: 70 千字 印 张: 2

出版日期: 1999 年 1 月第 1 版

印刷日期: 1999 年 6 月第 2 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 刘兴伟

技术编辑: 于 浪

责任校对: 仲 仁

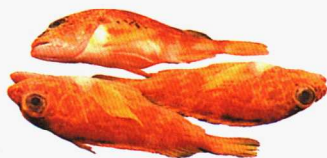
印 数: 7,001-10,000 定价: 10.00 元

邮购咨询电话: (024) 23873845

目 录



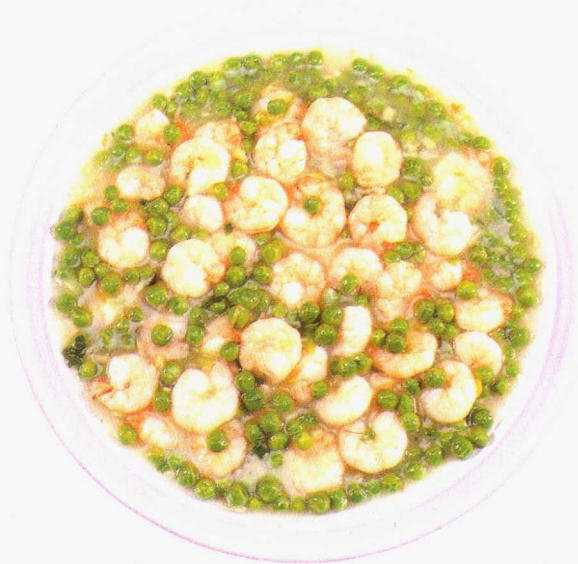
红烧竹荚鱼	4
香蒸鲈鱼	4
煎带鱼	5
酱渍柳叶鱼	6
味素鲜鱼	7
蒸四破鱼	8
干煎赤鯮	9
酱淋鲢鱼	9
豆瓣鲤鱼	10
清蒸花身	11



茄汁加纳鱼	11
葱烧吴郭鱼	12
爆炒鳝鱼	13
凤梨蒸鱼	13
培根鱼片	14
味素海鲜锅	15
鲳仔鱼花生	16
小鱼煎蛋	17
鲳仔鱼羹	17
鲜虾冬粉汤	18
海参虾仁羹	19
干烧虾仁	20
酒蒸草虾	21
虾仁烘蛋	21
青豆虾仁	22
凉拌虾仁	23
虾仁滑蛋	24

凤梨虾仁	25
盐酥虾	25
炸鱼块	26
鲍鱼豌豆汤	27
蒜蓉虾	27
黑枣鲍鱼	28

凉拌双鲜	33
海鲜汤饭	34
笋丝炒花枝	35
芹菜炒花枝	35
沙茶花枝头	36
花枝炒雪菜	37



蚝油鲍鱼	29
鲍鱼芥菜	29
炒三鲜	30
炒透抽	31
沙茶炒透抽	30
三杯中卷	32

双色炒花枝	38
炸花枝	39
沙茶鱿鱼	40
鱿鱼甜豆	41
客家小炒	42
蛋炒蟹管	43

炒蟹脚	43
红烧小卷	44
豆豉小卷	45
蒸小卷	45
蚬仔丝瓜	46
味素蚬仔汤	47

蚝油干贝	54
干贝滑蛋	55
干贝萝卜球	55
溜韭黄鲜贝	56
蚝油鲜贝	57
炸干贝	57



蒸奶油蛤蜊	48
酿蛤蜊	49
五彩蛤蜊	50
蛤蜊蒸蛋	51
干贝芥菜	52
干贝白菜	53

蚬仔面条	58
香炒牡蛎	59
溜蚬仔豆腐	59
蚬仔炒蛋	60
蚬仔油条	61
酿海参	62



健美小食谱

红烧竹荚鱼



材料

竹荚鱼……………2尾
蒜……………3粒
姜……………3片
葱……………1棵
油……………3大匙
小黄瓜……………1条

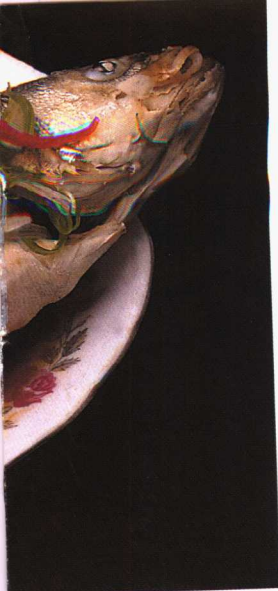
调味料

酱油……………2大匙
酒……………3大匙
糖……………1大匙

■作法

- A 竹荚鱼去鳞与内脏，并割除尾部的硬鳞。蒜拍扁，姜切丝，葱切段。
- B 热锅后，放入3大匙油加热，放入竹荚鱼，煎至两面微微焦黄，把鱼稍微移至锅边，把蒜、姜、葱炒香。
- C 淋入酱油、酒、糖，用中小火煮入味，盛盘。盘边装饰切成蛇腹状的小黄瓜。

香蒸鲈鱼



材料	调味料
鲈鱼.....1尾	盐.....少许
葱.....6棵	酱油.....2大匙
姜.....6片	酒.....1大匙
香菜.....少许	香油.....3大匙
辣椒.....1个	

■作法

- A 鲈鱼去鳞与内脏，自腹部剖开，背部仍连在一起。
- B 葱切细丝，姜切丝。香菜洗净。辣椒去籽，切丝。
- C 把鲈鱼的水分擦干，抹上盐与酒腌15分钟。放入煮沸的蒸锅中，用大火蒸10分钟。
- D 在鲈鱼蒸好的同时，用另一只锅子放在火上加热，再倒入香油加热后，加入酱油。
- E 把葱丝、姜丝放在鱼上，淋上沸腾的D。在盘边摆饰香菜与辣椒丝。

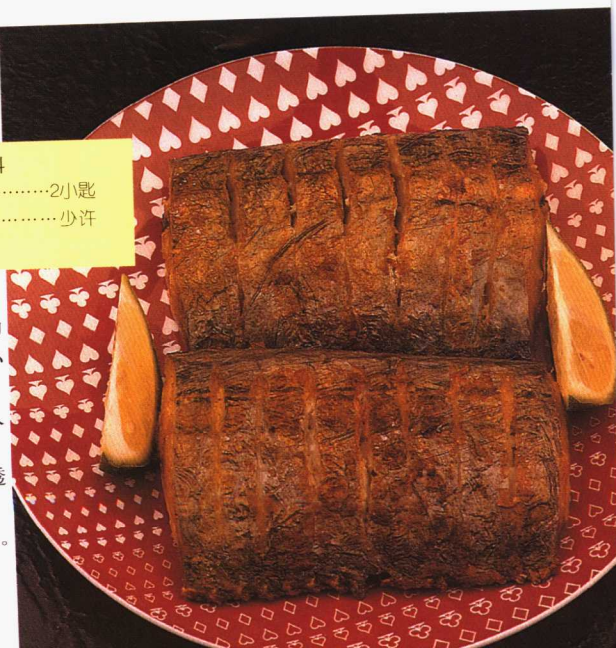
健美小食谱

煎带鱼

材料	调味料
带鱼.....大2片	盐.....2小匙
柠檬.....半个	酒.....少许
油.....3大匙	

■作法

- A 带鱼两面切刀纹，均匀抹上盐与酒，腌1~2小时。
- B 用中火热空锅，再倒入3大匙油加热至高温。
- C 放入带鱼煎两面。熟透后盛盘。
- D 趁热淋入柠檬汁进食。





健美小食谱

酱渍柳叶鱼



材料

柳叶鱼……………12尾
地瓜粉……………适量
葱……………2棵
辣椒……………1个
蒜……………6粒
油……………适量

调味料

酱油……………3大匙
糖……………2大匙
乌醋……………2大匙
高汤……………半碗

■作法

- A 锅内放2大匙油，把葱段、辣椒爆香，倒入酱油、糖、高汤煮沸。熄火前淋入乌醋，立刻熄火。
- B 柳叶鱼沾取地瓜粉，放入已加热至高温的炸油中，炸成金黄色。
- C 捞起柳叶鱼，立刻浸入A的酱汁中，腌3~4小时，入味即可进食。

味素鲜鱼

材料	调味料
鱼……………1尾	酱油……………1大匙
味素……………2大匙	高汤……………1碗
葱……………2棵	糖……………1/2 大匙
油……………3大匙	酒……………1 大匙

■作法

- 鱼的两面各切 3 刀。葱切珠。味素预先和全部的调味料拌匀。
- 热锅后，放 3 大匙油加热。
- 放入鱼，两面煎熟后，倒入预先拌匀的味素调味料。
- 煮入味后，撒上葱花，即可盛盘。





健美小食谱

蒸四破鱼

材料

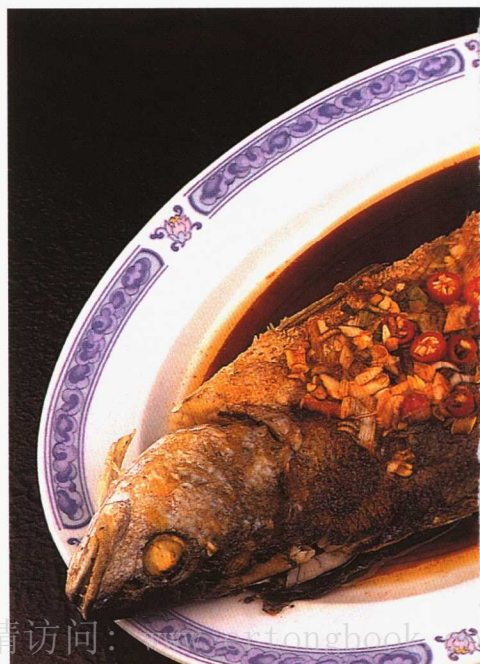
小四破鱼……400克
姜丝……1大匙
辣椒丝……少许

调味料

乌醋……2大匙

■作法

- A 买回已煮熟的四破鱼，放入姜丝和2大匙乌醋。
- B 把A放入已煮沸的蒸锅中蒸10分钟。
- C 撒上辣椒丝装饰。



干煎赤鯮

材料	调味料
赤鯮……………中2尾	盐……………适量
油……………3大匙	

■作法

- A 赤鯮去鳞、鳃、内脏，抹少许盐腌3—4小时。
- B 热锅后，放3大匙油加热至高温。
- C 放入赤鯮，煎至两面呈金黄，即可盛盘。

■附注

若怕煎出的鱼体受损，可在下锅前，在鱼身抹上少许太白粉，即可煎出完整的鱼身。



酱淋鲩鱼

材料	调味料
鲩鱼……………1尾	酱油……………2大匙
太白粉……………少许	糖……………1/2大匙
油……………适量	香油……………2大匙
蒜末……………1/2大匙	
葱末……………1大匙	

■作法

- A 鲩鱼去鳃与内脏，两面各切3刀。均匀抹上太白粉。辣椒切环片。
- B 蒜末、葱末、辣椒和全部的调味料拌匀。
- C 用中火热空锅，倒入3大匙油加热至高温，放入鲩鱼，两面煎熟。
- D 把鱼盛盘，趁热淋入B的酱料。





健美小食谱

豆瓣鲤鱼

材料

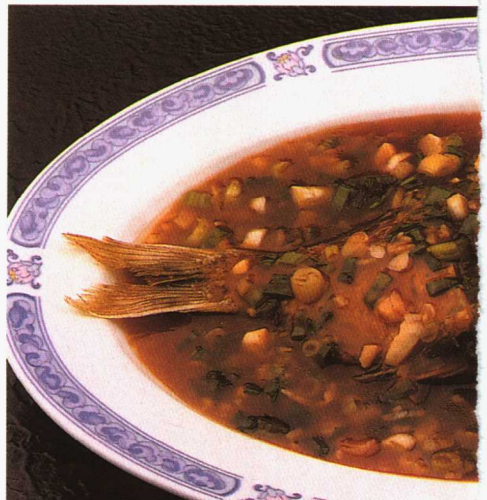
鲤鱼……………1尾
葱末……………1大匙
蒜末……………1大匙
辣椒……………1个
油……………1大匙

调味料

酱油……………1大匙
豆瓣酱…………2大匙
A 米酒……………2大匙
糖……………1/2 大匙
醋……………1大匙
太白粉水…少许

■作法

- 鲤鱼去鳞、鳃与内脏，两面各切几刀。辣椒去籽切末。
- 热锅后，放4大匙油加热，放入鲤鱼煎熟盛盘。
- 锅内放2大匙油加热，放入蒜末与葱末，再放入已预先拌匀的A煮沸，加少许太白粉水勾芡，撒上辣椒，淋入鱼上。



清蒸花身

■作法

- A 去鳞、鳃与内脏后，抹少许盐与酒。放入已冒气的蒸锅中，用大火蒸 10 分钟。
- B 热锅后，放 3 大匙油加热至高温，放入葱丝、姜丝与酱油。
- C 把 B 淋入已蒸好的鱼上，撒上辣椒丝。

材料

花身仔……………中2尾
葱丝……………2大匙
姜丝……………2大匙
辣椒丝……………少许
油……………3大匙

调味料

酱油……………2大匙
盐……………少许



茄汁加纳鱼

材料

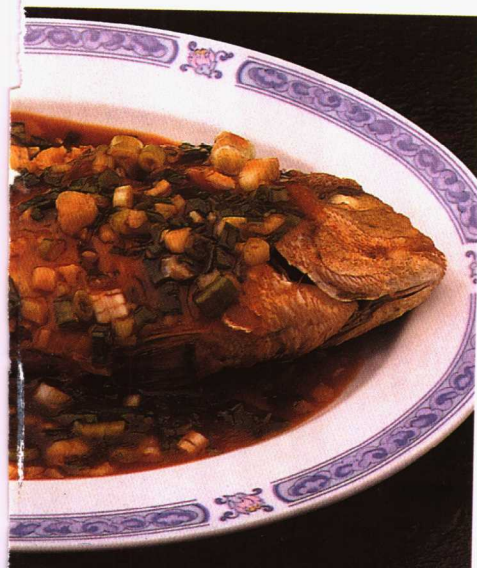
加纳鱼……………1尾
葱末……………2大匙
蒜末……………1大匙
姜末……………1大匙
油……………2大匙

调味料

番茄酱……………3大匙
酱油……………1大匙
水……………1/3 碗
糖……………1大匙
太白粉……………适量

■作法

- A 加纳鱼去鳞、鳃与内脏，表面划几刀，抹少许盐、酒腌 10 分钟，再抹上太白粉。
- B 锅内放 4 大匙油加热，把鱼的两面煎成金黄色，盛盘。
- C 洗净锅，重新加热 2 大匙油，先炒蒜末、姜末，倒入番茄酱、水、糖、酱油。
- D 煮沸后，加少许太白粉水勾芡，放入葱末，再淋入鱼上。





健美小食谱

葱烧吴郭鱼

材料

吴郭鱼……中1尾
葱……3棵
姜……4片
蒜……4粒
辣椒……1个
油……3大匙

调味料

酱油……2大匙
糖……1大匙
醋……2大匙
水……2大匙

作法

- A 鱼去鳞、鳃与内脏，两面各划几刀。
葱切段，蒜拍扁，辣椒切丝。
- B 锅内放3大匙油加热，放入吴郭鱼煎至微酥。
- C 把鱼移至锅边，放入葱白、姜、蒜炒香，倒入全部的调味料，把鱼略煮入味。
- D 撒入青葱段与辣椒丝，即可盛盘。



爆炒鳝鱼

■作法

- A 买回已处理干净的鳝鱼，切段，放入煮沸的水中烫过。
- B 笋切片，辣椒去籽，切片。
- C 锅内放3大匙油加热，先炒蒜末与姜末，放入笋片与鳝鱼拌炒。
- D 加入酒、酱油与糖炒入味，撒入辣椒，最后淋入醋即可熄火。

材料	调味料
鳝鱼……………4尾	酒……………1大匙
煮熟的笋……100克	酱油…………3大匙
蒜末…………1/2 大匙	糖……………1/2 大匙
姜末…………1/2 大匙	黑醋…………1大匙
辣椒……………1个	
油……………3大匙	



凤梨蒸鱼

材料	调味料
吴郭鱼…………1尾	酒……………1大匙
酱渍凤梨………3片	盐……………少许
姜丝……………4大匙	

■作法

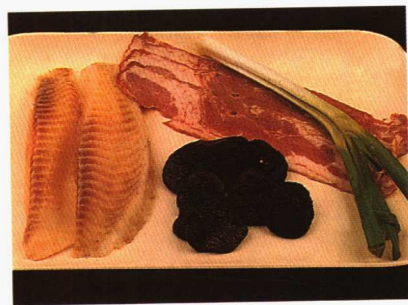
- A 吴郭鱼去鳞、鳃与内脏，两面各切几刀刀纹。
- B 鱼上淋入1大匙酒与少许盐，再放上散碎的酱渍凤梨与姜丝。
- C 放入已煮沸的蒸锅中蒸10分钟，撒上辣椒丝做装饰。





健美小食谱

培根鱼片



材料

培根肉……………3片
白肉鱼……………200克
香菇……………6朵
葱……………1棵
冷冻豌豆仁……………1大匙

调味料

盐、胡椒……………各少许
高汤……………半碗
酒、酱油……………各1大匙
盐、胡椒……………各少许
糖……………少许
太白粉……………适量

■作法

- 香菇泡软，切半（大的切片），培根肉切适当大小。
- 鱼切片，抹盐、胡椒与太白粉。葱切珠。
- 鱼、培根肉和香菇依序排列，放入煮沸的蒸锅蒸15分钟。
- 锅内放半碗高汤、冷冻豌豆仁、酒、糖、盐、酱油、胡椒调味后，加太白粉水勾芡，撒入葱花淋入C中。