

海鲜美食

美食一百单八样

系列

营养专家审定推荐
食全食美 健康典藏



古有梁山好汉一百单八将
今有鲜爽美食一百单八样

★ 鲢、鲤、鲈、鳙、鳊、餐餐有鱼
★ 虾蟹、贝类、参类、鲜美无比
★ 海鲜美食全收录
★ 附赠营养常识，选购指南
★ 五星级健康美味 在家轻松DIY

双福 朱太治 ◎ 主编
农村读物出版社

美食一百单八样

系列



108 英雄聚义 美食集香
享受最出众的经典味道

海鲜美食108

双福 朱太治 © 主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

海鲜美食108/ 双福, 朱太治主编. —北京: 农村读物出版社, 2009.5

(美食一百单八样系列)

ISBN 978-7-5048-5206-9

I. 海… II. ①双…②朱… III. 海产品—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第040711号

主 编	双 福 朱太治
统 筹	周学武
编 著	周学武 侯熙良 常方喜 彭 利 石晓亮 孙 鹏 王雪蕾 陈 辰 孙 燕 贾全勇 裴 丽 刘继灵 赵 晶 徐正全 李华华 梅妍娜 李青青 石婷婷 王玉治
制 作	程化震 赵明星
摄 影	
设 计	

责任编辑	育向荣 刘博浩
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京三益印刷有限公司
开 本	889mm × 1194mm 1/24
印 张	4.5
字 数	90千
版 次	2010年1月第1版 2010年1月北京第1次印刷
印 数	1~6 000册
定 价	15.80元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换。



目录 Contents

鲜鱼美食

滋补鱼汤	6	蛋黄炒鲈鱼	28
银鱼炒蛋	8	葱油鲢鱼	29
萝卜条炒墨鱼	9	清炖鲢鱼头	29
葱拌八带	10	辣味黄金鳕鱼	30
茼蒿烧鱼汤	11	美味鳕鱼羹	31
清蒸黄花鱼	12	铁板鳕鱼	32
椒盐鲈鱼球	13	豆花水煮鱼	32
啤酒炖鱼肉	14	番茄炖鲑鱼	33
白灼鱿鱼花	15	鲜汤鲑鱼丸子	33
鲑鱼烧茄子	16	木耳炒鱼片	34
黄金鲈鱼块	17	香辣鲑鱼	35
泡椒鲢鱼头	18	豉味鲭鱼	35
椒香鲤鱼	19	葱油鲳鱼	36
滑炒鲈鱼片	20	豆腐鲫鱼汤	37
鲜橙蒸鲈鱼	21	酱香肥鱼	37
煎蒸鲜带鱼	22	青椒墨鱼丝	38
茄香鲑鱼头	23	辣炒八带玉米饼	39
酥香带鱼	24	海鲜酸辣汤	39
红烧带鱼段	25	烤墨鱼	40
烤刀鱼	26	沙茶鲑鱼卷	41
香醋鲢鱼	27	生滚鲜鱿鱼粥	41
泡椒带鱼	27	豉椒鲑鱼	42
		面酱海鲜粒	43
		橄榄油沙丁鱼	43



虾蟹美食

姜汁活蟹	44
大虾烧白菜	46
百合炒虾仁	47
大虾捞饭	48
萝卜丝炖青虾	49
辣味炸虾	50
尖椒拌虾皮	51
大虾烧豆腐	52
茄汁虾	53
薯味酥虾	54
鱼香大虾	55
海米拌茼蒿	56
茭白炒春虾	57
奶油烤大虾	57
原味青虾	58
豆浆煮海蟹	59
番茄炒海蟹	59
醋香螃蟹	60
南瓜炒虾球	61
干烧大虾	61

咖喱炒蟹	62
韭菜炒青虾	63
啤酒炒虾	63
盐水虾	64
银丝虾	65
蟹肉炒面	65



螺贝参美食

西瓜鲜贝煲	66
法式煎鲜贝	68
蒜烤鲜贝	69
鱼香鲜贝	70
酱香赤贝	71
辣烧海参	72
茼蒿炒蛤肉	73
蛤蜊疙瘩汤	74
鸽蛋鲍鱼	75
肉末海参	76
糖醋海参	77
笋片烧海参	78
蘑菇鲍鱼汤	79

芦笋鲍鱼汤	79
香菜拌毛蛤	80
冬笋螺片	81
辣炒香螺	81
海螺炒韭菜	82
蚝油扇贝	83
蒜泥蛭肉	83
龙井鲍鱼汤	84
葱烧海参	85
原汁蛤蜊	85
辣炒蛤蜊	86
瑶柱冬瓜汤	87
笋片炒蛎黄	87
姜汁海蛭	88
柠檬生蚝	89
凉拌螺片	89



其 他

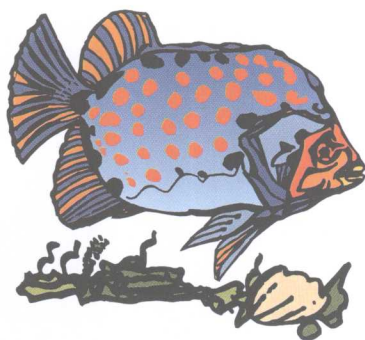
蜆皮菜丝	90
海蜆粥	92
糖醋蜆头	93

韭菜鸡蛋炒海肠	94
韭菜拌海肠	95
蒜泥拌海肠	95
黄瓜丝拌海蜇	96



附 录

海鲜美食面面观	97
---------	----







滋补鱼汤

美食英雄帖

此汤和中益气，补血养颜，强壮身体。

原料

生鱼1条，北芪、高丽参各25克，红枣20粒，姜片、盐、花生油各适量。

制作

1. 生鱼去鳞、鳃洗净，北芪、高丽参洗净，红枣去核洗净。
2. 炒锅注油烧热，下生鱼稍煎，捞出沥油。
3. 锅中添水烧开，下入生鱼、北芪、高丽参、红枣、姜片，中火煲约3小时，撒入盐调味即成。

生鱼正传

生鱼，又名黑鱼、乌鱼、鳢鱼、才鱼等，肉质细嫩，口味鲜美，且营养价值颇高，具有去瘀生新、滋补调养、健脾利水的医疗功效，是人们喜爱的菜肴。

生鱼通常用来做鱼片，代表菜式有清炒鱼片、番茄鱼片汤等。



银鱼炒蛋

美食英雄帖

鲜香嫩滑，色泽美观。

原料

银鱼300克，鸡蛋4个，盐、胡椒粉、姜汁酒、香油、花生油各适量。

制作

1. 银鱼去尾洗净沥干，加姜汁酒、盐、料酒稍腌；鸡蛋液加香油、胡椒粉、盐搅匀。
2. 炒锅注油烧至五成热，下银鱼滑熟，捞出放入鸡蛋液内拌匀。
3. 炒锅留底油烧热，倒入银鱼鸡蛋液，慢火煎熟装盘，盘边饰以香菜叶即成。



萝卜条炒墨鱼

美食英雄帖

萝卜软滑，墨鱼香浓。

原料

墨鱼1条，青萝卜、胡萝卜、葱、姜、蒜、盐、淀粉、胡椒粉、玫瑰露酒、香油、花生油各适量。

制作

1. 青萝卜去皮切条，胡萝卜切花，葱、姜、蒜均切片，墨鱼切梳子刀条。
2. 萝卜条、胡萝卜花、墨鱼条分别入开水锅氽烫后捞出沥干，再下入热油锅炸至金黄，捞出沥油。
3. 锅中留油烧热，下入葱片、姜片、蒜片爆香，滴入玫瑰露酒，添少许水，放入萝卜条、胡萝卜花、墨鱼条、盐略炒，勾芡，淋入香油即成。





葱拌八带

美食英雄帖

鲜辣味美，脆嫩可口。

原料

八带蛸300克，葱白150克，盐、醋、料酒、香油各适量。

制作

1. 八带蛸去牙、眼、内脏洗净，入开水锅中氽熟，捞出晾凉切段；葱白切段。
2. 八带蛸加葱白段、盐、醋、料酒、香油拌匀，装盘即成。



茼蒿烧鱼汤

美食英雄帖

汤鲜味美，营养丰富。

原料

茼蒿500克，小黄花鱼150克，陈皮、盐、色拉油各适量。

制作

1. 茼蒿洗净切段，小黄花鱼去鳞洗净，陈皮浸软。
2. 炒锅注油烧热，下入小黄花鱼煎至五成熟，捞出备用。
3. 锅中添水烧开，放入茼蒿、陈皮、黄花鱼，中火炖10分钟，转小火炖约2小时，撒入盐调味即成。





清蒸黄花鱼

美食英雄帖

鱼肉细嫩，鲜香味美。

原料

大黄鱼500克，葱、姜、盐、料酒各适量。

制作

1. 将葱、姜洗净切丝；鱼洗净去内脏，两侧斜剖数刀。
2. 将鱼涂上料酒、精盐，鱼腹中放入葱丝、姜丝，摆入盘中，再撒上葱丝、姜丝，上笼蒸8~10分钟即成。



椒盐鲛鱼球

美食英雄帖

造型可爱，鲜嫩可口。

原料

鲛鱼肉400克，猪五花肉50克，青红椒粒、胡椒粒、蒜末、椒盐、盐、花椒水、料酒、花生油各适量。

制作

1. 鲛鱼肉、猪五花肉剁成泥，加花椒水、盐、料酒顺一个方向搅匀，挤成丸备用。
2. 炒锅注油烧热，下入鱼丸用慢火炸熟，捞出沥油。
3. 锅留底油烧热，下胡椒粒、蒜末爆香，烹入料酒，放鱼丸子、青红椒粒、盐炒匀，撒椒盐出锅即成。





啤酒炖鱼肉

美食英雄帖

肉鲜嫩，味清香。

原 料

鱼肉500克，葱头100克，啤酒250毫升，葡萄干、香叶、盐、胡椒粉、鲜柠檬汁、色拉油各适量。

制 作

1. 鱼肉洗净切片，加盐、胡椒粉、鲜柠檬汁略腌；葱头切片。
2. 炒锅注油烧热，下入葱头炒香，加入啤酒烧开。
3. 放入鱼片、香叶、葡萄干，慢火烧熟，转旺火收浓汤汁，盛盘即成。



白灼鱿鱼花

美食英雄帖

鱿鱼鲜嫩，味道香辣。

原料

鱿鱼300克，葱丝、姜丝、红椒丝、香菜段、糖、胡椒粉、生抽、花生油各适量。

制作

1. 鱿鱼切麦穗花刀，入开水锅焯熟，捞出沥干。
2. 糖、胡椒粉、生抽调成白灼汁。
3. 鱿鱼花摆入盘中，撒入葱丝、姜丝、红尖椒丝、香菜段，淋入白灼汁，浇入热油即成。





鲇鱼烧茄子

美食英雄帖

鱼肉滑润，茄块软嫩，鲜辣香醇。

原料

鲇鱼400克，茄子250克，猪五花肉50克，水发木耳、泡辣椒各25克，蒜片、姜末、盐、鸡精、胡椒粉、淀粉、料酒、酱油、花椒水、清汤、辣椒油、花生油各适量。

制作

1. 鲇鱼洗净，背部剖花刀，切成段；茄子切滚刀块，猪五花肉切片，泡辣椒切小段，木耳撕片。
2. 炒锅注油烧至七成热，分别下入茄子、鲇鱼炸熟，捞出沥油。
3. 炒锅留油烧热，下泡辣椒段、蒜片、姜末、猪五花肉炒香，放入鲇鱼段、茄子块、木耳，添清汤，撒盐、鸡精、胡椒粉调味，滴入料酒、酱油、花椒水烧透，勾芡，淋入辣椒油，装盘即成。