

# 虾类美味

# 30

# 种

XIALEI MEIWEI 30 ZHONG

王其胜 编著



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

## 内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做美味虾菜而编写。书中以普通中低档家常菜为主,从众多的不同风味的虾类菜肴中,精选了30个既显档次又不难做而深受大众欢迎的品种,以简洁的文字与精美的彩图,对每款菜肴的原料、制法、特点及操作关键作了具体的介绍和展示。本书科学实用,通俗易懂,图文并茂,一目了然,非常适合广大家庭阅读使用,也可供饭馆、酒店经营参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

虾类美味 30 种/王其胜编著. —北京:金盾出版社,2004. 12

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-3343-3

I. 虾… II. 王… III. 虾类-菜谱

IV. TS972. 126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 110490 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2004 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

**金盾版图书,科学实用,  
通俗易懂,物美价廉,欢迎选购**

|            |         |            |        |
|------------|---------|------------|--------|
| 厨师培训教材     | 25.00 元 | 卤制菜肴与糟制    |        |
| 烹饪诀窍 500 题 | 12.50 元 | 凉菜         | 7.50 元 |
| 餐厅服务规范     | 10.00 元 | 风味甜菜 150 种 | 7.50 元 |
| 客房服务与管理    | 6.00 元  | 海鲜菜谱       | 5.50 元 |
| 中国南北名菜谱    |         | 清真菜谱       | 8.50 元 |
| (精装)       | 22.00 元 | 新编大众菜谱     | 6.00 元 |
| 中国南北名菜谱    |         | 5 分钟学烹饪    | 8.50 元 |
| (平装)       | 19.00 元 | 家庭烹调入门     | 5.50 元 |
| 中国名菜精华     | 30.00 元 | 菜蔬美味 30 种  | 8.00 元 |
| 中国素斋集萃     | 20.00 元 | 水产美味 30 种  | 8.00 元 |
| 正宗川菜 160 种 | 13.50 元 | 禽蛋美味 30 种  | 8.00 元 |
| 正宗苏菜 160 种 | 11.60 元 | 肉菜美味 30 种  | 8.00 元 |
| 正宗粤菜 160 种 | 11.50 元 | 凉菜美味 30 种  | 8.00 元 |
| 粤菜烹调 160 种 | 11.00 元 | 粤菜美味 30 种  | 8.00 元 |
| 鲁菜烹调 350 例 | 9.00 元  | 京菜美味 30 种  | 8.00 元 |
| 京菜烹调 280 例 | 8.50 元  | 兔肉美味 30 种  | 8.00 元 |
| 新派川菜 100 种 | 19.00 元 | 豆制品美味 30 种 | 8.00 元 |
| 上海特色菜点     | 22.00 元 | 鹌鹑美味 30 种  | 8.00 元 |
| 东北名菜精华     | 6.00 元  | 酱制美味 30 种  | 8.00 元 |
| 上海名店名菜谱    | 13.00 元 | 宫廷菜美味 30 种 | 8.00 元 |
| 上海素食       | 8.00 元  | 清真美味 30 种  | 8.00 元 |
| 名菜精华       | 13.00 元 | 卤制美味 30 种  | 8.00 元 |
| 食品雕刻精选     | 20.00 元 | 烧烤美味 30 种  | 8.00 元 |
| 冷盘集锦       | 12.00 元 | 肥肠美味 30 种  | 8.00 元 |

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人徐玉珏,邮政编码 100036,电话 66886188。

TS972.126

9

家庭美食系列丛书

# 虾类美味 30 种

策 划 庄冬云 赵自良

编 著 王其胜

摄 影 王其胜

金 盾 出 版 社

## 前 言

虾类是人们日常饮食中常见食品之一,种类较多,经常食用的有对虾、草虾、青虾、基围虾等。虾类含有丰富的蛋白质和钙、磷、铁及各种维生素,不仅能强化人体的骨骼和牙齿,还能增强心肌收缩和安定神经。由于虾类菜肴味道鲜美,营养丰富,具有很好的食疗保健功效,因而深得消费者的青睐,随着人民生活水平的不断提高,越来越受大家的欢迎。

为了满足广大家庭及烹饪爱好者的需求,本书从众多的虾类菜肴中,精选了30款原料易得、制法简便的美味佳肴,供大家学习制作。相信您只要按照书中要求认真操作,不断实践,就一定能做出令人满意的美味虾菜。

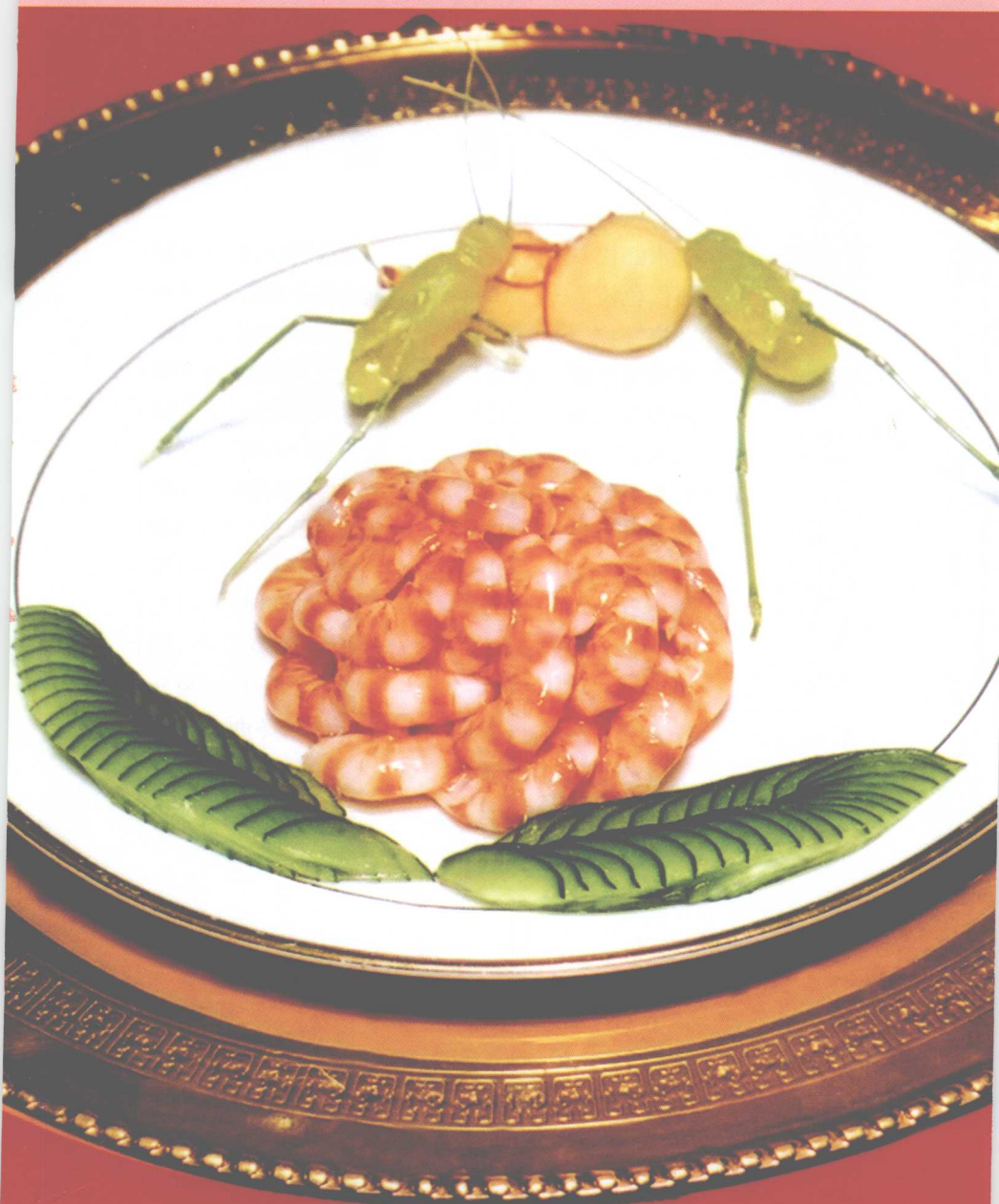
编 者

2004年10月

## 目 录

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 盐水虾仁 …… (4)  | 玉簪明虾球 … (34) |
| 虾仁色拉 …… (6)  | 豉香冬菜虾 … (36) |
| 红梅虾仁 …… (8)  | 金蜜鲜虾盅 … (38) |
| 蒸扣琵琶虾 … (10) | 金粒凤尾虾 … (40) |
| 油焖罗汉虾 … (12) | 清蒸虾耙 …… (42) |
| 双笋淮山虾 … (14) | 荷香珍珠虾 … (44) |
| 双食大虾 …… (16) | 金丝绣球虾 … (46) |
| 柱香明虾球 … (18) | 水晶虾球 …… (48) |
| 兰花凤尾虾 … (20) | 宫爆虾仁 …… (50) |
| 锦绣虾球 …… (22) | 飘香北极虾 … (52) |
| 丰收鸿运虾 … (24) | 彩针香桃虾 … (54) |
| 蟹黄牡丹虾 … (26) | 清醇鲜虾片 … (56) |
| 飞燕桃花虾 … (28) | 虾仁乌冬面 … (58) |
| 青韭桃仁虾 … (30) | 菱角鲜虾酥 … (60) |
| 珍珠虾排 …… (32) | 水晶虾饺皇 … (62) |

# 盐水虾仁



4

**特点**

造型新颖，咸鲜适口。



## 原 料

鲜活基围虾250克,葱段、姜片各50克,盐2.5克,味精2克,花椒2克,香油适量。

## 制作步骤



锅中放水,加入盐、葱段、姜片 and 花椒,放入基围虾,煮熟,下入味精,泡30分钟捞出。

用香油拌匀虾肉,摆在装饰好的盘中即成。



将基围虾去皮,修整其形。



## 操作提示

煮虾的时候一定要等水开后再放虾。

# 虾仁色拉



6

**特点**

色泽丰润，冰凉爽口。



## 原 料

虾仁 150 克,什锦水果 100 克,沙拉酱 750 克,橄榄油 2 克,红樱桃 1 粒。

## 制作步骤



虾仁飞水过凉水,待用。什锦水果切大小一致的丁。



虾仁和什锦水果用橄榄油拌匀,放入冰箱待用。

沙拉酱装入裱花袋中,挤在虾仁上面,中间放 1 粒红樱桃。



## 操作提示

什锦水果一定要用橄榄油拌一下,这样拌出的色拉既不出水又亮泽。



# 红梅虾仁



8

**特点**

形似梅花盛开，味道甜酸适口。

此为试读，需要完整PDF请访问：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



## 原 料

红虾仁200克,香菇150克,番茄沙司30克,橙汁15克,白糖10克,白醋5克,盐1克,味精1.5克,色拉油500克(约耗15克)。

## 制作步骤



红虾仁从背部一切两半。香菇加少许盐蒸至入味,取出用刀切摆成梅花树枝形。



虾仁滑油至熟待用。锅留底油,把番茄沙司炒香,加橙汁、白醋、白糖、余下的盐、味精调成味汁,倒入盆中。

把熟虾仁倒入味汁中,泡约15分钟,捞出摆在花枝上面即成。



## 操作提示

此菜可用基围虾做成盐水味等各种口味,作为凉菜热菜均可。

# 蒸扣琵琶虾





## 原 料

大对虾10只,鱼胶250克,火腿100克,白灵菇150克,香菇6个,胡萝卜1个,青笋1个,黄瓜皮丝适量,盐2克,蚝油2克,淀粉适量,鸡汤500克。

## 制作步骤



大对虾去皮留尾,斩断虾筋成片状,加入部分盐入味,抹上鱼胶,用香菇、胡萝卜、黄瓜皮丝制成琵琶虾形,上屉蒸熟待用。



白灵菇、火腿修成形,分别摆在碗中,将蚝油、余下的盐、鸡汤调成味汁倒入碗中,上屉蒸熟。



胡萝卜、青笋刻成塔形,飞水至熟。鸡汤调味勾芡。白灵菇扣在盘中央,摆上飞水的塔,四周围上琵琶虾,浇上芡汁即成。

## 操作提示

鱼胶即用鲢鱼肉打碎成茸,去渣,加鸡汤、盐,顺一个方向打上劲即成。

# 油 焖 罗 汉 虾





## 原 料

对虾 8~10 只,白糖 100 克,番茄酱 50 克,盐 1 克,葱丝、姜丝各 2 克,色拉油 1000 克(约耗 75 克)。

## 制作步骤



对虾从背部片开,把尾巴穿进去,制成罗汉虾形,用油炸至呈金红色捞出。



锅留底油,炒香番茄酱,加水、白糖、盐、葱姜丝,调好味,放入对虾,焖至入味。

盘饰用白萝卜做山,青笋、胡萝卜雕成小虾,码入焖好的对虾。虾汁去渣,收汁浇在对虾上即成。



## 操作提示

此菜可做成干烧虾,也可做成水果味的。

# 双笋淮山虾



14

**特点**

色泽鲜艳，爽脆，营养丰富。

此为试读，需要完整PDF请访问：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)