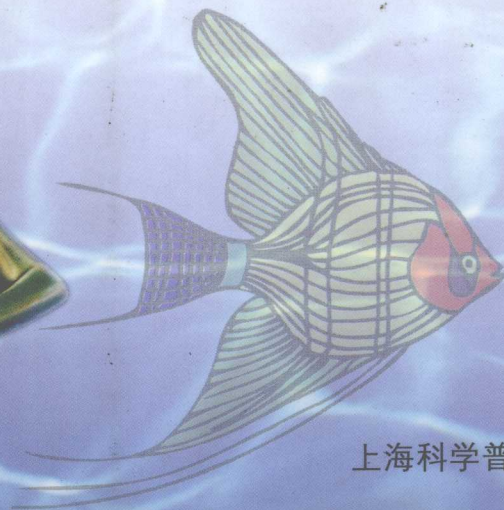
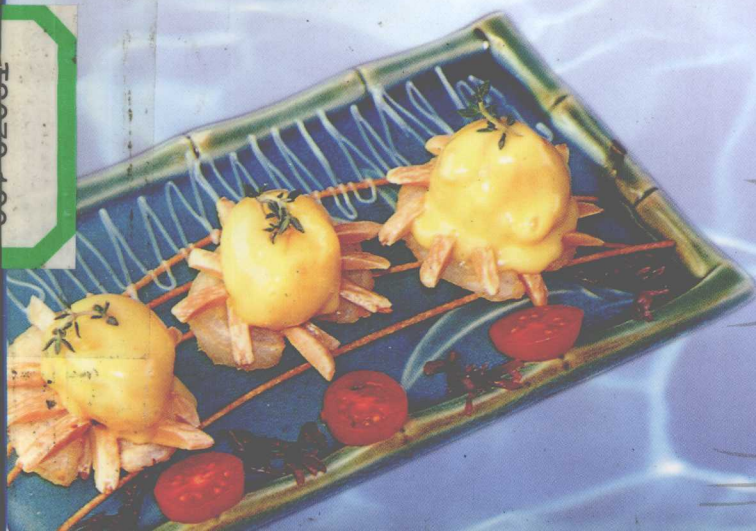


钱以斌 著



特色

河海鲜菜

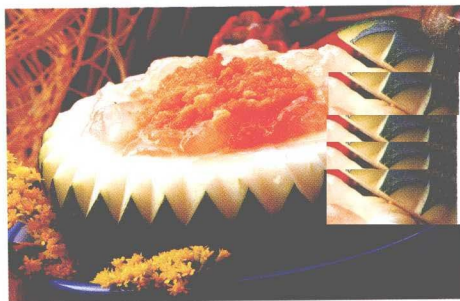


上海科学普及出版社

特色河海鲜菜

钱以斌 著

江苏工业学院图书馆
藏书章



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

特色河海鲜菜 / 钱以斌著. — 上海: 上海科学普及出版社, 2004. 11

ISBN 7-5427-2758-3

I. 特... II. 钱... III. 水产品 — 菜谱
IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 103985 号

责任编辑 董祥富

装帧设计 陈 杰

特色河海鲜菜

钱以斌 著

上海科学普及出版社出版发行
(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)
<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/24 印张 3.5

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数 1-6000

ISBN 7-5427-2758-3/TS · 168 定价: 18.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题
请向出版社联系调换

目录

翡翠焗阿拉斯加三文鱼	1
翡翠三文鱼卷	3
鸡汁三文鱼球	5
烧汁香煎银雪鱼	7
东海龙头鱼	9
香糟带鱼	11
金蒜焗鱼舟	13
上汤胶花鱼丸	15
姜葱焗鱼头	17
泰式桂鱼	19
鸡汁黄鱼柳	21

虾类



杏香三文鱼球	2
三文鱼炒玉子	4
鱼肚三文卷	6
潮式冻沙魮	8
铁板烤梅筒	10
雪菜鱼片蒸豆腐	12
红酒梅汁烹鱼针	14
酱椒蒸鱼头	16
富贵鱼头	18
香芒鱼排	20

虾球蒸玉子豆腐	22
水晶敲虾卷	24
芦香虾环	26
薄荷辣汁虾	28
鲜笋虾环	30
盐酥虾	32

鱼类



清汤金鱼虾	23
虾舟美国樱桃炒海鲜	25
生菜虾包	27
日式豆角鲜虾卷	29
火龙香米炒虾仁	31

蟹类



豉苺焗阿拉斯加雪蟹	33
葱油野生膏蟹	35
迷你蟹膏炖官燕	37
鸿图大闸蟹	39
火龙果焗花蟹	41
蟹粉炖蛋	43
黄酒蟹粉扒豆苗	45

鲜沙姜花椒青蟹	34
古法煮大闸蟹	36
辣椒炒蟹	38
柚香炆蟹钳肉	40
核桃蟹钳	42
沙嗲焗王蟹	44
粗盐焗青蟹	46

目录

贝类



翡翠椰香焗玉带	47
上汤蛭肉魔芋结	49
水煮带子	51
露笋核桃鲜贝	53
葱油海瓜子	55
越式香茅鲜花蛤	57
芦笋灼蛭子	59

蛭肉烩丝瓜	48
酱笋滑带子	50
白果芙蓉北极贝	52
鸿运双味带	54
豉汁蒸蛭子	56
石烧竹蛭王	58

其它



海胆刺身	60	海鲜土瓶蒸	61
凉瓜虾球	62	百花酿嫩笋	63
咖喱至尊海中宝	64	刨花鱼水芹	65
咸柠檬香螺	66	鲜中鲜锅仔	67
三色响螺片	68	瑶柱浓汤娃娃菜	69
烤鱿烩豆瓣	70	鲜带滑瓜脯	71
樱桃酱墨鱼仔	72	南乳墨鱼仔	73
辣酒煮螺头	74	黄油香米蜗牛	75
鱿鱼炒通心粉	76	沙律蟹虾球	77
海皇蒲包饭	78	鸽蛋鱼唇	79
蟹黄鱼翅	80		

翡翠焗阿拉斯加三文鱼

原料：

阿拉斯加三文鱼 200 克，美国薯格、加州杏仁条、青豆泥、椰酱各适量。

特点：

色泽翠绿，香脆鲜美。

要点：

用中小火炒青豆泥，火候不宜太大，以免炒焦。

制法：

- ① 阿拉斯加三文鱼去皮去骨，切厚片，加精盐和清酒略腌渍。
- ② 腌渍的三文鱼放入热油中，炸脆。
- ③ 用黄油炒匀青豆泥、椰酱、精盐和鸡粉，浇在三文鱼片上，嵌上加州杏仁条，放在美国薯格上，入烤箱烤香即成。



杏香三文鱼球

原料：

阿拉斯加三文鱼200克，加州杏仁条、加州汁各50克、美国薯饼10个，马蹄粒、肥膘粒各适量。

特点：

果香味浓，甜酸鲜美。

制法：

- ① 美国阿拉斯加三文鱼制成茸状，加马蹄粒、肥膘粒、鸡蛋清、精盐、味精、绍兴黄酒和生粉，拌匀，做成丸子，入油锅炸熟。
- ② 加州杏仁条和美国薯饼分别入油锅，炸熟装盆，放上鱼丸子，浇上加州汁即成。



翡翠三文鱼卷

原料：

烟熏三文鱼、豆苗、海蜇各100克，东北拉皮1张，豉油适量。

特点：

色泽诱人，口感爽脆。

要点：

翡翠三文鱼卷放入冰箱，略冷藏后再食用，口感更佳。

制法：

- ① 豆苗焯水后用纯水过冷，再加盐、鸡汁和麻油，与海蜇一起拌匀入味。
- ② 烟熏三文鱼切成条状。
- ③ 拉皮卷入三文鱼条和豆苗，卷好后切段，浇上豉油装盆即成。



三文鱼炒玉子

原料：

三文鱼 100 克，美国蔓越莓 20 克，玉子豆腐 1 卷，美国薯饼 4 只，火龙果半只。

特点：

色彩丰富，咸鲜微酸。

要点：

入锅翻炒要迅速，否则，三文鱼熟透后会碎。

制法：

- ① 火龙果去皮留肉切粒待用；三文鱼切小粒，用鸡蛋清、盐和生粉上浆，再滑油至熟待用；玉子豆腐切粒，入 6 成热的油锅，炸至金黄色。
- ② 净锅加少许上汤、精盐和鸡粉调匀，放入三文鱼粒、玉子豆腐和美国蔓越莓，翻炒装盆，撒上火龙果粒，再围上炸好的美国薯饼即成。



鸡汁三文鱼球

原料：

阿拉斯加三文鱼 100 克，肥膘粒 50 克，马蹄粒 30 克，紫胶花菜 20 克。

特点：

鱼肉滑嫩、营养丰富。

要点：

用油浸制三文鱼球时，油温要略高，再转用小火浸炸至熟，使鱼球不宜破碎。

制法：

- ① 三文鱼剁成小粒状，与肥膘粒、紫胶花菜粒、马蹄粒、葱、姜汁、精盐、鸡粉和胡椒粉拌匀，搅打上劲，做成大丸子。
- ② 鱼丸入油锅浸熟，装盆。
- ③ 锅放入鸡汤和鸡汁，烧沸勾芡后浇在三文鱼球上即成。



鱼肚三文卷

原料：

水发鱼肚 200 克，虾胶 100 克，三文鱼 50 克，绿叶菜、鸡汁浓汤各适量。

特点：

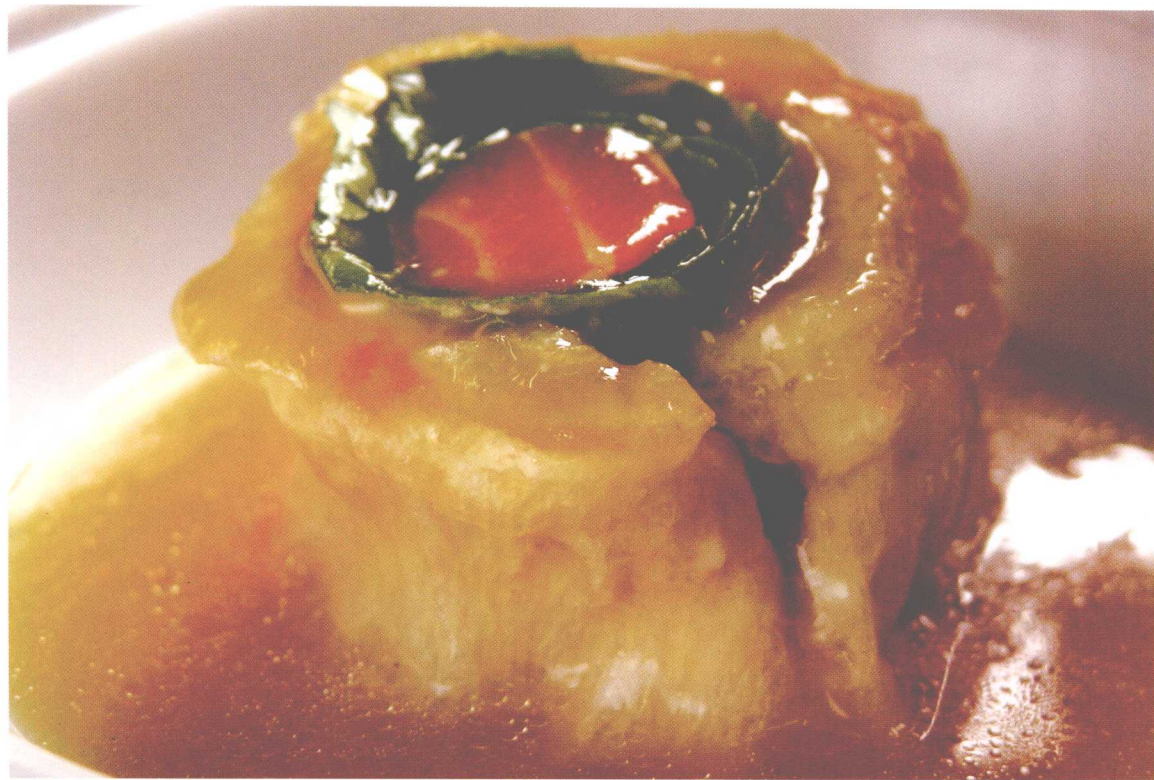
色泽光亮、味鲜软糯。

要点：

在加工鱼肚时放入葱和姜汁，以去除其腥味。

制法：

- ① 水发鱼肚加葱和姜水，焯水，沥干水分。
- ② 鱼肚、虾胶、绿叶菜和三文鱼依次卷起，上笼蒸熟，取出。
- ③ 用鸡汁浓汤加鸡油和精盐打芡，浇在鱼肚三文卷上即成。



烧汁香煎银雪鱼

原料：

银雪鱼 400 克，蔬菜汁、烧汁各 100 克，清酒 30 克，味咻、保卫尔牛肉汁各 20 克，蜂蜜 10 克。

特点：

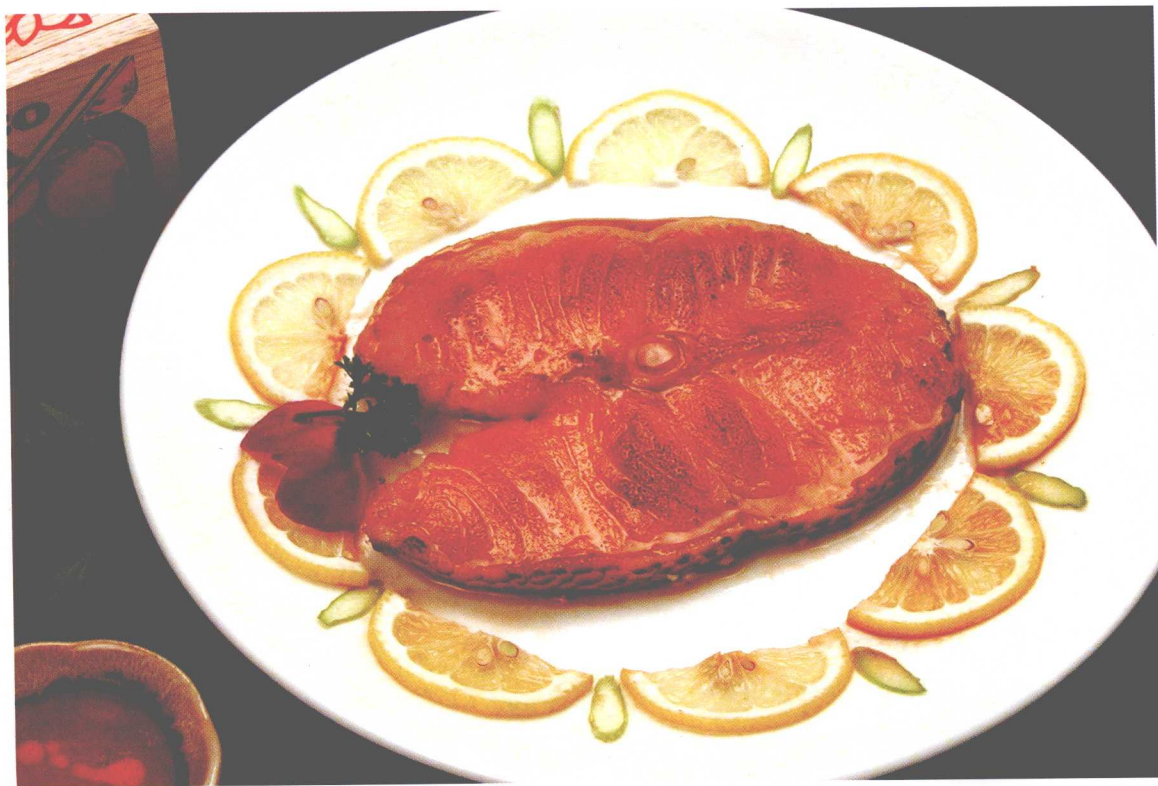
风味独特。

要点：

银雪鱼要煎至刚熟，保留其鱼油。

制法：

- ① 用蔬菜汁腌渍银雪鱼 15 分钟。
- ② 烧汁、清酒、味咻、保卫尔牛肉汁和蜂蜜入锅，烧制成料汁待用。
- ③ 用平底锅煎银雪鱼刚熟呈金黄色，倒入料汁略收干，银雪鱼装盆，浇上余下料汁。
- ④ 用橙子片围边即成。



潮式冻沙鳢

原料：

沙鳢鱼1条（700克），普宁豆酱、米醋各100克，味咻20克。

特点：

质感丰富，咸鲜味浓。

要点：

蒸鱼一定要刚熟，鱼汁和鱼油随鱼肉一起急冻。

制法：

- ① 沙鳢鱼去皮洗净，放入味咻、葱和姜，用大火蒸6分钟，放入密封容器，急冻后装盆。
- ② 普宁豆酱和米醋分别装碟，蘸食即成。

备忘录：

沙鳢皮厚、肉质较实，用蒸或煮烹饪方法，不能提升其味，故将其按潮州冻鱼食法，使潜在美味得以发挥。就其肉须厚实，但“单骨”无其他杂碎骨，蒸至刚熟后急冻，蘸食豆酱，咸鲜味浓郁。



东海龙头鱼

原料：

龙头鱼 500 克，红椒粒、葱花各 10 克，蒜末 5 克，椒盐适量。

特点：

色泽金黄，外酥里嫩。

要点：

此菜趁热食用，才能体会“豆腐鱼”的细嫩感觉。

制法：

- ① 用刀从龙头鱼背部切入，取出中骨和内脏，再撕去鱼皮待用。
- ② 鱼肉切块，加精盐和鸡粉，腌渍 2 分钟待用。
- ③ 生粉和吉士粉调匀，裹在腌渍的鱼肉上，再入油锅用中小火浸炸 2 分钟至金黄色，沥干油。
- ④ 锅留底油煸香红椒粒、葱花和蒜末，再放入龙头鱼翻炒均匀，装盆，撒上椒盐即成。



铁板烤梅筒

原料：

小黄鱼 500 克，洋葱、日本烧汁各 200 克，黄油、姜丝、红椒丝各 50 克，锡纸 1 张。

特点：

气氛热烈，香味扑鼻。

要点：

铁板要烧热，跟炉子上，再用火煎烤小黄鱼。

制法：

- ① 小黄鱼洗净后装盆，再用锡纸包好。
- ② 铁板烧热，包上锡纸放上黄油，炒香洋葱丝、姜丝和红椒丝，再放上小黄鱼，煎熟，浇上日本烧汁即成。



香糟带鱼

原料：

东海带鱼、清水各 500 克。

制法：

- ① 带鱼洗净，斩成段，剞上花刀。
- ② 油锅烧至 6 成热，放入带鱼段，炸至金黄色待用。
- ③ 清水烧沸，放入盐和味精，冷却，再倒入吊好糟卤搅匀，最后放入带鱼浸没 24 小时即成。

特点：

糟香味浓。

糟卤原料：

花雕酒 2 瓶，糟泥 1000 克，葱、盐各 50 克，姜 30 克，味精 10 克，八角、桂皮各 5 克。

糟卤制法：

取一容器，倒入花雕酒、捏碎的糟泥、葱姜、八角和桂皮，搅拌均匀，放上 24 小时，再用纱布过滤出糟卤。糟泥和花雕酒要搅拌均匀，香料忌太重，否则，影响糟香味。



雪菜鱼片蒸豆腐

原料：

内脂豆腐1盒，青鱼片8片，咸菜150克，葱丝、红椒丝各适量。

特点：

口感清新，软滑可口。

要点：

蒸豆腐时，洒上少许盐，蒸完后倒去水。

制法：

- ① 咸菜洗净，吸干水分，放入少许油，拌匀，铺于盆底。
- ② 豆腐切成8块，上笼蒸4分钟，取出，放在咸菜上。
- ③ 鱼片、盐、味精和油，略拌，放在豆腐上，上笼蒸1分钟。
- ④ 葱丝、红椒丝铺在鱼片上，浇上热油和海鲜酱油即成。

