

Food Health 美味海鲜

- 全面的菜谱资源信息
- 一流又简便易学的制作指南
- 潮流的美食新主张
- 现代的时尚新生活



汇聚天下好菜肴
倡导美食新生活

贾振明◎主编

彩色家庭版

健康新时代



中华饮食源远流长，先人有“食不厌精，脍不厌细”之说，而今人对吃的讲究，更多的是体现一种健康积极的美食文化上，这实质也是人类历史发展长河中一个永恒又常新的话题。古往今来，对任何一个民族而言，吃什么，怎么吃，是其文化与生活方式的标志，也是不同民族家庭文化的重要反映。

内蒙古人民出版社

Food Health 美味海鲜



汇聚天下好菜肴
倡导美食新生活

贾振明◎主编

彩色家庭版

健康新时代



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味海鲜/贾振明主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009. 4

(健康新时代)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10004 - 0

I. 美… II. 贾… III. 海产品—菜谱 IV. TS972. 126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 045114 号

健康新时代

主 编 贾振明

责任编辑 哈 森

图书策划 腾飞文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 240

字 数 2400 千字

版 次 2009 年 7 月第 1 版

印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷

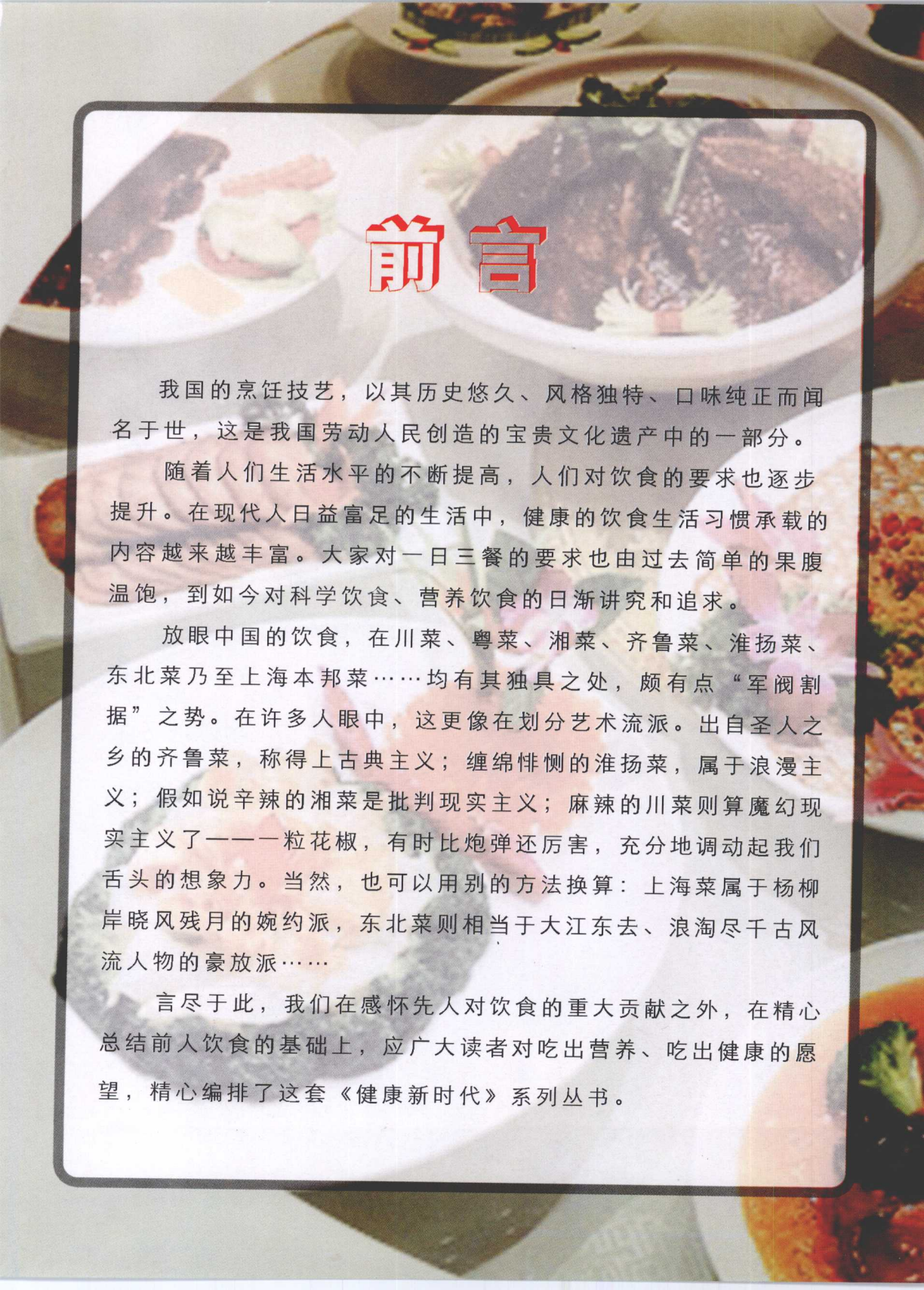
印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10004 - 0/Z · 524

定 价 560.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659





前言

我国的烹饪技艺，以其历史悠久、风格独特、口味纯正而闻名于世，这是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。

随着人们生活水平的不断提高，人们对饮食的要求也逐步提升。在现代人日益富足的生活中，健康的饮食生活习惯承载的内容越来越丰富。大家对一日三餐的要求也由过去简单的果腹温饱，到如今对科学饮食、营养饮食的日渐讲究和追求。

放眼中国的饮食，在川菜、粤菜、湘菜、齐鲁菜、淮扬菜、东北菜乃至上海本邦菜……均有其独具之处，颇有点“军阀割据”之势。在许多人眼中，这更像在划分艺术流派。出自圣人之乡的齐鲁菜，称得上古典主义；缠绵悱恻的淮扬菜，属于浪漫主义；假如说辛辣的湘菜是批判现实主义；麻辣的川菜则算魔幻现实主义了——一粒花椒，有时比炮弹还厉害，充分地调动起我们舌头的想象力。当然，也可以用别的方法换算：上海菜属于杨柳岸晓风残月的婉约派，东北菜则相当于大江东去、浪淘尽千古风流人物的豪放派……

言尽于此，我们在感怀先人对饮食的重大贡献之外，在精心总结前人饮食的基础上，应广大读者对吃出营养、吃出健康的愿望，精心编排了这套《健康新时代》系列丛书。



本丛书所选菜肴品种均为大众熟悉菜系，烹饪工艺简单易学，所需原材料在各个不同的季节也很容易采购。我们还汲取全国各地地方菜系风味之优点，按一年四季不同时期上市的原料，编出适合家庭烹饪的各式菜谱。每组菜采用不同的烹调方法，达到不同的口感，并注意荤素兼顾、营养的合理搭配；有些原料及制作过程，考虑到现代家庭的生活水平和制作工艺的繁复，均按作了适当调整。

希望本丛书的出版能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪技术，在自烹美食中享受无穷的乐趣。本丛书图文并茂，版式设计新颖独特，对每一个菜的做法深入浅出地进行详述讲解，是居家烹饪爱好者和美食家的良师益友！

编者

2009年6月



目录

香葱煨参筋 / 1
 雪菜鱿鱼 / 1
 文蛤丝瓜饼 / 2
 千岛明虾 / 2
 杏仁酥虾卷 / 3
 绍兴醉香虾 / 4
 豆瓣虾仁 / 4
 武昌酱汁虾 / 5
 泰式凉拌海鲜 / 5
 百合三鲜粥 / 6
 肉酱蛭子 / 7
 鲜蛭黄瓜萝卜泥 / 7
 蒜茸粉丝蒸扇贝 / 8
 海带拌粉丝 / 9
 冬瓜海带鸭骨汤 / 9
 鱿鱼山药汤 / 11
 鲍鱼萝卜汤 / 11
 青苹果鲜虾汤 / 12
 拌墨斗鱼 / 12
 彩色海蜇丝 / 13
 干贝芥菜汤 / 13
 鳕鱼薯块洋葱汤 / 14
 草菇海鲜汤 / 15

香芹藕片八爪鱼汤 / 15
 墨鱼油菜汤 / 16
 官爆大虾 / 17
 红糟炸鳗段 / 17
 滑炒蛤蜊马蹄 / 18
 淮山炒鲜贝 / 19
 辣汁银鳕鱼 / 19
 芦笋段炒虾仁 / 20
 木耳炒扇贝 / 20
 爆炒鱿鱼 / 21
 琵琶虾 / 21
 千岛煽明虾 / 22
 双豆炒鲜鱿 / 23
 蒜香鲜贝 / 23
 虾仁烘韭菜鸡蛋 / 24
 夏日三杯虾 / 24
 蛤蜊丝瓜汤 / 25
 三鲜烩海参 / 25
 散烩三鲜 / 26
 酸菜海参汤 / 27
 双宝海参汤 / 27
 海带芽什蔬汤 / 28
 红莲炖雪蛤 / 28





目录

彩椒鲜虾仁/ 29

翡翠虾仁滑蛋/ 29

虾仁蔬果焗饭/ 30

红菇绿虾/ 30

鲜虾粉丝煲/ 31

双虾丝瓜水晶粉/ 32

虾仁韭菜豆腐汤/ 32

贝尖拌双瓜/ 33

海带干贝瘦肉汤/ 33

蒜泥梅蒸扇贝/ 34

竹蛏沙参汤/ 35

全家福/ 35

五味萝卜浸墨鱼/ 36

五味萝卜浸鱿鱼/ 37

生炆海鲜面/ 37

泡菜炒鲜鱿/ 38

烩汤/ 39

辣炒文蛤/ 39

蒸文蛤/ 40

文蛤海鲜面/ 40

板栗鲜贝饭/ 41

牡蛎煎饼/ 41

香芹螺片/ 42

北极贝拌西芹/ 42

玉米菠菜蛤蜊汤/ 43

蒜茸青口贝/ 43

萝卜蛤蜊汤/ 44

五香熏鱼/ 44

家常炖黄花鱼/ 45

香煎带鱼/ 45

红烧带鱼段/ 46

酒酿三文鱼/ 47

美味牛肝三文鱼/ 47

香扒鲑鱼段/ 48

带鱼煮南瓜/ 48

干收带鱼/ 49

麻辣带鱼/ 49

爆鱿鱼卷/ 50

鱿鱼芦笋汤/ 50

酥炸鲜鱿球/ 51

海鲜拌菜/ 51

家常鱿鱼/ 52

五彩拌鲜鱿/ 53

拌墨鱼/ 53

墨鱼仔烧肉汤/ 54

豆板虾仁/ 54





目录

椒盐大虾 / 55
 烩虾仁 / 55
 烹虾段 / 56
 碧绿绣虾簪 / 56
 五味明虾片 / 57
 生煎虾饼 / 57
 黄焖大虾 / 58
 翡翠虾仁 / 59
 海带丝炒肉 / 59
 海带焖木耳 / 60
 腌海带丝 / 61
 芝麻海带结 / 61
 卤鲜鱿鱼 / 62
 鱼汤氽北极贝 / 62
 酱爆墨鱼 / 63
 冬菜蒸鳕鱼 / 63
 炸虾肉丸子 / 64
 虾尾梅干菜汤 / 65
 熘虾段 / 65
 红烧大虾 / 66
 南烧虾丁 / 66
 干煎大虾 / 67
 油爆虾丁 / 67

杂锦鱿鱼汤 / 68
 腌蛤蜊 / 68
 醋焖全鲤 / 69
 酸辣鱼头汤 / 69
 浪里白条 / 70
 鲜菌鱼羊锅 / 70
 菠菜鲜鱼 / 71
 苹果炖鱼 / 72
 松仁鱼米 / 72
 番茄鱼汤 / 73
 娃娃菜鲜鱼汤 / 73
 鲜鱼野菜汤 / 74
 奶汤鲜虾马铃薯汤 / 74
 百合大枣甲鱼汤 / 75
 鲫鱼氽豆腐 / 75
 豆芽鱼尾汤 / 76
 清炖甲鱼汤 / 77
 鱼头豆腐汤 / 77
 虫草圆肉炖甲鱼 / 78
 五色鱼丸 / 78
 三鲜炒春笋 / 79
 清汤蟹味菇 / 80
 家常鲫鱼 / 80





拌鱼片 / 81
 鲈鱼汤 / 82
 百合鱼圆 / 82
 美味鲜茄赛鲛鱼 / 83
 清蒸茶鲫鱼 / 84
 鲫鱼煮豆腐 / 84
 豆豉鳊鱼 / 85
 木瓜鲈鱼球 / 85
 酸汁冬瓜鱼 / 86
 煎封鲳鱼 / 86
 胡萝卜芦笋煮鳊鱼 / 87
 水晶五彩虾球 / 88
 乳酪鲑鱼卷 / 88
 鲜姜萝卜焖嘎鱼 / 89
 酸辣烹鲳鱼 / 89
 白术健脾鲈鱼汤 / 90
 红枣北芪炖鲈鱼 / 90
 脆皮爆鳊鱼 / 91
 豆腐蒸鲑鱼 / 91
 泰式柠檬鱼 / 92
 五彩鳊丝 / 93
 枣杞双雪煲鲫鱼 / 93
 极汁桂鱼 / 94

冬瓜烧鱼尾 / 94
 双菇煮鳊鱼 / 95
 番茄柠檬炖鲫鱼 / 95
 水煮三丝 / 96
 芥香杂拌 / 96
 益肾壮阳汤 / 97
 虾米酸菜心 / 98
 炒年糕 / 98
 秋日蟹锅 / 99
 鱼藏鲜 / 99
 西红柿烧鱼 / 100
 红枣甲鱼汤 / 100
 冬茸鱼片汤 / 101
 冬瓜炖鱼尾 / 102
 青瓜煮鱼腐 / 102
 咸冬瓜蒸鱼 / 103
 蒸凤尾鱼 / 103
 贴心鲫鱼汤 / 104
 酥鲫鱼 / 104
 醋浇鲈鱼 / 105
 苦瓜蒸鲈鱼 / 106
 节瓜鲫鱼汤 / 106
 浓汤裙带煮鲈鱼 / 107





目录

雪菜黄豆炖鲈鱼/ 107
 葱椒鲈鱼片/ 108
 纸包柠檬烤鱼/ 109
 胡萝卜露笋煮鳊鱼/ 109
 萝卜露荀煮鳊鱼/ 110
 黄鳝茄子煲/ 111
 大蒜泡菜烧鲢鱼/ 111
 咸鱼木瓜汤/ 112
 粉皮烧鱼头/ 112
 银鱼双菇蒸蛋/ 113
 苦瓜小鱼汤/ 113
 豆酱蒸鱼/ 114
 香辣鱿鱼汤/ 114
 豆瓣蒸鲑鱼/ 115
 豆苗大蒜鱼丸汤/ 116
 大蒜豆腐鱼头汤/ 116
 西洋菜煲生鱼/ 117
 豆豉蒸小鱼/ 117
 陈皮蒸白鳢/ 118
 清炖鲫鱼汤/ 118
 五香瓦块鱼/ 119
 沙锅鲫鱼/ 119
 滑炒鱼片/ 120

豆瓣鲫鱼/ 120
 五彩滑鱼片/ 121
 白汁番茄鳊鱼/ 122
 五彩鱼丝/ 122
 茄汁葡萄鱼/ 123
 五香鱼/ 123
 鱼香酥鱼片/ 124
 双味芙蓉鱼/ 125
 西湖醋鱼/ 125
 凉拌鱼皮/ 126
 酥卤鲫鱼/ 127
 烩酸辣鱼丝/ 127
 刮炖鳊鱼/ 128
 贡菜草菇棒鱼汤/ 129
 干炸棒鱼/ 129
 炸芝麻鱼片/ 130
 红焖花蟹/ 130
 炸鱼丸/ 131
 焦溜鲫鱼/ 131
 溜鱼段/ 132
 炒鳊鱼丝/ 133
 炒乌鱼片/ 133
 清炒鱼丁/ 134





葱烧鲫鱼/ 134

焦炒鱼片/ 135

干烹鱼段/ 135

碎烧鱼/ 136

干烧鲤鱼/ 137

红烧鲈鱼头/ 137

红烧头尾/ 138

烤鱼串/ 139

红焖鲤鱼/ 139

酱焖鲤鱼/ 140

干煎黄花鱼/ 141

软酥鲫鱼/ 141

草鱼怀珠/ 142

麒麟金鲳/ 143

泥鳅钻豆腐/ 143

鱼肚鲜虾苦瓜汤/ 144

煎蒸黄花鱼/ 144

卤水青虾/ 145

河蟹炖南瓜/ 146

蒿杆炒鳊鱼/ 146

红烧鲤鱼/ 147

雪里蕻烧带鱼/ 147

鲜果松子鱼/ 148

麻辣鳊段/ 149

蜜汁河鳗/ 149

啤酒蒸花蟹/ 150

青蒜炒鳊段/ 150

香辣酥鲫鱼/ 151

香辣蟹/ 152

香水鱼/ 152

盐酥溪虾/ 153

人参鳊鱼/ 153

沙律爆鳊鱼/ 154

凤爪枸杞甲鱼汤/ 155

鲤鱼苦瓜汤/ 155

小葱鲜鱿鱼头饼/ 156

沙茶酱炒鱿鱼/ 156

五柳鱼/ 157

鲜菇鲈鱼/ 158

鸡腿鲈鱼/ 158

红烧鲢鱼/ 159

虾酱茼蒿杆/ 159

干烧鲤鱼/ 160

鱼米映红椒/ 161

石鱼滑蛋/ 161

醋爆鱼丁/ 162





目录

鳕鱼酱汤 / 162
 参归鲳鱼汤 / 163
 三丝鱼卷 / 164
 螃蟹鱼肚冬瓜汤 / 164
 白萝卜海鲜汤 / 165
 柠檬红鲳鱼汤 / 166
 海参汤 / 167
 鲜虾丝瓜鱼汤 / 167
 鲜带子蔬菜汤 / 168
 翡翠拌蚬子 / 168
 双耳爆海螺 / 169
 炒海螺片 / 169
 瓜片夏贝黄 / 170
 枸杞拌螺片 / 170
 凉拌海兔 / 171

酱爆带子粒 / 172
 香葱烧海参 / 172
 扳指虾仁 / 173
 青豆虾仁 / 173
 萝卜拌海蜇丝 / 174
 小黄瓜炒墨鱼 / 175
 香椿滑蛋海鲜粒 / 175
 香炸鱿鱼圈 / 176
 红烧鱿鱼 / 177
 五味鱿鱼 / 177
 塔塔酥香鱼排 / 178
 糖醋鳕鱼 / 178
 酸甜虾 / 179
 豆荚炒墨鱼 / 180
 干贝百叶汤 / 180





美味海鲜

香葱煨参筋

原料

水发海参 500 克，水发牛蹄筋 250 克，香葱 300 克，精盐 1/2 小匙，绍酒 1 小匙，海鲜酱 1/2 小匙，老抽 1/2 小匙，生抽 1/4 小匙，水淀粉 1 小匙，鸡油 1 小匙，植物油 30 克，高汤 1 杯，姜片 5 克。

制作

① 将海参洗净泥沙，牛蹄筋洗净改刀成条，分别焯水后用高汤分别煨过待用，香葱摘洗干净，切成长条，用油炒至出香味取出待用。

② 做锅点或入油，至 3 成热下姜片，海鲜酱，略炒烹绍酒下高汤，香葱，海参牛蹄筋，老抽，生抽，精盐煨烧至汤汁浓

稠，原料成熟入味（约 1 小时，小火）。

③ 将香葱取出入盘垫底，捞出牛蹄筋放在香葱上面，最后把整海参放牛蹄筋上面摆放整齐。勾芡淋鸡油，浇在海参上面即成。



贴士

牛奶渍鱼格外香！把收拾好的鱼放到牛奶里泡一下，取出后裹一层干面粉，再入热油锅中炸制，其味道格外香美。



雪菜鱿鱼



原料

鱿鱼 600 克，雪菜 150 克，酱油 1 大匙，糖 1/2 小匙，植物油 50 克。

制作

① 鱿鱼去内脏、筋膜，洗净，在内部切花，然后横切小段，再用开水迅速氽烫过后捞出，用冷开水浸凉；雪菜切碎。

② 锅烧热后放入油，先炒雪菜再放入鱿鱼及调味料调味，炒匀即可。

营养功效

鱿鱼富含钙、磷、铁元素，利于骨骼发育和造血，能有效治疗贫血。

Health



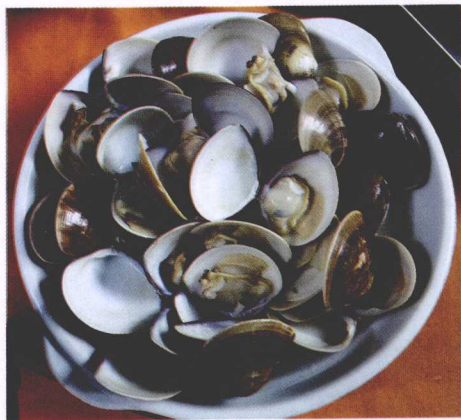
文蛤丝瓜饼

原料

文蛤 200 克, 丝瓜 150 克, 面粉 50 克, 鸡蛋 4 个, 姜末 15 克, 精盐 1/2 小匙, 黄酒 1 大匙, 鸡粉 1/2 小匙, 胡椒粉 1/2 小匙, 香油少许。

制作

① 将丝瓜切成小碎丁加精盐腌制一会, 文蛤洗净切碎放入碗中, 加入丝瓜、鸡蛋、姜末、黄酒、胡椒粉、鸡



粉、香油拌匀, 再加入面粉搅拌均匀。

② 将拌好的面糊放入锅中逐个煎成小饼即可。

烹饪技巧

蛤蜊本身极富鲜味, 烹制时千万不要再加味精, 也不宜多放精盐, 以免鲜味反失。丝瓜糊和的干稀适度, 制作时用中等火候, 锅要光滑。



千岛明虾

原料

对虾 300 克, 精盐 1 小匙, 高汤精 1 大匙, 白糖 1 小匙, 沙拉酱 1 大匙, 鸡蛋 3 个。

制作

① 将对虾去头、外壳、留虾尾, 从头部、中间开刀劈至虾尾洗净, 再将劈成两片的虾肉对卷至虾尾部用牙签串好待用。

② 将串好的虾仁入沸水焯熟取出, 定型后抽去牙签, 将沙拉酱、白糖, 高汤精、精盐、鸡蛋放入碗中, 搅拌至起浆, 倒入盘中, 烫熟的虾仁插在上面, 放入微波炉微 6 分钟即可。



美味海鲜



营养呵护

有水份 77 克，蛋白质 20.6 克，脂肪 0.7 克，碳水化合物 0.2 克，钙 35 毫克，磷 150 毫克。



杏仁酥虾卷



原料

虾仁 200 克，杏仁 100 克，菠萝 50 克，面皮 10 张，芹菜 50 克，面糊 100 克，精盐 1/2 小匙，胡椒粉 1/2 小匙，芥末 20 克，奶酪 30 克，植物油 60 克。

制作

① 将面皮切成梯形状，放入虾仁、菠萝粒、奶酪，卷起后蘸上面糊包成卷，蘸上鸡蛋液后再裹一层杏仁，逐个制作完成；

② 将做好的虾卷放入油中炸至两面金黄即可捞出，取一器皿，加入菠萝粒、芹菜末、色拉酱。芥末搅拌均匀，二者搭配食用即可。

烹饪技巧

在制作成型过程中，要注意手法和卫生。





绍兴醉香虾

原料

皮皮虾 300 克，枸杞 15 克，黄芪 15 克，当归 15 克，柠檬 15 克，香菜 15 克，辣椒 20 克，精盐 1/2 小匙，料酒 1 大匙，醋 1/2 小匙，酱油 1/2 小匙，糖 1/2 小匙，花椒 10 克，八角 5 克，花雕酒 3 大匙。

制作

- ① 将皮皮虾过开水焯一下。
- ② 取出控水，锅中留少许水，放入花椒，大料、枸杞、黄芪、当归、花雕酒、精盐，倒入适量开水、将皮皮虾放入煮开后关火加盖焖一会，食用时搭配用香菜末、辣椒末、姜末、柠檬汁、酱油、醋调成的汁即可。



烹饪技巧

此菜名为醉虾实为精盐水虾。即煮虾的汤中加了酒，其酒和精盐的比例要协调。

豆瓣虾仁



原料

虾仁 300 克，青豆 100 克。调味料 A：精盐 1/2 小匙，胡椒，料酒 1 小匙。调味料 B：豆瓣酱、姜泥各 1 大匙，番茄酱 3 大匙，蒜泥 1 小匙。调味料 C：高汤 1 杯，料酒 1 大匙，糖 1 小匙，精盐、胡椒 1/2 小匙，醋 1/2 小匙，淀粉适量、植物油 50 克。

制作

- ① 虾仁加入调味料 A 和蛋白拌匀，放入热油锅中炸至变色，捞出沥干。
- ② 另起油锅炒香调味料 B，加入调味料 C（除淀粉外）、青豆、虾仁，以大火煮沸。
- ③ 撒上葱末，用水淀粉勾芡，再加入蛋液，精盐锅边加 1 大匙植物油，再加醋调味拌匀即可。

烹饪技巧

油炸虾仁实际是油滑虾仁，要用温油，另外，虾仁上浆时应适量加些淀粉。



武昌酱汁虾

原料

虾 300 克，姜粒 1 小匙，葱粒 2 小匙。调味料 A：酒、糖、醋各 1/2 小匙，水 2 大匙。调味料 B：鸡蛋白 1 个，淀粉 1 大匙。调味料 C：甜面酱 1 小匙。调味料 D：香油 1/2 小匙，植物油 30 克。

制作

- ① 调味料 C 加水 1 大匙拌匀；调味料 B 拌成糊状。
- ② 虾剪去脚，挑除肠泥，洗净抹干，放入调味料 B 中拌匀，入滚油中炸熟捞起。
- ③ 下油 1 大匙，爆香葱、姜，下调味料 C 及调味料 A 煮成酱汁，下虾拌匀，淋下香油即可。

营养呵护

虾中含的牛磺酸能够降低人体血压和胆固醇，所以在预防代谢综合征方面有一定疗效。

泰式凉拌海鲜

原料

墨鱼、虾仁、蛤蜊各 75 克，洋葱、芹菜各 40 克，圣女果 90 克、香菜少许，红辣椒 1 个，柠檬半个，蒜 1 瓣、糖、鱼露各 1 大匙，白醋 2 大匙。

制作

- ① 墨鱼、虾仁均洗净，墨鱼切小块、虾仁去肠泥，蛤蜊泡精盐水吐沙，洗净。上述材料分别放入滚水中氽烫煮熟，备用。
- ② 洋葱、芹菜均洗净，切丝，圣女果洗净，对半切开，香菜洗净，去香菜叶备用。
- ③ 红辣椒、蒜均洗净，切片，柠檬挤出柠檬汁，备用。
- ④ 除香菜外的所有材料放入大锅中，加入调料拌匀，最后加入香菜叶即可。

