

“娜”家美食生活馆

一字就会的

小海鲜

家常菜

孙春娜 编著



中国纺织出版社

一学就会的小海鲜

家常菜

孙春娜 编著

感谢参与本书编写的其他人员：

王 洋	陈美华	孙显武	王万霖
王 海	王 蕾	唐庆森	孟令坤
张鲁荣	牟 磊	韩 菲	孙洪亮
王佳慧			

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的小海鲜家常菜 / 孙春娜编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.4

(“娜”家美食生活馆)

ISBN 978-7-5064-8368-1

I. ①—… II. ①孙… III. ①海鲜菜肴—菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第033958

责任编辑: 卢志林

责任印制: 刘 强

封面设计: 任珊珊

版式设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年4月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 121千字 定价: 25.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

序

生在海边，长在海边，又定居在海边，30多年了，从未离开大海超过一条马路的距离。吹着海风长大，吃着海鲜味道，习以为常而不以为然，直到出门上学。以及后来工作，接触到一些内陆城市的人，惊讶于他们对大海的向往及对海鲜的热爱，当然还有对我们海边人深深的羡慕，我才如梦方醒，原来我有幸生为海边人，手里一直攥着很多人探触不及的幸福。

再一想，我若是再“不厚道”一点，告诉他们，我从小就吃着螃蟹、大虾、鲜鱼长大，他们会如何？呵呵！很多事情，有比较才更有幸福感！

小时候，做海洋技术工作的爸爸，虽然一向节俭，却很重视我的饮食，常常不辞辛苦地守在岸边，等待刚下船的第一手海鲜，精挑细选买回来做给我吃。我一直都很感恩，但直到我为了自己的小家亲自去买海鲜之后，才更理解这其中交织的浓浓父爱！因为最鲜活的海鲜，非要在天不亮的早晨和晚上七八点才买得到，想我爸一个非常爱干净的知识分子，当年穿梭在清冷的拂晓和夜幕中，嘈杂的环境，混合的海腥味儿，年复一年地如此，只为不亏了女儿的身体，非是大爱如山不能为！

即便是现在，能够常常吃到海鲜的孩子也是很幸福的，且不论口味，海鲜所独到的营养价值也是其他食材所不及，无可替代的。不能确定，我个子长得高，从小很少生病，与吃海鲜有没有关系，但，确定以及肯定的是，饱尝螃蟹、大虾的童年，确实成为记忆中让我非常自豪的一个亮点。

如今，物资丰富，捕捞和育苗养殖技术都快速发展，市场上能见到的海鲜种类也日益繁多，再加上物流速度的发达，各种鲜活的海鲜也已经步入内陆市场，不再是海边人的“特权”。逛一趟海鲜市场，琳琅满目的各种海鲜水灵灵很讨人喜欢，可围绕着一个“鲜”，各种海鲜都有各自不同的个性，该怎么挑选、怎么处理、怎样烹饪？蒸还是煮？多大火候、多长时间？

其实，面对鲜活的海鲜，我们要做的只是，把它们买回来，处理干净，做熟，上桌，就这么简单。只要敢下手，想象中的“复杂”转眼间便在自己的餐桌上变成了现实的味道！最简单的清蒸或白灼（水煮），就可以吃到最原汁原味的鲜甜，除此之外，每个人下厨的追求不一样，煎炒烹炸随其所好，任由创意。

家常菜，比起饭店，虽然并不精致，但，安全、健康，买的新鲜吃的便也新鲜，全程“监控”，不会有过多的添加剂，更不会在主料上“偷天换日”，这一点对于海鲜尤为重要。吃不新鲜的海货会对身体不利，可谁能保证在饭店里吃到的那条鱼，就是你“钦点”的那一条呢？唯有自家厨房，操练的是一场饮食的健康保卫战！

做过很多菜，用过很多方法，记性不好的话很容易忘掉一些好吃的菜的做法，感谢中国纺织出版社给我这样一次归纳总结的机会，让我可以把这些年来做过的一些好吃的海鲜菜集合在这本书里，而这样一本《一学就会的小海鲜家常菜》也终将成为我自己厨房里的一本红宝书，随时查阅，希望对您也是！

我的新浪博客：<http://blog.sina.com.cn/candey>，随时欢迎您的指正！

孙春娜 (Candey)

2010年10月



目录



常用调料 / 6

蛤蜊 / 8

辣炒蛤蜊 / 9

蛤蜊蒸蛋 / 10

豆腐黄蛤汤 / 12

辣根儿毛蛤 / 14

海蛎 / 15

葱油海蛎 / 16

银丝香辣蛎 / 17

竹蛏 / 18

芥辣蛏肉 / 19

豆豉香辣蛏 / 20

原汁蛏 / 21

海螺 / 22

姜汁儿海螺 / 23

温拌螺肉 / 24

XO酱爆螺肉 / 26

海肠 / 28

捞拌海肠 / 29

韭菜炒海肠 / 30

海肠豆花 / 32

鱿鱼 / 34

酱烤鱿鱼 / 35

爆炒鱿鱼 / 36

酥炸鱿鱼圈 / 38

八蛸(章鱼) / 40

苦菊拌八蛸 / 41

辣椒炒八蛸 / 42

章鱼烧肉 / 44

海蜇 / 46

鲜蜇汤 / 47

老醋蜇头 / 48

菜心拌蜇皮 / 50

海胆 / 51

生吃海胆 / 52

芙蓉海胆 / 54

海虾 / 55

白菜炖大虾 / 56

脆椒虾 / 58

茄汁大虾 / 60

虾仁滑蛋 / 61



基围虾 / 62

白灼基围虾 / 63

糟卤虾 / 64

皮皮虾 / 65

盐水皮皮虾 / 66

酱炒皮皮虾 / 67

椒盐皮皮虾 / 68

水炒爬虾肉 / 70

香辣皮皮虾 / 72

螃蟹 / 73

清蒸螃蟹 / 74

腌蟹 / 75

葱姜炒蟹 / 76

麻香辣蟹 / 78

牡蛎 / 80

炸蛎黄 / 81

蒜蓉烤生蚝 / 82

牡蛎烧豆腐 / 84

鲍鱼 / 86

鲍鱼捞饭 / 87

XO酱蒸鲍鱼 / 88

浇汁儿鲍鱼 / 90

扇贝 / 91

豉油蒸扇贝 / 92

蒜香芝士烤扇贝 / 94



菇贝扒油菜 / 96

其他 / 98

处理鱼的方法 / 99

红烧鲳鱼 / 100

干煎鲳鱼 / 101

蒜烧带鱼 / 102

酱烧黄花鱼 / 104

多味带鱼 / 106

脆炸沙丁 / 108

烤幼鲑 / 110

烧烤鲳鱼 / 112

清蒸鲈鱼 / 114

松鼠鲈鱼 / 116

黑鱼豆腐汤 / 118

鱼锅片片 / 120

海鲜疙瘩汤 / 122

海肠饺子 / 124

海鲜凉拌面 / 126

北极虾拌饭 / 128



一学就会的小海鲜

家常菜

孙春娜 编著

感谢参与本书编写的其他人员：

王 洋	陈美华	孙显武	王万霖
王 海	王 蕾	唐庆森	孟令坤
张鲁荣	牟 磊	韩 菲	孙洪亮
王佳慧			

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的小海鲜家常菜 / 孙春娜编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.4

(“娜”家美食生活馆)

ISBN 978-7-5064-8368-1

I. ①—… II. ①孙… III. ①海鲜菜肴—菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第033958

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

封面设计: 任珊珊 版式设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年4月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 121千字 定价: 25.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

序

生在海边，长在海边，又定居在海边，30多年了，从未离开大海超过一条马路的距离。吹着海风长大，吃着海鲜味道，习以为常而不以为然，直到出门上学。以及后来工作，接触到一些内陆城市的人，惊讶于他们对大海的向往及对海鲜的热爱，当然还有对我们海边人深深的羡慕，我才如梦方醒，原来我有幸生为海边人，手里一直攥着很多人探触不及的幸福。

再一想，我若是再“不厚道”一点，告诉他们，我从小就吃着螃蟹、大虾、鲜鱼长大，他们会如何？呵呵！很多事情，有比较才更有幸福感！

小时候，做海洋技术工作的爸爸，虽然一向节俭，却很重视我的饮食，常常不辞辛苦地守在岸边，等待刚下船的第一手海鲜，精挑细选买回来做给我吃。我一直都很感恩，但直到我为了自己的小家亲自去买海鲜之后，才更理解这其中交织的浓浓父爱！因为最鲜活的海鲜，非要在天不亮的早晨和晚上七八点才买得到，想我爸一个非常爱干净的知识分子，当年穿梭在清冷的拂晓和夜幕中，嘈杂的环境，混合的海腥味儿，年复一年地如此，只为不亏了女儿的身体，非是大爱如山不能为！

即便是现在，能够常常吃到海鲜的孩子也是很幸福的，且不论口味，海鲜所独到的营养价值也是其他食材所不及，无可替代的。不能确定，我个子长得高，从小很少生病，与吃海鲜有没有关系，但，确定以及肯定的是，饱尝螃蟹、大虾的童年，确实成为记忆中让我非常自豪的一个亮点。

如今，物资丰富，捕捞和育苗养殖技术都快速发展，市场上能见到的海鲜种类也日益繁多，再加上物流速度的发达，各种鲜活的海鲜也已经步入内陆市场，不再是海边人的“特权”。逛一趟海鲜市场，琳琅满目的各种海鲜水灵灵很讨人喜欢，可围绕着一个“鲜”，各种海鲜都有各自不同的个性，该怎么挑选、怎么处理、怎样烹饪？蒸还是煮？多大火候、多长时间？

其实，面对鲜活的海鲜，我们要做的只是，把它们买回来，处理干净，做熟，上桌，就这么简单。只要敢下手，想象中的“复杂”转眼间便在自家的餐桌上变成了现实的味道！最简单的清蒸或白灼（水煮），就可以吃到最原汁原味的鲜甜，除此之外，每个人下厨的追求不一样，煎炒烹炸随其所好，任由创意。

家常菜，比起饭店，虽然并不精致，但，安全、健康，买的新鲜吃的便也新鲜，全程“监控”，不会有过多的添加剂，更不会在主料上“偷天换日”，这一点对于海鲜尤为重要。吃不新鲜的海货会对身体不利，可谁能保证在饭店里吃到的那条鱼，就是你“钦点”的那一条呢？唯有自家厨房，操练的是一场饮食的健康保卫战！

做过很多菜，用过很多方法，记性不好的话很容易忘掉一些好吃的菜的做法，感谢中国纺织出版社给我这样一次归纳总结的机会，让我可以把这些年来做过的一些好吃的海鲜菜集合在这本书里，而这样一本《一学就会的小海鲜家常菜》也终将成为我自己厨房里的一本红宝书，随时查阅，希望对您也是！

我的新浪博客：<http://blog.sina.com.cn/candey>，随时欢迎您的指正！

孙春娜 (Candey)

2010年10月



目录



常用调料 / 6

蛤蜊 / 8

辣炒蛤蜊 / 9

蛤蜊蒸蛋 / 10

豆腐黄蛤汤 / 12

辣根儿毛蛤 / 14

海蜆 / 15

葱油海蜆 / 16

银丝香辣蜆 / 17

竹蛩 / 18

芥辣蛩肉 / 19

豆豉香辣蛩 / 20

原汁蛩 / 21

海螺 / 22

姜汁儿海螺 / 23

温拌螺肉 / 24

XO酱爆螺肉 / 26

海肠 / 28

捞拌海肠 / 29

韭菜炒海肠 / 30

海肠豆花 / 32

鱿鱼 / 34

酱烤鱿鱼 / 35

爆炒鱿鱼 / 36

酥炸鱿鱼圈 / 38

八蛸(章鱼) / 40

苦菊拌八蛸 / 41

辣椒炒八蛸 / 42

章鱼烧肉 / 44

海蜇 / 46

鲜蜇汤 / 47

老醋蜇头 / 48

菜心拌蜇皮 / 50

海胆 / 51

生吃海胆 / 52

芙蓉海胆 / 54

海虾 / 55

白菜炖大虾 / 56

脆椒虾 / 58

茄汁大虾 / 60

虾仁滑蛋 / 61



基围虾 / 62

白灼基围虾 / 63

糟卤虾 / 64

皮皮虾 / 65

盐水皮皮虾 / 66

酱炒皮皮虾 / 67

椒盐皮皮虾 / 68

水炒爬虾肉 / 70

香辣皮皮虾 / 72

螃蟹 / 73

清蒸螃蟹 / 74

腌蟹 / 75

葱姜炒蟹 / 76

麻香辣蟹 / 78

牡蛎 / 80

炸蛎黄 / 81

蒜蓉烤生蚝 / 82

牡蛎烧豆腐 / 84

鲍鱼 / 86

鲍鱼捞饭 / 87

XO酱蒸鲍鱼 / 88

浇汁儿鲍鱼 / 90

扇贝 / 91

豉油蒸扇贝 / 92

蒜香芝士烤扇贝 / 94



菇贝扒油菜 / 96

其他 / 98

处理鱼的方法 / 99

红烧鲳鱼 / 100

干煎鲳鱼 / 101

蒜烧带鱼 / 102

酱烧黄花鱼 / 104

多味带鱼 / 106

脆炸沙丁 / 108

烤幼鲑 / 110

烧烤鲳鱼 / 112

清蒸鲈鱼 / 114

松鼠鲈鱼 / 116

黑鱼豆腐汤 / 118

鱼锅片片 / 120

海鲜疙瘩汤 / 122

海肠饺子 / 124

海鲜凉拌面 / 126

北极虾拌饭 / 128





葱·姜·蒜

葱、姜、蒜是做菜的基本调料，在海鲜菜肴里，它们的作用很突出，可以去腥、除异味，提升口味，丰富口感，还具有杀菌消炎的作用。

另外，海鲜多数性寒，葱、姜、蒜都是性温的食材，可以中和海鲜的寒性。



八角·花椒

八角、花椒也是基本调味料，性温散寒，杀虫解毒，它们独特的芳香有很好的去腥效果。在很多清蒸、水煮等做法中，常常会放一些八角和花椒，不但不会掩盖鲜味儿，反而能去腥提味儿，还能驱寒。家常炖鱼时，放几粒花椒，口感更好。



醋

醋，在海鲜中的使用非常广泛，具有非常好的去腥提味儿的效果。另外，作为蘸汁或凉拌的料汁，醋除了调味，还可以杀菌去寒，确保肠胃健康。



蚝油·番茄酱

蚝油，是以牡蛎为原料制成的一种调味料，味道鲜美浓郁，富有营养，有一定的黏稠度，可以用来凉拌、蘸食，也可以用来烧菜。使用时需要注意，蚝油需在出锅前再放，以免久煮损失鲜味。

日常生活中我们习惯于将“番茄沙司”和“番茄酱”弄混，实际上两者不同。番茄沙司是在番茄酱的基础上加糖、盐、香料等炒制而成，可以直接蘸食，也可以用来做番茄鱼、茄汁虾等。书中用到的是番茄沙司。

料酒·白酒·啤酒·白葡萄酒

料酒中的酒精成分可以溶解海鲜的腥味物质，受热后一起挥发掉，达到去腥的目的，是主要的烹饪用酒。其他的像白酒、啤酒、白葡萄酒等，也可以当料酒用，只是烹饪出来的菜肴在风味上会有不同。



酱油

酱油是做菜的基础调料。普通酱油（生抽、老抽）可以用来炒菜；味极鲜酱油，用来做凉拌菜；蒸鱼豉油，是蒸鱼的主要调料，味道很鲜美，也可以代替味极鲜酱油用来凉拌；鱼生酱油，是一种日式酱油，搭配青芥辣（辣根儿、芥末）食用。



XO酱·黄豆酱·辣豆瓣酱·香辣豆豉酱·豆豉

这些酱料，可以根据自己的喜好选择使用，来丰富菜肴的味道和口感。



最常见，也最物美价廉的海鲜，当属蛤蜊，味道之鲜美甚至让它有“天下第一鲜”的美誉。不光如此，蛤蜊还具备一定的营养和药用价值。

蛤蜊的品种繁多，分布于各地的品种都不尽相同，如花蛤、文蛤、黄蛤、赤蛤、毛蛤等，但几乎所有的新鲜蛤蜊，都有一个共同点：鲜！

鲜活的蛤蜊只有鲜，没有腥，所以烹饪中根本无需过多调味，即便是葱、姜，也是越少越好，吃的就是原汁原味儿的鲜，调味过多反而画蛇添足。

唯一会影响蛤蜊口感的，是沙子。因为蛤蜊生活于浅海泥沙中，正常的呼吸代谢会让它们体内储存泥沙，所以，烹饪前一定要先经过充分的缓沙，让蛤蜊吐净体内的沙子再下锅，否则，吃起来会牙碜，严重影响食欲和心情。

关于如何让蛤蜊吐净沙子，有很多流传的方法，比如，用盐水养、滴入油等，但最好的方法，还是推荐用海水养。因为海水是它的生存之本，是它唯一可以正常呼吸代谢的环境。如果回来自己调配盐水，一是自来水经过了消毒，不利于蛤蜊生存；二是，我们无法掌握咸度，所以个人觉得，自配盐水很难养成功，更别提让它吐沙了。

一般小商贩们都会把蛤蜊放在海水里养上一阵子再卖，就是为了让蛤蜊充分吐沙，我们在购买蛤蜊的时候，可以跟卖主要一些海水回来，让蛤蜊在海水里继续呼吸吐沙。

购买蛤蜊时，一定要选择鲜活的，死蛤蜊腥臭味儿大，并有很多细菌，不要食用。新鲜的蛤蜊，在静置时会吐出“舌头”，并喷出水柱，一触碰它，便立刻缩回“舌头”，紧闭起来。但凡是触碰不闭合，或烹饪后不开口的，都是死蛤蜊。

每种蛤蜊都有它最适合的做法，像辣炒花蛤、原汁黄蛤汤、辣根毛蛤……是海边人家最家常也最原汁原味儿的吃法。



毛蛤



花蛤



黄蛤

辣炒蛤蜊

TIPS

1 花蛤本身带咸味儿，炒时不必放盐和其他调料，吃的就是一个鲜味儿！

2 大火均匀翻炒，只要有一个花蛤开始张口，其他花蛤就会很快地陆续张口，最后剩几个不张口的，可能是死掉的，不要浪费时间，马上出锅，以免炒老，影响口感。

原料 花蛤600克

辅料 葱20克，干红辣椒6个，色拉油少许

做法

1. 将吐净沙子的花蛤洗净，备用。葱斜切成片。干红辣椒擦净，斜切成丝（图1）。
2. 大火烧热锅中的油，下入葱片和干红辣椒丝爆香（图2）。
3. 倒入花蛤，大火翻炒（图3）。
4. 炒至花蛤陆续张口（图4），关火，盛出。





蛤蜊蒸蛋



TIPS

1 蛋液中加入蛤蜊原汤，更鲜美。蛤蜊汤和蛋液的比例差不多为1:1。

2 将蛋液过滤，可以去除蛋液内的粗泡，使成品组织细腻，外观光滑。

3 扣上一个盘子，可以防止蒸汽滴落到蛋羹表面，保持外观光洁。

4 蒸蛋羹，靠水上锅和开水上锅都可以，差别不大，但要注意的是，开锅后一定要用小火，才能蒸出细嫩的口感。

5 出锅前，轻轻晃动一下，蛋羹表面有微微颤动即可关火，焖3~5分钟后再开锅，表面便无晃动，火候刚好。

原料 蛤蜊150克，鸡蛋3个

辅料 盐1/4茶匙

淋料 小葱花、味极鲜酱油、香油各适量

做法

1. 蛤蜊洗净。锅中烧开水，水沸后倒入蛤蜊（图1），煮至蛤蜊张口马上捞出。
2. 将张口的蛤蜊均匀铺在容器里（图2）。取约150毫升蛤蜊清汤晾凉备用。
3. 鸡蛋打散（图3），加入蛤蜊汤和盐（图4），打匀。
4. 将调好的蛋液通过细滤网过滤到装好蛤蜊的容器里（图5、图6）。
5. 蒸锅入水烧开，放入蛤蜊蛋液（图7），扣上一个大点儿的盘子（图8），盖上锅盖，小火蒸10分钟左右（依容器大小而不同）。
6. 出锅后，撒上小葱花，淋味极鲜酱油和香油，即可食用。

