

<<一学就会的小海鲜家常菜>>

图书基本信息

书名：<<一学就会的小海鲜家常菜>>

13位ISBN编号：9787506483681

10位ISBN编号：7506483688

出版时间：2012-4

出版时间：中国纺织出版社

作者：孙春娜

页数：128

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<一学就会的小海鲜家常菜>>

### 前言

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”。

遛一趟海鲜市场，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！

随时欢迎您的指正！

孙春娜（Candey） 2010年10月

## <<一学就会的小海鲜家常菜>>

### 内容概要

常见的小海鲜，如鱿鱼、皮皮虾、海蜇、蛤蜊、扇贝等，是否因为复杂的加工过程而头皮发麻，从而放弃了自己在家做的乐趣，只能到饭店才能品尝到这些美味？而一到饭店，地沟油的烦恼、小海鲜新鲜度的问题又困扰上您了。看看本书，这些烦恼也就迎刃而解啦，本书介绍了小海鲜的加工方法及常见做法，步骤图详细，图文对应，一目了然，为热爱小海鲜的读者提供了学习依据，让您轻松在家做出小海鲜美味，吃出美味，吃出健康。

<<一学就会的小海鲜家常菜>>

作者简介

孙春娜,  
网名Candey, 70后主妇, 美食自由撰稿人, 美食书作者, 是点击量过千万的新浪美食博主( )。曾出版《亲子快乐做点心》、《完美烘焙好时光》、《那些忘不了的小吃》、《活色生香的主食》、《百吃不厌的下饭菜》。

<<一学就会的小海鲜家常菜>>

书籍目录

常用调料

蛤蜊

辣炒蛤蜊

蛤蜊蒸蛋

豆腐黄蛤汤

辣根儿毛蛤

海蜆

葱油海蜆

银丝香辣蜆

竹蛭

芥辣蛭肉

豆豉香辣蛭

原汁蛭

海螺

姜汁儿海螺

温拌螺肉

XO酱爆螺肉

海肠

捞拌海肠

韭菜炒海肠

海肠豆花

鱿鱼

酱烤鱿鱼

爆炒鱿鱼

酥炸鱿鱼圈

八蛸(章鱼)

苦菊拌八蛸

辣椒炒八蛸

章鱼烧肉

海蜇

鲜蜇汤

老醋蜇头

菜心拌蜇皮

海胆

生吃海胆

芙蓉海胆

海虾

白菜炖大虾

脆椒虾

茄汁大虾

虾仁滑蛋

目录

基围虾

白灼基围虾

糟卤虾

<<一学就会的小海鲜家常菜>>

皮皮虾  
盐水皮皮虾  
酱炒皮皮虾  
椒盐皮皮虾  
水炒爬虾肉  
香辣皮皮虾  
螃蟹  
清蒸螃蟹  
腌蟹  
葱姜炒蟹  
麻香辣蟹  
牡蛎  
炸蛎黄  
蒜蓉烤生蚝  
牡蛎烧豆腐  
鲍鱼  
鲍鱼捞饭  
XO酱蒸鲍鱼  
浇汁儿鲍鱼  
扇贝  
豉油蒸扇贝  
蒜香芝士烤扇贝  
菇贝扒油菜  
其他  
处理鱼的方法  
红烧鲳鱼  
干煎鲳鱼  
蒜烧带鱼  
酱烧黄花鱼  
多味带鱼  
脆炸沙丁  
烤幼鲛  
烧烤鲳鱼  
清蒸鲈鱼  
松鼠鲈鱼  
黑鱼豆腐汤  
鱼锅片片  
海鲜疙瘩汤  
海肠饺子  
海鲜凉拌面  
北极虾拌饭

## <<一学就会的小海鲜家常菜>>

### 章节摘录

版权页: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。

<<一学就会的小海鲜家常菜>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>