

<<就爱这口鲜>>

图书基本信息

书名：<<就爱这口鲜>>

13位ISBN编号：9787543686021

10位ISBN编号：7543686023

出版时间：2012-8

出版时间：青岛出版社

作者：张恕玉

页数：222

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>

## <<就爱这口鲜>>

### 内容概要

面对种类繁多的生鲜，很多人感觉无法下手：如何处理干净？  
怎么烹制不损失营养又美味？

本书详细分析47种生鲜食材，用精美的成品图、详尽的制作步骤图示、贴心的食疗功效、富有生活情趣的“闲话”、超级实用的“绝活”，把你从理论到操作都武装起来，让你想不成为厨房里的一把手都难！

让我们仔细阅读本书，再抄起家什，奔向厨房实践吧！

## <<就爱这口鲜>>

### 作者简介

本书主编张恕玉为中国烹饪大师，中式烹调高级技师，餐饮业国家一级评委，国家技能竞赛裁判员，中华金厨，山东烹饪协会理事，青岛尊和集团副总裁，编著出版了《美味热炒》《山东特色菜》《吃鱼》《吃虾蟹贝》《鸡鸭鹅鸽菜典》《鱼虾蟹贝菜典》等多部书籍，其中《鱼虾蟹贝菜典》荣获第13届“世界美食图书金奖”。

## <<就爱这口鲜>>

### 书籍目录

#### 软体类生鲜汇总

10 常见蛤蜊品种

11 其他常见贝类

12 头足类海鲜

13 常见螺类

#### 软体类生鲜美味菜品

蛤蜊(蛤蜊、文蛤、毛蛤)

15 鲜蛤蜊预处理

15 干蛤蜊预处理

16 微波蛤蜊

17 辣炒蛤蜊

18 蛤蜊疙瘩汤

20 韭菜煮蛤蜊肉

21 文蛤蜊炖豆腐

22 文蛤西红柿煲仔饭

24 文蛤蒸蛋

26 毛蛤蜊拌黄瓜

27 香菜拌毛蛤蜊

28 姜汁毛蛤蜊

30 毛蛤蜊拌菠菜

#### 蛭子

32 蛭子预处理

33 芹菜拌海蛭

34 梅汁泡蛭子

36 尖椒炒蛭子

37 生汆小蛭

38 葱油蛭子

#### 牡蛎

40 黑椒软煎牡蛎

41 香烤牡蛎

42 麦冬牡蛎烩饭

#### 鲍鱼

43 红烧鲍鱼

44 家常拌鲍鱼

45 金蒜烤鲜鲍

#### 扇贝、干贝

46 扇贝预处理

47 干贝预处理方法

47 干贝预处理方法

48 油泼扇贝

49 菠菜扇贝

50 豉蚝蒸扇贝

52 干贝枸杞白菜煲

53 干贝蟹肉炖白菜

54 干贝冬瓜汤

## &lt;&lt;就爱这口鲜&gt;&gt;

## 北极贝

55 小拌北极贝

56 捞汁北极贝

## 贻贝、淡菜

59 家常海红

60 海红西葫芦汤

62 海红炒甘蓝

63 韭菜炒淡菜

64 淡菜茼蒿汤

## 鱿鱼

67 鲜鱿鱼预处理

67 干鱿鱼预处理

68 闽南鱿鱼

70 美极鲜鱿豆腐

72 干煸鱿鱼丝

73 山药鱿鱼汤

74 卤水鱿鱼

## 章鱼

76 章鱼预处理

77 柠檬章鱼土豆沙拉

78 老厨八爪鱼

79 酱爆八带

80 蒜香八带

## 墨鱼

82 墨鱼预处理

83 芹香墨鱼丝

84 黄豆芽煲花枝

85 墨鱼炖鸡

86 川式墨斗鱼

87 辣子炒墨鱼仔

## 比管

88 比管预处理

89 比管炖豆腐

90 西芹炒比管

## 海螺

91 海螺预处理

92 椒麻海螺片

93 韭菜炒海螺

94 葱拌活海螺

96 盐爆海螺

## 香螺

97 酱香螺

98 醉香螺

99 香辣香螺

## 田螺

100 葱拌田螺

101 姜末田螺

## &lt;&lt;就爱这口鲜&gt;&gt;

- 102 辣椒炒田螺
- 虾蟹类生鲜汇总
- 104 常见海水虾品种
- 105 常见淡水虾品种
- 106 虾制品大全
- 106 常见螃蟹品种
- 虾蟹类生鲜美味菜品
- 海水虾（对虾、基围虾、琵琶虾、北极虾、龙虾）
- 108 虾预处理
- 108 取虾仁
- 108 北极虾预处理
- 109 千岛对虾
- 110 鲜虾酱汤面
- 112 宫保虾仁
- 114 油焖大虾
- 115 盐水基围虾
- 116 美极基围虾
- 118 白灼基围虾
- 119 黄瓜拌虾虎肉
- 120 椒盐琵琶虾
- 122 芦笋拌琵琶虾
- 123 淮山玉米粒甜虾汤
- 124 香辣北极虾
- 126 龙虾刺身
- 淡水虾（青虾、小白虾、河虾、小龙虾）
- 128 小龙虾预处理
- 129 卤水青虾
- 130 虾仁冬瓜水饺
- 132 青虾炒韭菜
- 133 炸小白虾
- 134 炸凤尾虾
- 136 酱爆河虾
- 137 湘式拌河虾
- 138 香辣小龙虾
- 139 爆炒小龙虾
- 140 白灼小龙虾
- 海米
- 141 海米预处理
- 141 海米拌芹菜
- 142 海米上汤娃娃菜
- 144 海米烧冬瓜
- 虾干
- 145 大白菜拌虾干
- 146 丝瓜虾干煮芋艿
- 148 虾干炒掐菜
- 虾皮
- 150 虾皮卷心菜馅饼

## &lt;&lt;就爱这口鲜&gt;&gt;

- 151 老虎菜
- 152 虾皮粉丝萝卜汤
- 虾子
- 154 虾子烧茼蒿
- 155 虾子白菜汤
- 虾酱
- 156 虾酱煎仔鸡
- 157 渔乡蒸虾酱
- 158 虾酱烧豆腐
- 海水蟹（石夹红蟹、梭子蟹）
- 160 螃蟹预处理
- 161 清蒸石夹红蟹
- 162 葱姜炒螃蟹
- 164 铁板梭子蟹
- 淡水蟹（小螃蟹、大闸蟹）
- 167 油泼小螃蟹大闸蟹
- 168 大闸蟹炒年糕
- 170 梅子蒸蟹
- 172 湘味大盘蟹
- 174 香辣蟹
- 其他美味生鲜汇总
- 其他美味生鲜菜品
- 海肠、沙虫干
- 178 海肠预处理
- 179 香菜拌海肠
- 180 小白菜炒海肠
- 181 韭黄炒海肠
- 182 沙虫瘦肉粥
- 183 芡实莲子沙虫汤
- 海参
- 185 活海参预处理
- 186 五彩意面海参
- 187 大蒜海参粥
- 188 清炖鸡参汤
- 189 鹌鹑蛋海参
- 190 葱烧海参
- 海蜇
- 192 肉香蜇头
- 193 菠菜拌海蜇
- 194 海蜇拌双丝
- 195 海蜇百合汤
- 196 海蜇粥蟹柳
- 197 蟹柳西兰花
- 198 蟹棒玉米芹菜汤
- 199 香菇蟹柳烩饭
- 海胆
- 200 挖海胆步骤

<<就爱这口鲜>>

- 200 海胆蒸蛋
- 202 海胆粥
- 海星
- 203 蒸海星
- 204 海星青菜蛋羹汤
- 银鱼
- 206 香葱拌银鱼
- 207 松子银鱼拌饭
- 208 银鱼煎蛋
- 鱼皮
- 209 三丝鱼皮
- 210 老干妈煨鱼皮
- 海藻（海带、紫菜、裙带菜）
- 211 冰爽海藻
- 212 海藻胡萝卜豆渣饼
- 214 海带炖排骨
- 215 芝麻拌海带丝
- 216 清炒海带
- 217 海带粥
- 219 紫菜菠菜卷
- 220 紫菜海米蛋汤
- 221 蒜拌裙带菜
- 222 茶树菇拌裙带菜



#### 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>