

# 《海鲜健康吃法东问西答》

## 图书基本信息

书名：《海鲜健康吃法东问西答》

13位ISBN编号：9787535657855

10位ISBN编号：7535657850

出版时间：2012-12

出版社：湖南美术出版社

作者：陈志田 编

页数：160

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《海鲜健康吃法东问西答》

## 内容概要

《海鲜健康吃法东问西答》教你在家做400道鲜美海鲜菜，大厨贴身指导，手把手教你做出各式鱼虾蟹贝经典菜肴。《海鲜健康吃法东问西答》还收录400条饮食养生知识、让下厨更轻松的独门绝招以及厨房新手不可不学的烹调技艺，采用一问一答形式，保你一看就懂！《海鲜健康吃法东问西答》将带你进入幸福的美食天堂，保你餐餐都能吃出美味与健康，让你家的餐桌从此缤纷热闹起来。

# 《海鲜健康吃法东问西答》

## 作者简介

陈志田，国际烹饪艺术大师；中华名厨；国家高级烹调技师；国家高级营养配餐师；中国饭店业金牌大厨；亚洲蓝带白金五星级勋章。1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历为经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长、第二届搜厨国际烹饪大赛评委、中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨·大师篇》。擅长中国古代社会官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

## 书籍目录

海鲜的养生功效  
海鲜的挑选、清理与  
保存  
鱼不同部位的营养  
价值  
食用海鲜的注意  
事项  
海鲜烹饪、处理  
小窍门  
PART 1 鱼  
鮰鱼冻  
老家鱼冻  
日式豆腐浸鲮鱼  
生拌海肠  
风味鲫鱼  
鳗鱼干  
干烧平鱼  
脆椒酥鱼片  
馋嘴小黄鱼  
香辣武昌鱼  
菊花草鱼  
双龙戏珠  
四喜临门  
小平故乡鱼  
鲟鱼鄂式干烧  
川味泡椒鱼  
风味鱼清丸  
喜洲酸辣鱼  
孜然炆锅鱼  
干锅手撕鱼  
小炒鲜鱼仔  
香炒手撕刁子鱼  
小鱼黄瓜丝  
松鼠鳊鱼  
香葱烤鳊鱼  
黄山臭鳊鱼  
酱烧蒸鳊鱼  
鳊鱼绵绣  
杂酱武昌鱼  
清蒸武昌鱼  
剁椒武昌鱼  
风干武昌鱼  
醋香武昌鱼  
小炒甲鱼  
尖椒甲鱼  
黄焖野生龟  
酱香甲鱼仔

## 《海鲜健康吃法东问西答》

红煨甲鱼裙边  
菜胆金肘炖鳄鱼龟  
老爹秘制鱼丸  
灯笼鱼丸  
豆瓣蒸腌鱼  
鲑鱼蒸菜干  
银杏生鱼片  
油浸花丝鲩鱼  
青柠檬蒸富贵鱼  
功夫草鱼  
葡国皇室煮鱼  
开封包公鱼  
浪花天香鱼  
鸳鸯泉水鱼  
鱼片蒸水蛋  
滇椒蒸鲈鱼  
古法蒸鲈鱼  
极品山珍鲈鱼  
碧绿百合鲜鲈鱼  
鱼丸蒸鲈鱼  
秘汁蒸鲷鱼  
吉利家乡鱼  
清蒸福寿鱼  
秘制腊八豆蒸鱼头  
开胃鱼头王  
酱椒鱼头  
鲈鱼冬菜蒸  
卜辣椒芋禾秆焖  
鲈鱼  
开胃水库鱼头  
剁椒鱼头  
特式鲈鱼头  
面条蒸鱼头  
天目湖大鱼头  
干烧鱼头  
五彩墨鱼丝  
碧绿墨鱼滑  
相思墨鱼仔  
富贵墨鱼片  
爆墨鱼仔  
蒜茸剁椒墨鱼仔  
荷兰豆炒墨鱼  
香芹墨鱼丝  
酸菜墨鱼丝  
泡椒墨鱼仔  
怀胎墨鱼仔  
串烧泡椒墨鱼仔  
蒜香墨鱼卷  
风味鲜鲜鱿

## 《海鲜健康吃法东问西答》

老干妈鲜鱿筒  
豉汁大吊筒  
小米糕爆鲜鱿  
一品鱿鱼王  
豉油皇鲜鱿筒  
天然菌炖墨鱼  
豉汁鲜鱿  
香辣鱿鱼卷  
南菜吹筒仔  
烧烤鱿鱼圈  
椒盐鱿鱼圈  
蒜香鱿鱼圈  
金针菇炒鳝丝  
清炒鳝丝  
火爆鳝鱼  
鱼香素鳝丝  
香辣鳝丝  
干煸鳝鱼  
爆炒鳝鱼丝  
特色脆鳝  
酸豆角烧鳝鱼  
鳝鱼米粉  
紫金鳝鱼煲  
避风塘白鳝球  
炸白鳝  
锅巴鳝段  
红花鱼肚  
蟹黄鱼肚  
干贝炒鱼肚  
红花扒鱼肚  
蚧子百花酿鱼肚  
酸汤鱼肚  
财运当头  
干锅鱼子鱼泡  
酱焖银鳕鱼  
中式煎鳕鱼  
红汤豆腐银鳕鱼  
豉烧银鳕鱼  
蒜蓉银鳕鱼  
风味煎银鳕鱼  
香煎鳕鱼  
香葱煎鳕鱼  
金葱烤鳕鱼  
京葱银鳕鱼  
美味鳕鱼  
杭州酥鱼  
五香熏鱼  
盐巴鱼  
老妈煎鱼

## 《海鲜健康吃法东问西答》

干煎抱盐鱼  
干煎竹筴鱼  
干煎开片鱼  
婆婆醉腌鱼  
汽锅抱盐鱼  
啤酒淹鱼  
红烧鱼块  
煎封平鱼  
海味串香鱼  
腐皮包黄鱼  
招牌椒盐多春鱼  
香炸多春鱼  
煎扣黄花鱼  
太公划水  
松鼠大黄鱼  
肉末烧黄鱼  
东坡脆皮鱼  
酱烧黄鱼  
红烧大黄鱼  
干烧大黄鱼  
橙汁玉米鱼尾  
炸鱼排  
脆鱼粒  
回锅鱼片  
风味小银鱼  
三味脆银鱼  
香酥小银鱼  
怪味银鱼仔  
琵琶银鱼盏  
干烤鲫鱼  
乡坎子鲫鱼  
鲫鱼豆腐汤  
香菜烤鲫鱼  
香烹小黄鱼  
湘辣火培鱼  
红烧带鱼  
大妈带鱼  
醋香带鱼  
脱骨带鱼  
香酥蒜香带鱼  
手撕带鱼  
香酥小黄鱼  
糟香小黄鱼  
竹香小黄鱼  
酸豆角秋刀鱼  
香辣秋刀鱼  
龙皇献宝  
奇味烤鱼  
干煸泥鳅

## 《海鲜健康吃法东问西答》

风味泥鳅  
金华浓汤煮鱼唇  
雨前红花酿鱼唇  
豆腐鱼片  
香辣豆腐鱼片  
六合鱼  
酸汤大碗鱼  
黄骨鱼煮荷包蛋  
香菠鱼柳  
白汁鱼  
洞庭头鱼  
酱椒鱼翅  
啤酒全鱼  
农家炖活鱼  
草鱼煮鱼饺  
将军鱼  
老妈鱼片  
日式杂粮鱼  
川味水煮鱼  
麻辣水煮鱼  
沸腾鱼片  
馋嘴乌江鱼  
醉啤功夫活鱼  
飘香水煮鱼  
PART2 虾  
虾球玉簪  
盐水基围虾  
蒜酥虾球  
百合蛋黄虾球  
龙井水晶虾仁  
芒果老虎虾  
虾皮拌杭椒  
糟香北极虾  
香甜龙虾  
油浸节节虾  
芙蓉玉米虾  
黄金白菜炒鲜虾  
丝瓜虾仁  
鲜虾炆白菜  
茶香滋味虾  
香炒小河虾  
乡村小河虾  
避风塘沙虾  
银杏炒虾球  
油爆虾球  
水果虾仁  
银丝哈密瓜虾球  
罗汉大虾  
香酥溪虾



## 《海鲜健康吃法东问西答》

翡翠虾球  
荔枝百合虾仁  
鸳鸯虾球  
川式椒盐虾  
香橙芝麻虾  
顶级咖喱虾  
金牌盐焗虾  
蒜茸开边虾  
水晶虾片  
虾虎娃娃菜  
皮皮虾  
芥味奶香凤尾虾  
开边龙虾仔海鲜  
沙滩水晶虾  
椒香软炸虾球  
金沙虾球  
杏香蜂窝虾膏  
竹篱飘香虾  
薯片炸虾排  
黄金粒米虾  
金盏白雪虾球  
香橙虾排  
一品虾  
美味皮皮虾  
渔家金毛虾  
玉香金毛虾  
炸烹虾肉  
软炸虾仁  
金黄脆皮大虾  
金毛酥虾  
竹筒椒盐虾  
风味串烧香  
大虾茄汁焗  
酸菜油爆虾  
风味大虾  
蛋黄虾  
玉米风味虾  
翅汤河虾仁  
双味大明虾  
盆盆虾  
香辣盆盆虾  
油焖小龙虾  
三虾煮萝卜丝  
小河虾苦瓜汤  
南瓜虾皮汤  
PART3 蟹  
白玉赛蟹黄  
冻花蟹  
潮式冻蟹

## 《海鲜健康吃法东问西答》

醉蟹钳  
宁波蟹钳  
红花蟹  
风味蒸花蟹  
潮式冻花蟹  
葱油大闸蟹  
澳门金蒜蟹  
鱼子拌膏蟹  
红油膏蟹  
椒盐蛋黄蟹  
白蟹炒蛋  
避风塘炒蟹  
口水香辣蟹  
香辣口味蟹  
巴蜀香辣蟹  
香辣蟹  
怀旧香辣蟹  
川椒霸王蟹  
麻婆豆腐蟹  
马来咖喱炒蟹  
姜葱炒花蟹  
马来西亚炒蟹  
咖喱蟹  
姜葱肉蟹  
花蟹炒年糕  
辣椒炒蟹  
泰国炒蟹  
大闸蟹  
干锅口味蟹  
桂花翅皇蟹  
萝卜糕炒红花蟹  
南洋辣椒蟹  
当头蟹  
秘制香辣蟹  
黔味炒膏蟹  
清炒蟹柳  
豆豉蒸肉蟹  
清蒸花蟹  
碧绿蟹黄油  
金牌口味蟹  
剁椒花蟹蒸白玉  
蒜香花蟹  
芙蓉扒蟹钳  
芙蓉白玉蟹  
霸王水晶宫  
南瓜蟹  
明月螃蟹  
蟹子蒸水蛋  
炭烤螃蟹

## 《海鲜健康吃法东问西答》

特色焗海蟹  
姜葱焗螃蟹  
椒盐切蟹  
红蟹盖饭  
风沙黄金蟹  
风味炸蟹  
炸蛋黄蟹  
葱香炸蟹  
钵钵香辣蟹  
南瓜煮青蟹  
咖喱焗肉蟹  
浓汤西红柿梭子蟹  
河蟹炖南瓜  
吉祥红扒蟹  
蟹扒麻婆豆腐  
鲜蟹银丝煲  
锅仔蟹子豆腐  
PART4 贝  
荷豆金菇北极贝  
香芹金钩北极贝  
清炒海螺片  
萝卜干蒸扇贝  
莴笋贝肉  
避风塘辣蚬锅  
花螺刺身  
爆炒海螺  
双椒富贵螺  
麻辣白蚧  
蚝油扇贝  
XO酱爆海螺片  
茄子海螺片  
桂花炒瑶柱  
鲍汁扣海螺  
鲍汁海螺脯  
芦笋木耳炒螺片  
兰度响螺片  
黑椒小瓜螺片  
金银果炒鲍贝  
干烧鲜鲍仔  
盐焗鲜香螺片  
烟肉螺片  
泡椒田螺  
杭椒爆香螺  
杭椒爆炒螺头  
杭椒爆螺肉  
麻辣螺螺香  
鸿运福寿螺  
香糟田螺  
辣炒福寿螺

## 《海鲜健康吃法东问西答》

金旺角福寿螺  
和味炒螺丝  
酱爆香螺  
口味田螺  
剁椒一品鲜  
尖椒炒花甲  
辣炒花蛤海鲜  
特色炆刀蛭  
炸香菌带子  
海蛎子烧豆腐  
双椒炒蛭子  
尖椒炒红蛭子  
葱香蛭子  
蒜蓉红蛭子  
小炒蛭子  
豉汁蒸生蚝  
剁椒粉丝蒸扇贝  
扇贝蒜蓉蒸豉汁  
蒜蓉扇贝  
蒜蓉蒸扇贝  
碧绿元贝  
蒜蓉粉丝月牙贝  
碧绿贵妃贝  
鲜炒鸳鸯贝  
粉蒸扇贝  
培根扇贝  
法式焗扇贝  
法式扇贝  
奶酪焗扇贝  
葡国辣汁浸青口  
蛋汁烩青口  
香芋仔浸大蚬  
炭烧鲍鱼  
清炖鲍鱼  
碧绿蚝皇珍珠鲍  
香炒蛤蜊肉  
炭烤生蚝  
炭烧扇贝  
深水螺  
百味一锅鲜  
锅仔蛎皇萝卜丝汤  
青木瓜芋丝煮扇贝  
红腰豆煮花甲肉  
山药肉片蛤蜊汤

## 章节摘录

版权页：插图：板栗桂圆粥 配方 桂圆肉20克，玉竹20克，大米90克，板栗20克，白糖适量 制作 板栗去壳、去皮洗净，切碎；桂圆肉、玉竹洗净；大米洗净泡发。锅置火上，注入清水，放入大米，用大火煮至米粒开花。放入板栗、桂圆肉、玉竹，用中火煮至熟后，放入白糖调味即可。【营养成分】板栗中含有多种维生素和无机盐。【专家指导】桂圆肉作为水果宜鲜食，对体弱者和女性来说最为适用。【功效】本品可补肾健脾、益气养血、养心安神、生津止漏，适合腰膝酸软、失眠健忘等体质虚弱之人食用，老年人常食可防治骨质疏松。阿尔茨海默病。东问 怎样选择板栗？西答 选购板栗要先看颜色，外壳鲜红，带褐、紫、赭等色，颗粒光亮的品质一般较好。杞菊饮 配方 枸杞10克，杭菊花5克，绿茶包1袋，沸水500克 制作 将枸杞、杭菊花洗净，与绿茶一同放入保温杯内。冲入沸水。盖上杯盖焖约10分钟，滤去茶渣后即可饮用。【营养成分】绿茶中富含叶绿素、儿茶素、茶氨酸、咖啡碱、茶多酚、维生素A、维生素C等成分。【专家指导】好的菊花茶泡开后，花朵伸展开来，非常有活力，泡出的茶水是通透清澈的，而差的菊花茶泡出的水则是浊的，含较多杂质。

# 《海鲜健康吃法东问西答》

## 编辑推荐

食有所依，补有所道，《药膳健康吃法东问西答》是一本全民养生美食必备书，将保健药膳与养生知识一网打尽，让美味与健康全面同步，让药膳制作无忧。

# 《海鲜健康吃法东问西答》

## 精彩短评

- 1、这本书自我感觉还不错！
- 2、图文并茂很清楚，一目了然
- 3、内容一般 . . .
- 4、发货速度快，商品挺实用的

# 《海鲜健康吃法东问西答》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)