

RESPONSIBLE
FISHING
SINCE 1976



白玉贝

食谱



如需更多食谱, 请访问网站 www.clearwater.ca
或访问我们的 Clearwater Seafoods YouTube 频道。

clearwater.ca |     



REMARKABLE SEAFOOD, RESPONSIBLE CHOICE



白玉贝

Clearwater (北极清水) 白玉贝是一种来自加拿大北大西洋冰冷纯净水域中的野生、可持续水产品，其口感和味道极佳，具有独特的海鲜风味。捕捞一小时之内就会在船上对白玉贝进行漂洗和快速单冻 (IQF)。到达加工厂后，会立即对白玉贝进行分类和大小分级，并执行严格测试。

厨房功用

北极清水白玉贝是即食海鲜，无需制备。北极清水白玉贝最适合冷用，可用于制作寿司、生鱼片和沙拉等。解冻后即可食用。用于热菜食谱时，请最后再加入，以保持其柔嫩口感。不要过度烹制。

- 每份的份量相同，食材成本一致
- 解冻后即可食用，无需烹制
- 包装方便，可按需使用



解冻方法：为达到最佳效果，请在冰箱放置一整夜进行解冻。如要快速解冻，请将其放入密封的袋子，并于冷水中浸泡30分钟。不要在室温下或微波炉中解冻。解冻后不要再次冷冻。

切法



蝴蝶刀法 – 向内切。
使用蝴蝶刀法沿白玉贝内侧进行切割。



蝴蝶刀法 – 向外切。
使用蝴蝶刀法沿白玉贝外侧进行切割。



切片。
平行于菜板将白玉贝切成两片。



RESPONSIBLE
FISHING
SINCE 1976



目录

关于白玉贝	3
白玉贝切法	4
翡翠椒麻拌白玉贝	6
翡翠芥末酱拌白玉贝	7
XO酱白玉贝煲	8
芦笋白玉贝	9
豉汁白玉贝炒四季豆	10
香辣豉汁白玉贝炒竹笋	11
糖醋白玉贝佐红洋葱	12

翡翠椒麻拌白玉贝



食材:

北极清水白玉贝	6 片	莴笋切片	100 克
鲜花椒切碎	5 克	花椒油	5 克
白酱油	10 克	盐	5 克



烹饪方法:

1. 洗净白玉贝并切片。
2. 用白酱油和花椒油调味。
3. 莴笋码片在盘子底部, 白玉贝放中间, 鲜花椒点缀。即可食用。

翡翠芥末酱拌白玉贝



食材:

北极清水白玉贝	6 片	黄瓜	1
萝卜片	20 克	芥末	3 克
白酱油	5 克		



烹饪方法:

1. 将黄瓜切成10厘米长的薄片, 对折后置于盘中。
2. 洗净白玉贝并切片。
3. 将白玉贝、萝卜片、白酱油和芥末混合, 置于黄瓜片上。即可食用。

XO酱白玉贝煲



食材:

北极清水白玉贝	8 片	大蒜切末	10 片
姜切末	30 克	洋葱切碎	30 克
葱切末	10 克	黄酒	32 克
海鲜酱	2 克	玉米淀粉	2 克
胡椒粉		芝麻油	15 克



烹饪方法:

1. 洗净白玉贝并切片。
2. 将白玉贝与海鲜酱、玉米淀粉和胡椒混合。
3. 将油加入锅中, 使用中高火热油。爆炒姜、葱、蒜和洋葱直至变软。加入白玉贝混合翻炒15秒。
4. 将翻炒好的食物倒入盘中, 在白玉贝四周倒入黄酒。即可食用。

芦笋白玉贝



食材:

北极清水白玉贝	6 片	芦笋	200 克
蛋清	1	姜切片	5 克
胡萝卜切碎	3 片	黄酒	3 克
葱切末	5 克	盐	2 克
胡椒粉	1 克	玉米淀粉	2 克
蚝油	2 克	芝麻油	15 克



烹饪方法:

1. 将白玉贝切片, 洗净并去除末端。用盐、鸡蛋清和玉米淀粉腌制 5 分钟。
2. 去除芦笋根部, 去皮切段。在沸水中焯15秒。捞出并在冰水中浸 5 分钟。放在一边备用。
3. 小火热油。加入油, 直至油没过白玉贝, 5秒后捞出。
4. 爆炒胡萝卜、葱、芦笋和姜直至变软。用辣椒、蚝油和黄米酒调汁, 加入锅中。加入白玉贝, 爆炒15秒。即可食用。

豉汁白玉贝炒四季豆



食材:

北极清水白玉贝	8 片	橄榄油	15 克
四季豆	100 克	大蒜切末	5 克
姜切末	5 克	豆豉	45 克
白芝麻 (点缀用)		红辣椒丝 (点缀用)	



烹饪方法:

1. 洗净白玉贝并切片。放在一边备用。
2. 将四季豆切成2厘米长的段。
3. 将油加入锅中, 使用中高火热油。爆炒四季豆、蒜和姜直至变软。
4. 向锅中加入白玉贝和豆豉。温火加热直至温热。
5. 用白芝麻籽和红辣椒丝点缀。即可食用。

香辣豉汁白玉贝炒竹笋



食材：

北极清水白玉贝	8 片	竹笋	100 克
橄榄油	15 克	葱切末	10 克
大蒜切末	5 克	姜切末	5 克
豆瓣酱	15 克	豆豉	45 克
白芝麻 (点缀用)		红辣椒丝 (点缀用)	



烹饪方法：

1. 洗净白玉贝并切片。放在一边备用。
2. 竹笋切片，约2厘米长，洗净沥干。
3. 将油加入锅中，使用中高火热油。爆炒竹笋、葱、蒜和姜直至变软。
4. 加入白玉贝、豆瓣酱和豆豉。温火加热直至温热。
5. 用白芝麻籽和红辣椒丝点缀。即可食用。

糖醋白玉贝佐红洋葱



食材：

北极清水白玉贝	5 片	玉米淀粉	5 克
沸水	5 杯	甜醋调汁	
米醋	15 克	糖	10 克
水	15 克	腌红洋葱 (点缀用)	
萝卜芽 (点缀用)		白萝卜 (点缀用)	



烹饪方法：

1. 洗净白玉贝并切片。轻轻抹上玉米淀粉。
2. 水烧滚。将白玉贝倒入沸水，焯3秒。捞出并置于冰水中1分钟。
3. 将米醋、糖和剩余的水倒入小碗。
4. 将甜醋淋在白玉贝上。
5. 用腌红洋葱、萝卜芽和白萝卜点缀。即可食用。

注：腌制红洋葱时，将15克红洋葱切碎，然后放入甜醋中腌制一整夜。