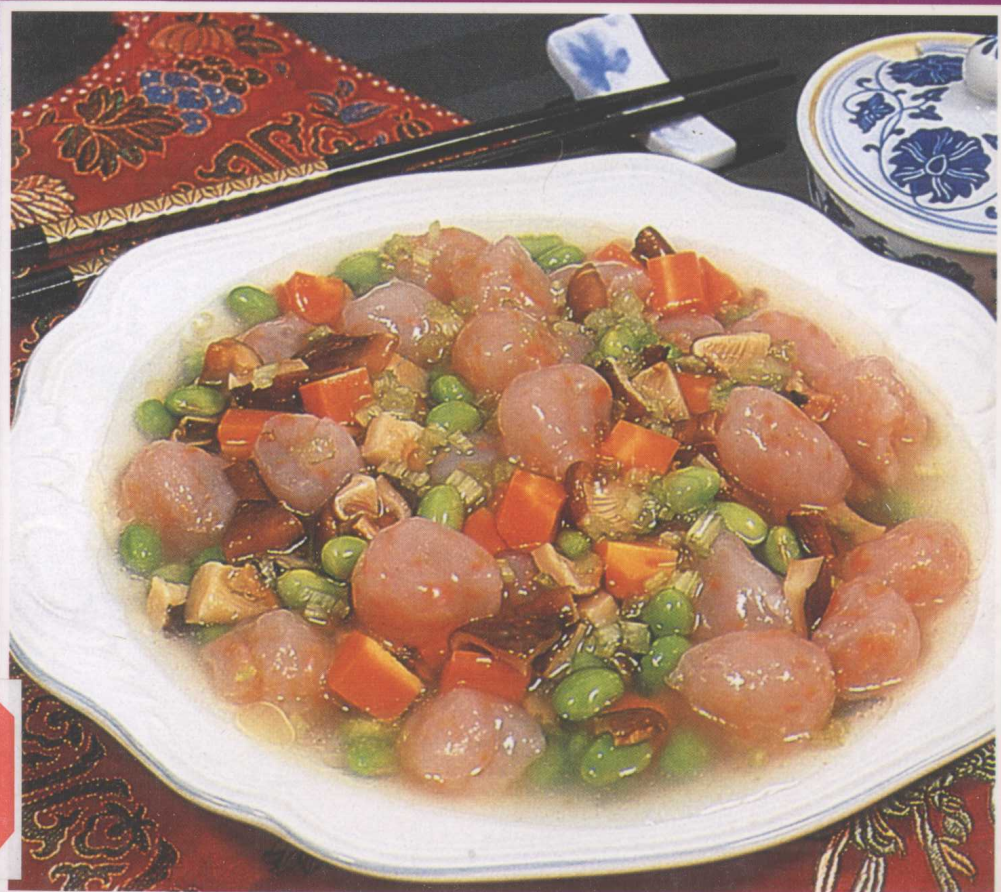


家庭四季美食丛书

四季海鲜菜

紫毫 编

500款可口海鲜菜



JIA TING SI JI MEI SHI CONG SHU

陕西旅游出版社

家庭四季美食丛书

四季海鲜菜

紫毫 编

500款可口海鲜菜

TS972.12
4



美味宣言 & 四季饮食
Mei Wei Xuan Yan & Si Ji Yin Shi

陕西旅游出版社

(陕) 新登字 012 号

责任编辑: 薛 放

封面设计: 爱宝隆

责任监制: 刘青海

《家庭四季美食》(十二册)

紫 毫 编

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮编: 710061)

新华书店经销

北京中加印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 大 32 开 6.5 印张

2003 年 8 月第 2 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5418-1601-9/G·409

定价: 12.80 元

家常海鲜菜谱.....目录

中华

家庭四季美食丛书

目 录

鲍鱼.....(1)	土魷.....(9)
海参.....(1)	糖醋海蜇.....(9)
鲍鱼烩海参.....(2)	土魷蒸肉饼.....(9)
海皇羹.....(2)	章鱼.....(10)
鱼翅.....(3)	日月贝.....(10)
花胶.....(3)	章鱼田鸡焗饭.....(10)
鸡丝生翅.....(4)	淮杞日月鱼炖山瑞.....(11)
花胶炖鹧鸪.....(4)	大地鱼.....(11)
瑶柱.....(5)	咸鱼.....(12)
蚝豉.....(5)	大地鱼炒苋菜.....(12)
韭王瑶柱羹.....(6)	咸鱼北菇鸡煲.....(12)
粉葛蚝豉粥.....(6)	鱼唇.....(13)
淡菜.....(7)	虾米.....(13)
响螺.....(7)	肉丝烩鱼唇.....(14)
淮山芡实淡菜汤.....(7)	虾米粉丝煮节瓜.....(14)
芦笋螺片.....(8)	沙虫干.....(14)
象拔蚌海蜇.....(8)	银鱼干.....(15)

中华
家庭四季美食丛书

家常海鲜菜谱.....目录

沙虫干煲瘦肉.....(15)	雪蛤鸡茸羹.....(23)
银鱼干焗饭.....(15)	蛤蚧.....(24)
海龙海马.....(16)	火腿.....(24)
海星海雀.....(16)	蛤蚧炖鹧鸪.....(24)
海龙海马炖乳鸽.....(17)	雪腿津白.....(25)
百合玉竹海星汤.....(17)	猪脚筋.....(25)
鳄鱼肉鰕鱼鳃.....(17)	鹿筋牛筋.....(25)
发菜.....(18)	瑶柱猪脚筋.....(26)
鳄鱼肉灵芝汤.....(18)	鹿筋瘦肉汤.....(26)
发财大利.....(19)	腊鸭.....(27)
紫菜.....(19)	腊肠.....(27)
海带.....(20)	田鸡腊鸭脾.....(28)
紫菜豆腐羹.....(20)	炒鸳鸯肠松.....(28)
凉拌海带.....(20)	干鸭肾.....(29)
昆布海藻.....(21)	咸蛋.....(29)
大菜.....(21)	鲜陈肾冬瓜汤.....(29)
昆布海藻煲排骨.....(21)	蒸三色蛋.....(30)
椰汁冻糕.....(22)	皮蛋.....(30)
燕窝.....(22)	竹笙.....(30)
雪蛤膏.....(22)	金银蛋炒虾仁.....(31)
冰糖炖燕窝.....(23)	素酿竹笙卷.....(31)

家常海鲜菜谱.....目录

中华

家庭四季美食丛书

冬菇.....(32)	绿豆.....(40)
蘑菇草菇.....(32)	红豆乌鸡汤.....(40)
冬菇姜汁饮.....(33)	水晶绿豆糕.....(41)
三菇粥.....(33)	扁豆.....(41)
金菇.....(33)	乌豆.....(42)
云耳.....(34)	葛花扁豆汤.....(42)
金菇牛柳丝.....(34)	乌豆炖塘虱.....(42)
云耳金针鱼尾汤.....(34)	马豆.....(43)
木耳.....(35)	蚕豆.....(43)
银耳.....(35)	马豆糕.....(43)
猪腰炒木耳.....(36)	长生蚕豆.....(44)
荔香雪耳露.....(36)	赤小豆.....(44)
榆耳.....(36)	豆豉.....(44)
黄耳石耳.....(37)	老黄瓜赤小豆煲猪腰.....(45)
竹笙如意卷.....(37)	豉汁蒸乌头.....(45)
鼎湖上素.....(38)	腐竹.....(46)
黄豆.....(38)	枝竹.....(46)
眉豆.....(39)	白果腐竹煲鸭汤.....(46)
香滑豆腐花.....(39)	枝竹焖鲤鱼.....(47)
眉豆煲莲藕.....(39)	粉丝.....(47)
红豆.....(40)	核桃.....(47)

中华

家庭四季美食丛书

家常海鲜菜谱.....目录

银丝烧金龙.....(48)	莲子相思露.....(55)
酥炸甜核桃.....(48)	百合.....(56)
腰果.....(49)	南杏.....(56)
花生.....(49)	百合糖浆.....(56)
开胃鸳鸯果.....(49)	杏仁鲜果.....(57)
桂圆花生糊.....(50)	北杏.....(57)
松子.....(50)	芡实.....(57)
栗子干.....(50)	万寿果杏仁冰糖.....(58)
松子红枣生地汤.....(51)	芡实红枣粥.....(58)
栗子杜仲汤.....(51)	薏米.....(59)
黑芝麻.....(51)	西米.....(59)
白芝麻.....(52)	脊肉薏米汤.....(59)
核桃芝麻糊.....(52)	蜜瓜西米露.....(60)
凉拌手撕鸡.....(52)	红枣.....(60)
罗汉果.....(53)	蜜枣.....(60)
无花果.....(53)	红枣糯米甜饭.....(61)
罗汉果瘦肉汤.....(54)	白菜蜜枣煲猪肺.....(61)
蜜饯无花果.....(54)	南枣.....(61)
白果.....(54)	黑枣.....(62)
莲子.....(55)	南枣黑豆茶.....(62)
白果炒鸡丁.....(55)	护发驻颜汤.....(63)

家常海鲜菜谱.....目录

中华

家庭四季美食丛书

金针.....(63)	柿饼.....(71)
菜干.....(63)	荔枝干芡实糖水.....(72)
金针云耳蒸鱼云.....(64)	无花果柿饼糖水.....(72)
金银菜煲猪粉肠.....(64)	鱿鱼烧肉.....(72)
榨菜.....(64)	客家小炒.....(73)
梅菜.....(65)	芹菜鱿鱼.....(73)
榨菜肉碎煲仔饭.....(65)	海带芽蛤蜊汤.....(74)
梅菜瘦肉汤.....(66)	海带芽沙拉.....(74)
蒜头.....(66)	凉拌海带芽.....(75)
陈皮.....(67)	海带排骨汤.....(75)
蒜茸虾.....(67)	鲑鱼苜蓿芽.....(76)
陈皮鸡柳.....(67)	鲑鱼炒饭.....(76)
菊花.....(68)	鲑鱼豆腐煲.....(77)
金银花.....(68)	鲔鱼松.....(78)
菊花龙井茶.....(68)	鲔鱼三明治.....(78)
金银花茶.....(69)	鲔鱼炒饭.....(79)
茶叶.....(69)	虾米花椰.....(79)
龙眼肉.....(69)	开阳冬瓜.....(80)
五香茶叶蛋.....(70)	虾皮高丽菜.....(81)
龙眼肉炖猪心.....(70)	虾米空心菜.....(81)
荔枝干.....(71)	鲔鱼面.....(82)

中华

家庭四季美食丛书

家常海鲜菜谱.....目录

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 鲳鱼茄煲.....(82) | 当归杞子老鸽汤 |
| 酥炸柳叶鱼.....(83) | 合女子月经期后饮用.....(91) |
| 干炒沙丁鱼.....(83) | 当归南枣羊肉汤 |
| 小鱼花生.....(84) | 治头晕目眩宫寒不孕.....(91) |
| 辣椒小鱼干.....(84) | 益母草塘虱汤治妇女 |
| 小鱼皮蛋.....(85) | 经期出血过多面色苍白... (92) |
| 豆腐鲳鱼肚.....(86) | 杜仲羊肉汤安胎降压.....(92) |
| 韭菜鲳鱼子.....(86) | 乌豆红枣鲤鱼汤 |
| 豉汁鱼干煨黄瓜.....(87) | 治女子月经失调.....(93) |
| 虱目鱼丸羹.....(87) | 丽参圆肉炖牛腱 |
| 冬瓜羊肉汤 | 治妇女产后失血.....(94) |
| 通乳治带利水消肿.....(88) | 龙枣椰子羊肉汤 |
| 麦芽肉片汤助产妇回乳.....(88) | 治妇女宫冷月经失调.....(94) |
| 乌鸡当归熟地汤 | 杞子虾丸汤治女子宫寒不孕 (95) |
| 治气血不足月经不调.....(89) | 苡仁猪蹄汤清热补血通乳.....(96) |
| 淮山莲子腱肉汤健脾 | 苡蓉鸡汤治女子宫冷.....(96) |
| 消斑治妇女白带多而清稀 (89) | 红豆花生牛腱汤 |
| 金针黄豆豆腐汤 | 治妇女经少色淡.....(97) |
| 治妇女月经失调.....(90) | 乌鸡汤治虚癆体弱崩漏带下 (97) |
| 芡实红枣乌头汤 | 当归元肉竹丝鸡汤 |
| 治男遗精女白带.....(90) | 补血调经活血止痛.....(98) |

家常海鲜菜谱.....目录



当归生地水鱼汤

治妇女产后低热不退.....(98)

洋参无花果猪腱汤治手术

后体虚妇女怀孕呕吐.....(99)

赤小豆冬瓜生鱼汤

治妇女怀孕后下肢浮肿.....(99)

虫草归参炖老鸡治妇女产后

体虚头晕目眩.....(100)

芪党田七花生汤

治妇女产后出血过多.....(100)

杜仲阿胶老鸡汤

养血止血暖宫安胎.....(101)

参芪阿胶乌鸡汤治妇女怀孕

初期阴道流血.....(101)

生地苦瓜黄鳝汤清热

安胎治妇女初孕心躁.....(102)

芪党当归羊肉汤

补中益气治产后补身用.....(102)

腐皮鸡蛋汤治皮肤干粗糙.....(103)

花生木瓜汤光滑皮肤.....(104)

雪耳银杏汤减肥益肤.....(104)

连皮冬瓜汤

利水消肿减肥轻身.....(105)

鸡骨草田螺汤

利水解毒慢性肝炎.....(105)

丝瓜豆腐肉片汤

利尿凉血增加食欲.....(106)

生鱼葛菜汤

腹痛不适大便不畅.....(106)

霸王花无花果猪蹄汤

滑肠通便防止痔疮.....(107)

冬瓜小豆瘦肉汤

小便短少尿液黄赤.....(107)

咸菜蚝豉猪肉汤

滋阴降火大便不畅.....(108)

姜葱豆豉豆腐汤

祛痰利尿伤风鼻塞.....(109)

金菇芽菜肉片汤

通小便降胆固醇.....(109)

发菜生地猪蹄汤

清热通便皮肤疮块.....(110)

眉豆猪脬汤

中华

家庭四季美食丛书

家常海鲜菜谱.....目录

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 利尿消肿治肺气病.....(110) | 竹笙马蹄老鸭汤 |
| 头菜黄豆豆腐汤 | 滋阴养颜除痰通便.....(116) |
| 小便短少去湿消肿.....(111) | 扁赤豆鹌鹑汤 |
| 淮山杞子鲍鱼汤 | 开胃利尿精神爽利.....(117) |
| 补肾养肝开胃明目.....(111) | 冬虫夏草鸭肉汤 |
| 粟米田螺蚌肉汤 | 滋阴养肾亏水肿.....(117) |
| 治饮酒过量小便不畅.....(112) | 淮山扁豆薏米猪腱汤 |
| 花旗参大豆芽冬瓜汤 | 利尿祛湿止泻消肿.....(118) |
| 利水去湿健脾开胃.....(112) | 霸王花无花果猪蹄汤 |
| 芥菜螺片汤 | 润肺润肠燥热咳嗽.....(118) |
| 利尿养阴眼红眼痛.....(113) | 薏米扁豆绿豆乳鸽汤 |
| 枸杞蚌肉蛋花汤 | 利尿去湿补益肝肾.....(119) |
| 小便不畅大便硬结.....(114) | 芡实白果小肚汤 |
| 老黄瓜扁豆排骨汤 | 男子遗精女子白带.....(119) |
| 小便不畅皮肤湿疹.....(114) | 白茅根老黄瓜瘦肉汤 |
| 薏米芡实老鸭汤 | 利水去湿皮肤瘙痒.....(120) |
| 利尿去湿治双脚浮肿.....(115) | 苦瓜绿豆汤 |
| 豆芽猪红蜆肉汤 | 利尿消暑口唇溃疡.....(120) |
| 治湿热不适小便赤黄.....(115) | 合掌芽菜鱼尾汤 |
| 老黄瓜花旗参瘦肉汤 | 开胃利水去湿解毒.....(121) |
| 利尿去湿小儿发烧.....(116) | 腊鸭头豆腐菜干汤 |
| | 利尿清热生津解酒.....(121) |

家常海鲜菜谱.....目录



紫菜瘦肉汤

清热利尿养阴补血.....(122)

海参鸡肉淡菜汤

通肠润燥滋阴益肾.....(122)

黄芪猪肝汤

利水减肥补虚健身.....(123)

栗子淮山杞子鸡肉汤

滋补腰肾润肠醒胃.....(123)

通菜马蹄排骨汤

利尿去湿大便不畅.....(124)

红苹果红枣生鱼汤

补血养颜祛风散寒.....(124)

玉竹无花果猪肺汤

清肺热通大便防痔疮.....(125)

糯米党参鲤鱼汤

补中益气小便不畅.....(125)

红苋菜瘦肉汤

滋补气血面色红润.....(126)

昆布生地猪蹄汤

润燥滑肠饮酒过多.....(126)

无花果丹参瘦肉汤

滋阴养胃大便干结.....(127)

猪横膈淡菜汤

滋补肝肾治糖尿病.....(127)

薏米玉竹猪肠汤

利尿去湿润燥滑肠.....(128)

臭草生地绿豆汤

养阴生津便秘头痛.....(128)

旱莲草排骨汤

滋阴补肾润肤黑发.....(129)

马齿苋蜜枣汤

开胃清热大便正常.....(129)

节瓜淮山老鸭汤

补虚健胃滋阴利水.....(130)

鹿茸杞子鲍鱼汤

补血强身益精明目.....(130)

石榴汤滋阴补气利尿.....(131)

淮杞圆肉蛤蚧汤

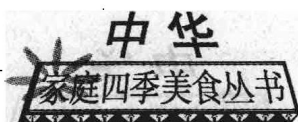
定喘安神失眠心跳.....(131)

罗汉果猪肺汤

润肺止咳血燥便秘.....(132)

山楂莲叶排骨汤

开胃消化利水去湿.....(132)



目录 家常海鲜菜谱

白菜仔淡菜汤

养阴生津小便不畅.....(133)

元肉生蚝瘦肉汤

阴虚体弱心悸不眠.....(133)

生菜豆腐葛花汤

清热解酒利尿通便.....(134)

珍珠草猪肝汤

利水消肿平肝明目.....(134)

枸杞羊肝汤

补虚益精目赤夜盲.....(135)

莲藕蚝豉发菜汤

补血开胃养颜通便.....(135)

红青萝卜雪耳汤

润肠清肺消食开胃.....(136)

黄瓜猪骨汤

治风湿骨痛清热利湿.....(136)

北芪蕉皮鸡肉汤

治高血压防中风通便.....(137)

金银花丝瓜汤

凉血解毒利尿化痰.....(137)

冬瓜干贝炖田鸡

利水消肿除热益胃.....(138)

云耳海参猪肠汤

养阴润燥通便.....(138)

雪梨银耳响螺汤

清热养阴大便有血.....(139)

马蹄通菜汤

开胃消积通便凉血.....(140)

粟米灵芝山瑞汤活血利尿

(140)

大肠木耳青菜汤润肠通便

(141)

石榴鸡汤医小便失禁

(141)

粉葛银鱼豆腐汤

清热驱风眼红眼痒.....(142)

海蜇马蹄汤

降压通便解渴祛痰.....(143)

耙子萝卜鸭肫汤

开胃消化化气通便.....(143)

昆布海藻瘦肉汤

甲状腺炎降压利尿.....(144)

淮山猪横脷汤

固肾益精治糖尿病.....(144)

家常海鲜菜谱

目录

中华

家庭四季美食丛书

花胶虫草水鸭汤

治大便不畅失眠.....(145)

粉葛鲛鱼汤

治骨痛骨火降压利尿.....(145)

粟米须水鱼汤

滋补降糖壮体瘦弱.....(146)

杏花甘笋老鸭汤

滋补养颜润肠通便.....(146)

茅根薏米生地老鸭汤

补肾滋阴小便不畅.....(147)

附子老姜羊肉汤

治肾亏阳虚哮喘夜尿.....(147)

老黄瓜蜜枣猪蹄汤

利水消炎小儿皮炎.....(148)

金钱草土茯苓汤

利尿去湿泌尿癌瘤.....(148)

南北杏霸王花猪肺汤

治大便秘结小儿痰火.....(149)

去湿冬瓜猪腩汤

利尿去湿皮肤湿疹.....(149)

绿豆南瓜汤

清暑利水解毒益气.....(150)

章鱼猪脚汤

补血益气填精通乳.....(150)

百合玉竹猪肺汤

润肠通便滋润生津.....(151)

土茯苓黄瓜猪腱汤

小便不畅生殖器瘤.....(151)

虫草蛤蚧白果瘦肉汤

补肾益精止咳定喘.....(152)

鲜陈肾白菜干汤

开胃消滞止咳通便.....(152)

豆芽薏米豆腐瘦肉汤

利水解毒小便短少.....(152)

百合无花果猪腱汤

滋阴解渴大便舒暢.....(153)

蜆肉茵陈汤

利尿解毒黄疸肝炎.....(154)

土茯苓薏米红萝卜汤

利尿去湿滋阴润燥.....(154)

中华

家庭四季美食丛书

家常海鲜菜谱.....目录

赤小豆冬瓜生鱼汤

利水消肿慢性肾炎.....(155)

木棉花灯心花冬瓜鲮鱼汤

饮酒过多小便不畅.....(155)

川贝鹌鹑雪梨汤

通肠清热大便舒畅.....(156)

金樱子鲫鱼汤

固肾健脾补虚止泄.....(156)

金菇紫菜生菜汤

生津降火通畅胃肠.....(157)

粟米连须冬瓜汤

降血压利尿通淋.....(157)

淮山海参鱼肚汤

尿频尿痛排尿不畅.....(158)

南枣鸡肉汤

补血强体健胃养肝.....(158)

桑枝小豆鸡脚汤

小便短黄身体湿热.....(159)

金钱草猪小肚汤

利尿通淋小便不畅.....(159)

羚羊米须蚌肉汤

降压利胆利尿通便.....(159)

骨碎补猪脚筋汤

补肾强筋腰膝无力.....(160)

生菜鲛鱼豆腐汤

利尿生津牙痛口干.....(161)

淮山扁豆猪腱汤

利尿去湿开胃营养.....(161)

薯仔猪肚汤

清热开胃酸水涌泛.....(162)

火炭母猪大肠汤

消滞大肠湿热肚痛.....(162)

鱼肚田鸡汤

治中年红血球减少.....(162)

益母草鹌鹑汤

补气血润大肠治便秘.....(163)

白果猪小肚汤

利尿去湿嗜睡无神.....(163)

金针木耳猪肝汤

补血活血养心安神.....(164)

金针菜薏仁猪脚汤

利尿消肿止痛止血.....(165)

茯苓泽泻小豆鲫鱼汤

去湿利尿肾炎水肿.....(165)

家常海鲜菜谱

- 茯神南瓜汤
除烦清热口苦心躁.....(166)
- 首乌黑豆发菜猪腰汤
强壮腰肾润肠通便.....(166)
- 芪党骨髓核桃肉汤
增肥健体补气补血.....(167)
- 荷兰豆马蹄脊髓汤
燥热便秘唇焦口渴.....(167)
- 冬瓜麦冬黄连汤
降血糖利尿止渴.....(168)
- 党参北芪鸡肉汤
治体弱流白带不止.....(168)
- 莲藕猪肝汤补血养血神经
衰弱.....(169)
- 腾瓜云耳老鸭汤
口干口渴小便不畅.....(169)
- 冬瓜薏米鸡杂汤
小便不畅尿液黄赤.....(170)
- 鲜冬菇水瓜肉片汤
无胃口小便不畅.....(170)
- 松子芝麻猪肠汤
通便养颜防治痔疮.....(171)
- 莲藕小豆横膈汤
面色苍白小便不畅.....(171)
- 赤小豆金银菜汤
清热利尿痰多胸痛.....(172)
- 西瓜腾瓜猪腱汤
祛暑清热利尿生津.....(172)
- 淮山小豆节瓜猪腱汤
利水去湿清热消暑.....(173)
- 霸王花杏仁猪膈汤
润肠通便治皮肤干燥.....(173)
- 南北杏无花果木瓜汤
清热通便润肺除痰.....(174)
- 鸡蛋豆腐汤
清热滋润通便养颜.....(174)
- 杏花甘笋老鸡汤
治大便秘结喉干口渴.....(175)
- 冬瓜薏米田鸡汤
治小便不畅食无胃口.....(175)
- 瑶柱冬瓜田鸡汤
清热利尿去湿消肿.....(176)
- 荷叶山楂薏米汤
清热利尿降血脂.....(176)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 紫菜西瓜皮汤 | 黑豆红枣黄鳝汤滋补气血 |
| 化痰清热利尿.....(177) | 乌发美颜.....(182) |
| 紫菜冬菇汤 | 杏仁汤润肠通便.....(183) |
| 清热化痰利尿治肺气.....(177) | 玉竹淮山象拔蚌汤 |
| 菜干豆腐咸鱼头汤 | 开胃滋阴润燥通便.....(183) |
| 清热降火治口臭便秘.....(178) | 鹌鹑雪梨马蹄汤 |
| 紫菜豆腐肉片汤 | 便秘口干高热肺燥.....(184) |
| 清热降火利尿解毒.....(178) | 虫草红枣花胶汤 |
| 红参冬葵子生鱼汤 | 肾气亏损大便秘结.....(184) |
| 补元气通小便.....(179) | 田七花胶瘦肉汤 |
| 松子仁芝麻猪肠汤 | 滋补养血活血祛瘀.....(185) |
| 滋补养颜治老人便秘.....(179) | 霸王花枇杷叶猪肺汤 |
| 粉葛蚝豉汤 | 燥热咳嗽咽喉疼痛.....(185) |
| 清热泻火大便秘结.....(180) | 鲜荷叶绿豆乳鸽汤 |
| 冬瓜薏米小肚汤 | 消暑利水去风解毒.....(186) |
| 清热开胃利尿去湿.....(180) | 当归紫河车珍珠肉汤 |
| 马蹄发菜扁豆汤 | 补血养肝妇女血虚.....(186) |
| 开胃滑肠清热解毒.....(181) | 白菜滑牛汤 |
| 龙葵大头菜苦瓜汤 | 烟酒过多小便不畅.....(187) |
| 利尿降压去湿止痒.....(181) | 紫菜马蹄豆腐羹 |
| 粟米牛肝汤 | 清热化痰通便降压.....(187) |
| 开胃降脂利尿明目.....(182) | |