

• 滋补食谱丛书 •



王增 编著

海味河鲜 大众食谱

人民军医出版社

◎滋补食谱丛书◎

海味河鲜大众食谱

HAIWEI HEXIAN DAZHONG SHIPU

王 增 编著

人民军医出版社

1996·北京

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

海味河鲜大众食谱/王增编著. —北京:人民军医出版社,1996.4

ISBN 7-80020-616-5

I. 海… II. 王… III. 水产品-菜谱-烹饪-基本知识 IV
.TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(95)第 13527 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:8222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京科技大学印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:5·字数:104 千字

1996 年 4 月第 1 版 1996 年 4 月(北京)第 1 次印刷

印数:1~6000 定价:7.50 元

ISBN 7-80020-616-5/TS · 23

[科技新书目:374—146⑤]

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社负责调换)

前言

近几年来,淡、海水养殖业在我国蓬勃发展,养殖场遍及各地。加之海洋捕捞技术的提高,海味河鲜食物源源不断地上市,备受消费者欢迎。

古往今来,海味河鲜食物一直是宴席上的佳品,为人们青睐。进入 90 年代后,这些食物已成为人们餐桌上的“常菜”。在人民生活水平日益提高的今天,一些人已不满足于温饱,甚至也不满足于“色、香、味、形”,而是热衷于食疗保健、养生长寿。

现在,不少家庭主妇将海味河鲜食物选购回家后,想的是如何将这食物制作成美味菜肴,吃了更有营养,以达到防病治病的目的。

为了满足人们对养生长寿的追求,我参照历代有关医书和大量资料,编写了《海味河鲜大众食谱》一书。

本书的最大特点是,内容丰富,取材方便,主要分为八大类,即粥品类、羹品类、饮品类、煲品类、蒸品类、炖品类、炒品类、汤品类等。重点介绍了原料必备、制作方法、食用功效、治疗病症及禁忌等。

编入本书的食谱,大多是大众化、经济实惠的中、低档品种。但在制作技术上,不论是刀工、火候和调味等,都是经过认真考究的。按照书中所提供的要领去做,即便是普通的中、低档食品,也可以烧得有滋有味。各种食谱的制作过程书中交代得都比较详细,只要认真阅读,一般读者都可以掌握。

由于编著者水平有限,实践经验不足,此书挂一漏万,甚至谬误之处在所难免,敬请读者批评指正。

王 增

1995年1月于海口市琼演潭瑞书斋



一、粥品类	(1)	(二十三) 莼菜黄鱼粥 ...	(17)
(一) 虾米粥	(1)	(二十四) 鳝鱼胡椒姜	
(二) 鲤鱼冬瓜粥	(1)	片粥	(18)
(三) 鸡肉干贝粥	(2)	(二十五) 猪肉鲈鱼粥 ...	(19)
(四) 艇仔粥	(3)	(二十六) 甲鱼猪大	
(五) 鲤鱼黑豆粥	(4)	肠粥	(20)
(六) 乌鱼粥	(5)	(二十七) 鳅鱼粥	(21)
(七) 田鸡粥	(6)	(二十八) 蚝粥	(21)
(八) 塘虱鱼粥	(6)	(二十九) 银鱼羊肉粥 ...	(22)
(九) 鲤鱼红豆粥	(7)	(三十) 蚝豉芹菜粥	(23)
(十) 鲤鱼糯米粥	(8)	(三十一) 淡菜粥	(24)
(十一) 甲鱼糯米肉		(三十二) 蚝豉皮蛋咸	
汤粥	(8)	肉粥	(25)
(十二) 鲤鱼萝卜粥	(9)	(三十三) 黑鱼香菇粥 ...	(25)
(十三) 鲤鱼秣米粥	(10)	(三十四) 狗棍鱼粥	(26)
(十四) 鲤鱼蘑菇粥	(11)	(三十五) 蚌肉粥	(27)
(十五) 桂鱼糯米粥	(12)	(三十六) 龟肉粥	(28)
(十六) 鲫鱼藕粉粥	(12)	(三十七) 柴鱼花生猪	
(十七) 青鱼粥	(13)	骨粥	(28)
(十八) 鱼鳔糯米粥	(14)	(三十八) 海参粥	(29)
(十九) 鳝鱼鸡蛋粥	(14)	(三十九) 海蜇粥	(30)
(二十) 鲑鱼粥	(15)	(四十) 小蛤粥	(31)
(二十一) 鲫鱼姜枣粥 ...	(16)	(四十一) 猪红鱼片粥 ...	(31)
(二十二) 虾皮菠菜粥 ...	(17)	(四十二) 鱿鱼粥	(32)

- (四十三) 鲤鱼阿胶粥 … (33)
- (四十四) 鲫鱼灯芯粥 … (34)
- (四十五) 蜇菇鲛鱼粥 … (34)
- (四十六) 豆蔻大蒜田
鸡粥 … (35)
- (四十七) 海马三七粥 … (36)
- (四十八) 白饭鱼斑
柱粥 … (37)
- (四十九) 红萝卜海
蜇粥 … (38)
- (五十) 大麦薏米鳊
鱼粥 … (38)
- (五十一) 蚕豆鲫鱼大
蒜粥 … (39)
- (五十二) 秫米鲜蚝生
姜粥 … (40)
- (五十三) 胡萝卜鮑
鱼粥 … (41)
- (五十四) 荞麦绿豆鱼
翅粥 … (42)
- (五十五) 白果花生章
鱼粥 … (43)
- 二、羹品类** … (44)
- (一) 鲫鱼羹 … (44)
- (二) 枸杞子鱼鳔羹 … (45)
- (三) 黄芪鳊鱼羹 … (45)
- (四) 藜菜鲫鱼羹 … (46)
- (五) 羊肉虾仁羹 … (47)
- (六) 赤小豆鲫鱼羹 … (48)
- (七) 马蹄海蜇羹 … (48)
- (八) 冬瓜鲤鱼羹 … (49)
- (九) 焗鱼莼菜羹 … (50)
- (十) 姜橘椒鱼羹 … (50)
- (十一) 归参鳊鱼羹 … (51)
- (十二) 猪肉黄鳝羹 … (52)
- (十三) 海参笋菇羹 … (52)
- 三、饮品类** … (54)
- (一) 鱼鳔杞子饮 … (54)
- (二) 金针鳊鱼饮 … (54)
- (三) 天麻鲤鱼饮 … (55)
- (四) 生姜鲛鱼饮 … (56)
- (五) 栝子海带饮 … (56)
- (六) 川白鲤鱼饮 … (57)
- (七) 燕窝海紫饮 … (57)
- (八) 海蜇马蹄饮 … (58)
- (九) 干贝夏枯海参饮 … (58)
- (十) 牡蛎金针饮 … (59)
- (十一) 黄芪海带饮 … (60)
- (十二) 紫芹蕃马饮 … (60)
- (十三) 章鱼莲藕饮 … (61)
- (十四) 海带陈皮牛
腩饮 … (62)
- (十五) 黄鱼木瓜生
姜饮 … (62)
- (十六) 山药鲑鱼饮 … (63)
- (十七) 砂仁鲫鱼饮 … (63)
- (十八) 豆蔻鲫鱼饮 … (64)
- (十九) 螃蟹饮 … (64)
- 四、煲品类** … (66)
- (一) 大蒜塘虱鱼煲 … (66)

- (二)眉豆鲤鱼煲 (67)
- (三)黑豆塘虱鱼煲 (68)
- (四)川贝腐竹水鱼煲 ... (68)
- (五)山稔子塘虱鱼煲 ... (70)
- (六)大蒜鳝鱼煲 (70)
- (七)豆腐泥鳅鱼煲 (71)
- (八)龟肉猪肚煲 (72)
- (九)灵芝红枣龟煲 (72)
- 五、蒸品类** (74)
- (一)清蒸茶鲫鱼 (74)
- (二)清蒸鲫鱼 (74)
- (三)豆蔻蒸鲫鱼 (76)
- (四)清蒸黄花鱼 (76)
- (五)煎蒸鲤鱼 (77)
- (六)砂仁蒸鲫鱼 (78)
- (七)清蒸鲤鱼 (78)
- (八)清蒸鳊鱼头 (79)
- (九)清蒸鱼胶酿豆腐 ... (80)
- (十)赤小豆蒸鲫鱼 (81)
- (十一)砂仁甘草蒸
 鲫鱼 (81)
- (十二)天麻蒸鲤鱼 (82)
- (十三)姜葱茺茺蒸
 带鱼 (83)
- (十四)清蒸鲳鱼 (83)
- (十五)清蒸白鳢 (85)
- (十六)肉片蒸鳝鱼 (85)
- (十七)清蒸人参甲鱼 ... (86)
- 六、炖品类** (88)
- (一)川芎白芷炖鳊
 鱼头 (88)
- (二)炮姜肉桂炖龟肉 ... (89)
- (三)海带炖豆腐 (89)
- (四)苦瓜炖蛤 (90)
- (五)川芎茺茺炖鱼头 ... (91)
- (六)玉竹山药炖蛤
 蜊肉 (91)
- (七)鱼胶炖水鸭 (92)
- (八)黄芪炖鲈鱼 (93)
- (九)芡实枸杞炖龟肉 ... (93)
- (十)冬瓜干贝炖田鸡 ... (94)
- (十一)人参黄芪炖
 生鱼 (95)
- (十二)山药枸杞炖
 水鱼 (96)
- (十三)虫草红枣炖
 甲鱼 (96)
- (十四)章鱼炖猪蹄 (97)
- (十五)首乌炖海参 (98)
- (十六)黄酒炖田螺 (98)
- (十七)清炖蚌肉 (99)
- (十八)首乌红枣炖
 水鱼 (100)
- (十九)龙眼肉炖
 水鱼 (100)
- (二十)蚌肉生姜炖
 老鸭 (101)
- (二十一)参茸枸杞子炖
 龟肉 (102)

- (二十二)熟地枸杞子炖
甲鱼……………(102)
- (二十三)山药芡实炖
鱼肚……………(103)
- 七、炒品类……………(105)
- (一)豆豉青椒炒
鳝片……………(105)
- (二)丝瓜炒鱼片……………(106)
- (三)鲜笋炒生鱼片……………(106)
- (四)芹菜炒淡菜……………(107)
- (五)菠菜炒生鱼片……………(108)
- (六)鲜菇炒鱼片……………(108)
- (七)大蒜炒鳝鱼片……………(109)
- (八)芹菜翠衣炒
鳝鱼……………(110)
- (九)芹菜炒虾仁……………(111)
- (十)南瓜炒田鸡……………(112)
- (十一)芹菜炒蛤
蜊肉……………(112)
- (十二)洋葱炒黄
鳝鱼……………(113)
- 八、汤品类……………(115)
- (一)鲤鱼汤……………(115)
- (二)雪梨南杏仁海
蜇汤……………(116)
- (三)杏仁木瓜鱼尾汤
……………(116)
- (四)龟板海参汤……………(117)
- (五)黄瓜紫菜汤……………(118)
- (六)剑花白鳝汤……………(118)
- (七)萝卜海带汤……………(119)
- (八)杏仁川贝水鱼汤
……………(119)
- (九)绿豆芽蛤蜊汤……………(120)
- (十)海带决明汤……………(121)
- (十一)芫荽葱白鱼
片汤……………(121)
- (十二)豆腐鳊鱼汤……………(122)
- (十三)海带生姜排
骨汤……………(123)
- (十四)柿饼百合鲫
鱼汤……………(123)
- (十五)猪胰淡菜汤……………(124)
- (十六)五鲜冰糖汤……………(125)
- (十七)地骨皮牡
蛎汤……………(125)
- (十八)白瓜紫菜咸
蛋汤……………(126)
- (十九)肉苁蓉海
参汤……………(127)
- (二十)海带玉米
须汤……………(127)
- (二十一)丝瓜豆腐鱼
头汤……………(128)
- (二十二)海带薏仁鸡
蛋汤……………(129)
- (二十三)小蓟三七田
鸡汤……………(129)
- (二十四)海带牡
蛎汤……………(130)

- (二十五)白花蛇舌草田
鸡汤 (131)
- (二十六)泥鳅芪
参汤 (131)
- (二十七)节瓜鲫
鱼汤 (132)
- (二十八)泥鳅虾
肉汤 (133)
- (二十九)西洋参田
鸡汤 (133)
- (三十)淡紫瘦
肉汤 (134)
- (三十一)泥鳅豆腐
葱汤 (135)
- (三十二)半枝莲田
螺汤 (136)
- (三十三)赤小豆蚶
肉汤 (136)
- (三十四)粉葛鲮
鱼汤 (137)
- (三十五)辛夷花鲤鱼
头汤 (138)
- (三十六)冰糖鲜
螺汤 (139)
- (三十七)党参龙眼肉黄
鳢汤 (139)
- (三十八)白皮小豆鲫
鱼汤 (140)
- (三十九)黄芪羊藿黄
鳢汤 (141)
- (四十)竹笋西瓜鲤
鱼汤 (142)
- (四十一)稻豆首乌塘虱
鱼汤 (142)
- (四十二)灵芝河蚌冰
糖汤 (143)
- (四十三)藕节黑豆塘虱
鱼汤 (144)
- (四十四)当归熟地鲮
鱼汤 (145)
- (四十五)生地螃蟹
鲜汤 (145)
- (四十六)荜茇藁本鲍
鱼汤 (146)
- (四十七)米酒虾
米汤 (147)
- (四十八)石斛粉葛鲍
鱼汤 (147)
- (四十九)龙井对
虾汤 (148)

一、粥品类

(一) 虾米粥

【原料】

虾米 50 克, 粳米 200 克, 韭菜 25 克, 嫩姜末 15 克, 精盐 10 克, 味精 8 克, 猪油 30 克。

【制作方法】

1. 先将虾米拣去杂质, 用温水浸泡半小时, 再用清水淘洗干净, 沥干, 待用。
2. 把韭菜择去老黄叶片, 清水浸泡 5 分钟, 再洗净, 切成 1 厘米长的小段, 待用。
3. 将粳米淘洗干净后, 直接入锅内, 加清水适量, 用旺火煮沸, 改用文水煮至米粒开花时, 及时加入虾米、姜末、韭菜、猪油、精盐、味精, 一同煮成粥, 即可供食之。

【功效】

壮阳健身, 托里解毒, 下乳消痰。主治肾虚阳痿, 痘疹难出, 乳汁不足, 腰腿痿弱无力及骨结核等病症, 有较好的疗效。

(二) 鲤鱼冬瓜粥

【原料】

鲜鲤鱼 1 条, 重约 500 克, 粳米 100 克, 冬瓜 150 克, 葱、

姜末、胡椒粉、料酒、猪油、精盐、味精各适量。

【制作方法】

1. 先将鲤鱼用清水洗一洗，去鳞、鳃及内脏，再用清水反复洗净，待用。

2. 拣去粳米中的杂质，用清水洗净；将冬瓜去皮，洗净，切成小块，待用。

3. 将煮锅刷洗净后，加入适量清水，置火上，用旺火煮沸，加入鲤鱼、葱、姜末、料酒、猪油、胡椒粉，煮至极烂后，用汤筛过滤去刺，放入淘洗净的粳米，用旺火再煮。

4. 待煮粳米锅烧沸后，放入冬瓜块，再调整水量，改为文火继续煮至米开花，点入精盐、味精调味，即可食之。

【功效】

消水肿。在日常生活中，适用于妊娠水肿等症。此粥连食3~5天为好。

【注意】

疮痈及热病者不宜食。

(三) 鸡肉干贝粥

【原料】

干贝 30 克，粳米 100 克，净鸡肉 50 克，荸荠 50 克，水发冬菇 50 克，料酒、精盐、猪油、葱、姜末、胡椒粉、味精各适量。

【制作方法】

1. 先将干贝用清水反复洗净，放入碗内，加入料酒和洗净的鸡肉，上笼蒸至烂熟。

2. 把冬菇用温水浸泡半小时，再用清水洗净，切成小丁状，待用。

3. 将荸荠先去外皮,清洗干净,用刀切成小丁状,待用。
4. 把籼米拣去杂质,清水洗净。
5. 将冬菇、荸荠、籼米、干贝和鸡肉一同放进锅内,加清水适量,用旺火烧开,转用文火煮,待粥快好时,放入精盐、猪油、味精、葱、姜末、胡椒粉稍煮片刻,即可食之。

【功效】

滋阴补肾,下气调中。主治消渴,腹中宿食不化,肾虚腰痛,梦中遗泄等病症。

(四)艇仔粥

【原料】

梗米 500 克,猪骨头鲜汤 5000 克,水发腐竹 250 克,精盐 10 克,胡椒面 5 克,葱、姜末各 50 克,香油 10 克,淡色酱油 30 克,海蜇皮 100 克,油条 100 克,油炸虾片 100 克,油发鱼肚 100 克,青鱼肉 250 克,水发鱿鱼 100 克,油炸排粉 50 克,油炸花生仁 100 克,味精 20 克。

【制作方法】

1. 先将梗米拣去杂质,用清水淘洗干净,待用。
2. 把水发腐竹反复清洗干净,横切成细丝,待用。
3. 将海蜇皮用温水浸泡半小时,再用清水漂洗干净,取刀切成粗丝,待用。
4. 把油炸虾片、油炸排粉、油条用刀切成碎末,待用。
5. 将油发鱼肚用温水浸泡 10 分钟,清水洗去油腻,挤净水,切成粗丝,待用。
6. 把水发鱿鱼、青鱼肉分别用清水反复洗净,用刀切成薄片,待用。

7. 将煮锅刷洗干净,放入粳米、腐竹、猪骨头汤,置火上旺火煮沸,转为用小火煮成粥,加入精盐、味精、胡椒面调味,及时搅拌均匀,并用微火慢煮,以保持温热。

8. 将青鱼片、鱿鱼片、鱼肚丝、海蜇丝,一同放在漏勺里,入大锅粥内浸泡熟。

9. 把10个碗洗净,将漏勺的食物分别放入10个碗内,加上葱、姜末,用淡酱油拌匀。大锅粥也分别盛入10个碗内,再均匀地撒上油炸花生仁、排粉、虾片、油条,淋上香油,即可上桌供食用。

【功效】

开胃消食,营养滋补。适用于食欲不振,久病体质虚弱,营养不良等病症患者。

(五)鲤鱼黑豆粥

【原料】

鲤鱼1条,重约500克,黑豆80克,粳米200克,葱、姜末、猪油、胡椒粉、料酒、精盐、味精各适量。

【制作方法】

1. 先将鲤鱼用清水洗一遍,去鳞、鳃及内脏,用清水反复清洗干净,待用。

2. 把黑豆先拣去杂质,用清水洗净,待用。

3. 将煮锅刷洗净后,把鲤鱼放入锅内,加入葱、姜末、料酒、胡椒粉及适量清水,置火上煮。

4. 待煮沸后,加入猪油,继续煮至鱼极烂后,用汤筛过去鱼刺,同淘洗净的粳米、黑豆一起放入锅内,添入适量清水,改用文水煮至米开花豆烂时,点入精盐、味精调味,即可供食用。

【功效】

消水肿。适于妊娠水肿症患者食之，此粥连食 3~6 天为好。

【注意】

疮痛及热病者不宜食用。

(六) 乌鱼粥

【原料】

乌鱼肉 150 克，粳米 100 克，大蒜末、料酒、精盐、味精、香醋、麻油、胡椒粉各适量。

【操作方法】

1. 先把粳米中的杂质拣净，用清水洗净，待用。
2. 将乌鱼肉用清水反复洗净，切成小丁状，待用。
3. 把煮锅刷洗净，放入粳米、乌鱼肉，加清水适量，置于火上，用大火烧沸，去掉浮沫，加入料酒、精盐煮粥，待粥快煮好时，再调入香醋、味精、葱、姜末、大蒜末、麻油，稍煮片刻起锅，即可供食用。

【功效】

健脾利水。主治水腫，濕痹，脚氣，痔瘡，疥癬，婦女崩漏、帶下，干血癆，妊娠浮腫等病症。

【注意】

- (1) 每日早晚，溫熱食之。
- (2) 烏魚，又名黑魚、文魚、蛇皮魚、鱧魚。

(七)田鸡粥

【原料】

田鸡 250 克,糯米 100 克,米酒 5 克,精盐 5 克,味精 2 克,葱白 5 克,姜片 5 克,猪油 4 克。

【制作方法】

1. 将田鸡杀死,剥去外皮,用刀砍去头、爪,去脏,用清水洗净,直接放入一个大汤碗内,待用。

2. 把葱白、生姜洗净,葱白切成段,姜切成薄片,直接放入装有田鸡肉的大碗内,加入米酒、精盐,拌匀,稍等片刻。

3. 将装有田鸡的大碗上笼,用旺火蒸至烂熟,拣去田鸡骨、葱、姜不用,只留下田鸡汤与田鸡肉。

4. 把糯米中的杂质拣去,用清水淘洗干净,直接下锅,加清水适量,置火上用旺火煮后,转用文火熬煮成粥,加入猪油、田鸡汤与肉,味精调味,再烧 5 分钟,即可食之。

【功效】

利水消肿,解劳补损,解热毒,调疳瘦、主治肾病浮肿,肝病腹水,小儿疳瘦,神经衰弱,病后虚弱,慢性胃病,胃下垂,身体消瘦等病症。

(八)塘虱鱼粥

【原料】

塘虱鱼 1 条,重约 300 克,白米 200 克,江瑶 20 克,精盐、熟油、生油、猪油、生抽、姜丝、葱丝、味精各适量。

【制作方法】

1. 先将米中的杂质拣去,用清水洗净,沥干水,放入少许精盐、生抽拌腌,待用。

2. 把江瑶用温水浸泡,再用清水洗净,待用。

3. 将煮锅刷洗干净,加入适量清水,置于旺火上煮,水沸后,及时放入白米、江瑶同煮。

4. 把塘虱鱼杀死,用温水浸泡5分钟,清水加精盐反复刷洗净,用刀片出鱼肉,再切成薄片,放入大碗内,加入生油、熟油拌匀。

5. 待煮好白米时,放入鱼片、味精、猪油拌匀,食时加姜、葱丝即可。

【功效】

滋肾补血,调中兴阳。主治体虚贫血、头痛、头晕、目眩,自汗,盗汗,阳痿,遗精,腰膝酸软,四肢乏力等病症。

(九) 鲤鱼红豆粥

【原料】

鲤鱼1条,重约500克,红豆50克,粳米90克,葱、姜末、胡椒粉、精盐、味精、料酒各适量。

【制作方法】

1. 先将红豆用清水浸泡约4小时,洗净,待用。

2. 把鲤鱼去鳞、鳃及内脏,用清水洗净,待用。

3. 将粳米中的杂质拣去,用清水洗净,待用。

4. 把煮锅刷洗净后,将鲤鱼放入锅内,加入葱、姜末、料酒、胡椒粉、精盐及适量清水,用旺火煮至鱼肉极烂后,用汤筛过滤去刺,放入淘洗净的粳米、红豆,添入适量清水,改用文火