

新编大众菜谱系列

主编 刘傲阳



新编大众鱼虾菜 1000 种

天津科技翻译出版公司

新编
大众鱼虾菜
1000 种

天津科技翻译出版公司 · —————

津新登字(90) 010 号

责任编辑:刘永生

主 编:刘傲阳

副 主 编:孟 建 朱世成 李建民

编写人员:杨大昭 于 敏 朱 东

傅广仁 周乃彬 刘二代

刘淑新 姜星生 张兆丽

新编大众鱼虾菜 1000 种

(新编大众菜谱系列)

主编:刘傲阳

* * *

天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码:300192)

新华书店天津发行所发行

南开大学印刷厂印刷

* * *

开本:787×1092 印张:16 字数:489(千字)

1994 年 4 月第 1 版 1996 年 4 月第 2 次印刷

印数:6,001—10,000

ISBN 7-5433-0772-3

N·68 定价:12.50 元

目 录

▷青鱼◁		糖醋青鱼	11	玉浆饺	23
醋椒鱼	1	猕猴桃鱼片	12	豆瓣红烧鱼	24
青鱼头尾	1	红烧糟青鱼	12	酥鲫鱼	24
烧葡萄	2	糟川汤	13	氽鲫鱼	25
下巴甩水	2	龙舟载丝	13	烧鲫鱼	25
青鱼煎糟	2	菊花青鱼	14	冻鲫鱼	25
玫瑰鱼扇	3	五柳居	15	青椒鲫鱼	26
蟹黄肚档	3	煎扒青鱼头尾	15	豆豉鲫鱼	26
红烧秃肺	4	余鱼卷	16	鲫鱼火锅	27
红烧秃卷	4	焗青鱼肠	16	鲫鱼汤	27
糟川	5	牡丹鱼饼	17	清蒸鲫鱼	28
腌川	5	虎皮鱼块	17	蛤蜊鲫鱼①	28
糟青鱼	6	刺猬鱼球	18	怀胎鲫鱼	29
烧青鱼	6	酱汁活鱼	18	豆腐鲫鱼	29
东坡鱼	6	酥烧瓦块鱼	19	腐皮蒸鲫鱼	30
蝙蝠熏鱼	7	炒彩色鱼片	19	酒酿蒸鲫鱼	30
烧青鱼肉	7	原汁鱼圆汤	20	蛋清蒸鲫鱼	31
吉庆有余	8	青鱼秃肺	20	鲜笋鲫鱼汤	31
虾油鱼皮	8	汤卷	20	河水煮河鱼	31
软炸鱼皮卷	9	芦笋扒鱼尾	21	全鱼菜汤	32
雪中鱼	9	▷鲫鱼◁		羊方藏鱼	32
熏青鱼	10	泡菜鲫鱼	22	茄汁鲫鱼	33
拌鱼丝	10	萝卜氽鲫鱼	22	糖醋酥鱼	33
焖青鱼	11	鲫鱼氽丸汤	22	怪味鲫鱼	34

麻辣鲫鱼	34	啤酒鲤鱼	49	脆皮全鱼	65
奶汤鲫鱼	34	果汁鱼球	50	糖醋软熘黄河鲤鱼	65
坛酥鲫鱼	35	五香鱼番茄沙司	50	糖醋酥鱼	66
熘鲫鱼	35	浇汁鱼	50	酱辣鱼丁	66
肉馅鲫鱼	36	腌鱼	51	生鱼片	67
粉皮鲫鱼	36	怀胎鱼饼	51	炸核桃鱼	67
萝卜鲫鱼	37	普酥全鱼	52	松脆鱼片	68
鲜余鱼	38	争蹦鲤鱼	52	西米亚干炸鱼	68
蛤蜊鲫鱼②	38	双色珍珠鱼	53	▷ 鲢鱼 ◁	
鲫鱼蛋羹	39	家常熬鱼	54	神仙全鱼	69
椒盐鲫鱼汤	39	白煮鲤鱼	54	酥鲢鱼	69
▷ 快鱼 ◁		鸳鸯鲤	54	腌鲢鱼	70
清蒸快鱼	40	熬糟鱼	55	酿鲢鱼	70
清蒸网油鲞鱼	40	双鲤鱼	56	五柳鲢鱼	71
奶汤快鱼	41	酒煎鱼片	56	发菜鲢鱼	71
煎煮快鱼	41	赤豆鲤鱼	57	炸鲢鱼球	72
白扒快鱼	42	天麻鲤鱼	57	荷包鲢鱼	72
铁扒快鱼	42	阿胶鲤鱼	58	酱鲢鱼	73
炸糟快鱼	43	蒜瓣鲤鱼	58	熏鲢鱼	73
百老汇煮鱼	43	泥烤布袋鱼	58	蔗汁鲢鱼	74
美式煮鱼	43	番茄鱼	59	鸡茸鲢鱼汤	74
炭烤快鱼	44	臊子鱼	59	▷ 偏口鱼 ◁	
余鱼丸	45	酱汁鱼	60	炒鱼丝	75
酸辣快鱼	45	龙女斛珠	60	炸鱼丸	75
干煎快鱼	46	干煸鲤鱼	61	炸板鱼	75
▷ 鲤鱼 ◁		糯米粉炸鱼	61	炸芝麻鱼	76
鲜奶鲤鱼	47	三吃鲤鱼簋子	62	炒鱼松	76
雪映红松	47	金毛狮子鱼	62	烧熘鱼	77
酱汁瓦块鱼	48	火锅菊花鲤鱼	63	樱桃鱼丁	77
辣酱烧鲤鱼	48	龙门鱼	63	辣椒鱼块	78
三鲜脱骨鱼	49	红烧鲤鱼	64	煎鱼丸	78

熘鱼盒	79	油淋全鱼	94	▷鲢鱼◁	
果仁鱼丁	79	西湖醋鱼	94	酥炸蝴蝶鱼	110
软炸鱼块	80	草鱼豆腐	95	碧绿鸳鸯鱼	110
熏偏口	80	芝麻鱼条	95	风胎干烧鱼	111
干烹偏口	81	茄汁鱼块	96	▷鲈鱼◁	
果汁鱼块	81	三丝鱼皮卷	96	红烧鲈鱼	112
芙蓉鱼片	82	炸鱼球	97	清炖鲈鱼	112
偏口鱼炖肉	82	菊花鱼	97	白汁鲈鱼	113
家常熬偏口	83	三刀麻叶鱼	98	生淋鲈鱼	113
煎煨偏口鱼	83	糖醋脆皮鱼	98	粉蒸鲈鱼	114
抓炒鱼	84	白菊盛开	99	▷鳊鱼◁	
炒鱼松	84	砂锅鱼头汤	99	干烧鳊鱼	115
烩鱼丝	85	桔汁鱼卷	100	酱汁鳊鱼	115
酱爆鱼丁	85	竹节鱼	100	红烧鳊鱼	116
番茄鱼片	86	清汤鱼饺	101	酥皮鳊鱼	116
果仁鱼丁	86	蝴蝶鱼	101	烧扒鱼脯	117
醋熘鱼块	87	鱼脯丸子	102	▷桂鱼(鳊鱼)◁	
龙凤卷	87	金衣地梨	102	莲房鱼包	118
茭白鱼片	88	鱼粉丝	102	富贵鳊鱼	118
咖喱鱼片	88	眉毛鱼丸	103	八宝桂鱼①	119
浮油鱼片	89	青豆鱼米	103	软蒸火夹鱼	119
扣鱼	89	醋熘鱼条	104	松鼠桂鱼	119
蛋白鱼丁	90	鱼头汤	104	芙蓉鱼	120
锅贴鱼	90	酸辣烩鱼块	104	豆瓣桂鱼	121
烟熏鱼	91	龙舟草鱼	105	桂鱼片汤	121
▷草鱼◁		豆豉辣鱼	106	干烧桂鱼	122
软熘鱼脯	92	蝴蝶鱼饺	106	五色鱼丝	122
小炒鱼	92	花生拌鱼生	107	鱼肉火腿	123
清蒸头尾	93	红松鱼	107	爪仁鱼排	123
鱼圆汤	93	小炒鱼皮	108	四色面线	124
五丝草鱼	93	荔枝鱼	108	腌鲜桂鱼	124

脆皮桂鱼	125	金银鱼卷	141	鲢鱼串	156
白水桂鱼	125	大虾鱼卷	141	▷ 鲈鱼 ◁	
抓炒鱼片	126	醋熘桂鱼	142	菊花鲈鱼卷	158
红烧桂鱼	126	白汁桂鱼	142	鲈鱼火锅	158
醋椒桂鱼	126	五丁桂鱼	143	软熘鲈鱼	159
糖醋鱼卷	127	八宝桂鱼②	143	鲈鱼汤	159
醉锦桂鱼	127	桂鱼少司	144	萝卜鲈鱼	160
炸去骨桂鱼	128	沙茶桂鱼	145	茄汁鲈鱼片	160
桂鱼粉丝	128	白酸烤桂鱼	145	三鲜鲈鱼圆汤	161
枣泥桂鱼	129	蒜末烤鱼	146	油浸鲈鱼	161
醋熘桂鱼	129	叉烧鱼	146	香菇鲈鱼	161
家常焖桂鱼	130	酸煮桂鱼	147	黄油煎鲈鱼	162
方腊鱼	130	沙司桂鱼	147	干煎鱼饺	162
牡丹桂鱼	131	焗桂鱼	147	奶汤炖鲈鱼	163
三丝湖鲜	132	▷ 鲢鱼 ◁		红烩鲈鱼	164
乌龙桂鱼	132	干煎酿馅鱼	149	锅贴鲈鱼	164
茄汁桂鱼	133	拆烩鲢鱼头	149	爆鲈鱼	165
鲜奶鱼馄饨	133	砂锅鲢鱼头	150	氽鲈鱼	165
山楂糕鱼卷	134	辣香鲢鱼头	150	焖鲈鱼	166
四色鱼卷	134	油浸鱼	151	少司鲈鱼	166
鸳鸯鱼腐	135	余汤鲢鱼	151	铁扒鲈鱼	167
仰蒸桂鱼	135	熏鱼	152	俄式鲈鱼	167
茄汁鳜鱼	136	粉皮大鱼头	152	▷ 梭鱼 ◁	
炸熘鳜鱼	136	醋椒鱼	152	糖醋瓦块梭鱼	168
武陵春色	137	红鲢鱼	153	酱汁梭鱼	168
火烤鳜鱼	137	网油蒸鲢鱼	153	糟熘梭鱼	169
红烧桃花鳜	138	番茄鲢鱼	154	捂梭鱼片	169
鱼咬羊	138	泡菜鲢鱼	154	葱烧梭鱼	170
松仁鱼片	139	鲢鱼鸡腿	155	西湖梭鱼	170
桂鱼卷	140	铁扒鲢鱼	155	松鼠梭鱼	171
麻辣鱼卷	140	锅贴鲢鱼	156	豉油梭鱼	171

▷黄花鱼◁		凤翅龙须鱼	187	炸泥鳅	202
干烧黄花鱼	173	沙茶黄鱼	188	清炖泥鳅	202
瓤馅黄花鱼	173	绣球黄鱼	188	▷鲞鱼◁	
家常焖黄花鱼	174	鱼腹藏虾	189	醋熘鲞鱼	204
烧鱼	174	醋烹鱼	189	糖醋鲞鱼	204
煎黄鱼	174	酱汁黄花鱼	190	炸鲞鱼段	205
糖醋黄鱼	175	黄鱼海参	190	七星鱼丸	205
雪菜黄鱼汤	175	烩黄鱼	191	软炸鲞鱼条	206
西式番茄鱼块	176	苋菜黄鱼	191	烹鲞鱼段	206
芝麻鱼排	176	▷鳗鱼◁		醋熘鲞鱼	207
鱼羹	177	爆腌鳗鱼	193	豆芽鲞鱼	207
御府椿鱼	177	爆熘鳗鱼	193	番茄鱼片	208
糟熘鱼片	178	红烧海鳗	194	▷鲂鱼(武昌)◁	
咸蛋黄鱼	178	鱼皮糕	194	干蒸鲂鱼	209
酸甜黄鱼	179	鳗鲞	194	清蒸武昌鱼	209
凤尾黄鱼	179	新风鳗鲞	195	烤武昌鱼	210
双味黄鱼	180	红炖河鳗	195	▷河豚◁	
雪花鱼羹	180	红糟烧鳗	196	滑炒鱼丝	211
干煸黄鱼	181	黄焖鳗鱼	196	烩鱼丝	211
梁王鱼	181	凤鳗	197	熘鱼片	212
奶粉烤黄鱼	182	清蒸鳗鱼	197	燕尾鱼片	212
人参鱼	182	鳗鱼丸	197	河豚卷	213
糖醋棒子鱼	183	烤鳗鱼	198	拌河豚	213
焗黄鱼	183	▷泥鳅◁		▷鳊鱼◁	
南烧黄鱼	184	蛋花鳊鱼羹	199	干煎鳊鱼	215
大汤黄鱼	184	泥鳅钻豆腐	199	鳊鱼肉串	215
面拖黄鱼	185	五香泥鳅条	200	白煮鳊鱼	216
网油黄鱼	185	白扒什锦鱼	200	蔬菜鳊鱼	216
松子黄鱼	186	醋椒泥鳅鱼	200	酒味鳊鱼	217
松鼠黄鱼	186	酱焖泥鳅鱼	201	西红柿少司煎鱼	217
煎烧黄鱼	187	酿泥鳅	201	奶油少司煮鱼	218

焗鳊鱼	218	三鲜鱼子羹	234	▷鳇鱼◁	
焗鳊鱼	219	糟熘鲑鱼卷	235	网扣鳇鱼	249
烤鳊鱼	219	西式煮鱼	235	▷墨鱼◁	
菠菜烤鳊鱼	220	豆瓣鲑鱼	236	青椒黑鱼丝	250
酒烤鳊鱼	221	苡萝浸渍鲑鱼	236	花枝丸	250
▷鲛鱼◁		夹心鲑鱼	237	余墨鱼片麻花	250
家常焖鱼	222	▷三花鱼◁		辣油墨鱼	251
红烧鲛鱼段	222	奶汤熬花鱼	238	麻辣墨鱼条	251
酱汁鲛鱼	223	焗鲑花鱼	238	爆炒春白	252
樱桃鲛鱼丁	223	葱油鳊花鱼	239	乳汁墨鱼大烤	252
鲛鱼饺子	224	红烧鳊花鱼	239	椒盐墨鱼卷	253
三味鱼	224	原江炖鮰花	240	余墨鱼黄瓜片	253
▷鲳鱼◁		▷鳊鱼◁		▷香鱼◁	
荔枝鲳鱼	226	红焖鳊鱼	241	清蒸香鱼	255
滑鲳鱼	226	爆雪鱼花	241	▷黑鱼(鳊鱼)◁	
酱焖鲳鱼	227	烧鳊鱼花	242	黑鱼浓汤	256
冲油鲳鱼	227	余鳊鱼花	242	醋椒黑鱼	256
红烧鲳鱼	228	铁扒鳊鱼	243	蒸黑鱼	257
干烧鲳鱼	228	鱼冻	243	冬瓜黑鱼汤	257
糖醋鲳鱼	229	焗鳊鱼	243	赤豆煨黑鱼	258
水熘鲳鱼	229	葡式鱼片	244	蒜泥腐乳黑鱼	258
干菜鲳鱼	230	▷马鲛鱼◁		二龙戏珠	258
烟鲳鱼	230	糖醋酥鱼	245	蝴蝶过河	259
蒸鲳鱼	231	▷凤尾鱼◁		将军过桥	259
焗鲳鱼	231	荷叶凤尾鱼	246	火锅黑鱼	260
▷大麻哈鱼(鲑鱼)◁		蛋酥鱼	246	茄汁鱼卷	260
清蒸大麻哈鱼	232	椒盐酥鱼	247	锅爆鱼卷	261
干爆大麻哈鱼	232	熏烤凤尾鱼	247	珊瑚鱼卷	262
白煮大麻哈鱼	233	▷肥王鱼◁		香炸鱼卷	262
鸡盖鱼条	233	肥王鱼	248	玉缕黑鱼	263
白松大麻哈鱼	234			糖醋黑鱼	263

蟹肉鱼卷	264	▷马面鲀◁		▷鲱鱼◁	
烤黑鱼	264	蟹味马面鲀	280	蟹味鲱鱼	295
炸板鱼	265	海式熏马面鲀	280	▷铜罗鱼◁	
黑鱼面	265	川味马面鱼丁	281	清炖铜罗鱼	296
爪姜塘鳢鱼片	266	沙棘鱼卷	281	红烧铜罗鱼	296
烤塘鳢鱼片	266	醋熘橡皮鱼	282	酱汁铜罗鱼	297
雪笋塘鳢鱼汤	267	▷明太鱼◁		面包炸鱼	297
芥菜春笋塘鳢鱼羹	267	炖明太鱼	283	脆皮鱼块	298
▷带鱼◁		干炸明太鱼	283	黄油煎鱼	298
桂花带鱼	269	清炸明太鱼	283	焦炒鱼	298
红烧带鱼	269	烹明太鱼	284	葡萄鱼	299
干煎带鱼	269	▷鲢鱼◁		酸甜鱼仁	299
茼蒿焖带鱼	270	软炸鲢鱼条	285	糖醋铜罗鱼	300
面拖带鱼	270	菊花鲢鱼	285	烤鱼虾	301
糖醋带鱼	271	▷鲳鱼◁		▷王鱼◁	
五彩烩鱼丁	271	红烧鲳鱼	286	焦汁王鱼	302
带鱼冻	272	铁扒鲳鱼	286	▷鲳鱼◁	
番茄带鱼汤	272	清蒸鲳鱼	287	红烧鲳鱼块	303
虾油带鱼	272	南蒸鲳鱼	287	酱焖鲳鱼段	303
糟味带鱼	273	烤鲳鱼	288	▷加吉鱼◁	
萝卜丝炒带鱼	273	鲳鱼卷	288	酱汁加吉鱼	305
▷刀鱼◁		▷鲈鱼◁		烧加吉鱼	305
刀鱼面	275	白菜鲈鱼	289	清蒸加吉鱼	306
五香熏鱼	275	红烧鲈鱼	289	白汁加吉鱼	306
清蒸刀鱼	276	鲜香鲈鱼	290	葱油加吉鱼	306
炸刀鱼	276	香酥鲈鱼	290	▷咸鱼◁	
双皮刀鱼	277	糖醋鲈鱼	291	咸鱼烧肉	308
烤刀鱼	277	辣子鲈鱼	291	糟咸鱼	308
酥炸糖醋刀鱼	278	香椿鲈鱼	292	咸鱼滑蛋番茄	308
刀鱼珍珠丸子汤	278	熬鲈鱼	292	咸鱼大蒜汤	309
		鲈鱼布丁	293	咸鱼蒸猪肉	309

咸鱼蒸鲩鱼腩	310	▷鱿鱼◁	炒青椒生鳝丝	339	
咸鱼蒸鸡	310	鱿鱼云片	325	皮条鳝鱼	340
煎咸鱼	310	双色鱿鱼卷	325	粉蒸鳝鱼	340
咸鱼蒸肉饼	311	炒鱿鱼卷	326	芙蓉鳝鱼丝	341
▷胖头鱼◁		油氽鱿鱼	326	菊花鳝鱼	341
鱼头汤	312	炒金银丝	327	鞭打绣球	342
百花江鱼	312	玻璃鱿鱼	327	金菇炒鳝片	342
▷鳊鱼◁		鱿鱼锅巴	328	炒鳝片	343
熏鳊鱼	314	爆鱿鱼花	328	家常鳝鱼	343
三色鱼圆	314	白扒鱿鱼	329	响铃长鱼	344
奶油鱼圆	315	家常鱿鱼	329	焖鳝	344
空心鱼圆	315	芥末鱿鱼	330	油爆鳝片	345
肉馅鱼圆	315	鱼虾卷盘	330	红焖鳝	345
水晶鱼圆	316	鱼卷百合	331	龙马精神	346
煎转鳊鱼	316	酸辣鱿鱼卷	331	桃仁鳝花	346
清蒸鳊鱼	317	糖醋鱿鱼卷	332	炆虎尾	347
瓢馅鳊鱼	317	酱爆鱿鱼卷	332	锅贴乌龙背	347
▷银鱼◁		游龙戏凤	333	生炒鳝片	348
烧银鱼	319	▷鳊鱼◁		脆鱼拌干丝	348
氽银鱼	319	椒盐鳝片	334	马鞍鳝	349
木须银鱼	320	烩鳝	334	炒鳝糊	349
银鱼羹	320	炒银丝鳝	334	清蒸白鳝	350
火方银鱼	320	杨梅鳝球	335	酥长鱼	350
银鱼生鸡丝汤	321	姜丝长鱼	335	煎焖鳝鱼	351
银鱼排	322	芝麻长鱼	336	辣椒鳝鱼	351
银鱼肉丝	322	龙爪长鱼	336	荷塘鱼影	352
银鱼爆蛋	322	烧长鱼	337	过桥鳝鱼	352
纸包银鱼	323	清汤龙须	337	梁溪脆鳝	353
芙蓉银鱼	323	金沙鳝鱼	338	龙凤配	353
银鱼汤	324	脆鳝	338	麻辣鳝丝	354
		响油鳝糊	339	怪味鳝丝	354

竹筒鳝鱼	355	▷甲鱼◁	白汁鱼丸	384	
沙茶鳝丝	355	黄焖淮河甲鱼	370	余鱼丸	385
剥皮鳝鱼丝	356	霸王戏珠	370	家常炒鱼片	385
蒜爆背鳝	356	莲香甲鱼	371	枣泥鱼卷	386
芹黄炒鳝丝	357	绍酒甲鱼	371	余鱼花	386
干煸鳝鱼丝	357	什锦甲鱼	372	鱼头汤	387
茄皮烧鳝段	358	清炖甲鱼	372	笋炒鱼片	387
蒜烧鳝段	358	菊花甲鱼	373	鱼头豆腐砂锅	387
椒盐脆鳝结	359	红烧甲鱼	373	荷兰煨鱼	388
鳝鱼辣汤	359	清蒸甲鱼裙腿	374	荔枝炒生鱼球	389
椿芽鳝丝	359	荷包甲鱼	374	滑炒鱼片	389
软兜长鱼	360	二冬蒸甲鱼	375	葡萄鱼	390
生焦鳝鱼	360	冰糖甲鱼	375	熏鱼块	390
炸脆鱼	361	瓢甲鱼	376	清汤白鱼圆	390
蒜苔炒鳝丝	361	驮子上朝	376	豆瓣鲜鱼	391
花椒鳝丝	362	汽锅甲鱼	377	五香熏鱼	391
鸡丝鳝鱼	362	糖醋甲鱼片	378	炸鱼配菜	392
双色鳝鱼	363	黄焖甲鱼	378	碧绿鱼腐	392
火腿鳝鱼	364	卤水甲鱼	378	芙蓉鱼饺	392
鳝鱼吐司	364	清蒸甲鱼	379	番茄鱼	393
烩鳝脑	365	甲鱼烧鸡	379	鱼面	393
拌鳝丝	365	五女拜寿	380	炸鱼条	394
网油鳝鱼	365	▷其它◁	糟熘鱼	394	
叉烧鳝鱼	366	上汤烩鱼丝	381	芙蓉鱼片	394
煨鳝肚	367	金华麒麟鱼	381	绣球鱼卵	395
砂锅鳝鱼	367	发财好事鱼	382	鸡皮鱼肚	395
瓢鳝鱼	367	老少平安鱼	382	什锦浇汁鱼	396
鳝鱼饺	368	锦绣炒鱼丁	382	三鱼汤	396
鳝鱼锅巴	368	大地金钱鱼	383	面包鱼排	397
鳝鱼丸	369	滑鱼片炒米饭	383	五柳活鱼	397
		明月鱼盒	384	鱼糊瓢肠儿	398

御府酱鱼丁	398	法式鱼卷	413	豆腐坨鱼	427
烧鱼片	399	锅贴鱼	413	碎米鱼	428
石湾鱼腐	399	清蒸鱼头	414	盐酸烧鱼	428
五香鱼	400	糟熘三白	414	葱椒炆鱼片	429
白汁鱼唇	400	番茄鱼片汤	415	炸香椿鱼卷	429
浮油鱼片	401	炸鱼虾吐司	415	荸荠焖鱼	430
煎面鱼托	401	赛螃蟹	416	彩蝶划水	430
鱼菜苔	402	荷莲粉丝	416	鱼云柳羹	431
白烩鱼饼	402	打鱼糕	417	蒜头肥鱼唇	431
菜心鱼圆	403	捶鱼	417	炒蟹粉	431
蒜心鱼球	403	炸鱼排	417	荷包清鱼	432
水晶鱼片	403	咖喱鱼	418	翡翠鱼糕	432
韭黄鱼面	404	干炸五香鱼头	418	醋椒活鱼	433
沙司鱼肉饼	404	清炖鱼头银耳汤	419	雪花鱼片	433
三丝鱼卷	405	清蒸双头	419	红烧鱼子	434
银鱼火锅	405	鱼沙拉	419	荷花鱼丸	434
抓炒鱼卷	406	烤鲱鱼	420	豆腐蒸鱼脯	435
炸鱼	406	鱼饭	420	芝士焗鱼	435
油菜熘鱼片	407	藏红花煎鱼柳	421	茄汁焗鱼	436
黄瓜鱼片	407	什香鱼条	421	吉列鱼	436
鲜蘑鱼片	408	果味菊花鱼	422	利比鱼柳	437
豌豆鱼片	408	扒鱼腐	422	红椒焗鱼	437
莴笋鱼片	409	秋叶鱼	423	▷ 虾 ◁	
茭白鱼片	409	意大利烤鲁鱼	423	翠带玉珠	438
菜花鱼片	410	马尔他式煮鱼	424	虾米扒瓜脯	438
水熘鱼片	410	鱼糕丸子	424	油爆小虾	439
爆鱼丁	410	淮芥翡翠羹	425	虾仁吐司	439
酱爆鱼丁	411	黄精鱼丁	425	炸虾托	439
芫爆鱼条	411	苡蓉鱼球	426	原汁焖龙虾	440
扣鱼	412	鱼茸豆花	426	凤尾虾	440
蛋白鱼丁	412	宫保鱼丁	427	虾饭	441

清炒虾仁	441	虾仁杯	456	捶虾	471
琵琶大虾	442	龙甩凤筋	457	金钱大虾	471
虾爆鳝面	442	芝麻凤尾虾	457	雪中藏金	472
神仙炆条虾	443	虾蛋	458	金银虾仁饺	472
糖熘虾	443	龙井虾仁	458	大虾鱼卷	473
炆虾环	444	雪里红梅	458	火腿贴虾	473
元宝戏珠	444	芙蓉虾仁	459	酥炸虾枣	474
炸凤尾虾	445	南湖对虾	459	虾羹油条	474
对虾羹	445	抓炒大虾	460	沙茶明虾	475
金银珍珠	446	罗汉大虾	460	干煎虾碌	475
网油虾塌	446	熘大虾	461	虾仁跑蛋	476
虾球	447	木须虾仁	461	番茄虾仁锅巴	476
虾卷	447	肉片虾仁	462	豆苗虾仁	476
虾饼	448	糖醋虾仁	462	虾蒸假奶	477
虾仁锅巴	448	韭菜虾仁	463	姜虾米	477
盐水虾	449	熘虾仁	463	虾元子	478
火焰醉虾	449	黄瓜虾仁	463	碧螺虾仁	478
虾仁豆腐	449	番茄虾仁	464	雪魁相配	479
炒虾仁	450	水熘虾仁	464	腐乳虾	480
青豆炒虾仁	450	果仁虾丁	465	鱼香干蒸虾	480
糖炙油虾	451	芫爆虾条	465	虾仁蛋羹	481
炸虾仁吐司	451	毛豆虾仁	466	酒炆活虾	481
珍珠虾卷	452	清蒸大虾	466	纸包虾仁	481
烧虾仁	452	油焖大虾	467	五彩捶虾片	482
荸荠明虾	453	鸳鸯虾仁	467	咖喱虾	483
水晶虾	453	彩珠虾球	468	浇汁咖喱虾	483
清蒸明虾	454	三丝葫芦虾	468	两吃大虾	483
咖喱明虾	454	杨梅虾球	469	韭黄鲜虾羹	484
生蒸龙虾	455	石榴虾仁	469	青豆炒虾仁	484
生菜明虾	455	绍虾球	470	夜香虾仁	485
虾茸苹果	456	凤还巢	470	白菜扣虾	485

蚝油虾球	486	糟虾仁	488	蚕豆虾仁	490
油泡虾仁	486	爆虾腰	488	鱼香虾仁	491
烩虾蘑参	486	芝士焗龙虾	489	虾仁黄瓜炒蛋	491
虾仁油菜	487	龙虾沙律	489	蛋包虾仁	492
茉莉虾仁	487	虾蛋沙律	490	网油虾塌	493

青鱼

醋椒鱼

一、主料：

活青鱼 1 尾。

二、调料：

猪油、胡椒粉、葱、姜、料酒、精盐、味精、米醋、冬菜、葱丝、鸡汤各适量。

三、制法：

1. 青鱼洗净后在鱼身上剖十字花刀。锅内倒入清水，烧开后下鱼稍余捞出。

2. 锅内放猪油烧热放入胡椒粉、葱、姜，煸出香味时烹入料酒，放入鸡汤、精盐、味精，旺火将汤烧开，放鱼煮熟，捞入汤盘内，滴入米醋，倒入鱼盘，撒上葱丝、冬菜即可。

四、特点：

味美不腻。

青鱼头尾

一、主料：

鱼头、尾各 1 个。

二、调料：

盐、黄酒、葱姜末、糖、醋、蒜、酱油、味精、湿淀粉各适量。

三、制法：

锅上火，烧油，下姜末炸出香味，放鱼头、鱼尾两边煎成金黄色，放水没过鱼身，大火烧开，加调料，用文火焖 15 分钟，再放味精、湿淀粉收汁，淋明油装盘，撒葱末即成。

四、特点：

色泽红亮，外酥里嫩。

烧葡萄

一、主料：

活青鱼头 7 只。

二、调料：

猪油、葱段、姜末、青蒜、酱油、糖、味精、水淀粉、糖色、麻油各适量。

三、制法：

1. 青鱼头劈开，以眼睛为中心，把下巴周围修圆，面向上排齐在盘内。
2. 铁锅烧热，投入猪油，加入葱段烧香，将鱼块入锅，烹酒，加其它调料，烧沸后加盖小火烧 5 分钟，移旺火，勾芡，淋猪油、麻油，撒上青蒜，出锅装盆。

四、特点：

红润，咸中带甜，肥而不腻。

下巴甩水

一、主料：

青鱼下巴 200 克，甩水 200 克。

二、调料：

葱段、姜末、青蒜、酱油、白糖、黄酒、味精、麻油、猪油、湿淀粉各适量。

三、制法：

1. 青鱼头斩下两块下巴，又将鱼尾顺长切成四条。
2. 炒锅放油烧热，先下葱段爆香，将下巴甩水推入锅里煎，烹酒加姜末、酱油、白糖、冷水，烧开后改用小火烧 8 分钟。见鱼下巴成青灰色时，改用旺火收汁，加味精、湿淀粉勾芡，淋香油，撒青蒜即可。

四、特点：

色泽油润光亮，肥糯鲜香。

青鱼煎糟

一、主料：

青鱼中段 500 克。

二、调料：