

河鲜海鲜^王

丰盛！600道经典河鲜海鲜佳肴

汁鲜肉嫩，鲜美妙不可言，做得超顺手，吃得超过瘾

一网打尽鱼虾蟹贝各式经典佳肴，拌炒焖烧蒸煮煎炸烤经典做法全面收录

国际烹饪大师 中华名厨 **陈志田** 主编





河鲜海鲜王

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

河鲜海鲜王/陈志田主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5388-7160-9

I. ①河… II. ①陈… III. ①水产品—菜谱 IV. ①TS972. 126

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第060333号

河鲜海鲜王

HEXIAN HAIXIANWANG

主 编 陈志田

责任编辑 回 博

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 电传: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

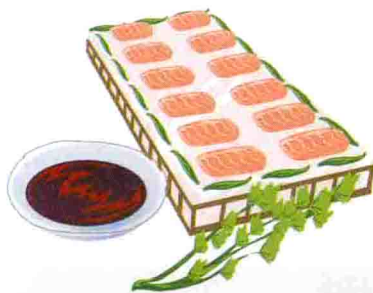
印 张 16

字 数 150千字

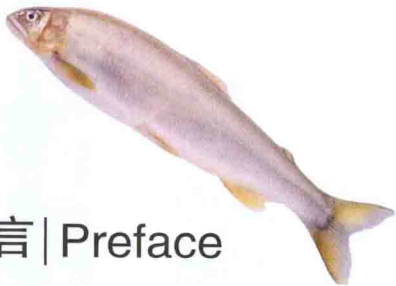
版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7160-9/TS·478

定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】



序言 | Preface

营养**百味**

天天**品佳肴**





河鲜海鲜味道非常鲜美，营养丰富，
更妙的是，它既满足了人们的口福，又不会让人发胖，因此广受欢迎。

河鲜海鲜的烹饪方法选料精细，
技艺精良，善于变化，口味清淡鲜和，堪称菜中极品！
本书收录河鲜海鲜菜约700款，并配有详尽的制作方法，
让您在自己家里就能享受河鲜海鲜的美味！



目录



水产海鲜常识



鱼类的选购、保鲜、处理和烹饪技巧.....014
虾的种类及选购.....017

螃蟹的选购、存养、清洗与烹饪.....019
海蜇的选购、处理及营养功效 020



凉拌篇



老虎菜拌蜆头.....022
酸辣蜆头.....022
醋香蜆头.....023
老醋红蜆头.....023
老醋蜆头.....024
陈醋蜆头.....024
凉拌蔬菜海蜇皮.....025
老醋黄瓜蜆头.....025
老醋拌蜆头.....026
黄花菜拌海蜇.....026

凉拌海蜇丝.....027
白菜拌蜇丝.....027
酸味海蜇丝.....028
拌海蜇皮.....028
苦菊蜆头拌花生.....029
蜆头小白菜.....030
三色鱼皮.....030
芥味鱼皮.....031
爽口鱼皮.....031
胡萝卜脆鱼皮.....032

鱼皮菜心.....032
酸辣鱼皮丝.....033
萝卜丝拌鱼皮.....033
花生米拌鱼皮.....034
纯鲜墨鱼仔.....034
扁豆木耳拌墨鱼片.....035
荷兰豆墨鱼片.....035
五彩银针鱿鱼丝.....036
水晶鱼冻.....036
青红椒鱿鱼丝.....037

五香鱼块.....	037	韭菜拌虾仁.....	046	酸辣鲜螺肉.....	053
拌粉皮鲫鱼.....	038	蛤蜊菠菜.....	046	富贵螺片.....	054
翅汤堂灼鱼.....	038	黄瓜蛤蜊肉.....	047	凉拌海螺.....	055
胡椒咸柠檬浸九肚鱼.....	039	醉蟹.....	047	潮式腌黄沙蚬.....	055
鱼子水果沙拉盏.....	039	潮式腌膏蟹.....	048	姜葱蚬子.....	056
鲜虾出水芙蓉.....	040	温式炆膏蟹.....	048	香醉银蚶.....	056
白菜拌虾干.....	041	海螺粉皮.....	049	白灼毛蚶.....	057
川汁大虾.....	041	葱姜大海螺.....	049	蹄香紫蓉拌极贝.....	057
爽口虾.....	042	香葱拌螺片.....	050	雀巢美果鲜贝.....	058
盐水皮皮虾.....	042	芥味螺片.....	050	烧椒拌扇贝肉.....	058
潮式腌虾.....	043	炆拌海螺.....	051	蒜香鳝蛭.....	059
醉虾.....	043	凉拌响螺.....	051	芥面鳝丝.....	059
虾干大拌菜.....	044	冰镇花螺.....	052	凉拌什锦鱿鱼.....	060
拌虾米.....	044	豉油海螺.....	052	醋章鱼.....	060
苦瓜虾仁.....	045	红椒响螺片.....	053		

热炒篇



干炒刁子鱼.....	062	香辣火焙鱼.....	067	芦笋酱爆墨鱼片.....	072
川香泼辣鱼.....	062	湘江火焙鱼.....	067	墨鱼炒鸡片.....	072
特色炒鲢鱼球.....	063	蚕豆冬菜炒鱼干.....	068	金针菇炒墨鱼丝.....	073
四方炒鱼丁.....	063	红腰豆鳝鱼.....	068	荷兰豆炒墨鱼.....	073
百合西芹木耳炒鱼滑.....	064	蒜苗咸肉炒鳝鱼.....	069	木瓜炒墨鱼片.....	074
鲜椒鱼柳.....	064	蒜蓉炒墨鱼仔.....	069	泡椒墨鱼.....	074
回锅小黄鱼.....	065	酸辣墨鱼仔.....	070	木耳炒鲜鱿.....	075
香辣小黄鱼.....	065	蒜香墨鱼皇.....	070	干椒明太鱼.....	075
雪菜黄鱼.....	066	富贵墨鱼片.....	071	白辣椒炒鱼子.....	076
酸豆角煸鲫鱼.....	066	一品小炒皇.....	071	爆海鲜.....	076

双椒炒鲜鱿.....077	炒三丁.....095	豌豆炒虾丁.....112
台湾小炒.....078	豉香耗儿鱼.....096	金盏白雪虾球.....113
香辣鱿鱼虾.....079	方鱼炒芥蓝.....096	清炒泰河虾仁.....113
香辣鱿鱼卷.....079	红袍鲢鱼.....097	毛豆炒河虾.....114
豉汁大吊筒.....080	茄汁鱼片.....097	豌豆萝卜炒虾.....114
豉油皇鲜鱿筒.....080	秘制香辣鱼.....098	蚕豆炒野生河虾仁.....115
游龙四宝.....081	富贵双味甲鱼.....098	油爆虾.....115
香芹炒鱿鱼.....082	蒜苗甲鱼.....099	银杏虾仁.....116
辣爆鱿鱼丁.....083	椒香泥鳅.....099	水果虾球.....116
川味原汁鲜鱿.....083	辣子泥鳅.....100	百合银杏炒虾仁.....117
豉椒鱿鱼筒.....084	干煸泥鳅.....100	核桃仁炒虾球.....118
辣味鱿鱼须.....084	荷兰豆虾仁.....101	南瓜百合鲜虾球.....118
银杏鲜鱿.....085	龙豆炒虾球.....101	腰果虾仁.....119
鲜鱿丝炒芽白.....085	西蓝花带子炒虾.....102	核桃虾仁.....119
黄瓜爆鱿鱼.....086	水晶虾仁.....102	青豆百合虾仁.....120
飘香鱿鱼花.....086	鸡蛋虾仁.....103	香酥溪虾.....120
西芹鱿鱼花.....087	鲜人参宝果炒虾仁.....103	清炒野生河虾仁.....121
荷兰豆炒鲜鱿.....087	福寿四宝虾球.....104	荔枝虾球.....121
铁板鱿鱼筒.....088	双椒炒虾仁.....105	豌豆银杏炒虾仁.....122
芥辣芹鲜鱿.....088	油爆虾球.....106	腰果丝瓜虾仁.....122
碧绿炒双鱿.....089	鲜马蹄炒虾仁.....106	水果虾仁.....123
麻辣鳝片.....089	清炒大虾肉.....107	鱼虾争艳.....124
金针菇炒鳝丝.....090	虾干炒双脆.....107	菠萝炒虾球.....125
老干妈炒鳝片.....090	蒜酥虾球.....108	银杏百合炒虾仁.....125
小炒鱼丁.....091	橄榄菜炒虾丁.....108	吐司银杏鲜虾球.....126
芹菜炒鳝鱼.....091	嫩玉米炒虾仁.....109	花菜炒虾仁.....126
百合橙子鱼片.....092	香味小河虾.....109	潮式小炒皇.....127
芹王熠青鱼.....093	番茄酱虾仁锅巴.....110	飘香虾仁.....127
金银鱼米粒.....093	潇湘小河虾.....111	虾兵蟹将.....128
鲜百合嫩鱼丁.....094	翡翠虾仁.....111	蒜香基围虾.....128
江南鱼末.....094	鲜蚕豆炒虾仁.....112	美味皮皮虾.....129

豉油皇沙虾.....	129	辣炒蛭子.....	146	鲍汁海螺脯.....	164
虾子芙蓉炒海鲜.....	130	百合扇贝王.....	147	辣炒花蛤.....	164
银杏明虾球.....	130	干贝炒鱼肚.....	148	红椒炒花蛤.....	165
翡翠虾球.....	131	野山菌炒鲜贝.....	148	清炒蛤蜊.....	165
向阳虾.....	131	姜葱蛭子.....	149	宫保牛蛙.....	166
泡椒基围虾.....	132	XO酱爆蛭子王.....	149	蒜香牛蛙.....	166
海贝腊肉炒虾干.....	132	双椒炒蛭子.....	150	辣炒牛蛙.....	167
辣椒炒蟹.....	133	姜葱炒蛭子.....	151	椒豆豉爆美蛙.....	167
泰国炒蟹.....	133	小炒蛭子.....	151	川西小炒牛蛙.....	168
姜葱炒花蟹.....	134	泰椒蛭子夹馍.....	152	小炒牛蛙.....	168
咖喱炒蟹.....	134	酱汁蛭子.....	152	榨菜爆牛蛙.....	169
花蟹炒年糕.....	135	麻辣小海螺.....	153	葱椒牛蛙.....	169
姜葱炒肉蟹.....	136	双椒爆螺肉.....	153	丝瓜牛蛙仔.....	170
香橙蟹粉.....	137	鲍汁扣海螺.....	154	回味牛蛙.....	170
姜葱肉蟹.....	137	西芹爆螺片.....	154	馋嘴牛蛙.....	171
蟹肉炒蛋.....	138	鲜芦笋炒螺片.....	155	香炒牛蛙.....	171
川式霸王蟹.....	138	烧汁腿菇炒螺片.....	155	至尊多椒香蛙.....	172
芙蓉白玉蟹.....	139	XO酱鲜笋炒海螺片.....	156	水豆豉爆牛蛙.....	172
海米粉丝蟹柳煲.....	139	辣子福寿螺.....	157	丝瓜牛蛙.....	173
上海青蟹皇粉.....	140	仔鸡田螺.....	157	风味牛蛙.....	173
蟹柳上海青.....	141	辣炒福寿螺.....	158	奶芋牛蛙.....	174
芙蓉蟹粉.....	141	双椒富贵螺.....	158	泡椒牛蛙.....	174
姜葱香辣蟹.....	142	口味福寿螺.....	159		
泰式黑椒粉丝蟹.....	142	椒香海螺花.....	159		
宫保酱炒蟹腿肉.....	143	泡椒田螺.....	160		
香锅蟹.....	143	酸辣田螺.....	160		
毛蟹炒年糕.....	144	XO酱爆响螺片.....	161		
银杏爆贝丁.....	144	竹篱爆螺花.....	162		
荷兰豆炒北极贝.....	145	金螺红松肉.....	162		
象牙贝爆双脆.....	145	茄子海螺片.....	163		
腰果鲍贝.....	146	XO酱爆海螺片.....	163		





满堂红.....	176	泡椒鳝段.....	191	泰汁琥珀虾球.....	207
泡椒江团鱼.....	177	宁式鳝丝.....	192	咕老双虾皇.....	207
面根鱼头.....	178	蒜子烧黄鳝.....	192	干锅香辣蟹.....	208
泡椒耗儿鱼.....	178	豆芽烧鳝排.....	193	巴蜀香辣蟹.....	208
红烧龙舌鱼.....	179	香糟带鱼.....	193	膏蟹干捞粉丝.....	209
红烧武昌鱼.....	179	香味带鱼.....	194	蟹扒麻婆豆腐.....	209
家常沙堆鱼.....	180	鲍汁扣香鱿.....	195	巴蜀泡椒蟹.....	210
酱烧武昌鱼.....	180	酱焖墨鱼仔.....	195	蟹黄豆腐.....	210
酸辣刀鱼.....	181	鲍菇红笼烧梅花参.....	196	蟹粉狮子头.....	211
家常焖全鱼.....	181	福祿寿甲鱼.....	196	鲍鱼烧干贝.....	211
软烧鱼尾.....	182	五香甲鱼.....	197	碧绿蚝皇珍珠鲍.....	212
窝窝头焖黄鱼.....	182	白鲞焖肉.....	197	碧绿翡翠扒鲜鲍.....	213
肉末烧黄鱼.....	183	红烧裙边.....	198	蟹黄鲍片.....	214
干烧大黄鱼.....	183	甲鱼怀珠.....	198	葱烧蹄筋海参.....	214
雪里蕻小黄鱼.....	184	土豆烧甲鱼.....	199	白灵菇扒鲍脯.....	215
原汁烧汁焖黄鱼.....	184	芋头烧甲鱼.....	199	红花汁焖辽参.....	215
葱烧红杉鱼.....	185	木桶甲鱼.....	200	鲍仔五花肉.....	216
土豆烧鱼.....	185	妥甸烧甲鱼.....	200	鲍汁鱼翅绣球.....	217
香菜咖喱鲳鱼.....	186	甲鱼烧鸡.....	201	南非干鲍.....	217
红烧沙丁鱼.....	186	腐竹麻辣虾.....	201	海参烧鞭花.....	218
豆腐烧鲈鱼.....	187	红焖虾.....	202	葱烧海参.....	218
辣椒烧鱼.....	187	口味龙虾.....	202		
豆腐烧吴郭鱼.....	188	宫保大明虾.....	203		
酱烧赤鱼宗.....	188	青蒜烧虾.....	204		
干烧鲳鱼.....	189	御府罗汉大虾.....	205		
烧汁鳕鱼.....	189	红烧虾仁.....	205		
红烧鳝片.....	190	白果明虾球.....	206		
迷路鳝丝.....	190	蜜汁元宝虾.....	206		





孔雀开屏武昌鱼.....220	剁椒草鱼尾.....235	酱椒鱼头.....251
醋香武昌鱼.....221	功夫鲈鱼.....236	黄金鱼头王.....251
清蒸武昌鱼.....222	鱼丸蒸鲈鱼.....236	竹香鳝鱼头.....252
剁椒武昌鱼.....222	碧绿鲈鱼.....237	开胃鱼头王.....252
鸿运鳊鱼.....223	酱醋鲈鱼.....237	洞庭湖煮鱼头.....253
拍姜蒸鳊鱼.....223	河塘鲈鱼.....238	剁椒深海鱼头.....253
碧波鳊鱼.....224	梅菜蒸鲈鱼.....239	剁椒蒸鱼头.....254
豉椒武昌鱼.....224	东北家常熬鱼.....239	剁椒天目湖鱼头.....254
孔雀武昌鱼.....225	清蒸福寿鱼.....240	满堂红大鱼头.....255
海麻武昌鱼.....225	丝瓜清蒸鲈鱼.....240	虾仁瓜条.....256
酱椒黄腊丁.....226	腌黄鱼煮芋头.....241	虾胶酿豆角.....256
川江号子鱼.....226	民间醉鱼.....241	蒜蓉开片虾.....257
雪菜蒸鳊鱼.....227	糖醋黄鱼.....242	虾爬蒸水蛋.....258
豆豉蒸鳊鱼.....227	雪菜蒸黄鱼.....242	油爆大虾.....259
白马江全鱼.....228	白玉黄鱼花鲞.....243	虾煮萝卜丝.....259
剁椒鱼尾.....228	豉汁蒸黄颡鱼.....243	五虾蒸蛋.....260
乡村泼辣鱼.....229	萝卜煮黄颡鱼.....244	荷兰豆虾仁.....260
凉粉鲫鱼.....229	豉汁蒸塘虱.....244	夏日清烩.....261
农家窝头煮鲫鱼.....230	豆渣粑煮黄骨鱼.....245	出水芙蓉虾.....261
西红柿煮鲫鱼.....231	瓦块红龙鱼.....245	
鲫鱼蒸蛋.....231	麒麟鳊鱼.....246	
鲫鱼蒸水蛋.....232	特色蒸鳊鱼.....246	
银丝鲫鱼锅仔.....232	姜葱鳊鱼.....247	
功夫活鱼.....233	清蒸金骨鱼.....247	
野山椒蒸草鱼.....233	金椒蒸鱼腩.....248	
阿俊香口鱼.....234	百花酿鱼肚.....249	
老碗鱼.....234	海皇鱼子.....250	
尖椒鱼片.....235	三丝扁口鱼.....250	



隔水蒸九节虾.....	262	老黄瓜煮泥鳅.....	270	翡翠蜆皮卷.....	279
干捞粉丝虾.....	263	丝瓜煮泥鳅.....	271	鱼汤浸花甲.....	280
青龙仔.....	263	麻辣水饺泥鳅.....	271	蚬肉浸苦瓜.....	280
盐水虾蛄.....	264	蒜蓉粉丝蒸扇贝.....	272	胡椒金针菇浸蚌仔.....	281
蒜香蒸虾.....	264	蒜蓉蒸扇贝.....	273	菜胆扒海参.....	281
虾胶日本豆腐.....	265	芋儿煮甲鱼.....	273	蒜蓉粉丝蒸蛭子王.....	282
蟹扒包菜丝.....	266	钵子甲鱼.....	274		
吉祥红扒蟹.....	266	酱椒蒸甲鱼.....	274		
清蒸花蟹.....	267	湘味霸王别姬.....	275		
潮式冻红蟹.....	267	泡椒福寿螺.....	276		
蟹柳白菜卷.....	268	麻辣螺蛳香.....	276		
蟹柳豆腐卷.....	268	鸿运福寿螺.....	277		
豆浆蟹柳蒸水蛋.....	269	香糟田螺.....	277		
南瓜煮青蟹.....	269	鸡汤泡鲜螺片.....	278		
枸杞竹荪蟹.....	270	豉汁蛭子王.....	278		



汤、煲篇



药膳鱼头汤.....	284	天麻炖鱼头.....	290	沙参煲鱼汤.....	295
鱼头豆腐菜心煲.....	285	西洋菜草鱼汤.....	290	冬瓜鱼片汤.....	295
草菇鱼头汤.....	286	酸菜豆腐鱼块煲.....	291	冬瓜红枣鲤鱼汤.....	296
山药鱼头汤.....	286	黄花菜鱼丸汤.....	291	南北杏苹果生鱼汤.....	296
黄花菜鱼头汤.....	287	果味鱼片汤.....	292	酸菜煲鲤鱼.....	297
鱼头豆腐汤.....	287	鱼圆汤.....	292	鱼肚冬菇汤.....	297
天麻鱼头汤.....	288	鲫鱼炖西蓝花.....	293	榨菜豆腐鱼尾汤.....	298
鱼头蒜子豆腐汤.....	288	胡萝卜淮山鲫鱼汤.....	293	胡萝卜焖牛尾鱼.....	299
香菜豆腐鱼头汤.....	289	奶汤生鱼煲.....	294	青木瓜鱼片汤.....	300
鲢鱼家常汤.....	289	红枣枸杞煲生鱼.....	294	干黄花鱼煲木瓜.....	300

腌黄花鱼煲芋头	301	甲鱼海带汤	308	金牌鸡汤翅	317
带鱼黄芪汤	301	风味墨斗鱼	309	木瓜枸杞炖雪蛤	317
鱼丸烩馄饨	302	小河虾苦瓜汤	310	双瓜响螺汤	318
鲑鱼洋葱汤	302	冬瓜虾皮汤	311	螺片玉米须黄瓜汤	318
木瓜鲈鱼汤	303	粉丝鲜虾煲	311	蛤蜊白菜汤	319
豆皮鳕鱼丸汤	303	南瓜虾皮汤	312	山药肉片蛤蜊汤	319
木瓜煲墨鱼	304	明虾海鲜汤	312	苦瓜炖蛤蜊	320
木瓜墨鱼红枣	304	清汤北极贝	313	牡蛎豆腐羹	320
花生沙葛墨鱼汤	305	节瓜扇贝汤	313	党参排骨煲牛蛙	321
酸辣鲑鱼汤	305	扇贝芥菜汤	314	滋补牛蛙肉汤	321
意式海鲜煲	306	河蟹炖南瓜	314	党参煲牛蛙	322
土茯苓鳕鱼汤	306	鲜蟹银丝煲	315	枸杞牛蛙汤	323
党参鳕鱼汤	307	浓汤西红柿梭子蟹	315	牛蛙煲粥	323
山药鳕鱼汤	307	菊花蟹肉羹	316	金汤鲍鱼	324
虫草红枣炖甲鱼	308	浓汤烧翅	316	蚬仔面线	324

煎、炸、烤篇



香菜烤鲫鱼	326	芥蓝煎鳕鱼	331	玉米鱼	336
香葱烤鲫鱼	326	五味鳕鱼	331	棒子鱼	336
生菜鳕鱼	327	煎红鲑鱼	332	姜末炸全鱼	337
番茄鱼片	327	香煎鳕鱼	332	飘香沙丁鱼	337
味汁淋鲫鱼	328	烤鲑鱼	333	吉烈九肚鱼	338
越式银鳕鱼	328	松子草鱼	333	杭州熏鱼	338
菠菜银鳕鱼	329	豆瓣鲤鱼	334	干炸剥皮鱼	339
五谷鳕鱼盏	329	烤仔鱼	334	香辣剥皮鱼	339
豉味香煎鳕鱼	330	蒜蓉多春鱼	335	咖喱鱼片	340
鲜炸鳕鱼	330	蛋煎黄花鱼	335	烤多春鱼	340

面包鱼片	341	干炸生鱼	357	炸虾球	373
干煎红杉鱼	341	锅巴鳝段	357	串串香辣虾	373
香煎白鱼	342	酥香泥鳅	358	串烧泰酱虾	374
烤三文鱼	342	黄山毛峰泥鳅	358	火焰基围虾	374
楚风烤鱼	343	生煎鱿鱼	359	嘉陵香酥虾	375
竹香烤平鱼	343	串烧大虾	359	芝麻南瓜虾	375
烤平鱼	344	香橙虾排	360	两江风味虾	376
香烤平鱼	344	富贵双味虾	360	金丝奇妙虾	376
香酥平鱼	345	煎虾饼	361	金丝沙绿虾	377
火龙鱼	345	土豆琵琶虾	361	烤北极虾	377
黄油花雕煎鲈鱼	346	黄金脆皮虾	362	法式烤大虾	378
酸菜丁鱼	346	大蒜香虾排	362	海南竹篓虾	378
小鱼花生	347	金丝千岛虾	363	湘辣竹篓虾	379
椒盐小龙鱼	347	金沙富贵虾	363	竹篓香酥蟹	379
炸针鱼	348	黄金玉米虾	364	咸蛋黄肉蟹	380
香辣鲈鱼柳	348	麦香虾球	364	酱香大肉蟹	380
糟香带鱼	349	烤基围虾	365	金牌口味蟹	381
香煎带鱼	349	椒盐虾仔	365	富贵金沙蟹	381
老妈子带鱼	350	沙律竹签虾	366	百花炸蟹钳	382
烤带鱼	350	酥辣大虾	366	椒盐牛蛙	382
煎白带鱼	351	避风塘烤虾串	367	红油牛蛙	383
干香带鱼	351	琵琶虾	367	茶香牛蛙	383
香麻蜜汁鳗鱼	352	叫花虾	368		
翡翠鱼条	352	芽香竹签虾	368		
椒盐墨鱼仔	353	椒盐小河虾	369		
大烤墨鱼花	353	珍珠大虾	369		
墨鱼大烤	354	棒棒虾	370		
鲨鱼烟	354	双味大明虾	370		
柠檬鲳鱼	355	金沙虾包	371		
避风塘墨鱼仔	355	煎大虾	371		
泰汁白鳝球	356	金沙虾球	372		
咸鱼小饼	356	避风塘沙虾	372		

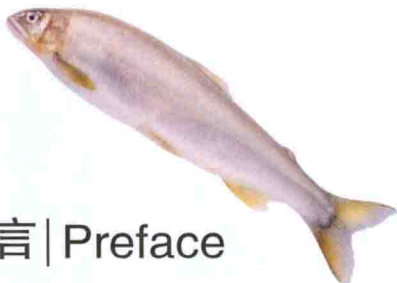




河鲜海鲜王

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



序言 | Preface

营养**百味**

天天**品佳肴**





河鲜海鲜味道非常鲜美，营养丰富，
更妙的是，它既满足了人们的口福，又不会让人发胖，因此广受欢迎。

河鲜海鲜的烹饪方法选料精细，
技艺精良，善于变化，口味清淡鲜和，堪称菜中极品！
本书收录河鲜海鲜菜约700款，并配有详尽的制作方法，
让您在自己家里就能享受河鲜海鲜的美味！

