

精选1000道水产海鲜的做法，让你天天享用新菜色  
想吃得丰盛又满足吗？翻开本书即可实现！



·食全食美·

NUTRITIOUS & DELICIOUS RECIPES

水产海鲜

# 家常菜



1000道鲜美水产海鲜  
5000条烹饪常识  
新鲜美味天天换着吃

## 6000

名师名厨联手打造  
分类细、上手快  
震撼低价、超值回馈

著名医学科学家  
国家级保健医师  
胡维勤 推荐

### 精选版

国际烹饪大师  
中华名厨  
陈志田 主编



## 图书在版编目 (CIP) 数据

水产海鲜家常菜/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2011. 12

(食全食美)

ISBN 978-7-5356-5000-9

I. ①水… II. ①陈… III. ①水产品—菜谱②海鲜菜肴—菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第260372号

## 食全食美

### 水产海鲜家常菜

出版人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 陈志田

责任编辑: 李 松 范 琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市濠江实业有限公司

(深圳市宝安区石岩镇街道石龙仔社区创业路11号)

开 本: 711×1016 1/16

印 张: 120

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-5000-9

定 价: 178.80元(共六册)

#### 【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: [szjinban@163.com](mailto:szjinban@163.com)

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-29827275

食全食美

# 水产海鲜 家常菜



陈志田 主编



YZLI0890146088



## Part 1

### 烹饪方法介绍

014

拌/腌/卤

015

炒/煸

016

烧/焖

017

蒸/炸

018

煎/烤

019

炖/煮

020

煲/烩

## Part 2

### 凉拌篇

022

胡萝卜脆鱼皮

萝卜丝拌鱼皮

芥味鱼皮

酸辣鱼皮丝

023

爽口鱼皮

三色鱼皮

凉拌鱼皮

鱼皮花生



024

双色鱼皮

香拌鱼皮

芹香鱼皮

花生米拌鱼皮

025

爽口鱼鳞冻

鲛鱼豆苗

醉鱼拌西芹

青葱拌银鱼

026

香菜银鱼干

葱拌小银鱼

小鱼花生

五香鱼块

027

水晶鱼冻

纯鲜墨鱼仔

扁豆木耳拌墨鱼片

菜心拌虾

028

虾皮拌香菜

虾炆芹菜

韭菜拌虾仁

四色虾仁

029

小虾拌香葱

虾皮老虎菜

虾干大拌菜

潮式腌虾

030

拌虾米

西芹拌虾干

芦笋拌蟹柳

蟹柳拌滑菇

031

蟹肉菠菜

鱼子海鲜

芥蓝干贝唇

烧椒拌扇贝肉

032

蹄香紫蓉拌极贝

西芹北极贝

拌干贝唇

老醋黄瓜拌蛤蜊

033

菠菜毛蛤

陈醋蜆头

白菜拌蜆丝

菜心拌海蜆皮

034

菜心蜆皮

萝卜丝蜆头

豆瓣海蜆头

炆拌蜆丝贡菜

035

老醋蜆头

凉拌海蜆丝

港式海蜆头

酸味海蜆

036

青丝蜆皮拌金针

葱油蜆头

过桥蜆头

土豆松拌蜆头

037

黄花菜拌海蜆

蜆头土豆丝

老醋拌蜆头

醋香蜆头

038

芝麻老醋蜆头

酸味海蜆丝

特色拌海蜆

笋丝蜆头

039

中华海蜆

素拌海蜆头

白菜蜆皮丝

香麻蜆皮

040

脆耳西芹拌海蜆

极品海蜆头

蒜味海蜆头

食醋蜆头

041

酸辣蜆头

老醋红蜆头

老虎菜拌蜆头

蜀香蜆头

042

苦菊蜆头拌花生

娃娃菜拌海蜆

老醋海蜆丝

炆拌海蜆皮

043

凉拌蔬菜海蜆皮

蜆头拌白菜心

蜆头小白菜

蜆头白菜心

044

醋香蜆头

香麻海蜆

鱿鱼丝拌粉皮

鱿鱼三丝



045

青红椒鱿鱼丝  
五彩银针鱿鱼丝  
大连香辣鱿鱼  
鱼子水果沙拉盏

046

潮式腌黄沙蚬  
姜葱蚬子  
黄瓜蛤蜊肉  
蛤蜊菠菜

047

香葱拌螺片  
芥味螺片  
温拌海螺  
炆拌海螺

048

美味海螺  
醋拌海参  
拌海兔  
香葱拌海肠

### Part 3 热炒篇

050

荷兰豆炒鲮鱼片  
荷兰豆炒鱼肉  
雪里蕻炒鱼菘  
特色炒鲮鱼球

051

小葱黄花鱼  
滑炒桂鱼片  
滑子菇鱼丝  
川香乌冬婆辣鱼

052

百合西芹木耳炒鱼滑  
松仁玉米炒鱼米  
四方炒鱼丁  
鲜椒鱼柳

053

香辣火焙鱼  
酸豆角煸鲫鱼  
香辣小河鱼  
黄鱼年糕

054

豆豉鲛鱼小白菜  
回锅小黄鱼  
滑蛋鲛鱼炒尖椒  
方鱼炒芥蓝

055

爆炒黑鱼片  
宫爆鲟鱼  
小鱼干炒茄丝  
香芹炒鳗鱼干

056

西芹腰果银鳕鱼  
蒜苗咸肉炒鳕鱼  
芥蓝XO酱炒鳕鱼  
豉香沙丁鱼

057

韭菜鸡蛋炒银鱼  
银鱼虎皮杭椒  
福一处小炒  
海鲜炒满天星

058

周记小炒皇  
一品小炒皇  
新龙小炒  
海味小炒皇

059

台湾小炒  
泡椒耗儿鱼  
桂花炒鱼肚  
干贝炒鱼肚

060

椒盐鱼下巴  
飞红脆椒鱼子  
合川鱼子  
白辣椒炒鱼子

061

干辣椒炒明太鱼  
干椒明太鱼  
干炒刁子鱼  
泡豉豆煸鲫鱼

062

蛋黄炒鳕鱼  
银杏鱼珠  
鱼米之乡  
江南鱼末

063

鲜熘乌鱼片  
中山芥兰爆鱼饼  
鲜百合嫩鱼丁  
木瓜鱼片

064

香辣鱼排  
豆豉炒咸鱼  
豆豉鲟鱼  
尖椒咸鱼

065

木耳炒鱼片  
豉香耗儿鱼  
湘江刁子鱼  
湘江火焙鱼

066

上海青炒虾仁  
龙须菜炒虾仁  
翡翠虾球  
翡翠虾仁

067

豆腐炒虾仁  
西红柿青豆虾仁  
山药虾仁  
黄金白菜炒鲜虾

068

辣白菜虾仁  
港虾炆白菜  
白菜炒明虾  
腰果虾仁

069

鲜虾烩银杏  
豌豆银杏炒虾仁  
银杏百合炒虾仁  
银杏翡翠炒虾仁

070

土司银杏鲜虾球  
南旺银杏炒河虾  
花菜炒虾仁  
银杏基围虾

071

木瓜银杏炒虾球  
鲜芦红豆炒虾球  
哈密瓜炒虾仁  
生菜虾仁

072

西兰花虾仁  
西兰花虾球  
碧绿鲜虾球  
牛肝菌炒虾仁



073

银杏明虾球  
西芹虾干鲜百合  
虾干荷兰豆  
虾干炒双脆

074

虾仁西葫芦  
黄瓜炒虾仁  
虾仁黄瓜  
黄瓜虾球

075

芦笋虾球  
果蔬奇妙泰河虾  
荷兰豆百合炒虾球  
虾仁芦笋

076

鲜虾银杏炒百合  
百合炒大虾  
芦笋炒鲜虾仁  
密瓜炒虾仁

077

虾仁黄瓜丁  
黄瓜虾仁炒百合  
香葱炒河虾  
宫保鲜虾球

078

南瓜百合鲜虾球  
豌豆萝卜炒虾  
清炒泰河虾仁  
西芹果肉虾仁

079

大葱炒虾腰  
腰果炒鲜虾仁  
双椒炒河虾  
水果虾球

080

碧绿炒虾球  
松仁爆虾球  
核桃仁虾球  
双椒炒虾仁

081

清炒虾  
蕨菜炒虾仁  
小上海青炒虾仁  
五仁粒粒香

082

荔枝虾球  
百合银杏炒虾仁  
爆炒河虾  
爆三样

083

水果虾仁  
菠萝炒虾球  
香辣鱿鱼虾  
葱爆河虾

084

花豆炒虾仁  
香翠虾球  
冰糖玻璃虾  
青豆百合虾仁

085

炒虾仁  
咸蛋黄焗虾  
脆瓜水晶虾仁  
鲜蚕豆炒虾仁

086

两吃基围虾  
葱炒基围虾  
辣椒基围虾  
蒜苗基围虾

087

泡椒基围虾  
风味香辣虾  
凤尾桃花虾  
宫爆桃仁虾球

088

宫爆虾仁  
核桃仁炒虾球  
琥珀露笋炒虾球  
黄豆芥蓝炒虾仁

089

嫩玉米炒虾仁  
清炒野生河虾仁  
虾仁炒蛋  
滑蛋炒虾仁

090

靚饼炒虾仁  
椒米小河虾  
香辣虾  
金盏白雪虾球

091

橄榄菜炒虾丁  
黑木耳炒什锦碎  
鸿运港虾  
回锅港虾

092

水晶虾仁  
虾仁黄瓜炒黄螺  
翡翠木瓜爆虾球  
翡翠爆虾

093

龙豆炒虾球  
豌豆炒虾丁  
腰果虾仁  
韭菜蚕豆炒虾干

094

鳕鱼虾仁炒蛋黄  
春色虾仁  
年糕炒大虾  
鲜虾韭菜炒年糕

095

韭菜炒鲜虾  
韭菜银芽炒河虾  
韭菜花炒河虾  
福寿四宝虾球

096

青椒腰果炒虾  
火腿虾仁炒笋  
辣爆鲜虾  
西兰花带子炒虾仁

097

荔枝百合虾仁  
玉米百合炒虾球  
龙井虾仁  
火龙果烩虾仁

098

年糕虾仁  
番茄酱虾仁锅巴  
飘香熘虾段  
青菜虾仁爆豆腐

099

虾仁墨鱼片  
夏果芥蓝虾球  
鲜笋西芹炒虾仁  
鲜人参宝果炒虾仁

100

鲜马蹄炒虾仁  
乡村芽菜肉末炒河虾  
香炒小河虾  
香辣腰果炒大虾



101

潇湘小河虾  
油爆虾球  
长沙口味虾  
宫保虾球

102

虾仁冬瓜  
油爆虾仁  
清炒虾仁  
清炒大虾肉

103

毛豆炒河虾  
五彩炒虾仁  
白玉赛螃蟹  
蒜香虾

104

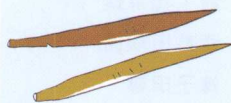
琥珀鲜虾仁  
杭椒爆龙虾尾  
香味小河虾  
宫爆凤尾虾

105

玉米鲜虾仁  
醪糟炒大虾  
乡村自编虾  
XO爆珊瑚虾球

106

煎蒜子虾  
麦片虾肉  
虾子芙蓉炒海鲜  
宫保明虾



107

香炒河虾  
葱烧虾  
农家小河虾  
潮式小炒皇

108

百味小炒皇  
清炒虾丝  
抓炒虾仁  
飘香虾仁

109

韭菜爆河虾  
滑蛋虾仁  
果味拼明虾  
虾皮尖椒

110

辣子九节虾  
香炒府花蟹  
锅仔香辣蟹  
香橙辣子蟹

111

泰国辣蟹  
特色海蟹  
川椒霸王蟹  
泰式粉丝蟹煲

112

泡菜碎米蟹  
花蟹炒年糕  
姜葱炒肉蟹  
咖喱炒蟹

113

川式霸王蟹  
泰国炒蟹  
香锅蟹  
姜葱肉蟹

114

泡菜炒梭子蟹  
蟹籽滑蛋虾仁  
香橙蟹粉  
咖喱焗肉蟹

115

芙蓉白玉蟹  
海米粉丝蟹柳煲  
上海青蟹皇粉  
蟹柳上海青

116

蟹黄扒灵菇珊瑚  
蟹黄蹄筋  
蟹脚炒芦笋  
姜葱香辣蟹

117

荷兰豆炒北极贝  
辣炒鸳鸯贝  
银杏爆贝丁  
贝尖炒蚕豆

118

尖椒韭菜炒贝尖  
老干妈贝尖  
百合扇贝王  
雀巢美果鲜贝

119

特色扇贝  
玉树腰果北极贝  
腰果鲍贝  
象牙贝爆双脆

120

盐爆赤贝  
海贝培根炒虾干  
西兰花北极贝  
野山菌炒鲜贝

121

姜葱炒蛤蜊  
清炒蛤蜊  
辣椒炒花蛤  
辣炒花蛤

122

辣炒蛭子  
姜葱焗蛭子  
双椒炒蛭子  
泰椒蛭子夹馍

123

爆炒蛭子  
姜葱炒蛭子  
酱汁蛭子  
XO酱爆蛭子王

124

香辣蛭子  
香辣焗蛭子  
小炒蛭子  
彩虹炒蜚头

125

腊味炆海蜇  
爆炒鲜蜚皮  
合味蜚头  
椒香泥鳅

126

麻辣鳅鱼  
麻辣泥鳅  
川西小炒牛蛙  
酱爆牛蛙

127

小炒牛蛙  
榨菜爆牛蛙  
蒜香牛蛙  
风味牛蛙



128

鲜椒豆豉爆美蛙

宫保牛蛙

辣炒牛蛙

泡椒牛蛙

129

飘香牛蛙

奶芋牛蛙

丝瓜牛蛙仔

三鲜锅巴

130

飘香鱿鱼花

黄瓜爆鱿鱼

彩椒爆鲜鱿

银杏鲜鱿

131

芥辣芹鲜鱿

西芹鱿鱼花

芦笋炒鲜鱿

荷兰豆炒鲜鱿

132

鲜鱿小炒皇

火爆鱿鱼

碧绿炒双鱿

西兰花鲜鱿

133

油爆鱿鱼卷

脆炒鱿鱼丝

韭黄炒鲜鱿

鲜鱿丝炒茼白

134

吊烧鲜鱿

炒鱿鱼

豉油皇鲜鱿筒

宽粉韭菜炒鱿鱼头

135

韭菜鱿鱼

鲜鱿鱼炒荷兰豆

酱爆鲜鱿卷

香辣鱿鱼卷

136

酸辣鱿鱼卷

游龙四宝

小米糕爆鲜鱿

五彩鱿鱼

137

干煸鲜鱿

豉椒鱿鱼筒

双椒鱿鱼

干煸鱿鱼须

138

煸鱿鱼须

香辣鱿鱼须

辣味鱿鱼须

芹菜爆鱿鱼须

139

阿香婆鱿须

香芹鱿鱼须

辣炒鱿鱼须

火腿炒鲜鱿

140

避风塘炒鱿鱼须

笋干鱿鱼肉丝

生姜烧鱿鱼

葱片爆鱿鱼

141

麻花鱿鱼

胡萝卜炒鱿鱼

双椒炒鲜鱿

椒爆鱿鱼须

142

鸡丝鱿鱼

干煸豆角炒鱿鱼

尖椒雪里蕻墨鱼

海味炒木耳

143

木耳炒鲜鱿

顶上炒鲜鱿

洋葱炒鱿鱼

辣爆鱿鱼丁

144

炒墨鱼

韭菜墨鱼花

墨鱼三丝

火爆墨鱼花

145

酱爆鱿鱼须

泡椒墨鱼

猪肚墨鱼仔

辣白菜炒墨鱼仔

146

脆椒墨鱼丸

川芹墨鱼仔

桂花墨鱼丝

火爆墨鱼仔

147

蒜苗炒墨鱼

虎皮尖椒墨鱼片

倒笃菜尖椒墨鱼丝

西兰花墨鱼仔

148

蒜蓉烧墨鱼仔

木瓜炒墨鱼片

金针菇炒墨鱼丝

蒜香墨鱼皇

149

荷兰豆炒墨鱼

西芹百合炒墨鱼粒

黑椒墨鱼片

墨鱼炒鸡片

150

雪里蕻炒墨鱼丝

酱爆墨鱼仔

小炒鱼皮

蒜苗甲鱼

151

富贵双味甲鱼

炒甲鱼

鲜螺炒辽参

渝香田螺

152

酸辣田螺

双椒富贵螺

杭椒爆螺肉

蒜薹炒螺头

153

泡椒田螺

春秋田螺

青瓜榄菜炒菜螺

竹笋福寿螺

154

芦笋木耳炒螺片

香炒田螺

仔鸡田螺

荷兰豆响螺片

155

霸王福寿螺

紫苏田螺肉

辣子田螺

香辣脆螺肉





156

双椒炒黄泥螺  
美味酱螺肉  
福寿螺  
韭菜炒螺蛳

157

虾仁西芹炒黄螺  
香芹螺片  
虾螺鳝背  
双脆爆炒响螺片

158

西芹百合炒鲜螺片  
西芹爆螺片  
夏果百合香螺片  
鲜芦笋炒螺片

159

苦瓜百合螺片  
玉兰炒螺片  
包菜炒螺片  
竹笋炒螺片

160

葱油海螺片  
老干妈炆螺片  
翡翠豆炒雪螺  
鲍汁响螺片

161

清爽海螺片  
洞庭湖响螺片  
烧汁腿菇炒螺片  
西芹百合炒海螺片

162

爆响螺片  
酱爆螺片  
芦笋百合爆螺片  
酱爆小花螺

163

仔姜炒螺片  
双耳炆螺片  
彩椒海螺墨鱼盏  
椒香海螺花

164

XO酱爆响螺片  
酱爆海螺墨鱼片  
酱爆雪螺  
XO酱爆澳带螺衣

165

酱爆海螺片  
云耳百合炒雪螺  
四季豆爆螺片  
XO酱鲜笋炒海螺片

166

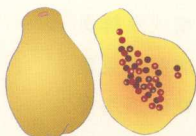
竹篙爆螺花  
豆豉双椒炒海螺头  
海参过油肉  
双椒爆海参

167

蹄筋烩海参  
蒜薹炒海参  
海参炒茶树菇  
什锦辽参

168

桂花炒鱼翅  
银杏鲜虾炒鲍角  
鲜笋银杏炒鲍片  
鲍鱼木耳炒小土豆



## Part 4 焖烧篇

170

香辣乌江鱼  
川西钵钵鱼  
香菇火腿焖鱼  
乡村烧鲫鱼

171

软烧鱼尾  
烧鲶鱼  
干烧武昌鱼  
窝窝头焖黄鱼

172

酱烧黄鱼  
干烧大黄鱼  
肉末烧黄鱼  
泡椒烧鲈鱼

173

鲜花椒鲈鱼  
香菇烧平鱼  
干烧平鱼  
红烧平鱼

174

竹笋烧平鱼  
蒜烧平鱼  
醋焖多宝鱼  
红烧左口鱼

175

腐竹麻辣虾  
剁椒虾  
宫保大明虾  
红焖虾



176

红烧虾仁  
椒盐虾  
干烧东海火明虾  
西红柿焖虾

177

油焖虾  
干烧草虾  
开胃汁烹虾段  
口蘑鲜虾爆茄丁

178

烩虾段  
干锅烧大虾  
草菇白虾球  
口味龙虾

179

盆盆虾  
蜜汁元宝虾  
泰汁琥珀虾球  
乌龙茶王焗虾

180

巴蜀泡椒蟹  
香辣口味蟹  
农家酱蟹  
巴蜀香辣蟹

181

铁板神仙蟹  
蟹岛全家福  
蟹扒麻婆豆腐  
农家糊辣蟹

182

蟹烧小南瓜  
秘制香辣蟹  
蟹柳烧香干  
蟹粉狮子头



183

纸锅蟹粉豆腐

蟹黄扒鱼肚

蟹黄鲍片

蟹黄豆腐

184

蟹黄虾仁豆腐

蟹柳西兰花

上海青虾仁烧干贝

鲍鱼烧干贝

185

铁板蛭子

嘎巴锅大泥鳅

蒜焖泥鳅

花椒泥鳅

186

石锅泥鳅

酱鸭烧牛蛙

干锅泡椒牛蛙

石锅牛蛙

187

铁板牛蛙

麻花牛蛙

麻辣牛蛙仔

麻辣丝瓜牛蛙

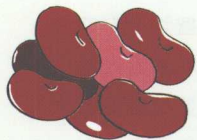
188

啤酒牛蛙

酒香牛蛙

紫苏焖牛蛙

干锅鲜鱿茶树菇



189

鸡汁鲜鱿天目笋

烧汁鱿鱼筒

铁板知味鲜鱿

吊烧大鱿筒

190

墨鱼红烧肉

鲜蘑墨鱼仔

干锅墨鱼仔

墨鱼烧排骨

191

酱烧墨鱼仔

红烧墨鱼仔

酱焖墨鱼仔

木桶甲鱼

192

蜀味甲鱼

五香甲鱼

红烧甲鱼

洞庭湖煨甲鱼

193

石鸡烧甲鱼

纸锅田螺蝎鳝段

香辣螺烧土豆

香辣螺螺香

194

泡椒富贵螺

渔家焖海螺

鲍汁烧螺片

葱烧海参

195

豆花海参

皇后汁葱烧梅花参

葱熠海参

葱烧蹄筋海参

196

凉粉烧海参

珍珠菌烧海参

香芋海参

腊八豆海参

197

碧绿翡翠扒鲜鲍

南非干鲍

鲍仔五花肉

白灵菇扒鲍脯

198

鲍汁扣香鱿

碧绿扒鲍片

碧绿蚝皇珍珠鲍

干烧鲜鲍仔

199

宫廷黄焖翅

红烧金钩翅

红烧海虎翅

俄国鱼籽捞翅

200

鲍汁鱼翅绣球

葱油海肠

干锅海鲜脆豆腐

海兔烧茄子

201

海味茄子

酱焖海兔子

海兔肉碎烧茄子

龙宫海兔铁板王

202

泰式海鲜煲

海鲜嫩豆腐

姥姥烧海煲

铁板海鲜豆腐

## Part 5 蒸煮篇

204

阿俊香口鱼

功夫活鱼

特色鱼丸

川江号子鱼

205

白马江全鱼

清蒸江团

乡村泼辣鱼

宜宾活水鱼

206

剁椒鱼尾

老碗鱼

凉粉鲫鱼

美椒鲫鱼

207

紫苏蒸鲫鱼

农家窝头烧鲫鱼

鲫鱼蒸水蛋

银丝鲫鱼锅仔

208

砂锅鲫鱼

湘婆烧鲫鱼

麒麟福寿鱼

坛子菜焖鲢鱼

209

野山椒蒸草鱼

余花鲢

余花鲢泡饼

水煮财鱼





210

鸿运桂鱼  
松鼠桂鱼  
酒糟焖黄鱼  
大汤黄鱼

211

豉汁蒸鲈鱼  
腊八豆煮鲈鱼  
香辣鲈鱼  
豆腐鲈鱼

212

姜丝蒸鲈鱼  
河塘鲈鱼  
清蒸鲈鱼  
开胃鲈鱼

213

酱醋鲈鱼  
冬菜蒸鲈鱼  
西汁鲈鱼  
煮平鱼

214

腊八豆蒸黄骨鱼  
水煮黄骨鱼  
家常焖刀鱼  
冬菜蒸鳊鱼

215

水晶酿鳊鱼  
酸菜煮银鱼  
清蒸石斑鱼  
炖扁口鱼

216

蒜蓉蒸基围虾  
蒜蓉开片虾  
蒜蓉虾干蒸娃娃菜  
虾胶酿豆角

217

虾爬蒸水蛋  
五彩虾仁蒸蛋  
宫廷黄金虾  
虾胶日本豆腐

218

鹿茸枸杞蒸虾  
水煮虾  
油爆大虾  
隔水蒸九节虾

219

虾仁瓜条  
水晶虾仁  
干捞粉丝虾煲  
夏日清烩

220

盐水虾  
雪里蕻豆瓣煮河虾  
川渝香辣虾  
虾米粉丝时菜

221

豆花虾仁  
浓汤荷塘豆腐  
虾仔豆腐煲  
出水芙蓉虾

222

藕烧开边虾  
醋浸脆虾  
香辣土龙虾  
油淋大虾

223

鲜虾煮萝卜丝  
水煮虾仁  
水煮凤尾虾  
麻婆参虾

224

香辣盆盆蟹  
盆盆蟹  
豆芽盆盆蟹  
飘香钵钵虾

225

金福城香辣蟹  
一品粉丝蟹煲  
盆盆蟹  
蟹黄豆腐

226

吉祥红扒蟹  
潮式冻红蟹  
蟹扒包菜丝  
清蒸花蟹

227

清蒸大闸蟹  
蜀南香辣蟹  
油酱肉蟹  
蟹块煮南瓜

228

芙蓉蟹钳  
豆浆蟹柳蒸水蛋  
蟹柳白菜卷  
蟹柳豆腐卷

229

醉仙活毛蟹  
吴山醉毛蟹  
滑蛋鲜贝  
贝壳蒸水蛋

230

蒜耳粉丝蒸扇贝  
土豆泥煮牛肉  
香橙北极贝  
芥蓝北极贝

231

蒜蓉蒸扇贝  
水蛋爆蛤仁  
翡翠蛭皮卷  
木瓜炖雪蛤

232

蒜蓉粉丝蒸蛭子王  
豉汁蛭子王  
凉粉泥鳅  
面条烧泥鳅

233

丝瓜泥鳅煲  
紫砂威化泥鳅  
老黄瓜炖泥鳅  
干锅泥鳅豆腐

234

麻辣水饺泥鳅  
荷叶蒸牛蛙  
豆豉炒牛蛙  
香辣牛蛙仔

235

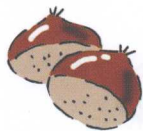
灯笼椒煮牛蛙  
荷香蒸牛蛙  
麻辣馋嘴蛙  
竹笋烹牛蛙

236

芦笋煮牛蛙  
鲜椒牛蛙  
农家秧盆蛙  
叫花牛蛙

237

口味牛蛙  
香辣盆盆蛙  
荷香牛蛙  
蒜薹牛蛙



238

腊八豆蒸牛蛙  
美味鱿鱼  
香水鱿鱼  
蒜蓉蒸墨鱼仔

239

泰汁墨鱼仔  
鲜芦笋蒸墨鱼片  
南乳墨鱼花  
碧绿墨鱼片

240

川味土豆烧甲鱼  
钵子甲鱼  
湘味霸王别姬  
芋儿烧甲鱼

241

酱椒蒸甲鱼  
小煎甲鱼  
鸿运福寿螺  
泡椒福寿螺

242

麻辣螺螺香  
香糟田螺  
辣酒煮花螺  
风味田螺

243

福寿螺酸菜煲  
水煮海中海鲜  
菜胆扒海参  
蒜蓉粉丝蒸海参

244

冰镇关东海参  
山东海参  
锅仔培根珍珠鲍  
蒜蓉粉丝蒸鲍仔

Part 6  
汤煲篇

246

红枣鱼头汤  
草菇鱼头汤  
冬瓜鱼头汤  
白芷鱼头汤

247

山药鱼头汤  
天麻鱼头汤  
豆腐鱼头汤

瓜香鱼头豆腐皮汤

248

黄花菜鱼头汤  
老妈煲鱼头  
火腿鱼头汤  
鲢鱼家常汤

249

他乡煲鱼头  
酸汤鱼头煲

西兰花鱼头煲

香菜豆腐鱼头汤

250

药膳鱼头汤  
鱼头豆腐菜心煲  
鱼头蒜子豆腐汤

鱼头枸杞汤

251

皮蛋豆腐鱼尾汤  
上海青鱼尾汤

冬瓜鱼片汤

冬笋鱼块煲



252

葛菜鱼片汤  
枸杞黄芪草鱼汤  
润肺鱼片汤  
果味鱼片汤

253

皮蛋鱼片汤  
苹果草鱼汤  
黄花菜鱼丸汤  
青木瓜鱼片汤

254

虾仁鱼片汤  
酸菜豆腐鱼块煲  
香菜鱼块煲  
苋菜鱼片汤

255

西洋菜草鱼汤  
酸菜鱼片汤  
猪肝鱼肉汤  
鱼肚冬菇汤

256

豆皮鳊鱼丸汤  
鱼丸烩馄饨  
豆豉鲫鱼汤  
冬笋火腿煲鲫鱼

257

白菜鲤鱼猪肉汤  
菠萝鲤鱼煲  
当归白术鲤鱼汤  
白芷鲤鱼汤

258

双耳鲤鱼汤  
酸菜煲鲤鱼  
冬瓜红枣鲤鱼汤  
鲤鱼冬瓜煲

259

南北杏苹果生鱼汤  
沙参煲鱼汤  
家常生鱼煲  
奶汤生鱼煲

260

海底椰生鱼汤  
双鱼枸杞煲  
蒜子芦笋煲鱼头  
香蕉鱼片汤

261

姜丝鲈鱼汤  
鲈鱼笋片汤  
红枣黄芪鲈鱼汤  
美容西红柿鲈鱼汤

262

木瓜鲈鱼汤  
干黄花鱼煲木瓜  
东海银鱼羹  
话梅双鱼汤

263

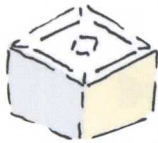
银鱼枸杞苦瓜汤  
菠菜虾米鲢鱼汤  
雪里蕻炖鲜带鱼  
带鱼黄芪汤

264

银耳海鲜汤  
鳗鱼枸杞汤  
鲑鱼洋葱汤  
鳗鱼豆腐汤

265

党参鳝鱼汤  
鳝鱼豆腐汤  
山药鳝鱼汤  
党参北芪鳝鱼汤



266

黄花鱼汤  
农家飘香鱼煲  
双鱼汤  
腌黄花鱼煮芋头

267

鲑鱼煲茄子  
酸菜鱼丸汤  
冻豆腐鲑鱼汤  
腰豆鲑鱼芋头汤

268

小河虾苦瓜汤  
虾仁韭菜鸡蛋汤  
鲜虾煮茼蒿  
虾仁豆花

269

萝卜竹笋煲河虾  
山药薏米虾丸汤  
明虾海鲜汤  
美味西红柿虾煲

270

虾米白菜汤  
西红柿虾仁汤  
虾仁玉米浓汤  
酸笋菜心虾仁汤

271

豆腐韭香虾仁汤  
鲜虾青萝卜汤  
鲜虾菠菜粉条煲  
海鲜丸子牛奶汤

272

粉丝鲜虾煲  
南瓜虾皮汤  
冬瓜虾皮汤  
冬瓜虾仁草菇汤

273

茼蒿虾米豆腐汤  
虾米茭白粉条汤  
鲜虾煲西兰花  
河蟹炖南瓜

274

鲜蟹银丝煲  
菊花蟹肉羹  
浓汤西红柿梭子蟹  
清汤北极贝

275

扇贝蘑菇粉丝汤  
节瓜扇贝汤  
扇贝芥菜汤  
红枣莲子炖雪蛤

276

木瓜枸杞炖雪蛤  
椰汁雪蛤养颜汤  
蛤蜊煲羊排  
山药肉片蛤蜊汤

277

蛤蜊白菜汤  
莲藕蛤蜊煲  
蛤蜊小白菜汤  
苦瓜炖蛤蜊

278

蛤蜊余水蛋  
蛤蜊乳鸽汤  
冬瓜蛤蜊汤  
酸辣鲑鱼汤

279

牡蛎小白菜火腿汤  
白菜牡蛎粉丝汤  
牡蛎酸菜汤  
牡蛎白萝卜蛋汤

280

强身牡蛎汤  
香菇花生牡蛎汤  
牡蛎豆腐羹  
红枣木瓜墨鱼汤

281

花生沙葛墨鱼汤  
薏米煲牛蛙  
人参牛蛙滋补汤  
馋嘴牛蛙仔

282

南瓜牛蛙汤  
苦瓜黄豆牛蛙汤  
木耳炖牛蛙  
枸杞牛蛙汤

283

党参煲牛蛙  
白萝卜牛蛙参汤  
滋补牛蛙肉汤  
玉竹百合牛蛙汤

284

香汤牛蛙  
木瓜煲墨鱼  
木瓜墨鱼红枣  
墨鱼鸡肉汤

285

海龙百合甲鱼煲  
阿胶枸杞炖甲鱼  
白菜甲鱼汤  
虫草红枣炖甲鱼

286

虫草甲鱼煲  
茯苓枸杞甲鱼汤  
茯苓甲鱼汤  
鸡汤甲鱼

287

甲鱼海带汤  
甲鱼芡实汤  
甲鱼猪骨汤  
金针菇甲鱼汤

288

滋阴甲鱼汤  
乌龟百合红枣汤  
龟肉鱼鳔汤  
福螺酸菜煲

289

双瓜响螺汤  
螺片玉米须黄瓜汤  
杂菇螺片汤  
海带螺片汤

290

海参鲍鱼炖翅  
海参虫草汤  
家常鲍鱼汤  
天门冬桂圆参鲍汤

291

小鲍鱼参杞汤  
鲍参翅肚羹  
鲍汁炖鱼翅  
金牌鸡汤翅

292

浓汤烧翅  
翅汤鱼鳔娃娃菜  
鸿运黄瓜海鲜煲  
砂锅海带炖棒骨





## Part 7 煎炸烤

294

香菜烤鲫鱼  
姑苏鲫鱼  
香葱烤鲫鱼  
烤鲛鱼

295

葱烤小黄鱼  
煎黄鱼  
酥小黄鱼  
烤桂鱼

296

烤平鱼  
香酥平鱼  
香烤平鱼  
飘香烤平鱼

297

香炸小平鱼  
游竹烤平鱼  
美味烤平鱼  
烤多春鱼

298

椒盐多春鱼  
煎多春鱼  
炸针鱼  
干炸金枪鱼

299

椒盐九肚鱼  
煎多籽鱼  
香葱煎鲈鱼  
烤竹夹鱼



300

芥蓝煎鳕鱼  
鲜炸鳕鱼  
莲藕鳕鱼  
豉味香煎鳕鱼

301

蒜苗煎带鱼  
川香带鱼  
酥骨带鱼  
炸鸡腿鱼

302

大良煎虾饼  
软炸虾仁  
皇牌烤明虾  
炸虾球

303

香酥鲜虾  
珍珠大虾  
日式炸虾排  
烤鲜虾

304

烤北极虾  
椒盐虾仔  
吉利虾球  
果脯虾排

305

双椒爆串虾  
海南竹篓虾  
棒棒虾  
串烧大虾

306

脆椒辣爆虾  
干炸大虾  
干炸基围虾  
红袍香辣虾

307

黄金粒米虾  
椒盐基围虾  
日式板炸虾  
酥香虾

308

酥炸小河虾  
鲜炸小河虾  
香橙虾排  
香辣串烧虾

309

蛋黄酥香虾  
韭菜虾肉饼  
两江风味虾  
芝麻南瓜虾

310

椒盐酥虾  
油淋烤虾  
沙漠竹篓虾  
酥玉米焗凤尾虾

311

湘辣竹篓虾  
黄金脆皮虾  
嘉陵香酥虾  
蟹黄玉米粒

312

沙滩蟹  
香辣肉蟹  
百花炸蟹钳  
咸蛋黄肉蟹

313

黄金蟹柳卷  
炸小蟹  
炸蟹棒  
香炸螃蟹

314

竹篓香酥蟹  
酱香蟹  
干煸泥鳅  
黄山毛峰泥鳅

315

竹香泥鳅  
酥香泥鳅  
麻香牛蛙  
红油牛蛙

316

椒盐牛蛙  
霸王牛蛙  
茶香牛蛙  
生煎鱿鱼

317

盐烤鱿鱼  
辣烤鱿鱼须  
炸鱿鱼  
椒盐鲜鱿

318

香辣墨鱼丸  
墨鱼大烤  
大烤墨鱼花  
椒盐墨鱼仔

319

海鲜拼盘  
酥脆墨鱼仔  
烤墨鱼  
蒜香烤墨鱼



PART

1

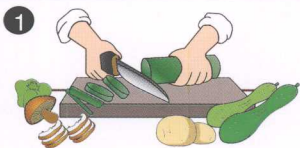
# 烹饪方法 介绍

烹饪过程中用到的烹饪方法有很多，如熘、炒、蒸、煮、炸等，掌握了这些烹饪方法，我们可以根据食材的特性，选择适合食材的烹饪方法，这样既可以让营养更丰富，也可以让味道更鲜美。本章节将教您各种烹饪方法的操作要领，让您应用自如。



# 拌

拌是一种冷菜的烹饪方法，操作时把生的原料或晾凉的熟料切成小型的丝、条、片、丁、块等形状，再加上各种调味料，拌匀即可。



1 将原材料洗净，根据其属性切成丝、条、片、丁或块，放入盘中。



2 原材料放入沸水中焯烫一下捞出，再放入凉开水中凉透，控净水，入盘。



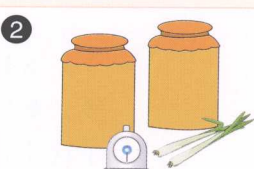
3 将蒜、葱等洗净，并添加盐、醋、香油等调味料，浇在盘内菜上，拌匀即成。

# 腌

腌是一种冷菜烹饪方法，是指将原材料放在调味卤汁中浸渍，或者用调味品涂抹、拌和原材料，使其部分水分排出，从而使味汁渗入其中。



1 将原材料洗净，控干水分，根据其属性切成丝、条、片、丁或块。



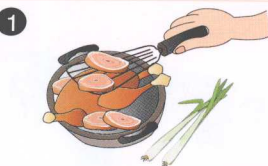
2 锅中加卤汁调味料煮开，凉后倒入容器中。将原料放容器中密封，腌7~10天即可。



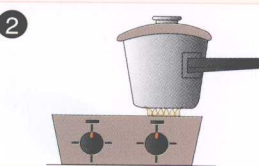
3 食用时可依个人口味加入辣椒油、白糖、味精等调味料。

# 卤

卤是一种冷菜烹饪方法，指经加工处理的大块或完整原料，放入调好的卤汁中加热煮熟，使卤汁的香鲜滋味渗透进原材料的烹饪方法。调好的卤汁可长期使用，而且越用越香。



1 将原材料洗净，入沸水中氽烫以排污除味，捞出后控干水分。



2 将原材料放入卤水中，小火慢卤，使其充分入味，卤好后取出，晾凉。



3 将卤好晾凉的原材料放入容器中，加入蒜蓉、味精、酱油等调味料拌匀，装盘即可。



# 炒

炒是最广泛使用的一种烹调方法，以油为主要导热体，将小型原料用中旺火在较短时间内加热成熟，调味成菜的一种烹饪方法。

1



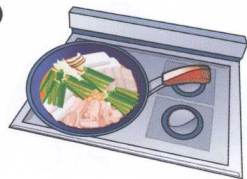
将原材料洗净，切好备用。

2



锅烧热，加底油，用葱、姜末炆锅。

3



放入加工成丝、片、块状的原材料，直接用旺火翻炒至熟，调味装盘即可。

## 操作要点

- 1.炒的时候，油量的多少一定要视原料的多少而定。
- 2.操作时，一定要先将锅烧热，再下油，一般将油锅烧至六或七成熟为佳。
- 3.火力的大小和油温的高低要根据原料的材质而定。

# 熘

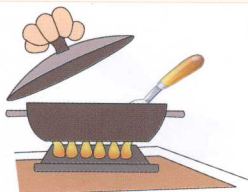
熘是一种热菜烹饪方法，在烹调中应用较广。它是先把原料经油炸或蒸煮、滑油等预热加工使成熟，然后再把成熟的原料放入调制好的卤汁中搅拌，或把卤汁浇在成熟的原料上。

1



将原材料洗净，切好备用。

2



将原材料经油炸或滑油等预热加工使成熟。

3



将调制好的卤汁放入成熟的原材料中搅拌，装盘即可。

## 操作要点

- 1.熘汁一般都是用淀粉、调味品和高汤勾对而成，烹制时可以将原料先用调味品拌腌入味后，再用蛋清、团粉挂糊。
- 2.熘汁的多少与主要原材料的份量多少有关，而且最后收汁时最好用小火。