

天天饮食

《天天饮食》丛书编委会 编

海 河 鲜 篇



《天天饮食》丛书

中央电视台节目用书

中国轻工业出版社

2.182

华北水利水电学院图书馆



209377770

TS972.182

T594

中央电视台节目用书

天天饮食

海河鲜篇

《天天饮食》丛书编委会 编



 中国轻工业出版社

937777

图书在版编目(CIP)数据

天天饮食,海河鲜篇 / 《天天饮食》丛书编委会编.
北京:中国轻工业出版社,2003.1
(天天饮食丛书)
ISBN 7-5019-3865-2

I.天... II.天... III.海产品-菜谱
IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 094332 号

责任编辑:国 帅 责任终审:李克力 封面设计:赵小云
版式设计:王 欣 责任校对:郎静瀛 责任监印:胡 兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

发行电话:010—65121390

印 刷:北京国彩印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开 本:850×1168 1/32 印张:4

字 数:109千字 印数:1—10100

书 号:ISBN 7-5019-3865-2/TS·2300

定 价:25.00元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

中国轻工业出版社读者服务部电话:010—65241695 传真:010—85111730

《天天饮食》丛书编委会

编委会主任：冯存礼 金 岩

编委会副主任：程仁沛 曹广全 侯 昊

编 委：冯存礼 金 岩 程仁沛 曹广全

侯 昊 韩 军 何云海 李 强

江 波 赵春玲 王 芳

编辑部主任：何云海 江 波

编辑部副主任：赵春玲 王 芳

《天天饮食》节目播出时间：

CCTV-1	周一至周五	11:10
CCTV-2	周一至周五	16:55

菜品制作：陈贻均

摄影：刘志刚（浩瀚世视摄影有限公司）

场地提供：北京东北虎鑫菜馆

鸣谢：对北京东北虎鑫菜馆李生先生的鼎力相助及所有为本书的出版付出辛勤劳动的人士表示衷心感谢！

1

目 录



珊瑚鳊鱼·····	1	赤鳞豆腐丸·····	29
熘炒虾片·····	2	清蒸鲈鱼·····	30
翡翠虾环·····	3	爆炒罗氏虾·····	31
清炒鱿鱼卷·····	4	冬瓜甑·····	32
脆皮醋鱼·····	5	虾仁豆腐·····	33
鲜虾鱼多士·····	6	银球干贝·····	34
怪味墨斗鱼·····	7	沙锅莲蓬鸡·····	35
抓炒鱼片·····	8	一品脆皮蟹·····	36
香茅草烤鲫鱼·····	9	芹黄鱼丝·····	37
炸黑鱼排·····	10	凉粉鲫鱼·····	38
虾子烧腐竹·····	11	什锦豆腐·····	39
蒜泥拌鱿鱼·····	12	青椒鳝背·····	40
酥鱼·····	13	水晶虾冻·····	41
虾子豆腐·····	14	小黄鱼炖豆腐·····	42
油焖虾·····	15	鸡蛋银鱼饼·····	43
芹菜炒虾仁·····	16	田螺塞肉·····	44
虾托银耳·····	17	蟹子茭白·····	45
红烧鳗筒·····	18	富贵鱼丝·····	46
银鱼豆腐·····	19	清蒸河蟹·····	47
香麻虾球·····	20	醋烧桂鱼羹·····	48
香酥辣鱼·····	21	软炸蛎黄·····	49
大蒜烧鲶鱼·····	22	五彩鱼丸·····	50
虾仁锅巴·····	23	鲫鱼豆腐汤·····	51
凉粉鲢鱼·····	24	青豆鱼头汤·····	52
小炒鱼·····	25	粉皮鱼块煲·····	53
椒盐琵琶虾·····	26	清蒸鱼·····	54
醉鱼头·····	27	胶东豆腐蟹·····	55
海鲜扒豆腐·····	28	扒贝脯·····	56

辣爆双花·····	57	虾仁炒百合·····	89
凤爪螺头·····	58	蟹黄芋丝·····	90
苕莛蛭子·····	59	红油沙丁鱼·····	91
海米四季豆·····	60	家常烧黄花鱼·····	92
五彩虾仁·····	61	虾仁辣白菜·····	93
葱烧海参·····	62	白菜蜇皮·····	94
三鲜玉米团·····	63	三鲜拌豆腐·····	95
家常水浸鱼·····	64	盐爆海螺·····	96
三文鱼煨萝卜·····	65	渔村烧白鲢·····	97
红烧草鱼·····	66	天子小炒皇·····	98
香辣蟹·····	67	虾干片炒黄瓜·····	99
干贝白菜煲汤·····	68	特制鲩鱼·····	100
仙人掌炒鱼丝·····	69	沙姜炒八爪鱼·····	101
仙人掌海鲜面·····	70	清蒸黄花鱼·····	102
葱油虾片·····	71	干焗蟹塔·····	103
盎司鱼莼菜汤·····	72	佛手鱼片·····	104
三片敲虾·····	73	金篮富贵虾·····	105
虾仁烩豌豆·····	74	清炖蟹粉狮子头·····	106
豆瓣鱼·····	75	金鲈献瑞·····	107
马蹄炒虾仁·····	76	钵体鱼糕丸子·····	108
油焖漓江虾·····	77	肉酿鲫鱼·····	109
桂林炒田螺·····	78	葱香盐酥虾·····	110
漓江啤酒鱼·····	79	热炆虎尾·····	111
热炆鲈鱼·····	80	烧鳊段·····	112
青瓜煮鱼肚·····	81	干烧鳊鱼·····	113
翡翠炒带子·····	82	烧蒸鳗鱼·····	114
木瓜煮象拔蚌·····	83	五柳蒸鲩鱼·····	115
金腿鲫鱼·····	84	海鲜酿苦瓜·····	116
海景海皇羹·····	85	新制黄花鱼·····	117
厦门鱼丸汤·····	86	鱼面·····	118
石狮目鱼羹·····	87	凤梨鱼片·····	119
闽南烤鱿鱼·····	88	橘子三文鱼·····	120



珊瑚鳊鱼

【主 料】鳊鱼

【调 料】葱、姜、蒜、盐、糖、醋、料酒、番茄酱、淀粉、食用油



制作方法:

1. 将葱、姜、蒜洗净，葱切成段，姜切成片和末，蒜切成末，鳊鱼去内脏、去骨、去刺，洗净切成麦穗花刀，将头尾切下一起放入器皿中放入葱段、姜片、盐、料酒腌制10分钟，取出葱、姜，鱼身拍上淀粉待用；
2. 坐锅点火放入油，油至七成热时，将鱼头、鱼尾炸熟捞出，再将拍过淀粉的鱼身皮朝上，下锅炸4分钟左右，成珊瑚状捞出装入盘中；
3. 锅中放入油，油至四成热时，加入蒜末、姜末、番茄酱煸炒出香味，再加入清水、糖、盐、醋调制番茄芡汁，勾成油芡，将制好的芡汁浇在珊瑚鳊鱼上即成。

特 点：形似珊瑚，香味扑鼻，酸甜适度，酥脆宜人。



熘炒虾片

【主料】青虾

【辅料】青红辣椒、马蹄

【调料】葱、盐、料酒、胡椒粉、水淀粉、食用油、高汤



制作方法：

1. 将青虾去壳切成大片，放入器皿中加入盐、料酒、胡椒粉、水淀粉拌匀待用；
2. 将青红辣椒切成块，马蹄去皮洗净切成片，葱洗净切成段，取一器皿放入高汤、盐、料酒、水淀粉调成芡汁；
3. 坐锅点火放入油，油热倒入辣椒、马蹄、葱段，煸炒后放入虾片翻炒均匀，烹入芡汁，待汁浓时即可出锅。

特点：鲜香味浓。



翡翠虾环

【主料】青虾

【辅料】黄瓜

【调料】高汤、花椒、姜末、盐、料酒、香油、食用油



制作方法：

1. 将青虾去壳留尾，洗净控干水，黄瓜洗净切成0.5厘米厚的圆片，中间掏空，将青虾逐个穿入黄瓜片中成虾环状；
2. 坐锅点火放入油，油至八成热时将虾环放入锅中炸至变色捞出，倒出余油；
3. 锅中倒入香油，油热后放入花椒，炒出香味后捞出，放姜末，烹入料酒、高汤、盐、虾环，翻炒均匀即可出锅。

特点：形状美观，味道鲜香。



清炒鱿鱼卷

【主料】鱿鱼

【辅料】青蒜

【调料】盐、料酒、糖、食用油



制作方法：

1. 将鱿鱼去掉头须、内脏，切成麦穗形片，在沸水中焯一下成卷捞出待用；将青蒜洗净切成段；
2. 坐锅点火放入油，油热后放入鱿鱼卷翻炒，加入青蒜、盐、料酒、糖、适量清水炒匀即可出锅。

特点：味道鲜香浓郁。



脆皮醋鱼

【主料】鲜草鱼

【辅料】胡萝卜、冬笋

【调料】葱、姜、盐、鸡精、醋、胡椒粉、食用油、淀粉



制作方法：

1. 将鱼去内脏清洗干净，在鱼的两侧划一字花刀，胡萝卜、冬笋、葱、姜洗净切成丝；
2. 坐锅点火倒入油，油至六七成热时，放入鱼煎至两面金黄色捞出装入盘中；
3. 锅内留余油，油热将葱丝、姜丝炒出香味后，再放入胡萝卜丝、冬笋丝、适量清水、醋、胡椒粉、盐、鸡精，勾成薄芡浇在炸好的鱼身上即可食用。

特点：脆嫩，利口，消食。



鲜虾鱼多士

【主料】海虾、鱼肉

【辅料】方面包、香菜末

【调料】盐、鸡精、胡椒粉、淀粉、食用油



制作方法：

1. 将方面包切成长6厘米、宽3厘米、厚1厘米的片，鱼肉加入盐、鸡精、胡椒粉、淀粉，搅拌成鱼肉胶；海虾去壳留尾洗净，在虾肚部位切一刀；
2. 将虾放在面包片上，用鱼肉胶粘合，虾尾留在外面；
3. 坐锅点火倒油，油四成热时，放入酿好的面包，炸至金黄色摆入盘中撒上香菜末即可食用。

特点：味道清香独特。



怪味墨斗鱼

【主料】鲜墨鱼

【调料】葱、姜、蒜、花椒粉、糖、醋、酱油、辣椒油、芝麻酱、熟芝麻、鸡精、香油



制作方法：

1. 将墨鱼洗净切成丝，用沸水焯熟后捞出晾凉，葱、姜、蒜洗净切成末；
2. 取一器皿放入葱末、姜末、蒜末、花椒粉、糖、醋、酱油、辣椒油、芝麻酱、熟芝麻、鸡精、香油搅拌均匀调成怪味酱；
3. 将墨鱼丝放入器皿中加入怪味酱搅拌均匀即食。

特点：多味适口。



抓炒鱼片

【主料】鳊鱼

【辅料】冬笋、木耳、黄瓜

【调料】葱、姜、蒜、醋、糖、淀粉、酱油、料酒、盐、食用油



制作方法：

1. 将冬笋洗净切片，用水焯一下，鱼去内脏、去骨、去刺清洗干净切成片，加入水淀粉上浆待用，黄瓜洗净切成片，葱、姜、蒜洗净切成末，木耳洗净撕成小块；
2. 取一器皿放入葱末、姜末、蒜末、料酒、糖、醋、酱油调成芡汁；
3. 坐锅点火倒油，油六七成热时，将鱼片放入锅中炸成金黄色捞出；
4. 坐锅点火放少量油，倒入芡汁、炸好的鱼片、冬笋片、黄瓜片、木耳、盐翻炒均匀，淋入明油即可出锅。

特点：味鲜肉嫩。



香茅草烤鱼

【主料】鲫鱼

【辅料】青辣椒、香茅草

【调料】盐、辣椒油、料酒、胡椒粉、葱、姜、鸡精、酱油



制作方法：

1. 将鲫鱼清洗干净放入器皿中待用，葱、姜洗净切成末，青辣椒洗净切成丁与葱姜末放入容器中加入料酒、酱油、盐、胡椒粉、鸡精、辣椒油搅拌，放入鲫鱼腌制15分钟；
2. 用香茅草把鲫鱼缠绕捆好，放入微波炉中烧烤数分钟即可。

特点：肉嫩鲜香。



炸黑鱼排

【主料】黑鱼

【辅料】鸡蛋清、面包渣

【调料】盐、淀粉、胡椒粉、鸡精、芝士、番茄沙司、食用油



制作方法：

1. 将鱼去内脏、去骨、去刺、去头、去尾、去鱼皮清洗干净，切成段放入盘中，加入盐、鸡精、胡椒粉、芝士腌制5分钟后放入少许蛋清、淀粉拌匀，再将鱼片逐片放入面包渣中蘸匀；
2. 坐锅点火放入油，油五成热时，放入鱼片炸至两面金黄色捞出沥干油，食用时蘸番茄沙司即可。

特点：色泽金黄，外焦里嫩。