

正版

鲜香可口，便宜实惠，自己动手，轻松享受舌尖上的『鲜』美味

■ 艾平 主编

鲜
香
诱
人

好吃不贵 自己在家做海鲜

营养
美味



海鲜汁鲜肉嫩，开胃解馋，令人过口难忘，越吃越香。更妙的是，它百变的花样既满足了人们的口福，又不会让人发胖，因此广受欢迎。本书详细介绍了千余道水产海鲜经典菜肴的烹饪方法，烹饪步骤清晰，制作要点详略得当，详解图片精美、直观，教你在自家厨房制作出好吃、好看、营养的海鲜菜。





好吃不贵

自己在家做海鲜

艾平 主编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好吃不贵：自己在家做海鲜 / 艾平主编. —北京：中国华侨出版社，2013.7

ISBN 978-7-5113-3801-3

I. ①好… II. ①艾… III. ①海产品—菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 160920 号

好吃不贵：自己在家做海鲜



主 编：艾 平

出 版 人：方 鸣

责任编辑：雨 墨

封面设计：凌 云

文字编辑：许俊霞 宋 媛

美术编辑：张 诚

封面用图：www.quanjing.com

经 销：新华书店

开 本：720mm × 1020mm 1/16 印张：20 字数：400千字

印 刷：北京楠萍印刷有限公司

版 次：2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3801-3

定 价：29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815875

传真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



海鲜汁鲜肉嫩，开胃解馋，营养丰富，常令人过口难忘，越吃越香。更妙的是，它百变的花样既满足了人们的口感，又不会让人发胖，因此广受欢迎。海鲜的烹饪选料精细，技艺精良，善于变化，可凉拌，可热炒，可烧烤，也可以蒸煮，不同的做法各具风味，口味清淡鲜美，堪称菜中极品！与肉类相比，水产海鲜蛋白质丰富、胆固醇很低，更有利于人体健康。

虽然海鲜十分美味，很多人爱吃，但是饭店里海鲜的价格却没那么亲民，让人们只能浅尝则止，不能尽兴。而且地沟油的烦恼、海鲜新鲜度的问题也已成为新的困扰。可是在家中自己做的话，人们却由于不太懂得如何烹调，觉得做起来非常麻烦，从而只能放弃这一乐趣。其实，在家做水产海鲜一点都不难，只要掌握几个关键就能轻松搞定。由于水产海鲜本身味道非常鲜美，十分适合短时间烹饪，简单调味，所以只要在烹饪方式上动点心思，使用炒、炸、煎、煮等各种烹饪方式，再搭配应季的蔬菜或食材，一道道美味又营养的菜肴就能轻松端上桌。

为了让您在家就能轻松制作出经济实惠、鲜香美味的海鲜，我们精心编写了这本《好吃不贵：自己在家做海鲜》。本书精选了千余道经典菜肴，展示了拌、炒、烧、蒸等水产海鲜的各式经典做法，放送水产海鲜的千种解馋灵感，样样精彩。常见的水产海鲜食材也因多变的做法而变得更鲜嫩、更可口、更诱人，定能让喜爱吃海鲜的人从此变得更爱吃。全书按照烹饪方式的不同，分为凉拌、热炒、焖烧、蒸煮、汤煲、煎炸烤等篇章，每道菜品都详细介绍了所用的材料、调料，做法面面俱到，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以清晰的彩色图片，读者能快速掌握菜品的制作要点，轻松在家做出海鲜美味，享受美食带来的快乐。

此外，书中除了详细介绍菜品的制作方法外，还列出了菜品的制作时间、适合人群与专家点评，并对制作过程中特别需要注意的问题给予指导，让你在烹饪的过程中能够更加得心应手，即便没有任何烹

饪经验，也能做得有模有样，有滋有味。对于初学者来说，可以从本书中学习简单的菜品，让自己逐步变成烹饪高手；对于已经能熟练做菜的人来说，则可以从中学学习新的、更有特色的菜品，为自己的厨艺锦上添花。

美食也是一种享受生活的方式，烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己”。如果你想在厨房小试牛刀，如果你想成为人们胃口的主人，成为一个做饭高手的话，不妨拿起本书。相信只要你对照本书的内容，按图索骥，就可以花比较合理的钱，在自己家里享受海鲜的美味，和家人一起享受美好的团聚时光。



目录



第一篇 海鲜轻松做



- 002 拌 / 腌 / 卤
- 003 炒 / 熘
- 004 烧 / 焖
- 005 蒸 / 烤

- 006 煎 / 炸
- 007 炖 / 煮
- 008 煲 / 烩



第二篇 爽口开胃凉拌海鲜



- 010 双色鱼皮
- 香拌鱼皮
- 芹香鱼皮
- 花生米拌鱼皮

- 011 爽口鱼鳞冻
- 鲛鱼豆苗
- 醉鱼拌西芹
- 青葱拌银鱼

- 012 香菜银鱼干
- 葱拌小银鱼
- 小鱼花生
- 五香鱼块

- 013 水晶鱼冻
- 纯鲜墨鱼仔
- 扁豆木耳拌墨鱼片
- 菜心拌虾

- 014 虾皮拌香菜
- 虾炆芹菜
- 韭薹拌虾仁
- 小虾拌香葱

- 015 四色虾仁
- 虾皮老虎菜
- 虾干大拌菜
- 潮式腌虾

- 016 拌虾米
- 西芹拌虾干
- 芦笋拌蟹柳
- 蟹柳拌滑菇

- 017 蟹肉菠菜
- 鱼子海鲜
- 芥蓝干贝唇
- 烧椒拌扇贝肉

- 018 蹄香紫蓉拌极贝
- 西芹北极贝
- 拌干贝唇
- 老醋黄瓜拌蛤蜊

- 019 菠菜毛蛤
- 陈醋蜆头
- 白菜拌蜆丝
- 菜心拌海蜆皮

- 020 醋香蜆头
- 萝卜丝蜆头
- 豆瓣海蜆头
- 港式海蜆头

- 021 菜心蜆皮
- 凉拌海蜆丝
- 炆拌蜆丝贡菜
- 酸味海蜆

- 022 青丝蜆皮拌金针
- 葱油蜆头
- 过桥蜆头
- 土豆松拌蜆头

- 023 黄花菜拌海蜆
- 蜆头土豆丝
- 老醋拌蜆头
- 黄瓜拌蜆头

- 024 芝麻老醋蜆头
- 酸味海蜆丝
- 特色拌海蜆
- 笋丝蜆头





025

中华海蜇

素拌海蜇头

白菜蜇皮丝

香麻蜇皮

026

脆耳西芹拌海蜇

极品海蜇头

蒜味海蜇头

食醋蜇头

027

酸辣蜇头

老醋红蜇头

老虎菜拌蜇头

蜀香蜇头

028

苦菊蜇头拌花生

蜇头小白菜

老醋海蜇丝

炆拌海蜇皮

029

凉拌蔬菜海蜇皮

蜇头拌白菜心

娃娃菜拌海蜇

蜇头圆白菜心

030

醋香蜇头

香麻海蜇

鱿鱼丝拌粉皮

鱿鱼三丝

031

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

032

潮式腌黄沙蚬

姜葱蚬子

黄瓜蛤蜊肉

蛤蜊菠菜

033

香葱拌螺片

芥味螺片

温拌海螺

炆拌海螺

034

美味海螺

醋拌海参

拌海兔

香葱拌海肠



第三篇

麻辣鲜香炒海鲜



036

荷兰豆炒鲮鱼片

荷兰豆炒鱼肉

雪里蕻炒鱼崧

特色炒鲮鱼球

037

小葱黄花鱼

滑炒鳊鱼片

滑子菇鱼丝

川香辣鲈鱼

038

百合西芹木耳炒鱼滑

松仁玉米炒鱼肉

四方炒鱼丁

鲜椒鱼柳

039

香辣火焰鱼

酸豆角煸鲫鱼

香辣小河鱼

黄鱼年糕

040

豆豉鲮鱼小白菜

回锅小黄鱼

鸡蛋鲮鱼炒尖椒

方鱼炒芥蓝

041

爆炒黑鱼片

宫保鲟鱼

小鱼干炒茄丝

香芹炒鳗鱼干

042

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

043

韭菜鸡蛋炒银鱼

银鱼虎皮杭椒

福一处小炒

海鲜炒满天星

044

周记小炒皇

一品小炒皇

新龙小炒

海味小炒皇

045

台湾小炒

泡椒耗儿鱼

桂花炒鱼肚

干贝炒鱼肚

046

椒盐鱼下巴

飞红脆椒鱼子

合川鱼子

白辣椒炒鱼子

047

辣炒明太鱼

干椒明太鱼

干炒刁子鱼

泡豇豆煸鲫鱼

048

蛋黄炒鳕鱼

银杏鱼珠





鱼米之乡

江南鱼末

049

鲜熘乌鱼片

中山芥蓝爆鱼饼

鲜百合嫩鱼丁

木瓜鱼片

050

香辣鱼排

豆豉炒咸鱼

豆豉鲳鱼

尖椒咸鱼

051

木耳炒鱼片

豉香耗儿鱼

湘江刁子鱼

湘江火焙鱼

052

上海青炒虾仁

龙须菜炒虾仁

翡翠虾球

翡翠虾仁

053

豆腐炒虾仁

西红柿青豆虾仁

山药虾仁

黄金白菜炒鲜虾

054

辣白菜虾仁

港虾炆白菜

白菜炒明虾

腰果虾仁

055

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

056

土司银杏鲜虾球

南旺银杏炒河虾

花菜炒虾仁

夏果基围虾

057

木瓜银杏炒虾球

鲜芦红豆炒虾球

哈密瓜西芹炒虾仁

生菜虾仁

058

西蓝花虾仁

西蓝花虾球

碧绿鲜虾球

牛肝菌炒虾仁

059

银杏明虾球

西芹虾干鲜百合

虾干荷兰豆

虾干炒双脆

060

虾仁西葫芦

黄瓜红椒炒虾仁

虾仁黄瓜

黄瓜虾球

061

芦笋虾球

果蔬奇妙泰河虾

荷兰豆百合炒虾球

虾仁芦笋

062

鲜虾银杏炒百合

百合炒大虾

芦笋炒鲜虾仁

哈密瓜炒虾仁

063

虾仁黄瓜丁

黄瓜虾仁炒百合

香葱炒河虾

宫保鲜虾球

064

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

065

大葱炒虾腰

腰果炒鲜虾仁

双椒炒河虾

水果虾球

066

碧绿炒虾球

松仁爆虾球

核桃仁虾球

双椒炒虾仁

067

清炒虾

蕨菜炒虾仁

小上海青炒虾仁

五仁粒粒香

068

荔枝虾球

百合银杏炒虾仁

爆炒河虾

爆三样

069

水果虾仁

菠萝炒虾球

香辣鱿鱼虾

葱爆河虾

070

花豆炒虾仁

香翠虾球

冰糖玻璃虾

青豆百合虾仁

071

炒虾仁

咸蛋黄焗虾

脆瓜水晶虾仁

鲜蚕豆炒虾仁

072

两吃基围虾

葱炒基围虾

辣椒基围虾

蒜苗基围虾

073

泡椒基围虾

风味香辣虾

凤尾桃花虾

宫保桃仁虾球

074

宫保虾仁

核桃仁炒虾球

琥珀芦笋炒虾球

黄豆芥蓝炒虾仁

075

嫩玉米炒虾仁

清炒野生河虾仁

虾仁炒蛋

滑蛋炒虾仁

076

靛饼炒虾仁



椒米小河虾
香辣虾
金盏白雪虾球
077
橄榄菜炒虾丁
黑木耳炒什锦碎
鸿运港虾
回锅港虾
078
水晶虾仁
虾仁黄瓜炒黄螺
翡翠木瓜爆虾球
翡翠爆虾
079
龙豆炒虾球
豌豆炒虾丁
腰果虾仁
韭菜蚕豆炒虾干
080
鳕鱼虾仁炒蛋黄
春色虾仁
年糕炒大虾
鲜虾韭菜炒年糕
081
韭菜炒鲜虾
韭菜银芽炒河虾
韭菜花炒河虾
福寿四宝虾球
082
青椒腰果炒虾
火腿虾仁炒笋
辣爆鲜虾
西蓝花带子炒虾仁



083
荔枝百合虾仁
玉米百合炒虾球
龙井虾仁
火龙果烩虾仁
084
年糕虾仁
番茄酱虾仁锅巴
飘香熘虾段
青菜虾仁爆豆腐
085
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
086
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
087
潇湘小河虾
油爆虾球
长沙口味虾
宫保虾球
088
虾仁冬瓜
油爆虾仁
清炒虾仁
清炒大虾肉
089
毛豆炒河虾
五彩炒虾仁
白玉赛螃蟹
蒜香虾
090
琥珀鲜虾仁

杭椒爆小龙虾
香味小河虾
宫保凤尾虾
091
豌豆玉米鲜虾仁
醪糟炒大虾
乡村焗虾
XO 酱爆珊瑚虾球
092
煎蒜子虾
麦片虾肉
虾子芙蓉炒海鲜
宫保明虾
093
香炒河虾
葱烧虾
农家小河虾
潮式小炒皇
094
百味小炒皇
清炒虾丝
抓炒虾仁
飘香虾仁
095
韭菜爆河虾
滑蛋虾仁
果味拼明虾
虾皮尖椒
096
辣子九节虾
香炒府花蟹
锅仔香辣蟹
香橙辣子蟹
097
泰国辣蟹
特色海蟹
川椒霸王蟹



泰式粉丝蟹煲
098
泡菜碎米蟹
花蟹炒年糕
姜葱炒肉蟹
咖喱炒蟹
099
川式霸王蟹
泰国炒蟹
香锅蟹
姜葱肉蟹
100
泡菜炒梭子蟹
蟹子滑蛋虾仁
香橙蟹粉
咖喱焗肉蟹
101
芙蓉白玉蟹
海米粉丝蟹柳煲
上海青蟹皇粉
蟹柳上海青
102
蟹黄扒灵菇珊瑚
蟹黄蹄筋
蟹脚炒芦笋
姜葱香辣蟹
103
荷兰豆炒北极贝
辣炒鸳鸯贝
银杏爆贝丁
贝尖炒蚕豆
104
尖椒韭菜炒贝尖

老干妈贝尖
百合扇贝王
雀巢美果鲜贝
105
特色扇贝
玉树腰果北极贝
腰果鲍贝
象牙贝爆双脆
106
盐爆赤贝
海贝培根炒虾干
西蓝花北极贝
野山菌炒鲜贝
107
姜葱炒蛤蜊
清炒蛤蜊
辣椒炒花蛤
辣炒花蛤
108
辣炒蛭子
姜葱蛭子
双椒炒蛭子
泰椒蛭子夹馍
109
爆炒蛭子
生菜蛭子
酱汁蛭子
XO 酱爆蛭子
110
香辣蛭子
香辣焗蛭子
小炒蛭子
彩虹炒蜆头
111
腊味炆海蜇
爆炒鲜蜆皮
合味蜆头

豉香泥鳅
112
麻辣泥鳅
椒香泥鳅
川西小炒牛蛙
酱爆牛蛙
113
小炒牛蛙
榨菜爆牛蛙
蒜香牛蛙
风味牛蛙
114
鲜椒豆豉爆美蛙
宫保牛蛙
辣炒牛蛙
泡椒牛蛙
115
飘香牛蛙
奶芋牛蛙
丝瓜牛蛙仔
三鲜锅巴
116
飘香鱿鱼花
黄瓜爆鱿鱼
彩椒爆鲜鱿
白果鲜鱿
117
芥辣芹菜鲜鱿
西芹鱿鱼花
芦笋炒鲜鱿
荷兰豆炒鲜鱿
118
鲜鱿小炒皇
火爆鱿鱼
碧绿炒双鱿
西蓝花鲜鱿

119
油爆鱿鱼卷
脆炒鱿鱼丝
韭黄炒鲜鱿
鲜鱿丝炒芽白
120
吊烧鲜鱿
炒鱿鱼
豉油皇鲜鱿筒
宽粉韭菜炒鱿鱼头
121
韭菜鱿鱼
鱿鱼条炒荷兰豆
酱爆鲜鱿卷
香辣鱿鱼卷
122
酸辣鱿鱼卷
游龙四宝
小米糕爆鲜鱿
五彩鱿鱼
123
干煸鲜鱿
豉椒鱿鱼筒
双椒鱿鱼
干煸鱿鱼须
124
煸鱿鱼须
香辣鱿鱼须
辣味鱿鱼须
芹菜爆鱿鱼须
125
阿香婆鱿鱼须
香芹鱿鱼须
辣炒鱿鱼须
火腿炒鲜鱿
126
避风塘炒鱿鱼须

笋干鱿鱼肉丝
生姜烧鱿鱼
姜片爆鱿鱼
127
麻花鱿鱼
胡萝卜炒鱿鱼
双椒炒鲜鱿
椒爆鱿鱼须
128
鸡丝鱿鱼
干煸豆角鱿鱼
尖椒雪里蕻墨鱼
海味炒木耳
129
木耳炒鲜鱿
顶上炒鲜鱿
洋葱炒鱿鱼
辣爆鱿鱼丁
130
酱爆鱿鱼须
韭菜墨鱼花
墨鱼三丝
火爆墨鱼花
131
炒墨鱼
泡椒墨鱼
猪肚墨鱼仔
辣白菜炒墨鱼仔
132
脆椒墨鱼丸
川芹墨鱼仔
桂花墨鱼丝
火爆墨鱼仔





133

蒜苗炒墨鱼

虎皮尖椒墨鱼片

倒笃菜尖椒墨鱼丝

西蓝花墨鱼仔

134

蒜蓉烧墨鱼仔

木瓜炒墨鱼片

金针菇炒墨鱼丝

蒜香墨鱼皇

135

荷兰豆炒墨鱼

西芹百合炒墨鱼粒

黑椒墨鱼片

墨鱼炒鸡片

136

雪里蕻炒墨鱼丝

酱爆墨鱼仔

小炒鱼皮

蒜苗甲鱼

137

富贵双味甲鱼

炒甲鱼

鲜螺炒辽参

渝香田螺

138

酸辣田螺

双椒富贵螺

杭椒爆螺肉

蒜薹炒螺头

139

泡椒田螺

春秋田螺

青瓜榄菜炒彩螺

竹笋福寿螺

140

芦笋木耳炒螺片

香炒田螺

仔鸡田螺

荷兰豆响螺片

141

霸王福寿螺

紫苏田螺肉

辣子田螺

香辣脆螺肉

142

双椒炒黄泥螺

美味酱螺肉

福寿螺

韭菜炒螺蛳

143

虾仁西芹炒黄螺

香芹螺片

虾螺鳝段

双脆爆炒响螺片

144

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

145

苦瓜百合螺片

芥蓝炒螺片

包菜炒螺片

竹笋炒螺片

146

葱油海螺片

老干妈炆螺片

翡翠豆炒雪螺

鲍汁响螺片

147

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

148

爆响螺片

酱爆螺片

芦笋百合爆螺片

酱爆小花螺

149

子姜炒螺片

双耳炆螺片

彩椒海螺墨鱼盏

椒香海螺花

150

XO 酱爆响螺片

酱爆海螺墨鱼片

酱爆雪螺

XO 酱爆澳带螺衣

151

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

152

竹篙爆螺花

豆豉双椒炒海螺头

海参过油肉

双椒爆海参

第四篇

浓郁美味焖烧海鲜



154

香辣乌江鱼

川西钵钵鱼

香菇火腿焖鱼

乡村烧鲫鱼

155

软烧鱼尾

烧鲶鱼

干烧武昌鱼

窝窝头焖黄鱼

156

酱烧黄鱼

干烧大黄鱼

肉末烧黄鱼

泡椒烧鲈鱼

157

鲜花椒鲈鱼

香菇烧平鱼

干烧平鱼

红烧平鱼

158

竹笋烧平鱼

蒜烧平鱼

醋焖多宝鱼

红烧左口鱼

159

腐竹麻辣虾

剁椒虾

宫保大明虾

红焖虾

160

红烧虾仁

椒盐虾

干烧东海火明虾

西红柿焖虾

161

油焖虾

干烧草虾

开胃汁烹虾段

口蘑鲜虾爆茄丁

162

熘虾段

干锅烧大虾

草菇白虾球

口味龙虾

163

盆盆虾

蜜汁元宝虾

泰汁琥珀虾球

乌龙茶王燻虾

164

巴蜀泡椒蟹

香辣口味蟹

农家酱蟹

巴蜀香辣蟹

165

铁板神仙蟹

蟹岛全家福

蟹扒麻婆豆腐

农家糊辣蟹

166

蟹烧小南瓜

秘制香辣蟹

蟹柳烧香干

蟹粉狮子头

167

纸锅蟹粉豆腐

蟹黄扒鱼肚

蟹黄鲍片

蟹黄豆腐

168

蟹黄虾仁豆腐

蟹柳西蓝花

上海青虾仁烧干贝

鲍鱼烧干贝

169

铁板蛭子

嘎巴锅大泥鳅

蒜焖泥鳅

花椒泥鳅

170

石锅泥鳅

酱鸭烧牛蛙

干锅泡椒牛蛙

石锅牛蛙

171

铁板牛蛙

麻花牛蛙

麻辣牛蛙仔

麻辣丝瓜牛蛙

172

啤酒牛蛙

酒香牛蛙

紫苏焖牛蛙

干锅鲜鱿茶树菇

173

鸡汁鲜鱿天目笋

烧汁鱿鱼筒

铁板知味鲜鱿

吊烧大鱿筒



174

墨鱼红烧肉

鲜蘑墨鱼仔

干锅墨鱼仔

墨鱼烧排骨

175

酱烧墨鱼仔

红烧墨鱼仔

酱焖墨鱼仔

木桶甲鱼

176

蜀味甲鱼

五香甲鱼

红烧甲鱼

洞庭湖煨甲鱼

177

石鸡烧甲鱼

纸锅田螺焖鳝段

香辣螺烧土豆

香辣螺螺香

178

泡椒富贵螺



渔家焖海螺

鲍汁烧螺片

葱烧海参

179

豆花海参

皇后汁葱烧梅花参

葱熘海参

葱烧蹄筋海参

180

凉粉烧海参

珍珠菌烧海参

香芋海参

腊八豆海参

181

碧绿翡翠扒鲜鲍

南非干鲍

鲍仔五花肉

白灵菇扒鲍脯

182

鲍汁扣香鱿

碧绿扒鲍片

碧绿蚝皇珍珠鲍

干烧鲜鲍仔

183

海味茄子

酱焖海兔子

海兔肉碎烧茄子

龙宫海兔铁板王

184

农家窝头烧鲫鱼

海鲜嫩豆腐

姥姥烧海煲

铁板海鲜豆腐





第五篇 蒸煮海鲜滋味全



186

阿俊香口鱼

功夫活鱼

特色鱼丸

川江号子鱼

187

白马江全鱼

清蒸江团

乡村泼辣鱼

宜宾活水鱼

188

剁椒鱼尾

老碗鱼

凉粉鲫鱼

美椒鲫鱼

189

紫苏蒸鲫鱼

泰式海鲜煲

鲫鱼蒸水蛋

银丝鲫鱼锅仔

190

砂锅鲫鱼

湘婆煮鲫鱼

麒麟福寿鱼

坛子菜煮鲢鱼

191

野山椒蒸草鱼

余花鲢

余花鲢泡饼

水煮财鱼

192

鸿运鳊鱼

松鼠鳊鱼

酒糟黄鱼

大汤黄鱼

193

豉汁蒸鲈鱼

腊八豆煮鲈鱼

梅菜蒸鲈鱼

豆腐鲈鱼

194

姜丝蒸鲈鱼

河塘鲈鱼

清蒸鲈鱼

开胃鲈鱼

195

酱醋鲈鱼

冬菜蒸鲈鱼

西汁鲈鱼

煮平鱼

196

腊八豆蒸黄骨鱼

水煮黄骨鱼

家常刀鱼

冬菜蒸鳊鱼

197

水晶酿鳊鱼



酸菜煮银鱼

清蒸石斑鱼

炖扁口鱼

198

蒜蓉蒸基围虾

蒜蓉开片虾

蒜蓉虾干蒸娃娃菜

虾胶酿豆角

199

虾爬蒸水蛋

五彩虾仁蒸蛋

宫廷黄金虾

虾胶日本豆腐

200

鹿茸枸杞蒸虾

水煮虾

油爆大虾

隔水蒸九节虾

201

虾仁瓜条

水晶虾仁

干捞粉丝虾煲

夏日清烩

202

盐水虾

雪里蕻豆瓣煮河虾

川渝香辣虾

虾米粉丝时菜

203

豆花虾仁

浓汤荷塘豆腐

虾仔豆腐煲

出水芙蓉虾

204

藕烧开边虾

虾仁蒸水蛋

豆花虾仁

油淋大虾

205

鲜虾煮萝卜丝

水煮虾仁

水煮凤尾虾

麻婆参虾

206

香辣盆盆虾

鲜香盆盆虾

豆芽盆盆虾

飘香钵钵虾

207

金福城香辣蟹

一品粉丝蟹煲

盆盆蟹

蟹黄蒸豆腐

208

吉祥红扒蟹

潮式冻红蟹

蟹扒包菜丝

清蒸花蟹



209

清蒸大闸蟹

蜀南香辣蟹

油酱肉蟹

蟹块煮南瓜

210

芙蓉蟹钳

豆浆蟹柳蒸水蛋

蟹柳白菜卷

蟹柳豆腐卷

211

醉仙活毛蟹

吴山醉毛蟹

滑蛋鲜贝

贝壳蒸水蛋

212

蒜蓉粉丝蒸扇贝

土豆泥煮肉贝

香橙北极贝

芥蓝北极贝

213

蒜蓉蒸扇贝

水蛋爆蛤仁

翡翠蜆皮卷

木瓜炖雪蛤

214

蒜蓉粉丝蒸蛭子王

豉汁蛭子王

凉粉泥鳅

面条煮泥鳅

215

丝瓜泥鳅煲

椒香泥鳅煲

老黄瓜炖泥鳅

干锅泥鳅豆腐

216

麻辣水饺泥鳅

清蒸鲟鱼

荷叶蒸牛蛙

竹笋烹牛蛙

217

灯笼椒煮牛蛙

荷香蒸牛蛙

麻辣馋嘴蛙

香辣牛蛙仔

218

芦笋煮牛蛙

鲜椒牛蛙

香辣盆盆蛙

叫花牛蛙

219

口味牛蛙

农家秧盆蛙

荷香牛蛙

蒜薹牛蛙

220

腊八豆蒸牛蛙

美味鱿鱼

香水鱿鱼

蒜蓉蒸墨鱼仔

221

泰汁墨鱼仔

鲜芦笋蒸墨鱼片

南乳墨鱼花

碧绿墨鱼片

222

川味土豆烧甲鱼

酱椒蒸甲鱼

湘味霸王别姬

芋儿煮甲鱼

223

钵子甲鱼



小煎甲鱼

鸿运福寿螺

泡椒福寿螺

224

麻辣螺蛳香

香糟田螺

辣酒煮花螺

风味田螺

225

福寿螺酸菜煲

水煮海中海鲜

菜胆扒海参

蒜蓉粉丝蒸海参

226

冰镇关东海参

山东海参

锅仔培根珍珠鲍

蒜蓉粉丝蒸鲍仔



第六篇

营养汤煲一锅鲜



228

红枣鱼头汤

草菇鱼头汤

冬瓜鱼头汤

白芷鱼头汤

229

山药鱼头汤

天麻鱼头汤

豆腐鱼头汤

瓜香鱼头豆腐皮汤

230

黄花菜鱼头汤

老妈煲鱼头

火腿鱼头汤

鲢鱼家常汤

231

他乡煲鱼头

酸汤鱼头煲

西蓝花鱼头煲

香菜豆腐鱼头汤

232

药膳鱼头汤

鱼头豆腐菜心煲

鱼头蒜子豆腐汤

鱼头枸杞汤

233

皮蛋豆腐鱼尾汤

上海青鱼尾汤
冬瓜鱼片汤
冬笋鱼块煲
234
葛菜鱼片汤
枸杞黄芪草鱼汤
润肺鱼片汤
果味鱼片汤
235
皮蛋鱼片汤
苹果草鱼汤
黄花菜鱼丸汤
青木瓜鱼片汤
236
虾仁鱼片汤
酸菜豆腐鱼块煲
香菜鱼块煲
苋菜鱼片汤
237
西洋菜草鱼汤
酸菜鱼片汤
猪肝鱼肉汤
鱼肚冬菇汤
238
豆皮鳊鱼丸汤
鱼丸烩馄饨
豆豉鲫鱼汤
冬笋火腿煲鲫鱼
239
白菜鲤鱼猪肉汤
菠萝鲤鱼煲
当归白术鲤鱼汤



白芷鲤鱼汤
240
双耳鲤鱼汤
酸菜煲鲤鱼
冬瓜红枣鲤鱼汤
鲤鱼冬瓜煲
241
南北杏苹果生鱼汤
沙参煲鱼汤
家常生鱼煲
奶汤生鱼煲
242
海底椰生鱼汤
双鱼枸杞煲
蒜子芦笋煲鱼头
香蕉鱼片汤
243
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
244
木瓜鲈鱼汤
干黄花鱼煲木瓜
东海银鱼羹
话梅双鱼汤
245
银鱼枸杞苦瓜汤
菠菜虾米鲛鱼汤
雪里蕻炖鲜带鱼
带鱼黄芪汤
246
银耳海鲜汤
鳗鱼枸杞汤
鲑鱼洋葱汤
鳗鱼豆腐汤

247
党参鳊鱼汤
鳊鱼豆腐汤
山药鳊鱼汤
党参北芪鳊鱼汤
248
黄花鱼汤
农家飘香鱼煲
双鱼汤
腌黄花鱼煮芋头
249
鲑鱼煲茄子
酸菜鱼丸汤
冻豆腐鲛鱼汤
腰豆鲛鱼芋头汤



250
小河虾苦瓜汤
虾仁韭菜鸡蛋汤
鲜虾煮茼蒿
虾仁豆花
251
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
252
虾米白菜汤
西红柿虾仁汤
虾仁玉米浓汤
酸笋菜心虾仁汤
253
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
254
粉丝鲜虾煲
南瓜虾皮汤
冬瓜虾皮汤
冬瓜虾仁草菇汤
255
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
256
鲜蟹银丝煲
菊花蟹肉羹
浓汤西红柿梭子蟹
清汤北极贝
257
扇贝蘑菇粉丝汤
节瓜扇贝汤
扇贝芥菜汤
红枣莲子炖雪蛤
258
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
259
蛤蜊白菜汤
莲藕蛤蜊煲
蛤蜊小白菜汤

苦瓜炖蛤蜊

260

蛤蜊氽水蛋

蛤蜊乳鸽汤

冬瓜蛤蜊汤

酸辣鱿鱼汤

261

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

262

强身牡蛎汤

香菇花生牡蛎汤

牡蛎豆腐羹

花生沙葛墨鱼汤

263

海鲜酸辣汤

宋嫂鱼羹

薏米煲牛蛙

人参牛蛙滋补汤

264

南瓜牛蛙汤

苦瓜黄豆牛蛙汤

木耳炖牛蛙

枸杞牛蛙汤

265

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

266

香汤牛蛙

木瓜煲墨鱼

木瓜墨鱼红枣

墨鱼鸡肉汤

267

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

268

虫草甲鱼煲

茯苓枸杞甲鱼汤

茯苓甲鱼汤

鸡汤甲鱼

269

甲鱼海带汤

甲鱼芡实汤

甲鱼猪骨汤

金针菇甲鱼汤

270

滋阴甲鱼汤

乌龟百合红枣汤

龟肉鱼鳔汤

福螺酸菜煲

271

双瓜响螺汤

螺片玉米须黄瓜汤

杂菇螺片汤

海带螺片汤

272

小鲍鱼参杞汤

海参虫草汤

家常鲍鱼汤

天门冬桂圆参鲍汤



第七篇 香酥煎炸烤海鲜



274

香菜烤鲫鱼

姑苏鲫鱼

香葱烤鲫鱼

烤鲑鱼

275

葱烤小黄鱼

煎黄鱼

酥小黄鱼

炸鳊鱼

276

烤平鱼

香酥平鱼

香烤平鱼

飘香烤平鱼

277

香炸小平鱼

游竹烤平鱼

美味烤平鱼

烤多春鱼

278

椒盐多春鱼

煎多春鱼

炸针鱼

干炸金枪鱼

279

椒盐九肚鱼

煎多子鱼

香葱煎鲈鱼

烤竹夹鱼

280

芥蓝煎鳕鱼

鲜炸鳕鱼

莲藕鳕鱼

豉味香煎鳕鱼

281

蒜苗煎带鱼

川香带鱼

酥骨带鱼

炸鸡腿鱼

282

大良煎虾饼

软炸虾仁

皇牌烤明虾

炸虾球





283

干煎柠檬虾

珍珠大虾

日式炸虾排

烤鲜虾

284

烤北极虾

椒盐虾仔

吉利虾球

果脯虾排

285

双椒爆串虾

海南竹筴虾

棒棒虾

串烧大虾

286

脆椒辣爆虾

干炸大虾

干炸基围虾

红袍香辣虾

287

黄金粒米虾

椒盐基围虾

日式板炸虾

酥香虾

288

酥炸小河虾

鲜炸小河虾

香橙虾排

香辣串烧虾

289

蛋黄酥香虾

韭菜虾肉饼

两江风味虾

芝麻南瓜虾

290

椒盐酥虾

油淋烤虾

沙漠竹筴虾

酥玉米焗凤尾虾

291

湘辣竹筴虾

黄金脆皮虾

嘉陵香酥虾

蟹黄玉米粒

292

沙滩蟹

香辣肉蟹

百花炸蟹钳

咸蛋黄肉蟹

293

黄金蟹柳卷

炸小蟹

炸蟹棒

香炸螃蟹

294

竹筴香酥蟹

干煎翘鱼

干煸泥鳅

黄山毛峰泥鳅

295

竹香泥鳅

酥香泥鳅

麻香牛蛙

红油牛蛙

296

椒盐牛蛙

霸王牛蛙

茶香牛蛙

生煎鱿鱼

297

盐烤鱿鱼

辣烤鱿鱼须

炸鱿鱼

椒盐鲜鱿

298

香辣墨鱼丸

墨鱼大烤

大烤墨鱼花

椒盐墨鱼仔

299

海鲜拼盘

酥脆墨鱼仔

烤墨鱼

蒜香烤墨鱼

300

避风塘墨鱼仔

炭烤海螺

煎海参

铁板海鲜串

