

家常海鲜 河鲜菜谱

蔡永乐 等编



华文出版社

家常海鲜河鲜菜谱

蔡永乐 等编

华 文 出 版 社

(京)新登字064号

责任编辑: 陆士华

封面设计: 高原

版式设计: 小 中

家常海鲜河鲜菜谱

蔡永乐 等编

华文出版社出版

(北京西城区府右街135号)

全国各新华书店经销

北京孙中印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张 11.875 字数253千字

1993年8月第1版 1993年8月第1次印刷

印数: 1—8000册

ISBN7—5075—0176—0/Z·118 定价: 7.10元

前 言

我国的江、河、湖海水产品资源十分丰富，所产的鱼、虾、蟹、贝、海参等具有很高的营养价值，是人们的美味佳肴。本书共分五大类，比较详细地介绍了各种鱼、虾、蟹、贝、海参等菜肴的制作方法。既有中式做法，又有西式做法，实用性较强，可满足我国不同地域，不同层次家庭的饮食习惯。

参与该书编写工作的有肖明光、崔绪华、魏开青、仲仁、林铁生、娜娜、英姍、刘发茂等同志。编写过程中得到了烹饪技术学校及有关饭店厨师的指导，并参阅了不少报刊、图书资料，在此，深深地表示谢意。

编 者

目 录

一、鱼类菜

鲫鱼、鲤鱼

家常鲫鱼	(1)
怪味鲫鱼	(2)
麻辣鲫鱼	(2)
茄汁鲫鱼	(3) ✓
鲜余鱼	(4)
萝卜丝余鲫鱼	(4)
蛤蜊余鲫鱼	(5)
青蛤余鲫鱼	(6)
清蒸活鲫鱼	(7)
凉粉鲫鱼	(8)
酥鱼	(8)
坛酥鱼	(9)
肉瓢鲫鱼	(10)
鲫鱼蒸蛋羹	(11)
椒盐鲫鱼汤	(11)
干烧鲤鱼	(12)

脆皮全鱼	(13)
家常脆皮鱼	(14)
糖醋脆皮鱼	(15)
醋熘鲤鱼	(15)
酱汁鲤鱼	(16)
醋椒鱼	(17)
红烧塘鲤鱼	(18)
五柳鱼	(19)
松子鱼	(19)
炒塘鲤鱼片	(20)
姜葱焗鲤鱼	(21)
清蒸鲤鱼	(22)
赤豆鲤鱼羹	(22)

草鱼、青鱼

余炆草鱼	(24)
柳草鱼	(24)
豆腐草鱼	(25)
炒草鱼卷	(26)
家常草鱼片	(27)
西湖醋鱼	(27)

鲜熘草鱼片·····	(29)
三鲜草鱼片·····	(29)
醋熘草鱼丁·····	(30)
酸辣草鱼丁·····	(31)
花椒草鱼条·····	(32)
油浸鲜草鱼·····	(32)
粉蒸鲜草鱼·····	(33)
龙灯鱼卷·····	(34)
潮州草鱼丸·····	(35)
麒麟青鱼·····	(35)
煎糟青鱼·····	(36)
菊花青鱼·····	(37)
茄汁青鱼片·····	(38)
炒鱼松·····	(38)
炒青鱼片·····	(39)
爆青鱼丁·····	(40)
汆糟青鱼·····	(40)
粉蒸青鱼中段·····	(41)
熏青鱼·····	(42)

鳊鱼、鲢鱼、鳙鱼

砂锅花鲢鱼头·····	(44)
辣香大鱼头·····	(45)
天麻砂锅鱼头·····	(45)
参芪砂锅鱼头·····	(46)
苏州鲢鱼·····	(47)

网油蒸鲢鱼·····	(48)
泡菜鲢鱼·····	(49)
番茄鲢鱼片·····	(49)
凤戏龙·····	(50)
铁扒鲢鱼·····	(51)
锅贴鲢鱼片·····	(52)
炭烤鲢鱼串·····	(53)
炸桂鱼卷·····	(53)
麻辣桂鱼卷·····	(54)
金银桂鱼丝卷·····	(55)
熘桂鱼卷·····	(56)
醋熘桂鱼·····	(57)
白汁桂鱼·····	(58)
八宝桂鱼·····	(59)
竹节桂鱼·····	(60)
白酸烤桂鱼·····	(61)
蒜末烤桂鱼·····	(62)
蒸桂鱼卷·····	(63)
煮桂鱼奶蛋少司·····	(64)
大使式煮出骨桂鱼·····	(65)
计司焗出骨桂鱼·····	(65)

鲇鱼、鲢鱼、鳊鱼

醋烧鲇鱼	(67)
萝卜丝鱼	(67)
大蒜鲇鱼	(68)
清蒸鲇鱼	(69)
鲇鱼菜汤	(70)
白汁鲢鱼	(70)
红烧鲢鱼	(71)
竹筒鲢鱼	(72)
象眼鱼卷	(73)
干炸鱼片	(73)
糖醋鱼块	(74)
三色鱼丸	(75)
糖醋鳊鱼片	(75)
熘鳊鱼片	(76)
清炖鳊鱼	(77)

鳊鱼、鳊鱼、武昌鱼

抱笼柴鱼片	(78)
水晶黑鱼	(79)
油爆黑鱼	(79)
醋椒黑鱼	(80)
荔枝黑鱼	(81)
锅巴柴鱼片	(82)
清蒸鳊鱼	(83)

烤鳊鱼	(83)
熏鳊鱼	(84)
拌鳊鱼干	(85)
清蒸武昌鱼	(85)

鳊鱼、鳊鱼、白鱼

鱼糕圆	(87)
金钩鱼茸蟹	(88)
瓢馅鱼	(90)
鱼肉托司	(91)
熏鳊鱼	(92)
发菜鳊鱼丸	(93)
炸鳊鱼球	(94)
酱鳊鱼	(95)
熏鳊鱼	(95)
熏蔗汁鳊鱼	(96)
鸡茸鳊鱼汤	(97)
手撕白鱼	(97)
荷包鱼	(98)
余鱼丸子	(99)

鳊鱼、泥鳅、甲鱼

烧生焦鳊片	(100)
炸脆鱼	(101)
鳊鱼锅巴	(101)
炒蝴蝶鳊片	(102)

芙蓉鳝鱼丝····· (103)
蒜苔鳝鱼丝····· (103)
芝麻鳝鱼····· (104)
花椒鳝鱼段····· (105)
鸡丝鳝鱼····· (105)
青椒鳝鱼····· (106)
麦穗鳝鱼····· (107)
龙爪鳝鱼····· (108)
油爆鳝片····· (109)
干煸鳝丝····· (109)
熘鳝鱼筒子····· (110)
清蒸鳝鱼筒····· (111)
鳝鱼吐司····· (111)
烩脯脑····· (112)
炝麻线鳝鱼····· (113)
叉烧鳝鱼····· (113)
瓢鳝鱼····· (114)
锅贴鳝鱼····· (115)
生卤荔枝鳝鱼····· (116)
鳝鱼饺子····· (117)
水晶鳝鱼饼····· (117)
春笋拌鳝丝····· (118)
蒸竹节泥鳅····· (119)
酥鱼····· (120)
蛋酥泥鳅····· (120)
椒盐酥泥鳅····· (121)

红烧冰糖甲鱼····· (122)
干烧裙边····· (123)
清蒸甲鱼····· (123)
红扣甲鱼····· (124)
清炖甲鱼····· (125)
鸡炖甲鱼····· (126)
虫草炖甲鱼····· (126)
砂锅元鱼····· (127)
红柳元鱼····· (128)
清汤甲鱼····· (128)

鲥鱼、黄花鱼

参芪干烧鲥鱼····· (130)
清蒸鲥鱼····· (131)
铁扒鲥鱼····· (132)
生烧鲥鱼····· (132)
烤发面鱼排····· (133)
煎鱼肉饼····· (134)
清汤酸菜鱼卷····· (134)
红烧黄鱼····· (135)
南烧黄鱼····· (136)
干烧黄花鱼····· (137)
雪里蕻烧黄花鱼····· (138)
家常焖黄花鱼····· (138)
朴素黄花鱼····· (139)
煎转黄鱼····· (140)

煎小鲜	(141)
黄油煎鱼	(141)
松鼠黄鱼	(142)
松子黄鱼	(143)
炸糟黄鱼	(144)
大汤黄鱼	(144)
沙茶鱼丝	(145)
芝麻鱼排	(146)
醋烹黄花鱼	(147)
绣球全鱼	(147)
黄鱼参羹	(148)
茼菜黄鱼羹	(149)
桂花黄鱼羹	(149)

带鱼、银鱼

干煎刀鱼	(151)
茼蒿焖刀鱼	(151)
炸刀鱼块	(152)
糖醋带鱼	(153)
熘带鱼	(153)
桂花带鱼	(154)
珊瑚带鱼	(155)
豆豉熏带鱼	(155)
炸银鱼排	(156)
烧银鱼	(157)
木须银鱼	(157)

银鱼炒肉丝	(158)
纸包银鱼	(159)
银鱼蛋花汤	(160)
氽银鱼	(160)
银鱼羹	(161)

鲈鱼、牙鲆、鲢鱼

大汤鲈子鱼	(162)
菊花鲈鱼	(163)
鲜菇鱼片	(164)
黄油煎鱼	(164)
氽四鳃鲈鱼	(165)
锅贴鲈鱼	(165)
锅煽鲈鱼	(166)
煮鱼黄少司	(167)
铁扒鲈鱼带硬黄油 少司	(168)
俄式鲈鱼带煮 土豆	(169)
炸芝麻油	(169)
炸熘鱼丸子	(170)
抓炒鱼	(171)
炒鱼松	(171)
辣子鱼块	(172)
酱爆鱼丁	(173)
青椒鱼丁	(173)

果仁鱼丁…………… (174)
 南烧鱼丁…………… (175)
 烧熠鱼…………… (176)
 番茄鱼片…………… (176)
 茭白熠鱼片…………… (177)
 黄瓜熠鱼片…………… (178)
 鲜蘑熠鱼片…………… (179)
 豌豆熠鱼片…………… (179)
 莴笋熠鱼片…………… (180)
 南煎鱼丸子…………… (181)
 扣鱼…………… (182)
 锅贴鱼…………… (183)
 烟熏鲚鱼…………… (183)
 糖醋鲞鱼块…………… (184)
 软炸鲞鱼条…………… (185)
 炸烹鲞鱼段…………… (185)
 醋熠鲞鱼…………… (186)
 菜尖鲞鱼…………… (187)
 枸杞番茄鲞鱼片… (187)

鳊鱼、鳊鱼、 黄姑鱼

清蒸网油鲞鱼…… (189)
 奶汤炖鲞鱼………… (190)
 软炸鳊鱼条………… (190)
 菊花鱼…………… (191)

炸卷筒米鱼………… (192)
 煎土豆米鱼………… (192)
 清炖铜罗鱼………… (193)
 红焖铜罗鱼………… (194)
 半煎煮鱼…………… (195)

鲢鱼、黑鳢、 橡皮鱼

红烧鲢鱼尾段…… (196)
 酱汁鲢鱼段………… (197)
 樱桃鲢鱼丁………… (198)
 鱼肉馅饺子………… (199)
 氽鲢鱼丸子………… (199)
 玉缕黑鱼…………… (200)
 醋椒黑鱼…………… (201)
 红烧黑鱼段………… (201)
 干煸橡皮鱼………… (202)
 醋熠橡皮鱼………… (203)

鲑鱼、鲑鱼、 加吉鱼

煮出骨大马哈鱼… (204)
 豆瓣原汁大马哈鱼 (204)
 干煸大马哈鱼…… (205)
 红烧鲑鱼…………… (206)
 辣子鲑鱼块………… (207)

小菜白熬鲈鱼…… (207)
 烤苏夫利鱼(法式) (208)
 桔汁加吉鱼…… (209)
 雪花加吉鱼…… (210)
 醋椒加吉鱼…… (210)
 花仁加吉鱼…… (211)
 清蒸加吉鱼…… (212)
 南蒸加吉鱼…… (212)
 生加吉鱼…… (213)
 书包加吉鱼…… (214)
 苏式烤加吉鱼…… (215)
 美式烙加吉鱼…… (216)
 比式加吉鱼少司… (216)

梭鱼、鳕鱼、 东方鲀

糖醋瓦块梭鱼…… (218)
 酱汁梭鱼…… (219)
 糟熘梭鱼片…… (219)
 捂梭鱼片…… (220)
 烧鳕鱼花…… (221)
 红焖大头鱼…… (221)
 熘鳕鱼花…… (222)
 氽鱼花…… (223)
 炸燕尾鱼…… (223)
 滑炒鱼丝…… (224)

熘鱼片…… (225)
 烩鱼丝…… (225)

鲷鱼、鲱鱼、 鳎鱼

红烧鲷鱼块…… (227)
 酱焖鲷鱼段…… (228)
 家常焖青鱼…… (228)
 西班牙式煎青鱼… (229)
 白汁青鱼…… (230)
 气鼓炸鱼…… (230)
 干烧鳎鱼…… (231)

银鲳、海鳗、 高眼鲽

糖醋鲳鱼…… (233)
 酱焖鲳鱼…… (233)
 水熘鲳鱼片…… (234)
 美味烟鲳鱼…… (235)
 京冬菜蒸鲳鱼…… (236)
 冲油鲳鱼…… (236)
 干菜鲳鱼…… (237)
 桔烧鳗…… (238)
 红焖鳎鱼堆…… (239)
 辣椒鳎鱼条…… (239)
 清蒸河鳗…… (240)

福建鱼丸·····	(241)	鱿鱼锅巴·····	(260)
煎鳗鱼红酒少司··	(242)	酸辣鱿鱼锅巴·····	(261)
炸鱼鞑靼少司·····	(242)	原汤鱿鱼·····	(262)
煮出骨大鳔鱼·····	(243)	软炸鲍鱼·····	(262)
蔬菜丁煎鳔鱼·····	(243)	肉片炒鲜鲍鱼·····	(263)
煎鱼西红柿少司··	(245)	炒鲍鱼·····	(264)
炸鱼肉串·····	(245)	油爆鲜鲍鱼丁·····	(264)
黄酒鳔鱼·····	(246)	盐爆灯笼鲍鱼·····	(265)
蒸鳔鱼奶油少司··	(247)	清蒸鲍鱼·····	(266)
生焗出骨大鳔鱼··	(248)	氽鲜鲍鱼·····	(266)
烤鳔鱼·····	(249)	龙井氽鲍鱼·····	(267)
菠菜烤鱼·····	(249)	芦笋鲍鱼·····	(267)
白酸烤鳔鱼·····	(250)	卤鲜鲍鱼·····	(268)
干煸鳔鱼·····	(251)		

鱿鱼、鲍鱼

油爆鱿鱼·····	(253)	翡翠虾仁·····	(269)
炒鱿鱼·····	(254)	茉莉虾仁·····	(269)
炒玻璃鱿鱼·····	(254)	青豆炒虾仁·····	(270)
酥油鱿鱼丝·····	(255)	炸虾仁吐司·····	(271)
菜心胗肝鱿鱼·····	(256)	炸虾球·····	(272)
虾子鱿鱼·····	(257)	炸竹管虾·····	(272)
吐丝鱿鱼·····	(257)	雪地金鱼虾·····	(273)
咖喱鱿鱼·····	(258)	清蒸大虾·····	(274)
扫把鱿鱼·····	(259)	芝麻仁虾糕·····	(275)
蒜酱拌鱿鱼·····	(259)	芙蓉虾仁·····	(276)

二、虾类菜

菜花熘虾片····· (277)	肝丝虾卷····· (298)
香炸金腿虾····· (278)	虾绒菇盒····· (299)
炸高丽龙虾····· (279)	石榴虾····· (300)
虾茸茄菜····· (280)	鸡宝百花虾····· (300)
炸酥虾盒····· (281)	软炸双参虾糕····· (301)
凤尾对虾····· (282)	鱼香虾仁····· (302)
奶油大虾汤····· (282)	果汁鲜虾····· (303)
龙井捶虾汤····· (283)	炸瓢全虾····· (304)
虾仁清汤····· (284)	干炸虾排····· (305)
凤尾虾····· (284)	彩色珍珠虾····· (305)
奶油明虾片····· (285)	蛋白虾仁汤····· (306)
盐水大虾····· (286)	鸡虾双珠汤····· (307)
鲜虾瓢香菇····· (286)	余虾片薄汤····· (308)
翠绿酿虾扇····· (287)	莼菜虾扇····· (308)
龙身凤尾虾····· (288)	姜汁对虾····· (309)
夜兰香虾仁····· (289)	油蘸虾····· (310)
毛峰虾仁····· (289)	大虾冻····· (311)
双艳大虾····· (290)	烟熏红虾····· (312)
清炒大虾仁····· (291)	油泡红虾····· (313)
清炒大虾····· (292)	生煎明虾····· (314)
盐爆虾条····· (292)	虾珠扣白玉····· (314)
炸明虾····· (293)	
干烧大虾····· (294)	
生蒸龙虾····· (295)	
蛋包虾仁····· (295)	
桔子大虾····· (296)	
	三、蟹类菜
	香汁炒蟹····· (316)
	蟹黄锅巴····· (316)

炸菊蟹.....	(317)	炒蟹脆.....	(336)
蟹黄狮子头.....	(318)	干炸蟹盖.....	(336)
锅烧蟹.....	(319)	蟹羹.....	(337)
蟹肉茄子.....	(319)	蟹肉扒豆腐.....	(338)
炒桂花蟹.....	(320)	雪花蟹斗.....	(339)
面拖蟹.....	(320)	八宝芙蓉蟹.....	(339)
炸面包蟹塔.....	(321)	清蒸膏蟹.....	(340)
虎板全蟹.....	(322)	莲蓬蟹.....	(341)
氽紫蟹芽菜火锅...	(323)	煎烹连壳蟹.....	(342)
蟹黄扒蘑菇.....	(324)	煎蟹盒.....	(343)
蒸大红羔蟹.....	(325)		
蟹黄芽白卷.....	(325)		
姜汁大蟹.....	(326)		
盒子蟹.....	(327)		
蟹黄蛋白.....	(328)		
烩蟹肉.....	(328)		
煎蟹饼.....	(329)		
煨蟹黄.....	(330)		
炒银丝蟹粉.....	(330)		
焦炸螃蟹.....	(331)		
炒芙蓉蟹.....	(332)		
炒全蟹.....	(332)		
锅烧蟹黄.....	(333)		
清炒蟹粉.....	(334)		
镇醋蟹粉.....	(334)		
炒蟹黄油.....	(335)		

四、贝类菜

红烧干贝.....	(344)
干贝丝瓜球.....	(344)
鸡汁干贝.....	(345)
干贝烧菜心.....	(346)
干贝鸡球.....	(346)
干贝四宝.....	(347)
绣球干贝.....	(348)
干贝四丝.....	(349)
干贝玉兔.....	(349)
牡丹干贝汤.....	(350)
葱蒸干贝.....	(351)

五、海参类菜

金钱海参·····	(352)
元鱼烧海参·····	(353)
鸡腿扒乌参·····	(353)
扒酿海参·····	(354)
虾仔海参·····	(355)
蝴蝶海参·····	(356)
大葱烧海参·····	(356)

鸡腿扒海参·····	(357)
蟹肉刺参·····	(358)
海参生鱼·····	(359)
鸡米海参·····	(359)
葱扒海参·····	(360)
如意海参·····	(360)
胡辣海参汤·····	(361)
清炖鸡参汤·····	(362)
酸辣海参汤·····	(363)
三鲜海参·····	(363)

一、鱼类菜

鲫鱼、鲤鱼

家常鲫鱼

原料:

鲫鱼5条500克, 泡青菜100克, 泡红辣椒末40克, 姜末10克, 蒜末15克, 葱花25克, 精盐2.5克, 酱油15克, 醋5克, 味精0.5克, 鲜汤400克, 水淀粉15克, 熟菜油500克(耗100克)。

做法:

1. 将鱼刮鳞, 挖鳃, 剖腹, 去内脏, 洗净, 在鱼身两面各剞两刀, 刀深0.9分, 抹上精盐。泡青菜切成8分长、0.9分粗的丝。

2. 炒锅置旺火上, 下菜油烧至七成热, 放入鲫鱼呈黄色捞起, 锅内留油50克, 放入泡红椒末, 炒香至油红色, 再加入姜、蒜、葱花15克, 炒出香味, 而后放入鲫鱼、泡青菜丝、鲜汤、酱油。当汤烧沸时, 改用中火烧约8分钟, 将鱼身翻面, 再烧约5分钟, 把鱼放入盘, 然后勺内用水淀粉勾芡, 再加醋、葱花10克, 味精推匀, 浇在鱼身上即成。

特点:

属四川家常风味菜肴, 鱼肉细嫩, 咸酸微辣, 有泡菜的鲜味, 最宜佐餐。

怪味鲫鱼

原料:

鲫鱼10条500克,姜(拍破)10克,葱段15克,料酒10克,精盐8克,辣椒油50克,上等酱油25克,醋15克,白糖10克,花椒面0.5克,熟芝麻2.5克,香油10克,味精0.5克,芝麻酱10克,熟菜油750克(耗75克)。

做法:

1. 选新鲜鲫鱼刮鳞,挖鳃、剖腹、去内脏洗净,搽干水分,再与姜、葱、料酒、精盐、醋5克拌匀,码味一小时。而后放入六成热的油锅内炸一下,再改用中火将鱼炸至酥脆,呈金黄色时捞出,拣去姜、葱不要。

2. 用酱油将芝麻酱慢慢解散,放入白糖、醋10克、味精、花椒面、辣椒油、熟芝麻、香油调成味汁,再与酥鲫鱼拌匀,盛盘即成。

特点:

此类鲫鱼骨酥肉松,兼有咸、甜、麻、辣、鲜、香、酸多种风味,最宜佐酒。

麻辣鲫鱼

原料:

鲜鲫鱼500克,辣椒油50克,酱油25克,精盐5克,花椒面1克,味精0.5克,白糖2.5克,醋2.5克,白酒2.5克,香油15克,熟菜油500克(耗100克)。