

风味美食丛书

鱼虾蟹风味制法300例

李淑萍 何振宇 编著



2.1

光明日报出版社

鱼虾蟹风味制法 300 例

李淑萍 何振宇
编 著

光明日报出版社

(京)新登字 101 号

鱼虾蟹风味制法 300 例

李淑萍 何振宇 编著

*

光明日报出版社出版发行

(北京永安路 106 号)

邮政编码:100050

电话:3017733-225

新华书店北京发行所经销

保定市满城县粮食局印刷厂印刷

*

787×1092 1/32 7.625 印张 170 千字

1993 年 9 月第 1 版 1993 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-8000 册

ISBN 7-80091-428-3/Z·129

定价: 3.85 元

编委会名单

主编 刘玉琦

编委 李永亮 李伊阳

魏大方 王刚

目 录

鱼类	(1)
抓炒鱼条(山东)	(1)
炒鱼条(江苏)	(2)
抓炒鱼片(北京)	(2)
鱼香鲜鱼片(四川)	(3)
糟溜鱼片(北京)	(4)
茄汁鱼片(江苏)	(4)
干烂鱼片(山东)	(5)
龙井鱼片(浙江)	(6)
蒜心鱼片(广东)	(7)
菜苔鱼片(安徽)	(7)
糟熘黄鱼片(江苏)	(8)
糟熘牡丹鱼(山东)	(9)
油爆鱼芹(山东)	(10)
麻辣鱼丁(江苏)	(11)
鲜菇滑鱼球(广东)	(11)
锅贴鲈鱼(广东)	(12)
锅贴鱼片(四川)	(13)
炸松仁鱼片(江苏)	(13)
淞江鲈鱼夹(广东)	(14)
鱼香酥鱼排(四川)	(15)
芝麻鱼条(江苏)	(16)

雪衣鱼条(北京).....	(17)
核桃鱼托(江苏).....	(17)
苔菜面拖黄鱼(浙江).....	(18)
炸椿鱼(山东).....	(19)
煎小鲜(江苏).....	(19)
鱼包三丝(山东).....	(20)
糖醋鲤鱼(山东).....	(21)
糖醋太湖鲤(浙江).....	(22)
糖醋脆皮鱼(四川).....	(23)
糖醋脆皮鱼(湖北).....	(24)
糖熘鲤鱼(山东).....	(24)
红绕鲤鱼(北京).....	(25)
包烧鱼(四川).....	(26)
松子鱼(四川).....	(27)
酱火靠鱼(山东).....	(28)
酱汁活鱼(北京).....	(28)
姜葱焗鲤鱼(广东).....	(29)
鸳鸯鲤(湖南).....	(30)
三鲜脱骨鱼(安徽).....	(31)
白煮鲤鱼(广东).....	(32)
干蒸鲤鱼(山东).....	(32)
活鱼两吃(北京).....	(33)
糖醋脆皮桂鱼(湖南).....	(34)
炸熘桂鱼(江苏).....	(35)
醋椒桂鱼(北京).....	(36)
红烧桂鱼(山东).....	(37)
松鼠桂鱼(江苏).....	(38)

麒麟桂鱼(广东).....	(39)
八宝桂鱼(江苏).....	(40)
豆瓣桂鱼(四川).....	(41)
白汁桂鱼(安徽).....	(42)
清蒸桂鱼(广东).....	(42)
酱烤桂鱼(山东).....	(43)
碧绿葡萄鱼(福建).....	(44)
水晶桂鱼(湖北).....	(45)
赛蟹羹(浙江).....	(46)
碧绿桂鱼卷(广东).....	(47)
五柳草鱼(福建).....	(47)
碎尸还原(家乡酿全鱼)(广东)	(48)
红烧肚档(江苏).....	(49)
下巴划水(江苏).....	(50)
草鱼煎糟(江苏).....	(50)
油浸草鱼(广东).....	(51)
草鱼豆腐(江苏).....	(52)
紫菜余草鱼(湖南).....	(52)
余糟汤(江苏).....	(53)
汤头尾(江苏).....	(54)
五柳青鱼(江苏).....	(54)
东坡鱼段(四川).....	(55)
鱼香瓦块鱼(四川).....	(56)
酱汁瓦块鱼(北京).....	(57)
西湖醋鱼(浙江).....	(57)
醋椒活鱼(山东).....	(58)
红烧头尾(江苏).....	(59)

余糟青鱼(江苏).....	(59)
白汁海棠鱼(广东).....	(60)
酥炸西湖鱼(广东).....	(61)
豆瓣鲫鱼(北京).....	(62)
泡菜鲫鱼(四川).....	(62)
豆腐鲫鱼(四川).....	(63)
干香鲫鱼(四川).....	(64)
酱糟酥鱼(四川).....	(64)
酥鲫鱼(江苏).....	(65)
葱酥鱼(四川).....	(65)
葱烧酥鲫(福建).....	(66)
干烧鲫鱼(四川).....	(67)
炆锅鱼(四川).....	(68)
酥火靠鲫鱼(江苏).....	(68)
油焖鲫鱼(山东).....	(69)
酿荷包鲫鱼(江苏).....	(70)
怀胎鲫鱼(湖南).....	(71)
鲫肋嫩豆腐(福建).....	(71)
哈蜊鲫鱼(福建).....	(72)
龙戏珠(安徽).....	(73)
余鲫鱼汤(江苏).....	(74)
奶汤鲫鱼(山东).....	(74)
糖熘黄鱼(江苏).....	(75)
鱼香脆皮黄鱼(四川).....	(76)
生煎鱼包(福建).....	(77)
生熏大黄鱼(山东).....	(78)
琥珀黄鱼(四川).....	(79)

卷筒黄鱼(江苏).....	(80)
雪花黄鱼羹(浙江).....	(81)
大汤黄鱼(浙江).....	(81)
红烧鲥鱼(江苏).....	(82)
清蒸鲥鱼(江苏).....	(83)
脆烧鲥鱼(四川).....	(83)
荔枝鲥鱼(福建).....	(84)
干菜鲥鱼(江苏).....	(85)
干烧鲥鱼(山东).....	(86)
白汁鲥鱼(江苏).....	(86)
糖醋鳊丝(江苏).....	(87)
生爆鳊丝(江苏).....	(88)
干煸鳊丝(四川).....	(89)
韭黄炒鳊丝(江苏).....	(89)
清炒鳊糊(江苏).....	(90)
炒蝴蝶片(江苏).....	(90)
炆鳊鱼片(江苏).....	(91)
干椒鳊片(四川).....	(92)
红煨白鳊(湖南).....	(93)
生焖金钱鳊(广东).....	(93)
清炒马鞍鳊(广东).....	(94)
茄皮鳊鱼(四川).....	(95)
金串珠(四川).....	(96)
脆鳊(江苏).....	(96)
网油扣鳊(广东).....	(97)
炒软兜长鱼(安徽).....	(98)
清炖鳊鱼(湖北).....	(99)

黄鳝烤肉(江苏).....	(99)
鞭打绣球(湖北)	(100)
红烧河鳗(江苏)	(101)
红炖河鳗(广东)	(102)
清蒸河鳗(江苏)	(102)
清蒸河鳗(北京)	(103)
新风鳗鲞(浙江)	(104)
干煸鱿鱼丝(四川)	(104)
白烩鱿鱼丝(北京)	(105)
鱿鱼里脊丝(湖南)	(105)
酥油鱿鱼丝(福建)	(106)
家常鱿鱼(四川)	(107)
双色鱿鱼卷(山东)	(108)
油爆鱿鱼卷(福建)	(108)
炒麦穗花鱿(广东)	(109)
和味广鱿鱼(广东)	(110)
酸辣鱿鱼锅巴(四川)	(111)
蒜酱伴鱿鱼(福建)	(112)
菜心胗肝鱿鱼(广东)	(112)
白扒鱿鱼(北京)	(113)
蹄圆烧鱿鱼(四川)	(114)
红扒什锦甲鱼(山东)	(115)
红烧甲鱼(福建)	(115)
冰糖甲鱼(浙江)	(116)
黄焖着甲鱼(江苏)	(117)
红扣甲鱼(广东)	(118)
白汁鳙菜(江苏)	(119)

砂锅炆甲鱼(广东)	(120)
菊花甲鱼(四川)	(121)
清炖甲鱼(山东)	(123)
清蒸甲鱼(北京)	(123)
清蒸甲鱼(湖北)	(124)
美味蒸甲鱼(广东)	(125)
荷包甲鱼(广东)	(126)
黑鱼过桥(安徽)	(127)
生淋鲩鱼(广东)	(128)
菊花鲈鱼块(广东)	(129)
菊隐淞江(广东)	(129)
余四鳃鲈鱼(江苏)	(130)
菊花鲈鱼火锅(广东)	(131)
糖醋棒子鱼(山东)	(132)
两吃鱼扇(山东)	(132)
绣球全鱼(山东)	(133)
脯酥全鱼(山东)	(134)
白汁瓢鱼(山东)	(135)
熬黄花鱼(山东)	(136)
白汁盘龙戏珠(山东)	(136)
红烧加吉鱼(山东)	(137)
干烧加吉鱼(山东)	(138)
酱汁加吉鱼(山东)	(138)
奶油加吉鱼(山东)	(139)
清炖加吉鱼(山东)	(140)
清蒸加吉鱼(山东)	(140)
糖醋生鱼(广东)	(141)

麒麟鱼(广东)	(142)
清蒸刀鱼(江苏)	(143)
清蒸肥头(四川)	(143)
荔枝带鱼(山东)	(144)
大蒜烧鲢鱼(四川)	(145)
辣香大鱼头(福建)	(145)
酒焖全鱼(浙江)	(146)
折烩鲢鱼头(安徽)	(147)
砂锅大鱼头(江苏)	(147)
砂锅鱼头豆腐(浙江)	(148)
砂锅雅鱼(四川)	(149)
砂锅鱼头(广东)	(150)
干炸银鱼(安徽)	(151)
煎白条鱼饼(山东)	(152)
清蒸瓢馅银鱼(北京)	(152)
木樨白条鱼汤(山东)	(153)
三丝鳊鱼(江苏)	(153)
醋溜沙鱼(浙江)	(154)
红烧鳊回鱼(江苏)	(155)
红烧武昌鱼(湖北)	(155)
干烧岩鱼(四川)	(156)
洋烧马鲛(福建)	(157)
菜菔烧沙鱼(浙江)	(157)
目鱼大叉(江苏)	(158)
乳腐卤目鱼大烤(浙江)	(159)
熏白鱼(安徽)	(159)
杏元鸡脚炖海狗(广东)	(160)

白汁鱼唇(福建)	(161)
红煨鱼翅(湖南)	(162)
鸡淖鱼翅(四川)	(163)
清汤鱼肚(广东)	(164)
象眼鱼卷(山东)	(164)
荠菜鱼卷(山东)	(165)
清汤酸菜鱼卷(四川)	(166)
福建鱼丸(福建)	(167)
三色鱼丸(四川)	(168)
发菜鱼丸(广东)	(168)
余空心鱼丸(山东)	(169)
虾类	(171)
炒虾仁(江苏)	(171)
翡翠虾仁(四川)	(172)
鱼香虾仁(四川)	(173)
夜合虾仁(广东)	(173)
金钱虾仁(湖南)	(174)
寿桃虾仁(江苏)	(175)
锅巴虾仁(安徽)	(176)
番茄虾仁锅巴(浙江)	(177)
干烧虾仁(四川)	(177)
翠带虾(安徽)	(178)
虾仁跑蛋(江苏)	(179)
软炸虾仁(江苏)	(179)
面包虾仁(北京)	(180)
鱼香佛珠大虾(四川)	(181)
蚝油虾球(广东)	(181)

油泡虾球(广东)	(182)
吉利虾球(广东)	(183)
翡翠虾珠(福建)	(183)
鱼香虾排(四川)	(184)
炸虾串(山东)	(185)
炸响铃(江苏)	(186)
炸虾铃(山东)	(186)
炸虾卷(安徽)	(187)
翠绿酿虾扇(广东)	(188)
落叶琵琶虾(山东)	(188)
荷花金鱼虾(江苏)	(189)
软炸虾包(四川)	(190)
面包虾饼(安徽)	(191)
大良煎虾饼(广东)	(191)
烹虾段(北京)	(192)
靠虾段(山东)	(193)
抓炒大虾(北京)	(193)
鱼香大虾(四川)	(194)
油爆大虾(浙江)	(195)
凤尾虾(湖北)	(195)
两吃大虾(山东)	(196)
罗汉大虾(北京)	(197)
百花大虾(山东)	(198)
鱼香水晶虾(四川)	(198)
油焖大虾(北京)	(199)
盐水虾(山东)	(200)
红烧明虾(江苏)	(200)

荸荠明虾(四川)	(201)
太极明虾(福建)	(202)
干煎明虾(江苏)	(202)
白菜扣虾(广东)	(203)
金鱼大虾(福建)	(204)
旱蒸鱼香大虾(四川)	(205)
清蒸明虾(广东)	(205)
雪山潭虾(福建)	(206)
醉鲜虾(四川)	(207)
手撕龙虾(广东)	(207)
虾肉蛋饼(湖北)	(208)
蟹类	(209)
清炒蟹粉(江苏)	(209)
雪花蟹斗(浙江)	(209)
熘蟹黄(山东)	(210)
炒青蟹(江苏)	(211)
熘青蟹(四川)	(211)
煎蟹盒(山东)	(212)
煎蟹饼(江苏)	(213)
清炖蟹肉狮子头(江苏)	(213)
香汁炒蟹(广东)	(214)
蟹肉扒鲜菇(广东)	(215)
蟹黄大白菜(福建)	(215)
油酱毛蟹(江苏)	(216)
锅烧蟹(安徽)	(217)
雪丽大蟹(山东)	(217)
芙蓉套蟹(安徽)	(218)

芙蓉菊蟹(山东)	(219)
菊花蟹(安徽)	(219)
金鲤蟹膀(广东)	(220)
醉蒸黄油蟹(广东)	(221)
蒸大红羔蟹(广东)	(221)
清蒸蟹(安徽)	(222)
清蒸瓢蟹盒(山东)	(222)
醉蟹(浙江)	(223)
清腌醉蟹(山东)	(224)
蟹肉一品瓜(广东)	(224)
清汤蟹丸(广东)	(225)

一、鱼类

抓炒鱼条

菜系：山东。

主料：鱼肉 300 克。

配料：鸡蛋清一个，湿淀粉 60 克，白糖 30 克，鸡汤 50 克，酱油 20 克，醋 30 克，葱末 4 克，姜末 2 克，熟猪油 500 克（实耗 100 克）。

制法：1、将鱼肉去皮洗净，切成宽 1 厘米、长 4 厘米的条，放入碗内，加湿淀粉 40 克、酱油、鸡蛋清抓匀。将白糖、醋、鸡汤、酱油、湿淀粉调匀成汁。

2、炒勺内下入猪油，在旺火上烧至七成热，把鱼肉条放入勺内，炸至深黄色时捞出，沥去油。

3、炒勺内留油少许，放入葱、姜末稍炒，随即将已调匀的汁倒入勺内，烧至汤汁发稠后，将炸好的鱼条放入，颠勺使鱼条沾匀稠汁，出勺即成。

特点：鱼条呈金黄色，外面挂有粘汁，入口香脆，具有酸、甜、咸味。