

家常 水产品菜肴

巫德华 主编

500 种

北京出版社



家常水产品菜肴500种

巫德华 主编

北 京 出 版 社

(京) 新登字200号

家常水产品菜肴500种

JIACHANG SHUICHANPIN CAIYAO 500 ZHONG

巫德华 主编

•

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

北 京 出 版 社 总 发 行

新华书店北京发行所经销

北 京 印 刷 三 厂 印 刷

•

787×1092毫米 32开本 14.25印张 320 000字

1992年2月第1版 1992年2月第1次印刷

印数 1—5000

ISBN 7-200-01537-7/Z·112

定 价: 7.10 元

编者的话

以水产品烹制的菜肴，自古以来就是深受人们喜爱的。其中一个重要原因，就是它的营养价值高，属于高蛋白、低脂肪的优质食品。以鱼为例，其蛋白质含量一般为15—20%，高出肉类和蛋类；特别是鱼的蛋白质大都含有人体必需的8种氨基酸，并且易被人体消化、吸收，利用率高达96%。鱼体所含的矿物质种类相当齐全，包括人体需要的钙、磷、铜、铁、碘等多种微量元素；所含的维生素也较为丰富，尤其是维生素A、D，均比其它肉类多。鱼体所含的脂肪，除少数鱼（如鲑鱼等）外一般含量较低，但其品质优良，是可溶性的“不饱和脂肪酸”，不但易被人体吸收，而且具有促进胆固醇分解代谢、防止血管病发生的功效。因此，中国医学认为大部分鱼类都有健脾、益气、补血等多种功能，为强身健体的补益食物；现代医学也证明，鱼类是属于健康营养食物。据有关资料介绍，日本人平均寿命居世界之冠，与其膳食结构比较合理和经常食鱼（平均每人年吃鱼量达35公斤）有着密切的关系。另一个重要原因，就是水产品经过烹调成菜，其所含丰富的鲜味物质氨基酸充分溢出，其所含的大量水分损失甚少，因而味鲜质嫩，令人久食不厌。

随着生产的发展和人们生活水平的不断提高，吃鱼虾菜和海味菜（特别是普通海味）的人也逐渐增多。原来只用于筵席的海味品如海参、贝类和某些海藻等，随着养殖业的发展，已上了不少家庭的餐桌。为了适应这种需要，我们编写了《家常

水产品菜肴500种》一书，以常见的普通品种为主（包括少数名贵品种），按淡水鱼、海水鱼、虾蟹类、贝类、软体类和参藻类等六大类，分别有重点地介绍这些水产品的家常烹调方法，并详细介绍烹调的技术要领、注意事项以及原料的种类、性质、特点、用途与干制品涨发方法等。烹调水产品，既有不同的做法，也有许多相同的方法，如红烧、干烧、炸煎、蒸炖以及拌、炆等烹调方法，既可用于淡水鱼，也可用于许多海味品，我们在尽量避免雷同的同时，对采用不同原料而烹制方法相同但风味特色不同的菜肴，也作了适当介绍。

参加本书编写工作的人员有巫德华、高原、李胜华、江明、蕊平、高玲玲、王鹤鹏等。我们在编写过程中，参阅和引用了一些有关书籍和资料，在此特致谢意。因编者水平有限，书中错误在所难免，恳请广大读者给予批评指正。

编 者

1991年3月

目 录

淡水鱼类菜肴的烹制方法

鲤 鱼

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 脆皮鲤鱼.....(4) | 10. 炒麻仁鲤鱼条.....(15) |
| 2. 糖醋鲤鱼.....(6) | 11. 酱爆鲤鱼丁.....(16) |
| 3. 红烧鲤鱼.....(8) | 12. 滑溜鲤鱼片.....(17) |
| 4. 干烧鲤鱼.....(9) | 13. 滑炒鲤鱼丝.....(18) |
| 5. 酱汁鲤鱼.....(10) | 14. 焦炒鲤鱼片.....(19) |
| 6. 清蒸鲤鱼.....(11) | 15. 抓炒鲤鱼片.....(21) |
| 7. 蒸五香鲤鱼.....(12) | 16. 芙蓉鲤鱼片.....(22) |
| 8. 奶汤熬鲤鱼.....(13) | 17. 五香鲤鱼块.....(22) |
| 9. 松塔鲤鱼.....(14) | 18. 山楂鲤鱼块.....(23) |

桂 鱼

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| 19. 八宝桂鱼.....(25) | 27. 炸松子桂鱼米.....(33) |
| 20. 五丁桂鱼.....(27) | 28. 荷花桂鱼丝.....(34) |
| 21. 醋椒桂鱼.....(28) | 29. 红油桂鱼丝.....(34) |
| 22. 白汁桂鱼.....(28) | 30. 酸辣桂鱼汤.....(35) |
| 23. 网油桂鱼.....(29) | 31. 马乃司少司煮桂鱼
(西式菜).....(36) |
| 24. 烧腌鲜桂鱼.....(30) | 32. 鞑靼少司炸桂鱼卷
(西式菜).....(37) |
| 25. 熘桂鱼卷.....(31) | |
| 26. 麻辣桂鱼火腿卷.....(32) | |

33. 鲜蘑少司蒸桂鱼卷
(西式菜) (39)
34. 白葡萄酒烤桂鱼块
(西式菜) (40)
35. 桂鱼冻子(西式
菜) (41)

36. 咖喱炸桂鱼片(西式
菜) (42)
37. 红烩桂鱼片(西式
菜) (43)
38. 奶油少司烤桂鱼卷
(西式菜) (44)

鲢 鱼

39. 砂锅鲢鱼头 (46)
40. 拆烩鲢鱼头 (47)
41. 香辣鲢鱼头 (48)
42. 天麻鲢鱼头 (49)
43. 浓汤鲢鱼头 (50)
44. 泡菜鲢鱼 (50)
45. 茄汁鲢鱼 (52)
46. 网油鲢鱼 (52)
47. 鲢鱼鸡腿 (53)

48. 锅贴鲢鱼片 (54)
49. 滑炒鲢鱼片 (55)
50. 麻辣鲢鱼条 (56)
51. 酸辣鲢鱼丁 (57)
52. 铁扒鲢鱼(西式
菜) (57)
53. 炭烤鲢鱼串(西式
菜) (59)

青 鱼

54. 烧青鱼中段 (60)
55. 烧青鱼头 (61)
56. 烧青鱼下巴 (62)
57. 烧青鱼划水 (62)
58. 烧青鱼肚裆 (63)
59. 烧青鱼秃肺 (64)
60. 烧青鱼秃卷 (65)

61. 青鱼汤卷 (66)
62. 煎糟青鱼 (66)
63. 滑炒青鱼片 (68)
64. 油爆青鱼丁 (68)
65. 炒青鱼丝 (69)
66. 紫菜青鱼卷 (70)
67. 青鱼“馄饨” (70)

草 鱼

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 68. 西湖醋鱼.....(72) | 77. 葱熘草鱼段.....(81) |
| 69. 软烧草鱼.....(74) | 78. 滑熘草鱼片.....(81) |
| 70. 五柳草鱼.....(74) | 79. 茄汁草鱼片.....(82) |
| 71. 五丝蒸草鱼.....(75) | 80. 家常草鱼片.....(83) |
| 72. 余熘草鱼.....(76) | 81. 三鲜草鱼片.....(84) |
| 73. 生淋草鱼.....(77) | 82. 粉蒸草鱼块.....(84) |
| 74. 龙舟草鱼(一).....(78) | 83. 醋熘草鱼丁.....(85) |
| 75. 龙舟草鱼(二).....(79) | 84. 碎米草鱼丁.....(86) |
| 76. 龙灯草鱼卷.....(80) | 85. 草鱼丸子.....(87) |

鲫 鱼

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 86. 荷包鲫鱼.....(88) | 94. 清蒸山药鲫鱼.....(95) |
| 87. 香菇鲫鱼.....(89) | 95. 鲫鱼蒸蛋.....(95) |
| 88. 雪菜鲫鱼.....(90) | 96. 芙蓉鲫鱼.....(96) |
| 89. 家常鲫鱼.....(91) | 97. 拆冻鲫鱼.....(97) |
| 90. 豆瓣鲫鱼.....(91) | 98. 萝卜丝氽鲫鱼.....(98) |
| 91. 葱烧鲫鱼.....(92) | 99. 酥小鲫鱼.....(99) |
| 92. 清蒸鲫鱼.....(93) | 100. 奶汤鲫鱼.....(100) |
| 93. 清蒸网油鲫鱼.....(94) | 101. 丝瓜鲫鱼汤.....(100) |

鳊 鱼

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 102. 脆鳊.....(102) | 107. 炒蝴蝶鳊鱼片.....(107) |
| 103. 鳊鱼吐司.....(104) | 108. 熘鳊鱼筒.....(108) |
| 104. 鳊鱼饼.....(105) | 109. 清蒸鳊筒.....(109) |
| 105. 油爆鳊片.....(106) | 110. 烧熠双味鳊.....(110) |
| 106. 鳊片锅巴.....(107) | 111. 蒸烧鳊段.....(111) |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 112. 锅贴鳝鱼(111) | 119. 芙蓉鳝鱼丝(117) |
| 113. 干煸鳝丝(112) | 120. 红烧马鞍鳝(118) |
| 114. 滑炒鳝鱼丝(113) | 121. 蒸马鞍鳝(119) |
| 115. 炒鳝糊(114) | 122. 瓢鳝鱼(119) |
| 116. 软兜带粉(114) | 123. 拌鳝丝(120) |
| 117. 银丝鳝鱼(115) | 124. 姜丝鳝鱼(121) |
| 118. 鸡丝鳝鱼(116) | 125. 炆虎尾(122) |

甲 鱼

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 126. 清蒸甲鱼(123) | 134. 鸡烧甲鱼(130) |
| 127. 清蒸拆扣甲鱼(125) | 135. 鸽蛋甲鱼(131) |
| 128. 清蒸发菜甲鱼(126) | 136. 清炖甲鱼(132) |
| 129. 清蒸人参甲鱼(126) | 137. 红炖甲鱼(133) |
| 130. 清蒸虫草甲鱼(127) | 138. 鸡茸炖甲鱼(134) |
| 131. 红烧甲鱼(128) | 139. 瓢肉甲鱼(135) |
| 132. 冰糖甲鱼(129) | 140. 瓢薏米甲鱼(136) |
| 133. 米酒甲鱼(130) | 141. 烧裙边(136) |

武昌鱼、鲇鱼

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 142. 清蒸武昌鱼(138) | 145. 油淋鲇鱼(141) |
| 143. 红烧武昌鱼(139) | 146. 大蒜鲇鱼(141) |
| 144. 黄焖武昌鱼(139) | 147. 鲇鱼菜汤(142) |

海水鱼类菜肴的烹制方法

黄 鱼

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 148. 清炸黄鱼(147) | 158. 煎蒸黄鱼(156) |
| 149. 焦熘黄鱼(148) | 159. 炸芝麻黄鱼排(157) |
| 150. 糖醋熘黄鱼(149) | 160. 炸黄鱼卷(157) |
| 151. 松鼠黄鱼(149) | 161. 烹黄鱼盒(158) |
| 152. 干烧黄鱼(150) | 162. 白汁黄鱼(159) |
| 153. 家常黄鱼(151) | 163. 黄鱼羹(160) |
| 154. 银丝黄鱼(152) | 164. 雪菜大汤黄鱼(161) |
| 155. 绣球黄鱼(153) | 165. 瓢黄鱼(161) |
| 156. 明珠黄鱼(154) | 166. 赛螃蟹(162) |
| 157. 干煎黄鱼(155) | |

带 鱼

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 167. 炸带鱼(164) | 174. 煎蒸带鱼(170) |
| 168. 软炸带鱼(165) | 175. 锅塌带鱼(170) |
| 169. 珊瑚带鱼(166) | 176. 烹带鱼段(171) |
| 170. 熘带鱼(166) | 177. 酱烧带鱼(172) |
| 171. 糖醋带鱼(167) | 178. 拖蒸带鱼(173) |
| 172. 油焖带鱼(168) | 179. 熬带鱼(174) |
| 173. 煎烧带鱼卷(169) | 180. 熏带鱼(174) |

比 目 鱼

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 181. 干炸比目鱼(176) | 188. 盐爆比目鱼条(181) |
| 182. 软炸比目鱼(177) | 189. 滑炒比目鱼丝(182) |
| 183. 炸比目鱼板(177) | 190. 捶烩比目鱼丝(183) |
| 184. 炸面包比目鱼(178) | 191. 锅塌比目鱼(184) |
| 185. 焦熘比目鱼盒(179) | 192. 锅贴比目鱼(185) |
| 186. 糟熘比目鱼片(180) | 193. 麻辣比目鱼丁(185) |
| 187. 油爆比目鱼块(181) | 194. 果仁比目鱼丁(186) |

195. 比目鱼包三丝卷(187)
 196. 四喜比目鱼卷(188)
 197. 红松比目鱼蛋(189)

198. 瓢比目鱼盒(190)
 199. 熠比目鱼丸子(191)

平 鱼

200. 浇汁平鱼(193)
 201. 糖醋平鱼(194)
 202. 荔枝平鱼(195)
 203. 油爆平鱼丁(195)
 204. 酱爆平鱼丁(196)
 205. 滑熠平鱼片(197)
 206. 软熠平鱼片(198)
 207. 干煎平鱼(199)

208. 清蒸冬菜平鱼(199)
 209. 冲油平鱼(200)
 210. 煎转平鱼(201)
 211. 干菜烧平鱼(202)
 212. 抓炒平鱼丝(202)
 213. 白汁平鱼丁(203)
 214. 烟香平鱼(204)

鲈 鱼

215. 酥炸鲈鱼(206)
 216. 红烧鲈鱼(207)
 217. 香椿烧鲈鱼(207)
 218. 香辣鲈鱼(208)
 219. 软熠鲈鱼(209)
 220. 煎鲈鱼(210)
 221. 蒸鲈鱼(210)
 222. 炖鲈鱼(211)
 223. 鲈鱼托(212)

224. 网油鲈鱼卷(213)
 225. 焦熠鲈鱼块(213)
 226. 五香鲈鱼块(214)
 227. 滑熠鲈鱼片(215)
 228. 葱香鲈鱼条(216)
 229. 蛋白鲈鱼条(216)
 230. 樱桃鲈鱼丁(217)
 231. 芙蓉鲈鱼丁(218)

鲶 鱼、 鲢 鱼

232. 清蒸鲶鱼(220)
 233. 糖熠鲶鱼(221)

234. 酱渍鲶鱼(222)
 235. 煎转鲶鱼(222)

236. 奶汤鲈鱼(223)
 237. 煎烹鲈鱼饼(224)
 238. 炸熘鲈鱼饼(225)
 239. 干炸鲈鱼丸子(226)
 240. 三色鲈鱼丸子(226)
 241. 清汤鲈鱼丸(227)

242. 脆熘鲈鱼(228)
 243. 酱包鲈鱼(229)
 244. 萝卜炖鲈鱼(230)
 245. 炉烤鲈鱼(231)
 246. 奶油鲈鱼球(232)

鳗鱼、银鱼

247. 炸海鳗(233)
 248. 雪鳗鱼(234)
 249. 黄焖海鳗(235)
 250. 麻辣海鳗条(235)
 251. 家常海鳗鱼块(236)
 252. 余海鳗鱼丸(237)
 253. 红酒少司海鳗(西式菜)(238)
 254. 鞑靼少司海鳗(西式菜)(239)
 255. 干炸银鱼(239)

256. 滑炒银鱼(240)
 257. 木须银鱼(241)
 258. 高丽银鱼(241)
 259. 余芙蓉银鱼(242)
 260. 三丝银鱼汤(243)
 261. 银鱼蛋花汤(243)
 262. 炸银鱼排(西式菜)(244)
 263. 纸包银鱼(西式菜)(244)

其它名贵鱼

264. 干烧加吉鱼(246)
 265. 干蒸加吉鱼(247)
 266. 葱油加吉鱼(248)
 267. 雪花加吉鱼(249)
 268. 桔汁加吉鱼块(249)
 269. 奶油少司烤加吉鱼(西式菜)(250)

270. 红少司烤加吉鱼(西式菜)(251)
 271. 清蒸鲟鱼(252)
 272. 毛峰熏鲟鱼(253)
 273. 生烤鲟鱼(254)
 274. 泡菜鲟鱼卷(254)
 275. 熘鲈鱼(255)

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| 276. 清炖鲈鱼(256) | 280. 豆瓣大马哈鱼(259) |
| 277. 锅塌鲈鱼(257) | 281. 清蒸大马哈鱼(260) |
| 278. 锅贴鲈鱼(258) | 282. 煮大马哈鱼(西式
菜)(261) |
| 279. 干煸大马哈鱼(258) | |

虾蟹类菜肴的烹制方法



- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 283. 拌对虾片(266) | 299. 焦熘对虾(278) |
| 284. 姜汁对虾片(267) | 300. 软熘对虾(279) |
| 285. 芥末对虾片(268) | 301. 焖茄汁对虾(280) |
| 286. 炆对虾片(268) | 302. 软熘对虾丁(281) |
| 287. 盐水对虾(269) | 303. 软熘果仁对虾丁(281) |
| 288. 生菜对虾(西式
菜)(269) | 304. 煎对虾(282) |
| 289. 对虾泥卷(西式
菜)(270) | 305. 滑炒对虾(283) |
| 290. 对虾冻(西式
菜)(271) | 306. 锅塌对虾(284) |
| 291. 炸对虾(272) | 307. 红烧对虾(285) |
| 292. 软炸对虾段(273) | 308. 干烧对虾(285) |
| 293. 雪丽对虾(274) | 309. 两吃对虾(286) |
| 294. 双色对虾(274) | 310. 凤尾对虾卷(287) |
| 295. 凤尾对虾(275) | 311. 油焖对虾(288) |
| 296. 炸对虾球(276) | 312. 清蒸对虾(289) |
| 297. 油爆对虾(277) | 313. 对虾丸子(290) |
| 298. 盐爆对虾条(277) | 314. 奶汁烤对虾(西
式菜)(290) |
| | 315. 煎爆红对虾(291) |
| | 316. 清炸白对虾(292) |

河水虾

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 317. 炸青虾(294) | 325. 虾仁面包(300) |
| 318. 炒青虾(295) | 326. 虾仁薯饼(300) |
| 319. 清炒虾仁(295) | 327. 熘蛋糕虾仁(301) |
| 320. 滑炒虾仁(296) | 328. 熘荸荠虾仁(302) |
| 321. 韭菜炒虾仁(297) | 329. 烩虾仁(302) |
| 322. 茉莉虾仁(298) | 330. 氽虾仁(303) |
| 323. 芙蓉虾仁(298) | 331. 水晶虾仁(304) |
| 324. 脆炸桂花虾仁(299) | |

蟹

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 332. 蒸蟹(305) | 340. 蟹粉两吃(312) |
| 333. 姜汁蟹(306) | 341. 蟹粉丸子(312) |
| 334. 拌蟹肉(307) | 342. 蟹盒(313) |
| 335. 炸烹蟹(307) | 343. 蟹粉滑蛋(314) |
| 336. 炒蟹(308) | 344. 蟹粉蛋羹(315) |
| 337. 炒蟹蛋(309) | 345. 烩蟹肉(315) |
| 338. 炒蟹粉(310) | 346. 烤蟹肉(316) |
| 339. 网油蟹粉(311) | |

海米、虾籽、虾皮

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 347. 海米拌黄瓜(317) | 350. 虾籽烧茭白(319) |
| 348. 拌海米芹菜(318) | 351. 炒虾皮韭菜(320) |
| 349. 海米冬瓜汤(318) | 352. 虾皮汤(320) |

贝类菜肴的烹制方法

海 螺

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 353. 拌海螺(325) | 359. 盐爆海螺(329) |
| 354. 姜汁螺肉(326) | 360. 滑炒鸡片海螺(330) |
| 355. 炆海螺(326) | 361. 鸡茸海螺(331) |
| 356. 软炸海螺(327) | 362. 白灼螺片(332) |
| 357. 凤尾海螺(328) | 363. 清蒸海螺(332) |
| 358. 油爆海螺(329) | 364. 氽海螺(333) |

海 蛎

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| 365. 拌海蛎(334) | 373. 煎海蛎咸肉卷(339) |
| 366. 炆海蛎(335) | 374. 锅塌海蛎(340) |
| 367. 酥炸海蛎(335) | 375. 氽海蛎(340) |
| 368. 软炸海蛎(336) | 376. 海蛎羹(341) |
| 369. 海蛎卷(336) | 377. 海蛎奶汤(西式
菜)(342) |
| 370. 炒海蛎(337) | 378. 蚝油肉片(343) |
| 371. 海蛎炒蛋(338) | |
| 372. 干煎海蛎(338) | |

蛤 蜊

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 379. 拌蛤蜊(344) | 383. 蛤蜊蒸蛋(347) |
| 380. 炆蛤蜊(345) | 384. 蛤蜊塞肉(347) |
| 381. 木须炒蛤蜊(345) | 385. 蛤蜊汤(348) |
| 382. 滑炒蛤片(346) | |

扇 贝

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 386. 炆鲜扇贝(349) | 390. 氽鲜扇贝(352) |
| 387. 炒鲜扇贝(350) | 391. 拌干贝丝(352) |
| 388. 炒雪花扇贝(350) | 392. 桂花干贝(353) |
| 389. 炆鲜扇贝(351) | 393. 绣球鱼茸干贝(354) |

鲍 鱼

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| 394. 软炸鲍鱼(355) | 400. 清蒸鲍鱼(359) |
| 395. 油爆鲍鱼丁(356) | 401. 芙蓉鲍鱼(360) |
| 396. 盐爆鲍鱼条(356) | 402. 氽鲍鱼(361) |
| 397. 炒鲍鱼片(357) | 403. 奶汁烤鲍鱼(西式
菜)(361) |
| 398. 鸡茸鲍鱼(358) | |
| 399. 滑溜鲍鱼球(359) | |

蛭、蜆、蚶、海红

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 404. 炆蛭子(363) | 413. 烫蚶(368) |
| 405. 炒蛭子(364) | 414. 清炒蚶肉(369) |
| 406. 炒蛭肉(364) | 415. 炒蚶片(370) |
| 407. 软炸蛭饼(365) | 416. 氽蚶子(370) |
| 408. 蛭干烧肉(365) | 417. 炆海红(371) |
| 409. 拌蜆子肉(366) | 418. 炒鲜海红(372) |
| 410. 炒韭菜蜆子(367) | 419. 淡菜白炖肉(372) |
| 411. 锅塌蜆子(367) | 420. 陈皮淡菜(373) |
| 412. 氽蜆子(368) | |

河蚌、田螺、螺蛳

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 421. 炒河蚌肉片(374) | 424. 香糟田螺(376) |
| 422. 白炖蚌肉(375) | 425. 瓢田螺(376) |
| 423. 蚌肉汤(375) | 426. 炒螺蛳肉(377) |

软体类海味菜肴的烹制方法

鱿鱼

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 427. 拌鱿鱼(381) | 434. 清炒鱿鱼丝(387) |
| 428. 爆鱿鱼卷(382) | 435. 菜花鱿鱼球(387) |
| 429. 荔枝鱿鱼(383) | 436. 玻璃鱿鱼条(388) |
| 430. 虾子菊花鱿鱼(384) | 437. 锅巴鱿鱼片(389) |
| 431. 胗肝蓑衣鱿鱼(384) | 438. 清蒸吐丝鱿鱼(390) |
| 432. 扫把鱿鱼(385) | 439. 原汤鱿鱼(391) |
| 433. 滑炒麦穗鱿鱼花(386) | |

墨斗鱼

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 440. 炆墨斗鱼(392) | 446. 烧墨斗鱼(396) |
| 441. 油爆双穗(393) | 447. 氽墨斗鱼花(397) |
| 442. 盐爆墨斗鱼条(394) | 448. 瓢墨斗鱼(398) |
| 443. 清炒墨斗鱼片(394) | 449. 墨斗鱼汤(398) |
| 444. 肉炒墨斗鱼丝(395) | 450. 烩乌鱼蛋(399) |
| 445. 炒韭菜墨斗鱼(396) | |

海蜇

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 451. 拌蜇皮(401) | 453. 海米蜇片(402) |
| 452. 淡菜蜇丝(402) | 454. 蜇皮萝卜丝(403) |