

爱心家肴
Aixinjiayao

联合众多国内名厨倾力打造

厨房美味 · 酒店招牌 · 主妇首选 · 厨师必备

鱼 虾 蟹 贝 菜 典

主编 张恕玉
制作 李明 徐德海

青岛出版社
Qingdao Publishing House

贝 蟹 虾 鱼 菜典

主 编 张恕玉
制 作 李 明 徐德海



青岛出版社
Qingdao Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

鱼虾蟹贝菜典 / 张恕玉主编. — 青岛: 青岛出版社, 2007.3

(爱心家肴)

ISBN 978-7-5436-4051-1

I. 鱼... II. 张... III. ①鱼类—菜谱 ②虾类—菜谱 ③蟹类—菜谱

④贝类—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 010255 号

- | | |
|------|-----------------------------------|
| 书 名 | 鱼虾蟹贝菜典 |
| 主 编 | 张恕玉 |
| 制 作 | 李 明 徐德海 |
| 摄 影 | 周学武 侯熙良 高玉德 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路 77 号 (266071) |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-80998664 |
| 责任编辑 | 张化新 周鸿媛 |
| 责任校对 | 杨子涵 |
| 封面设计 | 樊君妍 |
| 设计制版 | 青岛人印人数码输出有限公司 |
| 印 刷 | 青岛杰明印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 12 开 (720mm × 1020mm) |
| 印 张 | 20 |
| 字 数 | 100 千 |
| 定 价 | 49.80 元 (版权所有, 违者必究) |

张恕玉

山东青岛人,
青岛航空大酒店
总经理、中国烹
饪大师、餐饮业
国家级评委、国
家技能竞赛裁判
员、中式烹调高
级技师、2006 年
度“中华金厨奖”



获得者、青岛“厨艺创新”俱乐部创始人。
先后编著出版了《美味热炒》、《山东特色
菜》、《吃鱼》、《吃虾蟹贝》等书。尤其擅
长海参菜肴的制作。

李 明

山东青岛人
青岛航空大酒店厨师长
青岛烹饪名师
中式烹调技师
东方卫视《味道中国》世界华人厨王大奖
赛栏目冠军

徐德海

山东青岛人
青岛阳光大厦餐饮总监
中式烹调技师
五常卓越管理督导师

目录



鱼

石斑鱼

石榴石斑鱼	10
清蒸石斑鱼	11
麒麟石斑鱼	12

三文鱼

泰汁三文鱼	14
香煎三文鱼	15
炸三文鱼卷	16

银鳕鱼

千岛银鳕鱼	18
蒜蓉烤银鳕鱼	19
纸包银鳕鱼	20
鲜果银鳕鱼	21
香煎银鳕鱼	21

加吉鱼

白汁酿鱼	23
五柳加吉鱼	24
烤加吉鱼	24
清蒸加吉鱼	25

鲈鱼

油泼鲈鱼	27
香滑鲈鱼块	28
菜卷鱼	28
吉列鱼球	29
橄榄鱼丸	29
香辣鲈鱼	30
芝麻鱼卷	31
粟米鲈鱼块	32
五彩鲈鱼丁	33
芦笋鱼	34
鱼蓉狮子头	34

炸鲈鱼托	35
松子鱼排	35
紫菜鱼卷	36
炸烹鲈鱼腩	36
黑椒鲈鱼条	37
脯酥鱼片	37

黄花鱼

雪菜蒸黄花鱼	39
酱焖黄花鱼	39
脆皮黄花鱼	40
微波黄花鱼	40
醋椒黄花鱼	41
家常煎黄花鱼	42
锅焖黄花鱼	42
椒麻黄花鱼	43

比目鱼

家常烧牙片鱼	45
--------------	----

熘鱼片	45
茄汁鱼条	46
金钱鱼	46
奶汁鲷目鱼	47
酱焖鲷目鱼	47
赛螃蟹	48
金银鱼丁	49

高眼鲈

香辣鼓眼鱼	51
咸鱼饼子	51

多宝鱼

过桥多宝鱼	53
-------------	----

两吃多宝鱼	53
-------------	----

黑头鱼

黑头鱼炖豆腐	55
珍珠黑头鱼	56
豆浆炖黑头鱼	57
腰果黑头鱼	57

黄鱼

家常烧黄鱼	59
麻辣黄鱼	59
黄鱼炖乌鱼	60
福寿黄鱼	61

鲳鱼

蒜蓉烤鲳鱼	63
干烧鲳鱼	64
油浸鲳鱼	65
煎封鲳鱼	65

鲈鱼

家常烧鲈鱼	67
蒜仔烧鲈鱼	67
茶香鲈鱼丸	68
豆豉鲈鱼	68
家常煎鲈鱼	69
酱焖鲈鱼	69

带鱼

茼蒿炖带鱼	71
椒盐带鱼条	72
煎蒸带鱼	73
纸包带鱼	73

老板鱼

蒜泥老板鱼	75
老板鱼炖豆腐	75
椒盐老板鱼翅	76
拌老板鱼干	77

鲨鱼

鲨鱼羹	79
生滚鲨鱼粥	79



清炖鲨鱼 80

酱焖鲨鱼肚 81

蒜仔鲨鱼煲 82

红烧鲨鱼 83

沙丁鱼

椒盐沙丁鱼 85

芝麻沙丁鱼 85

海鳗

夹烧海鳗 87

海水豆腐炖海鳗 88

辣炒海鳗 89

美国红鱼

绣球红鱼 91

雪菜烧红鱼 91

白鳞鱼

葱煨白鳞鱼 93

清蒸白鳞鱼 93

鲞鱼蒸咸蛋 94

咸白鲞肉丸汤 94

香煎白鳞鱼 95

面包鱼

干炸面包鱼 97

宫保面包鱼丁 97

鳕鱼

煎鳕鱼 99

氽鳕鱼 99

蟹鱼

五香熏鱼 101

抓炒鱼条 101

双色鱼丸 101

鲈鱼

辣子鱼块 103

小白菜熬鲈鱼 104

鲈鱼炖蛋 105

黄腊丁

辣烧黄腊丁 107

花旗参炖黄腊丁 107

鲟鱼

天麻炖鲟鱼 109

金饼肉末鱼丁 111

黄金鲟鱼卷 111

鲃鱼

清蒸鲃鱼 113

红烧鲃鱼 114

梭鱼

芋儿鱼 116

青瓜炒鱼丁 116

锅巴鱼片 117

焦熘鱼片 117

南煎鱼丸 118

酸梅炖梭鱼 119

核桃鱼 119

鲤鱼

葱油鲤鱼 121



大千干烧鱼 122

酸汤鲤鱼 123

葱姜焗鲤鱼 123

糖醋鲤鱼 124

香菜皮蛋浸鲤鱼 125

鳊鱼

松鼠鳊鱼 127

羊房藏鱼 128

柴把鳊鱼 128

鱼咬羊 129

富贵鱼 130

红烧臭鳊鱼 130

煎玉米鱼饼 131

宋嫂鱼羹 131

海鲜鱼面 132

扒腐皮鱼卷 132

纸包鳊鱼 133

鱼夹馍 133

金狮全鱼 134

油条炒四季豆 135

草鱼

三丝肚脑 137

红烧划水 137

菊花鱼 138

咖喱鱼头 139

珊瑚鱼 139

西湖醋鱼 140

水煮鱼 141

酥皮鱼卷 142

香炸鱼糕 143

麦香鱼鳞 143

白扒鱼蛋 144

蛋黄焗鱼条 144

凉瓜酿鱼 145

玉米鱼 146

萝卜鱼 147

鲫鱼



荷包鲫鱼 149

奶汤鲫鱼 150

鳞香鲫鱼 150

蛤蜊炖鲫鱼 151

羊排炖鲫鱼 151

鲢鱼

砂锅鱼头 153

鱼头炖豆腐 153

剁椒鱼头 154

酸汤鱼腰 155

八珍大鱼头 156

清汤鱼丸 157

金丝鱼丸 157

椒麻鱼腰 158

竹荪鱼 159



鲇鱼

铁板鲇鱼	161
鲇鱼炖茄子	161
粉蒸鲇鱼	162
竹网鲇鱼	163

黑鱼

油泼黑鱼	165
菜胆生鱼球	166
滑炒黑鱼丝	166
脆椒鱼丁	167
杭椒炒鱼条	167

黄鳝

碧绿脆鳝	169
------------	-----

鳝爆虾	170
-----------	-----

椒油鳝丝	170
锅巴鳝片	171

白鳢

叉烧白鳢	173
蒜仔烧白鳢	173

银鱼

银鱼煎蛋	175
桂香炒银鱼	175
软炸银鱼	176
煎余银鱼	177
香芋银鱼	178

甲鱼

鱼鳖虾蟹全家福	180
冬虫夏草炖甲鱼	180
冰糖甲鱼	181
生炒甲鱼	181
红烧甲鱼	181
菊花甲鱼	182
荷香蒸甲鱼	182
蒜仔铁锅甲鱼	183
牛尾甲鱼	184

虾

龙虾

两吃龙虾	186
生食龙虾	187

螯虾

香辣小龙虾	189
-------------	-----

对虾

白菜炒大虾	191
醋烹虾段	191
百花大虾	192
烩如意大虾	193
香辣基围虾	194





- 翡翠炸虾球 195
炸小白虾 195
炸酥皮竹节虾 196

蟹

海蟹

- 清蒸石夹红蟹 198
菜蟹卷 199
蟹肉烩豆花 200
西红柿炖梭蟹 201
芙蓉蟹斗 202
海蟹粥 203

河蟹

- 清蒸大闸蟹 205
酱爆大闸蟹 205
闸蟹炒年糕 206

贝

鲍鱼

- 红烧活鲍鱼 208
煎鲍鱼 209

海螺

- 纸包海螺 211
葱拌海螺 212
油爆海螺 213



- 白灼螺片 214
过桥螺片 214
螺片炒大头菜 215
红烧海螺 216
牡蛎
海蛎煎蛋 218

- 炸蛎黄 219
红扒海蛎 220
蛎黄炖豆腐 221

蛭

- 椒盐蛭蛭 223
葱油蛭蛭 224
杭椒爆蛭蛭 225
米香竹蛭 226
蛭蛭炒山鸡蛋 226
海菜蒜蓉蒸竹蛭 227
生汆小蛭 227

扇贝

- 油泼扇贝 229
银丝蒸夏贝 229
生煎澳带 230
布袋豆腐 230

蛤蜊

- 微波蛤蜊 232
蛤肉大头菜 233
蛤肉小白菜 233
海菜炖石蛤蜊 234
文蛤蜊炖豆腐 234
菠菜拌毛蛤蜊 235
黄瓜拌蛤肉 235
辣炒蛤蜊 236

魚



石斑鱼

SHI BAN YU

石斑鱼为暖水性海产大中型鱼类，硬骨鱼纲鲈形目鮨科石斑属，也称石斑鱼、高鱼，俗称脍鱼、过鱼。体呈长椭圆形，稍侧扁，色彩变异甚多，常呈褐色或红色，并具有条纹和斑点。多栖息于热带及温带海洋，分野生斑和养殖斑，一般体长30~50厘米，重达400克以上，1000克以上的极少见。常见的种类有赤点石斑鱼、青石斑鱼和网纹石斑鱼，其中以赤点石斑鱼最好，以厦门、澎湖和高雄等地出产为上等。

石斑鱼肉质细嫩鲜美，属名贵食用鱼类。主要供鲜食，宜于清蒸、煮汤，清蒸以八九成熟最好，煮汤则需火候较久。将剩汤贮入冰箱，隔餐会有结冻现象，夏日吃鱼冻，滋味不错。以石斑鱼为主料烹制出的名菜有“白汁过鱼”“清炒过鱼”“炸烹石斑鱼头”“莲莲过鱼”等。



石榴斑鱼

主料：石斑鱼肉

配料：香菇、火腿、鸡蛋皮、红尖椒末、香菜

调料：盐、味精、白糖、料酒、葱姜末、花生油、淀粉、香油、上汤

制法：

1. 鱼肉切丁，香菇、火腿切丁。
2. 鱼丁加盐、淀粉码味上浆，入油锅划油至熟，捞出控油。香菇丁余水，捞出沥水备用。
3. 鱼丁加香菇丁、火腿丁、盐、白糖、味精、料酒、葱姜末、香油拌匀，用蛋皮包成石榴状，用香菜扎好口，点缀红尖椒末，上笼蒸熟，浇上汤即可。

提示：鱼肉应新鲜，调味要准确。

特点：造型美观，咸鲜味美。

主料：石斑鱼

调料：葱丝、姜丝、盐、味精、料酒、生抽、白糖、花生油、胡椒粉、上汤

制法：

1. 石斑鱼去鳞、内脏，洗净，在背部顺长划一刀，加盐、料酒稍腌。
2. 将腌好的鱼入笼蒸熟，取出撒上葱丝、姜丝，用热油浇一下，加入用上汤、生抽、白糖等调料对好的鱼汁即可。

提示：蒸鱼的火候以断生为准。鱼汁用上汤提前对好，以热汁为佳。浇油后先倒掉原汤，再加鱼汁。

特点：清香扑鼻，鱼肉鲜美，清爽嫩滑。





麟石斑鱼

主料：石斑鱼

配料：香菇、火腿、竹笋、油菜心

调料：盐、味精、白糖、胡椒粉、
料酒、香油、湿淀粉、上汤

制法：

1. 石斑鱼洗净取肉，片成大片，头、尾保持完整，留用。
2. 鱼片加盐、淀粉入味上浆。香菇、竹笋切片，与油菜心分别入油盐水中焯水入味。
3. 将鱼头、尾加盐、味精、料酒入味，摆于盘两端，鱼片、香菇片、火腿片、竹笋片依次拼摆入盘中，上笼蒸熟，点缀熟油菜心。
4. 将上汤入锅烧开，加盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒调味，勾芡，浇在盘中即可。

提示：各种主、配料应提前入味，拼摆要整齐。

特点：形态美观，口味咸香。





SAN WEN YU

三文鱼

三文鱼是英文 Salmon 的音译，学名鲑鳟鱼（Salmonicida spp），又译作鲑鱼，俗称大马哈鱼，素以肉质鲜美、营养丰富著称，是世界名贵鱼类之一。

三文鱼身体长而扁，吻端突出，形似鸟喙。口大，内生尖锐的齿，是凶猛的食肉鱼类。三文鱼在淡水河流中产卵，孵出的幼鱼只在河流中生活短暂的时间，就游向大海。主要栖息在北半球的大洋中，以鄂霍次克海、白令海等海区最多。等到它们发育成熟后，又逆流而上，游回到出生的河流中产卵。

三文鱼肉中含有丰富的不饱和脂肪酸，有降低血脂和血胆固醇的功效，可增强大脑功能，预防老年痴呆和视力减退。

泰汁三文鱼

主料：三文鱼

配料：橙片

调料：泰国酱、盐、味精、白糖、料酒、橙汁、淀粉、花生油、上汤

制法：

1. 三文鱼切块，加盐、白糖、味精、料酒腌制入味。
2. 将腌好的鱼块挂糊，入热油中炸熟，装盘。
3. 锅中加入上汤、泰国酱、盐、味精、白糖、料酒、橙汁，烧开后浇在鱼肉上，点缀橙片即可。

提示：炸鱼块时注意油温；口味要调准。

特点：酸甜微辣，色泽鲜艳。



香
煎三文鱼

主料：三文鱼肉

配料：芦笋

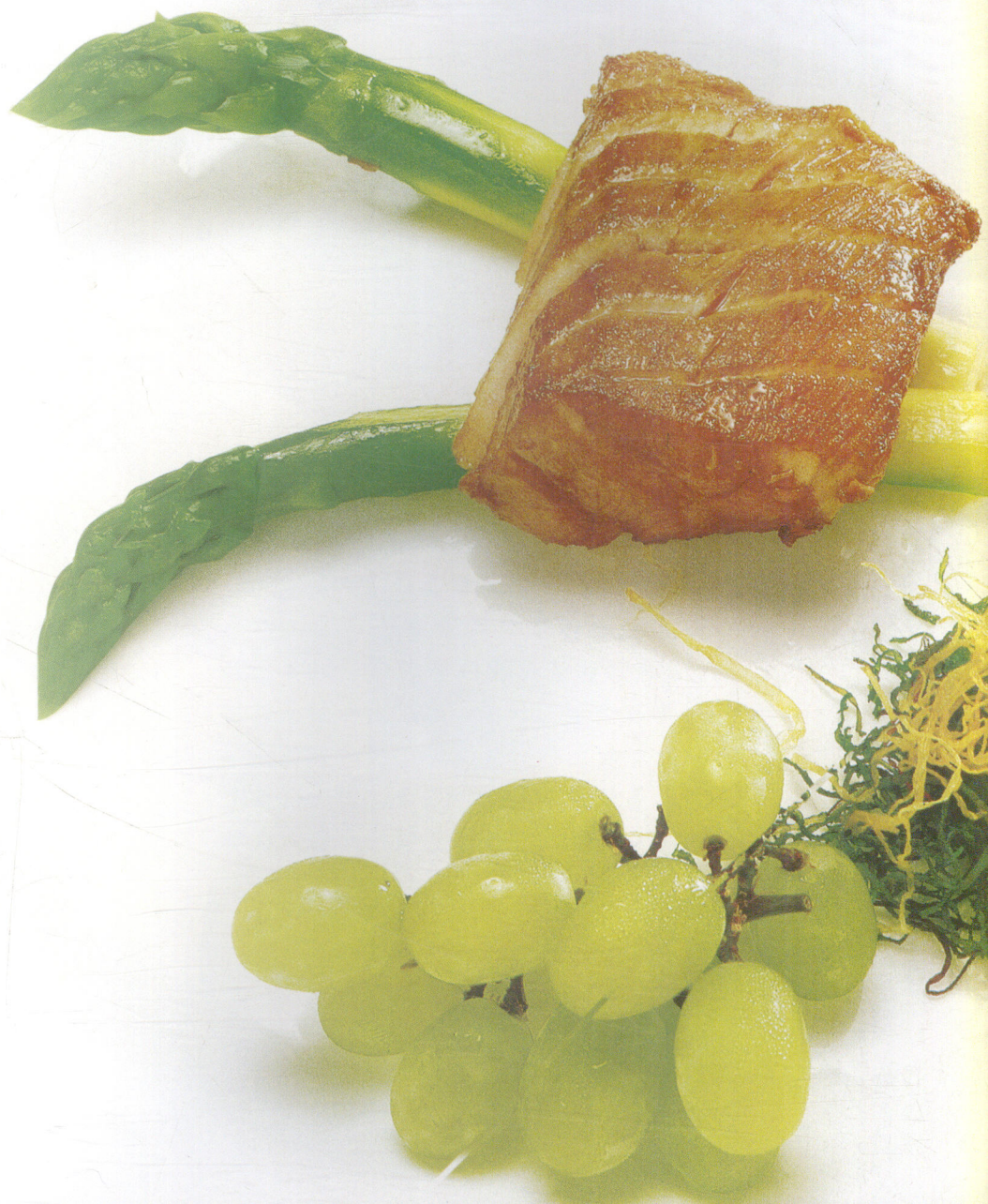
调料：盐、味精、白糖、美极鲜、味
汁、料酒、黄油、花生油

制法：

1. 三文鱼肉切块，加盐、味精、白糖、美极鲜、味汁、料酒腌制入味。
2. 锅炼好，急火将腌好的三文鱼肉煎熟。
3. 芦笋炒熟垫底，上面摆放煎好的三文鱼肉即可。

提示：腌制时加料应准确；煎时应
用猛火。

特点：色泽红亮，香醇味美。



炸三文鱼卷

主料：三文鱼肉

配料：芒果、木瓜、黄瓜

调料：卡夫奇妙酱、盐、白糖、醋、
天妇罗粉、花生油、香油

制法：

1. 三文鱼肉片成薄片，加盐腌制入味。
2. 芒果、木瓜、黄瓜去皮切丝，加盐、白糖、醋、香油拌匀。
3. 鱼片中包入调拌好的配料，制成卷。
4. 将鱼卷挂糊，炸熟即可。配卡夫奇妙酱供蘸食。

提示：片出的三文鱼片大小厚薄要均匀，挂糊不宜太厚，炸制时注意油温。

特点：色泽金黄，香甜味美。

