

大众餐桌

鲜香鱼虾 300 例

祁 澜 主 编



中国轻工业出版社



大 众 餐 桌

鲜香鱼虾 300 例

主 编：祁 澜

编 委：刘森磊 白大军 官 远
李子财 张新民 祁 涛



中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

大众餐桌/祁澜主编. —北京: 中国轻工业出版社,
2001.1 (2001.3 重印)
ISBN 7-5019-2988-2

I. 大… II. 祁… III. 食谱-中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 55044 号

责任编辑: 彭倍勤 国 帅

策划编辑: 彭倍勤

责任终审: 陈耀祖 封面设计: 赵小云

版式设计: 赵益东

责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 河北省高碑店市印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 3 月第 2 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 46

字 数: 1033 千字 印数: 8001—28000

书 号: ISBN 7-5019-2988-2/TS·1809

定 价: 60.00 元 (共 6 册), 本册 10.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

634/OP

▼ 油浸鲈鱼



▼ 清炒虾仁



◀ 炸虾球



▼ 糖醋鳊鱼



▼ 熏青鱼



◀ 炸鳊鱼卷



◀ 炒鱿鱼卷



▲ 西湖醋鱼



▶ 拌鲜海蜇

▼ 烧鲫鱼



▲ 红烧鳊鱼段

前 言

随着物质生活水平的不断提高,人们日渐重视自身的健康,而饮食也就成为现代人普遍关注的话题。为了丰富百姓餐桌上的菜肴和食品,我们编写了这套《大众餐桌》丛书。

这套丛书由《花样面食 300 例》《爽口蔬菜 300 例》《美味肉类 300 例》《鲜香鱼虾 300 例》《营养豆制品 300 例》《可口汤羹菜 300 例》六本书组成,几乎囊括了所有人们日常生活中经常食用的饭菜。

这套丛书通俗易懂,简单易学,对于那些新婚的年轻人、顾及家庭的中年人以及离退休有闲暇时间的老年人来说,都不失为一本有实用价值的家庭生活用书。

水产类菜肴,是人类摄取动物蛋白、脂肪、无机盐、维生素和其他营养素的重要来源,人体的健康有赖于对饮食营养的吸收,而合理的饮食结构是延年益寿的关键。日本是世界上平均寿命最长的国家,据调查,这与他们在日常生活中大量吃鱼,有着直接的关系。

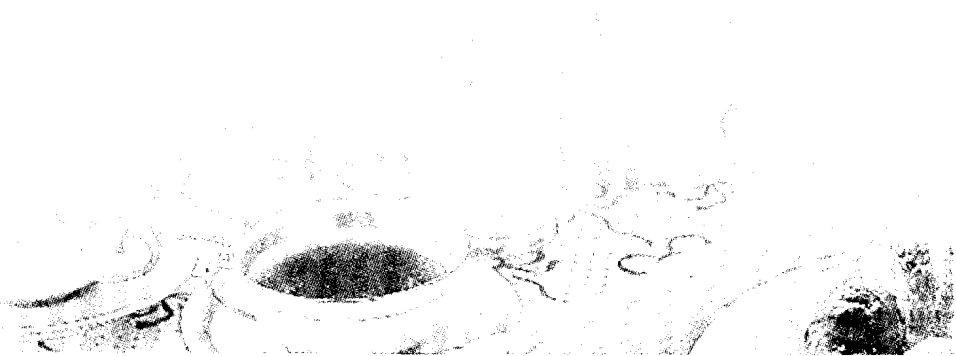
鱼类含有人体所需要的各种营养素,而且又是肉类中最容易消化吸收的。鱼肉的蛋白质含量一般在 15% ~ 20%, 包含人体所必需的八种氨基酸,且含氨基酸比较平衡,与人体蛋白质成分相近,比陆地温血动物的蛋白质容易消化吸收。鱼的脂肪多是不饱和脂肪酸,能促进胆固醇的分解代谢,预防冠心病。再加上少量的碳水化合物、重要的矿物质、多种维生素和微量元素。所以,多吃鱼有助于身体的发育成长,增强体质,减少疾病,

延长寿命。

我国有漫长的海岸线和众多的湖泊，拥有丰富的水产资源，自古以来，鱼虾类菜肴在我国丰富多彩的饮食文化中就占有重要的地位。随着生活水平的提高，口味鲜美、营养丰富的水产品菜肴愈来愈受到人们的欢迎。

在《鲜香鱼虾 300 例》中，我们以淡水鱼、海水鱼、虾蟹贝类及软体类分类，编写了近 60 个品种、400 例水产类菜肴的制法，最大限度地囊括了水产类菜肴的烹饪方法，希望对广大读者能有所帮助。

编 者



目 录

淡 水 鱼

生鱼片	(2)	炸鱼球	(13)
酒煎鱼片	(2)	茄汁鱼块	(14)
炸松脆鱼片	(3)	菊花鱼	(15)
酱辣鱼丁	(3)	糖醋脆皮鱼	(15)
辣酱烧鲤鱼	(4)	橘汁鱼卷	(16)
浇汁鱼	(5)	醋烧活鱼块	(16)
果汁鱼球	(5)	干烧草鱼	(17)
番茄少司五香鱼块	(6)	清蒸头尾	(18)
家常熬鱼	(7)	干蒸活鱼	(19)
干煸鲤鱼	(7)	五丝草鱼	(19)
脆皮鲤鱼	(8)	豆豉辣鱼	(20)
糖醋酥鱼	(9)	油淋全鱼	(21)
炸酥全鱼	(9)	西湖醋鱼	(21)
双鲤鱼	(10)	草鱼豆腐	(22)
鲜奶炖鲤鱼	(11)	沙锅鱼头汤	(23)
火锅菊花鲤鱼	(11)	铁扒鲢鱼	(23)
蒸糟鱼	(11)	锅贴鲢鱼	(24)
暴腌鱼	(12)	泡菜鲢鱼	(24)
蒜瓣鲤鱼	(12)	番茄鲢鱼	(25)
芝麻鱼条	(13)	辣香鲢鱼头	(25)

油浸鱼·····(26)	红豆瓣鳊鱼·····(42)
醋椒鱼·····(26)	松鼠鳊鱼·····(43)
沙锅鱼头豆腐·····(27)	脆皮鳊鱼·····(44)
沙锅粉皮鱼·····(28)	醋熘鳊鱼·····(45)
网油蒸鲢鱼·····(29)	家常焖鳊鱼·····(45)
烧鲫鱼·····(29)	茄汁鳊鱼·····(46)
糖醋酥鱼·····(30)	炸鳊鱼卷·····(46)
茄汁鲫鱼·····(30)	炸山楂糕鱼卷·····(47)
麻辣鲫鱼·····(31)	炸麻辣鱼卷·····(48)
豆瓣红烧鱼·····(31)	沙茶鳊鱼·····(48)
葱熘鲫鱼·····(32)	叉烧鳊鱼·····(49)
荷包鲫鱼·····(33)	余牡丹鳊鱼片·····(50)
余鲫鱼·····(34)	蒸八宝鳊鱼·····(50)
鲫鱼余丸汤·····(34)	鳊鱼粉丝·····(51)
豆腐鲫鱼·····(35)	鳊鱼片汤·····(51)
凤尾鲫鱼·····(35)	酸煮鳊鱼·····(52)
奶汤鲫鱼·····(36)	蒜末烤鱼·····(52)
萝卜鲫鱼·····(37)	腌鲜鳊鱼·····(53)
全鱼菜汤·····(37)	锅贴鱼片·····(53)
鲫鱼火锅·····(38)	干炸鳊鱼·····(54)
清蒸鲫鱼·····(39)	炸松仁鱼片·····(55)
腐皮蒸鲫鱼·····(39)	芝麻鱼片·····(55)
拌粉皮鲫鱼·····(40)	糖醋鳊鱼·····(56)
鲫鱼蛋羹·····(40)	拌青鱼·····(57)
冻鲫鱼·····(41)	焖青鱼·····(58)
抓炒鱼片·····(41)	糖醋浇汁鱼·····(58)
红烧鳊鱼·····(42)	菊花青鱼·····(59)

虎皮鱼块	(60)	烤武昌鱼	(75)
酥烧瓦块鱼	(60)	瓜姜塘鳢鱼片	(75)
烧糟青鱼	(61)	雪笋塘鳢鱼汤	(76)
烧青鱼段	(61)	荠菜春笋塘鳢鱼羹	(76)
煎扒青鱼头尾	(62)	烤塘鳢鱼片	(77)
酱汁活鱼	(62)	拌鳝丝	(77)
芦笋扒鱼尾	(63)	怪味鳝丝	(78)
青鱼头尾	(64)	脆鱼拌干丝	(78)
下巴甩水	(64)	炒鳝片	(79)
东坡鱼	(65)	炒青椒生鳝丝	(79)
熏青鱼	(65)	金菇炒鳝片	(80)
醋椒鱼	(66)	芹黄炒鳝丝	(81)
氽鱼卷	(66)	椿芽鳝丝	(81)
原汁鱼圆汤	(67)	蒜薹炒鳝丝	(82)
糟川	(68)	菊花鳝鱼	(82)
腌川	(68)	芙蓉鳝鱼丝	(83)
雪中鱼	(69)	炒鳝糊	(83)
烤青鱼肉	(69)	油爆鳝片	(84)
酥鲢鱼	(70)	脆鳝	(84)
炸鲢鱼球	(70)	响铃鳝鱼	(85)
鸡蓉鲢鱼汤	(71)	芝麻鳝鱼	(85)
蒸五柳鲢鱼	(72)	椒盐鳝片	(86)
熏鲢鱼	(72)	鳝鱼锅巴	(87)
酱鲢鱼	(73)	酸辣鳝鱼	(87)
腌鲢鱼	(73)	红烧鳝鱼段	(88)
干蒸武昌鱼	(74)	茄皮烧鳝鱼	(89)
清蒸武昌鱼	(74)	麻辣鳝丝	(89)

干煸鳝鱼丝	(90)
鳝鱼辣汤	(90)
沙锅鳝鱼	(91)
粉蒸鳝鱼	(91)
清蒸白鳝	(92)
酥鳝鱼	(93)
烤鳝段	(93)
大蒜烧鲇鱼	(94)

粉蒸鲇鱼	(95)
黄焖甲鱼	(95)
甲鱼烧鸡	(96)
蒸鸽蛋甲鱼	(96)
清炖甲鱼	(97)
二冬蒸甲鱼	(97)
气锅甲鱼	(98)

海 水 鱼

糟熘鱼片	(101)
煎黄鱼	(101)
面拖黄鱼	(102)
芝麻鱼排	(102)
浇汁黄鱼	(103)
菠萝酸甜黄鱼	(104)
松子黄鱼	(104)
松鼠黄鱼	(105)
醋烹鱼	(106)
酱汁黄花鱼	(106)
干煸黄鱼	(107)
干烧黄花鱼	(108)
家常焖黄花鱼	(108)
凤尾黄鱼	(109)
糖醋棒子鱼	(110)
沙茶黄鱼	(110)
酸辣黄鱼羹	(111)

烩黄鱼丁	(112)
鱼羹	(112)
大汤黄鱼	(113)
苋菜黄鱼	(113)
烤黄鱼	(114)
萝卜丝炒带鱼	(114)
干煎带鱼	(115)
炸带鱼块	(115)
面拖带鱼	(116)
糖醋带鱼	(117)
酥炸糖醋带鱼	(117)
红烧带鱼	(118)
五香熏鱼	(118)
带鱼珍珠丸子汤	(119)
番茄带鱼汤	(119)
清蒸带鱼	(120)
烤带鱼	(120)

带鱼冻(121)
糟味带鱼(121)
红烧鲥鱼(122)
铁扒鲥鱼(122)
干煸鲥鱼(123)
豆豉鲥鱼(124)
清蒸鲥鱼(124)
干煎快鱼(125)
铁扒快鱼(126)
炸糟快鱼(126)
氽鱼丸(126)
奶汤快鱼(127)
煎煮快鱼(128)
酸辣快鱼(128)
清蒸快鱼(129)
炒鱼丝(129)
炒鱼松(130)
青椒鱼丁(130)
酱爆鱼丁(131)
茭白鱼片(131)
咖喱鱼片(132)
煎煨偏口鱼(133)
炸板鱼(133)
软炸鱼块(134)
炸芝麻鱼(134)
芙蓉鱼片(135)
炸鱼丸(136)

番茄鱼片(136)
醋熘鱼块(137)
樱桃鱼丁(137)
干烹偏口鱼(138)
果仁鱼丁(138)
果汁鱼块(139)
家常熬偏口鱼(140)
偏口鱼炖肉(140)
烤偏口鱼(141)
香菇鲈鱼(142)
菊花鲈鱼卷(142)
茄汁鲈鱼片(143)
红烩鲈鱼(143)
氽鲈鱼(144)
焖鲈鱼(144)
鲈鱼汤(145)
萝卜鲈鱼(145)
红烧梭鱼(146)
糟熘梭鱼(146)
松鼠梭鱼(147)
豉油梭鱼(148)
糖醋瓦块梭鱼(148)
焖鳕鱼(149)
烧鳕鱼花(149)
氽鳕鱼花(150)
烫鳕鱼(150)
葡式鱼片(150)

鱼冻	(151)
酱焖鲳鱼	(152)
红烧鲳鱼	(152)
干烧鲳鱼	(153)
糖醋鲳鱼	(154)
荔枝鲳鱼	(154)
油淋鲳鱼	(155)
水熘鲳鱼	(155)
干菜鲳鱼	(156)
蒸鲳鱼	(156)
焗鲳鱼	(157)
红烧鲟鱼	(157)
清炖鲟鱼	(158)
白汁鲟鱼	(158)
生淋鲟鱼	(159)
粉蒸鲟鱼	(159)
滑炒鱼丝	(160)
烩鱼丝	(160)
炒银鱼肉丝	(161)
炒木樨银鱼	(161)
芙蓉银鱼	(162)

银鱼煎蛋	(162)
面拖银鱼	(163)
银鱼排	(163)
氽银鱼	(164)
银鱼生鸡丝汤	(164)
银鱼羹	(165)
荷叶凤尾鱼	(165)
蛋酥鱼	(166)
椒盐酥鱼	(166)
熏烤凤尾鱼	(167)
炖明太鱼	(167)
干炸明太鱼	(168)
清炸明太鱼	(168)
烹明太鱼	(168)
暴腌鳗鱼	(169)
爆熘鳗鱼	(169)
红烧海鳗	(170)
红糟烧鳗	(170)
清蒸鳗鱼	(171)
鳗鱼丸	(171)
烤鳗鱼	(172)

虾、蟹、贝类及软体类等

拌虾仁	(174)
椿头拌虾仁	(174)
炆虾仁	(175)
酒炆活虾	(176)

清炒虾仁	(176)
黄瓜虾仁	(177)
韭菜虾仁	(177)
茼爆虾仁	(178)

豆苗虾仁	(178)	南烧虾丁	(194)
虾仁油菜	(179)	奶香大虾	(195)
蚕豆虾仁	(179)	咖喱虾	(195)
青豆炒虾仁	(180)	浇汁咖喱虾	(196)
滑蛋虾仁	(180)	氽虾仁	(196)
芙蓉虾仁	(181)	盐水虾	(197)
炒菠萝虾片	(181)	姜汁虾仁	(197)
爆虾腰	(182)	清蒸大虾	(198)
番茄熘虾仁	(183)	河虾肉骨头汤	(198)
水熘虾仁	(183)	水晶虾	(198)
软炸虾仁	(184)	虾仁蛋羹	(199)
芙蓉虾仁	(185)	蒸白菜扣虾	(200)
炸虾球	(186)	拌蟹肉	(200)
炸虾仁吐司	(186)	姜汁螃蟹	(201)
炸凤尾虾	(187)	糖醋肥蟹	(201)
虾蛋	(187)	蟹夹	(202)
蚝油虾球	(188)	炸烹梭子蟹	(202)
南湖对虾	(188)	炒鲍鱼	(203)
烧虾仁	(189)	盐爆鲍鱼	(204)
果仁虾丁	(189)	清蒸鲍鱼	(204)
番茄虾仁锅巴	(190)	芙蓉鲍鱼	(205)
对虾羹	(191)	拌干贝丝	(205)
虾仁豆腐	(191)	炆鲜贝	(206)
烩虾蘑参	(192)	肉片炒鲜贝	(206)
油焖大虾	(192)	鸡丁烧鲜贝	(207)
炸烹虾段	(193)	肉片烧鲜贝	(208)
糖醋虾仁	(193)	瓦糕干贝	(209)

桂花干贝	(209)	拌鱿鱼花	(224)
余扇贝	(210)	炒鱿鱼卷	(224)
拌海螺	(210)	酱爆鱿鱼卷	(225)
炆海螺	(211)	鱿鱼锅巴	(226)
软炸海螺	(211)	酸辣鱿鱼卷	(226)
鸡片炒海螺	(212)	酸辣鱿鱼锅巴	(227)
韭菜炒海螺	(213)	油氽鱿鱼	(228)
油爆海螺	(213)	双色鱿鱼卷	(228)
五香酱海螺	(214)	家常鱿鱼	(229)
拌蛎黄	(214)	白汁鱿鱼	(229)
炆海蛎子	(215)	余玻璃鱿鱼	(230)
炒蛎子	(216)	鱼虾卷盘	(231)
韭菜炒蛎子	(216)	百合鱼卷	(232)
蛎黄煎蛋	(217)	鱿鱼云片	(232)
海蛎子熬豆腐白菜	(217)	辣油墨鱼	(233)
拌蛤肉	(218)	麻辣墨鱼条	(233)
炆蛤肉	(218)	炒墨鱼片	(234)
韭菜炒毛蛤	(219)	盐爆墨鱼	(234)
木樨蛤仁	(219)	肉片炒墨鱼	(235)
余蚬子	(220)	韭菜炒墨鱼	(236)
木樨蚬子	(220)	青椒墨鱼丝	(236)
韭菜炒蚬子	(221)	椒盐墨鱼卷	(237)
拌蛭子	(221)	烩乌鱼蛋	(237)
炆蛭子	(221)	余墨鱼黄瓜片	(238)
蛭子煎蛋	(222)	拌蜜蜇	(238)
炒蛭子	(223)	拌鲜海蜇	(239)
木樨蛭子	(223)	鸡片炆蜇头	(239)