



家庭 **食** 谱丛书

家庭 海鲜河鲜菜 制作

周三金 陈耀文 编著
上海科学技术出版社

河鲜类
海鲜类

[第二版]



· 家庭食谱丛书 ·

家庭海鲜河鲜菜制作

[第二版]

周三金 陈耀文 编著

上海科学技术出版社

· 家庭食谱丛书 ·

家庭海鲜河鲜菜制作

(第二版)

周三金 陈耀文 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 上海新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.25 插页 4 字数 175 000

1993 年 7 月第 1 版

1998 年 10 月第 2 版 2000 年 2 月第 9 次印刷

印数 54 001—61 000

ISBN 7-5323-4657-9/TS·393

定价: 11.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换



锦绣龙虾



干烧明虾



炆虎尾



淮鱼干丝



清蒸肉蟹



龙井虾仁



七星鱼圆汤



红烧鲑鱼



五柳鱼丝

特别黄鱼羹



明珠鲍鱼



三文鱼刺身





苔条黄鱼卷



蝴蝶海参



蛤蜊鲫鱼汤

下巴划水



西湖醋鱼



炒鱿鱼卷



拌蛭子



干烧鳊鱼镶面





虾子大乌参



细卤明骨



苔菜拖黄鱼



水晶虾仁

瓜姜鱼丝



烟鲳鱼



乳汁墨鱼大烤



鸽蛋大乌参



脆鳝



昆仑大排翅



松仁鱼米



沙地鲫鱼



前 言

海鲜、河鲜、虾蟹等菜肴,具有丰富的营养,是人们日常生活中不可缺少的食品,也是人们摄取动物蛋白的重要来源。随着我国人民生活水平的提高,生猛海鲜、河鲜菜肴也越来越受到人们的青睐。

海鲜、河鲜类菜肴在我国各地风味菜肴中占有十分重要的地位,它是中国菜的重要组成部分。在战国时期的《吕氏春秋》,北魏的《齐民要术》,元代的《饮膳正要》、《易牙遗意》和清代的《随园食单》、《随息居饮食谱》、《闲情偶寄》等烹饪古籍中都大量记载着历代各种鱼类菜肴的名称和制法。其中鲤鱼汤、团鱼汤、熘鱼焙面、清蒸鲥鱼等均是历代宫廷名菜,还有西湖醋鱼、松鼠鳜鱼、松江鲈鱼、清蒸武昌鱼等现已成为驰名中外的特色菜肴。我国历代著名诗人对海鲜、河鲜菜肴也给予极高的评价,赋有大量赞美的诗句。如苏东坡、陆游、郑板桥等都赋诗称鲥鱼为“南国绝色之佳”。又如苏东坡诗云:“芽姜紫醋炙银鱼,雪碗擎来

二尺余,尚有桃花春气在,此中风味胜鲈鱼。”清代谢堉诗云:“网得西施国色真,诗云南国有佳人。朝潮扑岸鳞浮玉,夜月寒光尾掉银。长恨黄梅催盛夏,难寻白雪继阳春,维其时矣文无赘,旨酒端宜式燕宾。”诗中称鲥鱼形美,如南国绝色佳人西施。所以,从汉代以来,清蒸鲥鱼一直是宫廷和民间佳肴。

由于海鲜、河鲜类菜肴既有丰富营养,又有滋补食疗功效,因而历来受到人们的喜爱。随着人们生活水平的日益提高,海鲜、河鲜类菜肴需求量迅猛增长,许多名贵的生猛海鲜也相继进入了广大家庭餐桌。为此,我们于1993年编写出版了《家庭河鲜海鲜菜制作》一书。该书出版后,深受广大读者欢迎。近年来,随着河鲜、海鲜等品种的增多,河鲜、海鲜类菜肴的烹饪技艺日益精湛,我们又重新修订出版了《家庭河鲜海鲜菜制作》,在原书的基础上,增加了60种河鲜、海鲜菜肴的烹调方法。本书既可作为广大家庭、企事业食堂备阅,又可供餐厅、宾馆厨师的参考。

编者 1997年11月

目 录

红烧青鱼肚挡	1	汤头尾	14
菊花青鱼	1	川糟火锅	15
五香熏青鱼	2	腌川火锅	15
酱汁青鱼	3	西湖醋鱼	16
糟肉划水	3	五柳鱼	17
糟卤头尾	4	草鱼粉皮	17
川糟青鱼	4	豆豉草鱼	18
清炒鱼片	5	软熘草鱼	19
炒鱼条	6	生蒸三丝草鱼	19
干烧青鱼	6	红烧全鱼	20
三丝鱼卷	7	葱油草鱼	21
芹黄鱼丝	8	鱼圆汤	21
龙井鱼片	8	清炒鳝糊	22
青鱼塌	9	竹笋鳝糊	23
青鱼脯	10	黄鳝烤肉	23
红烧青鱼头尾	11	炒蝴蝶片	24
青鱼划水	12	红烧鳝段	25
风青鱼	12	生炒鳝背	25
汤卷	13	虾爆鳝	26

三丝鳝卷	27	干烧鳊鱼	51
炆鳝片	28	三丝鳊鱼	52
炆虎尾	29	绣球鳊鱼	53
软兜带粉	29	炸熘鳊鱼	54
梁溪脆鳝	30	松鼠鳊鱼	55
酥炒鳝鱼	31	醋椒鳊鱼	56
烧马鞍鳝	32	瓜姜鱼丝	57
炖鳝酥	32	松仁鱼米	58
清炖鳝鱼	33	干烧鳊鱼镶面	58
荷包鳝鱼	34	怀胎鲫鱼	59
椒盐鳝鱼	35	干烧鲫鱼	60
麦穗鳝花	36	豆瓣鲫鱼	61
淮鱼煮干丝	37	荷包鲫鱼	61
鳝段烧肉	37	芙蓉鲫鱼	62
清炖三丝鳝卷	38	奶汤鲫鱼	63
银丝长鱼	39	酥鲫鱼	63
菠萝鳝花	40	蛤蜊氽鲫鱼	64
酱爆鳝球	41	萝卜丝氽鲫鱼	65
荔枝鳝鱼	42	葱烤鲫鱼	66
银鱼炒蛋	42	清汤鲫鱼	66
银鱼跑蛋	43	鲫鱼炖蛋	67
干炸银鱼	44	沙地鲫鱼	68
韭芽银鱼	44	红烧甲鱼	68
糟香银鱼	45	虫草甲鱼	69
黑鱼两吃	46	冰糖甲鱼	70
火夹鳊鱼	47	清炖甲鱼	70
双味鳊鱼	48	火腿出骨甲鱼	71
清蒸鳊鱼	49	酿甲鱼	72
白汁鳊鱼	50	炒甲鱼片	73
香酥鳊鱼	50	清汤鳖裙	74

鸡火蟹汤	74	蜜汁塘鳢鱼	96
汽锅甲鱼	75	芙蓉氽塘鳢鱼片	97
龟羊汤	75	红烧塘鳢鱼	98
龟鹤延年汤	76	塘鳢鱼炖蛋	98
八卦汤	77	雪菜塘鳢鱼汤	99
鲜活醉锅	77	黄焖河鳗	99
冬瓜鳖裙羹	78	锅烧河鳗	100
松子鲤鱼	79	煎糟河鳗	101
蒸糟鲤鱼	79	清蒸河鳗	102
糖醋鲤鱼	80	夹烧河鳗	103
鸳鸯鲤鱼	81	三丝鱼面	103
软熘鱼扇	82	七星鱼圆汤	104
锅贴鲤鱼	82	白汁鳊鱼	105
清蒸刀鱼	83	春笋鳊鱼	106
红烧刀鱼	84	粉蒸鳊鱼	106
出骨刀鱼球	84	盐水虾	107
刀鱼脯	85	清炒虾仁	108
刀鱼羹	86	龙井虾仁	108
砂锅大鱼头	87	生煎虾饼	109
拆烩鲢鱼头	88	虾仁锅巴	110
清蒸鳊鱼	89	杨梅虾球	111
桂花鳊鱼	90	鲜奶虾仁	111
奶汤鳊鱼	90	熟炆虾仁	112
清蒸鲥鱼	91	茉莉虾仁	113
红烧鲥鱼	92	白汁虾卷	114
青椒鲥鱼	92	清炒三虾	114
酒酿蒸鲥鱼	93	翡翠虾斗	115
芙蓉鲥鱼	94	油爆虾	116
椒盐塘鳢鱼	95	炒虾肫	117
清炒塘鳢鱼片	96	凤尾虾	118

琵琶虾	118	红烧海螺	139
三虾豆腐	119	油爆海螺	140
炆虾	119	油爆双片	140
鸡丝虾仁	120	炒香螺片	141
碧绿虾仁	121	炸蛎黄	142
虾仁炖蛋	122	炒蛎黄	142
虾仁豆腐	122	生蚝跑蛋	143
豆苗虾仁汤	123	雪生蚝汤	143
锅贴虾	124	三丝拌蛭	144
水晶虾仁	125	咸菜卤蒸蛭	145
松子虾仁	125	蛭肉糊	145
清炒蟹粉	126	蒜泥蛭子皇	146
锅烧蟹	126	淡糟炒竹蛭	147
雪花蟹斗	127	宁波摇蚶	148
清水大闸蟹	128	清汤蛤蜊	148
油酱毛蟹	129	葱油花蛤蜊	149
炒蟹黄油	129	拌蛤蜊	149
煎蟹盒	130	焙蛤蜊	150
炒虾蟹	131	蛤蜊焗豆腐	150
炸蟹卷	131	豉汁马蹄蛤	151
炸蟹脆	132	家常黄鱼	152
蟹黄扒菜心	133	千层黄鱼	152
蟹黄海参	133	卷筒黄鱼	153
蟹油水晶球	134	脆皮黄鱼	154
沙律炸蟹钳	135	八宝黄鱼	155
红烧带鱼	135	菊花黄鱼	156
清蒸带鱼	136	珍珠黄鱼	157
糖醋带鱼	136	炸熘黄鱼	158
烹带鱼背	137	黄鱼鲞烤肉	158
荔枝带鱼	138	茄汁鱼片	159