

鱼虾蟹贝



100种做法

夏金龙◎主编



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

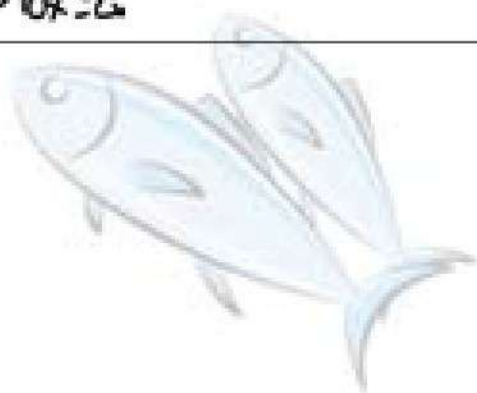
鱼虾蟹贝100种做法 / 夏金龙主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5384-5196-2

I. ①鱼… II. ①夏… III. ①鱼类—菜谱②虾肴—菜谱③贝类—菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第035473号

鱼虾蟹贝100种做法



主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 赵 渤
技术编辑 黄 达 王运哲
封面设计 南关区远景图文工作室
制 版 南关区远景图文工作室
开 本 787mm×1092mm 1/64
字 数 35千字
印 张 1.25
印 数 1—25000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5196-2

定 价 10.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

目录 Contents

Part 1

鱼类



鲤鱼炖冬瓜	5
拌菜生鱼	6
白汁鲤鱼	6
木瓜煲鲫鱼	7
鲫鱼炖豆腐	8
淮山百合鲫鱼汤	8
榨菜鱼片汤	9
草菇鱼头汤	10
豉椒蒸草鱼	10
人参鳊鱼	11
火腿鱼片汤	12
龙舟鳊鱼	12
剁椒鱼头	13
汾香鱼头	14
红烧大鱼头	14
菊花鲈鱼	15
香煎鲈鱼	16
锅烧鲈鱼	16
大蒜烧鲑鱼	17
鲑鱼汤	18
鲑鱼炖酸菜	18
莼菜氽鱼片	19
油爆鱼仁	20
烧荔枝鱼	20
银鱼豆腐羹	21
银鱼涨蛋	22
银鱼蒸丝瓜	22
生爆鳝丝	23
三鲜鳝汤	24
酱香鳝背	24

酱焖泥鳅	25
参芪鳅鱼汤	26
麻辣泥鳅	26
干炸带鱼	27
排骨焖带鱼	28
红烧带鱼段	28
糖醋瓦块鱼	29
煎转鲳鱼	30
醋烹鲳鱼	30
百合鱼片汤	31
香橙鳕鱼	32
冬菜蒸鳕鱼	32
翡翠鱼圆汤	33
干香鳗鱼	34
爽珠蒸鳗鱼	34
家焖黄鱼	35
酸辣黄鱼羹	36
煎蒸黄花鱼	36

Part 2

虾蟹贝类



白炒虾	37
百合虾仁汤	38
油爆青虾	38
捶熘凤尾虾	39
炸芝麻虾排	40
高山茶香虾	40
盐卤虾爬子	41
姜汁虾虎	42
松花虾姑豆腐	42
酒醉河蟹	43
河蟹炒乌冬面	44
香辣河蟹芸豆	44

目录 Contents

蛋黄炒梭蟹	45	酸辣海参汤	65
粉丝炒梭蟹	46	薯丝拌海参	66
清蒸大蟹	46	烩三丝海参	66
辣炒蛏子	47	芙蓉海底松	67
蛏子炖双白	48	香菜炒海蜇皮	68
韭青炒蛏子	48	炸海蜇	68
酱汁海螺	49	凉拌海带	69
双耳炒螺片	50	酸萝卜炒海带丝	70
板栗蘑菇炒螺花	50	海带炖鹌鹑	70
辣炒蛤蜊	51		
蛤蜊炒韭香	52		
蛤蜊黄鱼羹	52		
炒海蚌	53		
腊肉炖海蚌	54		
奶汤海蚌	54		
脆炸生蚝	55		
清汆蛎子	56		
金裹蛎黄	56		
豉椒蒸扇贝	57		
炸鲜贝串	58		
鲜奶扇贝	58		

Part 3

海味干制品

咸鱼炒黄豆芽	59
咸鱼焖豆腐	60
咸鱼拌毛豆	60
海米烧豆腐	61
海米春笋	62
海米香菇炒掐菜	62
干贝豆腐汤	63
绣球干贝	64
蒜子干贝脯	64

Part 4

其他

芫爆鱿鱼卷	71
木瓜炒鱿鱼	72
肉末烩鱿鱼	72
酱爆墨鱼	73
炒墨鱼片	74
炸墨鱼丸	74
八爪鱼煲	75
八爪鱼焖排骨	76
葱拌八带	76
香辣牛蛙	77
菱角烧牛蛙	78
竹影田鸡	78
清蒸甲鱼	79
香菇甲鱼汤	80
黄焖甲鱼	80





001 鲤鱼炖冬瓜

原料

鲤鱼1条(约750克),
冬瓜200克, 香菜末
25克。

调料

葱段、姜片、精盐、
胡椒粉、绍酒、高
汤、色拉油各适量。



1 冬瓜去皮、去瓢，洗
净，切成4厘米大小
的片。



2 放入加有少许精盐
的沸水中焯烫一下，
捞出过凉、沥水。



3 鲤鱼去鳞、去鳃，剖
腹去内脏，洗涤整
理干净。



4 擦净表面水分，在
鱼身两侧刮上棋盘
花刀。



5 锅中加油烧热，放入
鲤鱼煎至两面呈金
黄色时，捞出沥油。



6 锅中留底油烧热，下
入葱段、姜片炆锅，
烹入绍酒。



7 加入高汤、鲤鱼煮
沸，拣去葱、姜，用
小火炖10分钟。



8 放入冬瓜片，加入精
盐续炖至熟烂。



9 撒上胡椒粉，出锅
盛入大碗中，撒上香
菜末即可。



原料

活鲤鱼1条，土豆丝、水发粉丝段、白菜丝各40克，绿豆芽30克。

调料

葱花15克，味精1/2小匙，精盐、白醋、辣椒油各1小匙。

002 拌菜生鱼

- ① 活鲤鱼宰杀后去鳃、去鳞、除内脏，放入清水中漂洗干净。
- ② 捞出鲤鱼，去掉鱼皮、鱼骨，取净鱼肉，改刀切成细丝。
- ③ 锅中加入清水烧沸，放入土豆丝、粉丝段、豆芽、白菜丝。
- ④ 用旺火快速焯烫至八分熟，捞出用冷水过凉，沥干水分。
- ⑤ 将鱼肉、土豆丝、粉丝段、绿豆芽、白菜丝一起放入盆中。
- ⑥ 加入葱花、精盐、白醋、辣椒油、味精拌匀，即可装盘上桌。

原料

鲤鱼1条，牛奶250克，面粉少许。

调料

葱末、姜末各15克，精盐、味精各少许，水淀粉适量，绍酒1大匙，香油1小匙，熟猪油2大匙。



003 白汁鲤鱼

- ① 鲤鱼洗涤整理干净，在鱼身两侧剞上花刀，涂抹上少许精盐。
- ② 锅中加入清水烧沸，放入鲤鱼焯烫至透，捞出沥干水分。
- ③ 锅中加入熟猪油烧热，下入葱末、姜末炆锅，再下入面粉炒至变色，然后加入绍酒、清汤烧沸，再加入牛奶、精盐、味精，放入鲤鱼，盖上盖，转小火焖约15分钟至熟嫩入味，捞出码盘。
- ④ 锅内的原汁烧沸，用水淀粉勾芡，淋入香油，浇在鲤鱼上即可。



004 木瓜煲鲫鱼

原料

鲫鱼2条, 木瓜1个,
莲子、眉豆各20克。

调料

精盐、味精、绍酒各
1/2小匙, 白胡椒粉
少许, 猪骨汤1000
克, 色拉油2大匙。



1 莲子洗净, 放入清水中浸泡至透, 捞出去掉外膜、莲子心。



2 眉豆放入清水中浸泡2小时; 木瓜去皮、去瓢, 切成小块。



3 鲫鱼宰杀, 去鱼鳞、鱼鳃, 剖腹去内脏和杂质, 洗净。



4 用洁布搌干水分, 在鲫鱼表面刮上一字花刀, 放入容器中。



5 加入少许精盐、绍酒、味精、色拉油拌匀, 腌渍10分钟。



6 锅中加油烧至七成热, 放入鲫鱼煎至两面呈微黄色时。



7 滗去余油, 倒入猪骨汤用旺火烧沸, 撇去表面浮油和杂质。



8 放入莲子和眉豆, 小火煮约1小时, 再放木瓜块煮10分钟。



9 加入精盐、味精调味, 撒上白胡椒粉, 出锅装碗即可。

原料 鲫鱼1条,豆腐500克,猪五花肉100克,香菜段少许。

调料 葱段、姜片、葱末、姜末、精盐、味精、淀粉、绍酒、鲜汤、色拉油各适量。



005 鲫鱼炖豆腐

- 1 豆腐切成小块,用沸水略烫,捞出沥干。
- 2 猪五花肉洗净,剁成末,放入碗中,加入葱末、姜末、精盐、绍酒拌匀成馅料。
- 3 鲫鱼洗涤整理干净,剖上浅十字花刀,馅料酿入鲫鱼腹内,再滚沾上一层淀粉。
- 4 锅中加油烧至七成热,下入葱段、姜片炒出香味。
- 5 再放入鲫鱼,用中火煎至上色,加入绍酒、鲜汤煮沸。
- 6 盖上锅盖,转小火炖约10分钟,捞出葱姜不用。
- 7 放入豆腐,加入精盐、味精,出锅装碗,撒上香菜即成。



006 淮山百合鲫鱼汤

原料 鲫鱼2条(约400克),山药片50克,百合25克,香菜段10克,枸杞子5克。

调料 葱段、姜片各10克,精盐1小匙,味精1/2小匙,胡椒粉少许,绍酒2大匙,熟鸡油2小匙,色拉油适量,鱼骨汤750克。

- 1 百合去根、洗净,掰成小瓣,用沸水略焯,捞出沥水。
- 2 鲫鱼洗净,剖上一字花刀,用沸水略焯,捞出沥干。
- 3 锅中加入色拉油25克烧热,下入姜片、葱段炒出香味。
- 4 再加入鱼骨汤和清水烧沸,拣去葱段、姜片,放入鲫鱼、山药、百合和绍酒烧沸。
- 5 然后转小火炖至鲫鱼熟烂,加入精盐、味精、胡椒粉调味。
- 6 淋入熟鸡油,出锅装碗,撒上枸杞子和香菜叶即成。



007 榨菜鱼片汤

原料

净草鱼200克, 榨菜100克, 鸡蛋清1个。

调料

葱花、葱段各15克, 姜片10克, 精盐、胡椒粉各少许, 鸡精、味精、淀粉各1/2小匙, 绍酒1小匙, 鲜汤500克, 熟猪油2小匙。



1 榨菜用清水浸泡、洗净, 撕去筋, 切成薄片。



2 放入沸水锅中快速焯烫一下去咸味, 捞出沥水。



3 草鱼剔去鱼骨, 放入清水中浸泡去血水, 取出洗净、沥干。



4 片成薄片, 加入蛋清、精盐、味精、淀粉、胡椒粉拌匀。



5 炒锅置火上, 加入熟猪油烧热, 下入葱段、姜片煸出香味。



6 注入鲜汤, 捞出葱段、姜片, 再放入榨菜片烧煮片刻。



7 加入精盐、绍酒、胡椒粉、鸡精和味精调好口味。



8 用筷子将码好味的鱼肉片拨入汤锅内煮至浮起。



9 淋入明油, 起锅倒入汤碗中, 再撒上葱花即成。



原料

鱼头1个(约500克),
鲜草菇片200克,干
香菇50克,净油菜
心15克。

调料

葱花、姜片各5克,
精盐、味精、绍酒、
色拉油各适量。

008 草菇鱼头汤

- ① 鱼头洗净,剖成两半,放在盘内,加入精盐和绍酒腌渍入味。
- ② 干香菇去蒂、洗净,放入温水中浸发,捞出沥水。
- ③ 锅中加油烧热,下入姜片炒香,再放入鱼头,煎至两面金黄。
- ④ 然后烹入绍酒,加入适量沸水淹没鱼头,用旺火烧沸。
- ⑤ 再放入香菇,盖上盖烧煮至沸,放入油菜心和草菇煮至熟透。
- ⑥ 最后加入精盐、味精调味,撒上葱花,即可出锅装碗。

原料

草鱼1条,青、红椒丁
各25克。

调料

香葱丁、蒜末、豆
豉、蚝油、一品鲜酱
油、白糖、胡椒粉、
味精、香油各少许,
绍酒2小匙,色拉油
适量。



009 豉椒蒸草鱼

- ① 草鱼去鳞、去鳃,除去内脏和杂质,洗净,取草鱼肉,切成厚片,放入盘中,加入少许精盐和绍酒拌匀。
- ② 豆豉剁碎,与蒜末用热油炒香,捞入碗中,加入绍酒、蚝油、一品鲜酱油、白糖、胡椒粉、味精、香油拌成蒜泥豉汁,浇在鱼片上。
- ③ 将草鱼蒙上保鲜膜,入蒸锅蒸20分钟至熟嫩,取出去掉保鲜膜。
- ④ 再撒上青椒丁、红椒丁和香葱丁,淋入热油即成。



010 人参鳊鱼

原料

净鳊鱼1条,猪肥膘肉50克,水发玉兰片、火腿各25克,油菜20克,人参15克。

调料

葱段、姜片各15克,精盐、白糖各1小匙,味精少许,绍酒1大匙,鸡汤300克。



1 人参切薄片;肥膘肉洗净,切成3厘米长的梳子花刀片。



2 玉兰片、火腿、油菜分别洗净,均切成长方片。



3 同肥膘肉一起放入沸水锅内焯烫一下,捞出沥水。



4 鳊鱼洗涤整理干净,放入沸水锅中焯烫一下,捞出沥干。



5 刮净鳊鱼表面的黑皮,在鱼身两面刮上斜一字刀。



6 鳊鱼放入盘内,整齐地摆上肥膘肉、火腿、油菜、玉兰片。



7 再加入绍酒、精盐、白糖、鸡汤,放上人参片、葱段、姜片。



8 上屉用旺火蒸10分钟至熟,取出拣去葱、姜,滗出原汁。



9 原汁放锅内烧沸,撇净浮沫,调入味精,浇在鳊鱼上即可。

原料 鳊鱼肉150克, 净油菜心50克, 火腿(上方)1小块, 鸡蛋清1个。

调料 精盐、味精各1/2小匙, 绍酒、姜汁水、水淀粉、熟鸡油各1小匙, 清汤500克。



011 火腿鱼片汤

- ① 鳊鱼肉洗净, 斜刀片成大片, 放在碗里, 加入鸡蛋清、少许精盐捏上劲, 再加入水淀粉拌匀上浆。
- ② 火腿放入碗中, 加入葱段、姜片、少许绍酒, 入锅蒸20分钟, 取出晾凉, 切成片。
- ③ 锅中加入清水烧沸, 逐片放入鱼片滑散, 待鱼片呈玉白色时捞出, 放入荷叶碗内。
- ④ 锅中添入清汤烧沸, 放入油菜心、绍酒略煮一下, 加入姜汁水、精盐、味精烧沸, 淋入熟鸡油, 倒入盛有鱼片的荷叶碗内, 再放上火腿片, 即可出锅装碗。



012 龙舟鳊鱼

原料 鳊鱼1条(约1000克), 鳝鱼适量, 鸡蓉泥150克, 菠菜末100克, 肥肉末75克, 鸡蛋2个, 雕刻“绣球”1个, 虾脑少许。

调料 葱、姜、葱姜水、精盐、味精、胡椒粉、绍酒、葱椒、淀粉、高汤、明油各适量。

- ① 鳊鱼洗净, 斩下头、尾, 鱼肉连皮片下, 脊骨修成斜角形。
- ② 放入盆中, 加入葱、姜、绍酒、精盐、味精腌30分钟。
- ③ 鸡蓉放入碗中, 加入葱姜水、肥肉、虾脑、鸡蛋、精盐、味精、胡椒粉、淀粉拌匀成馅料。
- ④ 将鱼肉斜刀片成大片, 每片肉酿上鸡蓉馅, 放入盘中。
- ⑤ 摆上鳝鱼头、尾, 放上“绣球”, 入笼蒸熟, 取出。
- ⑥ 锅中添入高汤, 再撒入菠菜末, 用水淀粉勾芡, 出锅浇在“龙舟”上即可。



013 剁椒鱼头

原料

鳙鱼头1个，鲜红泡椒150克。

调料

大葱、姜块、蒜瓣各10克，胡椒粉、蚝油、味精各1小匙，蒸鱼豉油、色拉油各3大匙。



1 鲜红泡椒去蒂，用快刀剁成碎末，放在小碗内。



2 大葱、姜块、蒜瓣分别择洗干净，沥去水分，均切成碎末。



3 鳙鱼头去鱼鳃、鱼鳞，洗净，入沸水中略焯，捞出沥水。



4 刮去黑膜，从背部片开成两半，擦净水分，放在大盘中。



5 锅中加油烧至六成热，下入泡椒末、姜末、蒜末炒香。



6 加入蚝油、精盐、蒸鱼豉油和味精，用小火炒至浓稠出香。



7 均匀地浇在鳙鱼头上，用保鲜膜封好，放入蒸锅内。



8 置旺火上蒸约10分钟至熟，取出鳙鱼头，去掉保鲜膜。



9 撒上葱花、胡椒粉，再淋上烧至九成热的色拉油即可。



原料

鳊鱼头750克。

调料

葱段100克, 姜片25克, 精盐1小匙, 味精1/2大匙, 胡椒粉、香油各少许, 绍酒2大匙, 汾酒3大匙, 上汤1750克, 色拉油100克。

014 汾香鱼头

- ① 鳊鱼头去掉鱼鳃和杂质, 洗涤整理干净, 捞出鳊鱼头。
- ② 鳊鱼头放在容器内, 加入葱、姜、汾酒和上汤, 腌渍10分钟。
- ③ 锅中加油烧热, 放入鳊鱼头煎至两面呈浅黄色, 再烹入绍酒, 继续煎几分钟, 加入上汤并用旺火烧煮至沸。
- ④ 然后加入精盐, 转小火煮熟嫩, 轻轻取出鱼头, 放入盘中。
- ⑤ 原汤锅中加入胡椒粉、香油、味精调匀, 淋在鱼头上即成。

原料

鳊鱼头1个, 红薯粉丝(宽粉)75克, 干红辣椒段10克。

调料

姜末、蒜末各10克, 精盐、味精、老抽各1小匙, 绍酒1大匙, 陈醋2小匙, 白糖1/2小匙, 鲜汤、色拉油各适量。



015 红烧大鱼头

- ① 鳊鱼头去鳃, 切开成两半, 洗净, 涂抹上精盐和绍酒略腌, 滚匀面粉, 放入热油锅内煎至上色, 取出鱼头, 捞出装盘。
- ② 红薯粉丝用温水浸泡至软, 再换清水漂洗干净, 切成小段。
- ③ 锅中留油烧热, 爆香姜、蒜和干椒段, 加入绍酒、鲜汤烧沸。
- ④ 然后放入鱼头, 加入精盐、白糖、老抽、白醋, 转小火烧至味浓, 再加入红薯粉, 转旺火煮熟, 调入味精即成。



016 菊花鲈鱼

原料

活鲈鱼1条(约650克), 芥蓝菜叶2片。

调料

姜1块, 精盐少许, 白糖3大匙, 番茄酱、绍酒、水淀粉各1大匙, 米醋2大匙, 淀粉100克, 色拉油适量。



1 芥蓝菜叶洗净, 剪成菊花叶状, 放入沸水中焯烫一下, 捞出。



2 姜块切末, 放在碗中, 加上少许绍酒捣烂, 过滤取姜汁。



3 鲈鱼宰杀, 刮去鱼鳞, 去头、尾和内脏, 洗涤整理干净。



4 片成两片, 去除脊骨和鱼刺, 取净鲈鱼肉, 擦净水分。



5 鱼皮朝下放案板上, 在内侧刮上菊花花刀, 再切成大块。



6 放入碗中, 加入少许精盐、绍酒腌渍入味, 再沾匀淀粉。



7 锅中加油烧热, 放入鱼块炸呈菊花状, 捞出沥油。



8 锅留底油烧沸, 下入番茄酱炒开, 再添入适量清水搅匀。



9 加入白糖、精盐、米醋, 用水淀粉勾芡, 浇在鲈鱼上即可。

原料 鲜鲈鱼1条(约500克), 鸡蛋1个。

调料 葱花、姜末各5克, 面粉少许, 精盐、味精、白醋各1/2小匙, 白糖、胡椒粉各1/3小匙, 绍酒1大匙, 色拉油250克(约耗75克)。



017 香煎鲈鱼

- ① 将鲈鱼洗涤整理干净, 在鱼身两侧剖上一字花刀。
- ② 鲈鱼放入盘内, 加入精盐、味精、胡椒粉、绍酒腌渍入味。
- ③ 锅中加油烧热, 把鲈鱼先沾匀面粉, 再挂匀鸡蛋液, 放入油锅内, 用中火煎至鲈鱼两面呈金黄色, 捞出沥油。
- ④ 锅中留底油烧热, 下入葱花和姜末炒香。
- ⑤ 再烹入绍酒, 加入白醋、白糖、精盐及清汤烧沸, 放入鲈鱼并用小火煎至熟。
- ⑥ 转旺火收汁, 出锅装盘即可。



018 锅烧鲈鱼

原料 鲈鱼1条(约1000克), 鸡蛋黄1个。

调料 葱丝、姜末、蒜末、精盐、白糖、酱油、绍酒、水淀粉、清汤、香油、熟猪油、色拉油各适量。

- ① 鸡蛋黄放入碗中, 加入精盐、水淀粉、色拉油搅匀。
- ② 鲈鱼去鳞、去鳃, 沿脊背处片开, 去除脊骨、胸刺和内脏, 洗净, 剖上浅十字形刀纹, 用蛋黄糊涂抹均匀。
- ③ 锅中加入色拉油烧热, 放入鲈鱼煎至两面金黄, 捞出。
- ④ 锅中加入熟猪油烧热, 下入姜末、蒜末炆锅出香味。
- ⑤ 再加入清汤、绍酒、酱油、白糖、精盐烧沸, 放入鲈鱼, 盖上盖, 转小火烧至熟烂, 用水淀粉勾芡。
- ⑥ 淋入香油, 撒上葱丝即可。



019 大蒜烧鲇鱼

原料

鲇鱼1条，大蒜150克，泡椒50克，香菜15克。

调料

胡椒粉、味精各1/2小匙，白糖1小匙，绍酒、酱油各2小匙，豆瓣酱、熟猪油各3大匙，水淀粉5大匙，肉汤500克，色拉油适量。



1 大蒜剥去外皮，用清水洗净，沥净水分。



2 泡椒去蒂，切成碎末；香菜取嫩香菜叶，洗净、沥水。



3 鲇鱼宰杀，去鳃，剖腹去内脏，用少许精盐涂抹鱼身。



4 放入清水盆内，反复洗涤整理干净，擦净黏液。



5 放在案板上，从尾部起刀，切成3厘米宽的段(不要切断)。



6 锅中加入熟猪油烧热，下入豆瓣酱、泡椒末炒红。



7 放入大蒜瓣煸炒至金黄色，烹入绍酒，添入肉汤烧沸。



8 放入鲇鱼、味精、白糖、胡椒粉烧焖至熟烂，捞出鲇鱼装盘。



9 锅内汤汁烧沸、勾芡，浇在鲇鱼上，撒上香菜叶即可。