



巧做家常菜系列

主编 孙润田

巧



魏广汉 编著

吃

海鲜



中原农民出版社

## 前 言

俗话说：“民以食为天。”吃，是生命活动的必要条件，但是怎么个吃法，就大有讲究了。

吃是很平常又很不平常的事，还有什么比家庭一日三餐更普通又更让人操心呢？

当您翻开这套《巧做家庭菜系列丛书》，就会感到它是您最方便的助手，也是您的家庭不可缺少的参谋。

这套书分五册，它们是《巧吃鸡》、《巧吃豆腐》、《巧吃蛋奶》、《巧吃鱼》和《巧吃海鲜》。前三册按烹调技法分类，后两册按原料分类，包括了当今中国烹饪经常应用的主要烹调技法。

烹调法包括用火、烹制、调味等几个关键环节，运用得当与否，决定所制肴馔的成败。这往往是一般家庭所生疏的，对于刚开始学烹调者更是莫测高深，不知从何下手。本书的编撰，正是为适应这一需要而设计，内容力求做到深入浅出，通俗易懂，只要熟读领会，便可照本操作，得到满意的效果。

本书在选择菜肴上，兼顾了南北东西不同流派、不同风味的比例，倘能注意到此，则家庭之中未尝不可制作出各流派、各地方的特色风味。这于自家品尝或逢年过节、喜庆婚宴、亲



朋小聚、生日祝贺必定有所助益。

编撰本套丛书者，都是多年从事餐饮业的烹调师和从事烹饪教学的讲师，他们有志于推广中国烹饪的烹调技术，使之普及到每个家庭，愿家家共享祖国烹饪艺术之成果，品味祖国肴饌之风味，领略祖国饮食文化之乐趣。

本套丛书如果能使您获得一些有关美食的知识，从而增加生活的情趣，给您的家庭增添些温馨，我们也和您一样的高兴。

祝您成功！

孙润田

2000年8月10日



# 目 录

## 1

### 鱼类



|       |      |
|-------|------|
| 烧黄鱼   | [3]  |
| 茄汁松鼠鱼 | [3]  |
| 大鲜豆腐  | [4]  |
| 醋椒黄鱼  | [5]  |
| 酸辣黄鱼羹 | [6]  |
| 托炒大黄鱼 | [7]  |
| 西辣大黄鱼 | [8]  |
| 蒜苔烧黄鱼 | [8]  |
| 粉炸小黄鱼 | [9]  |
| 煎烹小黄鱼 | [10] |
| 鱼虾排   | [11] |
| 五香黄鱼  | [12] |
| 干烧小黄鱼 | [12] |
| 五爨小黄鱼 | [13] |
| 干炸带鱼  | [14] |
| 煎蒸带鱼  | [15] |
| 酱炙带鱼  | [15] |

|       |      |
|-------|------|
| 煎烧带鱼  | [16] |
| 家常炖带鱼 | [17] |
| 五香带鱼  | [18] |
| 酒煎带鱼  | [18] |
| 锅塌带鱼  | [19] |
| 干蒸带鱼  | [20] |
| 焦熘带鱼  | [21] |
| 红烧鲑鱼  | [22] |
| 香椿鲑鱼  | [22] |
| 香辣鲑鱼  | [23] |
| 白菜炖鲑鱼 | [24] |
| 蒜子鲑鱼  | [25] |
| 清蒸鲑鱼  | [25] |
| 酥炸鲑鱼  | [26] |
| 香煎鲑鱼  | [27] |
| 红油鱼条  | [28] |
| 蒸海鳗   | [29] |

|       |      |        |      |
|-------|------|--------|------|
| 红烧海鳗  | [30] | 油爆鲱鱼片  | [49] |
| 黄焖海鳗  | [30] | 香煎银雪鱼  | [50] |
| 醋椒海鳗  | [31] | 滑炒银鱼   | [50] |
| 家常鳗段  | [32] | 木犀银鱼   | [51] |
| 香麻鳗鱼条 | [32] | 暄炸银鱼   | [52] |
| 红烧鲈鱼  | [33] | 银鱼三丝汤  | [52] |
| 葱油鲈鱼  | [34] | 五彩银鱼   | [53] |
| 番茄煨鲈鱼 | [35] | 白扒鱼翅   | [54] |
| 奶汤鲈鱼  | [36] | 蟹黄扒鱼翅  | [55] |
| 豉汁鲈鱼  | [36] | 烧鱼翅代底  | [56] |
| 生烤鲈鱼  | [37] | 桂花鱼翅   | [57] |
| 红烧鳕鱼  | [38] | 清汤佛手鱼翅 | [57] |
| 鳕鱼冻   | [39] | 鸡游鱼翅   | [59] |
| 五香鳕鱼  | [39] | 鸡米鱼翅   | [59] |
| 糖醋鲳鱼  | [40] | 三丝烧鱼翅  | [60] |
| 煎烧鲳鱼  | [41] | 绣球鱼翅   | [61] |
| 清蒸鲳鱼  | [41] | 芙蓉鱼翅   | [62] |
| 干烧鲳鱼  | [42] | 顶汤燕翅鲍  | [63] |
| 爆炒鲳鱼片 | [43] | 凤尾珍珠翅  | [63] |
| 酱炙鲳鱼丁 | [44] | 砂锅鱼翅   | [64] |
| 清蒸鲱鱼  | [45] | 奶汤扒鱼肚  | [65] |
| 家常炖鲱鱼 | [45] | 口蘑烧广肚  | [66] |
| 三色鱼丸  | [46] | 麻腐广肚   | [67] |
| 干烧鲱鱼块 | [47] | 清汤广肚   | [68] |
| 葱椒炆鱼卷 | [48] | 苹果鱼肚   | [68] |

|               |      |
|---------------|------|
| 牡丹夹沙肚 .....   | [69] |
| 蟹黄扒鱼肚 .....   | [70] |
| 红烧广肚 .....    | [71] |
| 蟹黄鱼唇 .....    | [72] |
| 扒鱼唇 .....     | [73] |
| 酸辣鱼唇 .....    | [74] |
| 奶汤炖鱼唇 .....   | [75] |
| 软烧鱼唇 .....    | [75] |
| 扣三鲜 .....     | [76] |
| 双冬鱼唇 .....    | [77] |
| 扒乌鱼裙 .....    | [78] |
| 烧乌鱼裙 .....    | [79] |
| 奶汤炖乌鱼裙 .....  | [79] |
| 扒鱼皮 .....     | [80] |
| 烧鱼皮 .....     | [81] |
| 奶汤炖鱼皮 .....   | [82] |
| 糟煨鱼肠 .....    | [82] |
| 江干瓢菜炖鱼肠 ..... | [83] |
| 清汤鱼肠 .....    | [84] |
| 氽鱼骨 .....     | [84] |
| 冰糖炖鱼骨 .....   | [85] |
| 鸡茸鱼骨 .....    | [86] |
| 桂花鱼骨 .....    | [87] |

2

## 虾蟹类



|             |       |
|-------------|-------|
| 清蒸龙虾 .....  | [91]  |
| 滑炒龙虾片 ..... | [91]  |
| 鲜菇龙虾片 ..... | [92]  |
| 焗鲜对虾 .....  | [93]  |
| 凉拌对虾片 ..... | [94]  |
| 金菊琵琶虾 ..... | [94]  |
| 观音送子 .....  | [95]  |
| 烹虾段 .....   | [96]  |
| 盐水大虾 .....  | [97]  |
| 油焖大虾 .....  | [98]  |
| 锡包大虾 .....  | [98]  |
| 雪花虾片 .....  | [99]  |
| 爆虾片 .....   | [100] |
| 茄汁虾片 .....  | [101] |
| 双龙会 .....   | [101] |
| 腐乳拌虾片 ..... | [102] |
| 葱椒炆虾段 ..... | [103] |
| 木犀虾仁 .....  | [104] |
| 锅巴虾仁 .....  | [104] |
| 炒虾腰 .....   | [105] |
| 滑炒虾仁 .....  | [106] |
| 龙井虾仁 .....  | [107] |

|       |       |
|-------|-------|
| 金钱虾饼  | [108] |
| 珍珠虾球  | [109] |
| 翠金荷包虾 | [110] |
| 海米拌黄瓜 | [110] |
| 开洋西芹  | [111] |
| 海米炖冬瓜 | [112] |
| 虾籽烧茭白 | [112] |
| 虾籽烧腐竹 | [113] |
| 虾籽烧茄子 | [114] |
| 炒全蟹   | [115] |
| 清蒸海蟹  | [115] |
| 炸烹蟹块  | [116] |
| 香炸蟹锤  | [117] |
| 木犀炒青蟹 | [117] |
| 蟹黄菜心  | [118] |
| 蟹茸虾球  | [119] |
| 蟹盒    | [120] |
| 芙蓉蟹肉  | [120] |
| 枸杞炒蟹肉 | [121] |
| 银芽蟹丝  | [122] |
| 喧炸蟹肉  | [123] |
| 烧蟹黄脯  | [123] |
| 生汆蟹丸  | [124] |
| 醉蟹    | [125] |

## 贝类

|                                                                                         |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|  清蒸原壳鲍 | [129] |
| 双珍蓑衣鲍                                                                                   | [129] |
| 凤腿鲍鱼                                                                                    | [131] |
| 鲜炒鲍鱼片                                                                                   | [132] |
| 芜爆鲍鱼丁                                                                                   | [132] |
| 炆鲜鲍鱼                                                                                    | [133] |
| 龙井汆鲍鱼                                                                                   | [134] |
| 生菜拌鲍鱼                                                                                   | [135] |
| 扒鲍鱼                                                                                     | [135] |
| 蓑衣鲍鱼                                                                                    | [136] |
| 锅巴鲍鱼                                                                                    | [137] |
| 烧酿干贝                                                                                    | [138] |
| 玉珠干贝                                                                                    | [139] |
| 芙蓉江干                                                                                    | [139] |
| 芙蓉鳍贝                                                                                    | [140] |
| 江干人参萝卜                                                                                  | [141] |
| 炒桂花江干                                                                                   | [142] |
| 清汤汆江干                                                                                   | [143] |
| 烧江干脯                                                                                    | [144] |
| 干蒸江干                                                                                    | [144] |
| 清汤绣球江干                                                                                  | [145] |
| 菊花江干烩银耳                                                                                 | [146] |

红烧淡菜 ..... [ 147 ]  
 双冬淡菜 ..... [ 148 ]  
 炒鲜海红 ..... [ 148 ]  
 淡菜炖白肉 ..... [ 149 ]  
 清汤淡菜 ..... [ 150 ]  
 烧酿淡菜 ..... [ 150 ]  
 白灼红蛭子 ..... [ 151 ]  
 红烧蛭干 ..... [ 152 ]  
 烧酿蛭干 ..... [ 153 ]  
 炒鲜蛭 ..... [ 153 ]  
 生菜炆鲜蛭 ..... [ 154 ]  
 烧蛭肉 ..... [ 155 ]  
 炒竹蛭 ..... [ 156 ]  
 凉拌鲜蛭 ..... [ 157 ]  
 氽西施舌 ..... [ 157 ]  
 韭黄西施舌 ..... [ 158 ]  
 生炒海蚌 ..... [ 159 ]  
 芙蓉海蚌 ..... [ 159 ]  
 清汤蛤蜊 ..... [ 160 ]  
 香椿炆蛤蜊 ..... [ 161 ]  
 炒鲜蛤肉 ..... [ 161 ]  
 蛤蜊炖鲫鱼 ..... [ 162 ]  
 香菇文蛤 ..... [ 163 ]  
 芫爆文蛤肉 ..... [ 164 ]  
 栗子炖文蛤 ..... [ 164 ]

醉毛蚶 ..... [ 165 ]  
 青椒炒蚶肉 ..... [ 166 ]  
 口蘑氽蚶子 ..... [ 166 ]  
 醉牡蛎 ..... [ 167 ]  
 鲜炒蛎黄 ..... [ 168 ]  
 酥炸蛎黄 ..... [ 168 ]  
 鸡茸蛎黄 ..... [ 169 ]  
 豉汁扇贝王 ..... [ 170 ]  
 翡翠扇贝 ..... [ 171 ]  
 腰果鲜贝 ..... [ 171 ]  
 木犀鲜贝 ..... [ 172 ]  
 红楼玉贝 ..... [ 173 ]  
 双吃鲜带子 ..... [ 174 ]  
 油爆海螺 ..... [ 175 ]  
 清蒸海螺 ..... [ 176 ]  
 冬笋海螺片 ..... [ 176 ]  
 炆海螺 ..... [ 177 ]  
 芙蓉螺片 ..... [ 178 ]  
 香螺归巢 ..... [ 179 ]

# 4

## 植物类



凉拌海带丝 ..... [ 183 ]  
 香干拌海带 ..... [ 183 ]  
 海带炒肉丝 ..... [ 184 ]

素炒海带丝 ..... [184]  
 海带炖排骨 ..... [185]  
 炸海带松 ..... [186]  
 海带炖豆腐 ..... [186]  
 猪肉炖海带 ..... [187]  
 海带鸭条 ..... [188]  
 凉拌石花菜 ..... [189]  
 鸡丝洋粉 ..... [189]  
 金钩海白菜 ..... [190]  
 口蘑烩海白菜 ..... [191]  
 紫菜卷 ..... [191]  
 三丝紫菜汤 ..... [192]  
 海米紫菜蛋花汤 ..... [193]

5

其它类

 虾籽烧海参 ..... [197]  
 扒海参 ..... [197]  
 葱烧海参 ..... [198]  
 凤腿海参 ..... [199]  
 乌龙吐珠 ..... [200]  
 三鲜火锅 ..... [201]  
 酸辣海参 ..... [202]  
 锅巴海参 ..... [202]  
 海参品锅 ..... [203]

银珠海参 ..... [204]  
 一品梅花参 ..... [205]  
 茄汁墨鱼花 ..... [206]  
 冬笋墨鱼花 ..... [207]  
 麻辣墨鱼 ..... [208]  
 墨鱼炖冬瓜 ..... [208]  
 青椒炒墨鱼丝 ..... [209]  
 蒜香墨鱼卷 ..... [210]  
 芫爆墨鱼条 ..... [210]  
 凉拌墨鱼花 ..... [211]  
 南熘乌鱼蛋 ..... [212]  
 鸡脑乌鱼蛋 ..... [213]  
 烩乌鱼蛋 ..... [214]  
 烧鱿鱼片 ..... [214]  
 爆鱿鱼卷 ..... [215]  
 西兰花鱼球 ..... [216]  
 鸡汁鱿鱼 ..... [217]  
 酸菜烩鱿鱼 ..... [217]  
 扒鱿鱼 ..... [218]  
 韭头炒鱿鱼丝 ..... [219]  
 烩鱿鱼卷 ..... [220]  
 糖醋熘鱿鱼卷 ..... [221]  
 氽鱿鱼片 ..... [222]  
 南熘鱿鱼丝 ..... [222]  
 双色鱿鱼卷 ..... [223]

香炸鲜鱿串 .....[ 224 ]  
清炒章鱼 .....[ 225 ]  
姜汁章鱼 .....[ 225 ]  
章鱼炖猪蹄 .....[ 226 ]  
韭黄爆章鱼 .....[ 227 ]  
香辣海哲 .....[ 227 ]  
烧海蜇 .....[ 228 ]

扒海蜇 .....[ 229 ]  
海蜇里脊片 .....[ 230 ]  
鸡丝滑炒蜇皮 .....[ 231 ]  
芥末拌海蜇 .....[ 231 ]  
佛手海蜇 .....[ 232 ]  
糖醋蜇皮 .....[ 233 ]

海  
鲜

鱼 类





## 烧 黄 鱼

### 烹饪师的话

大黄鱼,又名大黄花鱼、石首鱼、黄花鱼、大鲜、石头鱼等。肉质鲜嫩,营养丰富,主要分布在黄海南部、东海和南海,是我国四大海产之一。

### 〔原料〕

大黄鱼 1 条(重约 800 克),水木耳 5 克,水冬笋片、猪油丁、葱、姜各 10 克,鸡蛋黄 1 个,湿淀粉 50 克,蒜瓣 50 克,味精 5 克,料酒 25 克,白糖 10 克,醋 5 克,熟猪油 100 克,酱油 40 克,清油 1000 克(约耗 60 克)。

### 〔制法〕

①将大黄鱼去鳞、腮、内脏,洗净。鱼的两面用斜立刀剞成象眼花刀,放在用蛋黄、湿淀粉、少许酱油制成的糊里蘸匀,木耳洗净去根,掐成大块,葱截成段,姜拍松。

②锅内添清油,烧至六成熟时,把鱼放入炸成柿黄色,蒜瓣入油炸透捞出备用。

③锅内下大油,兑入高汤、水木耳、水冬笋片、猪油丁、葱、姜、蒜瓣,下入味精、料酒、白糖、醋、酱油和鱼,用武火烧制,待入味时稍勾流水芡,汁浓起锅即成。

## 茄汁松鼠鱼

### 烹饪师的话

大黄鱼性味甘、平，可食部分含有蛋白质、脂肪、灰分、钙、磷、铁、维生素、尼克酸等多种营养成分，此菜选用新鲜原料，采用剞刀法成形，口味甜咸适中，形态优美，不失为餐桌上的一道美味佳肴。

### 〔原料〕

大黄鱼 1 条(重约 850 克)，葱头 15 克，青豆 15 克，生粉适量，料酒 15 克，精盐 1.5 克，白醋 5 克，白糖 15 克，番茄酱 100 克，味精 5 克，清油 1500 克(实耗 150 克)。

### 〔制法〕

①将黄鱼去鳞、鳃，切下鱼头，从腮部取出内脏，洗净，顺脊骨将鱼的两面冲至尾部，斩断脊骨，使鱼的两面与鱼尾相连，片去鱼刺，由里面剞成斜十字花刀，用盐 0.5 克、料酒 5 克腌渍入味，然后将鱼身两面拍上生粉。用料酒、盐、白醋、白糖、番茄酱兑成味汁备用。

②锅内放清油，烧至六七成热，将鱼下入炸成柿黄色捞出，鱼头用手掰开，拍粉，炸透捞出，将鱼头和鱼身放在盘中形成一体。

③锅内留底油烧热，将切成 1 厘米见方的葱头丁，下入煸出香味，倒入兑好的味汁，汁沸后下入味精、青豆，稍停片刻起锅，浇在鱼身上即成。

## 大 鲜 豆 腐

### 烹饪师的话

此菜由大黄鱼和益气和中、生津润燥、清热解毒的豆腐和滋阴润燥、补虚的猪肉以及开胃、理气化痰、解毒的冬菇烧制

而成。几物相配,鲜嫩可口,适宜家庭常备佳肴。

### 〔原料〕

鲜大黄鱼 1 条(约重 800 克),豆腐 400 克,水发冬菇 30 克,冬笋 25 克,肥瘦猪肉 50 克,料酒 10 克,精盐 1.5 克,白糖 5 克,味精 5 克,酱油 5 克,花生油 250 克,湿淀粉 15 克,鲜汤 750 克。

### 〔制法〕

①将鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,用刀在两面分别剖上斜十字花刀。姜用刀拍碎,葱切成段,肥瘦猪肉切成片,冬菇去蒂洗净,切两半,冬笋切片,豆腐切成 2 厘米见方的块。

②锅内放花生油烧至五六成热,将鱼放入油内煎至两面见黄盛出。豆腐放开水中氽透捞出。

③锅内花生油烧热,放葱、姜煸出香味,烹入料酒,加入清汤、盐、味精、白糖、鱼、豆腐、肉片、冬菇、冬笋,烧开后改用小火煨至鱼透时,稍勾流水芡,盛入盘内即成。

## 醋 椒 黄 鱼

### 烹饪师的话

此菜由大黄鱼炖制而成。成品特点鲜嫩软香,微透酸辣,具有生津开胃、消食化痰的作用。

### 〔原料〕

鲜大黄鱼 1 条(重约 800 克),香菜段 20 克,葱丝 10 克,料酒 10 克,精盐 2 克,味精 5 克,葱姜末 5 克,白胡椒 5 克,醋

50 克,麻油 10 克,姜汁 15 克,清汤 500 克。

### 〔制法〕

①将大黄鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,一冲两开,顶刀片成大夹刀片,用开水氽一下,捞出放盘内。

②锅内放料酒、清汤、味精、盐、葱姜末,烧开后放入鱼片,小火炖透,最后加入葱丝、香菜段、醋、姜汁,撒上胡椒粉,淋上麻油即成。

## 酸辣黄鱼羹

### 烹饪师的话

此菜由黄鱼肉、火腿、冬菇、冬笋、青豆等物烩制而成。菜肴特点:酸辣味厚,浓淡适口,冬令食之,有生津开胃、祛寒保暖的作用。

### 〔原料〕

净大黄鱼肉 150 克,冬菇、冬笋各 25 克,熟火腿肉 15 克,青豆 20 克,鸡蛋 2 个,香菜 25 克,料酒 5 克,精盐 2 克,味精 5 克,醋 75 克,胡椒粉 10 克,湿淀粉 50 克,麻油 15 克,清汤 750 克。

### 〔制法〕

①将黄鱼肉、火腿、冬菇、冬笋分别洗净,切成 1 厘米大小的丁。香菜择洗干净,切成小段,鸡蛋打入碗内,搅匀待用。

②锅内放清汤烧开,将鱼肉丁、冬菇丁、冬笋丁、火腿丁和青豆一齐放入锅内,加料酒、精盐、味精、胡椒粉,搅匀,烧开后撇去浮沫,用醋将湿淀粉撇开,勾入薄芡,随即倒入鸡蛋糊,用

勺轻轻推匀,使鸡蛋成鹅毛状,起锅盛入碗中,淋入麻油,撒上香菜即成。

## 托炒大黄鱼

### 烹饪师的话

托炒,一般用生原料加工成较小的形状,经挂糊炸制后,投入制好的汁中翻几个身即成的烹制方法。此菜选用大黄鱼为主要原料,采用托炒的方法,使菜肴的形态完整,色泽红亮,外焦里嫩,酸甜适口。

### 〔原料〕

大黄鱼 1 条(约 750 克),葱头 15 克,青豆 10 克,精盐 2 克,白糖 50 克,料酒 5 克,味精 3 克,番茄酱 75 克,鸡蛋 2 个,面粉 50 克,干淀粉 20 克,湿淀粉 10 克,花生油 1500 克(约耗 150 克),清汤适量。

### 〔制法〕

①大黄鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,去掉鱼头、鱼尾,一剖两开,拍上一层干淀粉待用,葱头破开,切成 1 厘米见方的块。

②将鱼身子沿脊骨一冲两开,去掉脊骨和胸骨取得净肉。将净鱼肉切成 1 厘米见方的丁。将鸡蛋、淀粉、面粉和适量花生油制成酥糊,把鱼丁放入抄匀。

③锅放旺火上,倒入花生油,烧至六成热,下入鱼丁和拍过粉的鱼头、鱼尾,炸至呈金黄色时捞出。锅内留少许油,下入葱头、番茄酱炸香,添入适量清汤,兑入精盐、料酒、味精、白糖,汁沸勾入流水芡,淋入热油将汁烘起后,下入鱼丁迅速翻匀,盛入鱼盘内,炸好的头尾放在两边,余汁浇上即成。