

新版
家庭食谱
丛书

河鲜与

海鲜菜

HEXIANYUHAIXIANCAI

周三金 编著

上海科学技术出版社



新版家庭食谱丛书

河鲜与海鲜菜

周三金 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

河鲜与海鲜菜/周三金编著. —上海:上海科学技术出版社, 2004.1
(新版家庭食谱丛书)
ISBN 7-5323-7264-2

I. 河… II. 周… III. 水产品 - 菜谱
IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 088440 号

世纪出版集团 出版发行

上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.125 字数 143 千

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

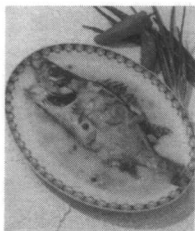
印数: 1—5 200

定价: 13.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

河鲜与海鲜菜是家庭餐桌及酒席、宴会上的主菜,内容非常丰富,烹调方法及品种极多。本书对 300 余种河鲜与海鲜菜的原料配比、制作方法、特色等作了比较详尽的阐述,照本操作,极为方便。广大家庭备用参考,可丰富餐食内容,吃得有营养。



前 言



河鲜和海鲜类水产品含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素，以及矿物质等营养成分，是人们日常生活中不可缺少的重要食品，更是人们摄取动物蛋白的重要来源。

河鲜和海鲜菜肴在我国各地的风味菜肴中占有十分重要的地位，是中国菜的重要组成部分。从秦汉以来，它一直是历代宫廷、官府和民间食用的主要名菜和常用菜肴。其中“清蒸鲥鱼”、“松江鲈鱼脍”、“糖醋鲤鱼”、“清炖武昌鱼”、“西湖醋鱼”、“油爆虾”、“新风鳗鲞”等菜肴，从古至今一直脍炙人口，斐声中外。

由于河鲜和海鲜肉质细嫩，滋味鲜美，不仅有丰富的营养，而且具滋补食疗功效，因而历来受到人们的喜爱和推崇。特别是改革开放以来，随着人们生活水平的日益提高，河鲜和海鲜菜肴需求量迅速增长，许多名贵的生猛海鲜也相继进入了菜馆、饭店和广大家庭餐桌。为了适应这种新的发展，满足广大读者的需要，编者依据多年积累的经验，编写了这本《河鲜与海鲜菜》。

本书分虾蟹类、河鲜类和海鲜海味类三部分，菜肴共 308

只,其中除了人们喜欢的常用菜肴外,多数是近几年流行的新品种,同时还新增了许多创新名菜,如河鲜菜中的“糟香河虾”、“啤酒草虾”、“香辣黄金虾”、“香煎富贵鱼”等,海鲜菜中的“沙律银鳕鱼”、“沙律三文鱼”、“红烧鲟鱼”、“清蒸胭脂鱼”、“醋椒牙片鱼头”、“香辣蟹”等。本书是目前收集各类河鲜和海鲜菜肴品种最为齐全的一本菜谱。在这些菜肴中,不仅有沪、苏、锡、扬、杭、宁、绍、徽、京、津、鲁、粤、潮、闽、湘、鄂、川、黔等地方风味名菜,而且也有适合家庭烹制的大众菜,均颇具特色。因此,本书既可作为企事业单位食堂、宾馆、饭店厨师的实用工具书,也可供一般家庭人员阅读参考。

由于编者水平有限,书中难免有疏漏和不当之处,恳请读者批评指正。

编著者

2003年10月



目 录



虾 蟹 类

糟香河虾	1	杨梅虾球	10
香辣黄金虾	1	鲜奶虾仁	10
避风塘草虾	2	熟炆虾仁	11
干菜虾	2	茉莉虾仁	11
啤酒草虾	3	翡翠虾斗	12
椒盐草虾	3	油爆虾	13
醉虾	4	炒虾肫	13
盐水虾	4	凤尾虾	14
清炒虾仁	4	三虾豆腐	15
龙井虾仁	5	炆虾	15
锅贴虾	6	虾仁炖蛋	16
水晶虾仁	6	虾仁豆腐	16
松仁虾仁	7	清炒蟹肉	17
白汁虾卷	8	锅烧蟹	17
生煎虾饼	8	雪花蟹斗	18
虾仁锅巴	9	清水大闸蟹	19
		干酪烙蟹斗	19



油酱毛蟹·····	20	干烧鲫鱼·····	37
炒蟹黄油·····	20	豆瓣鲫鱼·····	37
煎蟹盒·····	21	蛤蜊氽鲫鱼·····	38
炒虾蟹·····	21	萝卜丝氽鲫鱼·····	38
炸蟹卷·····	22	葱烤鲫鱼·····	39
炸蟹脆·····	23	鲫鱼炖蛋·····	40
蟹黄扒菜心·····	23	沙地鲫鱼·····	40
蟹油水晶球·····	24	红烧甲鱼·····	41
蟹粉戈渣·····	24	虫草甲鱼·····	41
蟹粉年糕·····	25	冰糖甲鱼·····	42
蟹粉白玉·····	25	清炖甲鱼·····	42
醉蟹·····	26	火腿出骨甲鱼·····	43

河 鲜 类

香煎富贵鱼·····	27	炒甲鱼片·····	44
泰式鳊鱼·····	27	清汤鳖裙·····	44
火夹鳊鱼·····	28	鸡火鳖汤·····	45
双味鳊鱼·····	29	汽锅甲鱼·····	45
清蒸鳊鱼·····	30	冬瓜鳖裙羹·····	46
香酥鳊鱼·····	30	干菜甲鱼·····	46
干烧鳊鱼·····	31	龟羊汤·····	47
松鼠鳊鱼·····	32	八卦汤·····	48
醋椒鳊鱼·····	33	鲜活醉锅·····	48
瓜姜鱼丝·····	34	啤酒苔菜鱼·····	49
松仁鱼米·····	34	青鱼煎糟·····	49
干烧鳊鱼镶面·····	35	红烧风干青鱼·····	50
怀胎鲫鱼·····	36	红烧青鱼肚裆·····	51
		菊花青鱼·····	51
		五香熏青鱼·····	52



清炒鱼片·····	52	红烧刀鱼·····	69
三丝鱼卷·····	53	出骨刀鱼球·····	70
芹黄鱼丝·····	54	刀鱼脯·····	70
龙井鱼片·····	54	刀鱼羹·····	71
西湖醋鱼·····	55	毛蟹大鱼头·····	72
五柳鱼·····	56	酸菜大鱼头·····	72
豆豉草鱼·····	56	砂锅大鱼头·····	73
葱油草鱼·····	57	拆烩鲢鱼头·····	74
清炒鳝糊·····	57	清蒸鳊鱼·····	75
竹笋鳝糊·····	58	桂花鳊鱼·····	75
炒蝴蝶片·····	58	奶汤鳊鱼·····	76
红烧鳝段·····	59	清蒸鲥鱼·····	77
生炒鳝背·····	59	红烧鲥鱼·····	77
虾爆鳝·····	60	酒酿蒸鲥鱼·····	78
炝虎尾·····	61	清炒塘鳢鱼片·····	78
软兜带粉·····	61	蜜汁塘鳢鱼·····	79
梁溪脆鳝·····	62	红烧塘鳢鱼·····	79
淮鱼煮干丝·····	63	塘鳢鱼炖蛋·····	80
银鱼炒蛋·····	63	雪菜塘鳢鱼汤·····	80
银鱼跑蛋·····	64	黄焖河鳗·····	81
干炸银鱼·····	64	煎糟河鳗·····	81
韭芽银鱼·····	65	三丝鱼面·····	82
黑鱼两吃·····	66	七星鱼圆汤·····	83
松子鲤鱼·····	67	夹烧河鳗·····	83
蒸糟鲤鱼·····	67	糟卤白鳝·····	84
糖醋鲤鱼·····	68	酥炸河鳗·····	85
清蒸刀鱼·····	69	白汁鲰鱼·····	85

春笋鲰鱼	86	清蒸皇帝蟹	99
红烧鲰鱼	86	葱炒皇后蟹	99
五香糟田螺	87	椒盐皇后蟹	100
油酱炒螺蛳	88	香辣蟹	100
红烧蚌肉	88	糯米蒸膏蟹	101

海鲜海味类

白灼基围虾	89	沙律炸蟹钳	101
椒盐基围虾	89	香油虾蜆丸	102
干烧竹节虾	90	生炊芙蓉蜆	103
茄汁竹节虾	90	葱炒珍珠蟹	103
葱油竹节虾	91	葱炒迷你小青龙	103
油炸草虾	91	椒盐花蟹	104
炒明虾片	91	冰冻花蟹	104
红烧明虾	92	红烧梭子蟹	105
干煎明虾	93	麻酱拌赤贝	105
烙明虾	93	炒赤贝	106
椒盐花谷虾	94	北极贝刺身	106
滑炒龙虾球	94	葱油鸳鸯贝	107
清炒龙虾	95	葱炒花甲皇贝	107
涮龙虾片	95	清蒸扇贝	108
锦绣龙虾	96	葱炒青口贝	108
龙虾刺身	97	豉汁扇贝王	109
青蟹炒蛋	97	XO 酱炒澳带	109
焗黄青蟹	98	银杏烩澳带	110
清蒸肉蟹	98	豉汁蒸带子	110
白烧肉蟹	99	清蒸鲜鲍鱼	111
		奶汤烩鲍鱼	111
		葱油钳鱼	112

清蒸石斑鱼	112	清蒸胭脂鱼	125
葱油石斑鱼	112	红烧金银鱼	126
虾仁斑鱼羹	113	蛤蜊金银鱼	126
油浸海鲈鱼	113	红烧带鱼	127
糖醋鲈鱼	114	清蒸带鱼	127
三丝鲈鱼	115	烹带鱼背	128
热拌象拔蚌	115	荔枝带鱼	128
象拔蚌刺身	116	红烧海螺	129
糖醋鲈鱼	116	油爆海螺	130
清蒸左口鱼	116	油爆双片	130
清蒸猴头鱼	117	炒香螺片	131
葱炒海瓜子	117	炸蛎黄	131
炒西施舌	118	炒蛎黄	132
鸡汤氽海蚌	118	生蚝跑蛋	132
糟汁氽海蚌	119	雪菜生蚝汤	133
三文鱼刺身	119	三丝拌蛭	133
沙律三文鱼	120	生炒竹蛭	134
三文鱼头汤	120	咸菜卤蒸蛭	134
沙律银鳕鱼	121	蛭肉糊	135
白果鳕鱼丁	121	蒜泥蛭子皇	136
滑炒鳕鱼片	122	淡糟炒竹蛭	136
锅塌鳕鱼	122	宁波摇蚶	137
鸡火鳕鱼卷	123	清汤蛤蜊	137
醋椒牙片鱼头	123	葱油花蛤蜊	138
糟熘牙片鱼片	124	拌蛤蜊	138
红烧鲟鱼	124	烙蛤蜊	139
奶汤鲟鱼	125	蛤蜊焗豆腐	139

豉汁马蹄蛤	139	菜羹煨鲨鱼	156
豆豉腰蛤	140	醋熘鲨鱼	156
八宝黄鱼	140	菜蔬鲨鱼	157
菊花黄鱼	141	新风鳗鲞	157
茄汁鱼片	142	蟹黄海参	158
松子黄鱼球	142	红烧海参	158
芝麻鱼排	143	虾子大乌参	159
雪菜大汤黄鱼	144	蝴蝶海参	160
香糟黄鱼	144	黄鱼海参羹	160
红烧黄鱼	145	虾子明玉参	161
苔条拖黄鱼	145	两虾扒海参	162
特别黄鱼羹	146	京葱海参	162
蛤蜊黄鱼羹	147	蚝皇烩鱼翅	163
葱油鲳鱼	147	鸡丝鱼翅	163
白汁鲳鱼	148	干烧鱼翅	164
干烧鲳鱼	148	三丝鱼翅	165
铁排鲳鱼	149	蟹黄鱼翅	165
沙律鲳鱼	150	蹄筋鱼翅	166
酱爆鱿鱼卷	150	鸡皮鱼肚	166
荔枝鱿鱼	151	炖鲰鱼肚	167
鱿鱼炒肉丝	151	黄鱼烩鱼肚	168
干煸鱿鱼丝	152	鸡火扒鱼肚	168
酸辣鱿鱼卷	153	虾子鱼肚	169
油爆墨鱼卷	153	奶汤鱼皮	169
青椒墨鱼丝	154	虾仁鱼皮	170
熘酥墨鱼卷	154	红烧鱼皮	171
淡糟墨鱼梳	155	鸡火鱼唇	171

奶油鱼唇	172	蚝油鲍鱼	176
白汁鱼唇	172	麻酱鲍鱼	177
炒鲜干贝	173	明珠鲍鱼	177
三鲜干贝	173	葱油拌海蜇	178
绣球干贝	174	鸡丝拌海蜇皮	178
葱蒸干贝	175	清汤海底松	178
鸡茸鲍鱼	175		



虾 蟹 类



糟 香 河 虾

【原料】 新鲜大河虾 350 克,黄酒 15 克,精盐 10 克,味精 2 克,姜 3 片,葱结 5 克,香糟卤 350 克。

【制法】

(1) 河虾剪去须、脚,清水洗净。

(2) 炒锅加清水(500 克)、葱结、姜片、黄酒,旺火烧沸后,放入河虾煮熟,取出沥干,置碗中,加精盐、味精腌渍 30 分钟,随后用香糟卤浸泡,入冰箱 3 小时左右,取出装盘即成。

(3) 如冬令季节热吃,可将洗净的河虾直接下锅,加清水(200 克)、葱结、姜片,烧至虾熟,加黄酒、精盐、味精、糟卤略煮,立即连汤出锅倒入汤盘食用。

【特色】 此为沪上流行菜,冷吃热吃均佳,糟香味浓,鲜咸适口。

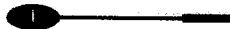
香 辣 黄 金 虾

【原料】 河虾 300 克,红辣椒末 15 克,面包糠 60 克,黄酒 5 克,精盐 3 克,姜末 2 克,花椒粉 3 克,生粉 20 克,味精少许,精制油 400 克(实耗 3.5 克),鸡蛋清 1 只。

【制法】

(1) 河虾剪去须、脚,洗净,沥干水分,入碗内,加黄酒、精盐、味精、花椒粉、鸡蛋清拌和,拍上生粉。

(2) 炒锅烧热,下精制油烧至七八成热时,放入河虾,炸



至壳脆肉熟捞出，沥干油。锅内留油少许，放入红辣椒末、面包糠，小火略煎至黄，倒入油炸虾翻炒几下即成。

【特色】 色泽金黄，壳脆肉嫩，鲜辣可口，南北皆宜。

避风塘草虾

【原料】 河虾 350 克，大蒜头 10 克，蒜茸 10 克，红辣椒块 10 克，五香粉 2 克，花椒粉 2 克，黄酒 10 克，精盐 5 克，姜末 2 克，味精 2 克，白糖 2 克，精制油 250 克（实耗 120 克左右）。

【制法】

（1）将河虾剪去须、脚，洗净，沥干水分。

（2）将大蒜头拍碎，斩成细粒。炒锅烧热，下精制油烧至四五成热时，放入蒜头细粒炸至色金黄取出，沥干油，加入花椒粉、五香粉、精盐、白糖、味精、鲜汤少量，制成避风塘调料。

（3）炒锅烧热，下精制油烧至七成热时，放入河虾炸熟取出。锅内留油少许，放入蒜茸、辣椒块煸炒至香，投入油炸虾，放入避风塘调料，再翻炒几下即成。

【特色】 外脆里嫩，香辣可口，港式风味。

干 菜 虾

【原料】 新鲜大河虾 250 克，霉干菜 50 克，黄酒 10 克，酱油 20 克，白糖 6 克，味精 2 克，精制油 50 克，肉汤 250 克，清水 150 克。

【制法】

（1）剪去河虾的须、脚，洗净待用。

（2）将霉干菜浸 10 分钟，洗净取出，沥干水。炒锅烧热，下精制油烧热，放入霉干菜略炒，加酱油、白糖、肉汤、清水，烧

至软熟，放入河虾，加黄酒、味精，再烧 5 分钟左右即成。

【特色】 河虾肉嫩，滋味鲜香，绍兴风味。

啤 酒 草 虾

【原料】 河虾 300 克，黄瓜 200 克，青豆 50 克，啤酒 350 克，精盐 10 克，葱结 1 只，姜末 2 克，精制油 30 克。

【制法】

(1) 黄瓜洗净，去子，切成薄片。青豆洗净。

(2) 将河虾剪去须、脚，清水洗净。

(3) 炒锅烧热，下精制油烧至四成热时，下葱结、姜末煸香，下河虾略炒至色红，放入黄瓜片、青豆，加啤酒、精盐，加盖焖烧五六分钟，加味精略炒即成。

【特色】 肉质鲜嫩，酒香味浓，为上海流行菜。

椒 盐 草 虾

【原料】 河虾 350 克，黄酒 15 克，精盐 10 克，花椒粉 6 克，鸡蛋清 1 只，葱花 5 克，味精 2 克，生粉 35 克，精制油 500 克(实耗 75 克)。

【制法】

(1) 河虾剪去须、脚，清水洗净后沥干，放入盛器，加黄酒、精盐、味精、鸡蛋清、生粉拌和。

(2) 炒锅烧热，下精制油烧至七八成热时，下河虾炸至壳脆、肉熟，捞出沥干油。锅内留油少许，下葱花、精盐、花椒粉略炒，放入油炸虾，翻炒几下即成。

【特色】 外脆里嫩，椒香味浓，北京风味。

醉 虾

【原料】 鲜活中小河虾 350 克,黄酒 100 克,白酒 100 克,精盐 10 克,白糖 15 克,姜末 15 克。

【制法】

- (1) 将河虾剪去须、脚及虾枪,清水洗净,沥干。
- (2) 将河虾放入盛器或大口圆瓶内,加姜末、黄酒、白酒、白糖、精盐、冷开水(150 克)调和,加盖,醉渍 8~12 小时即成(醉的时间越长其味越佳)。

【特色】 肉质鲜嫩,酒香味浓,清凉爽口。

盐 水 虾

【原料】 新鲜活河虾 500 克,黄酒 15 克,精盐 8 克,味精 2 克,葱结 1 只,姜 2 片。

【制法】

- (1) 剪去河虾的须、脚,洗净待用。
- (2) 锅内加清水(600 克)、葱结、姜片、精盐、味精、黄酒,用旺火烧沸,倒入河虾继续烧至沸滚,撇去浮沫,约煮 3 分钟,将河虾带汤盛入汤碗内,待其自然冷却即成。

【特色】 鲜嫩清口,夏令佳品。

清 炒 虾 仁

【原料】 河虾 1 000 克,鸡蛋清 1 只,精盐 2 克,干淀粉 10 克,麻油 5 克,黄酒 20 克,味精 2 克,熟猪油 500 克(实耗 50 克),鲜汤、水淀粉适量。

【制法】

- (1) 将河虾去壳,挤出虾仁,放入冷水中,用筷子轻轻地