

新健康大系

最新百姓餐桌全书系列

范林工作室  
编著

# 百姓 自制海鲜菜谱

## 1000例

### 海鲜美食烹饪技法全书

低脂肪  
高蛋白  
鲜香美味  
操作简单



科学出版社

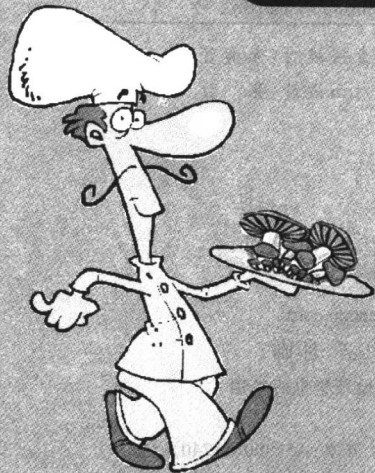
www.sciencep.com

最新百姓餐桌全书系列

# 百姓自制 海鲜菜谱 1000例

海鲜美食烹饪技法全书

范林工作室◎编著



科学出版社

北京

## 内 容 简 介

本书介绍了以海鲜为主料的菜肴烹饪方法和技巧 1000 例。海产品历来是餐桌上的佳肴,因为它们低脂肪、高蛋白的营养价值和鲜香味美,深受百姓的欢迎。本书详细介绍了制作过程,食材易得、操作简单,是居家必备的菜谱。

### 图书在版编目(CIP)数据

百姓自制海鲜菜谱 1000 例/范林工作室编著. —北京:科学出版社,2005

(最新百姓餐桌全书系列)

ISBN 7-03-015194-1

I. 百… II. 范… III. 海产品-菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 021832 号

责任编辑:李 夏 / 责任校对:李奕莹

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:张 放

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2005 年 5 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2005 年 5 月第一次印刷 印张:17 3/4

印数:1—6 000 字数:547 000

定价:26.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)



## 第一篇 鲍 鱼

- |            |             |             |
|------------|-------------|-------------|
| 花菇岩鲍 / (2) | 参虾豆腐 / (7)  | 油爆鲍鱼 / (11) |
| 金菇鲍鱼 / (3) | 鲍鱼芦笋 / (7)  | 芫爆鲍鱼 / (11) |
| 凉拌金菇 / (3) | 鲍脯松蘑 / (7)  | 炒鲍鱼片 / (12) |
| 拌金针菇 / (3) | 海鲜禽肉 / (8)  | 鸡蓉鲍鱼 / (12) |
| 菊花蛇羹 / (4) | 鲍鱼猪肚 / (8)  | 滑溜鲍鱼 / (13) |
| 鲍鱼草鸭 / (4) | 猪肉鲍鱼 / (9)  | 清蒸鲍鱼 / (13) |
| 鲍鱼豆腐 / (5) | 卤鲜鲍鱼 / (9)  | 芙蓉鲍鱼 / (14) |
| 鲍片豆奶 / (5) | 鹿茸鲍鱼 / (10) | 烧鲍鱼汤 / (14) |
| 豆腐石榴 / (5) | 鲍鱼鸡汤 / (10) | 奶汁鲍鱼 / (15) |
| 布袋豆腐 / (6) | 软炸鲍鱼 / (10) |             |

## 第二篇 海 参

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 扇面什锦 / (19) | 多味什锦 / (24) | 云片豆腐 / (30) |
| 炸香春卷 / (19) | 沙锅老腐 / (25) | 海参豆腐 / (30) |
| 三鲜瓜汤 / (20) | 参肠木耳 / (25) | 豆腐参汤 / (31) |
| 全鸭瓜汤 / (20) | 乌龙耳汤 / (26) | 八宝豆腐 / (31) |
| 麻酱参菇 / (21) | 双参菇肉 / (26) | 凉拌三鲜 / (32) |
| 鸡卤海参 / (21) | 平菇海参 / (27) | 葱油海参 / (32) |
| 飞龙猴头 / (22) | 三鲜平菇 / (27) | 凉拌海参 / (33) |
| 竹荪海参 / (22) | 海参平菇 / (27) | 枸杞海鲜 / (33) |
| 酿广豆腐 / (22) | 三丝金菇 / (28) | 海参糖羹 / (33) |
| 酿馅豆腐 / (23) | 海味猴头 / (28) | 海参老鸡 / (34) |
| 冬菇海参 / (23) | 猴首庆寿 / (29) | 海参母鸡 / (34) |
| 海参菇耳 / (24) | 猴头海参 / (29) | 油菜三鲜 / (34) |
| 香菇参羹 / (24) | 松菇海参 / (30) | 三鲜参汤 / (35) |



- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 笋菇参片 / (35) | 鲜蘑海参 / (41) | 蟹黄烧参 / (47) |
| 软糯海参 / (36) | 八宝香鸭 / (42) | 虾子烧参 / (48) |
| 海参鸽蛋 / (36) | 海参菇羹 / (42) | 麻酱海参 / (48) |
| 海参杞蛋 / (37) | 紫菜参汤 / (43) | 烩海参丁 / (48) |
| 乌参乌鸡 / (37) | 甲鱼海参 / (43) | 胡椒参丝 / (49) |
| 海参蹄筋 / (38) | 参腰桃汤 / (44) | 蝴蝶海参 / (49) |
| 猪蹄参笋 / (38) | 菜心海参 / (44) | 鸡腿扒参 / (50) |
| 红炖参蹄 / (39) | 鸭肉参汤 / (44) | 肉酿海参 / (51) |
| 海参猪蹄 / (39) | 水中相会 / (45) | 鸡虾酿参 / (51) |
| 双参肉片 / (40) | 葱烧海参 / (45) | 海参肉羹 / (52) |
| 荤素三鲜 / (41) | 鸡块烧参 / (46) | 清汤海参 / (53) |
| 海参羊汤 / (41) | 鱼片烧参 / (46) |             |

### 第三篇 干 贝

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 干贝百叶 / (56) | 绣球口蘑 / (65) | 芙蓉鸡蘑 / (73) |
| 炒金银丝 / (57) | 猴头四宝 / (65) | 上汤野苋 / (74) |
| 银耳干贝 / (57) | 竹荪三球 / (66) | 鸡汤木耳 / (74) |
| 杂碎冬瓜 / (57) | 芙蓉腿菇 / (66) | 芦笋干贝 / (75) |
| 腿贝瓜球 / (58) | 海鲜肉腐 / (67) | 芦笋鲜贝 / (75) |
| 干贝瓜球 / (58) | 海鲜腐卷 / (67) | 鲜贝笋羹 / (75) |
| 贝米炖瓜 / (59) | 干贝豆腐 / (68) | 五味鲜贝 / (76) |
| 干贝丝瓜 / (59) | 鲜贝豆腐 / (68) | 芹拌干贝 / (76) |
| 十全补鸡 / (60) | 千岁豆腐 / (69) | 贝酥雪菜 / (77) |
| 五彩卤肚 / (60) | 虾贝豆腐 / (69) | 鲜贝海参 / (77) |
| 香贝豆腐 / (61) | 贝扒豆腐 / (70) | 奶汤干贝 / (77) |
| 贝菇豆腐 / (61) | 四川贝腐 / (70) | 干贝四丝 / (78) |
| 芹菜贝丝 / (61) | 贝烩豆腐 / (70) | 贝莲鸡汤 / (78) |
| 踏雪寻梅 / (62) | 银丝贝羹 / (71) | 西瓜鸭子 / (79) |
| 炖山药菇 / (63) | 白烧豆腐 / (71) | 贝母甲鱼 / (79) |
| 干贝菇粥 / (63) | 翡翠蟹斗 / (72) | 贝菜蟹肉 / (79) |
| 鸡脯蘑菇 / (63) | 平桥豆腐 / (72) | 鸡汤牛尾 / (80) |
| 精品荟萃 / (64) | 鲜汤椒叶 / (73) | 冬笋牛尾 / (80) |
| 鸡块笋菇 / (64) | 荸荠肉汤 / (73) | 贝惹冬瓜 / (81) |





玉米贝羹 / (81)  
扇贝兰花 / (82)  
扇贝豆腐 / (82)  
日月交辉 / (83)

炆鲜扇贝 / (83)  
炒鲜扇贝 / (83)  
雪花扇贝 / (84)  
烧鲜扇贝 / (84)

氽鲜扇贝 / (85)  
拌干贝丝 / (85)  
桂花干贝 / (86)  
鱼蓉干贝 / (86)

## 第四篇 牡 蛎

萝卜蛎黄 / (90)  
雪菜蛎黄 / (91)  
炸鲜蛎黄 / (91)  
蛎黄带蛋 / (91)  
牡蛎鱼汤 / (91)  
鲜牡蛎汤 / (92)  
韭菜蛎肉 / (92)  
笋炒牡蛎 / (93)  
牡蛎菜汤 / (93)  
海带蛎汤 / (93)  
豆蛎肉饼 / (94)  
香炸牡蛎 / (94)  
牡蛎黄汤 / (95)  
牡蛎童鸡 / (95)

牡蛎猪肉 / (95)  
海带蛎蛋 / (96)  
蛋炒牡蛎 / (96)  
牡蛎蛋汤 / (96)  
刺藻牡蛎 / (97)  
牡蛎腐汤 / (97)  
海蛎炖腐 / (97)  
牡蛎水饺 / (98)  
蛎肉豆腐 / (98)  
干煎牡蛎 / (99)  
炆牡蛎肉 / (99)  
朝鲜泡菜 / (100)  
酒醉牡蛎 / (100)  
丝瓜牡蛎 / (101)

拌牡蛎肉 / (101)  
炆牡蛎肉 / (101)  
酥炸牡蛎 / (102)  
软炸牡蛎 / (102)  
牡蛎肉卷 / (103)  
炒牡蛎肉 / (103)  
牡蛎炒蛋 / (104)  
面拖牡蛎 / (104)  
牡蛎咸肉 / (105)  
锅煽牡蛎 / (105)  
氽牡蛎肉 / (106)  
牡蛎肉羹 / (106)  
牡蛎奶汤 / (106)

## 第五篇 蛤 蜊

苦瓜炖蛤 / (110)  
糟鲜蛤蜊 / (111)  
韭香蛤腐 / (111)  
青口豆腐 / (111)  
豆腐白蛤 / (112)  
野韭菇蜊 / (112)  
蛤蜊肉粒 / (113)  
蛤蜊仔鸡 / (113)  
川芎蛤蜊 / (114)

栗子蛤蜊 / (114)  
山药蛤蜊 / (114)  
玉参蛤蜊 / (115)  
蛤枣乌鸡 / (115)  
老板簪筒 / (116)  
蛤肉豆腐 / (116)  
蛤蜊蛋汤 / (116)  
蛤蜊蒸蛋 / (117)

氽蛤蜊肉 / (117)  
韭菜蛤蜊 / (117)  
拌蛤蜊肉 / (118)  
炆蛤蜊肉 / (118)  
木犀蛤蜊 / (119)  
滑炒蛤片 / (119)  
蛤蜊塞肉 / (120)  
蛤蜊菜汤 / (120)





## 第六篇 虾

- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 拌对虾片 / (122) | 奶汁烤虾 / (140) | 脆炸黄瓜 / (154) |
| 姜汁虾片 / (123) | 木耳对虾 / (141) | 虾仁黄瓜 / (155) |
| 芥末虾片 / (123) | 煎煸红虾 / (141) | 清蒸冬瓜 / (155) |
| 炆对虾片 / (124) | 清炸白虾 / (142) | 瓜腿鲜糊 / (156) |
| 盐水对虾 / (124) | 桃花泛红 / (142) | 虾蓉扒瓜 / (156) |
| 生菜对虾 / (125) | 葱烧大虾 / (143) | 虾镶丝瓜 / (157) |
| 对虾泥卷 / (125) | 辣味鲜鱼 / (143) | 瓜虾腐羹 / (157) |
| 冰对虾冻 / (126) | 白水大虾 / (144) | 掌上明珠 / (158) |
| 油炸对虾 / (127) | 双味明虾 / (144) | 熟炆虾仁 / (158) |
| 软炸虾段 / (127) | 笋炒虾球 / (145) | 菇腐虾仁 / (159) |
| 雪丽对虾 / (128) | 丝瓜虾球 / (145) | 平菇虾仁 / (159) |
| 双色对虾 / (128) | 双色拼盘 / (146) | 大雁南飞 / (160) |
| 凤尾对虾 / (129) | 黄瓜炒虾 / (146) | 天鹅踏浪 / (160) |
| 炸虾肉球 / (129) | 灰菜寿卷 / (146) | 三鲜腿菇 / (161) |
| 油爆对虾 / (130) | 咸虾豆豉 / (147) | 竹荪参虾 / (161) |
| 芫爆对虾 / (130) | 酒灼海虾 / (147) | 竹荪三鲜 / (162) |
| 焦熘对虾 / (131) | 焖豆腐盒 / (147) | 香菇虾仁 / (162) |
| 软熘虾片 / (132) | 双色荤素 / (148) | 蒸酿香菇 / (163) |
| 茄汁虾片 / (132) | 煎烹虾饼 / (149) | 虾圆菇汤 / (163) |
| 软熘虾丁 / (133) | 鲜虾香菇 / (149) | 掌上鲜蘑 / (164) |
| 果仁虾丁 / (133) | 锅烧鲜蘑 / (150) | 蘑菇海棠 / (164) |
| 煎虾肉饼 / (134) | 百花豆腐 / (150) | 桃仁韭花 / (165) |
| 滑炒虾片 / (135) | 贝腿虾腐 / (151) | 虾仁豆腐 / (165) |
| 锅煸对虾 / (135) | 鲜虾冬瓜 / (151) | 虎皮虾球 / (165) |
| 红烧对虾 / (136) | 泥鳅虾汤 / (152) | 鲜奶虾仁 / (166) |
| 干烧对虾 / (136) | 虾马仔鸡 / (152) | 卷菜虾仁 / (166) |
| 两吃对虾 / (137) | 蝴蝶涮锅 / (152) | 双参虾条 / (167) |
| 凤尾虾卷 / (138) | 虾仁粉皮 / (153) | 清炒虾仁 / (167) |
| 油焖对虾 / (139) | 松炸瓜盒 / (153) | 游龙戏珠 / (168) |
| 清蒸对虾 / (139) | 虾肉瓜筒 / (154) | 虾蓉猪排 / (168) |
| 氽虾丸子 / (140) | 虾仁拌瓜 / (154) | 菊花虾仁 / (169) |





- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 酿春笋尖/ (169) | 红梅吐艳/ (184) | 煮猫耳朵/ (199) |
| 菠菜虾仁/ (170) | 韭虾豆腐/ (185) | 粉丝笋虾/ (199) |
| 鸡肉虾条/ (170) | 菇笋虾腐/ (185) | 腿菇浆虾/ (200) |
| 翠衣虾仁/ (170) | 三鲜豆腐/ (185) | 虾蘑菠菜/ (200) |
| 丝瓜虾仁/ (171) | 三色菜卷/ (186) | 八宝龙瓜/ (201) |
| 虾仁三丁/ (171) | 仙掌虾仁/ (186) | 什锦彩丝/ (201) |
| 虾仁炒蛋/ (172) | 三鲜瓜香/ (187) | 三彩菠菜/ (202) |
| 蟹黄虾仁/ (172) | 虾仁马兰/ (187) | 海米豆芽/ (202) |
| 鲜虾山药/ (173) | 裹炸马兰/ (188) | 椰岛风光/ (203) |
| 鲜卤菜花/ (173) | 马兰鱼笋/ (188) | 海米瓜丝/ (203) |
| 菜花虾仁/ (174) | 枸杞香饺/ (189) | 冬瓜鲜汤/ (204) |
| 平菇烧卖/ (174) | 虾仁猴腿/ (189) | 醋熘瓜条/ (204) |
| 草菇烧卖/ (174) | 虾糊菜球/ (190) | 雪菜海米/ (205) |
| 牛肉烧卖/ (175) | 鸳鸯菊蛋/ (190) | 芥米莴笋/ (205) |
| 金平凤腿/ (175) | 金菇绣球/ (191) | 奶油莴笋/ (205) |
| 虾仁菇汤/ (176) | 金菇春卷/ (191) | 海米笋汤/ (206) |
| 金菇绣球/ (176) | 虾韭豆芽/ (192) | 茭白椒卷/ (206) |
| 桃花猴头/ (177) | 虾仁青蒜/ (192) | 海米笋片/ (207) |
| 猴头虾仁/ (177) | 萝卜炖腐/ (192) | 海米笋椒/ (207) |
| 松菇虾仁/ (178) | 虾仁萝卜/ (193) | 萝卜鲜汤/ (207) |
| 虾蓉竹荪/ (178) | 八宝番茄/ (193) | 海米茼蒿/ (208) |
| 木耳虾仁/ (178) | 双仁菜汤/ (194) | 海米菜花/ (208) |
| 瓜蛋豆腐/ (179) | 平菇干丝/ (194) | 海米黄瓜/ (208) |
| 草菇虾仁/ (179) | 白菜金菇/ (195) | 海米菠菜/ (209) |
| 木耳萝卜/ (180) | 菇虾木耳/ (195) | 海鲜瓜汤/ (209) |
| 芥菜丸子/ (180) | 耳虾菜瓜/ (195) | 玉珠鲜蘑/ (209) |
| 虾仁臭腐/ (181) | 草菇冬瓜/ (196) | 开洋炒瓜/ (210) |
| 两虾煎腐/ (181) | 双虾腐羹/ (196) | 翡翠青椒/ (210) |
| 玉环虾腐/ (181) | 鲜豆腐羹/ (197) | 相映芹段/ (211) |
| 镶丝豆腐/ (182) | 虾仁野苋/ (197) | 减肥海芹/ (211) |
| 梨花豆腐/ (183) | 蕨菜蛋卷/ (198) | 肘花黄瓜/ (211) |
| 芝麻腐球/ (183) | 蓝花菜汤/ (198) | 菇米肉片/ (212) |
| 雪球豆腐/ (184) | 冬蓉白兰/ (198) | 清蒸白鸽/ (212) |







- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 红烧腐丸 / (213) | 海米菜头 / (227) | 蘑菇豆腐 / (241) |
| 四喜腿菇 / (213) | 烂糊白菜 / (228) | 木耳海米 / (242) |
| 菇香肉丸 / (214) | 腐竹米菜 / (228) | 香菇海米 / (242) |
| 凤尾豆腐 / (214) | 海芝菠菜 / (228) | 椒油腐竹 / (242) |
| 沙锅白菜 / (215) | 酸菜羊肉 / (229) | 鸡丝番杏 / (243) |
| 五星豆腐 / (215) | 金钩银芽 / (229) | 猪肝番杏 / (243) |
| 鸡枞菜心 / (216) | 金钩黄瓜 / (230) | 炆小叶芹 / (244) |
| 青松平菇 / (216) | 海味春卷 / (230) | 腿米菇菜 / (244) |
| 海米菜包 / (217) | 松煨瓜盒 / (231) | 猪肉笋片 / (245) |
| 菇米豆腐 / (217) | 海米炆菜 / (231) | 白菜菇腐 / (245) |
| 海米扒菜 / (217) | 海米瓜粉 / (232) | 鲜蘑腐汤 / (246) |
| 菊脑腐羹 / (218) | 海米瓜汤 / (232) | 清炖平菇 / (246) |
| 扒黄须菜 / (218) | 金钩蒜苗 / (232) | 平菇青椒 / (246) |
| 海米蜂斗 / (219) | 海米三鲜 / (233) | 皇蘑里脊 / (247) |
| 刺芽海米 / (219) | 海味莴笋 / (233) | 马兰腿松 / (248) |
| 香沙腐卷 / (220) | 海米烧笋 / (233) | 菇海豆腐 / (248) |
| 炸糖醋丸 / (220) | 雪菜笋汤 / (234) | 鸡皮腿腐 / (248) |
| 白肉片汤 / (220) | 油淋茭白 / (234) | 野苋豆腐 / (249) |
| 多味羊肉 / (221) | 海米拌笋 / (235) | 苋菜蛋汤 / (249) |
| 海米萝卜 / (221) | 海蓉鲜笋 / (235) | 碗花腐汤 / (250) |
| 海米菜汤 / (222) | 海米兰片 / (235) | 凉拌槐花 / (250) |
| 开洋萝卜 / (222) | 金钩翡翠 / (236) | 薇菜豆腐 / (251) |
| 芹菜龙须 / (223) | 多味彩丝 / (236) | 海米薇菜 / (251) |
| 鲜萝卜汤 / (223) | 海米茭白 / (237) | 三鲜薇菜 / (252) |
| 鸳鸯豆腐 / (223) | 拌土豆蓉 / (237) | 炒野豆苗 / (252) |
| 人参萝卜 / (224) | 三鲜土豆 / (238) | 海茄芹菜 / (252) |
| 金钩干丝 / (224) | 葱油萝卜 / (238) | 米芽腐汤 / (253) |
| 海米干丝 / (225) | 丝瓜粉丝 / (238) | 海米苻菜 / (253) |
| 椒油腐米 / (225) | 海米烧茄 / (239) | 红油耳腐 / (254) |
| 海米豆苗 / (225) | 蒸酿茄斗 / (239) | 茉莉豆腐 / (254) |
| 海米豆芽 / (226) | 青椒海菇 / (240) | 海米腐汤 / (254) |
| 海米腐竹 / (226) | 香菜双丝 / (240) | 蒸豆腐泡 / (255) |
| 炸菠菜脯 / (227) | 鸡油蘑粉 / (241) | 海米芹菜 / (255) |





- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 黄瓜猪肝 / (256) | 蒜虾肉汤 / (265) | 虾米瓜汤 / (273) |
| 海米芥菜 / (256) | 蜂窝豆腐 / (265) | 虾米瓜卷 / (273) |
| 猪肝菠菜 / (256) | 炒香冬菇 / (265) | 虾蒜拌瓜 / (274) |
| 香菇菜心 / (257) | 虾米冬笋 / (266) | 虾米拌瓜 / (274) |
| 豆干芹菜 / (257) | 马兰腐松 / (266) | 翡翠金钩 / (275) |
| 蛋皮芹卷 / (258) | 虾芹豆干 / (267) | 炒虾米线 / (275) |
| 酿蒸冬瓜 / (258) | 酒香圆白 / (267) | 虾米芽汤 / (275) |
| 海鲜菜花 / (259) | 酸香芹菜 / (267) | 黄瓜片汤 / (276) |
| 椒油海芹 / (259) | 虾米菜汤 / (268) | 虾米白菜 / (276) |
| 海鲜茭白 / (260) | 虾笋耳腐 / (268) | 虾皮瓜片 / (277) |
| 红椒油菜 / (260) | 草菇瓜汤 / (269) | 虾皮瓜丝 / (277) |
| 海米菜心 / (260) | 沙锅菇腐 / (269) | 虾皮丝瓜 / (277) |
| 碧玉金钩 / (261) | 萝卜炸酱 / (269) | 虾皮芹菜 / (278) |
| 沙锅菜心 / (261) | 三鲜白菜 / (270) | 香菇虾皮 / (278) |
| 青菜平菇 / (262) | 虾粉菠菜 / (270) | 青椒虾皮 / (278) |
| 满池春色 / (262) | 三鲜冬瓜 / (271) | 韭菜银芽 / (279) |
| 烧圆白菜 / (263) | 炒香菇笋 / (271) | 虾皮韭菜 / (279) |
| 韭菜腐汤 / (263) | 虾米青椒 / (272) | 虾皮圆白 / (279) |
| 海米圆白 / (263) | 干煸苦瓜 / (272) | 虾皮拌椒 / (280) |
| 鸡汁干丝 / (264) | 虾米蛋汤 / (272) | 虾皮菠菜 / (280) |
| 虾米肉汤 / (264) | 扒素芹菜 / (273) |              |

## 第七篇 海 蜇

- |               |              |              |
|---------------|--------------|--------------|
| 豆芽海蜇 / (282)  | 蜇芹海米 / (286) | 葱拌蜇皮 / (290) |
| 蜇米瓜菜 / (283)  | 金菇蜇皮 / (287) | 葱油蜇皮 / (291) |
| 海蜇拌瓜 / (283)  | 蛋皮海蜇 / (287) | 红椒海蜇 / (291) |
| 素拌合菜 / (283)  | 凉拌双皮 / (287) | 松脆海蜇 / (291) |
| 烫猫菜段 / (284)  | 金瓜蜇皮 / (288) | 莴笋蜇皮 / (292) |
| 公英蜇皮 / (284)  | 温拌蜇头 / (288) | 萝卜蜇皮 / (292) |
| 藿香蜇丝 / (285)  | 水晶蜇头 / (289) | 蜇皮芹菜 / (292) |
| 仙人掌蜇皮 / (285) | 糖醋蜇皮 / (289) | 鲜香海蜇 / (293) |
| 清拌凉粉 / (285)  | 佛手蜇卷 / (289) | 鲜雪羹汤 / (293) |
| 拌鸳鸯丝 / (286)  | 炆海蜇丝 / (290) | 海蜇头汤 / (294) |





- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 凉拌芹菜 / (294) | 蚝油蜇头 / (296) | 葱油蜇头 / (299) |
| 拌蜇皮丝 / (294) | 香菜蜇皮 / (297) | 炒海蜇片 / (299) |
| 淡菜蜇丝 / (295) | 肉丝蜇皮 / (297) | 鸡丝蜇皮 / (300) |
| 海米蜇片 / (295) | 鸡片蜇头 / (298) | 蜇片里脊 / (300) |
| 蜇皮萝卜 / (296) | 莴笋蜇皮 / (298) | 鸡片海蜇 / (301) |
| 荸荠蜇片 / (296) |              |              |

## 第八篇 海 带

- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 香菇带鸡 / (304) | 酱甜海带 / (315) | 海带干丝 / (324) |
| 凉拌四丝 / (304) | 酱腌海带 / (315) | 萝卜海带 / (325) |
| 双海豆腐 / (305) | 咸辣海带 / (315) | 土豆海带 / (325) |
| 豆干海带 / (305) | 海带菜丝 / (316) | 麻辣海带 / (326) |
| 海带腐竹 / (306) | 什锦酱菜 / (316) | 多味海带 / (326) |
| 海豆素鸡 / (306) | 凉拌双丝 / (317) | 虾带芹菜 / (326) |
| 油腐带耳 / (307) | 海带木耳 / (317) | 炆海带丝 / (327) |
| 凉拌彩丝 / (307) | 平菇海带 / (317) | 糖醋海带 / (327) |
| 生拌彩丝 / (307) | 乳鸽乌鸡 / (318) | 凉拌海带 / (327) |
| 蒜蓉带丝 / (308) | 肉带耳汤 / (318) | 椒油海带 / (328) |
| 蒜蓉海带 / (308) | 海带蹄汤 / (319) | 姜拌海带 / (328) |
| 粉丝海带 / (309) | 带耳油腐 / (319) | 美味海带 / (328) |
| 豆芽肉带 / (309) | 海带豆腐 / (319) | 鱼鳃萝卜 / (329) |
| 豆芽猪蹄 / (309) | 海带茄腐 / (320) | 海带白菜 / (329) |
| 拌海带芽 / (310) | 豆腐熬酱 / (320) | 三鲜海带 / (330) |
| 炒豆芽带 / (310) | 青椒海带 / (320) | 海带鸡汤 / (330) |
| 素卜香菜 / (311) | 海带煲豆 / (321) | 海带猪蹄 / (330) |
| 芽带丝面 / (311) | 海带蛋汤 / (321) | 肉烧海带 / (331) |
| 瓜丝带汤 / (312) | 海带炖肉 / (321) | 海带肉汤 / (331) |
| 山楂海带 / (312) | 糖草海带 / (322) | 萝卜带汤 / (332) |
| 日本辣菜 / (312) | 瓜叶彩卷 / (322) | 海带骨汤 / (332) |
| 香酥海带 / (313) | 玉带肉丝 / (323) | 海带鸭条 / (332) |
| 海带肉卷 / (313) | 海带肉丝 / (323) | 豆芽海带 / (333) |
| 层香海带 / (314) | 海带腐肉 / (323) | 鲜海带汤 / (333) |
| 五香海带 / (314) | 三色鸡丝 / (324) | 五彩龙肚 / (333) |





百合带汤 / (334)  
 海带鱼片 / (334)  
 海带炒肉 / (335)  
 拌海带丝 / (335)  
 怪味海带 / (336)  
 软炸海带 / (336)

炸海带松 / (337)  
 焦熘海带 / (337)  
 软熘海带 / (338)  
 素炒海带 / (338)  
 滑炒海带 / (339)

酱蒜海带 / (339)  
 清蒸海带 / (340)  
 酥香海带 / (340)  
 清鲜海带 / (341)  
 红根海带 / (341)

## 第九篇 紫 菜

菜瓜豆腐 / (344)  
 紫菜鲜汤 / (344)  
 紫菜瓜汤 / (344)  
 三丝菜汤 / (345)  
 三丝瓜汤 / (345)  
 紫菜瓜卷 / (346)  
 紫菜菇汤 / (346)  
 菜菇肉汤 / (346)  
 笋菇菜汤 / (347)  
 紫菜猴头 / (347)  
 紫菜猴蘑 / (348)  
 竹荪鸡汤 / (348)  
 乌龙戏珠 / (349)

烧素海参 / (349)  
 紫菜豆腐 / (350)  
 海紫腐汤 / (350)  
 豆腐寿司 / (350)  
 紫菜腐汤 / (351)  
 紫菜蛋卷 / (351)  
 紫菜蛋汤 / (352)  
 彩色鲜汤 / (352)  
 双菜肉汤 / (352)  
 紫菜兔汤 / (353)  
 紫菜肉汤 / (353)  
 紫菜笋条 / (353)

拌紫菜苔 / (354)  
 紫云翠饺 / (354)  
 紫海菜卷 / (355)  
 紫菜腐卷 / (355)  
 紫菜鱼卷 / (356)  
 蛋皮鱼卷 / (356)  
 肉末菜羹 / (357)  
 金针肉汤 / (357)  
 猪心菜汤 / (357)  
 菌丝瓜汤 / (358)  
 五色菜汤 / (358)  
 海米紫菜 / (359)

## 第十篇 海 螺

木耳红螺 / (362)  
 麻酱海螺 / (362)  
 香葱海螺 / (363)

竹荪海螺 / (363)  
 老鸡响螺 / (364)  
 猪排螺肉 / (364)

酒炒螺蛳 / (365)  
 韭黄螺蛳 / (365)

## 第十一篇 黄 鱼

黄鱼素翅 / (368)  
 减肥鱼腐 / (369)  
 黄鱼腐羹 / (369)  
 小黄豆腐 / (370)  
 木耳黄鱼 / (370)

莼菜鱼片 / (371)  
 黄鱼菜汤 / (371)  
 杞头鱼羹 / (371)  
 乌梅黄鱼 / (372)  
 醋蛋黄鱼 / (372)

糖醋黄鱼 / (373)  
 酸辣鱼块 / (373)  
 家常黄鱼 / (374)  
 菇奶黄鱼 / (374)  
 肉笋黄鱼 / (375)





海参鱼片 / (375)  
 清炸黄鱼 / (375)  
 焦熘黄鱼 / (376)  
 酸香黄鱼 / (377)  
 松鼠黄鱼 / (377)  
 干烧黄鱼 / (378)  
 酥嫩黄鱼 / (379)  
 银丝黄鱼 / (379)

绣球黄鱼 / (380)  
 明珠黄鱼 / (381)  
 干煎黄鱼 / (381)  
 煎蒸黄鱼 / (382)  
 炸黄鱼排 / (383)  
 炸黄鱼卷 / (383)  
 烹黄鱼盒 / (384)  
 白汁黄鱼 / (384)

黄鱼白羹 / (385)  
 雪菜黄鱼 / (386)  
 肉酿黄鱼 / (386)  
 鱼赛螃蟹 / (387)  
 黄鱼耳汤 / (387)  
 醋熘黄鱼 / (388)  
 杞头黄鱼 / (388)  
 肉椒黄鱼 / (389)

## 第十二篇 带 鱼

腐竹鱼汤 / (392)  
 香菇蒸鱼 / (393)  
 五彩鱼丁 / (393)  
 榛蘑带鱼 / (393)  
 瓜鸡带鱼 / (394)  
 红烧带鱼 / (394)  
 清蒸带鱼 / (395)  
 芝麻带鱼 / (395)  
 香焖带鱼 / (396)

青椒带鱼 / (396)  
 茼蒿带鱼 / (396)  
 带鱼芪汤 / (397)  
 炸香带鱼 / (397)  
 软炸带鱼 / (398)  
 珊瑚带鱼 / (398)  
 熘嫩带鱼 / (399)  
 糖醋带鱼 / (399)  
 油焖带鱼 / (400)

煎烧鱼卷 / (400)  
 煎蒸带鱼 / (401)  
 锅贴带鱼 / (402)  
 烹带鱼段 / (402)  
 酱烧带鱼 / (403)  
 拖蒸带鱼 / (403)  
 熬嫩带鱼 / (404)  
 熏酥带鱼 / (404)

## 第十三篇 鱿 鱼

三鲜鱿鱼 / (408)  
 三味鱿鱼 / (409)  
 拌鱿鱼丝 / (409)  
 香辣鱼丝 / (410)  
 五彩鱼丝 / (410)  
 游龙戏凤 / (411)  
 蒜蓉鱿鱼 / (411)  
 五彩金龙 / (411)  
 瓢八宝茄 / (412)  
 八宝粽子 / (413)  
 蒜酱鱿鱼 / (413)  
 笔筒鲜鱿 / (414)

鱿鱼猪舌 / (414)  
 番茄鱿鱼 / (415)  
 香菇鱼汤 / (415)  
 鱿鱼菇汤 / (415)  
 鲜蘑鱿鱼 / (416)  
 双龙戏菇 / (416)  
 口蘑三鲜 / (417)  
 三鲜锅巴 / (417)  
 鸡枞三鲜 / (417)  
 腿菇鱼花 / (418)  
 三鲜口袋 / (418)  
 鱼参腐汤 / (419)

三鲜腐脑 / (419)  
 鲜辣豆腐 / (420)  
 鲜白玉羹 / (420)  
 鱿参豆腐 / (421)  
 海鲜腐煲 / (421)  
 杂烩豆腐 / (421)  
 什锦海味 / (422)  
 碗花鱼卷 / (422)  
 双鲜金菇 / (423)  
 五鲜甲鱼 / (423)  
 什锦野鸡 / (424)  
 瓜拌鱿鱼 / (424)





- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 爆鱿鱼卷/ (425) | 扫把鱿鱼/ (427) | 玻璃鱿鱼/ (429) |
| 荔枝鱿鱼/ (425) | 滑炒鱿花/ (428) | 锅巴鱿鱼/ (430) |
| 菊花鱿鱼/ (426) | 清炒鱿丝/ (428) | 吐丝鱿鱼/ (430) |
| 蓑衣鱿鱼/ (426) | 菜花鱼球/ (429) | 原汤鱿鱼/ (431) |

## 第十四篇 墨 鱼

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 乳汁墨鱼/ (434) | 冬菇墨鱼/ (441) | 山药墨鱼/ (447) |
| 三鲜粉丝/ (435) | 白切墨鱼/ (441) | 十全补汤/ (448) |
| 黄瓜鱼卷/ (435) | 葱香墨鱼/ (442) | 荟萃骨汤/ (448) |
| 墨鱼瓜汤/ (436) | 新全家福/ (442) | 炆鲜墨鱼/ (449) |
| 墨鱼苦瓜/ (436) | 猪蹄墨鱼/ (443) | 油爆双穗/ (449) |
| 香卤墨鱼/ (436) | 墨鱼圆参/ (443) | 芫爆墨鱼/ (450) |
| 香糟墨鱼/ (437) | 墨鱼参汤/ (443) | 清炒墨鱼/ (450) |
| 鲜蘑鱼片/ (437) | 五花墨鱼/ (444) | 肉炒墨鱼/ (451) |
| 平菇墨鱼/ (438) | 茄汁鱼花/ (444) | 韭菜墨鱼/ (451) |
| 炆墨鱼花/ (438) | 肉脑蛋面/ (444) | 烧墨鱼肉/ (452) |
| 墨鱼豆腐/ (439) | 芹菇炒鱼/ (445) | 氽墨鱼花/ (452) |
| 参墨豆腐/ (439) | 炆墨鱼花/ (445) | 烧酿墨鱼/ (453) |
| 冬笋墨鱼/ (439) | 青椒墨鱼/ (446) | 墨鱼肉汤/ (453) |
| 蛤蜊墨鱼/ (440) | 桂圆寿面/ (446) | 糟乌贼鱼/ (454) |
| 凉拌墨鱼/ (440) | 墨鱼鲜掌/ (447) |             |

## 第十五篇 银 鱼

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 香糟银鱼/ (456) | 银鱼蛋饼/ (459) | 芙蓉银鱼/ (461) |
| 银鱼豆腐/ (456) | 干炸银鱼/ (459) | 三丝银鱼/ (461) |
| 金玉满堂/ (457) | 滑炒银鱼/ (459) | 银鱼蛋花/ (462) |
| 马兰鱼蛋/ (457) | 木须银鱼/ (460) | 炸银鱼排/ (462) |
| 韭菜银鱼/ (458) | 高丽银鱼/ (460) | 纸包银鱼/ (463) |
| 三丝鱼羹/ (458) |             |             |

## 第十六篇 比目鱼

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 干炸目鱼/ (466) | 炸目鱼板/ (467) | 熘比目鱼/ (468) |
| 软炸目鱼/ (466) | 面包目鱼/ (467) | 糟熘目鱼/ (469) |





油爆目鱼 / (469)  
 芫爆鱼条 / (470)  
 滑炒鱼丝 / (470)  
 烩目鱼丝 / (471)  
 煎比目鱼 / (471)

锅贴目鱼 / (472)  
 麻辣鱼丁 / (473)  
 果仁目鱼 / (473)  
 目鱼丝卷 / (474)

四喜鱼卷 / (474)  
 比目鱼蛋 / (475)  
 酿比目鱼 / (476)  
 熠目鱼丸 / (477)

## 第十七篇 鲳 鱼

浇汁鲳鱼 / (480)  
 糖醋鲳鱼 / (480)  
 红酱鲳鱼 / (481)  
 油爆鲳鱼 / (481)  
 酱爆鲳鱼 / (482)  
 滑熘鲳鱼 / (483)  
 软熘鲳鱼 / (483)

干煎鲳鱼 / (484)  
 清蒸菜鱼 / (484)  
 冲油鲳鱼 / (485)  
 煎转鲳鱼 / (485)  
 菜烧鲳鱼 / (486)  
 抓炒鱼丝 / (486)  
 白汁鱼丁 / (487)

烟香鲳鱼 / (488)  
 橘香鱼条 / (488)  
 参归鱼汤 / (489)  
 鲳鱼参汤 / (489)  
 荔枝鲳鱼 / (489)  
 豆豉鲳鱼 / (490)

## 第十八篇 鳗 鱼

糟海鳗鱼 / (492)  
 金菇蒸鳗 / (492)  
 鳗鱼豆腐 / (493)  
 百合鳗鱼 / (493)  
 参淮白鳗 / (493)

山药鳗鱼 / (494)  
 炸海鳗鱼 / (494)  
 鸳鸯鳗鱼 / (495)  
 黄焖海鳗 / (495)  
 麻辣鳗条 / (496)

海鳗鱼块 / (496)  
 海鳗鱼丸 / (497)  
 红酒海鳗 / (498)  
 少司海鳗 / (498)

## 第十九篇 鲈 鱼

面饼鲈鱼 / (502)  
 豆粉鲈鱼 / (502)  
 酥炸鲈鱼 / (503)  
 红烧鲈鱼 / (503)  
 香椿鲈鱼 / (504)  
 香辣鲈鱼 / (504)  
 软熘鲈鱼 / (505)

煎鲈鱼 / (505)  
 蒸鲈鱼 / (506)  
 炖鲈鱼 / (506)  
 鲈鱼托 / (507)  
 鲈鱼卷 / (508)  
 焦熘鲈鱼 / (508)

五香鲈鱼 / (509)  
 滑熘鲈鱼 / (509)  
 葱香鲈鱼 / (510)  
 蛋白鲈鱼 / (511)  
 樱桃鲈鱼 / (511)  
 芙蓉鲈鱼 / (512)

## 第二十篇 鳊 鱼

清蒸鳊鱼 / (514)

糖熘鳊鱼 / (514)

酱渍鳊鱼 / (515)





煎转鳊鱼 / (516)  
奶汤鳊鱼 / (516)  
煎鳊鱼饼 / (517)

炸熘鱼饼 / (517)  
干炸鱼丸 / (518)

三色鳊鱼 / (519)  
清汤鱼丸 / (519)

## 第二十一篇 鲱 鱼

脆熘鲱鱼 / (522)  
酱包鲱鱼 / (522)

萝卜鲱鱼 / (523)  
炉烤鲱鱼 / (524)

奶油鲱鱼 / (524)

## 第二十二篇 其 他

卤凤尾鱼 / (528)  
芙蓉鱼汤 / (528)  
炖八爪鱼 / (529)  
八爪豆腐 / (529)  
八爪鱼粉 / (529)  
章鱼猪蹄 / (530)  
锦绣鱼丝 / (530)  
茄汁鱼片 / (531)  
黄芪鲈鱼 / (531)  
菊花鱼块 / (532)  
清蒸鲟鱼 / (532)  
红烧鲟鱼 / (532)  
青椒烧鱼 / (533)  
芹菜鱼丝 / (533)  
鱼肉菜卷 / (534)  
茄子鲢鱼 / (534)  
酸菜鲢鱼 / (535)  
葫芦鲢鱼 / (535)  
家常鲢鱼 / (535)

豆腐鲢鱼 / (536)  
鲑鱼豆腐 / (536)  
鲑鱼白汤 / (537)  
沙丁鱼菜 / (537)  
苹果沙鱼 / (537)  
酸梅蒸鱼 / (538)  
三丝鱼卷 / (538)  
鳊鱼豆腐 / (539)  
三鲜鱼汤 / (539)  
鱼皮狗鞭 / (540)  
秀丽鱼翅 / (540)  
三丝翅汤 / (541)  
香菇鱼翅 / (541)  
绣球鱼翅 / (542)  
鱼翅豆腐 / (542)  
莼菜虾汤 / (542)  
菊花三鲜 / (543)  
鸡包鱼翅 / (543)  
鱼翅鸡汤 / (544)

糟鲜蛭子 / (545)  
醉山都蚶 / (545)  
醋熘裙带 / (545)  
拌裙带菜 / (546)  
裙带蒜菜 / (546)  
炒裙带菜 / (546)  
裙带蛋汤 / (547)  
凉拌裙带 / (547)  
烧裙带菜 / (548)  
海藻菜汤 / (548)  
苔干豆芽 / (548)  
瓜拌洋粉 / (549)  
海菜炒肉 / (549)  
拌海白菜 / (549)  
海菜蛋汤 / (550)  
奶汤鹿角 / (550)  
三丝海菜 / (551)  
豆腐海菜 / (551)





第一篇

鲍 鱼

