

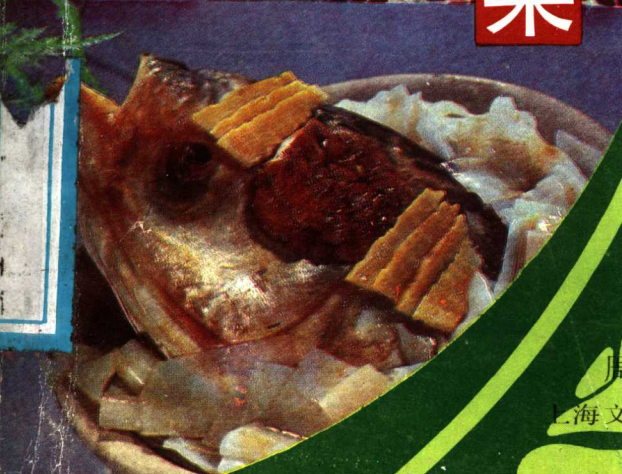


面



虫下

菜



周 滢编著

上海文化出版社

● 上海文化出版社

● 周 淦 编著

鱼 虾 菜

责任编辑：王龙娣

封面设计：周志武

鱼 虾 菜

周 淦 编著

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路74号

新华书店经销 上海翔文印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 4.5 插页 2 字数 70,000

1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷 印数 1—23,000册

ISBN 7-80511-096-4/TS·15 定 价：1.05元

目 录

河鲜、海鲜和海味干料的种类及其营养价值	1
河鲜和海鲜的主要烹调方法	16
鱼虾菜谱	22

冷盘类:

油爆虾	22	麻酱拌蛭子	28
盐水虾	23	烫毛蚶	29
炆虾	23	葱油拌海蜇	30
熏鱼	24	鳗鲞	30
油炸烤子鱼	25	开洋拌黄瓜	31
脆鳝	26	开洋拌咸菜	32
油爆梅蛤	27	蜜汁塘鳢鱼	33
咸菜卤煮蛭子	28	白切目鱼	33

热炒类:

清炒虾仁	35	蟹粉白菜	45
鸡丝虾仁	35	蟹粉豆腐	46
茄汁虾仁	36	蟹粉菜心	46
碧绿虾仁	37	蟹粉跑蛋	47
双色虾球	38	油酱毛蟹	48
虾仁锅巴	39	青蟹炒蛋	49
炒虾腰	40	响油鳝糊	50
虾仁跑蛋	41	冬笋鳝糊	51
炒虾肫	42	鞭笋鳝糊	52
炒虾蟹	42	韭芽鳝糊	53
炒蟹粉	43	绿豆芽鳝糊	54
炒蟹黄油	44	生炒鳝背	54

炒鱼片·····	55
番茄鱼片·····	56
瓜羹鱼片·····	57
青鱼秃肺·····	58
炒秃卷·····	59
面拖黄鱼·····	60
芝麻鱼排·····	61
蛤蜊黄鱼羹·····	62
银鱼炒蛋·····	63
目鱼炒肉丝·····	64
酱爆鱿鱼·····	64
虾子冬笋·····	65

大菜类:

青鱼下扒划水·····	75
红烧青鱼肚腩·····	76
红烧青鱼划水·····	77
红烧青鱼头尾·····	78
青鱼下扒·····	79
下扒划水加肺·····	80
青鱼托泡·····	81
青鱼煎糟·····	82
红烧风青鱼·····	83
葱熘鲫鱼·····	84
芙蓉鲫鱼·····	85
红烧鲳鱼·····	85
白汁鲳鱼·····	86
红烧塘鳢鱼·····	87
糖醋黄鱼·····	88
红烧黄鱼·····	89
肉酿鲫鱼·····	90

虾烧百叶·····	66
虾烧黄瓜·····	67
虾子豆腐·····	67
二虾豆腐·····	68
三虾豆腐·····	69
开洋煮干丝·····	69
开洋跑蛋·····	70
三鲜干贝·····	71
芙蓉干贝·····	72
炒蛭肉·····	73
炒明虾片·····	74

鳊大烤·····	91
红烧鲟鱼·····	92
清蒸鲟鱼·····	93
三丝桂鱼·····	94
清蒸桂鱼·····	94
清蒸鳊鱼·····	95
清蒸圆菜·····	96
红烧圆菜·····	97
红烧鳗鱼·····	98
清蒸鳗鱼·····	99
干菜烧鲳鱼·····	99
白汁鲳鱼·····	100
醋溜沙鱼·····	101
黄鱼鲞燻肉·····	102
清蒸带鱼·····	103
糖醋带鱼·····	103
红烧明虾·····	104

红烧刀鱼·····	105	清蒸大闸蟹·····	111
清蒸刀鱼·····	105	虾子蹄筋·····	111
草头刀鱼·····	106	虾子海参·····	112
红烧全鱼·····	107	蟹粉鱼翅·····	113
鲞鱼炖咸蛋·····	108	鸡汁扒翅·····	114
虾仁肉丝烂糊		蟹粉狮子头·····	115
·····	109	三鲜鱼肚·····	116
芙蓉蟹斗·····	109	虾子鱼肚·····	116
汤菜类:			
砂锅大鱼头·····	118	塘鳢鱼炖蛋·····	127
汤卷·····	119	雪菜塘鳢鱼·····	127
汤头尾·····	120	草鱼粉皮·····	128
糟卤头尾·····	121	开洋炖蛋·····	129
川糟汤·····	122	干贝炖蛋·····	129
腌川汤·····	122	虾仁炖蛋·····	130
奶汤鲫鱼·····	123	蛤蜊炖蛋·····	131
蛤蜊鲫鱼·····	124	鲫鱼炖蛋·····	131
雪菜大汤黄鱼		鱼肚羹·····	132
·····	125	豆苗虾仁汤·····	133
三鲜鱼圆汤·····	125		
暖锅类:			
川糟暖锅·····	135	头尾暖锅·····	137
腌川暖锅·····	135	秃肺暖锅·····	138
划水暖锅·····	136	秃卷暖锅·····	139

河鲜、海鲜和海味干料 的种类及其营养价值

河鲜和海鲜肉质鲜嫩，味道鲜美，营养丰富。如鱼类含蛋白质一般在15—20%以上，其蛋白质的必需氨基酸组成与猪肉相近，属于完全蛋白质，是生理价值很高的优质蛋白质之一。鱼类的脂肪含量多数在30%左右，但有些鱼类如鳊鱼和鲥鱼的脂肪含量在15%左右，鱼类脂肪中特别是鱼肝中，含有极丰富的维生素A、B，还含有一定量的尼克酸和硫胺素。此外，鱼类还含有无机盐，主要为钙、磷、钾等成份。是人们必需的最佳食品。

1. 河鲜鱼的种类、特点及其营养价值：

我国的河鲜鱼类约有500多种，主要有鲤鱼、青鱼、草鱼、鲫鱼、白鱼、白鲢鱼、花鲢鱼、胖头鱼、黑鱼、鳊鱼、鲶鱼、塘鳢鱼、鲚鱼、银鱼、甲鱼、河鳊等10多种。

青鱼 是我国特有的一种淡水鱼，也叫乌鲢(又名螺丝鲢)。体长略呈筒形，尾部侧扁，嘴部稍尖，无须，脊部乌黑，鱼肚呈乳白色，

肉白而肥壮，刺少。小的重约1000~1500克，中的重约3500~4000克，大的重约6000克以上。一年四季都有，但以秋冬季节的青鱼最为肥壮。它每100克含有蛋白质19.5克、脂肪5.2克、热量125千卡、钙25毫克、磷171毫克等。适于烹制红烧鱼、熏鱼、炒鱼片、糟鱼，及制鱼干。以红烧和糟腌为佳。

草鱼 又名鲩鱼，也叫草青。体长，也略呈圆筒形，尾部侧扁，嘴部稍圆，无须，脊背色泽较深，全身茶黄色，肚灰白色，肉嫩味美。形状与青鱼相似，但嘴巴和体色与青鱼有差别。营养同青鱼相近，但没有青鱼那样肥壮，而肉质比青鱼嫩，四季都有，但以9、10月产的最肥嫩。适宜于整条红烧、清蒸及炒鱼片。

鲤鱼 又叫鲤拐子。它是我国最主要的淡水鱼种。各地都有，以黄河所产的鲤鱼最为名贵。体呈黄色，有光泽，肉嫩味鲜。江河鲤鱼的鳞片和肉均为白色。鲤鱼的营养价值很高，每100克鲤鱼肉含蛋白质17.3克、脂肪5.1克、钙25毫克、磷175毫克、铁1.6毫克、热量115千卡。适宜于整条红烧、干烧和糖醋鱼块、炒鱼片等。

鲫鱼 又名鲋鱼。产于淡水河湖中。鲫鱼是各地最常见的食用鱼类，其中以白洋淀的鲫鱼最著名。一年四季都有出产，以2~4月、8~

12月出产的鲫鱼最肥，5~7月的较差。鲫鱼体形扁宽，背部隆起明显，鳞片较小，嘴部无须，刺多肉嫩，味极鲜。鲫鱼每100克含蛋白质13克、脂肪1.1克、热量62千卡、钙54毫克、磷203毫克、铁2.5毫克。适用于红烧、葱熘、汆汤、作羹，以汆汤为最佳。

鳊鱼 亦称桂鱼、鲈鱼，是一种名贵的鱼类。鳊鱼主要产于南方的淡水湖中，江苏、浙江、湖北、湖南为最多。一年四季均有，以2、3月的最肥。它口大头尖，身长而体扁圆，呈青果绿色，并有金属光泽，鳞片细小、刺细、肉嫩而鲜美。鳊鱼每100克中含蛋白质18.5克，脂肪3.5克，热量106千卡，钙79毫克，磷193毫克，铁0.7毫克。鳊鱼适宜于红烧、干烧、炸、炖、溜、清蒸等，也可制作炒鱼丝，而以清蒸为佳。

鲥鱼 鲥鱼产于长江一带，以镇江和富春江出产的为最佳。其肉质极为肥嫩，是我国鱼类中的名品。鲥鱼以端午节前后最多，肉质也最肥美。古人曾有所谓“桃花流水鲥鱼肥”的诗句。鲥鱼体侧扁，口大无牙，头部齐尖，鳞片大而薄，上有细纹。鳞片脂肪很丰富，经蒸后脂肪溶化入肉，使鱼肉更为鲜美，鱼肉白而细嫩。鲥鱼每100克含蛋白质16.9克、脂肪17克、热量222千卡、钙33毫克、磷216毫克。鲥

鱼适宜于清蒸、清炖，也可以红烧，以清炖为佳。

鳊鱼 又名武昌鱼、鲂鱼。这种鱼在长江中下游和湖泊里都有出产，但以湖北鄂城县(原名武昌县)出产的鳊鱼为佳，故名武昌鱼。鳊鱼的体型侧扁，头尖小，背部隆起，鳞小，体呈银灰色。肉嫩味鲜，营养丰富。鳊鱼适宜于红烧、清蒸、炸溜及腌制，以清蒸为佳。

团鱼 又名甲鱼、圆鱼、水鱼，学名鳖。团鱼产于淡水河、湖中，各地都有，四季均产，以6、7月的团鱼为最多最肥。团鱼形圆体扁，肉质细嫩，味肥厚，富有营养。每100克鱼肉含有蛋白质16.5克、脂肪1克、钙109毫克、磷135毫克、铁1.4毫克。团鱼适宜于红烧、清蒸，也可以煮汤，以清蒸为佳。

黑鱼 亦称鳢，又名乌鱼。黑鱼产于淡水河、湖中，我国各地均产。一年四季都有，以冬季的为最肥。其体修长，呈青褐色，头部扁平，尾巴左右侧扁。皮厚，肉肥壮、鲜美。黑鱼每100克含有蛋白质18.8克。黑鱼适宜于红烧鱼块，炒鱼片、鱼丁和煮汤。

鲢鱼。又叫胖头鱼、黑鲢鱼。是我国淡水饲养的四大鱼类之一。原来只产于湖南、湖北，现在全国各地都有。此鱼头大而圆、约占身长的1/3，肚宽背厚，体色花黑，肉白细嫩，味

美。每100克含蛋白质15.3克、脂肪0.9克、热量69千卡、钙54毫克、磷203毫克、铁2.5毫克。鳊鱼适宜于红烧、干烧、炖、清蒸等。

鲢鱼 又名白鲢鱼。它是我国主要淡水鱼类之一，产于长江以南的淡水湖或池塘。鲢鱼身体长扁，鳞片细小，肉质较嫩，小的重约1000~1500克，大的重约4000克以上。鲢鱼营养与鳊鱼相同。适宜于红烧、制作熏鱼、鱼圆等。

白鱼 产于江南一带。体长，左右侧扁，肉质细嫩，刺大而多。适宜于红烧、清蒸、炖、熏等。

银鱼 又名米丈鱼、玉筋鱼、沙钻。银鱼是江苏太湖及天津海河的特产。体长12~14厘米，最大不过100克重。生长迅速，为一年生鱼类。每年9月至次年1月严寒季节出现。银鱼体细长、口小、牙细、无刺、无侧线、无鳞、白色、金眼。每100克银鱼肉含蛋白质8.2克、脂肪0.3克、钙258毫克、磷102毫克、热量41千卡。适宜于烧、拌炒蛋、炒韭芽等，也可干炸、糟溜等。

刀鱼 盛产于长江中下游、福建、浙江、天津海河亦有出产。长江下游产的，以4月为旺季，天津海河一带以秋后所产的最为肥美。刀鱼形状象一把刀，体长而平扁，背部呈青灰

色，鳞片大，刺细软，肉质绝嫩，味鲜。适宜于清蒸，也可煎、烧。

黄鳝 又名鳝鱼、长鱼。黄鳝产于淡水河、湖中，全年都有出产，以6、7月出产的最好。故人曾有“小暑黄鳝赛人参”之说。黄鳝头粗尾细，全身圆而细长，肉嫩味美。每100克鳝鱼肉含蛋白质18.8克、脂肪0.9克、热量64千卡、钙14毫克、磷150毫克、铁0.6毫克。黄鳝可先经开水焯熟再划成鳝丝，作炒鳝糊、油炸脆鳝等用；也可以活杀，切成段加肉红烧。

塘鳢鱼 又名土婆鱼，俗称土步鱼。体呈亚圆筒形，后部侧扁，长达15厘米以上。青黑色，有不规则黑斑。头宽扁口大，牙细小。是江浙地区常用的淡水食用鱼类。肉质细嫩，味鲜，富有营养。适宜于红烧、炖蛋、油炸、蜜汁，但以加雪菜余汤和制作鱼羹为佳。

河鳊 又名鳊鲡、白鳊、青鳊和鳊鱼。河鳊体形细长，前部呈圆筒状，后部稍侧扁。体背部呈灰黑色，腹部呈白色，以湖泊和溪流中的鳊鱼为最好，肉嫩骨小。长河鳊适宜于红烧、清蒸。

青虾 主要产于淡水河、湖、池塘里，端午节前后为盛产期。以河北白洋淀、江苏太湖、山东微山湖等地出产最著名。青虾全身呈淡青色，肉嫩味美，适宜于红烧、油爆、盐水煮，

或剥出虾仁，制成虾仁菜肴。

草虾 是一种淡水小虾，全国南北各地均有出产，每年9、10月为打捞旺季。

螃蟹 又名毛蟹，是河蟹的通称。根据产地可分为江蟹、河蟹、湖蟹三种。在我国分布很广，河北文安洼的胜芳，长江下游的安庆、芜湖、扬州、镇江及太湖、阳澄湖都是蟹的著名产地，中秋前后为盛产期。螃蟹味美、营养丰富。以清水大闸蟹为例，每100克蟹肉中，含蛋白质14克、脂肪5.9克、钙129毫克、磷145毫克、铁13毫克，还有维生素等营养成份。螃蟹可红烧、白煮、清蒸，以清蒸为佳。

2. 海鲜鱼的种类、特点及其营养价值：

我国的海鲜鱼类种类较多，约有1000多种，主要的有230多种。饮食业常用的主要是大小黄鱼、带鱼、鲳鱼、鲈鱼、海鳗等。

大黄鱼 俗称大鲜，黄花鱼。主要产区为东海和南海，以广东南澳岛和浙江舟山群岛的产量为最多。黄鱼在浙江沿海以5月最盛，在广东沿海以10月为旺季，福建以12月至来年3月为旺季。色呈淡黄，鳞片小，嘴大而圆，肉质鲜嫩，营养丰富，每100克含蛋白质17.6克、脂肪0.8克、热量78千卡、钙33毫克、磷135毫克、铁0.9毫克。适宜于红烧、氽汤、炒鱼片、鱼丁等，但以制作糖醋黄鱼、黄鱼羹和与雪菜一

起烧汤为佳。

小黄鱼 俗称小鲜，主要产区为渤海和黄海，以青岛的捕捞量最高。小黄鱼的汛期在清明前后，小满前后捕捞量最高。小黄鱼形状与大黄鱼相似，体小，肉嫩、味鲜。其营养成分也同大黄鱼相似。适宜于煎、烧、清蒸、油炸、余汤。

带鱼 主要产于山东、浙江、河北、福建和广东等沿海地区。其中以青岛、烟台产量最高。每年9月至次年3月为产带鱼旺季。带鱼体细长而侧扁，呈带形，鱼身呈光亮的银灰色、无鳞。肉质细嫩。每100克含蛋白质18.1克、脂肪7.4克、热量139千卡、钙24毫克、磷160毫克、铁1.1毫克。带鱼适宜于红烧、糖醋、干煎、清蒸，以红烧、清蒸、糖醋为佳。

鲳鱼 又名平鱼、银鲳，俗称叉扁鱼。我国沿海均产，辽宁的大东沟等地较多，以河口和秦皇岛产的最好。5月的鲳鱼最佳，9至10月也可捕捞。鲳鱼体侧扁而高，呈扁圆形，长可达40厘米，银灰色。肉味鲜美。每100克鱼肉含蛋白质15.6克、脂肪6.6克、钙19毫克、磷240毫克、铁0.3毫克。适宜于红烧、干烧、清蒸，也可以制熏鱼。

鲑鱼 产于红海、地中海、印度洋和太平洋，我国分布在东海和南海一带，一般常在河

北、山东沿海一带捕捉。每年5、6月是捕鲨鱼旺季。大的可达几百千克。鲨鱼肉可供食用，鳍可制鱼翅，肝可制鱼肝油，鱼肚、鱼皮、鱼唇、明骨，都是制作名菜的重要原料，而且营养丰富。鲨鱼适宜于红烧、白煮。

海鳗 又名狼牙鳗，是主要经济鱼类之一。它分布于红海、印度洋和西太平洋、日本、朝鲜和我国辽宁、山东沿海一带。海鳗体长而圆，长达60厘米以上，呈银灰色。每年入伏季节为捕获鳗鱼的旺季，以农历6月为最肥。每100克鳗鱼肉含蛋白质17.2克、脂肪2.7克、热量94千卡、钙110毫克、磷235毫克、铁1.2毫克。海鳗适宜于红烧、清蒸，还可制成鳗鲞。

墨鱼 又名墨汁鱼、乌贼鱼。分布于中国、朝鲜、日本及欧洲等地，我国以舟山群岛产量最高。我国广东2、3月，东海4、5月，黄海6、7月，渤海10、11月为产墨鱼旺季。墨鱼头部前端有须脚8根，另外有2根较长的触手，眼大，体呈长圆形，呈灰白色，背肉中央有一块背骨。其肉脆嫩，味鲜美。每100克墨鱼肉含蛋白质13克、脂肪0.7克、钙14毫克、磷150毫克、铁0.6毫克。墨鱼可红烧，炒熘，也可以用猪油炖食。特别是和猪肉、乳腐汁共烧，制作“目鱼大烤”，或与雪菜同炒较佳。

鲛鱼 又名马鲛鱼。分布于热带和温带海

洋中，我国沿海均产。每年4、5月和7、8月为鲅鱼的盛产期。一般体重约1500~2000克，大的重约40千克以上。肉有弹性，刺少，富有营养。

鲈鱼 又名花鲈、板鲈。鲈鱼有黑白两种，白的叫板鲈鱼，黑紫的叫敏子鱼。产于辽宁的大东沟、山东省的羊角沟、天津的北塘等处，以北塘出产的最好。立秋前后为出产鲈鱼的旺季。鲈鱼体呈长圆形，青灰色，嘴大、背厚、鳞小、肚小呈白色。肉壮、味美。一般的鲈鱼重约1500~2500克，大的在5000克以上。鲈鱼适宜于红烧、清蒸、干炸，也可作鱼圆等。

鲢鱼 又称快鱼、鳊鱼、鲢鱼、白鳞鱼。我国沿海一带均有出产。广东鲢鱼的汛期为3~6月，辽东为5~7月。鲢鱼肉壮而细嫩、味厚，营养丰富，每100克鲢鱼肉含有蛋白质20.2克、脂肪5.9克、热量155千卡、磷226毫克。味道鲜美，适宜于清蒸、红烧、干烧，也可以氽汤，是制作咸鱼的主要原料。

鲳鱼 亦称鲳、青花鱼、油筒鱼。它分布于我国及朝鲜和日本等地沿海。体呈纺锤形，长达60厘米，尾柄细。背呈青色，腹呈白色，体侧上部有深蓝色条纹。适宜于红烧、盐腌。

对虾 又名大虾、明虾。是我国特产之一，主要产于渤海湾。每年3、4月间为汛期。对虾

体长约15~21厘米，外壳呈青白色，以皮亮、身硬、头爪整齐、须长者为上品，雌虾比雄虾稍大。对虾营养丰富，每100克含蛋白质20.6克、脂肪0.7克、热量90千卡、钙35毫克。对虾适宜于红烧，也可作虾片。

海蟹 又名盖子、梭子蟹。产于我国沿海地区，以渤海湾的最著名。每年3、4月的海蟹最肥。雌雄蟹的区别在于雌的是圆脐，雄的是尖脐。海蟹壳厚扁平，呈青灰色，头部有2只大螯，另有8只脚，全身略呈梭形。肉色白而鲜嫩。适宜于红烧，白煮。

青蟹 盛产于浙江、福建、台湾、广东等省的沿海地区。青蟹外形近似梭子蟹，螯足强大，沿甲隆起而光滑，呈青绿色，故名青蟹。每年7月左右将蟹苗养在池中，到11~12月成熟后即可食用。蟹肉细嫩鲜美，富有营养。青蟹适宜于红烧、清蒸、炒蛋。

蚶子 又名瓦楞子。产于我国沿海地区，浙江近海以田养殖。蚶子由两枚贝壳合成圆形或微带方形，后部稍伸出。肉嫩而鲜美，含有蛋白质、脂肪、糖元、维生素A、B₁、B₂、C、尼克酸，壳含碳酸钙。适宜于开水烫食，也可炒、炖。

缢蛏 又叫竹蛏。分布在我国沿海一带，福建和浙江也有人工养殖。壳呈长形而两端圆，