

农村读物出版社



海鲜

滋补养生食谱

海鲜

滋补养生食谱

陈英武 臧怡民
黄进 汪寿宝

编写

农村读物出版社

海鲜滋补养生食谱

陈英武 戚伯阳 编写

黄进 汪晓宏

责任编辑 青向萍

*

农村读物出版社 出版

北京燕南印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092毫米 1/32 3.25印张 73千字

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数: 1—12,400册

ISBN7—5048—1187—4/Z·125 定价: 2.35元

目 录

青蛤煨鲫鱼.....	1	鲤鱼汤	17
红酥鲫鱼.....	2	鲤鱼赤豆汤	18
酥煨鲫鱼.....	3	鲤鱼黑豆汤	18
海带煨鲫鱼.....	4	黄芪鲤鱼饮	19
清汤鲫鱼.....	4	鱼头汤	19
清蒸鲫鱼.....	5	鱼鳞冻	20
鲫鱼羹.....	6	鱼鳞胶	21
鲫鱼汤.....	7	炸浸草鱼条	21
鲫鱼黄芪汤.....	7	蒜瓣鱼米	22
鲫鱼杏仁红糖汤.....	8	菊花鳊鱼	23
鲫鱼百合柿饼汤.....	9	松鼠鳊鱼	24
鲫鱼赤豆商陆饮	10	龙井鳊鱼	25
鲫鱼粥	10	牡丹鳊鱼锅	26
鲫鱼当归散	11	参芪沙锅鱼头	26
黄芪糖醋脆皮鲤	12	天麻沙锅鱼头	27
芪参烧活鲤	13	沙锅花鲢头	29
煎蒸鲤鱼	14	鱼头锅	30
清蒸鲤鱼	15	扬州沙锅鱼头	31
天麻蒸鲤鱼	15	沙锅鱼头豆腐	32
赤豆蒸鲤鱼	16	沙锅什锦鱼头	33

香菇蒸带鱼	34
清蒸鲥鱼	34
黄芪干烧鲥鱼	35
枸杞番茄鲷鱼片	37
珍珠明骨	38
沙锅鱼翅	39
原焖鱼翅	40
香菇鲍鱼	41
红焖鲍鱼	42
咸菜鱼尾豆腐汤	43
炆鱿鱼卷	43
油爆鳝片	44
肉片蒸鳝鱼	45
内金鳝鱼	46
煨三鲜	46
水晶五彩鱼	47
桃仁墨鱼	48
沙锅鲑鱼	48
沙锅比目鱼头	49
炆目鱼卷	50
鳊鱼钻豆腐	50
勺拌鱼肚	51
鱼茸羹	52
虾茸鱼网卷	53
枸杞炸烹大虾	53

枸杞油焖大虾	54
枸杞油爆虾	55
烤大虾	56
锅巴虾仁	57
卤青虾	58
水晶三鲜	59
水晶虾	59
珍鲜豆腐锅	60
樱桃虾仁	61
石榴虾仁	61
蟹黄拌虾仁	62
龙虾苹果沙拉	63
蟹肉苹果沙拉	63
蟹黄一元	64
清炖蟹黄狮子头	65
姜味毛蟹	65
醉蟹	66
螃蟹饮	67
煨乌龟	67
灵芝煲龟	68
参草炖龟	69
龟肉汤	69
山楂桂圆炖甲鱼	70
红烧甲鱼	70
五鲜甲鱼	72

沙锅甲鱼	72	拌蛏子黄瓜	86
红柳甲鱼	73	拌肥蛤肉	87
清汤甲鱼	74	温拌海蛎子	87
清蒸人参甲鱼	75	芹菜拌海螺	88
绍酒甲鱼	76	炖蚌肉	88
五草甲鱼	77	炖田螺	89
拌海蜇头	78	清蒸蛤土蟆	89
海蜇荸荠汤	78	红烧蛤土蟆	90
炖海蜇	79	鸡茸蛤土蟆	91
海蜇拌萝卜丝	80	清汤蛤土蟆	92
拌蜇皮	80	冰糖蛤土蟆	93
凉拌海带丝	81	膾膾脐粥	94
拌彩丝	82	膾膾脐酒(一)	94
海参里脊	82	温膾脐酒(二)	95
参杞烧海参	83	清汤燕窝	95
胡椒海参汤	84	鸡茸燕窝	96
焖蚝豉	85	杏仁燕窝	97
拌海红菠菜	86	冰糖燕窝汤	98

青蛤煨鲫鱼

原料

活鲫鱼1条(重约300克),青蛤500克,鲜牛奶100克,香菜50克,精盐15克,料酒25克,白糖、米醋、味精适量,葱、姜各25克,水淀粉15克,鸡清汤750克,熟鸡油10克,植物油200克。

做法

1. 鲫鱼去鳞、鳃及内脏,洗净,用刀在鱼背脊上剖两斜刀,然后两面抹上水淀粉。取锅上旺火烧热,倒入植物油,待油烧至七成热时下入鲫鱼,两面稍煎一下,不能上色,即刻倒入鸡清汤,加入料酒、精盐、葱、姜(拍松),用旺火煮开,煮约15分钟后,撇净浮沫,捞出葱姜,转微火煨。

2. 将青蛤用小刷子洗干净后,下入锅内与鲫鱼同煨。

3. 待鲫鱼、青蛤肉煨透时,下入味精、白糖、鲜牛奶。开锅后,起锅淋熟鸡油,盛入鱼盘中,外带姜、米醋1碟。香菜择洗干净,放入另1碟,即可上席。

效用

温中补虚,滋阴利水。适宜久病体虚,酸胀水肿,小便不利,消渴等患者食用。

红酥鲫鱼

原料

鲫鱼 2 条(约重 500 克),去皮猪五花肉 100 克,水发香菇 10 克,鸡蛋 1 个,小葱段 100 克,姜 10 克,酱油 50 克,醋 5 克,白糖 10 克,精盐 5 克,味精 1 克,绍酒 15 克,干淀粉 5 克,湿淀粉 25 克,鸡清汤 250 克,香油 50 克,熟猪油 500 克(约耗 75 克)。

做法

1. 将鱼去鳞、鳃,剖腹去内脏,洗净,晾干。鸡蛋磕在碗里,加湿淀粉搅拌成蛋糊。

2. 将猪肉、葱(5 克)、姜一起剁碎,加盐、酱油、味精适量搅拌成馅。

3. 在鱼身每隔 0.5 厘米距离处剞一刀,直至尾部。用洁布擦干鱼肚内水分,撒上干淀粉,把馅从开膛处塞进鱼肚中。

4. 炒锅放在旺火上,放入熟猪油,烧至六成熟,将鱼滚上 1 层蛋糊,放进锅里炸至金黄色时,倒入漏勺沥去油。

5. 沙锅内放葱段、酱油、绍酒、白糖、醋、鸡清汤,用小火煨 30 分钟左右(中间将鱼翻一次身),待汤快煨干时,淋入香油,把鱼放到盘里,葱段摆在两边,再把沙锅里的余汤浇在鱼身上即成。

酥煨鲫鱼

原料

小活鲫鱼 750 克, 酱瓜丝 50 克, 酱仔姜 25 克, 葱丝 50 克, 红大椒丝 25 克, 酱油 50 克, 白糖 50 克, 醋 25 克, 香油 200 克, 绍酒 150 克, 素油 1000 克(实耗 100 克)。

做法

1. 将鲫鱼去鳞鳃, 用刀从脊背剖开, 去肠脏、洗净、沥去水分。

2. 取炒锅上火, 舀入素油, 待油八成熟时, 放入鲫鱼, 炸至鱼身收缩, 色呈金黄时, 用漏勺捞起沥油。

3. 沙锅 1 只, 内放竹垫, 上放酱瓜丝 15 克、酱仔姜 10 克、葱丝 15 克、红大椒丝 10 克, 将鲫鱼鱼背朝上, 鱼头朝外逐层叠起, 上面再放上酱瓜丝 35 克、酱仔姜 15 克、葱丝 35 克, 红大椒丝 15 克, 加酱油、白糖、醋、香油、绍酒、清水 100 克, 将沙锅上旺火烧沸, 移小火焖 2 小时吸稠汤汁离火, 取出竹垫, 将鱼背朝上复在盘内, 淋上卤汁即成。

海带煨鲫鱼

原料

鲜鲫鱼 2500 克(每条 100 克左右),水发海带 250 克,猪肋骨适量,大白菜 1000 克,酱油 500 克,醋、白糖、香油各 250 克,黄酒、姜各 100 克,大料 5 克,精盐适量。

做法

1. 鱼去鳞、鳃及内脏(切勿弄破苦胆),内外洗净、沥干;海带切 5 厘米长的斜方片;大白菜心洗净,顺直剖成 4 瓣;姜切片,葱切段,酱油、醋、白糖、精盐同放碗内调匀成卤汁。

2. 取大沙锅 1 个,锅底铺猪肋骨,然后逐层铺匀大白菜、海带、葱姜片、大料,再将小鲫鱼头朝外一圈圈地码好,再从中间孔隙处放入调味卤汁,加入水(量与鱼平),用中火烧开,改小火焖 2 小时左右,放入香油,再焖 2 小时左右,将沙锅端离火口,待汤汁冷凝后,将锅翻扣于大盘中,用刀划开取食。

清汤鲫鱼

原料

活鲫鱼 2 条,每条约 250 克左右。

做法

1. 将活鱼剖净后,用开水冲刷一过,晾干,入沸油锅中翻炸一下,即起。
2. 将鱼置于沙锅内,加清水与鱼平面,盖盖,以湿纸数层密封其口,勿使漏气,煮滚后停火。
3. 起盖,加入少许荤油、黄酒、精盐,宽汤,加盖,移于文火上再炖2小时即成,食时柔嫩异常。

清蒸鲫鱼

原料

活鲫鱼1条约500克,猪肥膘50克,火腿50克,香菇25克,冬笋50克,口蘑25克,香菜30克,精盐15克,料酒25克,味精、白糖、香醋适量,葱、姜各25克,鸡清汤250克,熟猪油25克。

做法

1. 鲫鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,鱼身两面剖斜刀。
2. 将猪肥膘切片;火腿、冬笋均切成长5厘米、宽0.5厘米的长方片;口蘑切片;香菇洗净;葱一半切段、一半切末;姜一半切片、一半切成细末;香菜摘洗干净,切成细末。
3. 锅内倒入清水烧开,把鲫鱼下入锅内烫一下,捞出控干水分,放入大鱼盘中,加入料酒、精盐腌上。另取炒勺旺火烧热,倒入猪油,油热后下入葱姜,烹至金黄色时,起锅浇在鲫鱼

身上,再把冬笋片、香菇、口蘑片、猪肥膘片顺序排放在鲫鱼身上,葱段、姜片摆在各种配料上,再加入白糖、味精、鸡清汤后上屉,用猛火蒸约 20 分钟。

4. 将蒸熟的鲫鱼下屉,拣出葱段、姜片,蒸汤滗入锅中。锅上火,将汤烧开,调好口味,起锅将汤浇在鱼身上即可。上鱼时外带姜末、香醋碟,香菜末各 1 碟。

效用

鲫鱼肉能和五脏,通血积,消积,故可温中补虚,健脾利水。凡久后体虚,气血不足,症见虚劳瘦弱,饮食不下,反胃呕逆者,以及脾虚水蓄,水肿膨胀,小便不利者,均可将此作为补益食品。

鲫鱼羹

原料

大鲫鱼 1 条,大蒜 2 瓣,胡椒、小椒、陈皮、缩砂仁、毕拔各 3 克,葱、盐适量。

做法

先将鱼去鳞、鳃及肚肠洗净,然后将蒜、椒等诸佐料放入鱼肚中缝合煮熟作羹汤,调五味食之。

效用

补益脾胃,和中止痢。脾胃失和而寒湿凝结引起的痢下冷冻、久治不愈者常服饮,有良好疗效。若属湿热蕴毒之下痢脓

血者，则应忌食。

鲫鱼汤

原料

鲜鲫鱼 1 尾，黄豆芽 30 克，通草 3 克。

做法

将鱼去鳞鳃与内脏，加入豆芽、通草炖煮，鱼熟汤成后去豆芽、通草，单食鱼与汤。

效用

鲫鱼甘温，益胃调中，补虚损；豆芽、通草消水利尿而又具通乳的功效。故此汤可温中下气，利水通乳。凡因胃气不足，产后乳汁不下者，皆可辅食此汤。

鲫鱼黄芪汤

原料

鲫鱼 1 尾约 250 克，黄芪 15 克，生姜 3 片，精盐、味精适量。

做法

将鲫鱼去鳞鳃及内脏，洗净切块备用。黄芪入沙锅中，水

煎2次，去渣合计1碗，同鲫鱼块、生姜、精盐共煮熟烂，调以味精即成。

效用

本方取鲫鱼益气健脾之力，黄芪补气升阳之效。二味同用，荠菜补气升举、健脾和胃之功。适用于气虚所至的脱肛、子宫脱垂及胃下垂而见气短乏力等症。宜辅食滋补性食物。除一般米、面主食外，宜多补牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉、蛋类、猪肚、猪大肠、牛肚、核桃、莲子等食物。忌食寒凉之品。本方减去黄芪、生姜，加入赤小豆120克，煮浓汤服食，能逐水利尿，消肿除胀。适用于大腹水肿，四肢肿胀，小便不利等症。

鲫鱼杏仁红糖汤

配料

鲫鱼1条，甜杏仁10克，红糖适量。

做法

将鲫鱼去鳞鳃及内脏，洗净后同甜杏仁共入锅中，加水适量煮熟，调入红糖稍煮即成。吃鱼喝汤。

效用

甜杏仁能润肺止咳，鲫鱼则补益脾胃，红糖可滋阴活络。三味相合，齐奏健脾益肺之功。脾健则肺得益，脾健肺调则痰自少。适用于咳嗽多痰，痰质稀白，咯出爽利，面青肢冷，形体瘦削等痰湿型慢性支气管炎。每日1~2剂，连用7~10天为

一疗程。

宜辅食薏仁、生姜、茯苓、黄芪等健脾燥湿、化痰逐饮之品。亦可每日辅食1次健脾燥湿的苏子粥：苏子20克，捣碎如泥，加水煎成沥汁去渣，加粳米100克、冰糖适量煮为稀粥。忌食寒凉性食物。

外感发热者忌服。本方减去甜杏仁、红糖，加入玉米须100克，玉米芯100克（先将玉米须和玉米芯水煎去渣取汁，再与鲫鱼煮汤服食），能治水肿、尿少、尿频、尿急、尿道感染的热疼痛等症。

鲫鱼百合柿饼汤

原料

鲫鱼1条，约重250克，百合100克，柿饼2枚，冰糖50克，料酒1匙。

做法

将柿饼切成小丁备用。鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净后入沙锅中，加清水浸没。中火烧开后，加入料酒、柿饼和百合，再小火慢炖1小时，加入冰糖炖化离火。

效用

本方取鲫鱼益气健脾之力，百合清心补益、润肺止咳之效、柿饼养肺阴、清肺热、治痰火、止热血之能，诸味相合，齐奏养肺止咳、益气止血之功。支气管扩张咯血而致肺络损伤者，

常饮此汤有修复作用。每日分2次食完，连服5~7天为一疗程。宜辅食萝卜、荠菜、丝瓜、茄子、海带、花生、枇杷、鲜藕等化痰止咳、清热止血之品。忌食烟酒和辛辣刺激之物。

鲫鱼赤豆商陆饮

原料

鲫鱼 250 克，赤小豆 120 克，商陆 3 克。

做法

先将鲫鱼去鳞鳃及肚肠，再与赤小豆、商陆同煮，至豆熟鱼烂成浓汤。

效用

鲫鱼、赤小豆皆为利水消肿之佳品，故此饮能逐水利尿，消肿除胀。适于因三焦气化不行，水液潴留而引起的大腹水肿、四肢肿胀、大小便不利等症服用，唯因含有攻逐水邪之性烈药品商陆，不宜多饮。

鲫鱼粥

原料

鲫鱼 1 尾，高粱米(或粳米)50 克，桔皮末、胡椒末、酱、葱

适量。

做法

鲫鱼洗净取肉，与米、桔皮相合煮粥，临熟入胡椒面、酱、葱调和。

效用

鲫鱼甘温，和胃实肠而行水；桔皮理气调中健脾；胡椒暖胃快膈，治食积冷痢，可和肠胃，消水肿。故此粥适于因肠胃失和、食水不调而引起的脘腹时痛、不欲饮食、大便粘滞、大小便不调、形瘦而手足浮肿、日久正气渐衰者及老年人饮用，可作为正餐食之。

鲫鱼当归散

原料

活鲫鱼 1 尾(约重 250 克)，当归身 10 克，血竭、乳香各 3 克，黄酒适量。

做法

将活鲫鱼去鳃、内脏，不去鱼鳞，将当归身、血竭、乳香纳鱼腹中。以净水和泥，包裹鱼身，烧黄，去泥，研粉。

效用

当归身补血活血；血竭、乳香活血化瘀，止血敛创；鲫鱼补虚温中；黄酒导引诸药。故此方可祛瘀生新，达到止血效果。每服 3 克，温黄酒送服。