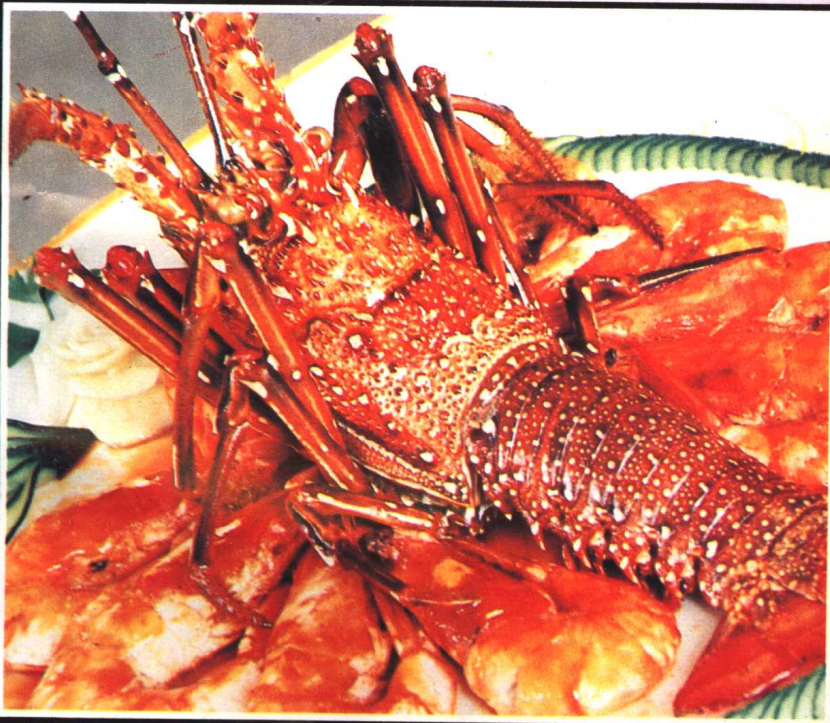


家庭食谱

周三金 陈耀文 编著

家庭 海鲜河鲜菜制作



上海科学技术出版社

家庭海鲜河鲜菜制作

周三金 陈耀文 编著

上海科学技术出版社

家庭海鲜河鲜菜制作

周三金 陈耀文 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所经销 上海祝桥新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.75 字数 144,000

1993年7月第1版 1993年7月第1次印刷

印数 5,110,000

ISBN 7-5923-9228-4/TS·274

定价: 3.40 元

(沪)新登字 108 号

海鲜、河鲜、虾蟹等菜肴，具有丰富的营养，是人们日常生活中不可缺少的食品，也是人们摄取动物蛋白的重要来源。随着我国人民生活水平的提高，生猛海鲜、河鲜菜肴也越来越受到人们的青睐。

海鲜、河鲜菜肴在我国各地风味菜肴中占有十分重要的地位，它是中国菜的重要组成部分。在战国时期的《吕氏春秋》，北魏的《齐民要术》，元代的《饮膳正要》、《易牙遗意》和清代的《随园食单》、《随息居饮食谱》、《闲情偶寄》等烹饪古籍中，都大量记载着历代各种鱼类菜肴的名称和制法。其中鲤鱼汤、团鱼汤、熘鱼焙面、清蒸鲥鱼等是历代宫廷名菜，还有西湖醋鱼、松鼠鳜鱼、松江鲈鱼、清蒸武昌鱼等已成为驰名中外的特色菜肴。我国历代著名诗人对海鲜、河鲜菜肴也给于极高的评价，赋有大量赞美的诗句。如苏东坡、陆游、郑板桥等都赋诗称鲥鱼为“南国绝色之佳”。又如苏东坡诗云：“芽姜紫醋炙银鱼，雪碗擎来二尺余，尚有桃花春气在，此中风味胜鲈鱼。”清代谢墉诗云：“网得西施国色真，诗云南国有佳人。朝潮扑岸鳞浮玉，夜月寒光尾掉银。长恨黄梅催盛夏，难寻白雪继阳春，维其时矣文无赘，旨酒端宜式燕宾。”诗中称鲥鱼形美，如南国绝色佳人西施。所以，从汉代以来，清蒸鲥鱼一直是宫廷和民间佳肴。

由于海鲜、河鲜菜肴既有丰富营养，又有滋补食疗功效，

因而历来受到人们喜爱。近几年随着人民生活水平日益提高,海鲜、河鲜菜肴需求量迅猛增长,而且许多名贵的生猛海鲜也进入广大家庭餐桌。为了适应广大群众的需要,我们特编写了这本《家庭海鲜河鲜菜制作》,全书分河鲜、虾蟹、海鲜、海味、其他等五类,既介绍各种海鲜、河鲜鱼类的特点、营养与吃法,又详尽介绍了近300种菜肴的烹制方法。读者阅后即可如法炮制。本书既可作为广大家庭、企事业食堂备考,又可供餐厅、宾馆厨师的参考。

由于编者水平有限,书中不足之处,希读者批评指正。

编 者

1993年3月

目 录

河 鲜 类

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 红烧青鱼肚挡 … (10) | 21. 生蒸三丝草鱼… (21) |
| 2. 菊花青鱼 …… (10) | 22. 红烧全鱼…… (22) |
| 3. 五香熏青鱼 …… (11) | 23. 葱油草鱼…… (22) |
| 4. 酱汁青鱼 …… (11) | 24. 鱼圆汤…… (23) |
| 5. 糟卤划水 …… (12) | 25. 清炒鳊糊…… (24) |
| 6. 糟卤头尾 …… (12) | 26. 竹笋鳊糊…… (24) |
| 7. 川糟青鱼 …… (13) | 27. 黄鳊烤肉…… (25) |
| 8. 清炒鱼片 …… (13) | 28. 炒蝴蝶片…… (25) |
| 9. 炒鱼条 …… (14) | 29. 红烧鳊段…… (26) |
| 10. 干烧青鱼块…… (14) | 30. 生炒鳊背…… (26) |
| 11. 三丝鱼卷…… (15) | 31. 虾爆鳊…… (27) |
| 12. 芹黄鱼丝…… (16) | 32. 三丝鳊卷…… (28) |
| 13. 龙井鱼片…… (16) | 33. 炆鳊片…… (29) |
| 14. 青鱼塌…… (17) | 34. 炆虎尾…… (29) |
| 15. 青鱼脯…… (18) | 35. 软兜带粉…… (30) |
| 16. 西湖醋鱼…… (18) | 36. 梁溪脆鳊…… (30) |
| 17. 五柳鱼…… (19) | 37. 酥炒鳊鱼…… (31) |
| 18. 草鱼粉皮…… (19) | 38. 烧马鞍鳊…… (32) |
| 19. 豆豉草鱼…… (20) | 39. 炖鳊酥…… (32) |
| 20. 软熘草鱼…… (21) | 40. 清炖鳊鱼…… (33) |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 41. 荷包鳝鱼····· (34) | 68. 瓜姜鱼丝····· (53) |
| 42. 椒盐鳝鱼····· (34) | 69. 怀胎鲫鱼····· (51) |
| 43. 麦穗鳝花····· (35) | 70. 干烧鲫鱼····· (55) |
| 44. 淮鱼煮干丝····· (36) | 71. 豆瓣鲫鱼····· (55) |
| 45. 鳝段烧肉····· (36) | 72. 荷花鲫鱼····· (56) |
| 46. 清蒸三丝鳝卷··· (37) | 73. 芙蓉鲫鱼····· (57) |
| 47. 银丝长鱼····· (38) | 74. 奶汤鲫鱼····· (57) |
| 48. 菠萝鳝花····· (39) | 75. 酥鲫鱼····· (58) |
| 49. 酱爆鳝球····· (39) | 76. 余蛤蜊鲫鱼····· (59) |
| 50. 荔枝鳝鱼····· (40) | 77. 萝卜丝余鲫鱼··· (59) |
| 51. 银鱼炒蛋····· (41) | 78. 红烧甲鱼····· (60) |
| 52. 银鱼跑蛋····· (41) | 79. 虫草甲鱼····· (61) |
| 53. 干炸银鱼····· (42) | 80. 冰糖甲鱼····· (61) |
| 54. 韭芽银鱼····· (42) | 81. 清炖甲鱼····· (62) |
| 55. 糟香银鱼····· (43) | 82. 火腿出骨甲鱼··· (63) |
| 56. 黑鱼两吃····· (43) | 83. 酿甲鱼····· (63) |
| 57. 火夹鳊鱼····· (45) | 84. 炒甲鱼片····· (64) |
| 58. 双味鳊鱼····· (45) | 85. 松子鲤鱼····· (65) |
| 59. 清蒸鳊鱼····· (46) | 86. 蒸糟鲤鱼····· (65) |
| 60. 白汁鳊鱼····· (47) | 87. 糖醋鲤鱼····· (66) |
| 61. 香酥鳊鱼····· (48) | 88. 鸳鸯鲤鱼····· (66) |
| 62. 干烧鳊鱼····· (49) | 89. 软熘鱼扇····· (67) |
| 63. 三丝鳊鱼····· (49) | 90. 锅贴鲤鱼····· (68) |
| 64. 绣球鳊鱼····· (50) | 91. 清蒸刀鱼····· (68) |
| 65. 炸熘鳊鱼····· (51) | 92. 红烧刀鱼····· (69) |
| 66. 松鼠鳊鱼····· (52) | 93. 出骨刀鱼球····· (70) |
| 67. 醋椒鳊鱼····· (53) | 94. 刀鱼脯····· (70) |

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 95. 刀鱼羹····· (71) | 片····· (79) |
| 96. 砂锅大鱼头····· (72) | 108. 蜜汁塘鳢鱼··· (80) |
| 97. 拆烩鲢鱼头····· (73) | 109. 芙蓉余塘鳢鱼 |
| 98. 清蒸鳊鱼····· (73) | 片····· (81) |
| 99. 桂花鳊鱼····· (74) | 110. 黄焖河鳗····· (81) |
| 100. 奶汤鳊鱼····· (75) | 111. 锅烧河鳗····· (82) |
| 101. 清蒸鲥鱼····· (76) | 112. 煎糟河鳗····· (83) |
| 102. 红烧鲥鱼····· (76) | 113. 清蒸河鳗····· (83) |
| 103. 青椒鲥鱼····· (77) | 114. 夹烧鳗鱼····· (84) |
| 104. 酒酿蒸鲥鱼··· (77) | 115. 三丝鱼面····· (85) |
| 105. 芙蓉鲥鱼脯··· (78) | 116. 七星鱼丸汤··· (85) |
| 106. 椒盐塘鳢鱼 | 117. 白汁鲥鱼····· (86) |
| 片····· (79) | 118. 春笋鲥鱼····· (87) |
| 107. 清炒塘鳢鱼 | 119. 粉蒸鲥鱼····· (87) |

虾 蟹 类

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 120. 盐水虾····· (91) | 131. 红烧梭子蟹··· (98) |
| 121. 清炒虾仁····· (91) | 132. 炒明虾片····· (98) |
| 122. 龙井虾仁····· (92) | 133. 红烧明虾····· (99) |
| 123. 生煎虾饼····· (93) | 134. 干煎明虾····· (100) |
| 124. 虾仁锅巴····· (93) | 135. 炸烹明虾····· (100) |
| 125. 杨梅虾球····· (94) | 136. 鲜奶虾仁····· (101) |
| 126. 清炒蟹粉····· (95) | 137. 熟炆虾仁····· (102) |
| 127. 锅烧蟹····· (95) | 138. 茉莉虾仁····· (102) |
| 128. 雪花蟹斗····· (96) | 139. 白汁虾卷····· (103) |
| 129. 清水大闸蟹··· (97) | 140. 清炒三虾····· (103) |
| 130. 青蟹炒蛋····· (97) | 141. 翡翠虾斗····· (104) |

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 142. 油爆虾 …… (105) | 150. 炒虾蟹 …… (109) |
| 143. 炒虾肫 …… (105) | 151. 炸蟹卷 …… (110) |
| 144. 凤尾虾 …… (106) | 152. 炸蟹脆 …… (111) |
| 145. 琵琶虾 …… (107) | 153. 熘黄青蟹 …… (111) |
| 146. 三虾豆腐 …… (107) | 154. 蟹黄扒菜心 …… (112) |
| 147. 油酱毛蟹 …… (108) | 155. 蟹黄海参 …… (112) |
| 148. 炒蟹黄油 …… (108) | 156. 蟹油水晶球 …… (113) |
| 149. 煎蟹盒 …… (109) | |

海 鲜 类

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 157. 红烧带鱼 …… (119) | 174. 卷筒黄鱼 …… (130) |
| 158. 清蒸带鱼 …… (120) | 175. 脆皮黄鱼 …… (130) |
| 159. 糖醋带鱼 …… (120) | 176. 八宝黄鱼 …… (131) |
| 160. 烹带鱼背 …… (121) | 177. 菊花黄鱼 …… (132) |
| 161. 荔枝带鱼 …… (121) | 178. 珍珠黄鱼 …… (133) |
| 162. 红烧海螺 …… (122) | 179. 炸熘黄鱼 …… (133) |
| 163. 油爆海螺 …… (123) | 180. 黄鱼鲞烤肉 …… (134) |
| 164. 油爆双片 …… (124) | 181. 茄汁鱼片 …… (135) |
| 165. 炸蛎黄 …… (124) | 182. 松子黄鱼球 …… (136) |
| 166. 炒蛎黄 …… (125) | 183. 芝麻鱼排 …… (136) |
| 167. 三丝拌蛭 …… (125) | 184. 雪菜大汤黄
鱼 …… (137) |
| 168. 咸菜卤蒸蛭 …… (126) | 185. 雪花鱼丝羹 …… (138) |
| 169. 蛭肉糊 …… (126) | 186. 蛋蓉黄鱼羹 …… (138) |
| 170. 宁波摇蚶 …… (127) | 187. 葱油鲳鱼 …… (139) |
| 171. 清汤蛤蜊肉 …… (128) | 188. 白汁鲳鱼 …… (139) |
| 172. 家常黄鱼 …… (128) | 189. 干烧鲳鱼 …… (140) |
| 173. 千层黄鱼 …… (129) | |

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 190. 糖醋鲳鱼 (141) | 202. 炒玻璃鱿鱼 ... (149) |
| 191. 铁排鲳鱼 (141) | 203. 墨鱼大烤 (149) |
| 192. 烟鲳鱼 (142) | 204. 墨鱼炒肉丝 ... (150) |
| 193. 酱爆鱿鱼卷 ... (143) | 205. 油爆墨鱼卷 ... (150) |
| 194. 笔筒鱿鱼 (143) | 206. 炒玻璃墨鱼 ... (151) |
| 195. 荔枝鱿鱼 (144) | 207. 青椒墨鱼丝 ... (151) |
| 196. 广式鱿鱼 (145) | 208. 熘酥墨鱼卷 ... (152) |
| 197. 鱿鱼炒肉丝 ... (145) | 209. 菜苋煨鲨鱼 ... (153) |
| 198. 干煸鱿鱼丝 ... (146) | 210. 醋熘鲨鱼 (153) |
| 199. 酸辣鱿鱼卷 ... (146) | 211. 菜蕻鲨鱼 (154) |
| 200. 雪花鱿鱼 (147) | |
| 201. 锅巴酸辣鱿
鱼.....(148) | |

海 味 类

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 212. 鱼片海参 (160) | 224. 鸡丝鱼翅 (168) |
| 213. 三鲜海参 (161) | 225. 干烧鱼翅 (169) |
| 214. 蟹黄海参 (162) | 226. 三丝鱼翅 (169) |
| 215. 红烧海参 (162) | 227. 蟹粉鱼翅 (170) |
| 216. 虾子大乌参 ... (163) | 228. 蹄筋鱼翅 (170) |
| 217. 鸡翅海参 (164) | 229. 清汤鱼翅 (171) |
| 218. 蝴蝶海参 (164) | 230. 鸡皮鱼肚 (172) |
| 219. 海参羹 (165) | 231. 炖鲷鱼肚 (172) |
| 220. 黄鱼海参羹 ... (165) | 232. 黄鱼烩鱼肚 ... (173) |
| 221. 清汤乌参 (166) | 233. 鸡火扒广肚 ... (174) |
| 222. 虾子明玉参 ... (167) | 234. 虾子鱼肚 (174) |
| 223. 两虾扒海参 ... (167) | 235. 奶汤鱼皮 (175) |

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 236. 虾仁鱼皮·····(176) | 244. 绣球干贝·····(180) |
| 237. 红烧鱼皮·····(176) | 245. 葱蒸干贝·····(181) |
| 238. 鸡火鱼唇·····(177) | 246. 鸡茸鲍鱼·····(182) |
| 239. 奶油鱼唇·····(177) | 247. 蚝油鲍鱼·····(182) |
| 240. 白汁鱼唇·····(178) | 248. 麻酱鲍鱼·····(183) |
| 241. 细卤明骨·····(178) | 249. 葱油拌海蜇·····(183) |
| 242. 炒鲜干贝·····(179) | 250. 鸡丝拌蜇皮·····(184) |
| 243. 三鲜干贝·····(179) | 251. 清汤海底松·····(184) |

其 他 类

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 252. 白灼基围虾·····(186) | 268. 麻酱拌赤贝·····(193) |
| 253. 椒盐基围虾·····(186) | 269. 炒赤贝·····(194) |
| 254. 干烧竹节虾·····(187) | 270. 清蒸扇贝·····(194) |
| 255. 茄汁竹节虾·····(187) | 271. 炒香螺片·····(195) |
| 256. 葱油竹节虾·····(187) | 272. 清蒸鲜鲍鱼·····(195) |
| 257. 火焰醉虾·····(188) | 273. 奶汤烩鲍鱼·····(196) |
| 258. 油炸草虾·····(188) | 274. 葱油钳鱼·····(196) |
| 259. 炒龙虾球·····(189) | 275. 清蒸石斑鱼·····(197) |
| 260. 清炒龙虾肉·····(189) | 276. 葱油石斑鱼·····(197) |
| 261. 涮龙虾片·····(190) | 277. 虾仁斑鱼羹·····(198) |
| 262. 清蒸肉蟹·····(190) | 278. 生蚝跑蛋·····(198) |
| 263. 白烧肉蟹·····(191) | 279. 雪菜生蚝汤·····(199) |
| 264. 姜汁煮肉蟹·····(191) | 280. 油浸海鲈鱼·····(199) |
| 265. 豉汁蒸带子·····(192) | 281. 糖醋鲈鱼·····(190) |
| 266. 葱油花蛤蜊·····(192) | 282. 三丝鲈鱼·····(200) |
| 267. 拌蛤蜊·····(193) | 283. 热拌象拔蚌·····(201) |

附 海鲜、河鲜菜肴的主要烹调方法

河 鲜 类

河鲜类,包括淡水鱼类及黄鳝、鳖等淡水水产,资源丰富,种类繁多。其中主要有鲤鱼、青鱼、草鱼、鳊鱼、鲢鱼、鲇鱼、鲫鱼、鳊鱼、鳊鱼、鲈鱼、塘鳢鱼、黄鳝及鳖等。现将主要的淡水水产介绍如下:

青鱼: 又名黑青、乌青、螺蛳青。体呈圆筒形,尾部侧扁,嘴部稍尖,无触须,背部乌黑,肚乳白色,肉白而结实,骨刺少。秋冬季节最为肥壮。青鱼头尾、腹部、尾巴以及鱼肠、鱼肝均可制作各种名菜佳肴。

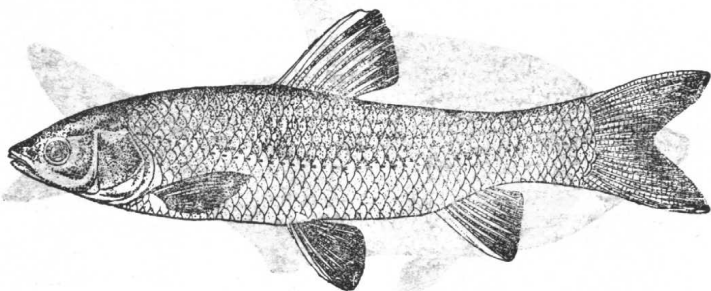


图 1 青 鱼

草鱼: 又名草青、鲩、棍鱼。体近圆筒形,头部扁平,尾部侧扁,腹部圆而无棱。全身茶黄色,肚灰色白,肉嫩刺少,肉质结实。上海和江苏、浙江、广州、福州都喜欢食用。如杭州西湖醋鱼、广州和福州的五柳鱼都取用草鱼制做。

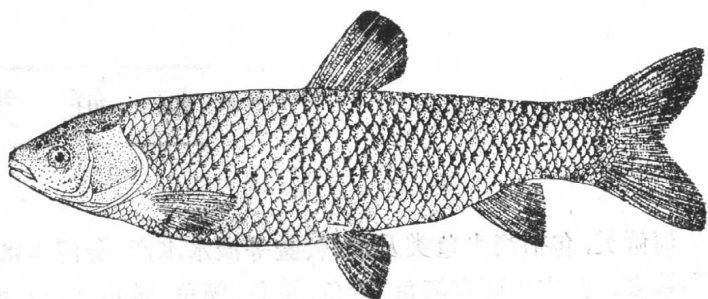


图 2 草 鱼

鳊鱼：可分三角鳊、三角平胸鳊、团头鲂(武昌鱼)等多种。多产于湖北、江西、安徽等省，但以湖北省鄂城樊口所产的品种最为优良。肉嫩味鲜，食法以清蒸为佳。

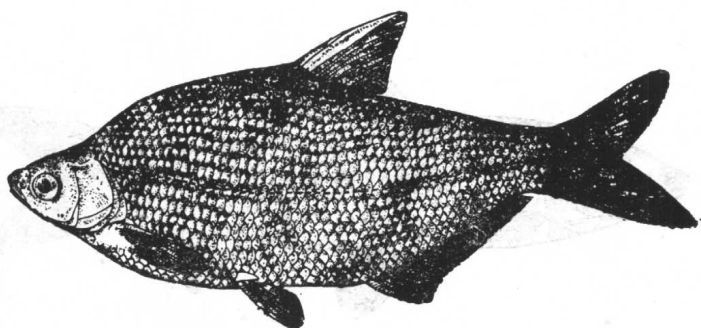


图 3 鳊 鱼

鳊鱼：俗称桂鱼，又名鲮鱼。鱼体侧扁，尾鳍呈扇形，口大鳞细，体黄色绿，有黑色斑点，无胆无刺，肉质细嫩鲜美；历来为鱼中上品。吃法上配以火腿片清蒸或氽汤为佳，也可红烧，或上浆油炸，制做“松鼠桂鱼”等。

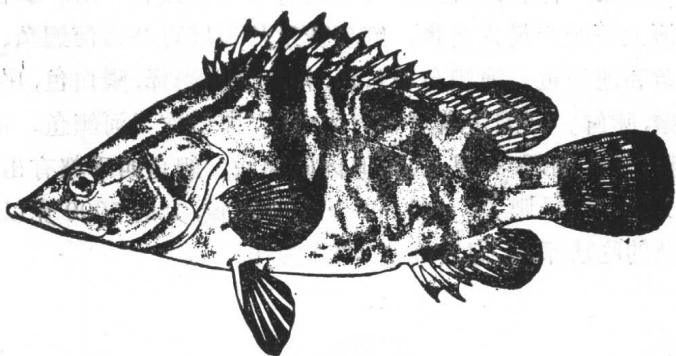


图 4 鳊 鱼

鲫鱼： 体侧扁，头小，背部隆起，肉质细嫩味美。生长于长江中的鲫鱼体积大于湖中的鲫鱼。河泊中鲫鱼体积小，肉质极嫩且鲜，北方以河北白洋淀所产者为最好，江南以江苏六合县龙池出产者最优。吃法以清蒸汆汤、葱烤为佳。

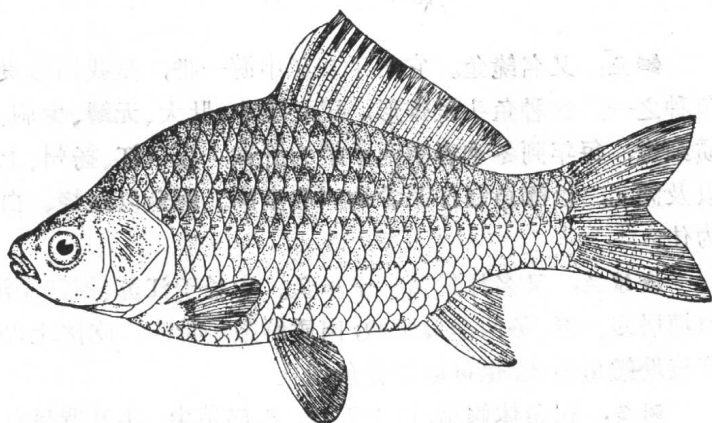


图 5 鲫 鱼

鲤鱼：体长，呈圆筒形，嘴边有长短触须各一对。我国以黄河上游所产最为名贵。鲤鱼按生长地区可分为河鲤鱼、江鲤鱼和池鲤鱼。河鲤鱼呈黄色，带有金属光泽，鳞白色，尾红，肉嫩，味鲜。江鲤鱼鳞片和肉为白色，肉质次于河鲤鱼。池鲤鱼青黑鳞、刺硬，有泥土味，但肉质细嫩。鲤鱼四季都有出产，以2、3月间最肥美，一般500~1500克重，大的5000克以上。鲤鱼的吃法很多，但以红烧、油炸为佳。

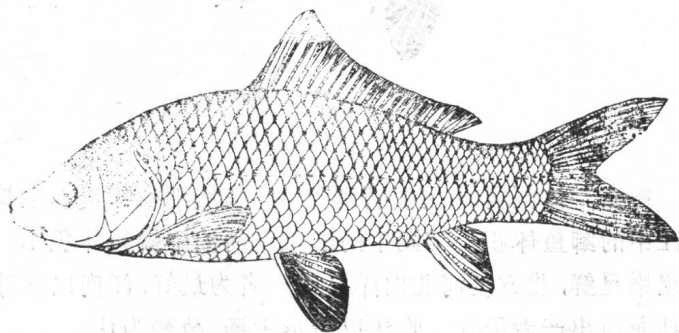


图 6 鲤 鱼

鲃鱼：又名鮰鱼。它产于长江中游一带，是我国珍贵的鱼种之一。这种鱼头呈锥形，尾长嘴小、肚大、无鳞、少刺、肉质细嫩，每年到冬季春季两季最为肥嫩。在镇江、扬州、上海以及湖北，以鲃鱼制作菜肴均闻名全国。鲃鱼以红烧、白汁为佳。

塘鳢鱼：又名杜父鱼、土步鱼。生长于江苏、浙江湖泊、池塘居多。春、冬两季最肥嫩，肉质鲜嫩刺骨少。吃法上以竹笋烧塘鳢鱼为佳，也可以制作鱼羹。

鲃鱼：鲃鱼体侧扁，口大无牙，头部稍尖，头及背呈灰绿黑色，腹部呈银白色，鳞片大而薄，上有细纹，形如鲈鱼。它平

时栖于太平洋，在春末夏初，因生殖期逼近，结群逆江而上，游入内江产卵，在立夏至芒种为盛产期。因该鱼每年于初夏上市，其余时期绝迹，故称鲥鱼。鲥鱼鳞片内含有大量脂肪，肉质嫩而鲜美。吃法以清蒸为佳，也可红烧或用网油裹包烤熏。

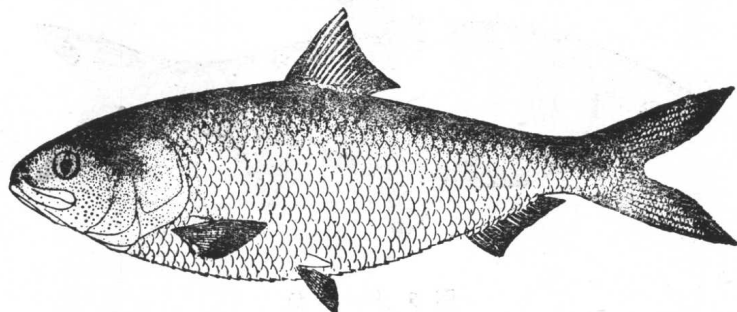


图 7 鲥 鱼

黑鱼：又名乌鳢、乌鱼。四季都有，以秋冬季节为最肥壮。黑鱼呈亚圆筒形，大的长达 50 厘米以上。青褐色，头部上下扁平，尾巴左右侧扁，有三纵行黑色斑块，眼后至鳃孔有二条黑色横带。它肉质鲜嫩坚实，细骨少，有滋养功效。吃法可红烧，炒鱼片，炒鱼丁，汆汤等。

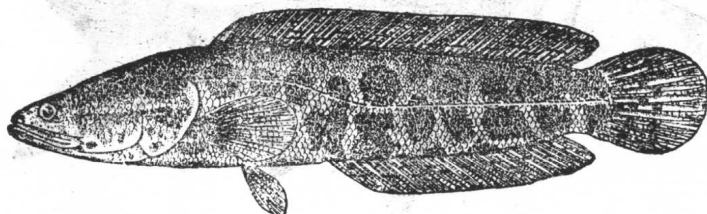


图 8 黑 鱼

鲢鱼：又名白鲢鱼。多产于长江以南的淡水湖中，池塘养殖也较多。鲢鱼身体长扁，鱼眼偏下，鳞片细小，刺多，肉质鲜美。适用红烧、熏炸等。

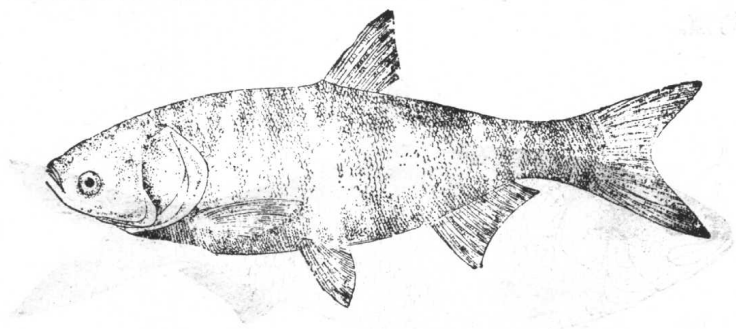


图 9 鲢 鱼

鳙鱼：又名胖头鱼、花鲢鱼。是我国淡水养殖的主要鱼类。鳙鱼背部及两侧上半部微黑，腹部灰白，并带有黑色斑点，头部较大，约占体长的三分之一，肚宽背厚，肉质细嫩，刺

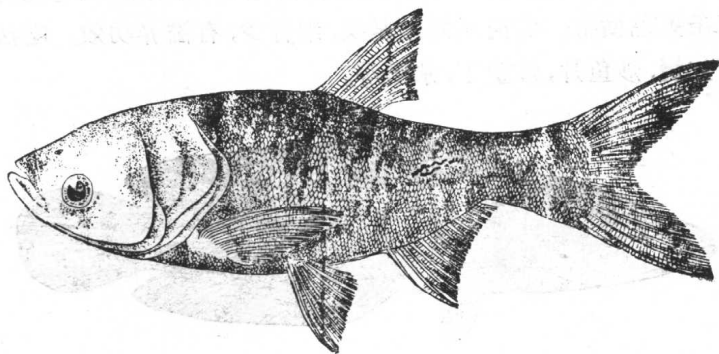


图 10 鳙 鱼