

方雅 莫难 等编著

水产菜肴制作大全



水产菜肴家庭制作大全

中



水产菜肴家庭制作大全

(中)

蒸 煮 炖 烩 煨 汤

方雅 莫难 等 编著

经济日报出版社

水产菜肴家庭制作大全

〈中〉

蒸 煮 炖 烩 煨 汤

方雅 莫难等编著

经济日报出版社出版

(北京市宣武区虎坊桥福州馆前街6号)

新华书店总店科技发行所发行

永清县第一胶印厂印刷

787×1092毫米 32开本8.66印张185千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数1~20000册

ISBN7-80036-244-2/G·37

定价: 3.50元

前 言

水产类菜味道鲜美，是人们摄取动物蛋白、脂肪、无机盐、维生素和它营养的重要来源。同时它在我国丰富多彩的饮食文化中，占有重要的地位，被广大人民群众所钟爱。随着水产业的发展，我国水产类菜在传统菜肴的基础上，不断创造新的烹制方法，已经形成了风味各异、技法齐全、种类繁多的菜谱。

为了给广大家庭提供更多的烹饪技术资料 and 多种制作方法，我们根据自己的体会，并参考有关资料，编写了《水产菜肴家庭制作大全》一书，把它作为《吃在中国》系列丛书之一，奉献给广大读者。

本书资料齐全，最大限度地囊括了水产类菜的烹饪方法；取材最新，发掘收集了许多鲜为人知的民间烹饪方法和台湾、香港菜谱，堪称一部水产类菜的小百科全书。

全书根据烹饪技法的种类和水产类食品知识分为三册，第一分册为汤汁浓少的烧、炒类，第二分册为汤汁甚多的煮、炖、汤类，第三分册为不含汤汁的炸、煎、凉菜等，并附有水产类食品知识。根据水产类食品菜谱的发展现状，书中还收录了部分西餐菜的做法。

由于我们水平所限，书中难免有误，恳请读者指正。

编者

目 录

蒸

鱼

- | | | | |
|----------------|------|-------------|------|
| 清蒸鳗鱼 (1) | (3) | 咸柠檬蒸银枪鱼 ... | (15) |
| 清蒸鳗鱼 (2) | (3) | 酸笋蒸鱼头 | (15) |
| 清蒸嘉鱼 | (4) | 梅子蒸鱼头 | (16) |
| 清蒸大鳊鱼 | (4) | 豉汁蒸鲩鱼 | (16) |
| 清蒸边鱼 | (5) | 白汁海棠鱼 | (17) |
| 清蒸活鱼 | (5) | 网油扣鳝 | (18) |
| 煎蒸带鱼 | (6) | 麒麟鱼 | (18) |
| 煎蒸比目鱼段 | (6) | 红扣水鱼 | (19) |
| 清蒸暴腌鳗鱼 | (7) | 梅菜蒸大鱼 | (20) |
| 腐乳鱼条 | (8) | 蒸大肉咸鱼 | (20) |
| 珊瑚黄鱼 | (9) | 柠汁蒸鲳鱼 | (21) |
| 西湖桂鱼 | (9) | 蛋皮鱼卷 | (21) |
| 绣球全鱼 | (10) | 清蒸鲢沙 | (22) |
| 煎蒸鱼 | (11) | 豉椒蒸乌头 | (22) |
| 清蒸加吉鱼 | (11) | 清蒸鳊鱼 | (23) |
| 干蒸加吉鱼 | (12) | 白汁银枪鱼 | (24) |
| 五绫加吉鱼 | (13) | 冬菇蒸斑尾 | (24) |
| 榄角蒸鲛鱼 | (14) | 香菇蒸黄花 | (25) |
| 蒸鲛鱼干 | (14) | 冬菇蒸鲫鱼 | (25) |

豉油蒸生鱼	(26)
鸡蛋少司蒸鱼	(26)
红蒸鱼	(27)
蒸鱼黄汁少司	(28)
清蒸肥头	(29)
清蒸江团	(29)
清蒸鲤鱼 (1)	(30)
清蒸鲤鱼 (2)	(31)
粉蒸鲫鱼	(31)
百花鱼肚	(32)
清蒸白鱼	(33)
白酒汁口蘑蒸鱼	(34)
荷花鱼翅	(34)
干蒸鳊鱼	(35)
天麻鱼头	(36)
石上鸣秋蝉	(36)
百花玉环	(37)
火腿炆大鳊	(37)
豆豉蒸鱼(鲭鱼)	(38)
清水鱼卷(鲳鱼)	(39)

虾

三丝凤尾虾卷	(56)
三鲜卷	(56)
云子卷	(57)
翠绿酿虾扇	(58)
白菜扣虾	(58)

清蒸鲥鱼	(39)
清蒸刀鱼	(40)
汗蒸脑花鱼	(41)
鱼木司	(42)
塘鲤鱼炖蛋	(42)
清蒸鱼 (1)	(43)
清蒸鱼 (2)	(43)
碎尸还原(家乡酿全 鱼)	(44)
清蒸鲫鱼	(45)
清蒸甲鱼	(46)
清蒸鳗鱼	(46)
香菇鱼盒	(47)
鲜掌琵琶翅	(48)
油浸鲈鱼	(49)
干蒸凤鱼	(50)
豆豉辣鱼	(51)
金腿三拼鲈	(52)
咖喱黄鱼	(52)
五柳鱼	(53)

清蒸鲜虾	(59)
元蛋瓢大虾	(60)
百花酿北菇	(60)
荷花金鱼虾	(61)

蟹

蟹肉丸子	(62)
蒸大红羔蟹	(62)
三鲜蟹斗	(63)
七星子蟹	(64)

贝

清蒸鲜贝白菜墩 ...	(68)
花鼓干贝	(68)
葱蒸干贝	(69)
干贝四宝	(70)

参

冬瓜盅	(73)
扒瓢海参(一品参) ...	(74)

莲藕

桂花糖藕	(77)
冰糖莲子	(78)

海带

海带扣鸭条	(80)
-------------	------

海蜇

牡丹蜇头	(82)
------------	------

清蒸蟹盒	(65)
合子蟹	(66)
芙蓉蟹斗	(66)
蟹黄双拼鲈	(67)

蒜子瑶柱脯	(70)
蛤蜊蒸蛋羹	(71)
发菜火腩蚝豉	(72)

金钱海参	(74)
扒酿海参	(75)

龙眼湘莲	(78)
------------	------

海带丝	(81)
-----------	------

煮

鱼

茄子煮鱼	(85)
黄芽白煮鱼青	(85)
煮鱼土豆	(86)
白煮鱼(鲫鱼) ...	(86)

核桃鱼	(87)
醋椒活鱼	(88)
鱼蓉白奶羹(鲑鱼) ...	(89)
白汁桂鱼	(89)

蕃茄鱼丸子	(90)
白转鱼	(91)
煮鱼鸡蛋少司	(91)
蒜油青鱼	(92)

虾

盐水虾	(97)
盐水虾片	(97)
盐卤虾	(98)
煮大虾 (1)	(98)
煮大虾 (2)	(99)
煮干丝	(99)

贝

白切海螺	(104)
白灼螺片	(104)

乌、鱿鱼

蕃茄乌鱼蛋	(107)
-------------	-------

西湖醋鱼	(93)
辣鱼粉皮	(94)
鱼肉馄饨	(96)

虾仁蛋羹	(100)
三虾豆腐	(101)
虾仁面盒	(101)
虾仁面包盒	(102)
白灼鲜虾	(103)

糟田螺	(105)
白灼鲜蛭子	(106)

白灼鲜鱿	(108)
------------	-------

炖

鱼

侉炖鱼	(111)
醋椒鱼 (1)	(111)
醋椒鱼 (2)	(112)
酥鲫鱼	(113)
小酥鱼	(113)
杏元鸡脚炖海狗	(114)
鸡脚炖水鱼	(115)

家常熬加吉鱼	(116)
家常熬黄鱼 (1)	(116)
家常熬黄鱼 (2)	(117)
侉炖青鱼	(118)
侉炖明太鱼	(118)
杏仁水鱼 (甲鱼)	(120)
砂锅比目鱼头	(120)

砂锅鱼头豆腐 …… (121)	炖生敲 (鳊鱼) … (124)
煎转鲤鱼 …… (121)	清炖圆鱼 …… (125)
清炖甲鱼 …… (122)	蟹肚炖山瑞 …… (126)
砂仁鲫鱼 …… (123)	广肚炖海狗 …… (127)
归参鳊鱼羹 …… (123)	杏元炖山瑞 …… (127)
红杞活鱼 …… (124)	原只焗酿山瑞 …… (128)

贝

冬瓜干贝炖田鸡 … (129)	芙蓉干贝 …… (129)
-----------------	---------------

海带

海带酥鸡 …… (131)	酥四样 …… (131)
---------------	--------------

其它

虾米冬菇白菜心 … (133)	猪蹄炖莲藕 …… (134)
海参炖鸡 …… (133)	

烩

鱼

三丁烩鱼骨 …… (137)	龙井鱼片 …… (143)
红烩鱼片 …… (137)	香滑鲈鱼球 …… (144)
红烩鱼块 …… (138)	酸辣鱼脑 …… (145)
黄鱼参羹 …… (139)	赛螃蟹 …… (146)
蟹黄鱼肚 …… (140)	三丝鱼翅 (1) … (147)
白扒鱼唇 …… (141)	三丝鱼翅 (2) … (148)
红扒鱼唇 …… (141)	三丝鱼翅 (3) … (149)
白汁鱼皮 …… (142)	芙蓉鱼片 …… (149)
鸡皮鱼肚 …… (143)	

虾

面包虾仁 (151)
 虾子茭白 (152)
 芙蓉虾仁 (152)
 红烩大虾饭 (153)
 什锦冬瓜粒 (154)

海参

什锦烩参丝 (158)
 三鲜海参 (159)
 海味什锦 (159)

蟹

蟹黄鲜菇 (163)

鱿鱼

家常鱿鱼 (165)
 鱿鱼菜花 (165)
 双色鱿鱼卷 (166)

贝

烩鲍鱼三丁 (170)
 蚝油网鲍片 (170)

其它

鲜莲烩鸭羹 (173)

烩虾仁 (154)
 清虾仁 (155)
 五彩捶虾片 (155)
 水晶虾饼 (156)

海参锅巴 (160)
 烩蝴蝶海参 (161)

蟹肉一品瓜 (163)

芹菜肉丝鱿鱼卷 (167)
 烩乌鱼蛋 (167)
 烩鱿鱼锅巴 (168)

白汁口蘑烩鲍鱼 (171)
 干贝玉兔 (172)

烩葛仙米 (173)

烩

鱼

香酥鲫鱼 (177)
 花鱼 (178)
 油浸鲜鱼 (178)

茄汁鲳鱼 (179)
 香干鲫鱼 (180)
 豆瓣鲜鱼 (180)

其它

- 猪蹄扒海参 (182) 砂锅蟹黄狮子头 ... (183)
干贝四丝 (182)

汤

鱼

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 大汤加吉鱼 (187) | 煮鱼清汤 (202) |
| 酸辣黄鱼豆腐 (188) | 姜丝鱼头通菜汤 ... (202) |
| 清汤鱼圆 (188) | 鱼尾冬瓜汤 (203) |
| 川青鱼块 (189) | 咸菜豆腐鱼尾汤 ... (203) |
| 草鱼豆腐 (190) | 榨菜豆腐鱼尾汤 ... (204) |
| 大汤黄鱼 (190) | 鲫鱼豆腐汤 (204) |
| 氽鱼卷 (191) | 美味鱼片汤 (205) |
| 清氽小荷包鱼 (192) | 奶汤川鲫鱼 (205) |
| 氽鱼丸子 (192) | 鲫鱼汤 (206) |
| 白梅大生翅 (193) | 菜心鱼片汤 (207) |
| 氽鱼腐 (193) | 苦瓜鲫鱼汤 (207) |
| 清汤鱼肚 (194) | 生鱼鲜菇汤 (208) |
| 鸡汁鱼唇 (195) | 苋菜鱼滑汤 (208) |
| 瓢发菜汤 (195) | 雪菜黄鱼汤 (209) |
| 鸡丝鱼翅 (197) | 大芥菜鱼丸汤 (209) |
| 绣球鱼翅 (197) | 生菜鲛鱼球汤 (210) |
| 清汤鱼翅 (1) ... (198) | 西洋菜鱼片汤 (210) |
| 清汤鱼翅 (2) ... (199) | 津白鱼滑汤 (211) |
| 清汤大散翅 (200) | 红衫鱼豆腐汤 (211) |
| 红鱼汤 (201) | 珍珠鱼圆 (211) |

余鲫鱼萝卜丝 (212)
 萝卜丝余鲫鱼 (213)
 奶汤萝卜丝鲫鱼 ... (214)
 砂锅青鱼头 (214)
 砂锅大鱼头 (215)
 汾香鱼头汤 (216)
 砂锅鱼唇 (217)
 砂锅鱼翅 (218)
 火锅鱼片 (218)
 清汤酸菜鱼卷 (219)
 砂锅雅鱼 (220)
 奶汤佛手鱼翅 (221)
 鸡汤鱼卷(鲤鱼) ... (221)
 余鱼脯丸子 (222)

虾

雨花捶虾汤 (233)
 虾羹汤 (234)
 虾皮萝卜丝汤 (234)
 虾米萝卜丝汤 (235)
 虾米豆腐羹 (235)
 虾米冬瓜汤 (236)
 海米冬瓜汤 (236)
 奶油大虾汤 (237)
 杂锦虾仁羹 (237)

海参

荷花海参 (243)
 什锦火锅 (244)

奶汤鲫鱼 (223)
 杞菜鱼片汤 (224)
 雪菜大汤黄鱼 (224)
 黄鱼羹 (225)
 蛋蓉黄鱼羹 (225)
 萝卜丝半汤鱼 (226)
 菜鱼汤 (227)
 清汤鲜鱼丸 (227)
 三鲜鱼圆汤 (228)
 三色鱼丸 (230)
 三色鱼丸汤 (230)
 金鱼闹莲 (231)
 川鱼片 (232)

紫菜虾米汤 (238)
 雪菜虾米汤 (238)
 酸辣虾羹汤 (239)
 虾干白菜汤 (240)
 余虾蘑海参 (240)
 大虾汤 (241)
 绍兴汤 (241)
 金蟾余珊瑚 (242)

清汤杂拌 (244)
 清汤大乌参 (245)

蝴蝶海参 (1) ... (246)	山东海参 (2) ... (248)
蝴蝶海参 (2) ... (247)	酸辣海参汤 (1) ... (249)
山东海参 (1) ... (247)	酸辣海参汤 (2) ... (250)

蟹

糟余毛蟹 (251)	清汤蟹底翅 (252)
余芙蓉蟹黄 (251)	蟹黄鱼翅 (253)
奶油蟹肉汤 (252)	

乌、鱿鱼

酸辣鱿鱼汤 (254)	玻璃鱿鱼 (255)
酸辣鱿鱼丝 (254)	余乌鱼花 (256)

贝

绣球干贝 (257)	奶油鲍鱼汤 (1) ... (259)
干贝豆苗汤 (258)	奶油鲍鱼汤 (2) ... (260)
鲍鱼芦笋汤 (258)	余蛤蜊肉 (260)
芙蓉鲍鱼汤 (259)	余海螺 (260)

海藻

海带丝汤 (262)	紫菜海米蛋汤 (263)
紫菜汤 (262)	五色紫菜汤 (263)

蒸

蒸就是把原料放入容器内，装入屉里或放在水锅里，盖好盖，通过加热产生高温蒸气而使原料成熟的一种烹调方法。因其制作方法简便，火力易于掌握，所以无论在饮食业或家庭中，用蒸这种烹调方法都较普遍。用这种方法制作的菜肴具有保持原汁原味、成少菜肴养分失散、保持原料原有形态的特点。

鱼

清蒸鳗鱼 (1)

主料: 鳗鱼 1 条 (500 克左右)。

配料: 肥瘦猪肉 50 克, 木耳 10 克, 香菇 10 克。

调料: 葱 50 克, 姜 25 克, 精盐 15 克, 花椒少许, 料酒适量。

做法:

1. 将鳗鱼开膛洗净, 周身抹盐及花椒粒, 风干一天, 切成长 10 厘米的段。

2. 猪肉切丝; 木耳、香菇用水发开并洗净; 葱、姜洗净切成丝。

3. 将鳗鱼段放在大碗内, 先均匀地放上葱姜丝, 再放上香菇、木耳, 最后放上肉丝, 浇上料酒, 放蒸锅内蒸 20 分钟左右即好。食用时如少蘸些醋, 味似螃蟹。

特点: 味鲜而不腥。

清蒸鳗鱼 (2)

主料: 海鳗鱼中段 750 克。

调料: 葱半条, 熟油适量, 盐、糖各少许, 味精、胡椒粉各少许, 黄酒适量。

做法：

1. 海鳗鱼洗净后切成3厘米长段，放入碟中。
2. 葱切段，姜切片，整齐地排在鱼上。
3. 原碟上蒸锅内，隔滚水蒸约20分钟取出，拣去葱段、姜片，淋下熟油即成。

清蒸嘉鱼

主料：宰净原条嘉鱼500克。

配料：火腿丝15克，湿菇丝15克。

调料：姜丝5克，葱条2条，精盐5克，味精7.5克，高汤250克，香油0.5克，胡椒粉0.25克，湿淀粉8克，猪油75克，绍酒10克。

做法：

1. 先将嘉鱼洗净，用布抹干内外肚身，擦上精盐4克，用长碟一只盛载，鱼底垫两条葱，另将姜丝、菇丝摊在鱼身上，加入猪油25克，再将鱼放入蒸笼，用武火蒸熟，取出上碟，倒出原汁，去掉葱条，加上火腿丝，撒上胡椒粉。

2. 武火烧锅下猪油25克至沸，淋在鱼身上，再放酒，放入高汤、味精、盐、麻油、湿淀粉推芡，加油25克，淋上鱼身便成。

特点：味鲜肉滑。

清蒸大鳊鱼

主料：宰净原条鳊鱼750克。

配料：料菇25克，火腿片15克。