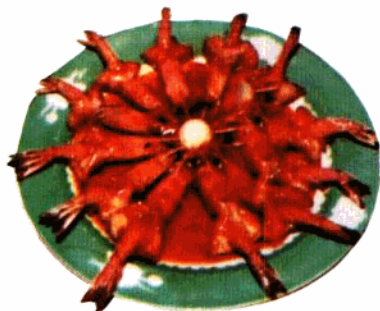


河鲜烹烧 213法

徐永胜 编著



安徽科学技术出版社



群龙戏珠



烩乌鱼蛋



菊花鱼

鸡捶海参



三色鱼卷



松鼠黄鱼

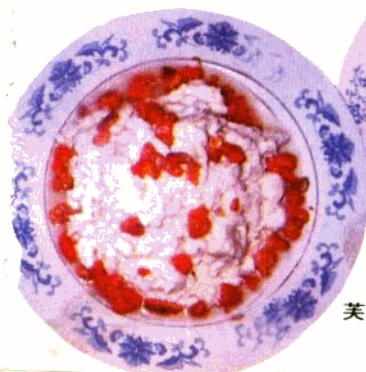


红扒广肚

家常海参



玉兔干贝



酿一品海参

芙蓉蟹黄



双味鱼

赵振松制作

桃花流水鳜鱼肥

霍其润制作



蟹仁鳊鱼

蔡保祥制作

上述照片由胡杰提供

五香甲鱼

赵振松制作



双味虾

黄业荣制作



菊花鳊鱼

蔡保祥制作

葵花鸡米

柳西峰制作



三味玉米鳊鱼

马建明制作



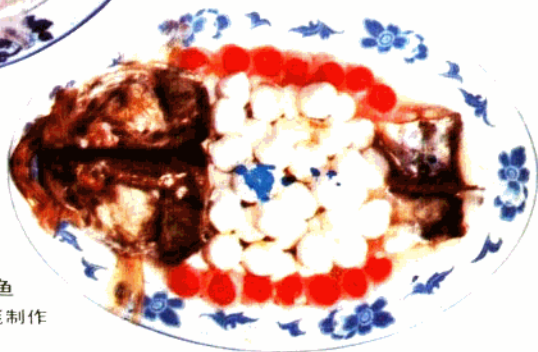
白汁梅花鱼

陈四义制作



珍珠鳊鱼

马彪制作



葫芦虾
周和平制作



丰收鱼米
杨辉制作



八卦鱼肚
黄业荣制作





酱汁瓦块鱼



扒炒鱼片



扒鱼翅



酸辣鱿鱼卷



锦绣鱼丝



清蒸加吉鱼



三吃大虾



白扒鱼唇



滑溜鱼片

序

水鲜，是指人们日常生活中，经常食用的水产类食物原料。它是人体需要摄取的蛋白质、脂肪、有机物和多种氨基酸、维生素等营养物质的重要来源之一。

水鲜产品，分海产和淡水产两类。本书专述淡水水鲜，即河鲜。我国河鲜的种类居世界第一位，除了优越的地形因素和气候条件外，与我国内陆水域的类型多样不无关系。我国有着纵横交错的江河，星罗棋布的湖泊，广阔无垠的水田，密如蛛网的沟渠以及众多的水库、塘堰，所以河鲜产品种类较多。据资料表明，我国的河鲜兼有寒、温、热三带的类型，约计800余种，有经济价值的占250种以上，其中有20多种已成为主要人工养殖对象，如青鱼、鲢鱼、鲤鱼、鲫鱼等。中华绒毛蟹、银鱼、鲥鱼、武昌鱼等是河鲜中的珍品，驰名中外。此外，青虾、沼虾及螺、蚌、鳖、龟等也是人们十分喜食的河鲜。

河鲜的烹饪由来已久，尤其在明清时期。此间，多部烹饪著作记载了其烹饪技法，如《随园食单》、《闲情偶寄》、《调鼎集》等，对河鲜的性味、制作进行了详尽的描绘。当时的河鲜名肴有：干煨青鱼片、烹鲤鱼腩、鲫鱼脑、红烧鲤鱼唇尾、白汤甲鱼、炸虾段、鱼松、鲢鱼豆腐等。

我国河鲜的烹调技术，经漫长的历史发展，在民族交流融合之中，由简至繁，自粗放臻于细腻，发展到现在采用的爆、

炒、炸、熘、余、烧、煮、焖、烩、炖、煨、煨、熏、烤、炆、腌、糟、蒸、扒、煎、拌等30多种烹调方法，其菜品达2000余种。较为著名的菜肴有：芙蓉蟹斗、鸡茸全蟹、油爆龙身凤尾虾、五色捶虾片、清蒸银鱼串、龙须鳊鱼、水晶鲤鱼、原盅甲鱼、干烧裙边、虎皮鱼饼、奶汤鲫鱼等。这些菜不仅滋味鲜美、营养丰富，而且以其优美的造型和恰到好处的色泽令人不忍下箸。

本书共11篇，按河鲜品种分类。每篇之首对该河鲜略作介绍，使读者能了解一些烹调之外的知识。全书共收集了273例菜肴烹调方法，包括一些海鲜干品菜例，其中不少是经过名厨口授得来，所以难免有疏漏之处，敬请读者批评指正。

本书在编写过程中，曾得家父徐家水的言传指教。对王光景、周金鏢、姚德福、夏登平、程云谷、李永合、申家亮、李学静、李福存、谷俊莉同志的指导和帮助，在此一并感谢。

编者

1989年3月

目 录

第一篇 虾 1	23. 绣球虾米..... 15
1. 盐水虾..... 1	24. 虾籽蹄筋..... 16
2. 油爆虾..... 2	25. 虾籽豆腐..... 16
3. 茄汁青虾..... 2	26. 虾籽菱白..... 17
4. 油爆龙身凤尾虾..... 3	
5. 水晶虾仁..... 4	第二篇 鲫鱼 18
6. 三色虾仁..... 4	1. 酥鲫鱼..... 18
7. 清炒虾仁..... 5	2. 荷包鲫鱼..... 19
8. 茄汁虾仁..... 6	3. 龙戏明珠..... 20
9. 双味虾仁..... 6	4. 余萝卜丝鲫鱼..... 20
10. 软熘虾仁..... 7	5. 余牡丹鲫鱼..... 21
11. 鲜奶虾仁..... 7	6. 奶汤鲫鱼..... 22
12. 芙蓉虾仁..... 8	7. 芙蓉鲫鱼..... 22
13. 锅贴虾仁..... 9	8. 蒸酿鲫鱼..... 23
14. 杨梅虾球..... 9	9. 沙地鲫鱼..... 24
15. 五色捶虾片..... 10	10. 水中相会..... 24
16. 玉翠虾仁..... 11	11. 酱汁鲫鱼..... 25
17. 龙戏凤片..... 11	12. 干烧鲫鱼..... 26
18. 荷花金色虾..... 12	13. 雀舌鲫鱼..... 27
19. 虾米珍珠笋..... 13	14. 酸辣鲫鱼..... 27
20. 金钩菜苔..... 13	15. 烟熏鲫鱼..... 28
21. 虾米冬笋..... 14	第三篇 鲤鱼 29
22. 虾米菠菜头..... 14	1. 双龙戏珠..... 29

2. 软煨鲤鱼.....30	31. 熏鲤鱼片.....50
3. 醋熘鲤鱼.....31	32. 香椿鲤鱼卷.....51
4. 干烧鲤鱼.....31	33. 茄汁鲤鱼片.....51
5. 香酥鲤鱼.....32	
6. 五丝鲤鱼.....33	第四篇 鳊鱼.....53
7. 红烧鲤鱼.....33	1. 麒麟鳊鱼.....53
8. 香糟鲤鱼.....34	2. 芙蓉鳊鱼.....54
9. 金黄狮子鱼.....34	3. 莲蓬鱼.....55
10. 酱汁鲤鱼.....35	4. 龙须鳊鱼(一).....56
11. 干煸鲤鱼.....36	5. 龙须鳊鱼(二).....57
12. 金笋鱼条.....37	6. 菊花鳊鱼.....57
13. 糖醋瓦块鱼.....37	7. 月季鳊鱼.....58
14. 芙蓉鲤鱼.....38	8. 香酥鳊鱼.....59
15. 碎烧鲤鱼.....39	9. 芝麻鱼排.....60
16. 茄汁鲤鱼.....39	10. 炸龙尾.....61
17. 荔枝鲤鱼.....40	11. 单炖鳊鱼.....61
18. 熘鲤鱼片.....41	12. 白汁鳊鱼.....62
19. 芙蓉鱼糕.....41	13. 蛋煎鳊鱼.....63
20. 水晶鲤鱼.....42	14. 火烤鳊鱼.....63
21. 芝麻鱼卷.....43	15. 清蒸网油鳊鱼.....64
22. 腐皮鱼卷.....43	16. 网油鱼柳.....64
23. 炸鱼肉串.....44	17. 干煸鳊鱼.....65
24. 鱼肉托司.....45	18. 金裹鳊鱼卷.....65
25. 盘龙鲤鱼.....45	19. 枣泥鳊鱼.....67
26. 双味鲤鱼.....46	20. 醋熘鳊鱼.....67
27. 焦汁鲤鱼.....47	21. 醋椒鳊鱼.....68
28. 火腿鱼丁奶油汤.....48	22. 松鼠鳊鱼.....69
29. 黄油煎鲤鱼.....48	23. 绣球鳊鱼.....70
3. 红蒸鲤鱼.....49	24. 豆瓣鳊鱼.....70

25. 红珠鳊鱼·····71	17. 鸡油青鱼卷·····91
26. 鱼肉沙拉子·····72	18. 鸡油青鱼腐·····91
27. 马乃司煮鳊鱼·····72	19. 炸瓜枣·····92
28. 鳊鱼花冻·····73	20. 锅塌青鱼·····93
29. 黄酒煎鱼·····74	21. 蛋蓉青鱼片·····93
30. 夹心鳊鱼·····75	22. 龙凤鱼条·····94
31. 同心鳊鱼丸·····75	23. 扒酿青鱼卷·····95
32. 奶油鳊鱼腐·····76	24. 白汁扒鱼卷·····95
33. 焦溜鳊鱼片·····77	25. 锅塌青鱼卷·····96
34. 清炒鳊鱼丝·····77	26. 吉列青鱼卷·····97
35. 芙蓉鳊鱼片·····78	27. 茄汁青鱼块·····98
	28. 面包青鱼托·····98
第五篇 青鱼·····79	29. 锅巴青鱼片·····99
1. 葡萄鱼·····79	30. 三色青鱼腐·····100
2. 酱汁青鱼·····80	31. 奶油青鱼腐·····101
3. 油淋青鱼·····81	32. 香煎青鱼·····101
4. 豆瓣青鱼·····81	33. 白酸烤青鱼·····102
5. 五柳青鱼·····82	
6. 糟煎青鱼·····83	第六篇 银鱼·····103
7. 抓炒青鱼片·····84	1. 清煎银鱼串·····103
8. 椒盐青鱼·····85	2. 锅塌银鱼·····104
9. 熟拌青鱼·····85	3. 烹炸银鱼·····104
10. 虎皮鱼饼·····86	4. 香脆银鱼·····105
11. 茄汁虎头青鱼·····86	5. 软炸银鱼·····106
12. 三色青鱼·····87	6. 蛋炒银鱼·····106
13. 红烧青鱼腩·····88	7. 炆银鱼·····107
14. 茄汁芝麻青鱼·····88	8. 干炸银鱼·····107
15. 五丁青鱼·····89	9. 芥末银鱼·····108
16. 翡翠龙凤丝·····90	10. 烟熏银鱼·····108

17. 气鼓炸银鱼	109	17. 蟹肉沙拉	129
12. 番茄银鱼	110	18. 奶油蟹肉汤	129
13. 银鱼涨蛋	110	19. 奶汁口蘑烤蟹肉	130
14. 银鱼烩豆腐	111	20. 熘蟹腿	130
15. 芙蓉银鱼	112	21. 蟹肉丸子	131
16. 茄汁银鱼段	112	22. 混炒蟹肉	132
17. 纸包银鱼 (一)	113	23. 蟹黄狮子头	132
18. 纸包银鱼 (二)	113	24. 蟹黄豆腐	133
19. 银鱼火锅	114	25. 菠菜烤蟹肉	133
20. 扇面银鱼	115	26. 七星螃蟹	134
21. 家常炸银鱼	116	27. 蟹羹	135
		28. 银丝蟹肉	136
第七篇 螃蟹	118	29. 蟹肉扒鲜菇	136
1. 清蒸全蟹	119	30. 香汁炒蟹	137
2. 芙蓉蟹斗	119	31. 芙蓉菊花蟹	137
3. 锅烧蟹	120	32. 糟余螃蟹	138
4. 鸡茸全蟹	121	33. 玉板蟹	139
5. 炒全蟹	121	34. 蟹黄肉丝	139
6. 炸烹螃蟹	122	35. 清炒蟹粉	140
7. 炸蟹盒	122		
8. 钻沙螃蟹	123	第八篇 甲鱼	141
9. 网油蟹卷	124	1. 红烧甲鱼	141
10. 醉螃蟹	124	2. 清蒸甲鱼	142
11. 炸蟹黄	125	3. 原盅甲鱼	143
12. 炒虾蟹	126	4. 三元甲鱼	143
13. 熘蟹黄	126	5. 黄焖甲鱼	144
14. 炸蟹腿	127	6. 火腿炖甲鱼	144
15. 清蒸鲜蟹腿	127	7. 清炖甲鱼	145
16. 芙蓉鲜蟹腿	128	8. 红焖甲鱼	146

9. 清蒸甲鱼	146	鳗	163
10. 干烧裙边	147	1. 扒什锦鱼糕	164
11. 甲鱼锅巴	147	2. 香辣草鱼	164
12. 冰糖甲鱼	148	3. 红烧草鱼尾	165
13. 淡菜甲鱼汤	149	4. 清蒸白鱼	166
14. 霸王别姬	149	5. 烟熏白鱼	166
15. 鳖啃干	150	6. 烩白鱼	167

第九篇 螺、蚌

1. 炒响螺	152	7. 红烧白鱼	168
2. 五香炒螺	152	8. 烩鳊鱼头	168
3. 酱炒螺蛳	153	9. 砂锅鳊鱼头	169
4. 芫爆螺蛳	153	10. 红烧鲑鱼	170
5. 韭头螺蛳	154	11. 鲑鱼戏珠	171
6. 怪味螺蛳	155	12. 雪菜黑鱼	171
7. 螺蛳豆腐羹	155	13. 黄焖鳊鱼段	172
8. 酿田螺	156	14. 烹鳊丝	173
9. 炆螺肉	156	15. 炒鳊糊	174
10. 清汤螺肉	157	16. 炒蝴蝶片	174
11. 红烧蚌斧足	157	17. 黄焖白鳊	175
12. 蚌肉豆腐羹	158		
13. 斧足牛肉	159		
14. 千张蚌肉	159		
15. 蚌肉木耳汤	160		
16. 笋烧蚌肉	160		
17. 怪味斧足	161		
18. 蒜泥蚌肉	162		

第十篇 草、白、鳊、鲑、黑、鳊、

第十一篇 海鲜干品

1. 虾籽海参	177
2. 蟹黄海参	177
3. 葱烧大乌参	178
4. 扒鱼肚海参	179
5. 芙蓉海参	179
6. 桂花鱼翅	180
7. 鸡包鱼翅	181
8. 砂锅鱼翅	181
9. 百花鱼翅	182

10. 红烧鸡丝翅	183	22. 油爆鱿鱼卷	191
11. 鸡油鱼肚	184	23. 锅巴鱿鱼	192
12. 鸡蒙鱼肚	184	24. 葱油海蜇	193
13. 菜心扒鱼肚	185	25. 三色紫菜卷	193
14. 鹅掌扒鱼肚	186	26. 凤丝紫菜汤	194
15. 三夹鱼肚	186	附录 海鲜干品的发放	196
16. 原汁鲍鱼	187	1. 海参	196
17. 明月鲍鱼	188	2. 鱼翅	196
18. 香菇鲍鱼盒	189	3. 鱼肚	197
19. 绣球干贝	189	4. 鲍鱼	197
20. 芙蓉干贝	190	5. 干贝	197
21. 奶汁鱿鱼	191	6. 鱿鱼	197