

食全食美

鱼

虾

蟹

绿

色健康

食尚生活丛书

竹林 编著



中国戏剧出版社

TS972.12
58

绿

色健康

食尚生活丛书

鱼

食全食美

虾蟹

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国戏剧出版社

绿色健康食尚生活丛书

编 著:竹 林

责任编辑:肖 楠 王媛媛

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100089

电 话:84042552(发行部)

传 真:84042552(发行部)

电子信箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市科星印刷有限责任公司

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:160

字 数:3200 千

版 次:2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-104-02161-2/C·160

定 价:500 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



目 录

- | | |
|---------|-----------|
| 珍珠鱼翅/1 | 松鼠鳜鱼/17 |
| 拉糟鱼块/1 | 脱壳鳜鱼/18 |
| 鱼腩煲/2 | 白汁回鱼/19 |
| 龙须燕丸/3 | 香炸银鱼/20 |
| 屯溪醉蟹/4 | 清蒸刀鱼/21 |
| 砂锅鲥鱼/4 | 红烧沙光鱼/21 |
| 蟹连鱼肚/5 | 清烩鲈鱼片/22 |
| 莲蓬鱼/6 | 夫妻肺片/23 |
| 腌鲜桂鱼/7 | 豆瓣鱼/24 |
| 火腿炖甲鱼/7 | 东坡墨鱼/24 |
| 凤尾虾排/8 | 蛙式黄鱼/25 |
| 葡萄鱼/9 | 银芽黄鱼素翅/26 |
| 清焖荷包鲤/9 | 虾仁拉丝蛋/27 |
| 方腊鱼/10 | 羊方藏鱼/28 |
| 蛤蟆鲍鱼/10 | 香炸琵琶虾/29 |
| 碧绿虾仁/11 | 炒凤尾虾排/29 |
| 火烘鱼/11 | 落叶琵琶虾/30 |
| 玉板蟹/12 | 荷花金鱼虾/31 |
| 明珠甲鱼/13 | 三彩大虾/32 |
| 熏刀鱼/14 | 芥菜鱼卷/33 |
| 七星丸/14 | 凤尾金鱼/34 |
| 包公酥鱼/15 | 鸳鸯珍珠汤/35 |
| 徽式烧鱼/16 | 绣球全鱼/36 |
| 蛋包虾仁/17 | 醋椒桂鱼/37 |



目 录

熬黄花鱼/37

抓炒鱼仁/38

麒麟桂鱼/39

藏心鱼圆/40

炸熘黄鱼/41

茉莉鱼丁/42

清蒸桂鱼/43

象牙步鱼/43

五色鱼丁/44

腐皮包黄鱼/45

炸鱼卷/46

丰收龙舟/47

葱油黄鱼/48

白汁全鱼/49

斩鱼圆/50

冬笋虾卷/51

荷花吉利鱼片/51

清炖鲟鱼/52

温拌海蜇/53

皮条鳢鱼/53

糖枯鳢丝/54

鞭打绣球/55

油酱毛蟹/55

蟹扭豆腐/56

芙蓉套蟹/57

糊蟹/58

山药鱼片/58

地肤子蒸鱼/59

金桔鱼卷/59

香辣鱼头/60

瓦缶焗蟹/61

鲜虾扒豆苗/61

群龙戏珠/62

独鱼腐/63

遍地锦装鳖/64

松鼠戏果/65

牛肉酿鲜鱿/65

红焖通心河鳗/66

东璧龙珠/67

白烧鱼翅/68

菊花鲈鱼/69

花卷鱿鱼/69

生炒海蚌/70

龙身凤尾虾/70

鸡汤余海蚌/71

酸菜工梅鱼/71

软溜珠廉鱼/72

一品鲳/73



目 录

炒鲞片/73
干烧鱼/74
鼓椒虾/75
干烧虾/75
沙锅鳊鱼/76
燕巢凤尾虾/76
夹心虾糕/77
腌鲜鳊鱼/78
明珠酥鲍/78
松鼠桂鱼/79
星鱼丸汤/80
松鼠黄鱼/81
一锅鸳鸯鱼/82
路岛卷筒鱼/83
爆炒鳊片/84
海蚌蛋汤/84
炸芝麻虾/85
煮糟青鱼/86
双皮刀鱼/86
松子鱼米/87
三鲜脱骨鱼/88
彭城鱼丸/89
白炒刀鱼丝/90
龙肝凤脑/90

锅煎鳊鱼/91
五柳青鱼/92
梁溪脆鳊/93
三丝鱼/93
蟹腹藏珠/94
生炆虾球/95
油泡虾球/95
油爆虾/96
纸包明虾/97
炒大明虾/97
麒麟大桂鱼/98
果汁鱼块/99
脆炸蟹钳/100
红扒鱼肚/100
炒芙蓉蟹/101
鲍鱼鸡翅球/102
凤冠鲍脯/102
红烧甲鱼/103
苦瓜鲢鱼/104
全丝烩鱼翅/105
蟹黄鱼翅/106
油浸鱼/106
啤酒蟹/107
香菜豆腐鱼汤/108



目 录

蒸蒜大虾/108
蒜心生鱼片/109
锅巴肉蟹/110
青蟹粉丝煲/111
清蒸石斑鱼/111
鱼皮角/112
虾仁炒面/113
生煎明虾/113
红炖鱼翅/114
沙拉酱炒鱿鱼卷/115
清蒸鱼/115
干炸鱼条/116
油爆双脆/116
酸菜梅鱼/117
米茸芋丝虾煲/118
生炊龙虾/118
赛螃蟹/119
鲜虾毛豆煲/119
鲜柠脆虾球/120
姜丝肉蟹/121
鲜菇鱼肚/121
风活鲤鱼/122
烩虾仁/122
糖炒虾瓣/123

炸海蟹/124
麻酱紫鲍/125
三丝鱼翅/125
双鱼鱿鱼卷/126
拖煎黄鱼/127
脱肉桂鱼/128
蟹黄扒鱼唇/129
油泼青鱼/130
珍珠加吉鱼/131
侉炖目鱼/132
炸虾球/133
蟹扒芦笋/133
酥炸牛蛙腿/134
脆皮虾段/135
煎虾饼/135
炖加吉鱼/136
清蒸凤尾虾/137
烧溜虾球/137
芙蓉虾片/138
整鱼两吃/139
糟炒厚鱼片/140
清蒸八宝甲鱼/141
白汁酿鱼/142
葱油鱼/143



目 录

番茄松鼠鱼/143
 葫芦大吉翅子/144
 酿荷包鲫鱼/145
 奶油桂鱼/146
 清炸黄河刀鱼/147
 雾熘桂鱼/147
 糖醋鱼条/148
 溜鱼片/149
 煎蒸黄鱼/150
 鱼包三经/150
 爆鱼丁/151
 烤加吉鱼/152
 油爆鱼芹/153
 蘑扒鱼脯/154
 糖醋黄河鲤鱼/154
 清蒸加吉鱼/155
 萝卜鱼/156
 锅塌黄鱼/157
 糖熘鲤鱼/158
 豆豉烧鲫鱼/159
 红烧鱼唇/160
 糯米纸包虾/160
 莲子红豆沙/161
 葱姜炒螃蟹/161

鲍鱼芦笋汤/162
 太极虾/163
 煲仔鱼丸/163
 油泡鱼青丸/164
 百花鱼肚/165
 荷花鱼翅/165
 百花大虾/166
 全虾三做/167
 泰山赤鳞鱼/168
 四喜鱼卷/169
 黄焖甲鱼/170
 五彩墨鱼丝/170
 干烧鲳鱼/171
 煎转鲫鱼/172
 糟煨桂鱼/173
 醋椒活鱼/173
 蒲酥全鱼/174
 红烧鱼/175
 菊花全鱼/176
 清汤鱿鱼卷/177
 氽虾蘑汤/177
 清氽赤鳞鱼/178
 清汤鲍鱼/178
 清汤干贝菊花菇蟹



目 录

/179 清蒸鳊鱼

清蒸鲥鱼/180

烧荷包鲫鱼/181

糟溜牡丹鱼/182

糖醋棒子鱼/183

醋烹黄花鱼/183

黄花鱼家常熬/184

糖醋金钱鱼/185

红烧元鱼/186

盐水大虾/187

八宝元鱼/187

鸳鸯鱼扇/188

两吃鱼卷/189

锅塌鱼片/190

糟炒鱼片/191

番茄鱼片/192

滑炒鱼丝/192

炒鱿鱼丝/193

油爆乌鱼花/194

芫爆鱿鱼卷/194

炒全蟹/195

腰丁虾仁/196

面包虾仁/196

鸡汁虾仁/197

清炒凤尾虾/198

煎烧虾段/199

醋烹虾段/199

大对虾/200

炸雪丽大虾/201

炸蝴蝶虾/201

炸菊花虾排/202

虾籽烧海参/203

扒原壳鲍鱼/204

凤凰鱼翅/205

油焖凤尾鱼/206

炸黄鱼/207

糖酱鲳鱼/207

酱醋鱿鱼/208

椒盐鲜鱿/209

笋片鱿鱼/209

凉拌墨鱼/210

发透鱼翅/210

香菇鲍鱼/211

粉丝螃蟹/211

炸虾/212

青椒镶虾仁/213

海鲜总烩/214

砂锅鱼头/214



目 录

糯米炖鲤鱼/215
姜葱黄鳝/215
发菜蛤蜊汤/216
海鲜汤/217
绣球鱼翅/217
参麦团鱼/218
芹黄鱼丝/219
软五柳鲜鱼/220
香辣大虾/221
泡苦瓜烧鱼/222
浑婆鱼头/222
香辣蟹/223
魔芋鳝片/224
花椒鱼片/225
大蒜鲶鱼/226
川北风味虾/226
香炸芝麻大虾/227
五柳黄花鱼/228
姜葱基围虾/229
姜葱螃蟹/229
叉烤鳊鱼/230
灌蟹鱼圆/231
青鱼甩水/232
白汤鲫鱼/233

银丝长鱼/233
椒盐塘鱼片/234
莼菜余塘鱼片/235
粉蒸回鱼/236
葫芦虾蟹/237
拌脆鳝/238
蟹黄汤包/238
炒虾蟹/240
红烧鲢鱼/240
淮鱼干丝/241
鳝鱼鸡蛋卷/242
泡椒鳝片/243
干蒸黄鱼/244



珍珠鱼翅

【原料】

水发鱼翅 500 克, 鲜河虾仁 250 克, 火腿 25 克, 净母鸡 1 只 (1500 克左右), 鸡油 10 克, 鸡蛋清 1 个, 葱 10 克, 姜 10 克, 精盐 15 克, 绍酒 25 克, 湿淀粉 25 克, 熟猪油 100 克。

【制作】

- 1、将鱼翅放冷水锅中烧开捞出、洗净, 净母鸡下开水锅中烫一下捞起, 虾仁放锅内加精盐 5 克抓拌几下, 用蛋清浆拌均匀待用。
- 2、取砂锅 1 只, 里面垫一个盘子放入鱼翅, 上放母鸡, 加入火腿、鸡油、葱节、姜块、绍酒和水 (与鸡平), 大火烧开后加精盐 10 克, 改小火细炖 4 小时左右, 然后将整鸡撕下一半鸡肉铺在大盘中, 上放鱼翅, 浇上砂锅内的原汤。
- 3、在装盘的同时, 将锅放在旺火上, 放入熟猪油烧至五成热, 投入虾仁划开, 虾仁刚熟时立即倒入漏勺沥油, 将虾仁盖在鱼翅上面即成。

拉糟鱼块

【原料】

鲜黄鱼 1000 克 (其他肉嫩少骨带鳞鲜鱼亦可)。

【调料】

红糟 25 克, 蛋清 1 个, 干淀粉 100 克, 花椒盐 10 克, 白糖 20



克,味精、料酒、香油、五香粉、葱姜末少许,花生油 1000 克(约耗 120 克)。

【制作】

- 1、将鲜鱼洗净,切下头尾,待用。
- 2、用平刀从鱼背脊进刀片切取鱼肉 2 片(去脊骨),切去鱼划水,去鱼皮,切成鱼块。
- 3、红糟在砧板上用刀剁细放在大碗里,加料酒、白糖、葱姜末、五香粉调匀。
- 4、把切好的鱼块和调好的调汁拌匀腌渍 15 分钟。
- 5、用蛋清和干淀粉制成蛋清浆,将腌渍的鱼块上浆。
- 6、油锅置旺火上烧热,划油后加入花生油五成熟时将上浆的鱼块逐块下油锅,炸熟后起锅,沥干油,装盘。鱼头尾下油锅炸熟置鱼盘两头,成整鱼形,淋上香油即成。

【特点】

糟香扑鼻,外红里白,肉嫩可口。

鱼脯煲

【原料】

鱼脯一斤,萝卜一斤,姜数片,蒜茸一汤匙,南乳半汤匙,磨鼓一汤匙,葱三条切段,酒 2 汤匙,香菜 2 棵,豆腐,盐,糖,生抽,老抽,果皮八角,生粉各适量。

【制作】

- 1、南乳、磨鼓加水 2 汤匙搅匀。鱼脯放入滚水中煲滚,慢火煲,约需一小时至二小时后取起,待完全冷后切块,煲鱼脯汤待用。



2、下油三汤匙，爆香姜、蒜、南乳、磨鼓加入鱼脯，再爆片刻，下酒加调味慢火焖至入味勾芡，下葱、香菜原煲上台即可。

【特点】

鲜嫩香郁，松软可口。

【材料】

龙须燕丸

【原料】

燕皮（175克）、虾仁（175克）、猪腿肉（175克）、开洋（20克）、地栗（275克）、香菜末（少许）、盐（7克）、清汤（750克）。

【制作】

- 1、将虾仁、腿肉、开洋一起剁成细末，地栗也剁成细末，挤开水分，与虾仁、腿肉、开洋末放在一起，加盐和少洗清汤拌匀，做成丸子。
- 2、将燕皮用少许清水洒一洒，再用手将它卷软，切成细丝，分别黏在丸子外面。
- 3、用盘子一只，盘底抹上一层薄油，以防黏底。然后将做好的丸子排在盘中，上笼用旺火蒸熟（约五分钟），取出，用少许热汤冲一冲，使丸子不致过于干燥。
- 4、用大碗盛好热清汤，将丸子推入碗内，撒上香菜末即好。

【特点】

鲜嫩清口，洁白透明。

【材料】



屯溪醉蟹

【原料】

活蟹 4 只(约重 600 克), 酱油 300 克, 徽州封缸酒 200 克, 姜 15 克, 精盐 20 克, 蒜瓣 4 个, 冰糖 25 克, 高粱酒 20 克, 花椒 4 粒。

【制作】

- 1、将活蟹洗刷干净沥水, 生姜拍松, 取蟹 1 只掀开脐盖, 挤出脐底污物, 放入盐 5 克和花椒 1 粒, 合上脐盖, 然后掰下蟹爪尖 1 个, 从脐盖上部扎进, 以钉牢脐盖, 使之不能张开。
- 2、如此一一做完即可装坛, 用两根小竹片十字形卡在坛内, 压住蟹身, 再将酱油倒入坛内, 加入徽州封缸酒、姜块、蒜瓣(稍拍)、冰糖, 最后倒入高粱酒。
- 3、用油纸将坛口包扎紧密封, 一个星期后即可开坛食用。

砂锅鲥鱼

【原料】

净鲥鱼 750 克, 火腿 25 克, 葱段、姜片各 10 克, 精盐 5 克, 酱油 20 克, 醋 10 克, 绍酒 10 克, 菜油 50 克。

【制作】

- 1、鲥鱼擦去肚膛黑膜, 洗净血污, 从中切成 2 段, 火腿切成片待用。



2、锅置旺火上，放入菜油烧至五成热时，将鱼皮朝下稍煎，烹入绍酒、醋、酱油、和清水 500 克烧开后，装入砂锅再加精盐、葱段、姜片、火腿片，盖上砂锅盖，置风炉炭火上细炖，保持汤面上偶冒小泡，待汤汁浓稠时，拣去葱、姜即成。

【特点】

此菜汤味鲜醇，脂厚鱼香、鲜味透骨。

【特点】

蟹连鱼肚

【原料】

活蟹 750 克，酱油 5 克，鳊鱼肉 200 克，白胡椒粉 5 克，油发鳊鱼肚 50 克，食碱 5 克，小葱末 5 克，干淀粉 10 克，姜末 5 克，湿淀粉 3 克，香菜 50 克，鸡汤 100 克，精盐 5 克，熟猪油 15 克。

【制作】

- 1、将蟹洗净，蒸熟，冲洗一下，剔取蟹肉（蟹腿、蟹黄另放）。香菜切碎。
- 2、鳊鱼肉剁成泥，加入葱、姜末、盐 3 克和 200 克清水，与蟹肉一起搅拌上劲成馅。
- 3、油发鱼肚用温水泡软，放入温水中加碱 5 克，边洗边挤去浮油，再换温水洗二三遍，洗净碱味后挤去水分，每块片成两片，切成 4 厘米左右菱形块，平放在案板上，撒匀干淀粉。
- 4、取鱼肉馅 1 份，放在鱼肚上，蟹腿、蟹黄放在馅上，在菱形的左右两个尖端上，各撒 1 小撮香菜末，再轻轻地按一下。如此将鱼肚块逐一做好装盘，上龙用旺火蒸 5 分钟左右取出。
- 5、锅放旺火上，将蒸鱼肚的原汤滗入，加入鸡汤、酱油、醋、盐，

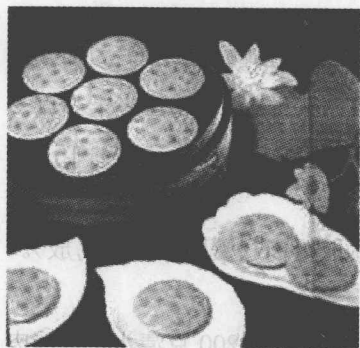


用湿淀粉调稀勾芡，淋上熟猪油，起锅浇在鱼肚上，撒上白胡椒粉即成。

莲蓬鱼

【原料】

青鱼肉 200 克，味精 0.5 克，炒花生米 75 克，精盐 0.5 克，猪肥膘肉 50 克，绍酒 5 克，鸡蛋清 2 个，绿色菜叶汁 3 克，湿淀粉 10 克，鸡汤 150 克，熟猪油 15 克。



【制作】

- 1、鱼肉、肥膘肉剁成泥，放在碗内，加入精盐 4 克、葱姜汁、绍酒和清水 50 克，搅拌上劲，再加鸡蛋清、味精和绿菜汁拌匀成馅。
- 2、取大酒杯 12 只，杯同抹匀熟猪油，分别入鱼肉馅并抹平，每个馅上插入花生米 5 粒，逐一做好后，连酒杯上笼蒸约 5 分钟至熟至取出，脱出酒杯，码放在盘内。

- 3、锅置中火上，放入鸡汤、精盐 1 克烧开，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油，浇在上面即成。

【特点】

以鱼肉为莲房，花生米为莲实，象形制成的莲蓬鱼，是徽州名菜，形色逼真，鱼肉鲜软，花生香脆，别具一格。



腌鲜桂鱼

【原料】

鲜桂鱼 1 条 (750 克)、猪五花肉 50 克、熟笋 50 克、姜末 25 克、青蒜 25 克、酱油 50 克、绍酒 15 克、白糖 10 克、鸡清汤 350 克、熟猪油 750 克 (约耗 75 克)、水淀粉 10 克。

【制作】

1、将鲜桂鱼放入木桶中，一层鱼，洒一层淡盐水 (500 克水放盐 5 克)，鱼摆满后，将桶盖好，每天将鱼翻一次身，保持摄氏 25 度，放七天左右去鳞、鳃，剖腹去内脏，用清水洗净，在鱼身两面各剖几条斜刀花纹，放在风口处晾干。

2、猪肉，笋切成片，青蒜切成 2 厘米长的段。

3、炒锅置在旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，将鱼下锅炸一分钟，然后翻身，待两面呈淡黄色时，倒入漏勺沥去油。原锅留油少许，下肉片、笋片煸后，将鱼放入加酱油、绍酒、白糖、姜末和鸡清汤，旺火烧开，转微火烧三十分钟左右，待汤汁快干时，撒上青蒜，用水淀粉调稀匀薄芡，淋上熟猪油少许起锅即成。

【特点】

鱼肉先腌后烧，嫩白鲜美，具有特殊香味。

火腿炖甲鱼

【原料】

甲鱼 500 克，火腿骨 1/2 条，绍酒 1 汤匙，火腿 70 克，熟猪肉