



海鲜河鲜

Haixianhexian

李洪丽
主编

家庭菜谱丛书



吉林摄影出版社

家庭菜谱丛书

海鲜河鲜

主编 李洪丽

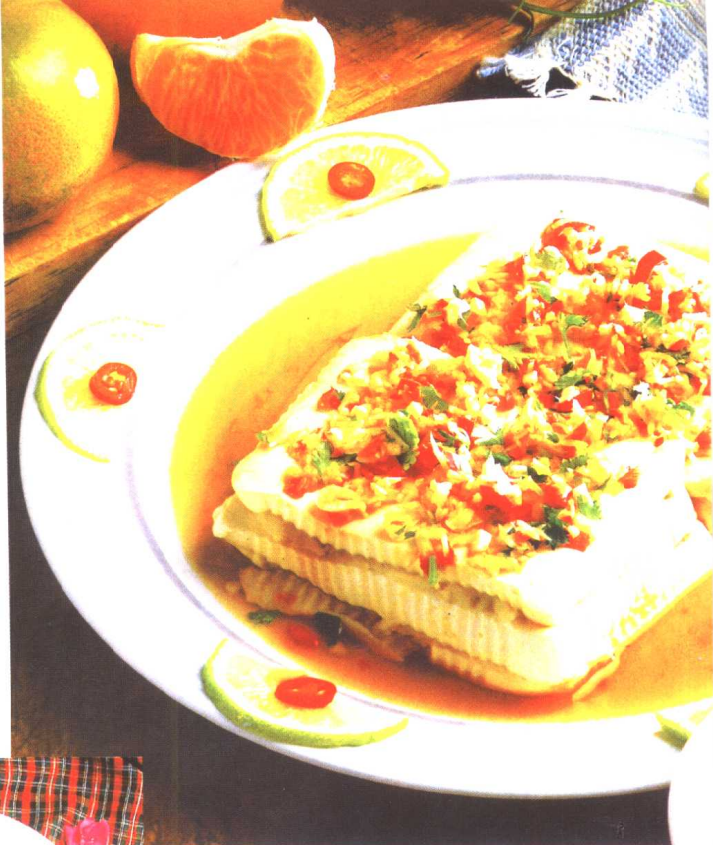
吉林摄影出版社

家庭菜谱丛书
海 鲜 河 鲜

主 编:李洪丽
责任编辑:王保华
版式设计:蔡振华
责任校对:李洪丽
出 版:吉林摄影出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:850×1168 毫米 1/32
字 数:220 千字
彩 页:32 页
印 张:9
版 次:2000 年 3 月第 1 版
印 次:2000 年 3 月第 1 次印刷
印 数:1—5080 册
书 号:ISBN 7-80606-255-6/Z·40

定价:14.00 元(全套 210.00 元)

三文玉版鱼



鸳鸯生鱼卷

麒麟石斑



萝卜丝鲫鱼



蒜茸蒸虾



翡翠虾片





咖喱香菇干贝



西施蟹角



虾仁蒸蛋



宫保鱿鱼

油淋鲜贝



豆酥鳕鱼



凉拌海龙带



凉拌鱿鱼



五味九孔





玉米鲑鱼



海鲜锅



味噌烤带鱼



碧绿鲜玉带



番茄青花鱼



鲍片时蔬

红扒鱼翅



桂花鱼翅



干煎鳕鱼



内 容 简 介

以海鲜、河鲜烹制的菜肴,自古以来就是深受人们喜爱的。其中一个重要原因,就是它的营养价值高,属于高蛋白、低脂肪的优质食品。以鱼类为例,中国医学认为大部分鱼类都有健脾、益气、补血等多种功能,为强身健体的补益食物;现代医学也证明,鱼类是属于健康营养食物。另一个重要原因,就是海鲜、河鲜经过烹调成菜,其所含丰富的鲜味物质氨基酸充分溢出,其所含的大量水分损失甚少,因而味鲜质嫩,令人久食不厌。

随着人们生活水平的不断提高,吃鱼虾菜和海味菜的人也逐渐增多。原来只用于筵席的海味品如海参、贝类和某些海藻等,随着养殖业的发展,已上了不少家庭的餐桌。为了使更多的人不仅在饭店能品尝到海鲜菜肴,而且在家中也能烹制,给家庭生活增添色彩。本书向读者介绍了烹制海鲜、河鲜的准备工作以及几百种海鲜、河鲜的烹调方法,相信读者根据这本书进行学习和操作,都能做出几乎漂亮的佳肴。

目 录

一、海鲜产品烹前准备

- (一) 海鲜选购的秘诀 (1)
- (二) 宰杀、洗涤和整理 (2)
- (三) 配制料头 (3)
- (四) 原料的初处理 (3)
- (五) 几种海鲜的处理方法 (4)
- (六) 海鲜的主要烹调方法 (7)

二、河鲜类

- | | |
|--------------|--------------|
| 清蒸石斑鱼 (11) | 八宝桂鱼 (15) |
| 油浸石斑鱼 (11) | 网油桂鱼 (17) |
| 石上鸣秋蝉 (12) | 醋椒桂鱼 (17) |
| 吉列石斑块 (12) | 白汁桂鱼 (18) |
| 瑶柱桂鱼羹 (13) | 五丁桂鱼 (19) |
| 陈皮蒸桂花鱼 (13) | 熘桂鱼卷 (19) |
| 云耳金针蒸桂鱼 (14) | 烧腌鲜桂鱼 (20) |
| 西芹炒桂鱼柳 (14) | 炸松子桂鱼米 (21) |
| 黑椒桂鱼 (15) | 麻辣桂鱼火腿卷 (21) |

- 红油桂鱼丝 (22)
- 荷花桂鱼丝 (23)
- 酸辣桂鱼汤 (23)
- 鞑靼少司炸桂鱼卷 (西式菜) (24)
- 马乃司少司煮桂鱼 (西式菜) (25)
- 凤凰鲈鱼卷 (25)
- 香蒸鲈鱼 (26)
- 茄汁鲈鱼 (26)
- 清蒸鲈鱼 (27)
- 清炒鱼片 (27)
- 炒鱼条 (28)
- 干烧青鱼块 (28)
- 三丝鱼卷 (29)
- 芹黄鱼丝 (29)
- 龙井鱼片 (30)
- 青鱼塌 (31)
- 青鱼脯 (31)
- 烧青鱼头 (32)
- 烧青鱼中段 (32)
- 烧青鱼划水 (33)
- 烧青鱼下巴 (34)
- 烧青鱼肚裆 (34)
- 烧青鱼秃卷 (35)
- 烧青鱼秃肺 (35)
- 煎糟青鱼 (36)
- 青鱼汤卷 (37)
- 滑炒青鱼片 (37)
- 炒青鱼丝 (38)
- 油爆青鱼丁 (38)
- 青鱼“馄饨” (39)
- 西湖醋鱼 (40)
- 五柳鱼 (40)
- 草鱼粉皮 (41)
- 豆豉草鱼 (41)
- 软熘草鱼 (42)
- 生蒸三丝草鱼 (43)
- 红烧全鱼 (43)
- 葱油草鱼 (44)
- 鱼圆汤 (44)
- 生淋草鱼 (45)
- 汆熘草鱼 (45)
- 龙舟草鱼 (一) (46)
- 龙舟草鱼 (二) (47)
- 清炒鳝糊 (48)
- 竹笋鳝糊 (48)
- 黄鳝烤肉 (49)
- 炒蝴蝶片 (49)
- 红烧鳝段 (50)
- 生炒鳝背 (50)
- 虾爆鳝 (51)
- 三丝鳝卷 (52)
- 炝鳝片 (52)
- 炝虎尾 (53)
- 鳝段烧肉 (54)
- 清蒸三丝鳝卷 (54)
- 银丝长鱼 (55)
- 菠萝鳝花 (56)
- 酱爆鳝球 (56)

- 荔枝鲮鱼 (57)
银鱼炒蛋 (58)
银鱼跑蛋 (58)
干炸银鱼 (59)
韭芽银鱼 (59)
糖香银鱼 (60)
黑鱼两吃 (60)
豉汁蟠龙油鲩 (61)
蒜茸蒸油鲩 (62)
火腩焖油鲩 (62)
豉汁油鲩 (63)
清炖油鲩 (63)
串烧油鲩片 (64)
豉汁蒸牙鲈 (64)
鲜菇牙鲈鱼球 (65)
鲜笋牙鲈片 (65)
碧绿牙鲈鱼卷 (66)
酥炸多春鱼 (66)
瓜姜鱼丝 (67)
怀胎鲫鱼 (67)
干烧鲫鱼 (68)
豆瓣鲫鱼 (69)
荷包鲫鱼 (69)
芙蓉鲫鱼 (70)
奶汤鲫鱼 (70)
酥鲫鱼 (71)
汆蛤蜊鲫鱼 (72)
萝卜丝汆鲫鱼 (72)
红烧甲鱼 (73)
虫草甲鱼 (73)
冰糖甲鱼 (74)
清炖甲鱼 (75)
火腿出骨甲鱼 (75)
酿甲鱼 (76)
清蒸甲鱼 (77)
清蒸发菜甲鱼 (77)
鸽蛋甲鱼 (78)
鸡烧甲鱼 (78)
黄焖河鳗 (79)
锅烧河鳗 (80)
煎糟河鳗 (80)
清蒸河鳗 (81)
夹烧鳗鱼 (82)
三丝鱼面 (82)
七星鱼丸汤 (83)
白汁鲢鱼 (84)
春笋鲢鱼 (84)
粉蒸鲢鱼 (85)
清蒸鳊鱼 (85)
桂花鳊鱼 (86)
奶汤鳊鱼 (87)
清蒸鲥鱼 (87)
红烧鲥鱼 (88)
青椒鲥鱼 (88)
风豆鲮鱼尾 (89)
咸菜鲮鱼 (89)
茄子鲮鱼腩 (90)
黄豆焖鲮鱼 (90)

椒葱鱼云 (91)
 梅菜蒸鳊鱼 (91)
 豆芽鳊鱼汤 (92)
 菜胆鱼头汤 (92)
 潺菜鳊鱼汤 (93)
 咸菜鲫鱼 (93)
 糖醋鲫鱼 (94)
 榨菜汤浸鲫鱼 (94)
 砂仁鲫鱼汤 (95)
 香菇鲫鱼 (95)
 家常鲫鱼 (96)
 雪菜鲫鱼 (96)
 豆瓣鲫鱼 (97)
 清蒸鲫鱼 (98)
 葱烧鲫鱼 (99)
 清蒸山药鲫鱼 (99)
 脆皮鲤鱼 (100)
 红烧鲤鱼 (101)
 糖醋鲤鱼 (101)
 酱汁鲤鱼 (102)
 干烧鲤鱼 (103)
 奶汤熬鲤鱼 (103)

蒸五香鲤鱼 (104)
 清蒸鲤鱼 (105)
 炒麻仁鲤鱼条 (105)
 松塔鲤鱼 (106)
 滑熘鲤鱼片 (107)
 酱爆鲤鱼丁 (107)
 焦炒鲤鱼片 (108)
 滑炒鲤鱼丝 (109)
 拆烩鲢鱼头 (109)
 砂锅鲢鱼头 (110)
 天麻鲢鱼头 (111)
 香辣鲢鱼头 (111)
 泡菜鲢鱼 (112)
 浓汤鲢鱼头 (113)
 鲢鱼鸡腿 (113)
 茄汁鲢鱼 (114)
 网油鲢鱼 (115)
 滑炒鲢鱼片 (115)
 锅贴鲢鱼片 (116)
 铁扒鲢鱼 (117)
 酸辣鲢鱼丁 (117)

三、贝类菜肴

滑蛋瑶柱 (119)
 豉汁蒸带子 (119)
 蚝油鲜带子 (120)

腰果炒带子 (120)
 豉汁蒸赤贝 (121)
 蒜茸蒸文蛤 (121)

- 雪耳文蛤汤 (121)
 百花酿鲍鱼 (122)
 红焖明鲍 (122)
 火腿发菜蚝豉 (123)
 发菜蚝豉煲猪手 (124)
 蚝豉松 (124)
 冬笋炒螺片 (125)
 蒜茸蒸响螺 (125)
 油泡响螺球 (126)
 三元火焰螺 (126)
 蒜子瑶柱脯 (127)
 鸡丝烩瑶柱 (127)
 蒜茸蒸蛭子 (128)
 姜葱炒蛭子 (128)
 蒜茸蒸鲜鲍鱼 (129)
 红烧鲍脯 (129)
 蚝油网鲍片 (130)
 竹笙扒鲍翅 (130)
 螺肉清汤 (131)
 蘑菇红螺 (131)
 红烧响螺 (132)
 五味蛤蜊 (132)
 鲜炸带子 (132)
 白灼香螺片 (133)
 萝卜蛤蜊汤 (133)
 串烧鲜蚝 (134)
 海带蚝豉汤 (134)
 蚝豉煎蛋 (134)
 芦笋蛤蜊 (135)
 豉汁鲜竹蛭 (135)
 洋葱烩香螺 (136)
 麻酱拌赤贝 (136)
 炒赤贝 (136)
 清蒸扇贝 (137)
 芥菜瑶柱 (137)
 香菇瑶柱烩豆腐 (138)
 瑶柱扒节瓜 (138)
 煨田螺 (139)
 木耳海螺汤 (139)
 香菇蒸蛤蜊 (140)
 凉瓜焖蛤蜊 (140)
 西兰花带子 (140)
 人参鲍鱼汤 (141)
 青椒炒蚌肉 (141)
 洋葱炒蚌肉 (142)
 芙蓉蚬肉 (142)
 原汁酸辣蚬 (142)
 丝瓜蚬仔 (143)
 鱼香炸蚬肉 (143)
 木耳蚬汤 (144)
 炆拌蚬子 (144)
 紫菜蚬肉 (144)
 蚬子羹 (145)
 酸辣青口 (145)
 豉汁炒青口 (146)
 酥炸青蚝卷 (146)