

一句话生活知识丛书

广利 主编



一句话水产品菜谱

Jí jù huà shuǐ chǎn pǐn cài pǔ

航空工业出版社

一句话水产品菜谱

广 利 主编
编写组 编写

航空工业出版社

1998

图书在版编目(CIP)数据

一句话水产品菜谱 / 广利主编. - 北京: 航空工业出版社, 1998.1

(一句话生活知识丛书)

ISBN 7-80134-144-9

I. 一… II. 广… III. 水产品-菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 22747 号

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

北京跃华印刷厂印刷

全国各地新华书店经售

1998 年 1 月第 1 版

1998 年 1 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/32

印张: 4.5

字数: 100 千字

印数: 1-3000

定价: 7.00 元

目 录

发 制

鱼唇	(1)	海参	(4)
鱼骨	(1)	牡蛎干	(4)
鱼肚(1).....	(1)	乌鱼蛋	(4)
鱼肚(2).....	(1)	墨鱼	(4)
鱼肚(3).....	(2)	海红干	(4)
鲍鱼(1).....	(2)	蛤子干	(5)
鲍鱼(2).....	(2)	蜆子干	(5)
鲍鱼(3).....	(2)	蛭子	(5)
鱿鱼(1).....	(2)	蚶子	(5)
鱿鱼(2).....	(2)	海螺干	(5)
银鱼干	(3)	海带	(5)
鱼皮	(3)	冻粉(1).....	(6)
干贝	(3)	冻粉(2).....	(6)
裙边	(3)	葛仙米	(6)
海蜇	(3)		

鱼 类

红烧鲤鱼	(7)	酱汁活鱼	(12)
红烧鱼块	(7)	醋烧鲤鱼	(12)
糖醋脆皮鱼	(7)	煮鱼土豆	(13)
糖醋瓦块鱼	(7)	雪菜鲤鱼汤	(13)
糖醋鲤鱼	(8)	鲤鱼糯米粥	(13)
焦熘全鱼	(8)	鲤鱼芝麻粥	(13)
糖熘鲤鱼	(8)	鲤鱼莴笋粥	(14)
软熘鱼丸	(8)	清蒸活鱼	(14)
熘鱼片	(8)	红烧鲢鱼头	(14)
家常红焖鱼	(9)	油浸鲢鱼	(14)
干蒸全鱼	(9)	泡菜鱼	(14)
清蒸全鱼	(9)	大蒜鲢鱼	(15)
蒸糟鱼	(9)	干烧鲫鱼	(15)
干烧岩鲤	(10)	葱熘鲫鱼	(15)
干烧鲤鱼	(10)	酱汁鲫鱼	(16)
鱿鱼烩鱼丸	(10)	油焖鱼	(16)
干贝鱼丁	(10)	豆腐鲫鱼	(16)
天麻鱼头	(10)	荷包鲫鱼	(16)
沙司鲤鱼	(11)	鲫鱼炖豆腐	(16)
西法鱼	(11)	鲫鱼丸子汤	(17)
德国啤酒鲤鱼	(11)	鲫鱼豆腐汤	(17)
家常脆皮鱼	(11)	干烧黄花鱼	(17)
西辣鱼	(12)	炸烹小黄鱼	(17)
焦炸鱼球	(12)	家常黄鱼	(18)
油泼蒜泥鱼	(12)	大汤黄鱼	(18)

咖喱黄鱼	(18)	火腿蒸鳔桥	(24)
面托黄鱼	(18)	熘鳔鱼圆	(24)
松塔黄鱼	(19)	红焖鳔鱼堆	(25)
卷筒黄鱼	(19)	青椒鳔鱼	(25)
绣球黄鱼	(19)	椒盐鳔鱼	(25)
糖醋黄鱼	(19)	鳔鱼煮干丝	(25)
干煎黄鱼	(20)	水晶鳔鱼球	(26)
干煸黄鱼	(20)	软兜带粉	(26)
酱汁黄花鱼	(20)	鳔糊	(26)
熏马铃薯黄鱼	(20)	清汤玛瑙	(26)
铁扒黄鱼	(20)	西湖全鱼	(26)
煎蒸鱼	(21)	虎头鱼	(27)
绣球全鱼	(21)	姜汁浸鱼	(27)
碧绿黄鱼卷	(21)	腐乳鱼条	(27)
芝麻鱼排	(21)	清汤鱼面	(27)
赛螃蟹	(22)	干蒸活鱼	(28)
拌鱼米	(22)	醋烧鱼块	(28)
黄鱼羹	(22)	炸浸草鱼条	(28)
黄鱼冻	(22)	熏五香草鱼	(28)
大蒜烧鳔鱼	(22)	熏鱼块	(28)
烧生焦鳔鱼	(23)	葱熘草鱼	(29)
辣炒鳔鱼丝	(23)	清蒸鳊鱼	(29)
青椒炒鳔鱼	(23)	奶汤鳊鱼	(29)
炒鳔糊	(23)	水晶鱼	(29)
清炖白鳔	(24)	瓜姜拌鱼丝	(29)
白炖生蛟	(24)	桂花鱼包	(30)
干煸鳔鱼丝	(24)	焦炸鱼球	(30)

蕃茄鱼球	(30)	清蒸海鳗鱼	(36)
姜汁墨斗鱼丝	(30)	煎鳗鱼	(36)
墨鱼炒肉丝	(31)	锅塌鲈鱼	(36)
椒盐墨鱼卷	(31)	奶汤炖鲈子鱼	(36)
炒墨鱼球	(31)	日式炸鱼片汤面	(37)
白雪鲍鱼	(31)	干炸银鱼	(37)
炒鲍鱼	(31)	煎银鱼	(37)
白扒鲍鱼	(32)	鸡蛋炒银鱼	(37)
巧煨鲍鱼	(32)	怪味银鱼	(37)
拌鲍鱼	(32)	香脆银鱼	(38)
余鲜鲍鱼	(32)	五彩银鱼	(38)
鲍鱼卧龙须	(32)	雪衣银鱼	(38)
锅塌鲍鱼盒	(33)	冻银鱼	(38)
鲍鱼鸡丝汤面	(33)	煎银鱼面包托	(38)
鲍鱼银芽炒面	(33)	银鱼炒肉丝	(39)
醋椒黑鱼	(33)	银鱼钻沙	(39)
五云鱼丸	(34)	清煎比目鱼	(39)
肉丝烧带鱼	(34)	软炸比目鱼	(39)
红烧带鱼段	(34)	清蒸鲥鱼	(39)
干炸带鱼	(34)	柠汁蒸鲥鱼	(40)
煎蒸带鱼	(34)	生烧鲥鱼	(40)
熘带鱼	(34)	酱汁鲥鱼	(40)
糖醋带鱼	(35)	酸菜烤鱼	(40)
珊瑚带鱼	(35)	软炸鳊鱼	(40)
拆烩胖头鱼	(35)	鳊鱼托	(41)
豆瓣胖头鱼	(35)	软炸鳊鱼丸子	(41)
炸鱼排	(35)	清炖加吉鱼	(41)

红烧加吉鱼	(41)	面包粉炸铜锣鱼	(47)
花仁加吉鱼	(41)	干煎鱼丸	(47)
五缕加吉鱼	(42)	黄油煎鱼	(47)
美式烙加吉鱼	(42)	清蒸活鱼	(48)
清蒸鳊鱼	(42)	鱼肉蒸饺	(48)
醋椒鳊鱼汤	(42)	鱼片熘豆腐	(48)
生炊鳊鱼	(42)	南糟炒白鱼片	(48)
酱汁鲛鱼段	(43)	醋椒鱼	(49)
氽鲛鱼丸子	(43)	油焖五香鱼	(49)
干烧鲳鱼	(43)	豆瓣鱼	(49)
白汁鲳鱼	(43)	椒盐青鱼	(49)
京冬菜蒸鲳鱼	(44)	咖喱鱼片	(49)
荔枝鲳鱼	(44)	三色鱼条	(50)
熏蔗汁鲛鱼	(44)	鱼丁豆腐菠菜	(50)
糟熘鲛鱼片	(44)	鱼圆莼菜汤	(50)
生菜鲛鱼球粥	(44)	鱼肉水饺	(50)
鲛鱼茸粥	(45)	天津鱼馅水饺	(50)
蒜油裙边	(45)	糖醋熘鱿鱼卷	(51)
大熘大麻哈鱼	(45)	糖醋鱿鱼丸	(51)
拌章鱼干	(45)	炒桂花鱿鱼丝	(51)
竹筒鲟鱼	(45)	沙锅炖鱿鱼	(51)
醋烧鲑鱼	(46)	鸡油扒鱿鱼	(51)
炸板鱼	(46)	红扒鱿鱼片	(52)
清蒸嘉鱼	(46)	烩鱿鱼丝	(52)
椒盐金钱鱼	(46)	沙锅烩鱿鱼	(52)
西式炸鳕鱼	(46)	油爆鱿鱼	(52)
酱汁鲷鱼	(47)	酱爆鱿鱼	(53)

芫爆鱿鱼卷	(53)	烧鱼肚菜心	(56)
炆鱿鱼卷	(53)	芝麻酱烧拌鱼肚	(57)
原汤鱿鱼	(53)	沙锅鱼肚	(57)
蚝油鲜鱿	(53)	蟹粉鱼肚	(57)
鲜鱿凉面	(53)	银白鱼肚	(57)
芹菜肉丝鱿鱼卷	(54)	奶油鱼肚	(58)
双色鱿鱼卷	(54)	清汤鱼肚	(58)
炒桂花鱼翅	(54)	红烧鱼唇	(58)
红烧荷包鱼翅	(54)	烧桂花鱼唇	(58)
原焖鱼翅	(55)	白扒鱼唇	(58)
奶扒通天鱼翅	(55)	沙锅鱼唇	(59)
鸡丝鱼翅	(55)	奶油鱼唇	(59)
绣球鱼翅	(55)	鸡汁鱼唇	(59)
桂花鱼翅	(55)	白扒鱼皮	(59)
沙锅鱼翅	(56)	雪花鱼皮	(60)
奶汤佛手鱼翅	(56)	桂花鱼骨	(60)
绣球鱼肚	(56)	鱼骨白烧海参	(60)
鸡皮鱼肚	(56)	鱼卵丸	(60)

虾 类

油炸椒盐虾	(61)	炸虾串	(62)
酥炸大虾	(61)	炸烹明虾段	(62)
干炸虾枣	(61)	炸凤尾虾	(62)
炸虾豆腐圆子	(61)	炸虾球	(63)
干炸虾丸	(62)	炸焦虾	(63)
干炸虾球	(62)	虾松	(63)

炸虾排(1).....	(63)	网油虾卷	(69)
炸虾排(2).....	(63)	枕头虾	(69)
炸芝麻虾球	(64)	绍虾球	(69)
炸三丝虾	(64)	龙凤虾卷	(69)
炸虾仁	(64)	枇杷虾	(70)
炸葡萄虾	(64)	芝麻虾片	(70)
松炸虾球	(64)	油泡虾丸	(70)
炸烹虾仁	(65)	油泡虾球	(70)
软炸虾球	(65)	炸龙凤球	(70)
炸虾板	(65)	前瓢明虾丸	(71)
炸青虾片	(65)	多味虾球	(71)
软炸虾仁	(65)	酱汁虾球	(71)
炸大虾	(66)	翡翠虾珠(1).....	(71)
油爆虾	(66)	翡翠虾珠(2).....	(72)
鲜虾扒冬瓜	(66)	白玉虾圆	(72)
油菜海米豆腐	(66)	雀巢明虾球	(72)
虾籽豆腐	(66)	灌汤虾球	(72)
虾皮拌豆腐	(67)	玉宝大虾	(72)
油泡虾丸	(67)	氽虾丸子	(73)
菊花虾	(67)	玫瑰虾球	(73)
雪映红梅	(67)	蒲棒大虾	(73)
碧绿鲜虾脯	(67)	百花大虾	(73)
虾肉蛋皮烧麦	(68)	糖醋大虾	(73)
交切虾	(68)	油泡鲜虾仁	(74)
凤尾对虾	(68)	蛋奶虾仁	(74)
高丽虾串	(68)	蓑衣虾仁	(74)
珍珠虾球	(68)	虾爆鳝	(74)

杨梅虾球	(74)	韭菜炒河虾	(80)
龙王夜宴	(75)	炒虾仁黄瓜	(80)
盐水虾	(75)	炒虾仁	(80)
卤青虾	(75)	菜花炒虾球	(81)
酥虾盒	(75)	虾米烧冬瓜	(81)
水晶虾片	(75)	虾籽烧冬笋	(81)
西法大虾	(76)	虾籽烧莴笋	(81)
糖醋虾仁	(76)	虾仁烧茄子	(81)
罗汉大虾	(76)	红烧大虾	(82)
五花大虾	(76)	虾仁烧茭白	(82)
水晶虾	(77)	籽虾爆黄瓜	(82)
虾仁托	(77)	生爆虾仁	(82)
翡翠虾仁	(77)	清烹虾段	(82)
番茄虾球	(77)	烹虾段	(83)
菜松虾球	(77)	蛋黄烧大虾	(83)
虾仁吐司	(78)	烤大虾	(83)
番茄虾片	(78)	生煎虾丸	(83)
盐水虾片	(78)	干煎虾碌	(83)
咖喱虾卷	(78)	焖大虾	(84)
虾茸鱼肉卷	(78)	火锅大虾	(84)
翠绿酿虾扇	(79)	炆虾片	(84)
陈皮鲜虾	(79)	清蒸大虾	(84)
翠带虾	(79)	煮龙虾番茄沙司	(84)
白灼鲜虾	(79)	糟熘虾片	(85)
虾皮炒茭白	(79)	龙须虾酱面	(85)
青豆炒虾仁	(80)	海米葱油面	(85)
抓炒虾仁	(80)	雪菜虾仁锅面	(85)

虾仁炒饭	(85)	虾仁木须炒饼	(87)
番茄虾仁锅巴	(86)	煎虾饼	(87)
舟山虾饺	(86)	虾干萝卜饼	(88)
鲜虾煎蛋饺	(86)	虾肉绉纱馄饨	(88)
虾仁蒸饺	(86)	龙井虾仁汤	(88)
虾蔬蒸饺	(86)	虾皮萝卜丝汤	(88)
虾仁水饺	(87)	虾干黄瓜汤	(88)
状元水饺	(87)		

水 菜 类

蝙蝠莲藕	(90)	藕丝羹	(93)
煨热藕	(90)	藕片汤	(93)
桂花糖藕	(90)	猪肉藕馅水饺	(93)
醋浸雪藕	(90)	酥皮莲茸包	(94)
冰激凌拌藕	(91)	百合莲子绿豆粥	(94)
姜拌藕	(91)	八仙戏莲	(94)
藕粥	(91)	琥珀莲子	(94)
包河藕粥	(91)	冰糖莲子	(94)
炸藕夹	(91)	银耳莲子羹	(95)
醋熘藕片	(92)	荷叶莲米鸡	(95)
糖醋藕片	(92)	焦炸莲棒	(95)
拌藕片	(92)	糖醋海带	(95)
藕松	(92)	酥海带	(95)
烧藕丸	(92)	香酥海带	(96)
红烧藕圆	(93)	腌辣味海带	(96)
鲜藕冻	(93)	拌彩丝	(96)

海带拌腐竹	(96)	海带豆腐汤	(98)
凉拌海带丝	(97)	脆熘海带	(98)
炆腐竹海带	(97)	拌海红菠菜	(98)
酥海带卷	(97)	紫菜黄瓜汤	(98)
海带卷	(97)	紫菜卷	(99)
海带丝炒豆芽	(97)	豆苗紫菜汤	(99)
海带炒肉丝	(97)	紫菜肉片豆腐汤	(99)
海带萝卜汤	(98)	酱香子姜	(99)

其 它 类

芙蓉海参	(100)	烩胡辣海参	(103)
蝴蝶海参	(100)	清烩海参片	(103)
虾籽海参	(100)	氽虾蘑海参	(104)
豆瓣海参	(100)	红油海参	(104)
双味海参	(101)	锅巴清汤海参	(104)
酸辣海参	(101)	清汤氽海参几样	(104)
胡辣海参	(101)	海参卷	(104)
氽海参片	(101)	海参肉圆	(105)
灯笼海参	(101)	烩海参豆腐圆	(105)
虾仔烧海参	(102)	拌三鲜	(105)
红烧海参	(102)	沙锅海烩	(105)
葱烧海参	(102)	八仙过海	(105)
葱扒海参	(102)	大显身手	(106)
肝胰扒海参	(102)	三鲜炒饼	(106)
麻腐拌海参	(103)	三鲜水饺	(106)
拌鲜海参	(103)	三鲜汤馄饨	(106)

蝴蝶海参汤	(106)	红扒蜆头	(112)
葫芦螃蟹	(107)	拌海蜇	(112)
面拖蟹	(107)	蜆丝拌黄瓜	(113)
姜味毛蟹	(107)	海米拌海蜇	(113)
腌毛蟹	(107)	拌蜆皮	(113)
酒醉螃蟹	(108)	海鲜拌芹菜	(113)
啤酒蒸螃蟹	(108)	温拌蜆头	(113)
蟹肉扒芥菜	(108)	蜆头花熘肉球	(114)
拌蟹肉黄瓜	(108)	炸海蜇	(114)
蟹肉水饺	(108)	盐爆海蜆头	(114)
蟹肉馄饨	(109)	桂花干贝	(114)
脆皮炸蟹钳	(109)	芙蓉干贝	(114)
炸素螃蟹	(109)	花鼓干贝	(115)
蟹黄烩拌面	(109)	绣球鲜贝	(115)
拌蟹黄虾仁	(109)	清蒸干贝	(115)
清炒蟹粉	(110)	红烧干贝	(115)
素炒蟹粉	(110)	干贝四宝	(115)
裹炸蟹	(110)	干贝肉玉兔	(116)
蟹粉豆腐	(110)	干贝松	(116)
蟹粉狮子头	(110)	干贝肉丸	(116)
雪丽大蟹	(111)	干贝丝瓜球	(116)
炸蟹球	(111)	扒干贝冬瓜球	(117)
烹连壳蟹球	(111)	干贝冬瓜球	(117)
蟹油水晶球	(111)	干贝萝卜球	(117)
网油蟹卷	(112)	干贝珍珠笋	(117)
佛手海蜇	(112)	干贝炒蛋	(117)
桂花海蜇	(112)	干贝蒸肉片	(118)

干贝糊	(118)	烩牡蛎盖韭	(123)
干贝水晶鸡	(118)	爆蛭子	(123)
干贝汤面	(118)	拌蛭子黄瓜	(123)
干贝萝卜汤	(118)	海米蕨菜	(123)
炸什锦鲜贝串	(119)	海米冬瓜	(123)
酥炸鲜贝	(119)	海米拌蒜苗	(124)
炸吉列贝串	(119)	海米炆三样	(124)
烩干贝豆腐圆	(119)	海米翡翠柿子椒	(124)
红烧海螺	(119)	炆海米油菜	(124)
油爆海螺	(120)	炆豇豆海米	(124)
辣味海螺	(120)	炆海米绿豆芽	(125)
怪味海螺	(120)	海米炒油菜	(125)
拌海螺	(120)	海米炒苋菜	(125)
姜汁拌海螺	(121)	海米炒饭	(125)
芹菜拌海螺	(121)	良金美玉	(125)
生炒黄螺片	(121)	海米烧豆腐	(126)
油泡螺球	(121)	海米烧芹菜	(126)
双爆菊花	(121)	海米烧白菜	(126)
炸蛎黄	(122)	海米烧油菜	(126)
温拌海蛎子	(122)	海米油菜炒平菇	(126)
丝瓜牡蛎	(122)	海米熘黄菜	(127)
肉蛎饼	(122)	海米萝卜汤	(127)
拌牡蛎	(122)	海米菜粥	(127)

发 制

鱼唇

先将鱼唇放温水中浸泡 12 小时，然后取出用开水烫 30 分钟，洗刷去沙、黑皮，再用开水煮 10 分钟取出，另换开水浸泡 10 小时，待鱼唇完全回软发透，即可捞出放清水中浸泡备用。

鱼骨

先用清水将鱼骨洗净，然后放入盆内，加水蒸至回软，再放清水中浸泡 2 小时即成。

鱼肚 (1)

先将鱼肚放温水中浸泡 8~10 小时。然后捞入开水锅中用微火煮两小时，焖至锅内水凉后，再将水烧开，如此反复，直至用手指能掐透鱼肚为止。

鱼肚 (2)

将鱼肚放油锅中，用小火慢慢加热，浸至鱼肚变软，捞出剁成小块，再投入油锅中继续加热。油温升高，见鱼肚全身起泡发出爆响时，起锅离火。用 5% 的热碱水洗去鱼肚上的油腻，回软后，清水浸泡即成。

鱼肚 (3)

盐放锅中，用微火将水分焙干，然后放鱼肚拌炒，边炒边焖，直至鱼肚全部鼓起涨发，达到用手一掰酥脆无韧性时，取出用热碱水浸泡，再用清水漂洗干净即成。

鲍鱼 (1)

将鲍鱼放冷水中浸泡至回软后捞出，放热碱水中浸泡4~9小时。浸至鲍鱼表面起光亮，全部涨发回软，用清水反复冲洗。至鱼身大而明亮，色呈淡黄，有较强的弹性即成。

鲍鱼 (2)

将鲍鱼入碗，注入清水，然后放入锅蒸或煮10~24小时，直至完全发透为止。

鲍鱼 (3)

先将鲍鱼放温水中浸泡12小时，然后刷洗干净，洗至发白，将其放入沙锅内，再加鸡骨、葱、姜、料酒和清水，用微火焖4~5小时，至完全回软，手捏无硬心时即成。

鱿鱼 (1)

将鱿鱼放清水里浸泡2~3小时，使其回软，然后将鱿鱼放碱水中浸泡8~12小时即可发透，将鱿鱼取出，摘去背部的海鳔蛸，剥去外皮，用手掰成片状，用清水将碱液冲洗干净，然后放清水中浸泡。

鱿鱼 (2)

将鱿鱼放温水中浸泡回软后，摘去头、边翼及背部软