



中国美食丛书

海鲜水产菜谱

大全



海鲜水产菜谱大全

董淑炎 吴贵兴 邵迪

中国旅游出版社

(京)新登字 031 号

责任编辑:范云兴

封面设计:滕义仿

技术编辑:吴子文

海 鲜 水 产 菜 谱 大 全

董淑炎 吴贵兴 邵迪

*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲9号)

北京仰山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本:787×1092毫米 1/32 印张:16.25 字数:360千

1993年3月第一版 1993年3月第一次印刷

印数:5300册 定价:11.00元

ISBN 7-5032-0593-8/TS·88

内 容 提 要

本书共收集各种水产动植物 158 种,列出它们的来源、食用部位、营养成分、功效、适应症、禁忌等,并介绍近 600 种有关食谱的原料、制法、功效和食用时注意事项。

由于编者水平所限,缺欠谬误在所难免,恳请广大读者给予批评指正。

编 者

目 录

- | | | | |
|---------|----|--------|----|
| 1. 海蜇 | 1 | 6. 鲍鱼 | 14 |
| 拌海蜇 | 1 | 清蒸原壳鲍鱼 | 15 |
| 木耳拌蜇丝 | 2 | 发菜鲍鱼 | 16 |
| 海蜇皮拌萝卜丝 | 3 | 萝卜鲍鱼汤 | 16 |
| 莴苣拌蜇皮 | 3 | 红烧鲍鱼 | 17 |
| 荸荠海蜇汤 | 4 | 芙蓉鲍鱼 | 18 |
| 火腿海底松 | 5 | 扒芦笋鲍鱼 | 18 |
| 2. 星虫 | 6 | 鸽蛋鲍鱼 | 19 |
| 拌星虫 | 6 | 鲍鱼焖鸡翼 | 20 |
| 星虫扒菜 | 7 | 7. 田螺肉 | 21 |
| 沙虫炒韭菜 | 7 | 炒黄螺片 | 21 |
| 金针菜烧沙虫 | 8 | 韭菜炒田螺肉 | 22 |
| 3. 海蚯蚓 | 8 | 酿田螺 | 23 |
| 红烧海蚯蚓 | 9 | 白蜜黄螺 | 24 |
| 姜炒海蚯蚓 | 9 | 8. 螺蛳 | 24 |
| 4. 禾虫 | 10 | 糟螺蛳 | 25 |
| 花生米炖禾虫 | 10 | 韭菜炒螺蛳 | 26 |
| 煎禾虫 | 11 | 酸辣螺蛳 | 26 |
| 炖禾虫 | 12 | 9. 扁玉螺 | 27 |
| 5. 海石鳖 | 12 | 油爆扁玉螺 | 27 |
| 海石鳖汤 | 13 | 双爆菊花 | 28 |
| 海石鳖炒韭菜 | 13 | 鸡肉扁玉螺 | 29 |
| 海石鳖炒鸡蛋 | 14 | 10. 海螺 | 30 |

木耳海螺·····	30	青椒蚶肉·····	49
蘑菇红螺·····	31	肉片炒蚶肉·····	50
竹荪红螺汤·····	32	17. 淡菜 ·····	51
冬笋海螺片·····	32	香菇烧淡菜·····	52
芙蓉海螺·····	33	青椒海红·····	52
鸡茸海螺·····	34	水晶淡菜·····	53
11. 响螺肉 ·····	34	鸡茸烩淡菜·····	54
油泡响螺球·····	35	淡菜芥菜汤·····	54
芙蓉响螺片·····	35	淡菜炖蛋·····	55
珠海焗全螺·····	36	淡菜煨猪肉·····	56
响螺烧猪肉·····	37	18. 干贝 ·····	56
12. 瓜螺肉 ·····	38	银耳干贝·····	57
清汤瓜螺肉·····	38	干贝萝卜球汤·····	58
芙蓉瓜螺肉·····	39	香菇干贝豆腐·····	58
瓜螺肉片·····	39	干贝珍珠笋·····	59
13. 东风螺 ·····	40	蒜头干贝·····	60
油爆东风螺·····	40	冬瓜干贝炖田鸡·····	61
肉片炒东风螺·····	41	鸡茸干贝·····	62
14. 香螺肉 ·····	42	芙蓉干贝·····	62
白炒香螺片·····	42	19. 江珧肉 ·····	63
葱烧香螺肉·····	43	萝卜珧肉·····	63
火腿炒香螺肉·····	43	三鲜珧肉·····	64
黄橙香螺·····	44	肉片炒珧肉·····	65
螺衣凤片·····	45	20. 海蚌肉 ·····	65
15. 泥螺 ·····	46	发菜海蚌·····	66
清炒泥螺·····	46	生炒海蚌·····	66
姜芽炒泥螺·····	47	绿豆芽熘蚌·····	67
16. 蚶 ·····	47	芙蓉海蚌·····	68
紫菜蚶肉·····	48	21. 扇贝肉 ·····	68
炆蚶肉·····	49	青椒炒扇贝·····	69

扇贝炒韭菜·····	70	27. 蛤蜊肉 ·····	90
翡翠扇贝·····	70	青椒蛤蜊肉·····	91
炒扇贝·····	71	韭菜炒蛤肉·····	91
22. 海月肉 ·····	72	白玉小药蛤蜊肉·····	92
爆海月肉·····	72	蛤蜊肉烧卖·····	93
辣酱海月肉·····	73	炆蛤仁香椿·····	93
鸡肉海月肉汤·····	73	蛤蜊蒸鸡蛋·····	94
23. 牡蛎肉 ·····	74	28. 文蛤肉 ·····	95
海带蚝豉汤·····	75	爆文蛤肉·····	95
炒蛎黄·····	75	香菇文蛤·····	96
炆蛎黄·····	76	栗子扣蛤·····	96
牡蛎豆腐汤·····	77	苦瓜炖蛤·····	97
鸡茸蛎糊·····	78	29. 西施舌 ·····	98
鸭蛋蛎肉·····	78	爆炒西施舌·····	98
猪肉蚝豉汤·····	79	香菇西施舌·····	99
火腿炖蚝豉·····	80	韭黄西施舌·····	100
麦门冬牡蛎烩饭·····	81	芙蓉西施舌·····	100
24. 河蚌肉 ·····	82	30. 竹蛭肉 ·····	101
灵芝河蚌·····	82	炒鲜竹蛭·····	101
洋葱炒蚌肉·····	83	韭菜炒竹蛭·····	102
炸溜河蚌肉·····	84	三丝拌蛭·····	103
青椒炒蚌肉·····	84	锅塌竹蛭·····	103
河蚌汤·····	85	31. 蛭肉 ·····	104
25. 蚬肉 ·····	86	蛭肉糊·····	105
余蚬子·····	86	蛭肉炒韭菜·····	105
芙蓉蚬子·····	87	蛋清酿鲜蛭·····	106
银裹蚬子·····	88	爆炒蛭肉·····	107
26. 蛤仔 ·····	88	32. 乌贼 ·····	107
青菜炒蛤仔肉·····	89	乌贼蛋·····	108
蛤仔肉蒸鸡蛋·····	89	炒乌花·····	108

青椒墨鱼丝	109	海胆黄蛋汤	130
墨鱼烤腿肉	110	海胆黄汤	131
油爆双花	110	37. 蛎蟹	131
肉苡蓉鱼肉火锅	111	炒熠紫蟹	132
烩乌鱼蛋	112	白雪芙蓉蛎	132
33. 鱿鱼	113	八宝蛎饭	133
香菇炒鱼汤	113	烧蛎肉丸	134
草菇炒鱿鱼	114	38. 梭子蟹	135
酥油鱿鱼丝	115	鲜草菇扒蟹肉	135
芹菜炒鱿鱼卷	115	韭菜炒蟹肉	136
鱿鱼鸡卷	116	梭子蟹抱蛎	137
肉末烧鱿鱼	117	芙蓉蟹斗	137
34. 章鱼	118	三鲜馄饨	138
炒八带鱼	118	39. 青蟹	139
花生米炖章鱼	119	烹青蟹	139
韭菜炒章鱼	119	青蟹烩腐竹	140
章鱼蒸鸡	120	青蟹肉炒鸡蛋	141
章鱼炖猪蹄	121	青苗蟹球	141
35. 海参	121	40. 河蟹	142
鲜蘑海参	122	盒子蟹	143
海参羹	123	蟹茸烩苋菜	143
海参豆腐	123	蟹肉蹄筋	144
鲜菱拌海参片	124	蟹肉馄饨	145
鲍鱼海参	125	蟹黄扒鲜蘑	145
虾子明玉参	126	蟹肉扒豆腐	146
蟹黄海参	127	41. 日本绒螯蟹	147
海参鸽蛋	127	糟余河蟹	147
清汤大乌参	128	鸡肉蟹肉	148
肝胰扒海参	129	蟹肉炒鸡蛋	148
36. 海胆黄	130	42. 虾皮	149

虾皮拌茼蒿	149	河虾烧油菜	168
青椒拌虾皮	150	49. 虾米	168
虾皮萝卜包子	151	海米烧萝卜	169
43. 龙虾	151	菜花虾米	169
手撕龙虾	152	绣球海米	170
蒸腊龙虾肉	152	50. 虾籽	171
生蒸龙虾	153	虾子烧腐竹	171
鸡肝龙虾卷	153	虾子茄段	172
44. 对虾	155	虾子冬笋	172
烤对虾	155	虾籽蹄筋	173
木樨虾仁	156	51. 鲨鱼肉	174
梅雪大虾	156	软炸鲨鱼条	175
45. 海虾	157	菜心鲨鱼	175
盐水海虾	157	醋熘鲨鱼	176
蘑菇拌虾	158	糖醋鲨鱼块	177
菠菜虾仁	158	枸杞番茄鲨鱼片	177
余虾蘑海参	159	鲨鱼归芪汤	178
扒龙眼海虾	160	52. 鱼翅	179
菊花凤尾虾	161	蟹黄鱼翅	179
46. 白米虾	162	鸡茸烩鱼翅	180
青椒炒白米虾	162	红烧荷包鱼翅	181
白米虾炒韭菜	163	53. 鱼皮	182
鸡蛋虾仁	163	蟹黄鱼皮	182
47. 青虾	164	鸡茸鱼皮	183
炒二青	164	奶汤鱼皮	184
烧青虾仁	165	54. 鱼唇	185
虾肉烧卖	166	蟹黄烩鱼唇	185
48. 河虾	166	鸡茸鱼唇	186
盐水虾	167	肉米鱼唇	187
河虾炒萝卜	167	55. 鱼骨	187

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 蜂蜜鱼骨 | 188 | 63. 斑鲮 | 207 |
| 明玉珊瑚 | 188 | 糖醋鲜鱼 | 207 |
| 鸡茸明骨 | 189 | 烧斑鲮 | 208 |
| 桂花鱼骨 | 189 | 64. 凤尾鱼 | 209 |
| 烩鱼骨肉丁 | 190 | 干炸刀鱼 | 209 |
| 56. 东北鲟鱼 | 191 | 红烧刀鲚鱼 | 210 |
| 鲟鱼鸡片 | 191 | 凤鲚卤子面 | 211 |
| 熘东北鲟鱼片 | 192 | 65. 大马哈鱼 | 212 |
| 57. 鳊鱼 | 193 | 干煸大马哈鱼 | 212 |
| 清炖鳊鱼 | 193 | 豆瓣原汁大马哈鱼 | 213 |
| 炸松仁鳊鱼片 | 194 | 66. 银鱼 | 214 |
| 糖醋鳊鱼片 | 194 | 干炸银鱼 | 215 |
| 58. 鳙鱼 | 195 | 银鱼抱蛋 | 215 |
| 家常焖鳙板鱼 | 196 | 银鱼炒鸡蛋 | 216 |
| 蒜泥拌鳙鱼 | 196 | 炸银鱼排 | 217 |
| 刮炖鳙鱼 | 197 | 银鱼炒肉丝 | 217 |
| 59. 虹鱼 | 198 | 67. 长蛇鳊 | 218 |
| 糖醋虹鱼 | 198 | 酥皮长鱼条 | 219 |
| 红烧虹鱼 | 199 | 红烧长蛇鳊 | 219 |
| 60. 鲱鱼 | 199 | 68. 鳊鳊 | 220 |
| 焖鲱鱼 | 200 | 蒸河鳊 | 221 |
| 白汁鲱鱼 | 200 | 山药鳊鳊汤 | 221 |
| 61. 鲟鱼 | 201 | 淮山百合炖鳊鱼 | 222 |
| 烧鲟鱼 | 202 | 粉蒸白鳊 | 223 |
| 清蒸鲟鱼 | 203 | 烧鳊鳊 | 224 |
| 芹菜鲟鱼 | 203 | 红煨白鳊 | 224 |
| 62. 鳙鱼 | 204 | 69. 海鳊 | 225 |
| 清蒸鳙鱼 | 205 | 红烧海鳊 | 226 |
| 黄豆煮咸鳙鱼 | 205 | 福建鱼丸 | 227 |
| 奶汤炖鳙鱼 | 206 | 桔烧海鳊 | 228 |

70. 针鱼	229	糟煎白鱼	249
烧针鱼	229	金鱼鸽蛋	249
萝卜烧针鱼	230	清蒸白鱼	250
71. 赤眼鲢	230	78. 短尾鮠	251
红烧赤眼鲢	231	余小白鱼	252
清蒸赤眼鲢	231	萝卜烧短尾鮠	252
72. 鲟鱼	232	清蒸短尾鮠	253
红烧鲟鱼块	233	79. 鳊鱼	254
炒鲟鱼片	233	清蒸鳊鱼	254
73. 鳙鱼	234	奶汤鳊鱼	255
清蒸鳙鱼	234	炒鳊鱼冬笋	255
灌馅鱼圆汤	235	80. 鲂鱼	256
74. 青鱼	236	烤鲂鱼	257
五香熏青鱼	237	清蒸武昌鱼	258
烧青鱼	237	81. 鲥鱼	258
茄汁青鱼片	238	清蒸鲥鱼	259
党参青鱼	239	烧鲥鱼	259
麒麟鱼	240	82. 鲃鱼	260
75. 草鱼	241	鲃鱼汤	261
木耳烩鱼片	241	红烧鲃鱼	261
草鱼豆腐	242	83. 鲢鱼	262
鱼烧白菜	242	家常熬鲢鱼	263
荔枝鱼块	243	发菜鲢鱼丸	263
冬瓜草鱼汤	244	鸡茸鲢鱼汤	264
葱焗草鱼	245	炸鲢鱼球	265
五丝红蒸鱼	245	84. 华鲮	265
76. 鳊鱼	246	清蒸华鲮鱼	266
红烧鳊鱼	247	荷包华鲮鱼	267
参芪鲮鱼汤	247	85. 鲮鱼	267
77. 鮠鱼	248	稀卤鲮鱼	268

- | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 红烧鲚鱼 | 269 | 当归蒸鲫鱼 | 288 |
| 86. 石鲫 | 269 | 枸杞鲫鱼 | 289 |
| 清蒸石鲫 | 270 | 白汤鲫鱼 | 290 |
| 萝卜丝石鲫 | 270 | 百合鲫鱼汤 | 290 |
| 87. 铜鱼 | 271 | 蛤蜊煮鲫鱼 | 291 |
| 酱汁铜鱼 | 272 | 肉瓢鲫鱼 | 292 |
| 清蒸铜鱼 | 272 | 鲫鱼蒸蛋羹 | 293 |
| 88. 裸鲤 | 273 | 92. 鲮鱼 | 293 |
| 萝卜烧裸鲤 | 273 | 焖全鱼 | 294 |
| 清蒸湟鱼 | 274 | 砂锅鱼头豆腐 | 295 |
| 89. 裂腹鱼 | 275 | 参芪砂锅鱼头 | 296 |
| 清蒸裂腹鱼 | 275 | 天麻砂锅鱼头 | 296 |
| 烧裂腹鱼 | 276 | 砂锅鲜鱼 | 297 |
| 90. 鲤鱼 | 277 | 93. 鲢鱼 | 298 |
| 糖醋鲤鱼 | 277 | 炒鱼块 | 299 |
| 赤豆鲤鱼 | 278 | 萝卜丝鲢鱼 | 299 |
| 冬瓜鲤鱼汤 | 279 | 冬瓜鲢鱼汤 | 300 |
| 清蒸鲤鱼 | 279 | 肉苁蓉烩鱼肉 | 301 |
| 红烧鲤鱼 | 280 | 苏州鲢鱼 | 301 |
| 芙蓉神仙鱼 | 281 | 天麻蒸鱼头 | 302 |
| 干烧鲤鱼 | 282 | 凤戏龙 | 303 |
| 黄芪鲤鱼 | 282 | 鲢鱼肉丸汤 | 304 |
| 91. 鲫鱼 | 283 | 94. 泥鳅 | 304 |
| 糖醋酥鲫鱼 | 284 | 干炸泥鳅段 | 305 |
| 砂仁鲫鱼 | 284 | 鲜蘑泥鳅 | 306 |
| 鲫鱼通乳汤 | 285 | 泥鳅汤 | 306 |
| 木耳清蒸鲫鱼 | 286 | 泥鳅豆腐 | 307 |
| 鲫鱼炖豆腐 | 286 | 泥鳅鸡蛋 | 308 |
| 萝卜丝鲫鱼 | 287 | 95. 胡子鲶 | 308 |
| 红参蒸鲫鱼 | 288 | 清蒸胡子鲶 | 309 |

- 萝卜胡子鲶 310
- 胡子鲶粥 310
- 胡子鲶糯米饭 311
- 96. 鲶鱼** 312
- 清蒸鲶鱼 312
- 大蒜鲶鱼 313
- 萝卜丝鲶鱼 313
- 豆腐鲶鱼 314
- 97. 黄颡鱼** 315
- 清蒸黄颡鱼 315
- 黄焖黄颡鱼 316
- 98. 塘鳢鱼** 317
- 塘鱼菜苔 317
- 清炒塘鱼片 318
- 春笋炒土附鱼 319
- 99. 鲢鱼** 319
- 白汁鲢鱼 320
- 大蒜烧鲢鱼 321
- 鲢鱼烧鱼翅 321
- 100. 鳊鱼** 322
- 烧鳊鱼 323
- 葱煨鳊鱼 323
- 鳊鱼冻 324
- 红焖大头鱼 325
- 101. 明太鱼** 326
- 烤明太鱼 326
- 102. 鳙鱼** 327
- 酱汁鳙鱼 327
- 黄芪鳙鱼 328
- 烧鳙鱼 329
- 103. 梭鱼** 329
- 葱烧梭鱼 330
- 糟溜梭鱼片 330
- 104. 鳝鱼** 331
- 鳝鱼汤 332
- 辣椒炒鳝鱼丝 332
- 金针菇炒鳝丝 333
- 干煸鳝丝 334
- 红焖鳝鱼堆 334
- 芝麻鳝鱼 335
- 参归鳝鱼 336
- 红烧鳝鱼 336
- 姜丝鳝鱼 337
- 清汤玛瑙 338
- 鸡丝鳝鱼 338
- 芙蓉鳝鱼丝 339
- 焖黄鳝 340
- 105. 鲈鱼** 341
- 鲈鱼五味子汤 341
- 北芪炖鲈鱼 342
- 萝卜丝炖鲈鱼 343
- 炖鲈鱼 343
- 清烩鲈鱼片 344
- 大汤鲈鱼 345
- 106. 桂鱼** 345
- 炸松仁桂鱼片 346
- 鱼夹蜜梨 347
- 枣泥桂鱼 347
- 白汁桂鱼 348
- 金银鱼丝卷 349

- | | | | |
|----------|-----|----------|-----|
| 107. 石斑鱼 | 350 | 鸡茸鱼肚 | 371 |
| 白汁石斑鱼 | 350 | 113. 黄姑鱼 | 371 |
| 香芋焗石斑鱼 | 351 | 清炖黄姑鱼 | 372 |
| 面上红梅 | 352 | 糖醋鱼块 | 372 |
| 108. 鳊鱼 | 353 | 碧绿葡萄鱼 | 373 |
| 萝卜丝鳊鱼 | 353 | 桃花鱼块 | 374 |
| 蒜苗鳊鱼 | 354 | 114. 梅童鱼 | 375 |
| 109. 鲈鱼 | 355 | 萝卜梅童鱼 | 375 |
| 红烧鲈鱼块 | 355 | 烧梅童鱼 | 376 |
| 焖鲈鱼段 | 356 | 115. 鳊鱼 | 377 |
| 110. 大黄鱼 | 356 | 抓炒鱼条 | 377 |
| 红烧黄鱼 | 357 | 萝卜丝鳊鱼 | 378 |
| 松子黄鱼 | 358 | 煎煮米鱼 | 378 |
| 米苋黄鱼羹 | 359 | 116. 白姑鱼 | 379 |
| 莼菜黄鱼羹 | 360 | 萝卜烧白姑鱼 | 379 |
| 炸椿鱼 | 360 | 红烧白姑鱼 | 380 |
| 芝麻鱼排 | 361 | 清蒸白姑鱼 | 381 |
| 黄鱼参羹 | 362 | 117. 鳙鱼 | 381 |
| 特别黄鱼羹 | 362 | 糖醋鳙鱼 | 382 |
| 滑鳙鱼 | 382 | 118. 加吉鱼 | 383 |
| 111. 小黄鱼 | 363 | 花仁加吉鱼 | 383 |
| 绣球全鱼 | 364 | 加吉鱼白菜福 | 384 |
| 烩黄鱼羹 | 365 | 桔汁加吉鱼 | 385 |
| 蒜苔烧黄花鱼 | 365 | 雪花加吉鱼 | 386 |
| 鱼腹藏龙 | 366 | 烤加吉鱼 | 386 |
| 朴素黄花鱼 | 367 | 119. 髯鲷 | 387 |
| 112. 鱼肚 | 367 | 白汁髯鲷 | 387 |
| 发菜鱼肚 | 368 | 蒸髯鲷 | 388 |
| 口蘑蒸鱼肚 | 369 | 120. 带鱼 | 389 |
| 火腿鱼肚汤 | 369 | | |
| 蟹黄鱼肚 | 370 | | |

- | | | | |
|-----------------------|-----|------------------------|-----|
| 红烧带鱼 | 389 | 油炸弹涂鱼 | 409 |
| 带鱼益气汤 | 390 | 炒跳鱼片 | 410 |
| 萝卜带鱼 | 391 | 鸡粥弹涂 | 410 |
| 茼蒿焖带鱼 | 391 | 127. 鳢鱼 | 411 |
| 奶汁带鱼 | 392 | 炆乌鱼片 | 412 |
| 121. 鲈鱼 | 393 | 鲜蘑乌鱼片 | 413 |
| 红烧鲈鱼 | 393 | 氽乌鱼片 | 413 |
| 小白菜鲈鱼 | 394 | 青椒炒乌鱼片 | 414 |
| 香椿鲈鱼 | 395 | 乌鱼冬瓜汤 | 415 |
| 辣子鲈鱼块 | 395 | 大蒜炖乌鱼 | 416 |
| 鲈鱼蒸蛋 | 396 | 128. 红娘鱼 | 416 |
| 122. 鲑鱼 | 397 | 菠菜熬红娘鱼 | 417 |
| 萝卜马鲛鱼 | 397 | 蒜苔红娘鱼 | 417 |
| 白菜鱼丸子 | 398 | 129. 绿鳍鱼 | 418 |
| 芝麻鱼片 | 398 | 萝卜烧绿鳍鱼 | 418 |
| 炒鲑鱼片 | 399 | 红烧绿鳍鱼 | 419 |
| 123. 鲱鱼 | 400 | 130. 鲮鱼 | 420 |
| 糖醋鲱鱼 | 400 | 萝卜烧鲮鱼 | 420 |
| 荔枝鲱鱼 | 401 | 蒜苔烧鲮鱼 | 421 |
| 茄汁鲱鱼 | 402 | 131. 松江鲈鱼 | 421 |
| 烧鲱鱼 | 402 | 烧四鳃鲈鱼 | 422 |
| 发菜鲱鱼卷 | 403 | 炖松江鲈鱼 | 423 |
| 清蒸鲱鱼 | 404 | 132. 鲟鱼 | 423 |
| 124. 乌鳢 | 405 | 鲜蘑鱼片 | 424 |
| 干烧乌鳢 | 405 | 果仁鱼丁 | 425 |
| 清蒸黑鳢 | 406 | 炸芝麻鱼 | 425 |
| 125. 鰕虎鱼 | 407 | 青椒鱼丁 | 426 |
| 光鱼汤 | 407 | 白汁龙凤卷 | 427 |
| 萝卜烧光鱼 | 408 | 炸鱼卷 | 427 |
| 126. 弹涂鱼 | 409 | 133. 鳊鱼 | 428 |

- | | | | |
|-----------------------|-----|------------------------|-----|
| 萝卜鲮鱼 | 429 | 绿柳瑞丝 | 449 |
| 青椒鱼片 | 429 | 广肚炖山瑞 | 450 |
| 烤鲮鱼 | 430 | 金鸡入瑞群 | 451 |
| 134. 舌鳎 | 431 | 139. 乌龟肉 | 452 |
| 萝卜鳎鱼 | 431 | 炖龟肉 | 452 |
| 蒜苔鳎鱼 | 432 | 虫草沙参炖龟肉 | 453 |
| 焗烧鳎鱼 | 432 | 杜仲龟肉汤 | 453 |
| 135. 马面鲀 | 433 | 核桃杜仲炖龟 | 454 |
| 炸橡皮鱼片 | 434 | 玉米须炖龟 | 455 |
| 烧橡皮鱼 | 434 | 百合枣龟汤 | 455 |
| 干烧橡皮鱼 | 435 | 土茯苓龟 | 456 |
| 136. 海蛇肉 | 436 | 140. 闭壳龟肉 | 457 |
| 薏米海蛇肉 | 436 | 清蒸闭壳龟 | 457 |
| 海蛇肉炖鸡 | 437 | 五味子炖龟肉 | 458 |
| 海蛇肉烧排骨 | 438 | 鸡肉炖闭壳龟 | 459 |
| 猪蹄炖海蛇肉 | 438 | 141. 山鹰龟肉 | 460 |
| 海蛇酒 | 439 | 清炖山鹰龟 | 460 |
| 137. 鳖肉 | 439 | 清蒸山鹰龟 | 461 |
| 清炖甲鱼 | 440 | 142. 礁膜 | 462 |
| 虫草红枣甲鱼 | 441 | 拌礁膜 | 462 |
| 清汤香菇甲鱼 | 441 | 礁膜包子 | 463 |
| 当归圆鱼 | 442 | 礁膜玉米饼 | 463 |
| 参麦团鱼 | 443 | 143. 石莼 | 464 |
| 淮山圆肉炖甲鱼 | 444 | 石莼蛋汤 | 464 |
| 淮杞鳖肉汤 | 445 | 石莼盖浇面 | 465 |
| 蟹黄裙边 | 445 | 144. 海白菜 | 466 |
| 鹅掌烩蟹裙 | 446 | 拌海白菜 | 466 |
| 鸡肉炖甲鱼 | 447 | 海白菜蛋汤 | 467 |
| 138. 山瑞鳖 | 448 | 海白菜炒肉丝 | 467 |
| 炖山瑞鳖肉 | 448 | 海白菜面条 | 468 |

- | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 145. 蛎菜····· | 468 | 昆布煮黄豆····· | 483 |
| 拌蛎菜····· | 469 | 昆布薏仁蛋汤····· | 483 |
| 蛎菜蛋汤····· | 469 | 152. 鹿角菜····· | 484 |
| 146. 软丝藻····· | 470 | 鹿角菜汤····· | 485 |
| 软丝藻蛋汤····· | 470 | 鹿角菜烧肉····· | 485 |
| 油煎软丝藻····· | 471 | 鹿角菜汤面····· | 486 |
| 147. 苔菜····· | 471 | 153. 羊栖菜····· | 486 |
| 苔菜蛋汤····· | 472 | 羊栖菜烧淡菜····· | 487 |
| 苔菜肉丝汤····· | 472 | 羊栖菜炖蚶肉····· | 488 |
| 苔菜汤面····· | 473 | 羊栖菜肉饺····· | 488 |
| 148. 刺松藻····· | 474 | 羊栖菜糖包子····· | 489 |
| 拌刺松藻····· | 474 | 154. 海藻····· | 490 |
| 刺松藻烧牡蛎····· | 475 | 海藻煮黄豆····· | 490 |
| 刺松藻蛋汤····· | 475 | 155. 紫菜····· | 491 |
| 149. 鹅肠菜····· | 476 | 紫菜汤····· | 491 |
| 凉拌鹅肠菜····· | 476 | 紫菜萝卜汤····· | 492 |
| 鹅肠菜汤饮····· | 477 | 海米紫菜蛋汤····· | 492 |
| 150. 海带····· | 477 | 三色糕····· | 493 |
| 凉拌海带丝····· | 478 | 156. 鸡毛菜····· | 494 |
| 青椒海带丝····· | 479 | 鸡毛菜凉粉····· | 494 |
| 海带薏仁蛋汤····· | 479 | 157. 琼枝····· | 495 |
| 海带扣鸭条····· | 480 | 拌琼枝····· | 495 |
| 海带炖鸡····· | 481 | 琼枝麒麟菜凉粉····· | 496 |
| 海带排骨汤····· | 482 | 158. 麒麟菜····· | 497 |
| 151. 昆布····· | 482 | 麒麟菜凉粉····· | 497 |