

家庭四季美食丛书

四季海鲜菜

500款可口海鲜菜



JIATINGSIJIMEISHICONGSHU

陕西旅游出版社

家庭四季美食丛书



四季海味菜

紫毫 编

500款可口海鲜菜



美味宣言 & 四季饮食
Mei Wei Xuan Yan & Si Ji Yi Shi

陕西旅游出版社

(陕)新登字 012 号

责任编辑：薛 放

封面设计：爱宝隆

责任监制：刘青海

《家庭四季美食》(十二册)

紫 毫 编

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮编：710061)

新华书店经销

北京中加印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 大 32 开 6.5 印张

2003 年 8 月第 2 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5418-1601-9/G·409

定价：12.80 元



炒螺肉



虾米拌茼蒿



韭菜鲜虾



葱烧鲫鱼





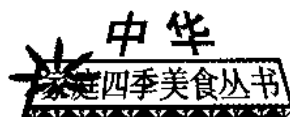
姜葱炒蟹

美



九层塔炒蟹脚

家常海鲜菜谱.....目录



目 录

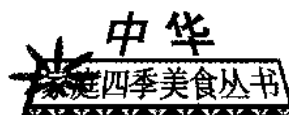
鲍鱼.....(1)	土魷.....(9)
海参.....(1)	糖醋海蜇.....(9)
鲍鱼烩海参.....(2)	土魷蒸肉饼.....(9)
海皇羹.....(2)	章鱼.....(10)
鱼翅.....(3)	日月贝.....(10)
花胶.....(3)	章鱼田鸡焗饭.....(10)
鸡丝生翅.....(4)	淮杞日月鱼炖山瑞.....(11)
花胶炖鹌鹑.....(4)	大地鱼.....(11)
瑶柱.....(5)	咸鱼.....(12)
蚝豉.....(5)	大地鱼炒苋菜.....(12)
韭王瑶柱羹.....(6)	咸鱼北菇鸡煲.....(12)
粉葛蚝豉粥.....(6)	鱼唇.....(13)
淡菜.....(7)	虾米.....(13)
响螺.....(7)	肉丝烩鱼唇.....(14)
淮山芡实淡菜汤.....(7)	虾米粉丝煮节瓜.....(14)
芦笋螺片.....(8)	沙虫干.....(14)
象拔蚌海蜇.....(8)	银鱼干.....(15)

中华 家庭四季美食丛书

家常海鲜菜谱.....目录

沙虫干煲瘦肉.....(15)	雪蛤鸡茸羹.....(23)
银鱼干焗饭.....(15)	蛤蚧.....(24)
海龙海马.....(16)	火腿.....(24)
海星海雀.....(16)	蛤蚧炖鹌鹑.....(24)
海龙海马炖乳鸽.....(17)	雪腿津白.....(25)
百合玉竹海星汤.....(17)	猪脚筋.....(25)
鳕鱼肉鳔鱼鳃.....(17)	鹿筋牛筋.....(25)
发菜.....(18)	瑶柱猪脚筋.....(26)
鳕鱼肉灵芝汤.....(18)	鹿筋瘦肉汤.....(26)
发财大利.....(19)	腊鸭.....(27)
紫菜.....(19)	腊肠.....(27)
海带.....(20)	田鸡腊鸭脾.....(28)
紫菜豆腐羹.....(20)	炒鸳鸯肠松.....(28)
凉拌海带.....(20)	干鸭肾.....(29)
昆布海藻.....(21)	咸蛋.....(29)
大菜.....(21)	鲜陈肾冬瓜汤.....(29)
昆布海藻煲排骨.....(21)	蒸三色蛋.....(30)
椰汁冻糕.....(22)	皮蛋.....(30)
燕窝.....(22)	竹笙.....(30)
雪蛤膏.....(22)	金银蛋炒虾仁.....(31)
冰糖炖燕窝.....(23)	素酿竹笙卷.....(31)

家常海鲜菜谱.....目录



冬菇.....(32)	绿豆.....(40)
蘑菇草菇.....(32)	红豆乌鸡汤.....(40)
冬菇姜汁饮.....(33)	水晶绿豆糕.....(41)
三菇粥.....(33)	扁豆.....(41)
金菇.....(33)	乌豆.....(42)
云耳.....(34)	葛花扁豆汤.....(42)
金菇牛柳丝.....(34)	乌豆炖塘虱.....(42)
云耳金针鱼尾汤.....(34)	马豆.....(43)
木耳.....(35)	蚕豆.....(43)
银耳.....(35)	马豆糕.....(43)
猪腰炒木耳.....(36)	长生蚕豆.....(44)
荔香雪耳露.....(36)	赤小豆.....(44)
榆耳.....(36)	豆豉.....(44)
黄耳石耳.....(37)	老黄瓜赤小豆煲猪脰.....(45)
竹笙如意卷.....(37)	豉汁蒸乌头.....(45)
鼎湖上素.....(38)	腐竹.....(46)
黄豆.....(38)	枝竹.....(46)
眉豆.....(39)	白果腐竹煲鸭汤.....(46)
香滑豆腐花.....(39)	枝竹焖鲤鱼.....(47)
眉豆煲莲藕.....(39)	粉丝.....(47)
红豆.....(40)	核桃.....(47)

中华

家庭四季美食丛书

家常海鲜菜谱.....目录

银丝烧金龙.....(48)	莲子相思露.....(55)
酥炸甜核桃.....(48)	百合.....(56)
腰果.....(49)	南杏.....(56)
花生.....(49)	百合糖浆.....(56)
开胃鸳鸯果.....(49)	杏仁鲜果.....(57)
桂圆花生糊.....(50)	北杏.....(57)
松子.....(50)	芡实.....(57)
栗子干.....(50)	万寿果杏仁冰糖.....(58)
松子红枣生地汤.....(51)	芡实红枣粥.....(58)
栗子杜仲汤.....(51)	薏米.....(59)
黑芝麻.....(51)	西米.....(59)
白芝麻.....(52)	脊肉薏米汤.....(59)
核桃芝麻糊.....(52)	蜜瓜西米露.....(60)
凉拌手撕鸡.....(52)	红枣.....(60)
罗汉果.....(53)	蜜枣.....(60)
无花果.....(53)	红枣糯米甜饭.....(61)
罗汉果瘦肉汤.....(54)	白菜蜜枣煲猪肺.....(61)
蜜饯无花果.....(54)	南枣.....(61)
白果.....(54)	黑枣.....(62)
莲子.....(55)	南枣黑豆茶.....(62)
白果炒鸡丁.....(55)	护发驻颜汤.....(63)

中华 家庭四季美食丛书

目录

家常海鲜菜谱

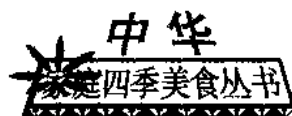
金针·····(63)	柿饼·····(71)
菜干·····(63)	荔枝干芡实糖水·····(72)
金针云耳蒸鱼云·····(64)	无花果柿饼糖水·····(72)
金银菜煲猪粉肠·····(64)	鱿鱼烧肉·····(72)
榨菜·····(64)	客家小炒·····(73)
梅菜·····(65)	芹菜鱿鱼·····(73)
榨菜肉碎煲仔饭·····(65)	海带芽蛤蜊汤·····(74)
梅菜瘦肉汤·····(66)	海带芽沙拉·····(74)
蒜头·····(66)	凉拌海带芽·····(75)
陈皮·····(67)	海带排骨汤·····(75)
蒜茸虾·····(67)	鲑鱼苜蓿芽·····(76)
陈皮鸡柳·····(67)	鲑鱼炒饭·····(76)
菊花·····(68)	鲑鱼豆腐煲·····(77)
金银花·····(68)	鲔鱼松·····(78)
菊花龙井茶·····(68)	鲔鱼三明治·····(78)
金银花茶·····(69)	鲔鱼炒饭·····(79)
茶叶·····(69)	虾米花椰·····(79)
龙眼肉·····(69)	开阳冬瓜·····(80)
五香茶叶蛋·····(70)	虾皮高丽菜·····(81)
龙眼肉炖猪心·····(70)	虾米空心菜·····(81)
荔枝干·····(71)	鲔鱼面·····(82)

中华 家庭四季美食丛书

家常海鲜菜谱.....目录

- 鲭鱼茄煲.....(82) 当归杞子老鸽汤
 酥炸柳叶鱼.....(83) 合女子月经期后饮用.....(91)
 干炒沙丁鱼.....(83) 当归南枣羊肉汤
 小鱼花生.....(84) 治头晕目眩宫寒不孕.....(91)
 辣椒小鱼干.....(84) 益母草塘虱汤治妇女
 小鱼皮蛋.....(85) 经期出血过多面色苍白... (92)
 豆腐鲭鱼肚.....(86) 杜仲羊肉汤安胎降压.....(92)
 韭菜鳀鱼子.....(86) 乌豆红枣鲤鱼汤
 豉汁鱼干煨黄瓜.....(87) 治女子月经失调.....(93)
 虱目鱼丸羹.....(87) 丽参圆肉炖牛腩
 冬瓜羊肉汤 治妇女产后失血.....(94)
 通乳治带利水消肿.....(88) 龙枣椰子羊肉汤
 麦芽肉片汤助产妇回乳.....(88) 治妇女宫冷月经失调.....(94)
 乌鸡当归熟地汤 杞子虾丸汤治女子宫寒不孕 (95)
 治气血不足月经不调.....(89) 苡仁猪蹄汤清热补血通乳.....(96)
 淮山莲子腱肉汤健脾 苡蓉鸡汤治女子宫冷.....(96)
 消斑治妇女白带多而清稀 (89) 红豆花生牛腱汤
 金针黄豆豆腐汤 治妇女经少色淡.....(97)
 治妇女月经失调.....(90) 乌鸡汤治虚癆体弱崩漏带下 (97)
 芡实红枣乌头汤 当归元肉竹丝鸡汤
 治男遗精女白带.....(90) 补血调经活血止痛.....(98)

家常海鲜菜谱.....目录



当归生地水鱼汤	连皮冬瓜汤
治妇女产后低热不退.....(98)	利水消肿减肥轻身.....(105)
洋参无花果猪腱汤治手术	鸡骨草田螺汤
后体虚妇女怀孕呕吐.....(99)	利水解毒慢性肝炎.....(105)
赤小豆冬瓜生鱼汤	丝瓜豆腐肉片汤
治妇女怀孕后下腹浮肿.....(99)	利尿凉血增加食欲.....(106)
虫草归参炖老鸡治妇女产后	生鱼葛菜汤
体虚头晕目眩.....(100)	腹痛不适大便不畅.....(106)
芪党田七花生汤	霸王花无花果猪蹄汤
治妇女产后出血过多.....(100)	滑肠通便防止痔疮.....(107)
杜仲阿胶老鸡汤	冬瓜小豆瘦肉汤
养血止血暖宫安胎.....(101)	小便短少尿液黄赤.....(107)
参芪阿胶乌鸡汤治妇女怀孕	咸菜蚝豉猪肉汤
初期阴道流血.....(101)	滋阴降火大便不畅.....(108)
生地苦瓜黄鳝汤清热	姜葱豆豉豆腐汤
安胎治妇女初孕心躁.....(102)	祛痰利尿伤风鼻塞.....(109)
芪党当归羊肉汤	金菇芽菜肉片汤
补中益气治产后补身用.....(102)	通小便降胆固醇.....(109)
腐皮鸡蛋汤治皮肤干粗糙.....(103)	发菜生地猪蹄汤
花生木瓜汤光滑皮肤.....(104)	清热通便皮肤疮块.....(110)
雪耳银杏汤减肥益肤.....(104)	眉豆猪鬃汤



家常海鲜菜谱.....目录

- 利尿消肿治肺气病.....(110) 竹笙马蹄老鸭汤
头菜黄豆豆腐汤 滋阴养颜除痰通便.....(116)
小便短少去湿消肿.....(111) 扁赤豆鹌鹑汤
淮山杞子鲍鱼汤 开胃利尿精神爽利.....(117)
补肾养肝开胃明目.....(111) 冬虫夏草鸭肉汤
粟米田螺蚌肉汤 滋阴养胃肾亏水肿.....(117)
治饮酒过量小便不畅.....(112) 淮山扁豆薏米猪腱汤
花旗参大豆芽冬瓜汤 利尿祛湿止泻消肿.....(118)
利尿去湿健脾开胃.....(112) 霸王花无花果猪蹄汤
芥菜螺片汤 润肺润肠燥热咳嗽.....(118)
利尿养阴眼红眼痛.....(113) 薏米扁豆绿豆乳鸽汤
枸杞蚌肉蛋花汤 利尿去湿补益肝肾.....(119)
小便不畅大便硬结.....(114) 芡实白果小肚汤
老黄瓜扁豆排骨汤 男子遗精女子白带.....(119)
小便不畅皮肤湿疹.....(114) 白茅根老黄瓜瘦肉汤
薏米芡实老鸭汤 利尿去湿皮肤瘙痒.....(120)
利尿去湿治双脚浮肿.....(115) 苦瓜绿豆汤
豆芽猪红蚬肉汤 利尿消暑口唇溃疡.....(120)
治湿热不洁小便赤黄.....(115) 合掌芽菜鱼尾汤
老黄瓜花旗参瘦肉汤 开胃利尿去湿解毒.....(121)
利尿去湿小儿发烧.....(116) 腊鸭头豆腐菜干汤
利尿清热生津解酒.....(121)

家常海鲜菜谱

目录

中华

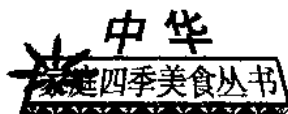
家庭四季美食丛书

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 紫菜瘦肉汤 | 猪横膈淡菜汤 |
| 清热利尿养阴补血.....(122) | 滋补肝肾治糖尿病.....(127) |
| 海参鸡肉淡菜汤 | 薏米玉竹猪肠汤 |
| 通肠润燥滋阴益肾.....(122) | 利尿去湿润燥滑肠.....(128) |
| 黄芪猪肝汤 | 臭草生地绿豆汤 |
| 利水减肥补虚健身.....(123) | 养阴生津便秘头痛.....(128) |
| 栗子淮山杞子鸡肉汤 | 旱莲草排骨汤 |
| 滋补腰肾润肠醒胃.....(123) | 滋阴补肾润肤黑发.....(129) |
| 通菜马蹄排骨汤 | 马齿苋蜜枣汤 |
| 利尿去湿大便不畅.....(124) | 开胃清热大便正常.....(129) |
| 红苹果红枣生鱼汤 | 节瓜淮山老鸭汤 |
| 补血养颜祛风散寒.....(124) | 补虚健胃滋阴利水.....(130) |
| 玉竹无花果猪肺汤 | 鹿茸杞子鲍鱼汤 |
| 清肺热通大便防痔疮.....(125) | 补血强身益精明目.....(130) |
| 糯米党参鲤鱼汤 | 石榴汤滋阴补气利尿.....(131) |
| 补中益气小便不畅.....(125) | 淮杞圆肉蛤蚧汤 |
| 红苋菜瘦肉汤 | 定喘安神失眠心跳.....(131) |
| 滋补气血面色红润.....(126) | 罗汉果猪肺汤 |
| 昆布生地猪蹄汤 | 润肺止咳血燥便秘.....(132) |
| 润燥滑肠饮酒过多.....(126) | 山楂莲叶排骨汤 |
| 无花果丹参瘦肉汤 | 开胃消化利水去湿.....(132) |
| 滋阴养胃大便干结.....(127) | |

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 白菜仔淡菜汤 | 冬瓜干贝炖田鸡 |
| 养阴生津小便不畅.....(133) | 利水消肿除热益胃.....(138) |
| 元肉生蚝瘦肉汤 | 云耳海参猪肠汤 |
| 阴虚体弱心悸不眠.....(133) | 养阴润燥通便.....(138) |
| 生菜豆腐葛花汤 | 雪梨银耳响螺汤 |
| 清热解酒利尿通便.....(134) | 清热养阴大便有血.....(139) |
| 珍珠草猪肝汤 | 马蹄通菜汤 |
| 利水消肿平肝明目.....(134) | 开胃消积通便凉血.....(140) |
| 枸杞羊肝汤 | 粟米灵芝山瑞汤活血利尿 (140) |
| 补虚益精目赤夜盲.....(135) | 大肠木耳青菜汤润肠通便 (141) |
| 莲藕蚝豉发菜汤 | 石榴鸡汤医小便失禁.....(141) |
| 补血开胃养颜通便.....(135) | 粉葛银鱼豆腐汤 |
| 红青萝卜雪耳汤 | 清热驱风眼红眼痒.....(142) |
| 润肠清肺消食开胃.....(136) | 海蜇马蹄汤 |
| 黄瓜猪骨汤 | 降压通便解渴祛痰.....(143) |
| 治风湿骨痛清热利湿.....(136) | 耙子萝卜鸭肫汤 |
| 北芪蕉皮鸡肉汤 | 开胃消积化气通便.....(143) |
| 治高血压防中风通便.....(137) | 昆布海藻瘦肉汤 |
| 金银花丝瓜汤 | 甲状腺炎降压利尿.....(144) |
| 凉血解毒利尿化痰.....(137) | 淮山猪横脷汤 |
| | 固肾益精治糖尿病.....(144) |

家常海鲜菜谱

目录



- | | |
|---------------------|--------------------|
| 花胶虫草水鸭汤 | 绿豆南瓜汤 |
| 治大便秘结失眠.....(145) | 清暑利水解毒益气.....(150) |
| 粉葛鲛鱼汤 | 章鱼猪脚汤 |
| 治骨痛骨火降压利尿.....(145) | 补血益气填精通乳.....(150) |
| 粟米须水鱼汤 | 百合玉竹猪肺汤 |
| 滋补降糖壮体瘦弱.....(146) | 润肠通便滋润生津.....(151) |
| 杏花甘笋老鸭汤 | 土茯苓黄瓜猪腱汤 |
| 滋补养颜润肠通便.....(146) | 小便不畅生殖器痛.....(151) |
| 茅根薏米生地老鸭汤 | 虫草蛤蚧白果瘦肉汤 |
| 补肾滋阴小便不畅.....(147) | 补肾益精止咳定喘.....(152) |
| 附子老姜羊肉汤 | 鲜陈肾白菜干汤 |
| 治肾亏阳虚哮喘夜尿.....(147) | 开胃消滞止咳通便.....(152) |
| 老黄瓜蜜枣猪蹄汤 | 豆芽薏米豆腐瘦肉汤 |
| 利尿消炎小儿皮炎.....(148) | 利水解毒小便短少.....(152) |
| 金钱草土茯苓汤 | 百合无花果猪腱汤 |
| 利尿去湿泌尿系癌瘤.....(148) | 滋阴解渴大便舒暢.....(153) |
| 南北杏霸王花猪肺汤 | 蜆肉茵陈汤 |
| 治大便秘结小儿痰火.....(149) | 利尿解毒黄痘肝炎.....(154) |
| 去湿冬瓜猪腩汤 | 土茯苓米红萝卜汤 |
| 利尿去湿皮肤湿疹.....(149) | 利尿去湿滋阴润燥.....(154) |