

在家做饭
很简单



鱼的诱惑



68种水产的
馋嘴诱惑
如何抵得住？

木可 / 著

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

在家做饭
很简单

鱼的诱惑

木可 / 著

图书在版编目 (CIP) 数据

鱼的诱惑 / 木可著. — 杭州: 浙江科学技术出版社,
2016.4

(在家做饭很简单)

ISBN 978-7-5341-7102-4

I. ①鱼… II. ①木… III. ①鱼类-菜谱
IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第053272号

书 名 在家做饭很简单:鱼的诱惑
著 者 木 可

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码:310006
办公室电话:0571-85176593
销售部电话:0571-85176040
网 址:www.zkpress.com
E-mail:zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 浙江海虹彩色印务有限公司

开 本	710×1000 1/16	印 张	10
字 数	150 000		
版 次	2016年4月第1版	印 次	2016年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-7102-4	定 价	32.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社销售部负责调换)

责任编辑 王巧玲
责任美编 金 晖
特约编辑 胡燕飞

责任校对 顾旻波
责任印务 徐忠雷



目录

MULU ·

Part 1

厨房里最美妙的“嗞啦”声 009

- 趁热才好吃：糖醋脆皮鱼 010
- 江南风味的河虾做法：油爆虾 013
- 用河鲜做一道开胃菜：茄汁大虾 014
- 念念不忘的美味：葱姜炒蟹 016
- 平民的滋味海鲜：酱炒花蛤 018
- 如何让冰鲜变得有滋有味：爆炒海蟹脚 021
- 为孩子量身定制的佳肴：五彩鱼米 022
- 鲜虾仁的惹味吃法：酱爆虾球 024
- 鱿鱼的最佳吃法：爆炒鱿鱼 026
- 中西合璧的宴客菜：芝士虾 028
- 滋味营养宴客菜：茄汁鱼片 030



Part 2

垂涎三尺的煎烤时刻 033

- 多春鱼的最佳吃法：芝香椒盐多春鱼 035
- 海鱼惹味吃法：香煎小黄鱼 036
- 活色生香的烤箱菜：鲜蔬烤鱼 038
- 煎加烤的美味：锡纸包烤鲈鱼 040
- 烤鱼这么做更好吃：孜然烤鲫鱼 042
- 可以当零食吃的菜：干煎带鱼 045
- 懒人宴客菜：盐焗虾 046
- 零难度无油烟烤箱菜：蒜蓉烤鲜虾 048
- 三文鱼新吃法：香煎三文鱼 051
- 我家最受欢迎的烤箱菜：彩椒烤秋刀鱼 052



- 自制人气烧烤：香烤鱿鱼 054
最好吃的鱼头做法：焗烤鱼头 056
记忆里的美味小吃：香煎鱼饼 058

和酱油碰撞出绝妙滋味 061

- “嘅”的乐趣：酱爆螺蛳 062
传统酱料调出惊艳味道：豆瓣酱烧鲫鱼 064
创意家常菜：元宵烧鲳鱼 066
饭店招牌菜轻松做：一锅鲜 068
菌菇和鱼的绝妙搭配：香菇烧鳊鱼 070
美味至极的一锅烩：菌菇豆腐鱼煲 072
媲美“麻小”的鲜虾吃法：酱烧罗氏虾 074
秋刀鱼的另类吃法：红烧秋刀鱼 076
蒜的奇滋妙味：蒜子红烧鱼 078
煮妇的必修课：糖醋鲈鱼 081
最爱照烧味：照烧龙利鱼 082



Part 4

蒸出来的鲜滋味 085

- 爱上清蒸的味道：火腿蒸黄鱼 086
- 贝类的原味吃法：葱油蛏子 088
- 吃过会上瘾的清蒸鱼：香菇蒸鸦片鱼 091
- 高大上的海鲜菜：蒜蓉粉丝蒸小鲍鱼 092
- 老少皆宜，居家必备：花蛤炖蛋 094
- 清新文艺范的创意菜品：虾蓉冬瓜塔 096
- 清蒸鱼的绝美味道：清蒸带鱼 099
- 无油烟快手滋味蒸菜：豆豉蒸龙利鱼 100
- 小清新宴客菜：虾仁豆腐丸子 102
- 艳惊四座的宴客菜：清蒸开屏鱼 104
- 舌尖上的盛宴：剁椒鱼头 107



Part 5

“咕噜”声里翻腾出幸福的味道 109



- 饭店里偷师来的惊艳硬菜：鱼头斩肉 110
- 跟婆婆学的传统家常菜：老黄瓜烧河虾 112
- 家常的魅力：五彩鱼米羹 114
- 喝出家的味道：鲫鱼莴笋汤 116
- 清爽养生汤羹：米糊虾丸汤 118
- 老少皆宜的家常汤羹：昂公炖豆腐 121
- 营养美味的快手汤羹：海鲜味噌汤 122
- 酸甜可口的下饭汤：番茄鱼片汤 124
- 鱼片滑嫩是关键：浓汤黑鱼 126
- 煮妇必学的人气川菜：酸菜鱼 128

Part 6

风情小食的独特魅力 131

充满浓浓的年味：五香爆鱼 132

海蜇脆而不腥有小窍门：老醋海蜇 134

江浙名菜家常做法：醉虾 136

人气港式小吃：咖喱鱼丸 139

高颜值的人气小食：黄金虾球 140

吮指美味：椒盐皮皮虾 143

好吃停不了口：椒盐小龙虾 144

西式健康营养沙拉：什蔬鲜虾沙拉 146

河鲜最原汁原味的吃法：白灼罗氏虾 148

宴客必备的滋味虾：椒盐基围虾 150

最佳佐酒小菜：糟香螺 153



在家做饭
很简单

鱼的诱惑

木可 / 著

还依稀记得小时候，比灶台高不了多少的我站在小板凳上，第一次毫无章法地做红烧肉。也许从那时起我便与厨房结下了不解之缘，虽然直到儿子出生，我才开始在厨房淋漓尽致地挥洒我对于烹饪的热情。

也许烹饪对于许多人来说，只是生活中的一件再普通不过的事，就好像吃饭、睡觉一样，平常到不能再平常，却又不得不做。但对于我来说，这是生活里不可或缺的一部分，在厨房里我找到了生活的乐趣和生命的信仰，我存在的价值就在锅碗瓢盆、油盐酱醋中一点一点体现出来。我也总是在一道道色香味俱全的菜肴上桌之后，感到无比心安和满足。

我从小就是一个不善言辞的人，心里的千句话语、万种想法都找不到出口，而厨房是个有魔法的地方，它带我走向更宽广的世界，让我可以用一道道菜肴与各种各样的人进行着无比流畅的沟通与交流。厨房让我的生活闪闪发亮，让我变得光芒万丈！

人生是需要信仰的，有了信仰才会活得清明。厨房和烹饪就是我的信仰，在那里我得到了很多很多，工作的、生活的、情感的。人们常会给自己的人生作出许多假设，我也常常假设，但从不后悔。也许每天油盐酱醋茶的生活并不是最好的，却是我喜欢和想要的。所以我要感谢生命里的每一个人，因为你们，我可以做想做的事，过想过的生活！

每每想到为了这几本美食书的制作和拍摄在厨房里挥汗如雨的日子，内心就无比充盈。第一次出版这样的美食书，一切都不是最完美的，甚至略显青涩，但每一道菜都是我用心谱写的，从构思到制作再到拍摄。希望我的用心和对待生活的态度能够通过一道一道的菜谱传递给翻开这本书的你！

木可

2015年12月



开始吃鱼咯！
啍——



目录

MULU ·

Part 1

厨房里最美妙的“嗞啦”声 009

- 趁热才好吃：糖醋脆皮鱼 010
- 江南风味的河虾做法：油爆虾 013
- 用河鲜做一道开胃菜：茄汁大虾 014
- 念念不忘的美味：葱姜炒蟹 016
- 平民的滋味海鲜：酱炒花蛤 018
- 如何让冰鲜变得有滋有味：爆炒海蟹脚 021
- 为孩子量身定制的佳肴：五彩鱼米 022
- 鲜虾仁的惹味吃法：酱爆虾球 024
- 鱿鱼的最佳吃法：爆炒鱿鱼 026
- 中西合璧的宴客菜：芝士虾 028
- 滋味营养宴客菜：茄汁鱼片 030



Part 2

垂涎三尺的煎烤时刻 033

- 多春鱼的最佳吃法：芝香椒盐多春鱼 035
- 海鱼惹味吃法：香煎小黄鱼 036
- 活色生香的烤箱菜：鲜蔬烤鱼 038
- 煎加烤的美味：锡纸包烤鲈鱼 040
- 烤鱼这么做更好吃：孜然烤鲫鱼 042
- 可以当零食吃的菜：干煎带鱼 045
- 懒人宴客菜：盐焗虾 046
- 零难度无油烟烤箱菜：蒜蓉烤鲜虾 048
- 三文鱼新吃法：香煎三文鱼 051
- 我家最受欢迎的烤箱菜：彩椒烤秋刀鱼 052



- 自制人气烧烤：香烤鱿鱼 054
最好吃的鱼头做法：焗烤鱼头 056
记忆里的美味小吃：香煎鱼饼 058

和酱油碰撞出绝妙滋味 061

- “嘅”的乐趣：酱爆螺蛳 062
传统酱料调出惊艳味道：豆瓣酱烧鲫鱼 064
创意家常菜：元宵烧鲳鱼 066
饭店招牌菜轻松做：一锅鲜 068
菌菇和鱼的绝妙搭配：香菇烧鳊鱼 070
美味至极的一锅烩：菌菇豆腐鱼煲 072
媲美“麻小”的鲜虾吃法：酱烧罗氏虾 074
秋刀鱼的另类吃法：红烧秋刀鱼 076
蒜的奇滋妙味：蒜子红烧鱼 078
煮妇的必修课：糖醋鲈鱼 081
最爱照烧味：照烧龙利鱼 082



Part 4

蒸出来的鲜滋味 085

- 爱上清蒸的味道：火腿蒸黄鱼 086
- 贝类的原味吃法：葱油蛏子 088
- 吃过会上瘾的清蒸鱼：香菇蒸鸦片鱼 091
- 高大上的海鲜菜：蒜蓉粉丝蒸小鲍鱼 092
- 老少皆宜，居家必备：花蛤炖蛋 094
- 清新文艺范的创意菜品：虾蓉冬瓜塔 096
- 清蒸鱼的绝美味道：清蒸带鱼 099
- 无油烟快手滋味蒸菜：豆豉蒸龙利鱼 100
- 小清新宴客菜：虾仁豆腐丸子 102
- 艳惊四座的宴客菜：清蒸开屏鱼 104
- 舌尖上的盛宴：剁椒鱼头 107



Part 5

“咕噜”声里翻腾出幸福的味道 109



- 饭店里偷师来的惊艳硬菜：鱼头斩肉 110
- 跟婆婆学的传统家常菜：老黄瓜烧河虾 112
- 家常的魅力：五彩鱼米羹 114
- 喝出家的味道：鲫鱼莴笋汤 116
- 清爽养生汤羹：米糊虾丸汤 118
- 老少皆宜的家常汤羹：昂公炖豆腐 121
- 营养美味的快手汤羹：海鲜味噌汤 122
- 酸甜可口的下饭汤：番茄鱼片汤 124
- 鱼片滑嫩是关键：浓汤黑鱼 126
- 煮妇必学的人气川菜：酸菜鱼 128

Part 6

风情小食的独特魅力 131

充满浓浓的年味：五香爆鱼 132

海蜇脆而不腥有小窍门：老醋海蜇 134

江浙名菜家常做法：醉虾 136

人气港式小吃：咖喱鱼丸 139

高颜值的人气小食：黄金虾球 140

吮指美味：椒盐皮皮虾 143

好吃停不了口：椒盐小龙虾 144

西式健康营养沙拉：什蔬鲜虾沙拉 146

河鲜最原汁原味的吃法：白灼罗氏虾 148

宴客必备的滋味虾：椒盐基围虾 150

最佳佐酒小菜：糟香螺 153





Part 1

厨房里最美妙的 “嗞啦”声

小时候爸爸给我讲过一个故事，说一个“吝啬鬼”想去邻居家蹭饭，于是女主人便想办法捉弄他，锅子烧热后不断地往锅里倒冷水，于是就不断地从厨房传来“嗞啦”声。“吝啬鬼”听着“嗞啦”声不断地想象，这是油爆虾，那是红烧鱼，可是等了半天也没等来一道菜，只能灰溜溜地回家。听过这个故事之后，“嗞啦”声对于我来说成了很美妙的声音。现在做菜还常常会想起这个故事，但我的“嗞啦”声过后会出现各种各样的美味佳肴。

趁热才好吃：糖醋脆皮鱼

糖醋这一味在我家是极受欢迎的，除了有名的糖醋排骨以外，这道糖醋脆皮鱼也是饭桌上的常客。比起糖醋排骨，糖醋脆皮鱼的做法和口感都更讲究些。首先要选肉质厚实且刺少的鱼类，比如草鱼或青鱼。炸之前先裹上一层粉，这样才能炸出外层脆皮，出锅后也要趁热吃，否则凉了以后最诱人的脆皮和香气就都消失了。

