



高清版



800道食谱+600个营养知识+288个专家提示



全面系统\科学实用\经济实惠



烹饪技法\美味佳肴\健康营养



大号字体\图片清晰\方便阅读



蒸炒炖煮烧卤熏
1688例

策划·编写

犀文圖書

浙江科学技术出版社

大号字体方便阅读

高清版

例

Family
nutrition

炖 炒 蒸
熏 卤 烧 煮

1688

策划·编写 犀文圖書

图书在版编目 (CIP) 数据

蒸炒炖煮烧卤熏 1688 例 / 犀文图书编写. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5341-6907-6

I. ①蒸… II. ①犀… III. ①菜谱—中国
IV. ①TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 212236 号

书 名 蒸炒炖煮烧卤熏 1688 例
编 写  犀文图书

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 广东犀文图书有限公司
印 刷 浙江新华数码印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	16
字 数	200 000		
版 次	2015 年 10 月第 1 版	印 次	2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6907-6	定 价	29.80 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 刘 丹 李骁睿
责任校对 王 群 王巧玲

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖

P 前言 Preface

中华传统饮食文化源远流长，不仅融色、香、味为一体，而且造型精美。时移世易，中华饮食文化还不断加入创新元素，将营养、美味与健康调配得和谐统一。为此，我们隆重地推出了这一套字体清晰、图文并茂，特别适合中老年人阅读的高清版家常营养食谱。

这套食谱以家常菜为主导，包括《孕产期营养食谱 1688 例》、《婴幼儿营养食谱 1688 例》、《地方特色菜 1688 例》、《家庭营养甜品 1688 例》、《家庭健康药膳 1688 例》、《快手学厨艺 1688 例》、《家庭营养主食 1688 例》、《家庭营养点心 1688 例》、《家庭营养素菜 1688 例》、《家庭营养糖水 1688 例》、《名菜家做 1688 例》、《家庭营养粥 1688 例》、《家庭营养汤 1688 例》、《家庭营养荤菜 1688 例》、《四季营养餐 1688 例》、《女人生理调养食谱 1688 例》、《蒸炒炖煮烧卤熏 1688 例》和《五脏营养调理食谱 1688 例》，共 18 本，涵盖了东西南北的风味，传统与创新的搭配，既家常又不失美味和健康。

《蒸炒炖煮烧卤熏 1688 例》的内容涵盖了蒸、炒、炖、煮、烧烤、卤、熏七个方面，门类齐全，菜式众多，每款菜式都附有详细的用料配比、制作方法、制作过程以及营养功效的介绍和说明，并配以精美的彩色图片和贴心的小贴士，简明易懂。除此之外，每一章节都配有相应的蒸炒炖煮烧卤熏等烹饪小技巧的介绍，详细实用。因此，无论你是初学者、家庭主厨，还是各类厨师，抑或是美食专家，本书都是你学习参考的好帮手。

编 者

2015年8月

C 目 录 Contents



蒸

ZHENG

蒸菜的优点与技巧	2	翡翠鹅肉卷	15	啤酒蒸鸭	27
清蒸带鱼	3	西洋参蒸乳鸽	15	金针菇蒸鸡腿	28
朝天椒豆豉蒸鱼	3	豆豉辣酱里脊	16	蜜枣蒸乌鸡	28
榨菜肉末蒸鱼	4	霉干菜蒸五花肉	16	软酥鸡爪	29
霉干菜蒸带鱼	4	淡菜酥腰	17	粉蒸鸡翅	29
清蒸赤豆鲤鱼	5	清蒸酥肉	17	瓜盅粉蒸鸡	30
煎蒸带鱼块	5	腊肉蒸香芋丝	18	香芋蒸鹅	30
香菇黑木耳蒸鲑鱼	6	酱椒蒸猪蹄	18	粉蒸鸽	31
枸杞子香菇蒸白鳝	6	珍珠丸子	19	清蒸排骨	31
榨菜蒸白鳝	7	黄花菜蒸腰花	19	粉蒸羊肉	32
荷叶粉蒸钳鱼	7	香菇糯米粉蒸排骨	20	枸杞子蒸猪肝	32
健胃开边虾	8	蒸土豆腊肉片	20	青豆粉蒸肉	33
清蒸醉虾	8	酸菜蒸肉	21	南瓜蒸肉	33
莲蓬虾糜	9	香菇鲜虾蒸肉饼	21	如意白菜卷	34
清蒸炉鸭	9	辣蒸牛肉萝卜丝	22	粉蒸芹菜叶	34
花椒清蒸鸡	10	清蒸豆腐圆	22	湘味蒸丝瓜	35
清蒸鸡翅	10	鱼糜蒸豆腐	23	红袍莲子	35
扣蒸酥鸡	11	剁椒蒸香芋	23	花雕蒸蟹	36
田七蒸鸡	11	剁椒蒸香干	24	蒜蓉蒸茄子	36
土豆蒸鸡块	12	金银蛋饺	24	清蒸蟹柳	37
鸿运蒸鸡	12	清蒸罗非鱼	25	鱼香蒸蛋	37
粉蒸鸡块	13	清蒸鲫鱼	25		
竹排糯香鸡翅	13	粉蒸草鱼头	26		
米粉蒸鸡爪	14	粉蒸泥鳅	26		
圆笼粉蒸鹅	14	淡菜蒸鸭块	27		



剁椒蒸九肚	38	卷筒粉蒸肉	47	玉米粉蒸红薯叶	56
魔芋肚片	38	五圆蒸南瓜	47	粉蒸豌豆	56
粉丝蒸青蛤	39	荷叶粉蒸鸡腿	48	粉蒸香菇	57
咸鱼蒸肉饼	39	锦绣蒸蛋	48	豉汁虾米蒸蛋	57
清蒸鲈鱼	40	肉蟹蒸蛋	49	粉蒸韭菜包鸡蛋	58
当归蒸鹌鹑	40	清蒸武昌鱼	49	咸蛋蒸肉饼	58
蒸滑鸡	41	蒸酿豆腐	50	扣蒸干贝	59
荷香蒸鸭	41	蒸瓢茄子	50	清蒸冬瓜球	59
蒜香大虾	42	皮蛋剁椒蒸土豆	51	蒜蓉蒸丝瓜	60
鱼片蒸蛋	42	粉蒸芋头	51	河南粉蒸菜	60
豉椒蒸腊肉	43	香菇杞子蒸甲鱼	52	粉蒸胡萝卜丝	61
烧蒸扣肉	43	蛋黄蒸酿冬瓜	52	川菜粉蒸牛肉	61
鲜蘑蒸土鸡	44	剁椒蒸鱼头	53		
冬菜蒸鳊鱼	44	霉干菜蒸苦瓜	53		
豆豉蒸鱼	45	青菜豆腐丸	54		
咸鱼蒸茄子	45	粉蒸苋菜	54		
鱼片蒸豆腐	46	百合蒸南瓜	55		
荷香蒸腊肉	46	双枣元菜	55		



炒

CHAO

家常炒菜的小技巧	63	生炒松花蛋	70	滑蛋虾仁	76
清炒苦瓜	64	鸡汁红烧萝卜	70	白菜炒牛肉	77
五色炒玉米	64	香辣土豆块	71	菊花鸭肫	77
三丝炒绿豆芽	65	青蒜炒五花肉	71	菠萝炒牛肉	78
醋熘白菜	65	炒洋葱	72	炒鸡丝蜇头	78
炒黄瓜酱	66	炒鲜芦笋	72	淡菜炒笋尖	79
快炒鱿鱼片	66	什锦豌豆	73	辣子兔丁	79
番茄炒鸡蛋	67	丝瓜干贝	73	炒大明虾	80
花椰菜炒咸肉	67	苦瓜肥肠	74	西芹百合炒腊肉	80
炒土豆丝	68	彩色虾球	74	肉丝炒荷兰豆	81
香辣绿豆芽	68	豆苗鸡片	75	滑炒鱼片	81
酸菜藕片	69	葱姜炒花蟹	75	火腿油菜	82
雪菜毛豆鸡丁	69	虾仁豆腐	76	百合丝瓜炒鸡片	82

滑熘里脊	83	苦瓜炒牛肉	92	金针菇炒鸡丝	101
青椒炒猪肚	83	核桃仁牛肉	92	素炒紫椰菜	101
香干炒芹菜	84	豆腐干丝炒牛肉	93	榄菜肉碎炒刀豆	102
蚝油生菜	84	西芹百合炒腰果	93	三色瓠瓜片	102
芹菜叶炒花生	85	鱼香菠菜	94	香菇炒西蓝花	103
青椒炒猪肝	85	双冬油面筋	94	滑炒鸭片	103
韭菜炒银鱼	86	素炒黑白菜	95	洋葱炒肉丝	104
青瓜肉丁	86	素炒三瓜片	95	蕨菜炒香菇	104
豆腐干炒粉丝	87	火腿炒三鲜	96	蒜苗炒肉丝	105
翡翠豆腐	87	香干炒蒜薹	96	腊味炒茭白	105
豆腐干炒蒜苗	88	虾米炒白菜	97		
丝瓜炒豆腐	88	冬菜炒荷兰豆	97		
鲜香牛肝	89	菠菜炒鱼肚	98		
香干牛肉丝	89	桂圆鸡翅	98		
椰蓉牛肉	90	紫苏炒田螺	99		
蚝油甜豆牛肉	90	豉汁炒蛤蜊	99		
黑木耳炒牛肉	91	黑豆猪肝	100		
红糟羊肉	91	芙蓉黄鳝丝	100		



炖

DUN

做炖品的技巧	107	虫草鲍参汤	114	豆蔻草果炖竹丝鸡	121
花生薏米芋头圆糖水	108	阿胶鹿茸鸡汤	115	桑枝丹参鸡肉汤	122
金荞麦瘦肉炖汤	108	党参北芪鹌鹑汤	115	虫草麦冬老鸭汤	122
百合荸荠乌鸡汤	109	川芎白芷鱼头汤	116	灵芝丹参鲍鱼汤	123
阿胶牛肉汤	109	首乌核桃鱼头汤	116	山药沙参百合炖猪肺	123
银耳洋参炖燕窝	110	白鸽醒脑汤	117	冬荷瘦肉汤	124
人参茯苓鱼肚汤	110	枸杞子鹿茸乌鸡汤	117	玉米汁鲫鱼汤	124
虫草熟地老鸭汤	111	当归天麻羊脑汤	118	麦冬阿胶羊肺汤	125
熟地首乌兔肉汤	111	西洋参水鸭汤	118	丝瓜猪蹄汤	125
参芪竹丝鸡汤	112	首乌乌鸡汤	119	姜汁杏仁猪肺汤	126
阿胶瘦肉汤	112	黄芪当归炖猪脑	119	椰盅鸡球汤	126
西洋参燕窝瘦肉汤	113	百合枸杞子甲鱼汤	120	沙玉猪肺汤	127
香附砂仁鲫鱼汤	113	五味人参猪脑汤	120	当归黄芪鸭汤	127
虫草山药瘦肉汤	114	参麦黑枣乌鸡汤	121	酿鲫鱼豆腐汤	128

酸菜炖烤鸭	128	清炖牛肉	135	苍术冬瓜排骨汤	141
莲子百合瘦肉汤	129	天麻川芎鲤鱼汤	135	薏米荸荠猪肉汤	142
菊花鸡肉汤	129	参杞红枣鱼头汤	136	熟地水鸭汤	142
天香瘦肉汤	130	玉竹核桃羊肉汤	136	生地冬瓜鲍鱼汤	143
参芪泥鳅汤	130	核桃茯苓瘦肉汤	137	生地猪肺汤	143
鸡血藤煲乌蛇汤	131	莲藕乳鸽汤	137	薏米山药排骨汤	144
牛肉花椰菜汤	131	海带炖牛尾	138	山药枸杞子乌鸡汤	144
香菜豆腐鱼头汤	132	薏米节瓜黄鳝汤	138		
花生鸡爪汤	132	绿豆茯苓老鸭汤	139		
白贝冬瓜排骨汤	133	当归枣仁猪心汤	139		
健脾板栗汤	133	洋参田七鸡汤	140		
生地莲藕瘦肉汤	134	枸杞子黄芪乳鸽汤	140		
杏仁萝卜汤	134	淮杞玉竹牡蛎汤	141		



煮

ZHU

煮菜的小技巧十三招	146	番茄豆腐鱼丸汤	156	银花肉片汤	165
丝瓜干贝	147	窝蛋奶	156	蔬菜米汤	166
洋葱牛肉	147	当归猪血莴笋汤	157	豆芽蛤蜊冬瓜汤	166
可乐排骨	148	鸡糜玉米汤	157	泡椒煮鱼腩	167
糖醋鲜鱼	148	肉片丝瓜汤	158	青红辣椒煮土豆	167
香菇当归肉片汤	149	荷叶瘦肉汤	158	草鱼豆腐汤	168
杨梅梨子番茄红薯汤	149	菠菜蛋汤	159	豆腐猪血汤	168
木瓜排骨汤	150	鲜虾卤蛋面	159	车前子红枣田螺汤	169
鸭血豆腐汤	150	红椒皮蛋	160	青箱子鱼片汤	169
黄流老鸭	151	什锦鸡蛋面	160	木瓜煮猪蹄	170
姜母鸭	151	姜醋蛋	161	香菇鱼球汤	170
贵妃牛腩	152	乌云托月	161	浓汤裙菜煮鲈鱼	171
牛腩莲藕	152	龙眼鸽蛋汤	162	乌发素什锦	171
红枣白菜干豆腐皮汤	153	豆花冒鹅肠	162	麻婆豆腐	172
平菇白菜肉片汤	153	银鱼稀卤豆花	163	白切猪蹄	172
紫菜蛋花汤	154	青蒜煮萝卜	163	煮丝瓜蟹肉	173
黑木耳肉片汤	154	潮州大鱼丸	164	山药甲鱼汤	173
酒糟窝蛋	155	鱼头冻豆腐	164	丝瓜猪肉汤	174
红薯蛋花汤	155	香菜鱼汤	165	竹笋香菇菠菜汤	174

小棠菜煮双丸	175	四宝煮豆腐	181	水煮血旺	187
大煮干丝	175	姜醋猪蹄	181	湘辣牛筋	187
番茄煮蘑菇	176	百部百合党参猪肺汤	182	花生米牛肉汤	188
鱼头煮豆腐	176	红枣茶树菇排骨汤	182	夫妻肺片	188
白汤鲫鱼	177	黑木耳红枣猪蹄汤	183		
丝瓜煮泥鳅	177	水煮鱼片	183		
水果鸡	178	长寿菜	184		
蒜子煮甲鱼	178	蜜汁双球	184		
鲜菇煮土鸡	179	苦瓜腱肉	185		
酸菜煮黄鳝	179	排骨冬瓜汤	185		
黑豆煮鱼	180	薯香陈皮排骨	186		
油豆腐鸭块	180	水煮肉片	186		



烧烤

SHAOKAO

烧烤的常用工具和烤汁	190	泰式烤豆腐干	200	白兰地鸡腿	209
豉汁烧白蛤	191	泰式烤黑木耳	200	干烧福寿鱼	210
豉汁带子	191	炭烤彩椒	201	干烧红衫鱼	210
烤腊鸭腿	192	盐烧秋刀鱼	201	锡纸焗花椰菜	211
串烧杂果	192	盐烧三文鱼头	202	锡纸烧杂菜	211
串烧猪心	193	盐烧大蒜薹	202	锡纸烤白洋葱	212
串香鸡爪	193	翻山豆腐	203	锡纸烤香芋	212
南乳肋排	194	焦香翼尖	203	锡纸蟹油菇	213
烧鸭心	194	芥末油豆腐	204	烤鸡中翅	213
沙司鸡扒	195	金银蒜烧南瓜扒	204	炭烧牛仔骨	214
咖喱鸡柳	195	鲍汁烤冬瓜	205	金沙银箔骨	214
烤藕片	196	薄烧肥牛片	205	炙烧大黄花鱼	215
炼乳馒头	196	照烧麻虾	206	日式烧青鱼	215
菠萝烟鸭胸	197	十三香鸭腰	206	串烧墨鱼仔	216
麻香云南小瓜	197	酸笋焗石螺	207	照烧四季豆	216
烤牛肉	198	串烤韭菜	207	照烧香蕉	217
牛油花蛤	198	串烧泥鳅	208	奶酪土豆片	217
牛油玉米	199	串烧蒜肉	208	蒲烧多春鱼	218
苹果烤牛柳	199	照烧干鱿	209	蒲烧鳗鱼	218

烧白鲳	219	凤梨烧排骨	224
清烧沙葛片	219	炭烧剥皮鱼	224
日式金针菇烧元贝	220	锡纸焗鲈鱼	225
润泽鲍鱼菇	220	烤白萝卜片	225
新西兰羊排	221	炭烤金针菇	226
烤脆皮肠	221	盐烧京葱	226
照烧肠粉	222	原条烤玉米	227
蒜烧牡蛎	222	串烧雪花牛肉	227
蒜香茄子	223		
蒜汁烤咸方包	223		



卤

LU

常用卤料	229	香辣卤水猪耳朵	234	卤水面筋	239
卤水乳鸽	230	卤水金钱肚	235	卤水豆腐干	240
香辣卤水鸭头	230	卤水排骨	235	卤水豆皮卷	240
卤水鹅掌	231	卤水五花肉	236	卤水鸡蛋	241
卤水鹅肫	231	卤水猪蹄	236	香辣卤水莲藕	241
卤水鹅肠	232	香辣卤水猪大肠	237		
卤水鸭肠	232	卤水牛筋	237		
香辣卤水鸭脖	233	卤水鱿鱼须	238		
卤水鸭心	233	卤水蛇	238		
卤水鸡翅	234	卤水螺肉	239		



熏

XUN

熏腊的特点	243	腊鸭腿	246
广东腊肠	244	熏板鸡	246
广式腊肉	244	茶皇熏鸡	247
腊润肠	245	腊草鱼腩	247
腊鸭肫	245		





蒸





蒸菜的优点与技巧

一、优点

1. 吃蒸菜不上火

现代人大多操劳过度，阴虚火旺，蒸菜是以水渗热、阴阳共济，因而蒸制的菜肴吃了不易上火，女士吃了容颜更加滋润，男士吃了可保肠胃健康。

2. 卫生

蒸的过程在医学上叫湿热灭菌。菜肴在蒸的过程中，餐具也得到蒸汽的消毒，避免了二次污染。

3. 易消化和吸收

蒸出来的菜肴质地软烂，有利于消化和吸收。

4. 营养健康

蒸出的饭菜原汁原味，能最大限度保留食物的营养成分。蒸菜讲究色香味的搭配，所用调料的量都比较少，尤其是食盐、酱油等含盐量较多的调料，用量较其他烹调方法有所减少，色香味醇厚。由于控制盐的摄入量，有利于高血压、冠心病、肾病等患者的保健。

二、技巧

1. 待水滚再放材料

待锅内的水滚后再放入要蒸的菜，蒸时要隔水蒸；但若是要炖，则就直接放在水中加热。

2. 加水时请加热水

要蒸的时候，锅内必须一直装满热水。水太少的话，蒸汽量就会减少，蒸笼边缘也易烧焦。只要水不够就立刻加入热水，温度才不会下降。

3. 蒸的时间、火候依材料而异

材料大多用大火来蒸，例如肉或鱼。蒸蛋时，则最好用小火蒸，其表面才不会有凹处。长时间蒸时，应该尽量避免中途打开盖子，因为这样会让蒸笼内的温度下降。具体要视材料的多少、厚实程度来决定蒸的时间长短，这样蒸出来的食物才好吃。

4. 蒸笼的选择

传统的蒸笼均以竹子编制，透气性良好，很适于蒸东西。不过若没有竹制蒸笼也没关系，现在的蒸锅效果也不错。蒸锅要选择锅盖严实的，蒸出来的效果才会好。

5. 注意事项

注意主料在蒸笼中的摆放位置。汤水少的菜品应放在上面，汤水多的菜品则放在下面。色泽浅的菜品应放在上面，色泽深的菜品则放在下面。不易熟的菜品应放在上面，易熟的菜品则放在下面。

清蒸带鱼



主料: 带鱼 500 克。

辅料: 葱、姜、大蒜、花椒、料酒、酱油、香油、香菜各适量。

制作方法

1. 带鱼切成块状，洗净，然后在两面剖十字花刀。
2. 带鱼块装盘，加入葱、姜、大蒜、花椒、料酒、酱油、香菜，上蒸笼蒸 15 分钟。
3. 蒸熟的带鱼出笼，淋香油即可。

【营养功效】 带鱼具有补益五脏的功效。

小贴士

购买带鱼时，尽量不要买黄色的，如果买了，要及时食用，否则鱼会很快腐烂发臭。

朝天椒豆豉蒸鱼



主料: 鲢鱼 500 克，朝天椒 10 克，豆豉 20 克。

辅料: 食用油、香菜、葱花、姜丝、红辣椒圈、豉油、料酒、盐各适量。

制作方法

1. 鲢鱼均匀抹上一层盐，抹料酒腌 30 分钟；豆豉下油煸炒后碾碎；朝天椒切碎；豆豉和朝天椒放入碗里，倒入豉油，调好汁待用。
2. 在鱼身上下铺上葱花、姜丝，淋入少许豉油，上锅蒸 10 分钟，倒掉汤汁。
3. 将调好的汁倒在鱼身上，蒸 10 分钟后熄火，放入香菜焖上 2 分钟。
4. 将红辣椒圈、姜丝、葱花撒在鱼身上，淋上热油即可。

【营养功效】 鲢鱼肉嫩而不腻，可以开胃、滋补。

小贴士

蒸鱼盘子里的汤汁要倒掉，因为这个汤很腥，影响口味。

榨菜肉末蒸鱼



主料：罗非鱼 500 克，榨菜丝 50 克，猪肉糜 50 克。

辅料：红辣椒丝、葱花、姜丝、料酒、酱油、香油、盐各适量。

制作方法

1. 罗非鱼洗净，鱼背横切一刀，抹盐腌 5 分钟。榨菜、猪肉糜加料酒、葱花、酱油拌匀，腌渍 15 分钟。
2. 罗非鱼腹中塞入少许姜丝，鱼身撒上姜丝、肉糜、榨菜丝、红辣椒丝，罗非鱼盖上一层保鲜膜。
3. 锅内加清水烧开，大火隔水蒸 15 分钟，取出撒上葱花，淋上香油即可。

【营养功效】榨菜能健脾开胃、补气添精、增食助神。

小贴士

袋装榨菜咸味和辣味较重，用清水冲洗可去掉过多的咸辣味。

霉干菜蒸带鱼



主料：鲜带鱼 300 克，霉干菜 30 克。

辅料：红辣椒碎、大蒜、豆豉辣酱、生抽、料酒、盐各适量。

制作方法

1. 霉干菜放入清水中浸泡 3 小时，洗净沥干；带鱼剪掉头部，去除内脏，在鱼身双面斜划几刀后切段。
2. 霉干菜平铺在盘中，然后放上带鱼段。
3. 大蒜去皮拍碎后放入碗中，加入红辣椒碎、豆豉辣酱、生抽、料酒、盐充分搅拌，倒在带鱼上，上蒸笼用大火蒸 20 分钟即可。

【营养功效】带鱼对心血管系统有很好的保护作用，有利于预防高血压等心血管疾病。

小贴士

鲜带鱼不必去鳞。如是冷冻带鱼，一定要将鱼鳞彻底洗净，否则会腥。

制作方法

1. 鲤鱼去内脏、鳃、鳞，洗净。
2. 赤豆、陈皮、草果洗净后放入鱼腹中，将鱼放入汤碗中，加入盐、姜末、料酒。
3. 汤碗放入笼屉中蒸 1 小时，出笼加葱丝、味精即成。

【**营养功效**】本菜有助于降低胆固醇，防治动脉硬化、冠心病等。

小贴士

鲤鱼鱼腹两侧各有一条同细线一样的白筋，去掉它们可以除去腥味。

制作方法

1. 带鱼去头和内脏，用刀剁成块，清水洗净，加料酒和盐拌匀待用。鸡蛋磕在碗里打散；带鱼块沾一层面粉，再放入鸡蛋液中拌匀。
2. 锅内放入食用油，烧至四成热，把带鱼块放锅内，用中小火将带鱼块煎至两面浅黄色取出。
3. 把煎好的带鱼块放在盘内，放入除面粉外的所有辅料，上屉用大火蒸 10 分钟即可。

【**营养功效**】带鱼含有丰富的镁元素，对心血管系统有很好的保护作用。

小贴士

煎制过程中要适时翻动带鱼块，以免煎焦。

清蒸赤豆鲤鱼



主料：鲤鱼 500 克，赤豆 50 克。

辅料：姜末、葱丝、陈皮、草果、盐、料酒、味精各适量。

煎蒸带鱼块



主料：带鱼 500 克，鸡蛋 2 只。

辅料：面粉 50 克，食用油、盐、料酒、味精、蒜片、葱、姜丝各适量。

香菇黑木耳 蒸鲇鱼



主料：鲇鱼 300 克，水发香菇、水发黑木耳各适量。

辅料：姜片、葱段、豆豉、食用油、料酒、盐、鸡精、酱油各适量。

制作方法

1. 鲇鱼洗净，切段，加入料酒和盐腌渍 2 小时左右。
2. 锅内入食用油，烧至八成热，淋在豆豉和姜、葱等香料上，加入鸡精、适量的盐和酱油调味。
3. 黑木耳码在蒸笼底部，放上姜片和葱段，再放入鱼段，在鱼段上放上姜片和葱段，将水发好的香菇切条放在鱼段上，淋上制好的豉油，上蒸锅大火蒸 20 分钟即可。

【营养功效】补气，滋阴，开胃。

小贴士

鲇鱼体表黏液丰富，宰杀后入沸水余烫，再用清水洗净，即可去掉黏液。

枸杞子香菇 蒸白鳝



主料：白鳝 600 克，枸杞子、香菇粒各 30 克。

辅料：葱花、青椒粒、姜末、香菜末、盐、味精、豆豉、熟酱油、料酒各适量。

制作方法

1. 白鳝洗净，切成底部相连的厚片，用料酒、盐、味精腌一下。
2. 腌好的白鳝码入盘中，撒上适量豆豉、香菇粒、枸杞子、姜末，上笼蒸 10 分钟左右。
3. 取出白鳝，撒上青椒粒、香菜末和葱花，淋少许熟酱油即成。

【营养功效】强健体魄，增进活力，滋补养颜。

小贴士

白鳝本身肉质细腻，而且含有少量脂肪，因此蒸食时无需加入肥肉丁等。

制作方法

1. 白鳝宰杀后洗净，泡水片刻，取出除去滑腻，洗净抹干，切块，加盐、胡椒粉拌匀。
2. 榨菜用水浸透，挤干水分，切成薄片；葱白切成段。将榨菜片、姜片及葱白段分别撒在白鳝上，再淋上食用油。
3. 白鳝隔水蒸熟，撒上葱白段、香菜，淋上香油即成。

【**营养功效**】降低血脂，抗动脉硬化，抗血栓。

小贴士

加工白鳝时应注意其血清有毒。虽然毒素可被加热或胃液破坏，但生饮白鳝血有时可引起中毒。

制作方法

1. 钳鱼肉切成片；荷叶洗净后入沸水中烫软，切成等边三角形。
2. 鱼片加入姜、蒜、豆瓣、泡椒、盐、胡椒粉、料酒、鲜汤，与蒸肉粉拌匀。
3. 用荷叶包裹，入圆笼，用大火蒸熟，放入托盘即可。

【**营养功效**】补脾利水，通气消胀，益阴壮阳，养血补虚。

小贴士

宰杀后的钳鱼用沸水烫一下，再用清水洗净，可去掉体表黏液。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

榨菜蒸白鳝



主料：白鳝 300 克，榨菜 30 克。

辅料：葱白、姜片、香菜、盐、胡椒粉、食用油、香油各适量。

荷叶粉蒸钳鱼



主料：净钳鱼肉 800 克，蒸肉粉 100 克，荷叶 100 克。

辅料：泡椒、豆瓣、姜、蒜、盐、胡椒粉、料酒、鲜汤各适量。