

快乐生活

时代家庭美味系列

天天想吃鱼

TIANTIAN
XIANG CHIU

佳肴美味 引领潮流 营养保健 家庭助手
图美文详 价值超常 一书在手 烹饪不愁

典尚文化/编著



成都时代出版社

快乐生活
时代家庭美味系列

天天想吃鱼

TIANTIAN
XIANG CHIYU

佳肴美味 引领潮流 营养保健 家庭助手
图美文详 价值超常 一书在手 烹饪不愁

典尚文化/编著

成都时代出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

天天想吃鱼 / 典尚文化编著. — 成都: 成都时代出版社, 2008.10
(快乐生活·时代家庭美味系列)
ISBN 978-7-80705-789-5

I. 天… II. 典… III. 鱼类—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第147847号

快乐生活 | 时代家庭美味系列

JIATING MEIWEI XILIE

天天想吃鱼

TIANTIAN XIANG CHIYU

典尚文化 编著

出品人 秦 明
项目总监 罗 晓
责任编辑 蒋雪梅
责任校对 龚爱萍
责任印制 莫晓涛
装帧设计 蔡海儒 余显涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社
电 话 (028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 四川省印刷制版中心有限公司
规 格 889mm×1194mm 1/48
印 张 10
字 数 355千
版 次 2008年10月第1版
印 次 2008年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80705-789-5
定 价 32.50元 (共五册)

- 著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083
- 本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 83048191



营养特点

江团味甘、性平，有补中益气、开胃进食、利水的功效，尤宜作病弱体虚及产妇的进补食品。

目录

MU LU

天天

想吃鱼

佳肴美味，引领潮流；营养保健，家庭助手。
一书在手，烹饪不愁；图美文详，价值超常。



- | | |
|-----------|-----------|
| 1 竹筒粉蒸江团 | |
| 3 椒麻浸鲈鱼 | |
| 5 麻辣八爪鱼 | |
| 7 橘叶鱼块 | |
| 9 飘香沸腾鱼 | |
| 11 青笋拌鱿鱼丝 | |
| 13 酸椒桂鱼 | |
| 15 农家土鳊鱼 | |
| 17 山椒煎三文鱼 | 41 阳春白雪 |
| 19 串串青鳉 | 42 美味鱼头煲 |
| 21 豆豉酥鲳鱼 | 43 盆盆鲫鱼 |
| 23 芝麻带鱼 | 跳水鱼片 |
| 25 豆腐鲢鱼 | 44 萝卜丝拌鱼皮 |
| 27 椒盐银鱼 | 侧耳根拌鱼丝 |
| 29 烧汁墨鱼筒 | 45 椒麻墨鱼仔 |
| 31 辣酥鲫鱼 | 泡椒耗儿鱼 |
| 33 五柳香鳊鱼 | 46 糖醋鱼条 |
| 35 冬菜蒸多宝鱼 | 糊辣青鳉 |
| 37 山珍甲鱼 | 47 麻辣泥鳅 |
| 39 酱烧小黄鱼 | 蒜茸鲜鱿 |

目录 MU LU



- | | | | |
|----|--------|----|-------|
| 48 | 芦笋爆鱼丁 | 59 | 葱辣鲈鱼脯 |
| | 侧耳根煨鳝丝 | | 乾坤甲鱼 |
| 49 | 泡豇豆煨青鳝 | 60 | 干烧江团 |
| | 金玉满堂 | | 豆腐鲫鱼 |
| 50 | 干煸鱿鱼须 | 61 | 红烧鲶鱼 |
| | 炅香鲫鱼 | | 大蒜烧鲶鱼 |
| 51 | 松子鳗鱼花 | 62 | 山椒黄辣丁 |
| | 双果鳝鱼 | | 干烧岩鲤 |
| 52 | 子姜鳝丝 | 63 | 豆腐烧鳝鱼 |
| | 火爆鲫鱼卷 | | 酱烧河鳗 |
| 53 | 番茄鱼片 | 64 | 香辣鳗鱼 |
| | 泡菜熘鱼片 | | 什锦泡菜鱼 |
| 54 | 干煸鳝鱼 | 65 | 鲜椒泥鳅 |
| | 炅锅泥鳅 | | 麻婆鳝鱼 |
| 55 | 金针银柳 | 66 | 蒜烧石爬鱼 |
| | 鱼粒生菜包 | | 酱烧鳝鱼 |
| 56 | 番茄松鼠鱼 | 67 | 西湖醋鱼 |
| | 鲜鱿炒芹菜 | | 醋烹武昌鱼 |
| 57 | 豆瓣烧鱼排 | | |
| | 香辣酱烧岩鲤 | | |
| 58 | 酸笋烧鳝段 | | |
| | 蕨根粉冒泥鳅 | | |

- 68 干烧加吉鱼
酱焖鲚鱼
- 69 沙茶偏口鱼
双椒小黄鱼
- 70 红烧鲳鱼
烧白草鱼
- 71 泡菜蒸江团
鲜蒸石斑鱼
- 72 双椒蒸鲳鱼
椒香黄鱼
- 73 椒麻浸鲈鱼
相思鳊鱼
- 74 红椒鳊鱼
鲜辣芋儿鱼
- 75 旱蒸糊辣鱼
辣味鳊鱼
- 76 双椒鱼头
剁椒大黄鱼
- 77 荷叶粉蒸鲢鱼
清蒸江团
- 78 凉粉鳊鱼
茶叶蒸鲫鱼
- 79 鸿运大鱼头
芦笋雅鱼
- 80 粉蒸泥鳅
荷香鲈鱼卷

- 81 五柳青鱼
芝麻鱼条
- 82 棒棒鱼丝
橘香鱼块
- 83 油淋红鲟鱼
干收泥鳅
- 84 串串青鳊
鱼包三丝
- 85 干炸鳊鱼
清炸快鱼
- 86 油皮黄鱼卷
酥炸沙丁鱼
- 87 腐皮鲫鱼
芝麻鱼球
- 88 苦蕒炖鳊鱼
砂锅雅鱼
- 89 清炖鲫鱼汤
苦蕒鲢鱼汤
- 90 酸菜鱼片汤
三鲜乌鱼汤

目录

MU LU



竹筒粉蒸江团

成菜特色

肉质细嫩，咸鲜微辣，粉香味浓。

原 料

江团1条，米粉100克。

调 料

精盐、味精、胡椒粉、姜片、葱段、花生仁、料酒、芝麻酱、豆瓣各适量。

制作方法

- ❶ 将鱼剖杀洗净斩成块，用精盐、味精、胡椒粉、料酒、姜片、葱段码渍1小时捞起。
- ❷ 用花生仁、芝麻酱、豆瓣、米粉调匀，下入鱼拌匀，装入竹筒，上笼蒸熟即可。



操作要领

在制作时，要控制鱼的腥味。



营养特点

鲈鱼性平味甘，含有蛋白质、脂肪、尼克酸，具有益脾胃、补肝肾的功效。

椒麻浸鲈鱼

成菜特色

鱼形完整，肉质细嫩，清香鲜麻，十分爽口。

原 料

鲈鱼1条，小葱叶50克。

调 料

花椒油、香油、味精、鲜汤、精盐、水豆粉、精炼油各适量。

制作方法

- 1 将鲈鱼宰杀后，从肚子里下刀将背脊斩开，码上底味，摆放鱼盘内；葱叶打成茸待用。
- 2 将鱼用旺火蒸熟后取出。
- 3 锅内放少许精炼油烧熟，下葱茸炒香，加汤、花椒油、味精、盐，烧开后用水豆粉勾芡，滴入少许香油，起锅淋在鱼身及四周即可。



操作要领

鱼要选择鲜活的。用旺火蒸，切勿蒸老。



营养特点

八爪鱼含丰富的不饱和脂肪酸及牛磺酸，有利于降低血液中胆固醇含量，特别适宜肥胖食客食用。

麻辣八爪鱼

成菜特色

质地脆嫩，咸鲜麻辣。

原 料

八爪鱼肉250克，青豆100克。

调 料

熟芝麻、辣椒油、花椒油、精盐、料酒、自制酱料各适量。

制作方法

- 1 八爪鱼洗净，加入精盐、料酒码好味，再放入沸水中氽水；青豆氽熟透，装入盘中。
- 2 将自制酱料入锅，倒入八爪鱼炒熟起锅，摆入垫有青豆的盘内，淋上汁，加辣椒油、花椒油，撒上芝麻即成。



操作要领

八爪鱼一定要码入底味。



营养特点

橘叶味苦性平，入厥阴、行肝气，消肿散毒，可治胸膈逆气、乳痈胁痛，还可行经。

橘叶鱼块

成菜特色

色泽红亮，鱼肉酥香，佐酒助餐皆宜。

原料

鲜草鱼1条。

调料

干辣椒、辣椒油、鲜汤、橘叶、精炼油、葱段、姜末、精盐、味精、花椒粉、胡椒粉、料酒、香油、糖色各适量。

制作方法

- ❶ 草鱼洗净切成块，用料酒、盐、姜末、葱段腌20分钟，放入七成热油温的精炼油锅中，炸呈浅黄色。
- ❷ 净锅下辣椒油烧热，放入葱段、姜末炒香，下入干辣椒、花椒粉、盐、胡椒粉、料酒、糖色、鲜汤烧沸，下鱼块、橘叶、味精、香油改小火收汁，起锅晾冷后装盘即成。



操作要领

辣椒油烧至五成热即可。鱼块一定要收干汁才起锅。





营养特点

草鱼味甘、性温，具有温暖中焦、滋补脾胃的作用。

飘香沸腾鱼

成菜特色

汤色红亮，鱼肉细嫩，麻辣爽口。

原 料

草鱼1条，芹菜段、蒜苗段各60克。

调 料

精盐、味精、鸡精、料酒、香油、胡椒粉、火锅底料、鲜花椒、干辣椒、辣椒粉、姜片、葱段、花椒粉、姜米、蒜米、豆瓣、精炼油各适量。

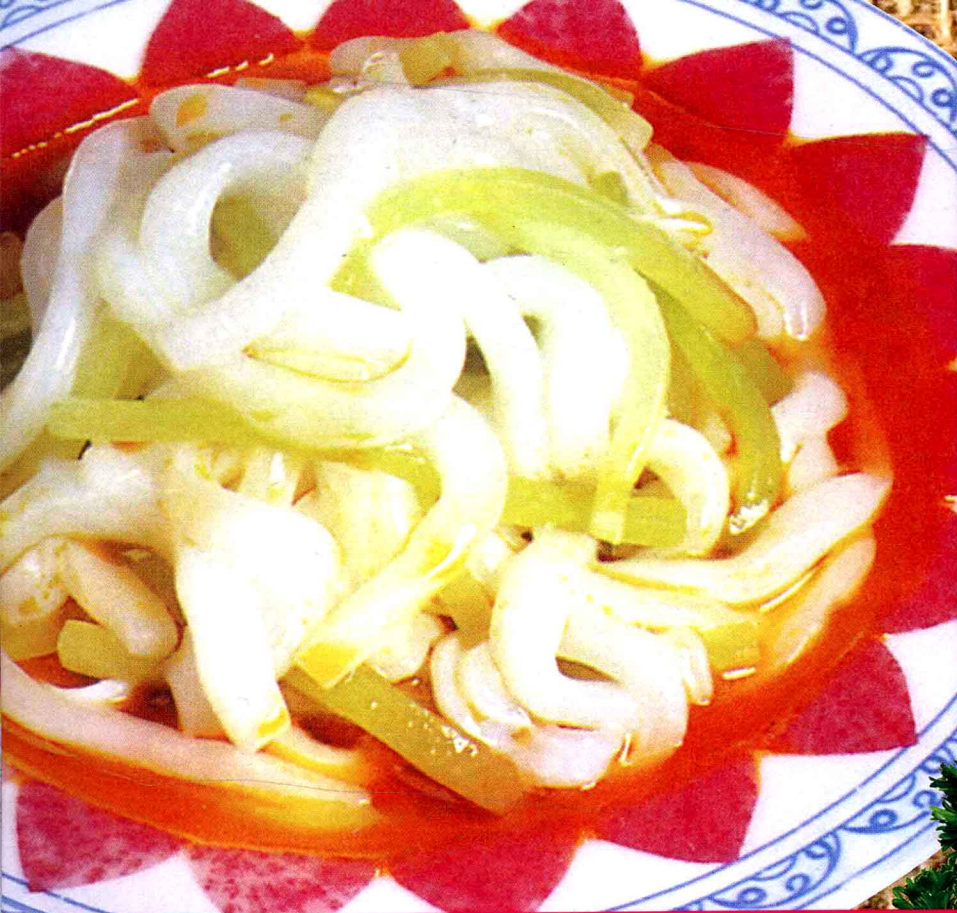
制作方法

- 1 鱼剖杀洗净，去头，对剖切成相连的条，加料酒、精盐、胡椒粉、姜片、葱段码味。
- 2 锅中加入精炼油烧热，下豆瓣、姜米、蒜米、火锅底料、辣椒粉、花椒粉、料酒，加入适量清水熬制出味，打去渣不用，再下入鱼肉、芹菜段、蒜苗段、精盐、味精、鸡精、胡椒粉烧熟入味，倒入盆内造型。
- 3 锅中加入精炼油烧热，放入鲜花椒、干辣椒炆出香味，滴入香油，起锅淋于盆中即成。

操作要领

烧制鱼肉要掌握好火候，以肉质滑嫩为佳。炆鲜花椒、干辣椒的油要烫，否则不出香味。





营养特点

鱿鱼含蛋白质、脂肪、碳水化合物、尼克酸、核酸、牛磺酸、钙等。与青笋合烹，可利五脏、通经络、通乳汁、明耳目、降低胆固醇、预防心脏病等。

此为试读，需要完整版请点击下方链接