



好吃佬丛书

HAOCHILAOCONGSHU

丛书主编 ☆ 卢永良



吃鱼

CHIYU

王海东◎主编



YINYANG JIANKANG BAN
营养健康版
YINYANG JIANKANG BAN

化学工业出版社

吃福

CHIYU

王海东◎主编



湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃鱼(下册)/王庆,王海东编著.—武汉:湖北科学技术出版社,
2010.7

(好吃佬丛书/卢永良主编)

ISBN 978-7-5352-4259-4

I. ①吃… II. ①王…②王… III. ①鱼类—菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第038735号

策 划:谭学军 刘 玲

责任编辑:王小芳

整体设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街268号

邮编:430070

(湖北出版文化城B座12-13层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉中远印务有限公司

邮编:430034

摄影、制版:湖北盛世御风广告有限公司

889×1194

1/24

4.5印张

2010年7月第1版

2010年7月第1次印刷

上、下册定价:40.00元

本册定价:20.00元

本书如有印装质量问题,可找本社市场部更换

编委会

丛书主编	卢永良			
本册主编	王海东			
参编人员	王金国	曾翔云	李在辉	王海东
	甘泉	刘少斌	刘现林	邹志平
	蔡波	王庆	王菊好	郭方斌
	李小明	张月顺	徐青萍	刘少斌
	吕茂林	郝清民		

前言

俗话说“民以食为天”。这句话简明而深刻地指出了饮食在人们日常生活中的重要地位，揭示了饮食是国计民生的重要基石。饮食是万物之始，更是人事之本，人生五味，春夏秋冬，莫不因饮食而丰富多彩，生机盎然。

古人云：“饮食男女，人之大欲存焉。”可以说好吃是人的天性，人有好吃的习惯，也有好吃的愿望。对于中国人而言，更是如此。纵观芸芸众生，可谓食有三品：下品能吃，中品好吃，上品会吃。能吃是福气，好吃是天分，会吃是智慧。若能在好吃的天分里融入会吃的智慧，那可真是难得的快意人生。

圣人曰：“食不厌精，脍不厌细。”此话历来是国人的基本美食准则，体现了国人饮食的精品意识和时代追求。当饮食已经不再局限于充饥裹腹之后，不仅吃饱，更要吃好，吃出滋味，吃出品位，吃出文化，吃出健康，吃得明明白白，这既是饮食之道，也是众生所期。

但凡讲究饮食的国家，大都是拥有高度文化背景的国家，而饮食文化通常最能反映一个民族、一个国家、一个地区居民的生活特性和生活质量。在我国社会主义市场经济日益繁荣，居民生活水平不断提高的新时期，为人们奉献出一套精致实用、雅俗共赏的烹饪图书，为丰富和提高人们的生活质量服务，无疑是烹饪工作者的历史使命和时代责任。

本着继承和创新的原则，由厨界名师和餐饮专家共同编著，面向普通家庭和一般酒店的《好吃佬丛书》应运而生了。此书按单料成册，以特色取胜，分鱼类、禽类、肉类、汤类、圆子类、素菜类等七本，原料立足大众化，菜品定位中低档，工艺流程简明扼要，菜肴特点简洁清晰，制作小窍门点石成金，健康小提示爱心飞扬。此书整体上注重实用与文化的结合，文字与彩图的互动，食谱与品味的嫁接，厨艺与健康的兼容，以孜孜于味的精神确保优良的出品，力求实实在在地回报同仁的厚爱 and 读者的惠顾。

愿本套《好吃佬丛书》的出版与发行，能为中华饮食文化的传播和弘扬尽一份绵薄之力，若果如此，自是欣慰之至。

卢永良

2010年1月



目录

原料介绍/1
鸽蛋裙边/6
金龟烧肉/7
闷罐甲鱼/8
虫草炖乌龟/9
虫草烧甲鱼/10
小米鸡汁裙边/11
霸王瓜焖土鸡/12
龟蛇锁大江/13
浓汤过桥鳊鱼/14

松鼠鳊鱼/15
蟹黄狮子头/16
奶汤长江鲥鱼/17
三味蒸鲥鱼/18
秘制野生甲鱼裙/19
焖罐三宝/20
脆炸酿蟹钳/21
荆沙土乌龟/22
香煎大白刁/23
参炖甲鱼/24

五彩鳝鱼丝/36

泥鳅炖莴苣/37

水煮泥鳅/38

小鱼小虾/39

红烧鳝鱼/40

娃娃菜煮河虾/41

剁椒黄鳝鱼/42

温拌四鲜/43

黄鳝鱼炖豆腐/44

荆沙财鱼/45

红烧黄鳝鱼/46

荆沙野生甲鱼/25

干烧小桂鱼/26

葱烧武昌鱼/27

浓汤裙边/28

温拌圣子王/29

五彩河虾/30

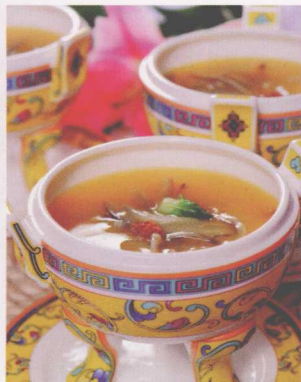
韭菜炒河虾/31

盐水河虾/32

小炒河虾/33

韭菜花炒螺丝/34

基围虾刺身/35



开边蒜茸黄鳝鱼/47

辣酒煮螺蛳/48

泥鳅炖豆腐/49

粉蒸鳝鱼/50

奶汤银丝鱼/51

五花肉鳝鱼煲/52

红烧鳝段/53

醉虾/54

箭穿螺蛳肉/55

麻辣螺蛳肉/56

双味蒸鲰鱼/57

土鸡烧甲鱼/58

手撕咸鱼/59

风干泥鳅/60

红烧鲰鱼/61

水晶财鱼片/62

财鱼闷藕/63

红烧泥鳅煲/64

香干麻辣泥鳅/65

黄鳝鱼萝卜圆/66

红烧财鱼/67

酱烧鲰鱼/68

鸡蛋煎银鱼/69

酥炸银鱼/70

香煎银鱼饼/71

开门红雄鱼头/72

卤水喜头鱼/73

黄椒蒸鱼头/74

蒜绒黄鳝鱼/75

奶汤喜头鱼/76

椒盐琵琶虾/77

红烧鲫鱼/78

蒜绒蒸琵琶虾/79

拖网鳊鱼/80

豆瓣鲫鱼/81

风干鲫鱼/82

浓汤氽鲰鱼/83

鲫鱼炖豆腐/84

荆沙鲢鱼/85

红烧鲢鱼煲/86

鲍汁氽鲰鱼/87

雪菜黄鳝鱼/88

河塘三宝/89

温拌三鲜/90

麻辣手抓龙虾/91

秘制龙虾/92

香酥藕圆/93

干鱿鱼烧肉/94

煎豆腐焖黄鲢/95

大碗烧长江鲰鱼/96

豆豉武昌鱼/97

黑木耳拌扇贝/98

雪梨财鱼润肺汤/99

鲜虾粉丝煲/100

鸳鸯水晶冻/101



原料介绍

yuanliao jieshao

甲鱼

甲鱼,学名鳖,又称水鱼、团鱼、鼋鱼,具有较高的药用食疗价值。

甲鱼肉及其提取物能有效地预防和抑制肝癌、胃癌、急性淋巴性白血病,并用于防治因放疗、化疗引起的虚弱、贫血、白细胞减少等症。甲鱼亦有较好的净血作用,常食者可降低血胆固醇,因而对高血压、冠心病患者有益。甲鱼还能“补劳伤,壮阳气,大补阴之不足”。食甲鱼对肺结核、贫血、体质虚弱等多种病患亦有一定的辅助疗效。

乌龟

乌龟,又称草龟、泥龟、金龟等。乌龟肉、汤和蛋一向被人们当作美味佳肴,且又是高蛋白、低脂肪、富含多种维生素和氨基酸,具有医药效果的高级营养食品。

龟肉能治湿痹,风痹,筋骨疼痛,对久年寒咳,夜多小便,小儿遗尿,痔疮下血,血痢,子宫脱垂;龟板治阴虚不足,骨蒸劳热,筋骨疼痛,小儿囟门不合及头疮、妇女胎前产后痢疾,女子赤白带下,阴痒均有疗效。

财鱼

乌鳢,又名黑鱼,财鱼。鱼圆长,口大牙利,性凶。财鱼性寒、味甘,归脾、胃经;疗五痔,治湿痹,面目浮肿,能够“补心养阴,澄清肾水,行水渗湿,解毒去热”;具有补脾利水,去瘀生新,清热等功效,主治水肿、湿痹、脚气、痔疮、疥癣等症。

黄鳝鱼

黄鳝不仅为席上佳肴,其肉、血、头、皮均有一定的药用价值。常吃鳝鱼有很强的补益功能,特别对身体虚弱、病后以及产后之人更为明显。它的血还可以治疗口眼歪斜。祖国医学认为,它有补气养血、温阳健脾、滋补肝肾、祛风通络等医疗保健功能。

鲟鱼

鲟鱼,又名回鱼、鮰鱼、肥沱、江团、白吉、肥头鱼。

鲟鱼下身略带粉红,无鳞,粗长,腹部膨隆,尾呈侧扁。鲟鱼是长江水产的三大珍品之一,学名“长吻鲟(鮰)”,因与“回”同音,民间通称“回鱼”。春冬两季,长江江鲟鱼体状膘肥、肉质鲜嫩,正是品尝的最佳时令。此外,鲟鱼是贫血、营养不良、骨质软化等患者和孕妇、老年人的佳肴。

党参

党参的主要功效是补气。最宜用于平素倦怠乏力、精神不振。对治疗脾胃虚弱,气血两亏,体倦无力,食少、口渴、久泻、脱肛也有帮助。



人参

人参,别名白参、红参、别直参、吉林参、野山参。人参性微温,味甘、微苦。功效大补元气,补脾益肺,生津止渴,安神增智。适用于大病、久病体虚患者,如肺虚久咳,呼吸短促,动则气喘;脾胃虚弱,倦怠无力,食欲不振,呕吐泄泻;心神不安,失眠多梦,惊悸健忘;还可以用于急救,如大出血、阳气暴脱、心衰垂危者等。

鳕鱼

鳕鱼,属合鳃鱼目,合鳃鱼科,黄鳕属。亦称黄鳕、鳕鱼、罗鳕、蛇鱼。

鳕鱼富含 DHA 和卵磷脂它是构成人体各器官组织细胞膜的主要成分,而且是脑细胞不可缺少的营养;它所特含降低血糖和调节血糖的“鳕鱼素”,且所含脂肪极少是糖尿病患者的理想食品;另外,鳕鱼含有丰富的维生素 A,能增进视力,促进皮肤的新陈代谢。

当归

当归为伞形科植物当归的干燥根。补血活血,调经止痛,润肠通便。主治血虚萎黄,眩晕心悸,月经不调,经闭痛经,虚寒腹痛,跌打损伤,风湿痹痛,痈疽疮疡,肠燥便秘,久咳气喘。

木瓜

木瓜有丰富的营养价值,对于胃肠道功能不良的人来说,木瓜还有帮助消化的作用。木瓜中的乳状液汁,含有一种被称为“木瓜酵素”的蛋白分解酶,它跟胃蛋白酶和胰蛋白酶一样,能够分解蛋白质,因此能帮助我们消化肉类蛋白质。饭后吃木瓜,可以帮助消化,有辅助治疗肠胃炎、消化不良的效果。另外,木瓜还富含胡萝卜素,这是一种天然的抗氧化剂,能有效对抗全身细胞的氧化,破坏使人体加速衰老的氧自由基。因此,常吃木瓜还有美容护肤、延缓衰老的功效。

白鱼

白鱼除味道鲜美外,还有较高的药用价值,具有补肾益脑,开窍利尿等作用;尤其鱼脑,是不可多得的强壮滋补品,久食之,对性功能衰退、失调有特殊疗效。中医理论认为,白鱼肉质温、味甘,有开胃、健脾、利水、消水肿之功效,治疗消瘦浮肿、产后抽筋。

鳊鱼

鳊鱼,又名桂鱼、鲈桂。其肉质富含蛋白质,可补五脏、益脾胃、充气胃、疗虚损,适用于气血虚弱体质,可治虚劳体弱、肠风下血等症。此外,它还含有蛋白质、脂肪、少量维生素、钙、钾、镁、硒等营养成分,肉质细嫩,极易消化,有利于肺结核病人的康复,且热量低,富含抗氧化成分,是怕肥胖人士的极佳选择。

泥鳅

泥鳅肉质细嫩鲜美,每百克可食部分的蛋白质含量高达 18.4 ~ 22.6 克,比一般鱼类高;还含有钙 51 ~ 459 毫克,磷 154 ~ 243 毫克,铁 2.7 ~ 3.0 毫克以及维生素 B₁、B₂ 和烟酸。泥鳅性平、味甘。《本草纲目》中记载鳅鱼有暖中益气之功效,对解渴醒酒、利小便、壮阳、收痔都有一定药效。它对肝炎、小儿盗汗、痔疮下坠、皮肤瘙痒、跌打损伤、手指疔疮、阳萎、腹水、乳痈等症均有良好的功效。

鲫鱼

鲫鱼具有很高的营养价值和药用价值,常吃有助于降血压和降血脂,使人延年益寿。鲫鱼所含的蛋白质质优,容易消化吸收,是肝肾疾病、心脑血管疾病患者的良好蛋白质来源。经常食用,可补充营养,增强抗病能力。鲫鱼有健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气之功效。对脾胃虚弱、水肿、溃疡、气管炎、哮喘、糖尿病有很好的滋补食疗作用。

武昌鱼

武昌鱼,俗称团头鲂、缩项鳊。武昌鱼头圆、背厚、肉细,两侧呈菱形,口较宽,背鳍短,尾柄高,两侧各有十四根肋骨,比其他鳊多一根。

医学界人士认为:经常食用团头鲂,可以预防贫血症、低血糖、高血压和动脉硬化等疾病。武昌鱼性温,味甘;具有补虚,益脾,养血,祛风,健胃之功效。

莲藕

莲藕中含有高达 20% 的碳水化合物、蛋白质及各种维生素、矿物质的含量也很丰富,既可当水果吃,也是烹饪的佳肴。

生藕性寒,有清热除烦、凉血止血散瘀之功;熟藕性温,有补心生血、滋养强壮及健脾胃之效。藕段间的藕节因含有 2% 左右的鞣质和天门冬酰胺,其止血收敛作用强于鲜藕,还能解蟹毒。莲藕的花、叶、梗、须、莲及莲子、莲子心各有功效,均可入药治病。



鲢鱼

鲢鱼又名白脚鲢,其肉柔嫩细腻,为人们常食的鱼类。

鲢鱼富含蛋白质及氨基酸,也含有脂肪、糖类、灰分、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等营养成分,均可作为机体所利用,其营养价值与青鱼相近。

小鱼

小鱼富含丰富的钙质,补钙好。

河虾

淡水虾性温味甘、微温,入肝、肾经。

虾肉有补肾壮阳、通乳抗毒、养血固精、化瘀解毒、益气滋阴、通络止痛、开胃化痰等功效,适宜于肾虚阳痿、遗精早泄、乳汁不通、筋骨疼痛、手足抽搐、全身瘙痒、皮肤溃疡、身体虚弱和神经衰弱等病人食用。

螺蛳

螺蛳肉丰腴细腻,味道鲜美,素有“盘中明珠”的美誉。它富含蛋白蛋、维生素和人体必需的氨基酸和微量元素,是典型的高蛋白、低脂肪、高钙质的天然动物性保健食品。螺蛳肉含有丰富的维生素 A、蛋白质、铁和钙,对目赤、黄疸、脚气、痔疮等疾病有食疗作用。

小龙虾

小龙虾,学名克原氏螯虾,也可以叫做红螯虾或者淡水小龙虾。虾营养丰富,且其肉质松软,易消化,对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物;虾中含有丰富的镁,镁对心脏活动具有重要的调节作用,能很好的保护心血管系统,它可减少血液中胆固醇含量,防止动脉硬化,同时还能扩张冠状动脉,有利于预防高血压及心肌梗死;另外,虾的通乳作用较强,并且富含磷、钙、对小儿、孕妇尤有补益功效。

红枣

红枣味甘性温、脾胃经,有补中益气,养血安神,缓和药性的功能。现代药理研究发现,红枣能使血中含氧量增强、滋养全身细胞,是一种药效缓和的强壮剂,具有健脾益胃,补气养血,养血安神,缓和药性的功效。

花旗参

花旗参具有补气养阴、清热降火、健脾润肺、培补真元的作用。能生津止渴、清热除烦、解酒提神,适用于水面不足、口干咽干、干火上炎,气阴两虚之症状。

其有效成分能提高高级神经系统的活动能力,有脱敏,抗疲劳,抗休克,增强机体应对各种不良刺激,提高机体适应性,促进病理过程恢复正常的功能;对心脏,血管均有调节作用,还对病态心脏功能有改善作用,此外还能抑制癌细胞生长,有抗菌及抗寄生虫的作用。

百合

百合含有丰富的蛋白质、脂肪、脱甲秋水仙碱和钙、磷、铁以及维生素等,是老幼皆宜的营养佳品。百合具有明显的镇咳、平喘、止血等作用,提高淋巴细胞转化率和增加免疫功能的活性,抑制肿瘤的生长。百合功擅润肺止咳、清心安神,对肺燥病症有较好的治疗作用。

鸽子

鸽肉不但营养丰富,且还有一定的保健功效,能防治多种疾病。鸽肉有补肝壮肾、益气补血、清热解毒、生津止渴、健脑补神、提高记忆力;能降低血压、调整血糖;能养颜美容,使皮肤洁白细嫩等功效。鸽肉易于消化,具有滋补益气、祛风解毒的功能,对病后体弱、血虚闭经、头晕神疲、记忆衰退有很好的补益治疗作用。

鸡蛋

鸡蛋性平、味甘,能镇心,安五脏,止惊安胎。中医认为:“卵白像天,其气清,其性微寒;卵黄像地,其气浑,其性温;卵则兼黄白而用之,其性平。精不足者补之以气,故卵白能清气,治伏热、目赤、咽痛诸疾;形不足者补之以味,故卵黄能补血,治下痢、胎产诸疾;卵则兼理气血,故治上列诸疾也。”

鸭

鸭全身都是宝:鸭肉具有滋阴补虚、利尿消肿之功效,可治阴虚水肿、虚劳食少、虚羸乏力、健脾、补虚、清暑养阴、大便秘结、贫血、浮肿、肺结核、营养性不良水肿、慢性肾炎等疾病;鸭血具有补血、清热解毒之功效,可治中风、小儿白痢似鱼冻者,经来潮热、胃气不开、不思饮食、营养性巨幼红细胞性贫血等疾病;鸭蛋具有滋阴补虚、清热之功效,可以清肺火,止热咳、喉痛,可治妇女产后赤、白痢、鞘膜积液和阴囊橡皮肿、烫伤、湿疹和静脉曲张性溃疡、幼儿消化不良、鼻衄头胀痛、风寒、风火各种牙痛、高血压、肺阴虚所致的干咳、咽干、咽痛、心烦、失眠等疾病。



[鸽蛋裙边]

gedun qunbian

原料 大甲鱼裙边(约 1500 克)、鸽蛋、鱼茸、甲鱼蛋。

调料 精盐、味精、糖、老抽、大葱段、葱、姜、油。

- 制作**
1. 将大甲鱼裙边黑膜刮净,切成梳子行块。
 2. 将去净的裙边用高汤、葱、姜、蒜、料酒上蒸笼。
 3. 锅下入葱、姜、蒜炆锅,下入高汤,将蒸好的裙边下入锅内,烧制入味。
 4. 将虾茸顺一个方向上劲,装入汤匙内,将鸽蛋放入汤匙上,上笼蒸透备用。
 5. 冬瓜雕成瓜圈,瓜圈蒸透,装入裙边,点缀鸽蛋即成。

特点 葱香味浓、口感软滑、营养丰富、滋补强身。

富含优质蛋白、胶原蛋白及维生素 B₁、维生素 A 等人所需微量元素,有滋阴润肤补肾益智之效。

健康小提示

烹调小窍门 甲鱼边黑膜刮净,用高汤蒸成半成品,再改刀成梳子状。



金龟烧肉

jingui shao rou

原料 小草龟 10 只(约 2000 克)、五花肉 50 克。

精盐、味精、料酒、酱油、醋、香料汤、葱、姜、

调料 红油、荆沙酱、精制油。

制作 1. 龟宰杀后处理干净,肉斩块,飞水拉油备用。

2. 净锅上火,放猪油,下姜、蒜炆锅,入荆沙酱烧香,下入高汤,掺香料汤烧开,沥渣,下龟壳、龟肉调味,焖烧至成熟酥烂装入铜锅内,放上龟蛋,点缀以葱花。

3. 龟壳装点缀在锅周围即成。

特点 鲜香可口、口感软滑、滋阴壮阳。

烹调小窍门

金龟黑膜刮净,黄油去净,五花肉改刀成方丁。

富含优质蛋白、铁、
锌及维生素 B₁、维
生素 B₂ 等人体所需
微量元素,有滋阴
补血之效。

健康小提示





【焖罐甲鱼】

men guan jiayu

原料 甲鱼(约1000克)、猪五花肉。

调料 精盐、味精、料酒、醋、葱、姜、猪油。

制作

1. 甲鱼宰杀后处理干净、剁块，飞水去脂肪、拉油备用。
2. 猪五花肉改成方块状，飞水拉油后烧制，下入小桂鱼烹制入味即可。
3. 净锅上火，入猪油、姜、葱烧锅，入甲鱼，煸炒，烹料酒，掺汤，烧开调味，转小块甲鱼五花肉同焖至软烂，装入坊内即成。

特点 搭配合理、口感软滑、鲜香。

富含优质蛋白、
铁、锌及维生素
B₁、维生素B₂等
人体所需微量元素，
有滋阴凉血之效。

健康小提示

烹调小窍门 加工甲鱼时一定要将黑膜刮净，猪五花肉先红烧成半成品再和甲鱼同焖软烂，原汁原味。

虫草炖乌龟

chongcao dun wugui

原料 小草龟 10 只(约 1500 克)、虫草、姜片、独蒜。

调料 精盐、味精、料酒、葱、高汤、秘制酱料。

制作

- 1.草龟宰杀治净,肉斩块,飞水拉油备用。
- 2.净锅上火,放入猪油、姜片、独蒜炆锅,下入龟肉、龟壳煸炒至水干,煸出香味后,加入高汤,调味。
- 3.分位装入烧盅内,放虫草,上笼旺火炖熟后,以葱花点缀,保以原汁原味。

特点 汤鲜味美、滋补良汤、口感滑嫩。

烹调小窍门

草龟表层的黑皮要去掉,要用猪油炒,飞水、拉油、煸炒、去腥等工序要做到位。

富含优质蛋白及铁、锌等人体所需微量元素,有滋阴养血、补肾益气之效。感冒期间慎者。

健康小提示

