



好吃佬丛书

HAOCHILAOCONGSHU

丛书主编 ☆ 卢永良

吃鱼

CHIYU

王庆◎主编

12



YINYANGJIANKANGBAN
营养健康版
YINYANGJIANKANGBAN

湖北科学技术出版社



CHIYU

王庆◎主编

吃鱼



营养健康版
YINYANGJIANKANGBAN



湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃鱼(上册)/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

本书主编 王 庆

参编人员 王金国 曾翔云 李在辉 王海东 甘 泉
刘现林 陈才胜 邹志平 蔡 波 王 庆

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,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和读者的惠顾。

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

武昌鱼镶面/5

葱烧武昌鱼/6

双味武昌鱼/7

风干武昌鱼/8

家常烧武昌鱼/9

香辣酥鳞武昌鱼/11

泰酱酥鱼条/12

双椒鳊鱼卷/13

酥焖小鳊鱼/14

香辣百味鳊鱼/15

珍菌鳊鱼/16

双椒烧鳊鱼/17

一帆风顺/17

醋溜脆皮鲤鱼/18

葱香熏鱼块/19

醋椒煮活鱼/20

辣仔鱼头王/21

脆香鱼头/22

老汤鱼头王/23

大碗胖头鱼/24

养生胖鱼头/25

柴把蒜香鱼头/26

竹网酥香小白刁/27

鲢鱼蒸茄子/29

三鲜炒鱼面/29

干烹口鱼块/30

茶香鲫鱼/31

酥炸银鱼条/32

凉瓜酱烧白鳢/33

鱼米之乡/34

鱼饼酱烧白鳢/35

富贵元宝虾/36

鱼泡烧鲫鱼/37

煎烧小白刁/38

湖香一网鲜/39

沙湖蟹三鲜/40

银鱼炒鸡蛋/41

腊鱼烧肉/42

百花菜烧鱼方/43

明炉鱼糕/44

橘瓣鱼汆/45

红烧鱼块/46



开味大盘鱼/47

肉末雪菜烧鱼/48

大妈番茄鱼/49

家乡粉蒸鲩鱼/50

荷香小米蒸鲩鱼/51

鸡丝鱼贴/53

红烧划水/53

鲜椒浸鲩鱼/54

碗酥鱼肚档/56

双椒蒸鱼方/57

软煎韭菜鱼饼/58

瓜球烧鱼方/59

家常烧鱼嘴/60

麻花鱼皮/61

竹网家常鱼块/62

家常瓦块鱼/63

大碗滑鱼块/64

双黄鱼片/65

木瓜炒鱼片/66

金菇财鱼丝/67

财鱼焖藕/67

年糕煮财鱼/68

椒香财鱼片/69

一品古蒸燕/70

酱香财鱼丝/71

象眼鱼卷/72

财鱼酿鸭梨/73

酱爆鱼羊鲜/74

枸杞财鱼花/75

鱼酱长茄/76

松仁炒鱼米/77

血旺财鱼花/78

糯香生香藕饼/79

莴苣烧财鱼/80

五花肉焖鲃鱼鳔/81

干锅鲃鱼泡/82

老豆腐炖长江鲃鱼/83

酸汤鲃鱼/84

五彩鲃鱼丁/85

老干妈烧清江鲃鱼/86

果味油条鲃鱼/87

蒜仔烧鲃鱼/88



油淋黄颡鱼/89

豆瓣黄颡鱼/90

剁椒蒸黄颡鱼/91

阴米煲黄颡鱼/92

口味黄颡鱼/93

腊肉百花菜煮黄颡鱼/94

馋嘴江鲶/95

圆茄烧江鲶/96

石锅香汤鱼/97

金盆长江鲶鱼/98

天成青瓜鱼柳/99

香煎鲈鱼块/100

蒜香辣子鲈鱼/101

鲜椒过水鲈鱼/102



原料介绍

yuanliao jieshao

武昌鱼

武昌鱼俗称团头鲂、缩项鲂。据《武昌县志》载：鲂，即鳊鱼，又称缩项鳊，产樊口者甲天下。是处水势回旋，深潭无底，渔人置罟捕得之，止此一罟味肥美，余亦较胜别地。同时，以“鳞白而腹内无黑膜者真。”

武昌鱼则以草食为主。它最爱吃苦草和轮叶黑藻，而梁子湖区及樊口港边的苦草和轮叶黑藻极丰盛。在形态和生理上，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。

经化验分析，武昌鱼每 100 克（食用部分），含水分 61 克，蛋白质 20.8 克，脂肪 15.8 克，碳水化合物 0.9 克，热量 958 千焦，灰分 15 克，钙 155 毫克，磷 195 毫克，铁 2.2 毫克，核黄素（维生素 B₁₂）0.08 毫克，尼克酸（菸酸）1.8 毫克。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。

青鱼：俗名：青鲩、螺蛳青、黑鲩、青根鱼。原产于长江、珠江水系，个体大，生长迅速，为我国重要的经济鱼类。肉质肥嫩，味鲜腴美，尤以冬令最为肥壮。其每百克可食部分蛋白质 15.8 ~ 19.5 克，脂肪 2.6 ~ 5.2 克，热量 401 ~ 523 千焦，钙 25 ~ 72 毫克，磷 171 ~ 246 毫克，铁 0.8 ~ 0.9 毫克，硫胺素 0.13 毫克，核黄素 0.12 毫克，尼克酸 0.17 毫克。

青鱼肉性平、味甘，归脾、胃经；具有益气、补虚、健脾、养胃、化湿、祛风、利水之功效，还可防妊娠水肿。

青鱼



草鱼

草鱼：味甘、性温、无毒，入肝、胃经；具有暖胃和中、平降肝阳、祛风、治痹、截疟、益肠明目之功效；主治虚劳、风虚头痛、肝阳上亢、高血压、头痛、久疟。其胆性味苦、寒，有毒。动物实验表明，草鱼胆有明显降压作用，有祛痰及轻度镇咳作用。



黄颡鱼

青鱼：俗名：青鲩、螺蛳青、黑鲩、青根鱼。原产于长江、珠江水系，个体大，生长迅速，为我国重要的经济鱼类。肉质肥嫩，味鲜腴美，尤以冬令最为肥壮。其每百克可食部分蛋白质 15.8 ~ 19.5 克，脂肪 2.6 ~ 5.2 克，热量 401 ~ 523 千焦，钙 25 ~ 72 毫克，磷 171 ~ 246 毫克，铁 0.8 ~ 0.9 毫克，硫胺素 0.13 毫克，核黄素 0.12 毫克，尼克酸 0.17 毫克。

青鱼肉性平、味甘，归脾、胃经；具有益气、补虚、健脾、养胃、化湿、祛风、利水之功效，还可防妊娠水肿。



鲈鱼

鲈鱼又名鲈鱼、鲈板、鲈子鱼、寨花、四腮鱼、鲁鱼、花糜。我国的鲈鱼又称“四大名鱼”之一。主产于辽宁大东沟、旅大、营口，河北秦皇岛，天津北塘。鲈鱼，淡水鱼古人云“江上往来人，但爱鲈鱼美”，可见鲈鱼的肉质鲜美。鲈鱼能补五脏，益筋骨，和肠胃，安胎，治水气，食之益人。鲈鱼味甘、性平，入肝、脾、肾三经；具有健脾、补气、益肾、安胎之功效。民间验方有用鲈鱼与葱、生姜煎汤，治小儿消化不良；将鳃研末或煮汤，可用以治疗小儿百日咳，也可治疗妇女妊娠水肿、胎动不安。

秋末冬初，成熟的鲈鱼特别肥美，鱼体内积累的营养物质



鲫鱼

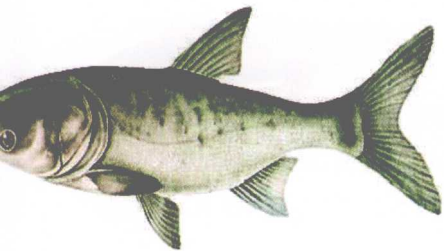
草鱼：味甘、性温、无毒，入肝、胃经；具有暖胃和中、平降肝阳、祛风、治痹、截疟、益肠明眼目之功效；主治虚劳、风虚头痛、肝阳上亢、高血压、头痛、久疟。其胆性味苦、寒，有毒。动物实验表明，草鱼胆有明显降压作用，有祛痰及轻度镇咳作用。



鳊鱼

鳙鱼: 俗称花鲢, 胖头鱼, 黑鲢, 黄鲢, 鳙鱼体侧扁, 头极肥大。口大, 端位, 下颌稍向上倾斜。鳃耙细密呈页状, 但不联合。口咽腔上部有螺形的鳃上器官, 眼小, 位置偏低, 无须, 下咽齿勾形, 齿面平滑。鳞小, 腹面仅腹鳍甚至肛门具皮质腹棱。胸鳍长, 末端远超过腹鳍基部。体侧上半部灰黑色, 腹部灰白, 两侧杂有许多浅黄色及黑色的不规则小斑点。

鳊鱼性温、味甘；具有疏肝解郁、健脾利肺、补虚弱、祛风寒、益筋骨的功效；可用于咳嗽、水肿、肝炎、眩晕、肾炎和身体虚弱的治疗。



鲶(nián)鱼

鲶(nián)鱼(Catfish): 鲶鱼味甘性温,有补中益阳,利小便,疗水肿等功效。鲶鱼营养丰富,每 100 克鱼肉中含水分 64.1 克、蛋白质 14.4 克,并含有多钟矿物质和微量元素,特别适合体弱虚损、营养不良之人食用。除鲶鱼的鱼子有杂味不宜食用以外,全身是宝,鲶鱼是名贵的营养佳品,早在史书中就有记载,可以和鱼翅、野生甲鱼想媲美,它的食疗作用和药用价值是其他鱼类所不具备的,独特的强精壮骨和益寿作用是它独具的亮点。



淡水鱼中之霸——鳊鱼

鲮鱼 (*elopichthys bambusa*): 属鲤形目, 鲤科, 雅罗鱼亚科。俗称: 黄鲮、黄钻、黄颊鱼、竿鱼、水老虎、大口鲮、鰻。英文名: yellowcheck carp。鲮鱼体细长, 亚圆筒形, 头尖长。吻尖, 呈喙状。口大, 端位, 下颌前端正中有一坚硬突起与上颌凹陷处相嵌合。无须, 眼小, 稍突出。下咽齿 3 行, 齿末端呈钩状。鳞细小。背鳍较小, 其起点位于腹鳍之后; 尾鳍分叉很深。体背灰褐色, 腹部银白色, 背鳍、尾鳍深灰色, 颊部及其他各鳍淡黄色。



生活在江河、湖泊的中上层。游泳力极强,性凶猛,行动敏捷,常袭击和追捕其他鱼类,一旦受其追击就难有逃脱者,属典型的掠食性鱼类。其分布甚广,我国自北至南的平原地区各水系皆产此鱼。生长迅速,2龄鱼体重3.5千克。天然产量高,为江河、湖泊中的大型经济鱼类之一。但因大量吞食其他经济鱼类,又被视为养殖业中的"害鱼"之首。其肉质鲜美,一向被列入大型上等食用鱼类。

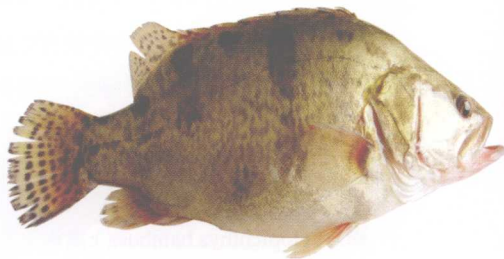
长江鲟鱼

长江**鲟鱼**(**鮠鱼**)下身略带粉红,无鳞,粗长,腹部膨隆,尾呈侧扁。这**鲟鱼**是何方神圣?据引进**鲟鱼**的昌岗中路粤菜食府罗先生介绍,鱼是长江水产的三大珍品之一,学名“长吻**鲟**(**鮠**)”,因与“回”同音,民间通称“**鲟鱼**”,又称“**鮠鱼**”、“肥沱”、“江团”、“白吉”、“肥头鱼”。这种鱼只见于大江大河的激流乱石之中,湖泊中极难见,溪或堰塘中不会有,生存水域一般都至少在 10 米以上深度。春冬两季,长江江口**鲟鱼**体状膘肥、肉质鲜嫩,正是品尝的最佳时令。



桂鱼

桂鱼学名鳊鱼,又名桂鱼、鲈桂。在鱼类分类学上属鲈形目。其中以翘嘴鳊生长最快。桂花鱼肉质丰厚坚实,味道鲜美,富含蛋白质,肉刺少,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。鳊鱼含有蛋白质、脂肪、少量维生素、钙、钾、镁、硒等营养元素,肉质细嫩,极易消化,对儿童、老人及体弱、脾胃消化功能不佳的人来说,①.吃鳊鱼既能补虚,又不必担心消化困难;②.吃鳊鱼有“痼虫”的作用,也就是说有利于肺结核病人的康复;③.鳊鱼肉的热量不高,而且富含抗氧化成分,对于贪恋美味想美容又怕肥胖的女士是极佳的选择。



鲤鱼

鲤鱼,淡水鱼鲤鱼的营养价值很高,特别是含有极为丰富的蛋白质,而且人体消化吸收率可高达 98%,并能供给人体必需的氨基酸、矿物质、维生素 A 和维生素 D;鲤鱼的脂肪多为不饱和脂肪酸,能很好的降低胆固醇,可以防治动脉硬化、冠心病,因此,多吃鱼可以健康长寿。

武昌鱼镶面

wuchangyu xiang mian

原料 武昌鱼1条(约750克)、红椒粒10克、葱花20克、大葱100克、油面100克。

调料 盐、味精、白糖、猪油、高汤、酱油、陈醋、葱姜汁、荆沙辣酱、豆油、料酒。

制作 1.将武昌鱼宰杀洗净在两面背上打上十字花刀,放入碗内加少许盐、料酒、葱姜汁腌制一下,放入油锅两面煎至微黄沥油,油面用开水泡开沥水用香油拌匀待用。
2.锅内下豆瓣红油烧热后下荆沙辣酱,大葱炒香后加高汤、猪油、白糖,烧开后下武昌鱼,烹入酱油、味精、陈醋、料酒烧至入味,大火收汁,放入红椒粒,撒上葱花,盖在鱼身上装盘,旁边放上油面即可。

特点 酱香味浓郁,鱼肉质嫩鲜香。

烹调小窍门

- 1.鱼要鲜活,煎鱼时一定要控干水分,煎至两面微黄即可。
- 2.要保证鱼烧熟后汤汁较多,泡面的时间不宜过长。



鱼肉嫩爽 麻辣鲜香

补虚安神、
散寒通阳、
健脾和胃。

健康小提示



微爽 麻辣鲜香

健脾消食、温中散寒、补虚和胃。溃疡及痔疮者慎食。

健康小提示

[葱烧武昌鱼]

cong shao wuchangyu

原料 武昌鱼 1 条(约 750 克)、红椒粒 100 克、葱花 100 克、大葱 100 克。

调料 盐、味精、白糖、猪油、红油、高汤、老抽、陈醋、生姜末、干辣椒、荆沙辣酱、荆沙豆瓣。

制作 1.将武昌鱼宰杀除去肚内的黑衣,背上打十字花刀沥干水分,锅内烧油至八成热下武昌鱼炸至两面金黄倒出沥油。

2.锅内下生姜末、干辣椒、荆沙辣酱、荆沙豆瓣炒香,再放入武昌鱼、大葱、加入盐、味精、白糖、猪油、红油、高汤、老抽、陈醋,烧至入味,大火收汁,放入红椒粒、葱花勾芡盖在鱼身上即可。

特点 咸鲜微辣,肉质嫩而滑爽。

烹调小窍门	1.炸制时间不宜过长,以免水分流失,烹制时间不宜过长,以免肉质不嫩。
	2.炸制时要多放大葱。



双味武昌鱼

shuang wei wuchangyu

原料 武昌鱼1条(约750克)、青、红杭椒50克、豆豉5克。

调料 盐、味精、鸡粉、美极鲜酱油、生抽、香油、蒸鱼豉油、料酒、红油豆瓣、姜米、蒜米、辣妹子。

制作 1.将武昌鱼宰杀洗净后斩下鱼头,然后从鱼背部破开,去中间大骨至尾部,分开成两片肉打十字花刀后和鱼头一起放入碗内,加入少许盐、料酒、姜片、香葱腌制5分钟,摆入盘中放好,青、红杭椒分别切成粒状待用。
2.将红杭椒粒下锅煸炒,加入红油豆瓣、美极鲜、蒜米、鸡粉、生抽炒匀调好味淋在鱼的一边,然后将青杭椒粒、辣妹子、姜米、蒸鱼豉油、豆豉、味精入锅炒香,调好味淋在鱼的另一边,上笼蒸8分钟,蒸好后淋上香油即可。

特点 一鱼双色双味,鱼肉细嫩。

烹调小窍门

- 1.鱼要鲜活,要提前腌制入味。
- 2.上笼蒸时,要把原料铺均匀再上笼蒸。
- 3.蒸鱼时要以旺火蒸至鱼眼凸出。

阴虚火旺、
热性体质、
温中散寒、
补虚养血、
益脾健胃。

健康小提示



[风干武昌鱼]

fenggan wuchangyu

原料 风干武昌鱼 1 条(约 750 克)、黄瓜 50 克、红椒 50 克。

调料 味精、黄酒、红油、葱油、豆豉。

制作 1.将风干武昌鱼改刀,头、尾分别取下,鱼身改成块状放入温水中浸泡 20 分钟后取出控干水份,黄瓜、红椒分别切成条状待用。
2.将鱼头、鱼尾、鱼身在盘中摆好,放上黄瓜条和红椒条,撒上豆豉,淋上葱油、黄酒上笼蒸制 10 分钟取出淋上红油即可。

特点 色泽分明,豉香味浓,鲜美适口。

烹调小窍门

1.风干武昌鱼一定要用温水炮制,去尽多余盐分。

2.豆豉要提前炒香。



强筋壮骨、
补虚养血、
益脾健胃。

健康小提示

鱼肉嫩爽 麻辣鲜香



益脾补虚，
健胃消食。

健康小提示

家常烧武昌鱼

jiachang shao wuchangyu

原料 武昌鱼1条(约750克)、青、红椒圈各30克。

调料 盐、味精、老抽、陈醋、高汤、生姜、蒜仔、干辣椒、红油豆瓣、辣椒酱、猪油。

制作 1.将鱼宰杀洗净打上十字花刀，锅内放入少许油烧至七成热，将武昌鱼煎至两面金黄捞出备用。
2.将生姜、蒜仔、干辣椒、红油豆瓣、辣椒酱、猪油下锅中炒香，放入武昌鱼，加入盐、味精、老抽、陈醋、高汤小火烧至入味，再用大火收汁，放入青红椒圈即可。

特点 咸鲜微辣，原汁原味，酱香味浓。

烹调小窍门 武昌鱼最好煎至两面金黄，香味突出为佳。



香辣酥鳞武昌鱼

xiang la sulin wuchangyu

原料 武昌鱼1条(约750克)。

调料 葱姜汁、盐、味精、蒜仔、干辣椒、香油、五香粉、红油。

制作 1.将武昌鱼开背宰杀洗净沥干,放入盆中加盐、蒜仔、葱姜汁、味精、洋葱粒、五香粉、干辣椒腌制入味。
2.将鱼取出洗净表面杂物后放入六成热的油锅中炸到微黄捞出,改刀摆入全鱼盘中,带上酸辣汁味碟即可。

特点 鱼鳞脆香,鱼肉干香,吃饭、下酒皆宜。

烹调小窍门

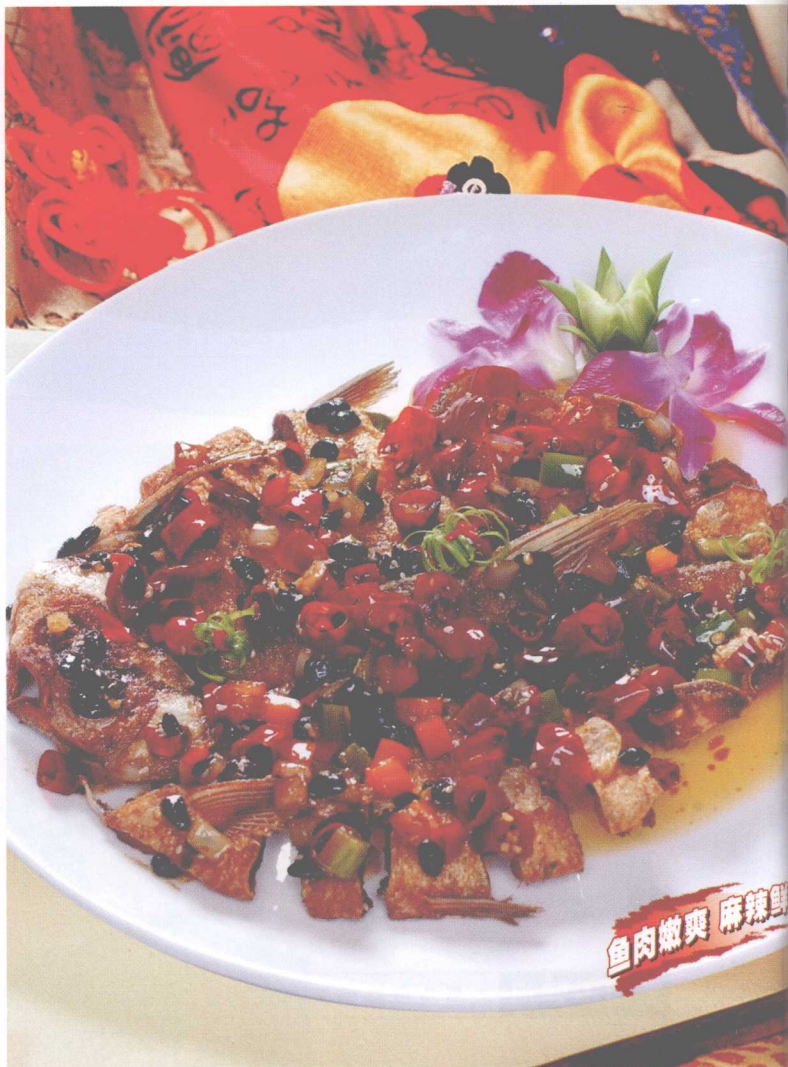
1.鱼不用去鳞。

2.炸前要腌制入味,

炸时油温勿低。

健胃消食、
补虚益脾。

健康小提示



鱼肉嫩爽 麻辣鲜