

一条鱼

1 鱼 2 吃 72 变

吃鱼不难，难在如何吃得好又吃得巧！

72道食谱、24类市场上常见鱼、12种中西烹饪技法，
轻松吃出聪明和健康，吃出窈窕好身体！

烹饪大师
林美慧 著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

一条鱼

烹饪大师
林美慧 著

① 鱼 ② 吃 ⑦② 变

吃鱼不难，难在如何吃得好又吃得巧！

72道食谱、24类市场上常见鱼、12种中西烹饪技法
轻松吃出聪明和健康，吃出窈窕好身体！

辽宁科学技术出版社

© 2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由中国台湾朱雀文化事业有限公司正式授权辽宁科学技术出版社出版、发行简体中文版。

著作权合同登记号: 06-2004第182号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

一条鱼/林美慧著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2005.1

ISBN 7-5381-4285-1

I. 一... II. 林... III. 鱼类—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第133148号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm×235mm

印 张: 6

字 数: 140千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2005年1月第1版

印刷时间: 2005年1月第1次印刷

责任编辑: 姚福龙 邱利伟 李丽梅

封面设计: 缘 舒

版式设计: 缘 舒

责任校对: 李 雪

定 价: 25.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

一鱼多吃好心情

很久以前，我看过一篇报道，指出鱼体里有一种特殊脂肪酸，这种脂肪酸和人体大脑里的“开心激素”有关。报道还说，不吃鱼的人，“开心激素”指数会比较低，罹患忧郁症的几率也相对较高。我非常相信这种说法。因为，自古以来，鱼类不只是老饕的最爱，在养生、治病上的确也有其效果。

集低脂、美味、丰富营养价值于一身的鱼，常是我家餐桌上不可少的一道菜。我喜欢依鱼的种类、肉质特性，在烹调过程中花心思做变化，所以即使是同一种鱼，我都会尽量尝试不同的料理方式，无论是煎、煮、炒、炸、烧、烤、蒸、烩……只要抓住每种做法的诀窍后，相互搭配将可创造出更多令人垂涎三尺的滋味。

但是，该如何调理，才能吃出鱼的美味，这可是料理台上一门不小的学问。

在这本书里，我精心设计了72道食谱，涵盖24类市场上常见鱼、12种中西烹饪技法，每种鱼都设计了数种做法，此外，还详细解说了鱼各部位最佳的烹饪方式以及选鱼诀窍、鱼的处理，书末也有速查表供大家依所选购的鱼、调理方案快速找到可供参考的食谱做法。

多吃鱼，可以让家人吃出健康、吃出好心情；而一鱼多吃，更可以让你我在厨房里，找到烹饪世界中的创意泉源，希望您也来试试！

林美慧

CONTENTS

作者序 一鱼多吃好心情	03
聪明吃鱼有一套	06
做好鱼料理的第一步	08
烹鱼技巧大公开	12

虱目鱼



干煎虱目鱼	14
酱笋蒸鱼	16
虱目鱼肚汤	17
三杯虱目鱼肚	19

吴郭鱼



茄汁鱼球	20
红烧鱼	22
盐焗鱼	23

白带鱼



干煎带鱼	24
照烧带鱼	26
椒盐带鱼片	27

鲳鱼



五柳鲳鱼	28
茶熏鲳鱼	30
豉椒鲳鱼	31

秋刀鱼



迷迭香烤鱼	32
梅香秋刀鱼	33

鳗鱼



红糟鳗羹	35
蒲烧鳗	36

鲢鱼



沙锅鲢鱼头	38
咖喱鱼头	39

鲤鱼



豆瓣鲤鱼	40
鲤鱼冬瓜汤	41

草鱼



西湖醋鱼	42
醋熘鱼段	43
红烧下巴	44
红烧划水	45
熏鱼	46
椒麻鱼片	47
汤泡鱼生	48
青木瓜草鱼汤	49

黄鱼



大蒜松子黄鱼	50
雪菜黄鱼	52
酥煎小黄鱼	53

鲫鱼



- 葱烧鲫鱼 54
- 银丝鲫鱼汤 55

石斑鱼



- 葱油石斑鱼 56
- 番红花石斑鱼 57
- 三鲜石斑鱼卷 58
- 洋芋烤鱼 59

午鱼



- 果味味噌鱼 60
- 咖喱鱼片 62
- 酥炸鱼条 63

鲨鱼



- 蒜苗鲨鱼 64
- 豆瓣鱼皮 66
- 鲨鱼烟 67

魷鱼



- 魷鱼煎蛋 68
- 魷鱼花生 69

鳕鱼



- 豆酥鳕鱼 70
- 香煎芝麻鳕鱼 71

鲈鱼



- 柠檬鱼 72
- 法式香煎鲈鱼 74
- 烤鲈鱼 75
- 香酥鸳鸯鱼 76
- 泰式酸辣鱼汤 77

鲑鱼



- 日式烧鲑鱼下巴 78
- 茴香煎鲑鱼 80
- 奶焗鲑鱼 81
- 优格鲑鱼 82
- 鲑鱼味噌汤 83

鲷鱼



- 杏仁鱼片 85
- 苹果咖喱鱼柳 86
- 菠萝鱼片 87

其他



- 味噌烤鱼 88
- 豆油旗鱼 90
- 树子蒸豆仔鱼 91
- 酥炸喜相逢 92
- 豆干小鱼 93
- 赤鯨番茄汤 94
- 古早味鱼丸 95
- 甜不辣 96
- 鱼松 96

聪明吃鱼有一套

吃鱼不难，难在如何“吃得好”又“吃得巧”。你知道鱼类对人体有哪些助益吗？如何按季节吃鱼？又有哪些食用鱼名列超人气排行榜上？详细阅读，让你吃鱼有一套，吃得好又吃得巧！

吃鱼保健康

爱斯基摩人因饮食中含大量富EPA及DHA的海鱼类，因此罹患心血管疾病者比例极低；芬兰一项研究发现，常吃鱼者，罹患轻微忧郁症比例较一周吃不到一次鱼者低，因为鱼肉的EPA及DHA可消除忧虑、预防精神疾病的发生；荷兰也曾进行研究，发现成人平均每天吃一两鱼肉，可减少50%罹患心血管疾病的机会。

事实上，早在我国明代，医药学家李时珍所写的《本草纲目》，便记载了各种水产品的疗效，如鲜鱼汤可帮助动过手术的患者伤口早日复原等。鱼类与其他食物相比，不但所含营养素高，脂肪也少（见下表），是天然食补的最佳选择。您知道鱼类富含哪些营养素吗？



鱼肉与其他食品
营养成分比较表（%）

食品	水分	蛋白质	脂肪	矿物质
鱼肉	72.2	18.2	2.1	4.1
牛肉	75.7	19.3	3.7	1.0
鸡肉	72.8	21.0	5.0	1.2
鸡蛋	75.0	12.7	11.2	1.1
牛乳	86.0	2.9	3.3	0.4

蛋白质

鱼肉蛋白质含量非常高，而且所含必需氨基酸量也相当平衡，是获取蛋白质最佳的食材。

脂肪

由于鱼油中所含的不饱和脂肪酸，人类无法自行合成，所以必须经由摄食鱼类获得。

糖 类

如果饮食中糖类含量不足，人体会消耗蛋白质和脂肪。补充糖类，可避免浪费蛋白质，还具调节脂肪代谢功能。

矿物质

矿物质是身体构造的重要成分，例如，钙和磷是骨骼和牙齿的主要构造成分。缺少钙质，会使儿童发育迟缓，而妇女、老年人则容易罹患骨质疏松症。

维生素

鱼类所含水溶性维生素，能供应人体维生素B族；而鱼类肝脏中，含大量脂溶性维生素，特别是维生素A和维生素D。

吃鱼可常保健康，也会让人变得更聪明，因为鱼类所含的DHA，是人类神经系统不可或缺的要害，对人脑发育、智能发展有着相当大的帮助。

想让全家人身体健康，孩子记忆力、学习力增强，变得更聪明吗？多吃鱼就对了！

选对季节吃好鱼

鱼肉美味与否，通常受种类影响，不同季节和鱼场，也会让同一种鱼的味道有所差异，如春季的鲤鱼就比秋季的好吃；鲑鱼一般盛产期在秋天，但最美味的季节是在初夏，而尚未游回河川的鲑鱼滋味尤佳。如何选对季节吃好鱼，现举例如下：

春天：白带鱼、鲭鱼

夏季：黑鲟、鲈鱼

秋季：旗鱼、鲑鱼

冬季：黄鱼、乌鱼、鳕鱼

现在的食用鱼，大多是远洋捕获后立刻活冻，不但新鲜度不打折，也让大家一年四季皆可吃到各种鱼类。此外，淡水鱼多为养殖鱼，也是四时皆可吃到的。

食用鱼超人气排行榜Top20

名次	名称	名次	名称
No.1	虱目鱼	No.11	鲈 鱼
No.2	鲭 鱼	No.12	吴郭鱼
No.3	鲑 鱼	No.13	鳕 鱼
No.4	秋刀鱼	No.14	鲫 鱼
No.5	鳗 鱼	No.15	鲤 鱼
No.6	鲷 鱼	No.16	魩 鱼
No.7	赤 鲸	No.17	黄 鱼
No.8	白带鱼	No.18	旗 鱼
No.9	鲟 鱼	No.19	午 鱼
No.10	鲑 鱼	No.20	魷 鱼

做好鱼料理的第一步



想做美味鱼料理，必须先学两件事，一是买鱼，二是处理鱼。不敢摸鱼？鼓起勇气，多试几次，等好菜上桌，你会相信一切都是值得的！

买鱼诀窍

想挑一条新鲜的鱼，可掌握以下几个诀窍：

外表

必须完整而有光泽。

若鱼体显现白色不透明黏液，都表示不新鲜了。

有些鱼体腹部鼓胀，

很可能是内脏已腐化而产生气体。

切片鱼肉则是颜色、亮度越自然鱼就越新鲜。

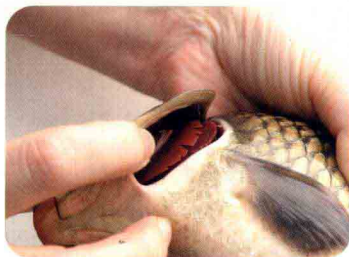


看鳃

鲜鱼的鳃是鲜红色的

(但有些鱼贩会染色)，

由于死后硬直作用，也很难将其打开。



❖ 鳃是鲜红色的。

做好鱼料理的第一步

想做美味鱼料理，必须先学两件事，一是买鱼，二是处理鱼。不敢摸鱼？鼓起勇气，多试几次，等好菜上桌，你会相信一切都是值得的！

观眼

必须明亮、无破损。

新鲜的鱼目光清澈、眼球饱满；
不新鲜的鱼眼球常因充血而呈红色，
并且混浊不清。



❖ 眼球、鳞片有光泽。

鳞顺

必须没有脱落而平顺。

鳞片无光泽，已剥落若干，
或是容易散落，都是不新鲜的鱼。

弹性

鲜鱼腹部弹性佳。

在市场上所能买到新鲜度最佳的鱼，
是死后自体呈硬直状态，
通常被置于碎冰中，但躯体并未结冻。
如果鱼体已软化，多半已接近腐败。



❖ 腹部弹性佳，自体呈硬直状态

闻味

必须没有腥味或药味。

打开鳃盖有恶臭，内脏也有臭味时，表示鱼
体已严重腐化，应避免选购。

鱼的处理

买到一条好鱼之后，该如何处理呢？洗鱼、剥鱼皮、取鱼肉都是需要技巧的喔！

s t e p b y s t e p

洗鱼



1 ❖ 刮鱼鳞

刮鱼鳞
info

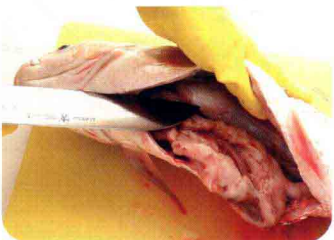
刮鱼鳞时，可用刮鱼鳞器。鱼鳞既多且小，清除不易，其实只要在刮鳞前，将鱼放在加醋的冷水里浸一下（1升水约放2汤匙醋），就很容易把鱼鳞刮除干净了。



2 ❖ 去鳃

去鳃
info

处理食材的剪刀，最好另外购买，不要和一般家用剪刀混用，以免污染食物。



3 ❖ 去内脏

去内脏
info

去内脏时，小心别压破鱼胆，否则若胆汁污染鱼肉，可就料理不出美味的鱼了。

4 ❖ 清洗

清洗
info

鱼身上都有黏液，黏液容易沾上污秽物。洗鱼时，不妨先以细盐抹在鱼身上轻搓，然后用清水冲洗，就可把鱼洗净。

剥鱼皮

切鱼段



1 ❖ 从背部中间下刀

去鱼皮



2 ❖ 用尖刀挑起鱼皮

去鱼皮



3 ❖ 戴手套抓住鱼皮
用力往下扒

取鱼肉

切片鱼

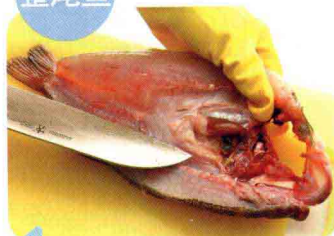


1 ❖ 从大刺上片下鱼片



2 ❖ 将大鱼片
斜刀片成小片

整尾鱼



1 ❖ 从背部中间下刀



2 ❖ 片成腹部相连
的一片鸳鸯鱼

烹鱼技巧大公开



食用鱼除了做成生鱼片冷食外，多半是以熟食方式处理，烹调方式包括煎、煮、炒、炸、烧、烤、蒸等数种，有空可以一一尝试：

冷食



如果是生鱼片，将鲜鱼清洗完毕后，先以处理熟食的砧板、刀子进行去鱼皮、片下适口大小的鱼肉，接着准备萝卜丝以及一小碟由芥末搭配酱油拌成的芥末酱即可。如果是江浙名菜“葱烤鲫鱼”，则是照食谱做法完成后放凉再吃。

煎



鱼要擦干，包括以调味料腌过的鱼，锅要烧热才能倒油，待油热再放鱼，鱼皮才不会破裂。

煮



用来煮汤的鱼必须新鲜，否则汤会有鱼腥味。想让汤滋味鲜美，可用三种方式：

- 1 加重调味，如加入味噌
- 2 爆锅（以油爆香姜片、葱段，再将鱼入锅煎黄，炆酒）
- 3 把剔下鱼肉的鱼头、鱼骨拿来熬汤

炒



是中菜最常用的烹调方式，也是常见的海鲜吃法。将鱼处理干净后，搭配各种时蔬，可炒出各种不同的鱼类佳肴。

炸



炸过的鱼口感香酥，将处理好的鱼沾满淀粉（或油炸粉），放入热油锅内炸熟即可食用，蘸点胡椒盐或淋上柠檬汁都不错。

烧



烧鱼时，与个人口味、鱼的大小、入锅水量和烧的时间都有关系。如果想让鱼入味，就必须烧得久一点；如果想维持鱼肉鲜嫩，烧的时间便不宜太长。

烤



用盐涂抹鱼身后，用火烤熟，可让鱼类佳肴香味四溢。烤鱼必须趁热食用，吃的时候，蘸点胡椒盐或淋上柠檬汁，更能享受鱼肉的鲜美。

蒸



惟有鲜鱼才适合清蒸，是老饕享受鱼类原始美味的最佳选择。清蒸方式相当简单，根据不同鱼种，或依个人口味，添加蒜、葱或姜，可去除鱼腥味并增加美味，再添加适量的盐、酱油、酒、香油等，即可入锅蒸熟。

烫



此种方式是以滚水将食材汆烫至熟。汆烫食物时，必须等水滚后再下锅，水最好多放一点，火也不能太大。为了让口感滑嫩，可先用淀粉水浆过再入锅。烫好后，可加调味料拌过后直接吃，也可搭配其他食材煮汤或热炒。



干煎虱目鱼

材 料：虱目鱼中段1片450克，柠檬1片

调味料：盐1大匙

做 法：

- 1 虱目鱼洗净擦干水分，抹盐腌20分钟。
- 2 不沾锅加热，加2大匙油，将虱目鱼内面朝下，先煎至金黄，再翻面煎至酥黄。
- 3 可挤柠檬汁一起食用。



info

虱目鱼一定要擦干水分，锅里油不可多，否则会喷溅得很厉害。



虱目鱼

鱼肉细致鲜美，是家庭最常食用鱼类中的佳肴，也适宜用来加工制成罐头。

最佳烹法：煮、烧、烤，也可做成虱目鱼粥或虱目鱼丸。







酱笋蒸鱼

材 料：虱目鱼中段1片450克

调味料：酒1大匙，酱笋2大匙，汤汁2大匙

做 法：

- 1 虱目鱼洗净，排入盘中。
- 2 将调味料均匀铺在鱼身上，入锅中大火蒸8分钟即可上桌。

info

酱笋是一种产自中南部的酱菜，味道甘醇甜美，适宜配粥，在传统大市场或酱菜园均可买到。

