

健脑益智食谱

越吃越聪明

现代家庭消费宝库

编著 魏 敏 宋佳丽

肖明安 等

YUECHI YUECONGMING

山西经济出版社



编著 魏 敏 宋佳丽
肖明安 等

越吃越聪明

健脑益智食谱



〔晋〕新登字 4 号

越吃越聪明

现代家庭消费宝库

魏 敏 宋佳丽 肖明安 等编著

*

山西经济出版社出版发行(太原并州北路 11 号)

新华书店经销 晋源印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:9.75 字数:193 千字

1993 年 2 月第 1 版 1993 年 2 月 第 1 次印刷

印数:1—15000 册

*

ISBN7—80577—442—6

F·422 定价:6.80 元

前 言

俗话说“吃出来的好大脑”。这句极普通的话,却含有深刻的道理。大家知道,人脑的重量仅占人体重量的2%,而其所消耗的能量却占全身总消耗能量的20%。由此可见,大脑需要大量的营养,人的饮食对人的智力具有明显的影响。

人们的大脑究竟需要哪些营养成分呢?研究成果表明,人的大脑主要是由脂肪、蛋白质、糖类、维生素B族、维生素C、E和钙等营养成分构成的。上述物质在人脑中起着不同的作用。其中脂肪是健脑的首要物质;蛋白质是智力活动的物质基础;碳水化合物是脑活动的能量来源;钙是保证脑持久工作的有效物质;维生素B、C、A、E等,对促进脑的发达和智力活动,保持脑细胞的活力等都具有十分重要的作用。健脑益智应有一个整体观念,健脑食品也不是指某一种或某几种食品,很多食物都可以选择使用。

为了促进人脑细胞的发育和改善人们脑细胞的营养,增强大脑功能,使之在学习和工作中精力充沛,更好地发挥聪明才智,本书从常用的大量植物类和动物类食谱中,科学地选择了近500款最佳健脑益智美味食谱,共分为饭、粥、面点和家畜家禽、野畜野禽、水产品、豆制品、蔬菜、瓜果等12大类,可供孕妇、婴儿、学生、脑力劳动者和广大群众选用。

目 录

1. 鱼 虾

砂锅什锦鲫鱼..... (1)	水晶鳊鱼饼 (12)
麻辣鲫鱼..... (1)	奶汁鳊鱼 (12)
茄汁鲫鱼..... (2)	茄汁鳊鱼段 (12)
鲜余鱼..... (2)	清蒸鳊鱼段 (13)
萝卜丝余鲫鱼..... (2)	英国式炸出骨鱼 (13)
蛤蜊余鲫鱼..... (3)	计司焗出骨鱼 (13)
青蛤鲫鱼..... (3)	鳊末大烤 (14)
清蒸活鲫鱼..... (3)	红烧海狗鱼 (14)
凉粉鲫鱼..... (4)	烤粉皮辣味鲇鱼段 (14)
五柳鱼..... (4)	清炖绿翅 (15)
松子鱼..... (5)	乱炖楞板鱼 (15)
炒塘鲤鱼片..... (5)	家常焖楞板鱼 (15)
姜葱焗鲤鱼..... (5)	波菜熬红头鱼 (16)
清蒸鲤鱼..... (6)	生焖辫子鱼 (16)
粉蒸鲜草鱼..... (6)	炸鲢鱼块 (16)
龙灯鱼卷..... (6)	清烩虾仁 (17)
砂锅花鲢鱼头..... (7)	交切虾 (17)
砂锅大鱼头..... (8)	枇杷虾 (17)
炸桂鱼卷..... (8)	纸包虾片 (18)
麻辣桂鱼卷..... (9)	荷包虾 (18)
金银桂鱼丝卷..... (9)	虾丸子清汤 (19)
熘桂鱼卷 (10)	全金鲤虾 (19)
美式烙加吉鱼 (10)	虾仁土豆丸 (20)
比式加吉鱼沙司 (10)	换镶虾 (20)
三鲜鳊汤 (11)	鲜虾蛋饺 (20)
生卤荔枝鳊鱼 (11)	
鳊鱼饺子 (11)	

2. 禽 肉

瓦罐鸡汤	(22)	红煨斑鸠	(29)
鸡丝豆腐脑	(22)	生炒斑鸠	(30)
酸辣鸡肫花	(22)	清炸沙鸡	(30)
清炸鸡肝	(23)	溜桃仁沙鸡卷	(31)
黄焖鸭肝	(23)	清蒸野鸡	(31)
五香鸡爪	(24)	雪梨野鸡	(32)
白油鸡掌	(24)	脆皮五香野鸡	(32)
葱油全鸡	(24)	荔枝炖麻雀	(32)
广式荷包鸡	(25)	生炒麻雀	(33)
砂锅焗鸡	(25)	溜麻雀脯	(33)
怪味鸡块	(25)	扒莲蓉鹌鹑	(33)
棒棒鸡丝	(25)	油淋鹌鹑	(34)
芥末鸡	(26)	鲍鱼鹌鹑脯	(34)
熏沙半鸡	(26)	炸五香鸽	(34)
盐水鸭	(26)	蚝油乳鸽	(35)
桔汁云南鸭	(27)	荷叶乳鸽片	(35)
茄汁鸭脯	(28)	冬笋炒鸽片	(35)
魔芋烧鸭	(28)	香辣野鸭丁	(36)
巧烧雁鹅	(28)	虫草炖野鸭	(36)
菠萝拼火鹅	(29)	软炸鸭脯	(36)
卤水鹅	(29)	鸽蛋焖野鸭	(37)
烧鹅苹果沙司	(29)	桃仁炸野鸭	(37)
香菇斑鸠汤	(29)		

3. 禽 蛋

糖酱炒蛋	(38)	鲫鱼蒸蛋羹	(40)
口蘑炒鸡蛋	(38)	皮蛋鲜蛋糕	(40)
豌豆炒鸡蛋	(38)	凤眼鹌鹑蛋	(40)
葱头炒鸡蛋	(38)	醋溜松花蛋	(41)
芙蓉煎滑蛋	(39)	泸州烘蛋	(41)
清煎鸡蛋	(39)	涨蛋	(41)
小泥肠煎鸡蛋	(39)	虎皮蛋	(41)
虾仁泡蛋	(39)	烩乌鱼蛋	(42)
咸蛋蒸肉饼	(40)	绿豆芽拌蛋皮丝	(42)

松花蛋拌豆腐	(42)
酸辣蛋花汤	(43)
咸蛋芥菜汤	(43)
咸鸭蛋	(43)
酱鸡蛋	(43)

蛋黄菜花汤	(44)
鸡蛋豆腐汤	(44)
鸽蛋焖野鸭	(44)
鸽蛋虾托	(45)

4. 牛、羊、兔肉

炸牛里脊片	(46)
炸牛脑	(46)
红烧牛肉	(46)
家常碎牛肉	(47)
奶汁牛里脊丝	(47)
冬笋牛肉丝	(47)
沙茶牛肉串	(48)
五香牛肉干	(48)
奶油烤肉杂拌	(48)
卤牛杂	(49)
红清汤	(49)
三元牛头	(49)
爆牛肉	(50)
红烧牛筋	(50)
五香扒牛舌	(51)
山药炖牛肉	(51)
砂锅炖牛肉	(51)

家常羊肉	(52)
麻辣羊肉丝	(52)
粉蒸羊肉	(52)
罐焖羊肉	(53)
烤羊腿	(53)
烤填馅羊肉排	(53)
烤羊肉青椒串	(54)
蒜子煨羊肉	(54)
汤锅羊肉	(54)
油爆肚仁	(55)
红烧羊蹄	(55)
红煨羊肚片	(56)
北京涮羊肉	(56)
羊肉豆腐砂锅	(56)
五香兔肉	(57)
罐焖野兔	(57)
什锦余兔肉圆	(57)

5. 猪 肉

香酥肉	(59)
芝麻肉条	(59)
芝麻金珠肉	(59)
五香排骨	(59)
红烧猪肉	(60)
烧排骨	(60)
米粉肉	(60)
香糟扣肉	(61)

豌豆粉蒸肉	(61)
蒜苔肉丝	(61)
鱼香肉丝	(62)
木樨肉	(62)
糖醋肉片	(62)
韭花肉丝	(62)
锅巴里脊片	(63)
卤肉	(63)

叉烧肉	(64)
韭黄带丝汤	(64)
木耳肉片汤	(64)
猪脚茭白汤	(65)
蒸猪蹄	(65)
五彩猪脑	(65)
清蒸猪脑	(66)
酱大肚	(66)
拌肚尖花	(66)
大蒜炒肚片	(66)
煎猪肝	(67)

凉拌腰片	(67)
火爆腰花	(67)
清炸大肠	(67)
黄豆芽猪血汤	(68)
家常肉鳝火锅	(68)
砂锅白肉汤	(69)
红枣炖肘	(69)
麻油猪肺	(69)
杏核肉	(69)
荷包里脊	(70)
虎皮肉	(70)

6. 豆 制 品

酸辣黄豆	(72)
茄汁黄豆	(72)
盐水黄豆	(72)
番茄烧大豆	(72)
素高汤	(73)
煨豆汤	(73)
肉丝黄豆汤	(73)
笋黄豆	(73)
茴香豆	(74)
雪里蕻炒豆芽	(74)
炒豆苗	(74)
白油清丸	(74)
砂锅豆腐	(75)
豆腐海带汤	(75)
番茄豆腐汤	(75)
熏豆腐	(75)
怪味豆腐	(76)
锅焗豆腐	(76)
四川麻婆豆腐	(77)
松子豆腐	(77)
鸡丝拌干豆腐	(77)

豆腐干拌芹菜	(78)
花生米拌豆腐干	(78)
熏五香豆干	(78)
三鲜豆腐	(78)
金针豆腐	(79)
蘑菇豆腐	(79)
豆腐花	(79)
杏仁豆腐(一)	(80)
杏仁豆腐(二)	(80)
宫爆豆腐	(80)
广东东江镶豆腐	(81)
家常豆腐	(81)
红烧豆腐	(81)
煎烧豆腐	(82)
肉片烧豆腐	(82)
焖豆腐	(82)
锅贴豆腐	(82)
小葱拌豆腐	(83)
豆腐熬白菜	(83)
金银豆腐	(83)
干烧腐竹	(84)

7. 果 品

- | | | | |
|---------------|------|--------------|------|
| 盐炒花生米 | (85) | 炒莲子泥 | (91) |
| 油炸花生米 | (85) | 挂霜莲子 | (91) |
| 糖酥花生米 | (85) | 莲子肚片汤 | (91) |
| 五味花生米 | (86) | 冰糖莲子 | (91) |
| 五香花生米 | (86) | 八宝果羹汤 | (92) |
| 椒盐花生米 | (86) | 杏仁豆腐 | (92) |
| 奶油花生米 | (86) | 蜜脂银杏 | (92) |
| 蒜泥花生米 | (87) | 腐竹白糖水 | (92) |
| 花生钱 | (87) | 水晶桔子 | (92) |
| 蛋酥花生仁 | (87) | 烩桔子羹 | (93) |
| 雪衣花生 | (87) | 桔子酪 | (93) |
| 红袍花生 | (88) | 桔子酱 | (93) |
| 花生溜茄子 | (88) | 金银羹 | (93) |
| 琥珀核桃仁 | (88) | 菠萝冻糕 | (94) |
| 糖酥核桃仁 | (88) | 瓜果满园 | (94) |
| 高加索核桃沙司 | (89) | 炸菠萝 | (94) |
| 核桃排 | (89) | 菠萝杏汁豆腐 | (95) |
| 椒盐巧克力胡桃 | (89) | 荔枝红枣汤 | (95) |
| 莲茸奶羹 | (90) | 草莓酱 | (95) |
| 干蒸湘莲 | (90) | 枣泥茄饼 | (95) |
| 四合鲜 | (90) | 桂花蜜枣 | (96) |

8. 蔬 菜

- | | | | |
|-------------|------|-------------|-------|
| 炸茄子 | (97) | 奶油番茄汤 | (99) |
| 煎茄夹 | (97) | 辣莴笋 | (99) |
| 蟹肉茄子 | (97) | 椒麻莴笋头 | (100) |
| 鹌鹑茄子 | (97) | 糖醋莴笋头 | (100) |
| 鱼香茄子 | (98) | 芝麻鲜笋 | (100) |
| 煎西红柿 | (98) | 金钩烧莴笋 | (100) |
| 糖水西红柿 | (98) | 麻酱莴笋尖 | (101) |
| 奶油番茄 | (98) | 炒鲜莴笋 | (101) |
| 番茄奶油汤 | (99) | 家常白菜心 | (101) |

鸡油白菜·····	(101)	红焖洋葱·····	(111)
辣白菜·····	(102)	葱头汤·····	(112)
奶油扒菜胆·····	(102)	蒜苗炒干豆腐·····	(112)
栗子烧白菜·····	(102)	红焖大蒜·····	(112)
南乳素什锦·····	(102)	炒韭菜·····	(113)
镶萝卜卷·····	(103)	韭菜炒肉丝·····	(113)
萝卜燕汤·····	(103)	韭菜百叶丝·····	(113)
红烧萝卜·····	(103)	烧黄瓜·····	(113)
糖醋萝卜·····	(104)	黄瓜炒肉·····	(113)
奶油萝卜·····	(104)	黄瓜炒子虾·····	(114)
拌胡萝卜干·····	(104)	黄瓜炒里脊·····	(114)
羊肉胡萝卜丁酱·····	(104)	酸黄瓜·····	(114)
烧四色萝卜球·····	(105)	黄瓜木耳汤·····	(115)
油焗胡萝卜·····	(105)	炸南瓜·····	(115)
拌胡萝卜丝·····	(105)	南瓜蒸菜·····	(115)
姜味胡萝卜冻豆·····	(106)	南瓜泥·····	(115)
芝麻菠菜·····	(106)	红烧冬瓜·····	(116)
姜汁菠菜·····	(106)	奶油冬瓜条·····	(116)
菠菜汤·····	(107)	南乳汁瓜·····	(116)
菜泥奶油汤·····	(107)	冬瓜方·····	(117)
牛奶菠菜泥子汤·····	(107)	西瓜鸡冻·····	(117)
烧茄子·····	(107)	拌西瓜皮·····	(117)
酱烧茄子·····	(108)	炒西瓜皮·····	(117)
香肠炒油菜·····	(108)	翡翠片·····	(118)
海米小油菜·····	(108)	什锦西瓜盅·····	(118)
大油烧油菜·····	(108)	红烧土豆·····	(118)
鱼香炒菜苔·····	(108)	炸土豆丝·····	(119)
炒菜苔·····	(109)	煎土豆饼·····	(119)
炒芹菜·····	(109)	宫爆土豆·····	(119)
海米芹菜·····	(109)	土豆泥·····	(119)
红焖芹菜·····	(110)	红菜头沙拉子·····	(120)
雪花菜·····	(110)	拔丝地瓜·····	(120)
雪里蕻余肉丝·····	(110)	红苕泥·····	(120)
油煎青椒·····	(110)	灯影苕片·····	(120)
生煸青椒·····	(111)	椒盐薯片·····	(121)
青椒炒鸡杂·····	(111)	椒盐薯丸·····	(121)
镶辣椒·····	(111)	炸山药饼·····	(121)
炸洋葱丝·····	(111)	桂花山药·····	(122)

蜜枣扒山药·····	(122)	怪味海带·····	(124)
蜜汁山药条·····	(122)	脆爆海带·····	(124)
拔丝山药·····	(122)	糖醋海带·····	(125)
红烧茭白·····	(123)	桔味海带丝·····	(125)
油焖茭白·····	(123)	凉拌海带丝·····	(125)
虾子茭白·····	(123)	凉拌海带干丝·····	(126)
海带丝汤·····	(124)	海带松·····	(126)
海带冬瓜豆瓣汤·····	(124)	金菜米牙菜火锅·····	(126)

9. 饭、粥、面食

银杏饭·····	(127)	龙眼肉红枣粥·····	(134)
豆仁饭·····	(127)	核桃肉糯米粥·····	(134)
玉米烩饭·····	(127)	鸭汁粥·····	(134)
豆沙糯·····	(128)	麻雀小米粥·····	(134)
核桃甜酪·····	(128)	雀儿药粥·····	(134)
枣泥松糕·····	(128)	乳粥·····	(135)
云豆糕·····	(129)	鲜乳粥·····	(135)
核桃圆子·····	(129)	花生枣泥粥·····	(135)
芝麻汤团·····	(130)	花生红枣蛋糊粥·····	(135)
东坡羹·····	(130)	八宝莲子粥·····	(135)
山药粥·····	(130)	莲子小米粥·····	(136)
枣泥粥·····	(130)	莲子糯米粥·····	(136)
酸枣粥·····	(131)	莲子粉粥·····	(136)
栗子粥·····	(131)	海带绿豆粥·····	(136)
黑芝麻粥·····	(131)	小米粥·····	(137)
龙眼肉粥·····	(131)	玉米粉粥·····	(137)
松仁粥·····	(132)	玉米粥·····	(137)
肉粥·····	(132)	芝麻粥·····	(137)
小米豆蓉粥·····	(132)	芝麻粳米粥·····	(137)
大枣粥·····	(132)	豆汁粥·····	(138)
红枣羊胫糯米粥·····	(133)	豆腐浆粥·····	(138)
红枣山药粥·····	(133)	豆豉鸡丁炒面·····	(138)
荔枝粥·····	(133)	枣糕·····	(139)
桂圆莲子粥·····	(133)	赤豆糕·····	(139)
龙眼粥·····	(133)	核桃泥·····	(139)

1. 鱼 虾

砂锅什锦鲫鱼

原料:

鲫鱼 3 条约 1000 克, 猪里脊 150 克, 肥猪肉 5 克, 鸡蛋清 2 个, 冬笋 50 克, 火腿 25 克, 水发冬菇 25 克, 油菜心 250 克, 精盐 5 克, 味精 3 克, 绍酒 5 克, 鸡汤 1500 克, 葱 50 克, 姜 25 克, 猪油 50 克。

做法:

1. 把鲫鱼去掉鳞、鳃、内脏, 剖洗干净, 置于 7 成热的水中两面焯烫一下, 刮去黑皮, 洗净, 两面剞上一字花刀。

2. 把里脊肉、肥肉合在一起剁成肉泥, 盛在大碗内加冷鸡汤打搅, 再放入精盐、味精, 打搅起劲, 下入蛋清搅匀。

3. 把火腿、冬笋切成骨牌片。冬菇个大的一剖两半, 油菜洗净一剖两半, 葱、姜拍松。

4. 炒勺内放油, 热后放葱、姜, 炸至金黄色时添上汤。汤烧沸后, 撇净浮沫, 加上绍酒。

5. 取砂锅 1 个倒上汤, 汤开成乳白色时下入鲫鱼、精盐, 移小火炖 20 分钟, 再下入冬笋、火腿、冬菇、油菜。再把肉泥放热水锅中氽成小肉丸子待用。

6. 把砂锅改用大火烧, 汤沸后, 下入味精及小丸子即成。

特点:

鱼肉细嫩, 原料多样, 汤清、洁白无渣滓。

麻辣鲫鱼

原料:

鲜鲫鱼 500 克、辣椒油 50 克、酱油 25 克、精盐 5 克、花椒面 1 克、味精 0.5 克、白糖 2.5 克、醋 2.5 克、白酒 2.5 克、香油 15 克、熟菜油 500 克 (耗 100 克)。

做法:

1. 将鲫鱼刮鳞、挖鳃、剖腹、去内脏、洗净、搋干水分。把精盐、白酒、醋拌匀, 抹于鱼身内外。腌半小时, 再把酱油、白糖、味精、花椒面、辣椒油、香油调匀成麻辣味汁。

2. 炒锅置中火上, 下菜油烧至五成热, 逐次放入鲫鱼炸酥捞起, 与调味汁拌匀盛入盘内, 将剩下的味汁淋在鱼身上即成。

特点:

此菜系烹制小鱼的方法之一。其色泽红亮, 麻辣酥香, 佐酒佳品。

茄汁鲫鱼

原料：

鲫鱼 10 条 500 克，姜（拍破）10 克，葱段 1.5 克，番茄酱 25 克，柠檬酸微量，精盐 2 克，醋 10 克，白糖 50 克，料酒 15 克，熟菜油 750 克（耗 150 克）。

做法：

1. 选新鲜鲫鱼刮鳞、挖鳃、剖腹、去内脏、洗净、搦干水分，与姜、葱、料酒、精盐、醋拌匀，腌 1 小时，然后放入六成热的油锅内炸一下，再改用中火将鱼炸至酥脆，呈金黄色时捞出，拣去姜、葱不要。柠檬酸用适量清水溶化。

2. 炒锅置中火上，下熟菜油 50 克烧至三成热，放入番茄酱炸至油呈红色，再加入鲜汤 50 克、柠檬酸、白糖炒至溶化，又放入鲫鱼、裹匀茄汁、起锅盛盘。

特点：

此菜色泽红亮，鲫鱼骨酥肉松，有茄汁的甜酸味。

说明：

若无柠檬酸可用醋 10 克代替。

鲜 氽 鱼

原料：

鲫鱼 2 条 300 克，水发木耳 300 克，植物油 25 克，鸡蛋一个，葱丝 1 克，姜丝 1 克，香油、香菜、盐、料酒、鸡鸭汤各适量。

做法：

将鱼内脏、鳃、鳞除出，洗净，两侧做斜花刀，放入开水中稍氽后捞出。木耳切成两半，香菜切成小段，鸡蛋打匀，将植物油烧热，放入鲫鱼，炸至金黄色时，加入鸡鸭汤、盐、料酒、木耳、葱姜丝，烧开后加入鸡蛋、香油，撒上香菜即成。

特点：

鱼香味美，营养丰富。

萝卜丝氽鲫鱼

原料：

活鲫鱼 1 条 350 克，白萝卜丝 100 克，料酒 15 克，精盐 75 克，味精 1 克，葱结 10 克，姜末 10 克，醋 15 克，姜片 1 克，肉清汤 350 克，熟猪油 100 克。

做法：

1. 将活鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，放入开水锅里烫一下，立即捞出，再用刀刮去身上的粘液和里膜。将萝卜洗净削去皮，切成 7 厘米长、1 厘米粗的丝，放入开水锅里焯一下，捞出用冷水冲除去萝卜味。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，下熟猪油再烧热后，先放入葱结、姜片煸炒出香味，再放入鲫鱼两面略煎一下，然后加入料酒，放入萝卜丝，加盖用旺火烧 8 分钟左右，然后加入精盐、味精，用手勺先将鱼放入汤碗里，拣去葱结、姜片，将汤和萝卜丝倒在鱼的上面即成。姜末、醋放在一个碟里，同时上桌。

特点：

营养丰富，汤汁白浓鲜美，鱼肉鲜嫩

清香。冬季食之最佳，能滋补强身。消食顺气。

蛤蜊氽鲫鱼

原料：

鲫鱼一条 500 克，蛤蜊 500 克，盐 5 克，味精 5 克，料酒 25 克，清水 750 克，胡椒粉 0.5 克，猪油 65 克，葱姜 10 克。

做法：

1. 鲫鱼刮去鳞，挖去鳃和内脏，洗净待用。蛤蜊洗净后，下入 750 克左右的沸水中氽一下，捞出（氽蛤蜊的水澄清后留用）剥去壳，将肉洗净待用。

2. 炒锅烧热，放入猪油 50 克，将鲫鱼下锅稍煎一下，烹入料酒，加盖稍焖片刻后揭盖，加入氽蛤蜊的水、葱段、姜末、盐、味精、胡椒粉，烧沸后再用小火烧约 5 分钟，待汤汁呈乳白时，淋入猪油 15 克，将鱼用漏勺捞出，装在汤碗中，蛤蜊围在鲫鱼的旁边，再将汤倒在碗中即成。

特点：

奶白色，鲜嫩，汁浓。

青蛤鲫鱼

原料：

活鲫鱼 1 条 500 克，青蛤 500 克，鲜牛奶 100 克，香菜 50 克，精盐 15 克，料酒 25 克，白糖、米醋、味精适量，葱、姜各 25 克，水淀粉 15 克，鸡清汤 750 克，熟鸡油 10 克，植物油 200 克。

做法：

1. 鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，用力

在鱼脊背上剖两斜刀，然后两面抹水淀粉。取锅上旺火烧热，倒入植物油。待油烧至 7 成热时下入鲫鱼，两面稍煎一下，不能上色，即刻倒入鸡清汤，加入料酒、精盐、葱、姜（拍松），然后用旺火煮开，煮约 15 分钟后，撇净浮沫，捞出葱姜，转微火继续余煮。

2. 将青蛤用小刷子刷洗干净后，下入开水锅中氽烫一下，捞出掰开去壳，肉用凉水冲洗干净，下入鲫鱼锅内一周余煮。

3. 待鲫鱼、青蛤肉煮熟时，下入味精、白糖、鲜牛奶。开锅后，起锅淋熟鸡油，盛入鱼盘中。姜和米醋调汁，放入手碟，香菜摘洗干净，消毒切成末，放入另一手碟，即可上席。

特点：

汤色乳白，鲫鱼鲜嫩，青蛤清鲜，味香浓醇，有补虚、滋阴利尿作用。

清蒸活鲫鱼

原料：

活鲫鱼 1 条 500 克，猪肥膘 50 克，火腿 50 克，香菇 25 克，冬笋 50 克，口蘑 25 克，香菜 30 克，精盐 15 克，料酒 25 克，味精、白糖、香醋适量，葱、姜各 25 克，鸡清汤 250 克，熟猪油 25 克。

做法：

1. 鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，鱼身两面剖斜刀。

2. 将猪肥膘切片，火腿、冬笋均切片成长 4—5 厘米、宽 0.5 厘米的长方形片，口蘑切片，香菇洗净，葱一半切段，一半切末，姜一半切片，一半切细末，香菜摘洗干净消毒，切成细末。

3. 锅内倒入清水烧开,把鲫鱼下入锅内氽烫一下,捞出搌干水分,放入大鱼盘中,加入料酒、精盐腌上。另取炒锅上旺火烧热,倒入熟猪油,油热后下入葱、姜烹锅,炸至金黄色时起锅浇在鲫鱼身上。冬笋片、香菇片均用开水烫一下捞出,然后把火腿片、香菇片均用开水烫一下捞出,然后把火腿片、香菇、口蘑片、冬笋片、猪肥膘片顺序排放在鲫鱼身上,葱段、姜片摆在各种配料上,再加入白糖、味精、鸡清汤上屉,用大火蒸约20分钟左右。

4. 当鲫鱼蒸熟时下屉,取出鲫鱼换盘,拣出葱段、姜片,蒸汤滗入锅中。锅上火,将汤烧开,调好口味,起锅将汤浇在鱼身上即可。

上鱼时,外带姜末、香醋一手碟,香菜末一手碟。

特点:

鲫鱼肉质细嫩,味道鲜美,有温中补虚,健脾利水的功能。

凉粉鲫鱼

原料:

鲫鱼3条400克,白凉粉500克,芹菜心50克,芽菜10克,蒜末10克,葱花10克,辣椒油50克,酱油25克,味精1克,精盐2.5克,姜(拍破)5克,葱段10克,料酒10克,豆豉15克,香油10克,熟菜油50克。

做法:

1. 将鲫鱼刮鳞、挖鳃、剖腹、去内脏,洗净,控干水分,与精盐、料酒、姜、葱段拌匀码味,再入笼蒸约15分钟至熟。豆豉剁茸用菜油炒香晾凉。芹菜(淘净)与

芹菜心切细。

2. 把酱油、豆豉茸、味精、辣椒油、芹菜花、葱花、芹菜末、花椒粉、香油调成味汁。

3. 凉粉切成1.5厘米见方的丁,在沸水内煮沸捞起沥干水分,与味汁拌匀。笼内取出鲫鱼盛盘(姜、葱不要),将拌好的凉粉倒在鱼身上。

特点:

此菜色泽红亮,麻辣醇厚,味鲜香浓。

五 柳 鱼

原料:

鲤鱼1条750克,葱白10克,姜一片,水发香菇10克,净冬笋10克,辣椒1克,胡萝卜10克,蒜瓣10克,酱油60克,醋60克,味精2.5克,白糖60克,胡椒粉0.5克,湿淀粉50克,猪骨汤25克,香油15克,熟猪油100克。

做法:

1. 将鱼去鳞、鳃,取出内脏,洗净,放进沸水中氽熟,捞起沥干,放盘中。把胡椒粉撒在鱼面上,蒜瓣切成米粒状,辣椒切成小丁。葱白、冬笋、胡萝卜(去皮)、姜、香菇均切成细丝为“五柳”,除葱丝外一并放入沸水氽熟,捞出。酱油、骨汤、白糖、醋、味精、湿淀粉调匀成卤汁。

2. 炒锅放在旺火上,下熟猪油,烧到10成热时,放入蒜、辣椒稍爆,迅速倒入卤汁,用铁勺不停地搅动至卤汁均匀后,浇在鱼身上,淋上香油,再将香菇等“五柳”摆在鱼身上。

特点:

色泽鲜艳,鱼背上有五颜六色的丝,鱼肉甜、酸、辣味俱全,别有风味,营养丰富。

松 子 鱼

原料:

鲤鱼1条1000克,酱油30克,醋30克,蒜末15克,味精5克,姜末10克,葱花20克,葱段5克,白糖30克,泡红辣椒15克,料酒2.5克,细干淀粉150克,湿淀粉20克,菜油200克。

做法:

1. 鱼经初步加工后,沥干水,斩去鱼头,从颈部对剖,斩去鱼尾,完整地片下鱼肉,片去鱼刺,修整成两片长方形的鱼肉。在鱼腹一面分别斜削成松子形,然后斩成3.3厘米大的块,盛入盆内,加姜、葱、料酒、盐拌匀,腌渍入味,取出鱼块,沾匀干淀粉。取碗1只,加入白糖、酱油、醋、味精、肉汤、湿淀粉,调成芡汁。

2. 将鱼放入旺火油锅内炸呈金黄色,捞起。待油温回升后,再将鱼块下锅炸呈金黄色捞出,盛入盘内。锅内留油100克,放入泡辣椒(剁碎),姜、蒜炒香,烹入对好的芡汁,放入葱花,浇在鱼身上即成。

特点:

色泽金黄,外酥内嫩,鱼块上的花纹似松子。

炒塘鲤鱼片

原料:

塘鲤鱼1000克,冬笋100克,火腿25克,嫩豆苗5克,鸡蛋清2只,干淀粉30克,盐5克,料酒10克,胡椒粉0.5克,高汤50克,香油5克,葱段2.5克,猪油750克(耗100克),味精5克。

做法:

1. 将塘鲤鱼刮去鳞,去鳃,去内脏洗净,用刀批下两侧鱼肉,然后剔去皮,放在碗内,加入蛋清、盐、水淀粉拌和。冬笋和火腿均切成薄片。

2. 用碗一只,放入盐、酒、味精、胡椒粉、水淀粉(10克)、高汤,调成卤汁。

3. 炒锅烧热,用冷油滑一下锅倒出,放入猪油,待油烧至五成热时,将鱼片放入锅中。随后把笋片放入,用勺子轻轻划开,待鱼片熟后倒在漏勺内沥去油,锅中留油25克,放入葱段开锅,再将鱼片下锅,倾入卤汁颠动几下后淋入香油,出锅装盆即成。

特点:

白色,嫩、鲜、滑。

姜葱焗鲤鱼

原料:

净鲤鱼1条750克,葱、姜各100克,蒜25克,湿陈皮2.5克,汤(第二次煮的骨汤、鸡汤等)750克,味精1克,盐5克,白糖5克,老抽25克,蚝油15克,胡椒粉1克,香油0.5克,料酒25克,湿荸荠粉15克,油150克。