

生鲜超市
细节指南

鱼虾蟹贝



家常菜

张奔腾 张恩来 © 主编



超值 ¥26.80
回馈

吉林出版集团 吉林科学技术出版社



鱼虾蟹贝 家常菜

张奔腾 张恩来◎主编



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

鱼虾蟹贝家常菜 / 张奔腾, 张恩来主编. -- 长春:

吉林科学技术出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5384-5073-6

I. ①鱼… II. ①张… ②张… III. ①鱼类—菜谱②
虾类—菜谱③蟹类—菜谱④贝类—菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第238707号



主 编 张奔腾 张恩来
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 赵 渤
封面设计 张 跃
制 版 董芳芳 张 丛 周鸿雁 史红斌
林 凡 汪 润 齐海红 郑 琪
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 250千字
印 张 16
印 数 1—10000册
版 次 2011年2月第1版
印 次 2011年2月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85629318 85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5073-6
定 价 26.80元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编图书150余部，并在杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。2002年11月分别被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际印证行政总厨”；2004年被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年1月被评为“辽宁省十佳饭店职业经理人”。

张恩来 20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹饪文化进行深入研究、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹饪文化的研究及培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

邮箱: chefzhang@gmail.com

chefchang@sina.com



主 编: 张奔腾 张恩来
编 委: 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
摄 影: 杨跃祥



随着社会的发展，人们消费理念的转变，过去那种贸易市场的消费正在被超市化的形式所取代。生鲜超市以其物美价廉、品种繁多、分档精细、选购方便、安全卫生的优点，深受广大消费者欢迎。逛超市，如今已成为一种现代的休闲时尚。

本套图书最大的特点就是结合生鲜超市的原料细化，分别介绍其原料知识及烹调方法，将采购指南、营养指南与烹饪指南融会贯通，以彰显其价值。本系列图书分为“蔬菜食用菌家常菜”、“猪牛羊肉家常菜”、“禽蛋豆制品家常菜”、“鱼虾蟹贝家常菜”，以160余种家庭常用的食材为构架，以原料性质为分类方式，在讲解原料营养分析、食疗功效、放心选购、安全储存、烹调应用、烹调提示及实用偏方的同时，按照不同原料的特性，分别推荐5~22款不同口味、不同技法的家庭常用菜例，将营养保健、科学膳食的理念融入其中。全套图书共推荐了1500余款菜例，并且针对经典菜例，加以分步图解，让您易学易懂、一看就会。您可按需寻料、按料索菜、按菜选做，方便实用。

顺应时代、面向大众、不断创新是厨师们始终追求的目标，愿此书能成为快节奏生活中人们的健康饮食指南，使您的生活更加快乐安逸！

前言

中国烹饪大师

张华腾

Foreword

鱼虾蟹贝

家常菜

水产品面面观 10

水产品的种类 10
 水产品的营养价值 10
 如何选购水产品 11
 六类水产不宜吃 11

鱼类的烹饪知识 12

鱼类的营养价值 12
 污染鱼巧鉴别 12
 鲜鱼巧选购 13
 冻鱼巧选购 13
 保存活鱼的窍门 13
 保存鲜鱼的窍门 13
 为什么淡水鱼有土腥味 14
 为什么冰鱼解冻后更易腐败 14
 鱼的前期处理小窍门 14
 根据鱼的鲜度确定烹调方法 15
 巧定活鱼烹饪时间 15
 去鱼腥味的技巧 15
 蒸鱼的技巧 15
 蒸鱼适宜用旺火 16
 蒸、炖鱼用火的技巧 16
 做鱼片、鱼丝菜肴的鱼 16
 鱼丝不宜切得过细 16

切鱼片的窍门 16
 浸泡鱼片的窍门 16
 用三成热的油滑鱼片 16
 炒鱼片的技巧 16
 煮鱼时要沸水下锅 17
 巧防煮鱼粘锅 17
 防鱼肉碎的技巧 17
 鱼要熟透才能食用 17
 炸鱼如何不污油 17
 炸鱼的技巧 17
 炖鲜鱼的技巧 18
 为什么烹制鱼时要添凉汤 18
 做鱼头的技巧 18
 做烧鱼的技巧 18
 忌食烧焦的鱼肉 19
 做鱼丸鲜汤的技巧 19
 搅拌蓉泥时要朝一个方向搅 19
 搅拌蓉泥要按顺序加入调辅料 19
 “熏”鱼的技巧 19

虾蟹贝类的烹饪知识 20

鲜活螃蟹的选购 20
 怎样存养活蟹 20
 蒸蟹不掉脚的技巧 20

活养螺、蚌、蛭、蚶的窍门 20
 贝类的清洗 21
 初加工对虾时要先洗净后剥皮 21
 除虾腥味的技巧 21
 制取虾仁的技巧 21
 炒虾仁的技巧 21
 大虾有干煸与过油之分 21
 炒田螺的技巧 21

海味干品的烹饪知识 22

海味干品的选购 22
 干鱿鱼和墨斗鱼的涨发 23
 干贝的蒸发方法 23
 鱼翅的发制步骤 23
 鱼肚的发制窍门 23
 鲍鱼干的发制 23
 发鱼皮的窍门 23
 巧发海蜇3法 23
 发海参的窍门 24
 除海参苦涩味的窍门 24
 煮出脆嫩海带的技巧 24
 贮存海味干货的窍门 24
 咸鱼去咸的技巧 24
 一把识别虾皮法 24



★ 鲤鱼

焦炒鱼片 27
 鲤鱼炖冬瓜 28

三色鱼丸汤 29
 萝卜丝头尾汤 29
 拌菜生鱼 30
 白汁鲤鱼 30
 凤凰鱼蓉羹 31

★ 鲫鱼

羊肉鲫鱼汤 33

奶汤鲫鱼	34
五香酥鲫鱼	35
豆瓣鲫鱼	35
鲫鱼炖豆腐	36
淮山百合鲫鱼汤	36
木瓜莲子煲鲫鱼	37

★草鱼

榨菜鱼片汤	39
金针香菜鱼片汤	40
草菇鱼头汤	41
豉椒蒸草鱼	41
丰收鱼米	42
翡翠鱼米羹	42
鱼云柳髓羹	43

★鳊鱼

银耳鳊鱼汤	45
宋嫂鱼羹	46
红烧鳊鱼	47
赛蟹羹	47
火腿鱼片汤	48
龙舟鳊鱼	48
人参鳊鱼	49



★鲮鱼

鱼腩煲	51
剁椒鱼头	52
双参炖鱼头	53
酒焖全鱼	53

汾香鱼头	54
红烧大鱼头	54
清炒鱼丁	55

★鲈鱼

滑溜鱼片	57
菊花鲈鱼	58
香煎鲈鱼	59
锅烧鲈鱼	59
金腿三拼鲈	60
老姜煮鲈鱼	60
清蒸鲈鱼	61

★鲑鱼

大蒜烧鲑鱼	63
鲑鱼炖茄子	64
鲑鱼汤	65
鲑鱼炖酸菜	65

★黑鱼

莼菜氽鱼片	67
烩酸辣鱼丝	68
干炸鱼条	69
黑鱼过桥	69
油爆鱼仁	70
烧荔枝鱼	70
竹荪玻璃鱼片	71

★青鱼

拌鱼丝	73
鱼丸菠菜汤	74
豆豉划水	75
菊花青鱼	75

★银鱼

银鱼豆腐羹	77
银鱼木樨汤	78
银鱼涨蛋	79
银鱼蒸丝瓜	79
芝麻银鱼	80

鱼虾蟹贝

家常菜

银鱼煎饼卷..... 80
鸡丝银鱼汤..... 81

★ 鳝 鱼

生爆鳝丝..... 83
芒果脆鳝..... 84
三鲜鳝汤..... 85
酱香鳝背..... 85
西芹鳝片..... 86
韭黄烩黄鳝..... 86
鳝背牛肉煲..... 87

★ 泥 鳅

鳅鱼豆腐汤..... 89
酱焖泥鳅..... 90
参芪鳅鱼汤..... 91
麻辣泥鳅..... 91

★ 带 鱼

生熏带鱼..... 93
刀鱼烧豆腐..... 94
排骨焖带鱼..... 95
红烧带鱼段..... 95
苦瓜带鱼汤..... 96
蒜粉香带鱼..... 96
干炸带鱼..... 97

★ 鲳 鱼

烟熏鲳鱼..... 99
豆酥鲳鱼..... 99
煎转鲳鱼..... 100
醋烹鲳鱼..... 100
糖醋瓦块鱼..... 101

★ 鳕 鱼

玫瑰百合鱼片汤..... 103
浓汁鳕鱼烩松茸..... 104
香橙鳕鱼..... 105
冬菜蒸鳕鱼..... 105
竹香鳕鱼粒..... 106
香炸银鳕鱼..... 106
鱼肉羹..... 107

★ 鳗 鱼

红烧鳗鱼..... 109
七星鱼圆汤..... 110
干香鳗鱼..... 111
爽珠蒸鳗鱼..... 111
人参枸杞炖鳗鱼..... 112
脆梅熏河鳗..... 112
翡翠鱼圆汤..... 113

★ 黄 鱼

家焖黄鱼..... 115
莼菜黄鱼羹..... 116
酸辣黄鱼羹..... 117
煎蒸黄花鱼..... 117
黄鱼羹..... 118



虾蟹贝类

PART 2

★青 虾

三圆汤·····	121
白炒虾·····	122
百合虾仁汤·····	123
油爆青虾·····	123

★海 虾

捶熘凤尾虾·····	125
金鱼莲花汤·····	126
炒虾片·····	127
翠绿酿虾扇·····	127
炸芝麻虾排·····	128
高山茶香虾·····	128
香煎大虾·····	129

★虾 蛄

卷心菜炒虾蛄·····	131
盐卤虾爬子·····	132
虾肉扒鲜草菇·····	133
虾蛄扒菜胆·····	133
姜汁虾虎·····	134
松花虾蛄豆腐·····	134
虾肉烩豆腐·····	135

★河 蟹

酒醉河蟹·····	137
椰蓉炒活蟹·····	138
河蟹炒乌冬面·····	139
香辣河蟹芸豆·····	139
河蟹烩南瓜·····	140
煎烹河蟹·····	140
笼蒸螃蟹·····	141

★海 蟹

蛋黄炒梭蟹·····	143
------------	-----

川椒蟹·····	144
粉丝炒梭蟹·····	145
清蒸大蟹·····	145
煎烹连壳蟹·····	146
芙蓉菊蟹·····	146
花蟹炖豆腐·····	147

★蛭 子

蛭子鹌蛋竹荪汤·····	149
蒜香蒸海蛭·····	150
三丝拌蛭子·····	151
蛋煎蛭子·····	151
蛭子炖双白·····	152
韭青炒蛭子·····	152
辣炒蛭子·····	153

★海 螺

锦绣响螺片·····	155
双椒拌螺丁·····	156
双耳炒螺片·····	157
板栗蘑菇炒螺花·····	157
菠菜海螺汤·····	158
螺片肥肠煲·····	158
酱汁海螺·····	159

★蛤 蜊

辣炒蛤蜊·····	161
蛤蜊蛋汤·····	162
蛤蜊瘦肉海带汤·····	163
蛤仁炒茼蒿·····	163
蛤蜊炒韭香·····	164
蛤蜊黄色羹·····	164
蛤蜊豆苗汤·····	165

★海 蚌

烤海蚌·····	167
鸡汤氽海蚌·····	167
炒海蚌·····	168
腊肉炖海蚌·····	169
奶汤海蚌·····	169

鱼虾蟹贝

家常菜

花杯海蚌·····	170	开阳芹菜·····	190
咖喱蚌肉·····	170	海米春笋·····	191
酱爆蚌丁·····	171	海米香菇炒掐菜·····	191

★ 牡 蛎

脆炸生蚝·····	173
蛋煎蛎黄·····	174
闽南蚝煎·····	175
吉利生蚝·····	175
清汏蛎子·····	176
金裹蛎黄·····	176
豆酱烧牡蛎·····	177

★ 扇 贝

豉椒蒸扇贝·····	179
木樨鲜贝·····	180
炸鲜贝串·····	181
鲜奶扇贝·····	181
清蒸扇贝·····	182

PART 3
海味干制品

★ 咸 鱼

咸鱼炒黄豆芽·····	185
茄丁炒咸鱼·····	186
咸鱼焖豆腐·····	187
咸鱼拌毛豆·····	187

★ 海 米

海米烧豆腐·····	189
------------	-----

★ 鲍 鱼

清汤鲍鱼丸·····	195
奶汤鲍鱼羹·····	196
韭黄鲍鱼仔·····	197
原壳蒸鲍·····	197

★ 干 贝

瑶柱鸡丝羹·····	199
干贝云丝豆腐汤·····	200
绣球干贝·····	201
蒜子干贝脯·····	201
雪衣干贝·····	202
白玉干贝·····	202
干贝无黄蛋汤·····	203

★ 海 参

酸辣海参汤·····	205
薯丝拌海参·····	206
烩三丝海参·····	206
水蛋蒸海参·····	207

★ 鱼 肚

蟹肉炒鱼肚·····	209
清汤鱼肚·····	210
荷花鱼肚·····	211
酸菜烧鱼肚·····	211

清汤鱼肚卷·····	212	爆炒墨鱼仔·····	236
鸡丝滑鱼肚·····	212	油爆鱼仁·····	237
三丝烩鱼肚·····	213	炸墨鱼丸·····	237

★ 鱼翅

菊花鱼翅羹·····	215
红烧鱼翅·····	215
灵菇烩鱼翅·····	216
红焖鲍翅·····	216
鱼翅羹·····	217

★ 海蜇

芙蓉海底松·····	219
海蜇蚬尖汤·····	220
香油蜇头·····	221
姜汁海蜇卷·····	221
香菜炒海蜇皮·····	222
炸海蜇·····	222
三丝炒蜇皮·····	223

★ 海带

酸萝卜炒海带丝·····	225
海带炖鹌鹑·····	225
凉拌海带·····	226



★ 鱿鱼

芫爆鱿鱼卷·····	229
玻璃鲜鱿卷·····	230
鸳鸯鱿鱼卷·····	231
炒鱿鱼丝·····	231
木瓜炒鱿鱼·····	232
肉末烩鱿鱼·····	232
酥炸鲜鱿球·····	233

★ 墨鱼

炒墨鱼片·····	235
-----------	-----

★ 章鱼

八爪鱼煲·····	241
八爪鱼炒菜心·····	242
八爪鱼焖排骨·····	243
葱拌八带·····	243

★ 牛蛙

香辣牛蛙·····	245
水煮牛蛙·····	246
竹网茶香蛙·····	247
椒盐蛙腿·····	247
菱角烧牛蛙·····	248
竹影田鸡腿·····	248
旺旺牛蛙煲·····	249

★ 甲鱼

清蒸甲鱼·····	251
药制龟羊汤·····	252
豉椒酱甲鱼·····	253
虫草红枣炖甲鱼·····	253
香菇甲鱼汤·····	254
黄焖甲鱼·····	254
霸王别姬·····	255



鱼虾蟹贝
家常菜

水产品面面观

Shuichanpin mianmianguan

水产品是生活于海洋和内陆水域野生和人工养殖的有一定经济价值的生物种类的统称,分类上主要包括鱼类、软体动物、甲壳动物、藻类等。人们经常食用的水产品主要是鱼类、虾类、蟹类、贝类和藻类。

浩瀚无际的海洋和内陆河流湖泊中生息着20多万种生物,是一个巨大的食物宝库,其大致上可分为以下几大类:

鱼类:全世界约有20000种,其中常见的品种约1000种。

软体动物:其中又分为腹足纲、瓣鳃纲、头足纲等,全世界有500多种,包括鲍鱼、海螺、蛏子、蛤蜊等,一般统称为贝类。

节肢动物:包括龙虾、海蟹、海虾等,全世界约20000种以上。

棘皮动物:主要是指海参纲,全世界约1000种,其中可供食用的品种有40种左右。

其他动物:包括海蜇、海龟、海兽等。

• 家常菜 •

水产品的种类

市场上销售的水产品,根据鲜度和加工方式不同,可以分为以下几大类:

● 鲜活水产品

是指水产品在售时仍保持存活状态,如活鱼、活虾、活蟹等。

● 冷冻水产品

是采用冷冻方式将水产品内的水分冻成冰晶,以降低微生物生命活动和实现生化反应所需的液态水的含量。市场上主要的冷冻水产品有:整鱼、整虾,或切段、切片后冷冻的加工品。

此外,水产品还包括水产干制品、水产腌制品、水产罐装制品、水产动物内脏制品、水产调味品等。

● 冰鲜水产品

经过宰杀或其他方法,使鲜活水产品在死后发生僵硬,并通过避免使肌肉组织冻结的低温冷藏处理,这种处理多采用冰鲜形式,以保持死后僵硬期的延长,如冰鲜鱼、虾及冰鲜虾段等。

水产品的营养价值

● 丰富的蛋白质

水产品含丰富蛋白质,通常在10%~15%左右,而且是人体所需的优质蛋白质,易于人体消化吸收;且与其他畜肉类相比,其碳水化合物含量较少,所含热量低,最受怕胖者的欢迎。

● 高度不饱和脂肪酸

鱼脂肪中高度不饱和脂肪酸EPA和DHA是人体必需的脂肪酸,具有重要的生理作用,人

体不能自行合成,只能从鱼类和其他水产品中摄取。它们不但易消化吸收,而且不会导致胆固醇升高。EPA和DHA是新发现的人类必需营养素,除海产品外,其他天然食物中存在不多。

● 丰富的维生素和矿物质

水产品中富含人体所需多种维生素和矿物质,特别是维生素E、维生素A及矿物质锌、铁、钾等,对人体的健康成长都有非常重要的

意义。水产品中含有的钙、磷、铁等微量元素比一般肉类高，还有丰富的矿物质，对维持人体正常的新陈代谢起到重要作用。

●脂肪含量低，可预防心脑血管疾病

水产品中的脂肪含量一般在5%以下，且脂肪多为不饱和脂肪酸，有很好的降低胆固醇作用，还能降低血液黏稠度，预防和降低冠心病、糖尿病、动脉硬化的发生率。



如何选购水产品

水产品营养丰富，味道鲜美，已逐渐成为人们所喜爱的食物。随着人们食用水产品的增多，发生在日常饮食生活中的食物中毒的情形也比较普遍，而如何鉴别水产品的的新鲜度至关重要。水产品极易腐败变质，而且腐败后营养价值丧失、风味发生改变，有时食用了还可能会出现中毒现象。因此消费者一方面应该掌握一些基本的鉴别常识，同时不可贪图便宜购买并食用那些已经变质的水产品。在选购水产品时必须“动眼，动手，动鼻”。

●**动眼**：首先仔细看看水产品的眼睛，如果水产品的眼睛呈透明状态，表示新鲜度高。其次再看看水产品的体表，尤其是鱼类的鳞是否紧贴，不易脱落，鱼表面是否有光泽。鲜鱼表面有透明的黏液，鳞片有光泽且紧贴鱼体。虾壳应与虾肉紧贴，若很容易就剥下，则表示已经不新鲜了，此外虾身应完整，有弹力富光泽，壳色光亮。螃蟹及贝类海鲜外壳应富光泽，肢体硬

实有弹性，而鱿鱼、章鱼等则应皮肤光滑、爪弯曲，斑纹清晰。

●**动手**：用手按水产品肉质表面，若肉质坚实有弹性，按之不会深陷下去，即表示新鲜；再摸摸肉表面有无黏液，无黏液表示新鲜程度高。

●**动鼻**：用鼻子闻一闻水产品，如果有海鲜特有的鲜味，表示很新鲜。反之，若有腥臭与腐败之味则不要购买。

六类水产不宜吃

1. 死鳝鱼、死甲鱼、死河蟹不能吃。上述水产品只能活宰现吃，不能死后再宰食，因为它们肠胃里带有大量的致病细菌和有毒物质，一旦死后便会迅速繁殖和扩散，食之极易中毒甚至有生命危险，所以不能吃。

2. 皮青肉红的淡水鱼不应吃。这类鱼往往鱼肉已经腐败变质，由于含胺较高，食后会引起中毒，故绝对不可食用。

3. 染色的水产品切勿吃。有些不法商贩将一些不新鲜的水产品进行加工，如给黄花鱼染上黄色，再将其速冻起来，冒充新鲜水产品出售，以获厚利。着色用的化学染料对人体健康不利，所以购买这类鱼时一定要细心辨别。

4. 反复冻化的水产品应少吃。有些水产品销售时解冻，售不出去再冻起来，反复如此，这不仅影响了水产品的品质、口味，而且也不利于人体健康，故购买时需加以注意。

5. 用对人体有害的防腐剂保鲜的水产品不宜吃。有些价格较名贵的鱼类通常是吃鲜活的，如死了再速冻就卖不出好价钱了，所以有些商贩将这些名贵死鱼泡在亚硝酸盐或经稀释的福尔马林溶液中，或将少量福尔马林注入鱼体中，甚至将鱼在含有毒性较强的甲醛溶液中浸泡，以保持鱼的新鲜度。这类水产品对人体危害是很大的，不吃为妙。

6. 各种畸形的鱼不能吃。江河湖海极易受到农药及含有汞、铅、铜、锌等金属废水、废物的污染，从而导致这些水域中的鱼类也受到侵害，使一些鱼类生长不正常，如头大尾小、眼球突出、脊椎弯曲、鳞片脱落等。有的商贩往往将这种畸形鱼与正常鱼一起出售。因此，购买时要仔细观察，发现畸形鱼以及食用时鱼有煤油味、火药味、氨味以及其他不正常的气味时，就应毫不犹豫地弃掉，以保安全。

鱼虾蟹贝
家常菜

鱼类的烹饪知识

Yulei depengren zhishi



鱼的种类很多,分类方法也很多。按鱼的体型可分为梭形鱼类、扁形鱼类和带形鱼类等;按生物学分类,可分为硬骨鱼纲和软骨鱼纲等。而在饮食行业,习惯将鱼分为海产鱼和淡水鱼两大类。

常见的海产鱼类有1000多种,我们常用的海产鱼有小黄鱼、大黄鱼、带鱼、鲑鱼、鲈鱼、鲛鱼、鳗鱼、鲑鱼、鳕鱼等。内陆江河湖泊和池塘中所产的鱼统称为淡水鱼,常见的有500多种,如鲤鱼、鲫鱼、鲢鱼、草鱼、鳊鱼、银鱼、鳙鱼、黑鱼等。

· 家常菜 ·

鱼类的营养价值

医学家认为,吃鱼可减少心血管疾病发生。因纽特人的膳食,以鱼肉、贝类软体动物为主,其他食物很少,所以他们几乎不发生脑血栓、动脉硬化症、糖尿病、风湿病和癌症等疾病。因纽特人的血液中有一种特殊的脂肪酸,这种脂肪酸在鱼肝油中含量丰富,能降低血小板的黏着力和凝聚力,并使低密度脂蛋白降低,高密度脂蛋白升高,有利于防止心血管疾病和高血压病的发生。

鱼类含蛋白质15%~20%,均属于优质蛋白质,营养价值高。鱼类肌纤维较短,蛋白质组织结构松软,水分含量较多,肉质细嫩,容易被人体消化吸收,吸收率可达到87%~98%。鱼类蛋白主要是胶原蛋白和黏蛋白,其煮沸后成为溶胶,冷却后成为凝胶(冻)。

鱼类含脂肪1%~10%,多数为1%~3%。鱼类脂肪多由不饱和脂肪酸组成,因此鱼类脂肪呈液态,易被消化吸收,吸收率在95%左右。

鱼类含无机盐1%~2%,比畜肉含量高。海产鱼类富含碘,每千克鱼肉中含碘500~1000微克;一般淡水鱼,每千克鱼肉含碘50~400微克。鱼类含钙、磷也比较丰富,如烹调成酥鱼或糖醋鱼,可利用的钙、磷将大大增加。鱼类还含有一定量的铁。

在鱼类脂肪特别是鱼肝脂肪中,含有极丰富的维生素A和维生素D。

由此可见,鱼类营养全面而丰富,是比较理想的蛋白质食物。

污染鱼巧鉴别

- **鱼形:** 受到严重污染的鱼多为畸形,如头大尾细、脊椎弯曲、鳞色改变。
- **鱼眼:** 未受污染的鱼,鱼眼微突,富有光泽;受污染的鱼,鱼眼浑浊,失去光泽,向外鼓出。
- **鱼鳃:** 未污染的鱼,鳃色鲜红,排列整齐;受污染的鱼,鳃较粗糙,不光滑,暗红色或褐色。
- **鱼味:** 未受污染的鱼有一种新鲜湿润的腥味;受污染的鱼往往有股异味,如大蒜味、氨味、煤油味、火药味等。



鲜鱼巧选购

- **眼睛**: 鲜鱼的眼睛凸起, 澄清有光泽; 不新鲜的鱼眼睛凹陷, 表面附有一层灰色污物, 用手触摸时粘手, 眼睛浑浊不清, 并呈微蓝色。
- **鱼鳃**: 鲜鱼鳃盖紧闭, 鳃片呈鲜红色, 无黏液; 不新鲜的鱼, 鳃发暗, 呈红、灰色, 有污垢。
- **鱼鳞**: 新鲜鱼体表有清洁透明的黏液层, 鳞片整齐, 没有脱落现象, 排列紧密, 有黏液和光泽, 轮层明显; 不新鲜的鱼鳞片松弛, 没有光泽, 轮层不明显; 腐败的鱼有鳞片松落现象。
- **肛门**: 鲜鱼的肛门发白, 并向腹内紧缩; 不新鲜的鱼肛门发紫, 外凸。
- **气味**: 鲜鱼有特有的鲜腥味; 不新鲜的鱼腥味较淡, 并稍有臭味; 腐败的鱼有腐臭味。
- **体形**: 鲜鱼体形直, 鱼腹充实完整, 头尾不弯曲; 不新鲜的鱼, 体形弯曲、鱼腹膨胀、有黏液, 摁后下陷, 有破皮和裂口现象。
- **肉质**: 鲜鱼肉质坚实, 有弹性, 骨肉不分离, 故放在水中不沉; 不新鲜的鱼肉质松软, 没有弹性, 骨肉脱离。

保存活鱼的窍门

- **巧贴鱼眼**: 鱼眼内的视神经后面有一条“死亡线”, 死亡线离开水便会断裂, 而活鱼也因此而死亡。为防死亡线断裂, 可取浸湿的软纸贴在活鱼眼睛上, 可使存活时间延长三四个小时。
- **白酒“醉”活鱼**: 清晨, 当您从农贸市场买回活鱼, 又想留到傍晚全家人一起尝鲜时, 可向活鱼嘴中滴灌几滴白酒。当活鱼“醉”后, 便

保存鲜鱼的窍门

- **除内脏盐水浸泡法**: 鱼体的腐败变质往往从鱼肋和内脏开始, 即使在低温下微生物的分解也可以使其变得不够新鲜。因此, 买回鲜鱼后如不想立即食用, 又不想放入冰箱冷冻, 那么可以在不水洗、不刮鳞的情况下, 将鱼的内脏掏空, 放在浓度约10%的食盐水中浸泡, 可保存数日不变质。
- **芥末保鲜法**: 芥菜是1年或2年生草本植物, 其种子呈黄色, 有辣味, 如磨成细末, 便是平日常用的调味品——芥末。取芥末适量涂于鱼体表面和内脏部位(已开膛), 或均匀地撒在

冻鱼巧选购

- **眼睛**: 好的冻鱼眼睛突起, 黑白分明, 洁净无污物。如眼睛下陷, 黑眼珠上有白者为次品。
- **体表**: 质量好的冻鱼, 色泽鲜亮, 体表清洁无污物, 肛门紧缩。质量差的冻鱼, 皮色灰暗无光泽, 体表有污物, 肛门突起。
- **硬度**: 好的冻鱼, 鱼体冻得紧实, 以硬物敲击能发出清晰的声音。
- **内部**: 好的冻鱼用刀切开后, 刺不离肉, 脊骨处无红线, 胆囊完整无破裂, 否则为次品。另外, 冻淡水鱼质次者腹部变绿。



可将其放回水中, 再将盛水的容器放在阴凉通风、黑暗潮湿的地方, 让活鱼“小睡”一会儿。这样, 傍晚食用时, 鱼还活着呢。

- **巧用细铁丝**: 取一根细铁丝, 从鱼肛门处穿入并拴住, 另一头穿透鱼唇, 使活鱼变成一个半月形。然后放入水中, 可有效地限制活鱼在少量水中的挣扎程度, 延长活鱼的生存时间。

盛鱼的容器周围, 然后将鱼和芥末置于封闭容器内, 可保存3天不变质。

- **热水处理法**: 将鲜鱼去除内脏, 放入将开未开的水(80℃~90℃)中, 稍烫便捞出, 此时, 鲜鱼的外表已经变白。用这种方法除去鱼体表面细菌和杂质后放在冰箱中贮藏, 可比未经热水处理过的鲜鱼保存时间延长1倍, 而且味道鲜美如初。
- **蒸气处理法**: 鲜鱼洗净, 切成适宜烹饪的块状, 再装入具有透气性的塑料袋内, 然后将整袋鱼块放在热蒸气中杀菌消毒, 可保鲜2~3天。

为什么淡水鱼有土腥味

淡水鱼种类很多，如鲤鱼、鲫鱼、草鱼等，都是烹调菜肴的原料，味道鲜美，营养丰富。

淡水鱼多生长在土质肥沃的池塘、河川、湖泊中，由于水中腐烂植物较多，很适合微生物的生长繁殖，所以在鱼体表面和消化道内附着了大量的细菌。

这些细菌在生长繁殖过程中分泌出一种具有土腥味的褐色物质。这些物质通过鱼鳃而进入鱼的血液中，故食之有一股土腥味。

鱼的前期处理小窍门

●宰鱼后要放血

有的时候，我们买来活鱼，宰杀后不知道要放血。因为活鱼只有放血后再烹调，吃起来才更加鲜嫩。鱼放血的方法很简单，只要在鱼鳃下横拉一刀，控一下血就可以了，然后再去鱼鳃、鱼鳞及内脏等，洗净后烹制成菜肴即可。

●鱼肉用盐喂，烹饪不易碎

鱼肉的肌肉纤维细软，切成丁、片后，如不采取措施，在加工过程中很容易破碎，影响菜肴质量。在烹制加工前，您不妨在加工好的鱼肉上放少许盐腌一下，这样就不易碎了。这是因为鱼肉中的蛋白质在适量盐的作用下，发生凝固、收缩，成为具有弹性的网状结构，使鱼肉具有一定的韧性从而不易破碎了。

●为什么有些鱼要从口中抽出内脏

适合从鱼口中抽取内脏的鱼类很多，如黄花鱼、铜锣鱼、大王鱼等。这些鱼类口腔较大，内脏少而小，腹部极薄，肉质细嫩。从口中抽取内脏，烹制时能避免因鱼腹外翻造成鱼肉破碎，保持鱼体完整，丰润饱满，形态自然美观，保证菜肴质量，突出风味特色。

方法是：先在鱼肛门处横切一刀，再用两根筷子从鱼嘴插入鳃两侧至腹内，转搅2~3下抽出，如果一次抽取不净，可再抽搅一次。内脏除净后，用清水反复冲净，沥干后即可烹制。

●剖鱼腹时刀口要略偏向一侧

剖鱼腹时刀口略偏向一侧，这种做法在行业内又称“伪开”。这样做的好处是，鱼腹部刀口形成大小面，菜肴烹制成熟后，装盘时小面

为什么冰鱼解冻后更易腐败

采用冰冻的方法保存鲜鱼，是最简单、最经济实用的贮藏方法之一，但冰鱼解冻后腐败变质的速度很快。这是因为鱼体在冰冻时，由于水分结晶的作用，肌肉组织遭到了一定程度的破坏；解冻后，各种营养物质会随着液汁渗透出来，成为细菌繁殖的良好培养基。细菌会很快繁殖并分解蛋白质，而产生有毒物质——组胺，鱼会很快腐烂变质，腥臭异常，失去鲜美的味道，甚至不能食用。



朝下，见不到剖腹的刀口，外形犹如一条完整的鱼，使鱼体的外观形态自然美观。

●鱼胆破了，可以用碱来处理

剖鱼的时候，不小心把苦胆弄破了是常见的事，胆汁污染了鱼肉，使肉带有苦味，很不好吃。破了苦胆的鱼，只用水洗不大管用，您可以用纯碱来解决。具体的方法是，先用凉水将鱼冲洗干净，将被胆汁染黄处洗白，再撒点纯碱，稍等片刻，再用水冲洗。如果胆汁污染面大，可把鱼放到稀纯碱液中浸泡片刻，然后再洗净，苦味便可消除。

●洗鱼的窍门

洗鲜鱼时，只要在放鱼的盆中滴入1~2滴生植物油，即可除去鱼身上的黏液。

●如何刮除鱼鳞

我们在前期处理鱼的时候，鱼鳞不易刮洗干净，可先将鱼放入冷水中，再加入适量米醋（每升水放2汤勺）浸泡2小时，鱼鳞就容易刮干净了。此外，刮鱼鳞之前，先在鱼鳞上抹上米醋，鱼鳞也容易去掉。

根据鱼的鲜度确定烹调方法

鱼按其新鲜程度可分为新鲜、次新鲜、不太新鲜3种。家庭中可根据鱼的新鲜程度来确定烹调方法。如新鲜的鱼,可用于汆汤、清蒸等方法制作菜肴,此类烹调方法烹制出的菜肴,可体现鱼肉质鲜嫩的特点。亦可以运用于软炸、清炒、干煎、锅贴等方法来烹制,同样可使菜肴色泽光润、风味佳美。

次新鲜的鱼,一般采用烧烩、红焖等方法制作菜肴为宜。不太新鲜的鱼并不是腐败变质的鱼,一般适宜采用干烧、红烧、焦炸等方法制作菜肴,口味上要浓厚一些,如麻辣口味、糖醋口味等,以通过调味料和菜肴的色泽来消除异味,使食用者不易产生不愉快的感觉。

巧定活鱼烹饪时间

一般人认为,活鱼现杀现烧味道较好,营养价值也最高。其实并不是这样,因为活鱼刚宰杀后,蛋白质未分解成氨基酸,如果马上烹制,不仅影响肉质鲜美的程度,而且不利于人体充分吸收其营养。烹制的最合适时间,是活鱼宰杀的2~5小时后(天热短些,天冷长些),待鱼中蛋白质分解成人体更易吸收的各种氨基酸时再煎烧,味道才最鲜美,营养价值也最高。

蒸鱼的技巧

●**撒盐法:**将鱼洗净后控干,撒上细盐,均匀地抹遍鱼身,如果是大鱼,应在腹内也抹上盐,腌渍半个小时,再制作。经过这样处理的鱼,蒸熟不易碎,成菜能入味。

●**加鸡油法:**做清蒸鱼时,除了放好作料外,再把成块鸡油放在鱼肉上面,这样鱼肉吸收了鸡油,蒸出来后便滑溜好吃了。

●**沸水上屉法:**蒸鱼时,等水沸后再上屉蒸,而且要将锅盖盖严,这样蒸出来的鱼便会新鲜可口,香味纯正。

●**涂抹干粉法:**蒸鱼时,先在鱼上涂抹一些干粉,蒸时不揭锅盖。如250克重的鱼,在鱼身厚薄一致的情况下,蒸8~10分钟即可,每增重250克,多蒸5分钟。

●**剩鱼清蒸法:**清蒸鱼如1次吃不完,再吃时可打入1个鸡蛋,做成鱼蒸蛋,这样做的鱼不腥且

去鱼腥味的技巧

●**除黑膜去味法:**做鱼时,先把鱼肚内的黑膜洗干净,烹调时再放一点酒或醋,鱼就没有腥味了。

●**白酒去味法:**鱼洗净后,用白酒涂遍鱼身,1分钟后用水洗去,能除去腥味。

●**温茶水去味法:**将鱼放在温茶水中浸泡一下可去鱼腥味。一般1~1.5千克鱼用1杯浓茶对水,将鱼放入浸泡5~10分钟后捞出。因为茶叶里含有的鞣酸具有收敛的作用,故可减少腥味的扩散。

●**红葡萄酒去味法:**把鱼剖肚,用红葡萄酒腌一下,酒中的鞣酸及香味可将腥味消除。

●**生姜去味法:**做鱼时,先烧一会儿,等鱼的蛋白质凝固了再添加生姜,去腥效果最好。

●**食糖去味法:**在烹鱼时放少许糖,即可去除鱼的腥味。

●**橘皮去味法:**烧鱼时,放一点橘皮,可去掉鱼腥味。

●**牛奶去味法:**炖鱼时,在锅里放点牛奶,这样不仅能去除鱼的腥味,而且能使鱼变得酥软而味美。炸鱼前,先将鱼放在牛奶中浸泡片刻,既能除去腥味,又可增加鲜味。

蛋有干贝味。

●**蒸小鱼头:**小鱼头富有营养,但吃起来肉少。如先将鱼头放在案板上,用刀剁成细屑,放入碗中,加适量的面粉及味精、料酒、胡椒粉、葱姜末,搅拌均匀后,用旺火蒸10多分钟,那么美味可口的鱼头羹就做好了。

