

选购、保存、料理

海鲜料理

大全

新凤凰工作室 ◆ 编著
汕头大学出版社



鳕鱼、草鱼、鲤鱼、牡蛎、鲍鱼、龙虾、海参、鱿鱼、章鱼……
一本真正的海鲜料理大全，助你轻松尝鲜！



图书在版编目(CIP)数据

海鲜料理大全 / 新凤凰工作室编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.10
(烹饪教材系列)

ISBN 7-81120-026-0

I. 海... II. 新... III. 海产品—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第120835号

中文简体字版©2006由汕头大学出版社发行
非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

海鲜料理大全

编 著: 新凤凰工作室

责任编辑: 蒋惠敏 李小平

责任校对: 张立琼

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 广州市美成印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 10

字 数: 100千字

版 次: 2006年11月第1版

印 次: 2006年11月第1次印刷

定 价: 29.80元

ISBN 7-81120-026-0

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号祥龙阁3004室
邮编 / 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦(马新)出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



☆每册29.80元



☆每册29.80元

责任编辑：蒋惠敏 李小平
封面设计：王 勇

烹饪教材 09 系列

海鲜料理

选购、保存、料理

大
全

新凤凰工作室 ◆ 编著

汕头大学出版社

目·录



海鲜的健康概论! 6

第一篇 鱼

将好鱼带回家 9

好鱼配好料 11

鱼料理必备锅具、炉具 ... 13

比目鱼意大利面 14

香草煎比目鱼 14

蒜煎皇帝鱼 15

烤秋刀鱼 16

日式香煎沙丁鱼 16

奶酪沙丁鱼 17

萝卜丝鱼汤 17

蒲烧秋刀鱼 18

肉片鱼卷 18

炸黄鱼球 19

清蒸黄鱼 19

红烧黄鱼 20

香煎黄鱼 20

干煎黄鱼 21

老咸菜烧黄鱼 21

松鼠黄鱼 22

鲈鱼凉面 23

山药鲈鱼 23

紫苏鲈鱼 24

梅香鲈鱼沙拉 24

安神鲷鱼粥 25

笋蒸鲷鱼 25

橙汁鲷鱼 26

鲷鱼生菜汤 26

糖醋鱼片 27

子姜红鲷 28

茄汁鱼片 28

酒酿鲳鱼 29

豆豉蒸鲳鱼 29

味噌煮鲳鱼 30

咖喱煎鲳鱼 30

鳕鱼粥 31

番茄鳕鱼 31

香辣麻婆鱼片 32

豆酥鳕鱼 32

冬菜蒸鳕鱼 33

烟熏鳕鱼 34

奶汁鳕鱼 36

酱淋白带鱼 37

清烧白带鱼 37

蒲瓜干白带鱼炖汤 38

糖醋白带鱼 38

瓜绵虱目鱼 39

蒲烧鱼肚 39

豆豉虱目鱼 40

酱烧虱目鱼 41

姜丝鱼肚 41

破朴子蒸鱼 42

梅子蒸鱼 42

鱼跃龙门 43

杏鲍菇烤鲈鱼 44

香蒸鲈鱼 44

牛奶烧鱼片 45

清蒸鲈鱼 45

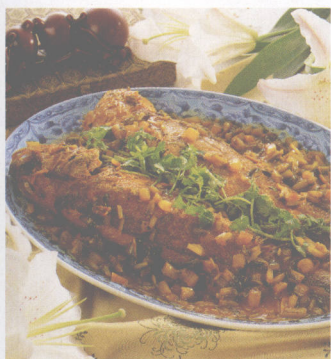
纸包鲈鱼 46

泰式柠檬鱼 47

香草烤鲈鱼 48

清炖鲈鱼 48

芙蓉鱼卷 49



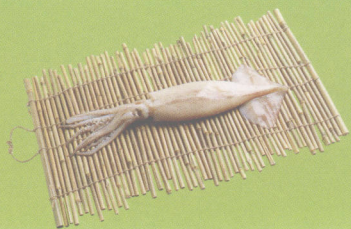


雀巢溜鱼片	50
当归杜仲鱼汤	51
鲈鱼汤	51
XO 酱炒鱼球	52
清蒸石斑鱼	53
麒麟石斑	53
油淋石斑	54
鲜炒鱼片	55
油爆石斑片	55
柠檬醋熏鲑鱼	56
茄汁洋葱煎鲑鱼	56
奶油鲑鱼意大利面	57
梅香鲑鱼汤	57
砂锅鱼头	58
干烧海鱼头	59
麒麟鲑鱼	59
双椒鲑鱼	60
鲑鱼豆腐	60
椰香鱼头	61
XO 酱鱼头	61
青木瓜美容汤	62
五味鲨鱼	63
蒜泥鱼片	64
西湖醋鱼	64
生菜鱼生汤	65
宫保鱼丁	65
糟溜鱼片	66
果律鱼条	67
冻豆腐烧下巴	68
葱油鱼片	68
葱醋草鱼	69
蒜泥鱼片	69
香炸鱼片	70

草鱼粥	70
赤豆鲤鱼	71
鲤鱼豆腐	71
鲤鱼味噌汤	72
火锅菊花鱼片	72
豆瓣鲤鱼	73
姜葱鲤鱼煲	73
蒸荷包鱼	74
红豆鲤鱼	74
白芷鲤鱼汤	75
红枣鲤鱼汤	75
归芪鲤鱼汤	76
白玉鲤鱼汤	76
葱焖鲫鱼	77
丝瓜花鲫鱼	77
鲫鱼羹	78
枸杞鲫鱼	78
豆瓣鱼	79
黄豆酱烧鲫鱼	80
银萝荷包鱼	80
豉汁蒸鱼头	81
干烧鱼头	81
砂锅鱼头	82
雪笋鱼头	83
豉椒鱼头	83
鳝鱼丝面	84
参蒸鳝鱼	84
宁波鳝鱼糊	85
归参鳝鱼汤	85
烤鳗鱼	86
韭黄炒鳗丝	86
枸杞炖鳗鱼	87
鳗鱼汤	87



目 · 录



第二篇 虾

鲜虾购买料理情报	89
琉璃翡翠	90
参枣鲜虾煲	90
黄金龙王卷	91
梅酱蒸虾	92
蒜茸蒸虾	92
瓜节酿虾茸	93
干烧草虾	94
胡椒虾	94
三色虾球	95
杏片虾球	96
芋茸枇杷虾	97
甘蔗虾	98
脆皮虾卷	98
烧酒虾	99
宁式小炒	99
苔条明虾片	100
虾茸冬瓜卷	100
树子蒜茸虾	101
丝瓜蒸饺	101
蒜茸虾	102
酸汤虾	102
元旦大虾	103
黄金酥明虾	104
金钱虾饼	105
韩式锅烧汤	106
鲜虾豆腐煲	106
虾仁羹	107
鲜虾菠菜浓汤	107
什锦龙虾	108
翡翠龙虾	108
油淋蒸虾	109
龙虾沙拉	109

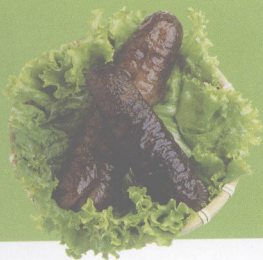
第三篇 蟹

螃蟹购买料理情报	111
香蒸旭蟹	112
香蒜红鲟煲	112
炒蟹脚	113
桂花炒蟹	113
咖喱炒蟹	114
蒜烧花蟹	114
炸蟹斗	115
活蟹粉丝煲	116
蟹腿豆腐煲	116
银丝红鲟	117
苦瓜炆花蟹	117
棕叶红鲟	118
白雪鲟湖	119

第四篇 贝

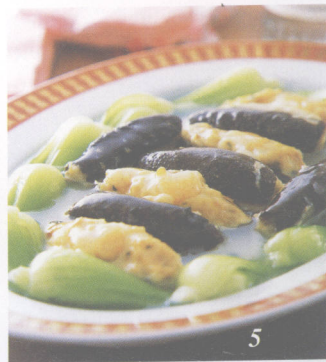
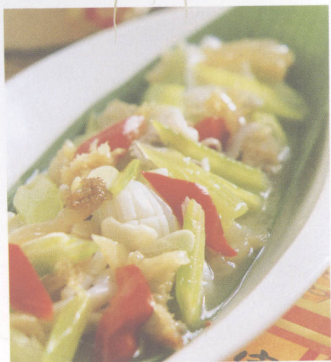
贝类购买料理情报	121
如意干贝	122
XO 酱炒干贝	122
干贝芥菜	123
鲜蔬干贝	123
鲜牡蛎汤面	124
牡蛎粥	124





鲜牡蛎豆腐	125
莲子牡蛎汤	125
铁板鲜蚝	126
油条荫豉蚝	127
辣炒螺肉	128
塔香海瓜子	128
炸鲜蚝	129
芙蓉鲜蚶	129
茶香鲜贝虾	130
起士焗扇贝	131
鲜炸蚶仔酥	132
炒海瓜子	133
焗烤扇贝	134
蚝干炖排骨	135
瑶柱芥菜胆	136
鲍鱼养生火锅	137
密瓜煲鲍鱼	137
茄汁海鲜意大利面	138
海鲜凉拌面	138
魔芋蛤蜊汤	139
冬瓜蛤蜊粥	139
牡砺汤	140
蛤蜊清汤	140
鲍鱼冬瓜盅	141

三鲜锅	147
鱿鱼猪小排	148
塔香铁板鱿鱼	148
三杯双脆	149
蜜汁中卷	150
蚝油爆三鲜	150
客家小炒	151
全家福	152
三杯中卷	153
姜丝小管	153
葱烧海参	154
干贝海参煲	155
煨海参	156
海鲜芒果炒	156
一品海参	157
紫苏炸海胆	158
海胆豆腐	158
海胆味噌烧	159
山药海胆	159



第五篇 软体

软体购买料理情报	143
蔬香乌贼	144
茶熏乌贼	144
韭菜乌贼	145
乌贼沙拉	145
双喜如意卷	146
沙茶鱿鱼蒜	147





健康食用前的基础须知!

海鲜的健康概论!

鲜美的海产，总是老饕们的最爱，但你知道海鲜里有些什么营养吗？海水鱼、淡水鱼的营养成分相同吗？还有健康吃海鲜的方法，你也不可不知喔！

健康的海鲜!

我国沿海地区，一年四季都有生鲜的海产可以享用，不论是家常烹调，还是餐厅菜肴，海鲜料理总是人气旺盛，让人爱不释手。海鲜可以成为极为普遍的平民食物，不只因为本身味道鲜美与受到地理环境、饮食习惯的影响，更重要的是，各式各样的海鲜不仅脂肪低、蛋白质含量高，更富含多种营养成分，包括多元不饱和脂肪酸（EPA、DHA）、维生素（A、B群、D、E）、矿物质（钠、钾、钙、磷、铁、锌、硒）等等，因此常吃海鲜，能使人身体健康！

海鲜营养丰富!

蛋白质含量丰富的食物不少，但是像海鲜一样拥有丰富优质蛋白质的就不多了。海鲜所含的蛋白质不仅能完全提供人体必需的8种氨基酸，而且几乎百分之百都能被吸收利用。而EPA与DHA是鱼类营养特征的主要代表，它们不仅可以防止动脉硬化、降低血胆固醇、预防癌症与老人痴呆症，更具有保护眼睛、增进脑力的作用，特别是怀孕的妈妈们更要常常吃鱼，使宝宝能获得足够的DHA，加强脑部发育。

此外海鲜对于预防骨质疏松、强化骨骼及牙齿也有不错的功效，一般肉类含量稀少的维生素D，在海鲜里含量却非常丰富，它能有效促进钙质的吸收。而像鳗鱼、蛤蜊这类海鲜，则含有丰富的铁质，可以预防贫血；贝类富含维生素B群，能强化肝脏机能；而在章鱼、乌贼、虾、蟹等海鲜体内，则有大量的牛磺酸，能降低血压、提升肝脏机能、消除眼睛疲劳。



健康摄食海鲜的方法!

在一般人的印象里，海鲜的胆固醇含量似乎比较高。其实，大多数海鲜的胆固醇多储存在内脏或鱼卵里，只要除掉或避免摄食，就能安心享用。且即使是高胆固醇的人，也不是一点海鲜都碰不得，只要平日注意避免吃含高饱和脂肪酸的食物，像奶油、猪油、椰子油、肥肉、蛋黄与内脏类食物，将每日胆固醇摄取量控制在300毫克以内，一样可以选择食用适量的海鲜，让饮食内容更富变化，并吸收海鲜的健康优点。而一般成人每日应从六大类食物中摄取均衡的营养，且食用的海鲜类食物约需120克，不宜过多或过少。

海水鱼、淡水鱼，何者较好?

海鲜中以鱼为最大宗，鱼又分为淡水鱼和海水鱼两大类；这两者的营养成分大致一样，但是不同鱼所含的营养成分又各不相同、互有高低。若以鱼

类含量特多的不饱和脂肪酸、DHA、EPA等物质来比较，则淡水鱼的确略逊于海水鱼。且海水鱼中的DHA含量多于淡水鱼，其中多元不饱脂肪酸、牛磺酸等成分也比淡水鱼来得高。由于这些物质具有降低血液胆固醇浓度、防止动脉硬化、预防心血管疾病、强化脑力等作用，因此从这个角度来看，海水鱼的营养价值确实高于淡水鱼，而市场上海水鱼的价格也多高于淡水鱼。

动作迅速干净，健康吃海鲜！

海鲜固然美味健康，不过也有容易腐坏、滋生细菌的缺点，因此不只购买时要选择新鲜的，买回家后更要经过适当的处理，以免吃坏了肚子。

鱼类在海鲜中是最好处理的一种，去掉鳞、鳃、内脏，冲洗干净后就可烹调了。而虾子则要清洗好后再挑出沙肠，最后剥壳。头足类的乌贼、章鱼等海鲜的处理也不困难，除去头足、墨囊、软骨、内脏、外膜后洗净就行了。而螃蟹在浸入淡水自然死亡后，须剪掉脐盖，挖掉沙囊、内脏，并剪掉身体两侧的肺羽和脚尖，再用水洗净，就能烹食。另外，蛤、贝浸水吐完沙、刷净外壳后，就可以准备进行料理了。

而为了保持海鲜的鲜度，上市场时，如果要买的东西很多，可以先买其他物品，最后才买海鲜；回到家时，最好也马上处理、清洗干净。如果不是



马上就要料理，就放进冰箱中冷藏；如果是隔天才要使用的，就要用冷冻的方式保存，等到要烹煮之前，再放入冷藏室低温退冰，或以流水方式退冰，如此才不会失去鲜度。

吃多少，买多少，最新鲜！

海鲜可以分为淡水和海水二种，其中又有动物和植物的区别。植物类的海鲜，包括海带、紫菜与各式各样的海藻，大部分以晒干的方式保存，要食用时再经泡发后食用；而购买时需要注意产品来源，来路不明的就不宜购买，以免买到受污染的产品。

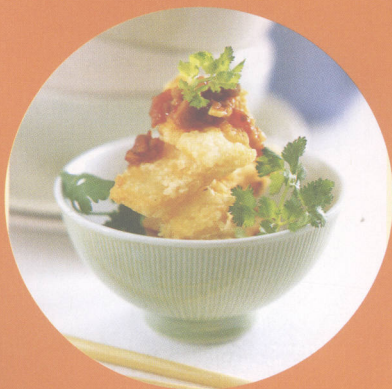
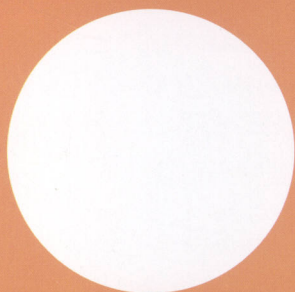
动物类的海鲜，一般指的就是鱼虾贝蟹等等，具有离水就很容易腐坏的特性，因此购买时应存有“吃多少、买多少”的观念，不要因为怕麻烦或贪便宜，而一次大量购买，因其若保存不当，不但会流失鲜度，还有可能因为肉质腐坏而导致食物中毒，得不偿失。而且海鲜不只在清洗、处理的过程中要仔细确实，烹调完后，也不要忘了将碰触过的器具，包括自己的双手，全都清洗干净，以免因一时的疏忽，让细菌与寄生虫有可趁之机！

体质过敏，慎吃海鲜！

吃海鲜会过敏的人，即使只吃一点点，或仅是稍微碰到而已，也会产生脸红、发痒、起疹子甚至头疼的症状，这是因为体内缺少可以分解海鲜组织胺的酵素。海鲜富含组胺酸，这类异性蛋白质一旦被人体吸收，进入免疫系统后，就会成为一种过敏原刺激机体而产生抗体，并释放出组织胺，进而引起一系列过敏的反应，这种情况可能会发生在人体皮肤上的任何位置。大部分的人体内都含有分解组织胺的酵素，因此不会发生过敏症状；但是如果摄入过多组织胺，超过人体可以忍受的范围，就可能引发过敏性中毒。至于吃海鲜会过敏，是属于先天体质对食物过敏的一种，很难藉由饮食来改善，而每次过敏的严重情况因人而异，多数人在一天内就能恢复正常，若以药物治疗，速度可以更快。因此有过敏体质的人宜确认过敏原，并小心食用鱼类。

第一篇

魚



将好鱼带回家



开始烹鱼之前总该有条鱼!

先来看看怎么挑鱼才新鲜,买回家又该怎么处理才是上上之策吧!

挑鱼绝技有一套

新鲜的鱼是美味鱼料理的基础,若是鱼本身的味道不够好,无论怎样用心调味,也只能勉强掩饰坏味道,变不出好味道来,走进市场该挑哪一条鱼才是新鲜的好鱼呢?依着下面的这些步骤好好地将鱼检查一番,新不新鲜马上就见分晓!

诀窍

1 按一按

拿起一条鱼,首先就要先用手指按按鱼身,感觉一下鱼肉的弹性好不好。越新鲜的鱼水分流失得越少,鱼肉的弹性自然也就越好。新鲜的鱼按起来感觉硬硬的,手指移开后也能马上恢复形状,不会留下按过的压痕。



诀窍

2 翻一翻

这一招是大家最常用来挑鱼的方法,那就是翻开鱼鳃看看颜色是不是鲜红色。鱼鳃是鱼的呼吸器官,鳃的颜色越鲜红表示含血量高,鱼死后血液不再循环,时间一长就会氧化变色,所以鱼鳃的颜色愈暗沉,表示死后的时间越久,颜色越鲜红,当然就是越新鲜的好鱼啰!



诀窍

3 闻一闻

虽然鱼免不了会有鱼腥味,但越不新鲜的鱼,鱼腥味会越重越刺鼻。有时候鱼虽然离水没有很长的时间,鱼身的弹性也还不错,但因为运送时的环境不好,也会因为滋生细菌而使腥味变重,所以买之前一定要先闻闻看腥味是不是很重。



诀窍

4 看一看

这一招是大家最容易忽略的地方,那就是看一看鱼的眼睛。新鲜的鱼眼睛应该清澈明亮,眼球形状均匀饱满没有凹陷,也没有因出血的血块分布而泛红。这一招可是在超市挑选一条条包装好的鱼,在闻不到、翻不到的时候,最好用的辨识方法喔!



杀鱼绝技有一套

买活鱼回家，等到要煮的时候再杀是最新鲜美味的了。如果是买回家先用盐水养着，还可以让鱼将体内的废物清干净，更是营养又卫生，但是一提到杀鱼可就让人头痛了，到底应该怎样杀鱼才正确又快速呢？这也是有诀窍的喔！

1

以左手将鱼抓牢固定住，先以菜刀的刀柄将鱼敲昏，再以刀背逆着鱼鳞的生长方向将鱼鳞刮下来，以刀背刮可以避免将鱼皮割破让鲜味流失，记得要注意鱼头与鱼鳍、鱼尾附近的鱼鳞，必须将所有鱼鳞都刮除。

PS.去鳞：将纸巾包覆住鱼尾巴，再顺势刮除鳞片，不扎手又快速。



2

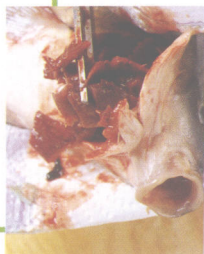
用剪刀先以一边尖端刺进鱼肚，再沿着边缘剪开，剪的时候需将鱼肉挑起以避免剪破内脏器官，污染鱼肉。



3

剪开鱼肚后，再翻开鱼鳃的护盖以剪刀夹住鱼鳃，夹好固定后向外转出剪刀将鱼鳃拔除，鱼鳃一共有四片，左右各二，重复同样的步骤直到鱼鳃完全清除干净。千万不要直接用手去除鱼鳃，因为鱼鳃上有倒刺，很容易会刺伤手造成细菌感染。

PS.剖肚：鳞片去掉后或黏滑的鱼类，剖肚前会因滑手而不好处理，可用纸巾包住鱼身即可轻易处理。



4

用手将鱼肚里的内脏全部取出来，取的时候要靠近鱼头及鱼尾处用力拔除，不要直接拉内脏中央的部位，并尽量以手掌包覆住内脏器官，这样才不会弄破内脏，使鱼肉沾染上内脏的腥味与苦味。



5

将杀好的鱼放入清水中清洗干净，轻轻搓洗鱼身表面与鱼肚剖开取出内脏后形成的凹洞，彻底的清洗可以减少细菌数，延长保存时间。杀好的鱼如要当天吃即可进行腌渍，否则应以干净的塑胶袋包好，放入冰箱冷冻保存。



好鱼



配好料

有了好鱼接下来就要帮它配上好料做好菜了。适合烹调鱼的调味材料很多，各自也有不同的调味作用，就让我们分门别类地来瞧瞧吧！

去腥增味类

这一类的调味料可说是鱼料理的基本调味料，除了调味之外，还具有一定的去腥作用。

葱

葱是与鱼味道最合的香辛材料，所以在调味使用上也最为广泛，具有去腥、增香的作用。使用上可切葱段腌鱼或是一同烧煮，切末则常用于炒、炸等料理，或是撒上作为绿色的装饰。



姜

姜是很好的去腥材料，因此常用于腌鱼，或是用来爆香。使用上以老姜为主，且分量不宜太多，否则会有过多的辛辣感，一般以2~4片为主。



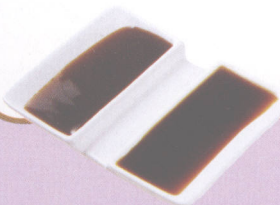
大蒜

大蒜是与鱼的味道很合的香辛材料，分量越多味道越香，也并不会使鱼的味道变淡。在使用之前先以小火炸过，辛味可以降低一点，香味会更明显，炸的时候只要炸至金黄即可，若是变黑就会有苦味了。



酱油、蚝油

酱油与蚝油都是具有醇厚咸香味的调味料，同时还能够增添菜肴的诱人色泽。酱油的特色在于含有发酵过的浓郁豆香，所提供的咸味也柔和好入口。蚝油则除了咸味之外，更能增添鲜味，不但能帮助菜肴上色，还有光亮多汁的效果。



酒

腌鱼除了基本的盐与白胡椒之外，加些酒更能有增香与去腥的作用，在加热时加入更能增添香气。除了米酒之外，也可以用绍兴酒或其他酒精浓度高的酒代替，各有不同风味的酒香。



盐、糖、胡椒粉

盐除了给予咸度之外，也有去腥与提鲜的作用，适度的咸味可以使香味更令人印象深刻，是基本的腌料。糖也是鱼料理中常见的基本材料，除了红糖、冰糖做法上的调味，其他使用上的分量很少，主要是利用少许的甜味以调和所有的味道，一般多用白砂糖、黄砂糖或冰糖。鱼料理中多使用白胡椒粉，因为它味道不强烈，且具有很好的提味去腥作用，有少数菜式会使用黑胡椒。



风味添加类

这一类的调味料主要是用来增添鱼料理的特殊风味，通常本身即具有特殊的味道，且会用于固定的菜式或味形。

醋

醋常用来制作糖醋汁，酸味有开胃的作用，且能使鱼肉肉质更嫩。

一般常用的有白醋与陈醋两种，另有酸味与香味较强的香醋，使用时需搭配分量足够的糖，才能调和浓郁的酸味，不会过于刺激。



番茄酱

番茄酱具有温和的酸味与甜味，多用于调配糖醋汁，鲜艳的红色能使菜肴的色泽更吸引人。也可搭配新鲜番茄一起使用，风味更具特色。



红辣椒

红辣椒主要为料理提供辣味，有许多种类可供选择，除了新鲜辣椒之外，还有干辣椒、辣椒粉、辣椒油、辣椒酱各种不同的加工调味品，以辣椒酱的香味最为特殊。红色的辣椒除了调味之外，还具有装饰的效果。



豆豉

豆豉的味道以咸香为主，味道重，因此不需再搭配太多调味料，尤其以蒸鱼最方便又美味。干豆豉需要先泡水再使用，口感与味道才好，另外还有豆豉酱可以选择，味道更加香浓，但会使菜色变深。



豆酥

豆酥有球状与碎粒状两种，以球状的豆酥较佳。豆酥的香味要经过一段时间的翻炒才能完全散发出来，翻炒时要均匀，同时火不要太大，否则会因炒焦而有苦味跑出来。



九层塔

九层塔又叫罗勒或金不换。它香气十足，是最佳的提香材料，同时也能装饰菜肴。通常在烹调的最后才加入，否则加热过久香味会变淡，同时会有苦味产生。



破朴子

破朴子具有咸甘的风味，搭配鱼一起料理，可以引出鱼肉的鲜甜味，是蒸鱼料理中很简单又美味的调味方式，腌渍破朴子的腌汁也可以当作蒸汁使用，味道更好。



香菜

香菜也是具有提香作用的材料，其香味属于温和和清香，不像九层塔那么浓烈，不适合长时间烹调，通常在最后才撒上作为提香与装饰用。



巧用纸巾

除了调味组合的食材很重要外，烹调工具的准备也很重要，为了烹饪鲜鱼，一定要准备家用纸巾数卷，为什么呢？鱼料理多用热油煎、炸、煮等方式，若鱼身有多余的水分，油锅就容易有飞溅的油爆，这可是很危险的呢，先用纸巾将鱼身上的水吸干，就能预防了。

鱼料理必备 锅具、炉具

鱼的鲜味流失得很快，要做出一道鲜味十足的鱼料理，在烹调的器具上也要非常注意，选择能帮助保留鲜味的器具，再搭配上适合的烹调方式与调味，才是让鱼料理美味的不二法门。

炒菜锅

炒菜锅是中式料理必备的锅具，适用于各种烹调方式，在使用上最为方便，不论煎、煮、炒、炸、蒸都可以轻松应付，一锅用到底，可以免除购买太多锅具无法妥善收纳的难题。搭配上蒸笼或是蒸架就可以用来蒸煮料理，虽然没有电锅方便，火候与时间的掌控，也需要经验才能拿捏得恰到好处，但可以调整火力，尤其以大火蒸鱼，可以缩短时间，味道也会更好。



平底锅

平底锅的容量较小，用处也比较局限，但用来煎鱼会比其他锅具来得适合，因为平底可以让油量平均，不会像炒菜锅那样中央多、周围少，所以煎出来的鱼熟度的控制比较好，也不会因为锅底是圆球形而在加热于让鱼身变得弯曲不平。选择锅底经过不沾锅处理的平底锅，可以避免鱼皮因为沾锅而破掉，用来煎鱼会更漂亮。



传统电锅

传统电锅除了煮饭之外，也是用来蒸、炖或加热菜肴最方便的锅具，可以变换出各种不同的菜式，家中没有蒸笼时，传统电锅更发挥了替代蒸煮的功能，尤其只要没沾上汤汁或菜肴也不必每次使用后都清洗，是现代最方便的好帮手。传统电锅烹调的温度不能设定或调整，外锅加一杯水时，大约蒸煮 15 分钟就会跳起，以热水加入外锅，蒸煮的火力相当于大火，若以冷水加入，则接近小火烹调。



微波炉

微波炉是现代烹调的新工具，早期的微波炉功能较少，大多只用来方便加热东西，而现今的微波炉功能越来越多元，不但能煮能炖，还能蒸能烤，在购买的时候可要先货比三家才能选择一个最合用的。使用微波炉时有火力强弱的分差，与传统煤气炉大、小火的作用相同，使用前一定要先阅读使用手册，才能适当地操作。



蒸笼

蒸笼是蒸煮时不可少的重要器具，以材质来分，有竹制蒸笼和金属制蒸笼两类，不管材质为何，在外形与功能上都差异不大。竹制蒸笼蒸出来的食物会吸收淡淡的竹香，做出的料理更具特色，这是因为竹子的传热及散热速度不快，一旦蒸热了之后便有保存食物原味与保温的作用，且最重要的是不会滴水在食物上，这样做出来的菜肴口感更好，但在清洁上则较费力。金属制的蒸笼在使用和清洁上都较为方便，除了传统的铁制蒸笼之外，也有不锈钢等其他材质的制品，不同材质的价格差异大，可依照使用频率高低选购适当价位的产品。