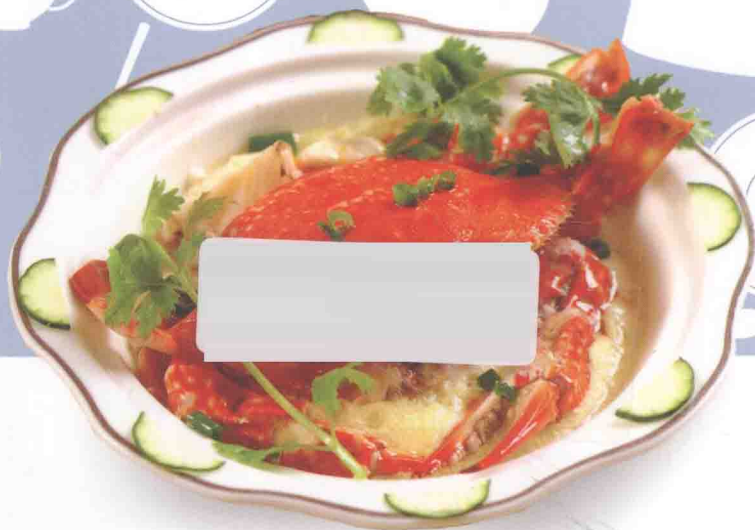


忘不了私房菜丛书

鲜味水产



舌尖上的妈妈味道

名师文化生活编委会◎编著

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

忘不了私房菜丛书

名师文化生活会编委会◎编著

鲜味水产



图书在版编目 (CIP) 数据

鲜味水产 / 名师文化主编. —— 武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.12

(舌尖上的妈妈味道)

ISBN 978-7-5352-6438-1

I . ① 鲜… II . ① 名… III . ① 水产品—菜谱
IV . ① TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 313495 号

策 划: 刘 虹

责任编辑: 刘 虹 王小芳

封面设计: 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 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 黄冈市新华印刷有限责任公司

邮编: 438000

787 × 1092 1/16

10 印张

200 千字

2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

定价: 23.50 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

鲜味水产

品味妈妈的味道

“衣裳再添几件，饭菜多吃几口，出门在外没有妈熬的小米粥！”歌曲《儿行千里》简单朴素的几句话，唱的是母亲的牵肠挂肚，道的是家的无尽温馨。难怪很多人都说：家的味道就是妈妈做的饭，妈妈烧的菜！是的，不管长大的我们现时身在何处，舌尖上的妈妈的味道总是每个人的一种带着淡淡乡愁的别样的思念。妈妈煮的汤，妈妈做的菜，妈妈烧的鱼，那一丝丝熟悉的味道，也承载着对回家的一种期盼。

为了让更多的人在异乡能品味到家和妈妈的味道，我们特意搜集整理了南北各地具有代表性的各类美食家常菜，编辑了这套《舌尖上的妈妈味道：忘不掉的私房家常菜》丛书，包括《一碗好汤》、《美味主食》、《清雅素食》、《滋味荤菜》、《鲜味水产》、《合家欢乐餐》、《爱心宴客菜》、《滋补养生餐》8个分册。

全书按照水产的不同类别分类，囊括了最常见的几十种鱼虾水产食物。从介绍每种水产食物的营养、烹调、搭配、处理，到推荐精致可口的水产美食菜式，娓娓为你道出妈妈制作各式鱼虾菜肴的精髓。全书推荐的菜肴还遵循了取材容易、操作简便、营养搭配合理的原则，让你方便掌握，轻松地就能一饱口福，在美味和营养兼得的同时品味到记忆中妈妈的味道。



目录

CONTENTS

第一章 巧手处理水产食材

- 一、常见水产品的种类和选购方法 10
- 二、常见水产品的加工法 11
- 三、常见水产品的初加工举例 13

第二章 鱼香四溢

- 草鱼 18
- 双丝鱼条 18
- 百合炒鱼片 19
- 葱香鱼片 20
- 川菜酸菜鱼 21
- 水煮鱼 21
- 麻辣香水鱼 22
- 芹菜烧鱼条 22
- 风味鱼 23
- 五丝蒸草鱼 23
- 豆豉鱼 24
- 糊辣芝麻鱼排 24
- 蒸剁椒鱼块 25
- 红焖鱼块 25
- 豉椒鱼块 26
- 糖醋鱼块 26
- 鲫鱼 27
- 豆瓣鲫鱼 27
- 包心鲫鱼 28
- 枸杞烧鲫鱼 29

- 豉椒蒸活鱼 29
- 凉粉鲫鱼 30
- 麻辣酥鲫鱼 30
- 麻辣蛋羹鱼 31
- 鲫鱼银丝豆腐汤 31
- 腐皮包鲫鱼 32
- 粉蒸辣鲫鱼 32
- 鲤鱼 33
- 香酥鲤鱼 33
- 麻辣炖鲤鱼 34
- 金针菇鲤鱼汤 34
- 家常臊子鱼 35
- 干烧鲤鱼 35
- 黄鱼 36
- 蒜香黄鱼 36
- 葱油黄鱼 37
- 清蒸黄鱼 38
- 煎黄鱼 38
- 椒麻黄鱼条 39
- 香炸鱼条 39
- 鳊鱼 40
- 湘西土家鱼 40
- 松鼠鳊鱼 41
- 芙蓉鳊鱼 42
- 双鲜烧鳊鱼 43
- 麻辣烧鳊鱼 44
- 五柳鳊鱼 44
- 湘味烧鳊鱼 45

泡椒半汤鳊鱼	45	剁椒蒸鱼头	61
鲈鱼	46	三菇炖鱼头	62
辣香鲈鱼	46	冬瓜炖鱼头汤	62
火腿丝蒸鲈鱼	47	双味鱼头	63
清蒸鲈鱼	48	泡椒鱼头	63
相思鲈鱼	49	带鱼	64
烧汁鲈鱼	49	香麻煎带鱼	64
豆瓣鲈鱼	50	家常烧带鱼	65
湘味鲈鱼	50	茄汁带鱼	66
满堂水煮鲈鱼	51	三椒带鱼	67
石锅鲈鱼	51	泡红椒烧带鱼	67
豉香鱼条	52	辣子带鱼	68
宫保鱼丁	52	麻辣带鱼	68
青鱼	53	鲢鱼	69
豆芽辣鱼片	53	香蒸鲢鱼	69
回锅鱼片	54	洋葱烧鲢鱼	70
珊瑚鱼条	54	荷叶粉蒸鲢鱼	70
鲢鱼	55	川江鲢鱼	71
椒麻香鱼	55	酸辣炖鲢鱼	71
辣子油泼鱼片	56	鳝鱼	72
三鲜炒鱼丁	56	三鲜炒鳝丝	72
平鱼	57	麻辣鳝鱼卷	73
香辣煎平鱼	57	家常鳝卷	74
干烧鲳鱼	58	蒜香辣椒烧鳝鱼	74
豆豉蒸平鱼	59	口味鳝片	75
蒜香辣平鱼	60	焦炸鳝丝	75
香辣蒸鲳鱼	60	葱香脆鳝	76
鱼头	61	白烧鳝鱼	76



水煮鳊鱼	77	宫保鱿鱼	90
香辣薯粉煮鳊鱼	77	鲜辣鱿鱼卷	91
火爆鳊片	78	麻辣鱿鱼须	91
双椒鳊片	78	双椒拌鱿鱼	92
辣煸黄鳊	79	香拌黄瓜鱿鱼丝	92
干煸鳊鱼	79	香煸鱿鱼丝	93
三药蒸鳊鱼	80	双椒炒鱿鱼卷	93
苗家盘龙鳊	80	墨鱼	94
三宝炒鳊丝	81	泡椒炒墨鱼	94
湘味脆鳊	81	酱香墨鱼	95
陈皮焖鳊段	82	韭黄墨鱼卷	95
干锅鳊鱼片	82	泥鳅	96
沙丁鱼	83	鲜椒炖泥鳅	96
椒盐沙丁鱼	83	香辣泥鳅	97
柴鱼	83	蒜子烧泥鳅	98
皮蛋烧柴鱼	83	焦酥泥鳅	98
黄颡鱼	44	焦炸泥鳅	99
干锅黄颡鱼	84	韭菜花泥鳅汤	99
多宝鱼	85	鲑鱼	100
香煎多宝鱼	85	三鲜浓香鲑鱼	100
鳗鱼	86	青豆炒鲑鱼	101
香辣鳗鲡	86	炸三文鱼卷	102
香烤鳗鱼	87	蜜汁煎鲑鱼	102
泡椒蒸鳗鱼肉	87	鳕鱼	103
鱿鱼	88	翡翠鱼丁	103
串烧海鲜	88	奶油鱼排	104
凉拌鱿鱼	89	柠香鳕鱼	104
麻辣鱿鱼	90		



第三章 鲜爽虾贝

虾	106	香辣小龙虾	122
香辣串烧虾	106	干锅小龙虾	122
洋葱咖喱虾	107	螃蟹	123
茄汁焖虾	108	辣酱蒸蟹	123
川辣香虾	109	芙蓉蒸蟹	124
香辣宫爆虾	109	苦瓜烧蟹	124
干烧明虾球	110	川辣炒蟹	125
椒盐虾	111	香辣蟹	125
豆豉基围虾	111	扇贝	126
串烧酥脆虾	112	蒜蓉粉丝蒸扇贝	126
葱辣大虾	112	双味扇贝	127
麻辣虾	113	剁椒粉丝蒸带子	127
油焖香辣虾	114	芥香辣扇贝	128
干烧虾仁	114	小西红柿炒鲜贝	128
椒盐芝麻虾	115	蛤蜊	129
鲜味虾仁	115	蒜蓉文蛤	129
鲜香盐水虾	116	蛋香蛤蜊	130
油爆虾	116	川香蛤蜊肉	130
豉汁煎虾	117	花螺	131
脆薯凤尾虾	118	剁椒煮花螺	131
胡萝卜腰果炒虾仁	118	红椒焖花螺	132
川味鲜虾	119	蛭子	132
豆香鸡蛋虾仁	120	鲜辣炸蛭子	132
韭蛋香虾仁	120	牡蛎	133
小龙虾	121	香炸牡蛎	133
麻辣小龙虾	121	软炒蚝蛋	134



第四章 其他水产

银鱼 136

银鱼煎蛋卷 136

椒盐银鱼 137

泡菜爆银鱼 137

海参 138

笋烧海参 138

红枣海参炖蛋 139

海参烩鸽蛋 139

甲鱼 140

清蒸甲鱼 140

椰香辣甲鱼 141

椒香甲鱼 141

红煨甲鱼 142

开胃甲鱼 142

田螺 143

肉末酿田螺 143

野山椒炒螺肉 143

辣炒田螺肉 144

美味螺蛳肉 144

牛蛙 145

麻辣牛蛙 145

干锅豆瓣牛蛙 146

口味牛蛙 147

剁椒牛蛙 148

香辣炒牛蛙 149

野山椒蒸牛蛙 149

水煮牛蛙 150

酸萝卜烧牛蛙 150

咸鱼 151

豆豉爆咸鱼 151

香蒸咸鱼 151

鱼杂 152

白辣椒煮鱼杂 152

黄椒蒸鱼嘴 152

海带 153

脆爆海带 153

炆拌海带结 154

酸萝卜炒海带丝 154

酥炸海带丝 155

黄豆海带饼 155

海蜇 156

西红柿炒海蜇 156

胡萝卜丝拌海蜇 157

香菜海蜇 157

紫菜 158

椒麻紫菜 158

煎紫菜卷 159

紫菜鱼泥卷 160

紫菜丸子 160



忘不了私房菜丛书

名师文化生活会编委会◎编著

鲜味水产



图书在版编目 (CIP) 数据

鲜味水产 / 名师文化主编. ——武汉: 湖北科学技术出版社, 2013.12

(舌尖上的妈妈味道)

ISBN 978-7-5352-6438-1

I . ①鲜… II . ①名… III . ①水产品—菜谱
IV . ①TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 313495 号

策 划: 刘 虹

责任编辑: 刘 虹 王小芳

封面设计: 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 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 黄冈市新华印刷有限责任公司

邮编: 438000

787 × 1092 1/16

10 印张

200 千字

2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

定价: 23.50 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

鲜味水产

品味妈妈的味道

“衣裳再添几件，饭菜多吃几口，出门在外没有妈熬的小米粥！”歌曲《儿行千里》简单朴素的几句话，唱的是母亲的牵肠挂肚，道的是家的无尽温馨。难怪很多人都说：家的味道就是妈妈做的饭，妈妈烧的菜！是的，不管长大的我们现时身在何处，舌尖上的妈妈的味道总是每个人的一种带着淡淡乡愁的别样的思念。妈妈煮的汤，妈妈做的菜，妈妈烧的鱼，那一丝丝熟悉的味道，也承载着对回家的一种期盼。

为了让更多的人在异乡能品味到家和妈妈的味道，我们特意搜集整理了南北各地具有代表性的各类美食家常菜，编辑了这套《舌尖上的妈妈味道：忘不掉的私房家常菜》丛书，包括《一碗好汤》、《美味主食》、《清雅素食》、《滋味荤菜》、《鲜味水产》、《合家欢乐餐》、《爱心宴客菜》、《滋补养生餐》8个分册。

全书按照水产品的不同类别分类，囊括了最常见的几十种鱼虾水产食物。从介绍每种水产食物的营养、烹调、搭配、处理，到推荐精致可口的水产美食菜式，娓娓为你道出妈妈制作各式鱼虾菜肴的精髓。全书推荐的菜肴还遵循了取材容易、操作简便、营养搭配合理的原则，让你方便掌握，轻松地就能一饱口福，在美味和营养兼得的同时品味到记忆中妈妈的味道。

第一章 巧手处理水产食材

- 一、常见水产品的种类和选购方法 10
- 二、常见水产品的加工法 11
- 三、常见水产品的初加工举例 13

第二章 鱼香四溢

草鱼

- 双丝鱼条 18
- 百合炒鱼片 19
- 葱香鱼片 20
- 川菜酸菜鱼 21
- 水煮鱼 21
- 麻辣香水鱼 22
- 芹菜烧鱼条 22
- 风味鱼 23
- 五丝蒸草鱼 23
- 豆豉鱼 24
- 糊辣芝麻鱼排 24
- 蒸剁椒鱼块 25
- 红焖鱼块 25
- 豉椒鱼块 26
- 糖醋鱼块 26
- 鲫鱼 27
- 豆瓣鲫鱼 27
- 包心鲫鱼 28
- 枸杞烧鲫鱼 29

- 豉椒蒸活鱼 29
- 凉粉鲫鱼 30
- 麻辣酥鲫鱼 30
- 麻辣蛋羹鱼 31
- 鲫鱼银丝豆腐汤 31
- 腐皮包鲫鱼 32
- 粉蒸辣鲫鱼 32
- 鲤鱼 33
- 香酥鲤鱼 33
- 麻辣炖鲤鱼 34
- 金针菇鲤鱼汤 34
- 家常臊子鱼 35
- 干烧鲤鱼 35
- 黄鱼 36
- 蒜香黄鱼 36
- 葱油黄鱼 37
- 清蒸黄鱼 38
- 煎黄鱼 38
- 椒麻黄鱼条 39
- 香炸鱼条 39
- 鳊鱼 40
- 湘西土家鱼 40
- 松鼠鳊鱼 41
- 芙蓉鳊鱼 42
- 双鲜烧鳊鱼 43
- 麻辣烧鳊鱼 44
- 五柳鳊鱼 44
- 湘味烧鳊鱼 45

泡椒半汤鳊鱼	45	剁椒蒸鱼头	61
鲈鱼	46	三菇炖鱼头	62
辣香鲈鱼	46	冬瓜炖鱼头汤	62
火腿丝蒸鲈鱼	47	双味鱼头	63
清蒸鲈鱼	48	泡椒鱼头	63
相思鲈鱼	49	带鱼	64
烧汁鲈鱼	49	香麻煎带鱼	64
豆瓣鲈鱼	50	家常烧带鱼	65
湘味鲈鱼	50	茄汁带鱼	66
满堂水煮鲈鱼	51	三椒带鱼	67
石锅鲈鱼	51	泡红椒烧带鱼	67
豉香鱼条	52	辣子带鱼	68
宫保鱼丁	52	麻辣带鱼	68
青鱼	53	鲢鱼	69
豆芽辣鱼片	53	香蒸鲢鱼	69
回锅鱼片	54	洋葱烧鲢鱼	70
珊瑚鱼条	54	荷叶粉蒸鲢鱼	70
鲢鱼	55	川江鲢鱼	71
椒麻香鱼	55	酸辣炖鲢鱼	71
辣子油泼鱼片	56	鳙鱼	72
三鲜炒鱼丁	56	三鲜炒鳙丝	72
平鱼	57	麻辣鳙鱼卷	73
香辣煎平鱼	57	家常鳙卷	74
干烧鲳鱼	58	蒜香辣椒烧鳙鱼	74
豆豉蒸平鱼	59	口味鳙片	75
蒜香辣平鱼	60	焦炸鳙丝	75
香辣蒸鲳鱼	60	葱香脆鳙	76
鱼头	61	白烧鳙鱼	76



水煮鳝丝	77	宫保鱿鱼	90
香辣薯粉煮鳝鱼	77	鲜辣鱿鱼卷	91
火爆鳝片	78	麻辣鱿鱼须	91
双椒鳝片	78	双椒拌鱿鱼	92
辣煸黄鳝	79	香拌黄瓜鱿鱼丝	92
干煸鳝鱼	79	香煸鱿鱼丝	93
三药蒸鳝鱼	80	双椒炒鱿鱼卷	93
苗家盘龙鳝	80	墨鱼	94
三宝炒鳝丝	81	泡椒炒墨鱼	94
湘味脆鳝	81	酱香墨鱼	95
陈皮焖鳝段	82	韭黄墨鱼卷	95
干锅鳝鱼片	82	泥鳅	96
沙丁鱼	83	鲜椒炖泥鳅	96
椒盐沙丁鱼	83	香辣泥鳅	97
柴鱼	83	蒜子烧泥鳅	98
皮蛋烧柴鱼	83	焦酥泥鳅	98
黄颡鱼	44	焦炸泥鳅	99
干锅黄颡鱼	84	韭菜花泥鳅汤	99
多宝鱼	85	鲑鱼	100
香煎多宝鱼	85	三鲜浓香鲑鱼	100
鳗鱼	86	青豆炒鲑鱼	101
香辣鳗鲡	86	炸三文鱼卷	102
香烤鳗鱼	87	蜜汁煎鲑鱼	102
泡椒蒸鳗鱼肉	87	鳕鱼	103
鱿鱼	88	翡翠鱼丁	103
串烧海鲜	88	奶油鱼排	104
凉拌鱿鱼	89	柠香鳕鱼	104
麻辣鱿鱼	90		



第三章 鲜爽虾贝

虾	106	香辣小龙虾	122
香辣串烧虾	106	干锅小龙虾	122
洋葱咖喱虾	107	螃蟹	123
茄汁焖虾	108	辣酱蒸蟹	123
川辣香虾	109	芙蓉蒸蟹	124
香辣宫爆虾	109	苦瓜烧蟹	124
干烧明虾球	110	川辣炒蟹	125
椒盐虾	111	香辣蟹	125
豆豉基围虾	111	扇贝	126
串烧酥脆虾	112	蒜蓉粉丝蒸扇贝	126
葱辣大虾	112	双味扇贝	127
麻辣虾	113	剁椒粉丝蒸带子	127
油焖香辣虾	114	芥香辣扇贝	128
干烧虾仁	114	小西红柿炒鲜贝	128
椒盐芝麻虾	115	蛤蜊	129
鲜味虾仁	115	蒜蓉文蛤	129
鲜香盐水虾	116	蛋香蛤蜊	130
油爆虾	116	川香蛤蜊肉	130
豉汁煎虾	117	花螺	131
脆薯凤尾虾	118	剁椒煮花螺	131
胡萝卜腰果炒虾仁	118	红椒焖花螺	132
川味鲜虾	119	蛭子	132
豆香鸡蛋虾仁	120	鲜辣炸蛭子	132
韭蛋香虾仁	120	牡蛎	133
小龙虾	121	香炸牡蛎	133
麻辣小龙虾	121	软炒蚝蛋	134



第四章 其他水产

银鱼	136
银鱼煎蛋卷	136
椒盐银鱼	137
泡菜爆银鱼	137
海参	138
笋烧海参	138
红枣海参炖蛋	139
海参烩鸽蛋	139
甲鱼	140
清蒸甲鱼	140
椰香辣甲鱼	141
椒香甲鱼	141
红煨甲鱼	142
开胃甲鱼	142
田螺	143
肉末酿田螺	143
野山椒炒螺肉	143
辣炒田螺肉	144
美味螺蛳肉	144
牛蛙	145
麻辣牛蛙	145
干锅豆瓣牛蛙	146
口味牛蛙	147
剁椒牛蛙	148
香辣炒牛蛙	149
野山椒蒸牛蛙	149
水煮牛蛙	150

酸萝卜烧牛蛙	150
咸鱼	151
豆豉爆咸鱼	151
香蒸咸鱼	151
鱼杂	152
白辣椒煮鱼杂	152
黄椒蒸鱼嘴	152
海带	153
脆爆海带	153
炆拌海带结	154
酸萝卜炒海带丝	154
酥炸海带丝	155
黄豆海带饼	155
海蜇	156
西红柿炒海蜇	156
胡萝卜丝拌海蜇	157
香菜海蜇	157
紫菜	158
椒麻紫菜	158
煎紫菜卷	159
紫菜鱼泥卷	160
紫菜丸子	160

