

知名美食家/邢振龄 中国烹饪大师/郗吉和 联合推荐

巧手烹美味

鱼肉最鲜嫩



168

● 可口菜肴
● 营养贴士
● 厨事窍门

范海/编著



超值价

第2辑
01

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

鱼肉最鲜嫩 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4
(巧手烹美味. 第2辑)
ISBN 978-7-5101-0700-9

I. ①鱼… II. ①范… III. ①鱼类—菜谱 IV.
①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031989号

鱼肉最鲜嫩

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京燕旭开拓印务有限公司
开 本 889×1194 1/40
印 张 1.75
字 数 50千
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0700-9
定 价 120.00元 (共10册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

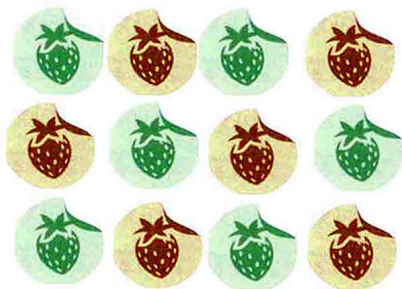
山东省青岛市人, 中国烹饪大师,
中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹
调高级技师, 国家级评委, 高级营
养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪
协会名厨专业委员会青岛区主任,
青岛市饮食文化研究会副会长, 青
岛邴大厨酒店服务有限公司董事
长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大
邴美食文化工作室主任。



巧手烹美味

鱼肉最鲜嫩

范海/编著



中国人口出版社

目录

MULU

强身健体多吃鱼

- 06 鱼肉的营养特点
鱼肉对人体的保健价值
- 07 如何选购新鲜鱼
- 08 吃鱼宜注意的事项



可口淡水鱼

- 10 玉兰鱼丝/番茄鱼条
- 11 白炒鱼片/糯米鱼片
- 12 玉米鱼粒/红烧肚档
- 13 蒸鱼肉豆腐
- 14 锅塌鱼盒
- 15 海带煲草鱼/草鱼炖豆腐
- 16 鱼丸三菜汤/猪红鱼片粥
- 17 茄汁罗非鱼/干烧罗非鱼
- 18 银鱼炒蛋/干烧黄颡鱼
- 19 老干妈黄颡鱼/黄颡鱼豆腐汤
- 20 蛋松鲈鱼块/清蒸鲈鱼
- 21 香辣鲈鱼



- | | | | |
|----|--------------|----|----------------|
| 22 | 鲜鱼汤/鲈鱼粥 | 36 | 柿饼百合鲫鱼汤/鱼羊鲜汤煲 |
| 23 | 芝麻鳊鱼/红薯鱼肉饼 | 37 | 水陆鲜煲/鳊鱼丝瓜汤 |
| 24 | 茄汁鲢鱼/鲢鱼头炖豆腐 | 38 | 豆腐冬瓜鳊鱼头汤/茼蒿鱼头汤 |
| 25 | 补身鱼头汤/蒜薹炒鳊段 | 39 | 泥鳅煲/豆腐鳊鱼汤 |
| 26 | 西瓜皮爆鳊丝/炒鳊丝 | 40 | 红花鲇鱼/鲇鱼炖茄子 |
| 27 | 茄皮烧鳊片/梁溪脆鳊 | 41 | 橙汁鱼片 |
| 28 | 爆炒鳊段/清蒸白鳊 | 42 | 酥黄豆烩鱼粒/豆瓣鲤鱼 |
| 29 | 水晶马蹄鳊鱼饼/酥鲫鱼 | 43 | 兄弟全鱼/圆白菜煲鲤鱼 |
| 30 | 香烤鲫鱼/生炒鲫鱼 | 44 | 鲤鱼山楂鸡蛋羹/千金鲤鱼汤 |
| 31 | 鲫鱼烧茼蒿/香菇蒸鲫鱼 | 45 | 洋参鲤鱼汤/贵州酸汤鱼 |
| 32 | 姜橘椒鱼羹/鲫鱼炖鸡蛋 | 46 | 干烧鲤鱼 |
| 33 | 白头翁洋葱鱼片 | 47 | 鲤鱼阿胶粥/茄汁鱼片盖浇饭 |
| 34 | 鲫鱼木耳煲/鲫鱼炖豆腐 | 48 | 炒黑鱼片/青苹果炖黑鱼 |
| 35 | 清炖鲫鱼汤/肉苁蓉炖鱼汤 | 49 | 牛蒡黑鱼汤/蜆儿羹 |



目录

MULU

- 50 花生乌鱼
- 51 豆腐黑头鱼煲/豆豉武昌鱼
- 52 白菜鲮鱼汤/苦瓜鱼丝



美味海水鱼

- 54 香辣金枪鱼/香烤鲑鱼配腌黄瓜
- 55 麻辣生鱼通心粉/泡汁带鱼
- 56 家常烧带鱼
- 57 带鱼扒白菜/萝卜干炖带鱼
- 58 桔梗豆腐煲黄鱼/豆瓣黄鱼
- 59 糖醋黄花鱼
- 60 炒赛蟹/红烧黄花鱼
- 61 京东侉炖鱼/香糟鳊鱼
- 62 当归鳊鱼汤/福州鱼丸
- 63 余鱼丸/软煎鲛鱼
- 64 麻辣鲛鱼/豉汁鱼段
- 65 附片青鱼煲/干烧鲳鱼
- 66 金玉满堂/冬菜蒸鳊鱼
- 67 黄豆酥蒸鳊鱼/燕麦银鳊鱼排
- 68 奶香鳊鱼汤
- 69 清蒸鲜刀鱼/芝麻沙丁鱼



强身健体多吃鱼

鱼之所以是人们菜肴中很受欢迎的食物，是因为其不但味道鲜美，而且营养丰富，特别是脂肪中胆固醇含量少，对人体伤害小。鱼肉中含有高度的蛋白质、脂肪和多种矿物质，其中鱼肉蛋白质的生物价值远比其他肉类高，多吃新鲜鱼肉对人体健康很有益处。





• 鱼肉的营养特点 •

鱼类是人类摄取蛋白质的良好食物来源,它具有丰富的蛋白质,占15%~20%。鱼的蛋白质与肉类不同,它含有人体不可缺少的氨基酸,这些物质对儿童的生长发育以及老年人的健康和患者的康复有十分显著的作用。鱼的蛋白质95%可为人的肠胃消化和吸收,患胆结石症、胰腺病的人,一般不宜吃畜肉和禽肉,但可以食用鱼肉,就是因为它易于人体消化吸收,不会刺激胆囊、胰腺。

鱼肉的含脂肪率在7%左右,肥鱼含脂肪率高达10%以上,远低于肉的含脂肪量。所以营养学家们十分推崇吃海鱼食物,它有利于预防心血管病的发生。

鱼肉含有丰富的矿物质,尤其是海鱼,100克鱼肉含碘率达0.02毫克。此外,每100克鱼肉含磷310毫克,含钙35毫克,含钾300毫克,含钠90毫克,含硫200毫克,含氯120毫克。

鱼肉含维生素量也相当高,100克鱼肉一般含维生素A 0.15毫克,含维生素B₁ 0.15毫克,含维生素B₂ 0.20毫克,含尼克酸(维生素PP) 3.30毫克,维生素B₆少量。尤其是鱼子中含有极丰富的维生素B₁(1.5毫克/100克)和维生素B₂(0.5毫克~2毫克/100克),是一种营养价值很高的保健食品。



• 鱼肉对人体的保健价值 •

吃鱼能降低冠心病发病率。研究发现,鱼类特别是海鱼中含有丰富的 ω -3系列不饱和脂肪酸,具有明显的降脂作用,其中二十二碳六烯酸(DHA)等多烯脂酸与血液中胆固醇结合,能把胆固醇从血管中带走,从而减少血小板聚集,降低血液黏度,降低总胆固醇含量,能有效地消除血管内脂肪堆积,溶解纤维蛋白,保护血管和增加血液流速,从而防止冠心病等心脑血管疾病的发生。科学研究证明,每周食用一次以上海鱼,对防治高脂血症和冠心病大有益处。

吃鱼令人聪明。自古以来,鱼就被人称之为使人聪明的食物。英国科学家研究发现,鱼油中所含有的DHA对大脑有益。DHA是一种高度不饱和脂肪酸,它对大脑细胞,特别是脑神经传导和突触的生长发育有着极其重要的促进作用。3岁前的孩子,大脑正处于发育阶段,特别需要多摄取吸收DHA。人即使到了初中、高中的年龄,大脑发育已经完成,也仍然需要多吸收DHA,以利于大脑神经突触不断地生长。因此,专家建议,这一时间尤其应采用以鱼为主的食谱。

鱼是人体钙、铁、磷、铜等矿物质元素良好的来源。鱼肉类中矿物质的含量为0.8%~1.2%,是为数不多的富钙食品。

鱼肉中蛋白质的氨基酸组合非常符合人体的需要,是利用率很高的优质蛋白,对人体吸收利用蛋白质,防止蛋白质缺乏症有其重要作用。故常吃鱼可使人体强健,增强免疫力,少患疾病,并可延年益寿。

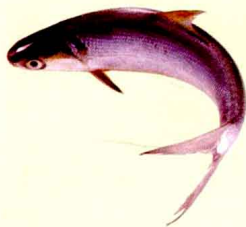
海鱼是富碘食品。碘在人体内最主要的功能是参与甲状腺素的构成,故甲状腺素的生理作用也是碘的生理作用。甲状腺素能促进人体细胞内氧化作用,使糖、脂肪氧化加强,从而加速氧的磷酸化过程而使三磷酸腺苷(ATP)生成量增加,为蛋白质合成及抗体生长发育提供充足的能力,甲状腺素能促进、

调节蛋白质合成和分解,调节组织中的水盐代谢,促进多种维生素吸收和利用,活化包括细胞钼素酶系、琥珀酸氧化酶系等100多种酶,对生物氧化和代谢都有促进作用。甲状腺素还能促进神经系统发育、组织发育和分化。这些作用在胚胎发育期和出生后早期尤为重要。碘缺乏在成年期可引起甲状腺肿,胎儿期和新生儿期可引起呆小病。所以,每周吃一次以上海鱼是对人体健康非常重要的事。

· 如何选购新鲜鱼 ·

- ① **闻味道。**臭腥味大的鱼,可能已经腐败,不可选购。
- ② **看弹性。**肉质极富弹性的鱼较为新鲜。
- ③ **看眼睛。**眼球微凸,黑白分明的鱼比较新鲜。
- ④ **看鱼鳃。**鱼鳃淡红色或暗红色的鱼比较新鲜。
- ⑤ **看外观。**外观完整,无鳞片脱落的鱼更新鲜一些。

当然,如果有条件,购买活鱼是最好不过的了。





• 吃鱼宜注意的事项 •

鱼肉的做法略复杂一些，如烧制不当时会出腥味，或出现糊焦。不但味道不佳，而且产生化学变化，对人体健康不利。因此，在制作鱼菜时要注意以下几点：

① **不要鲜鱼活吃。**吃活生鱼容易得肝吸虫病，危害肝脏，导致肝纤维化或肝癌。从食用味道来讲，活鱼也并非最佳食用阶段。鱼体内存在着活性物质，死后体内组织仍继续进行一系列物理化学变化，大致分为僵硬、后熟、自溶、腐败几个阶段。处在后熟阶段的鲜鱼，营养价值最高。经过合理冷冻的鲜鱼，一般处于后熟阶段，所以，冷冻鱼的营养价值并不比鲜鱼低。

② **鱼不宜冷冻时间过长。**鱼和肉类的冷藏有一定期限，不能长期冷冻下去。鱼肉经反复冷冻就会变质。鱼肉冷藏时间过长，自身还可产生许多有害物质，也会影响人体健康。鱼在冰箱中冷藏不要超过2天，冷冻不超过180天为宜。

③ **烧焦的鱼不能吃。**鱼体内含有丰富的蛋白质，如果在做菜时烧焦了，其中的高分子蛋白质就会裂变为低分子氨基酸，这种氨基酸再经过组合，经常会形成有毒的化学物质，人食后会引起中毒。另

外，烧焦的鱼体脂肪是不完全燃烧状态，会产生一种致癌物质。所以，做鱼菜时，一旦烧焦，就应该弃掉不吃。

④ **煮鱼时不能早放姜。**生姜是一种产辣的食物，煮鱼时放些生姜可以去腥增鲜。但是，有人习惯将生姜和鱼一同入锅煮，姜和鱼同煮，是起不到去腥作用的。这是因为，鱼刚一入锅时体内的蛋白质尚未完全凝固，过早放姜，会影响姜的辛辣味道发挥，所以等到鱼的蛋白质凝固后再放姜，才可以起到去腥的作用。

⑤ **鱼头要烧熟煮透后才能吃。**鱼头味道鲜美，而且富含卵磷脂，所以煮鱼头汤是大众化的一道菜。但要注意，鱼头必须煮熟煮透才可以吃。因为鱼鳃极易感染害虫，一旦吃进人体，除了会出现消化道不适症状外，也有可能造成头晕、失眠、营养不良、精神不振，严重者甚至会引起肝硬化。所以，鱼头不可生吃，必须充分清洗煮熟以后再吃。

⑥ **不宜常吃干鱼片。**干鱼片是用生鱼制作而成，其中细菌较多，而且干鱼片容易在人胃内发生腐败和发酵，会使人发生胃痛、呕吐等消化不良症状，所以干生鱼片不宜常吃。



可口淡水鱼





玉兰鱼丝

【原料】净鱼肉200克，冬笋片、韭黄各50克。

【调料】香油、精盐、料酒、葱姜丝、水淀粉、鸡精、香菜、植物油各适量。

做法

- ① 鱼肉切成丝，入大碗，加鸡精、料酒、水淀粉、精盐抓匀；韭黄、香菜洗净，切段。
- ② 炒锅上火，加植物油烧热，放葱姜丝炆锅，放入鱼丝煸炒，再加入冬笋片、韭黄、香菜炒熟，淋入香油即可。



番茄鱼条

【原料】净鱼肉500克，鸡蛋清2个，胡萝卜20克。

【调料】植物油、葱白、番茄酱、白糖、精盐、料酒、生抽、水淀粉各适量。

做法

- ① 净鱼肉切条，加料酒、精盐、鸡蛋清、水淀粉，抓匀上浆；葱白、胡萝卜洗净，切丝。
- ② 锅内倒油烧热，放入鱼条，炸至外表略脆，捞出沥油，装盘。
- ③ 锅内留底油，放入胡萝卜丝、葱丝煸香，加入番茄酱翻炒片刻，调入精盐、白糖、生抽炒匀，浇在鱼条上即成。

白炒鱼片

【原料】草鱼1条，黄瓜片、水发木耳片各15克。

【调料】植物油、水淀粉、精盐、料酒、葱姜蒜末、酱油、白糖、香醋各适量。

做法

- ① 草鱼洗净，取鱼肉，斜刀片成片，加精盐、料酒、水淀粉拌匀上浆，入热油锅滑油后捞出。
- ② 另锅倒油烧热，放入葱姜蒜末、黄瓜片、木耳炒香，放入鱼片、精盐、香醋、白糖、料酒、酱油，炒匀后用水淀粉勾芡即成。



糯米鱼片

【原料】净草鱼300克，糯米粉50克，荷叶1张。

【调料】精盐、味精、酱油、熟猪油、料酒、胡椒粉、葱花、姜末各适量。

做法

- ① 净草鱼剁成块，用熟猪油、酱油、味精、料酒、精盐、胡椒粉、姜末拌匀，腌10分钟。
- ② 在鱼身两面裹匀糯米粉，逐块摆入垫有荷叶的蒸笼中，入蒸锅蒸20分钟，取出，撒上葱花即可。





玉米鱼粒

【原料】玉米粒200克，草鱼肉100克，青豆50克。

【调料】植物油、鸡蛋清、精盐、鸡精各适量。

做法

- ① 草鱼肉洗净，切成小粒，放入用精盐和鸡精调过味的鸡蛋清中，捞起后放入八成热的油中滑散，捞出控油；玉米粒洗净，用沸水焯片刻；青豆洗净。
- ② 炒锅上火，倒油烧热，放入草鱼粒、玉米粒、青豆一同炒熟，加入精盐、鸡精调味即可。



红烧肚档

【原料】草鱼1条。

【调料】植物油、葱花、姜末、葱段、盐、酱油、味精、白糖、米醋、料酒、水淀粉、猪油各适量。

做法

- ① 草鱼洗净，取草鱼腹部肉，切5厘米长、4厘米宽的长方形（取鱼腹部肉切块时，边缘要切整齐）。
- ② 锅置火上，倒油烧热，放入葱段爆香，入鱼块稍煎，烹入料酒，放姜末、酱油、白糖、米醋、盐、味精，烧沸后改用小火炖10分钟，收汁用水淀粉勾芡，淋猪油装盘，撒上葱花即可。



蒸鱼肉豆腐

【原料】 豆腐、净鱼肉各150克，豌豆50克，鸡蛋1个，枸杞子10克。

【调料】 植物油、葱姜末、精盐、鸡精、胡椒粉各适量。

做法

- ① 豆腐和鱼肉分别洗净，一起剁成蓉泥；豌豆洗净，入锅煮熟。
- ② 鸡蛋加少许精盐打散，倒入平底锅中用少许油煎成蛋皮，盛出凉凉。
- ③ 在豆腐鱼泥中调入精盐、鸡精、姜葱末、胡椒粉，搅打成胶状，装入刷了油的蒸碗中，点缀上豌豆粒、枸杞子，放入蒸锅中蒸熟。
- ④ 将蛋皮切成丝，均匀地铺在盘中，将蒸好的鱼肉豆腐扣在蛋皮上即可。

小贴士

健脑益智，减压抗疲劳。





锅塌鱼盒

【原料】草鱼肉300克，肉馅150克，鸡蛋2个。

【调料】植物油、葱花、姜末、精盐、鸡精、淀粉、孜然粉、料酒、鲜汤、淀粉各适量。

做法

- ① 鸡蛋磕碗中打散，加淀粉调成蛋糊；草鱼肉洗净，斜刀切成双飞片，加精盐、鸡精、蛋清、淀粉拌匀。
- ② 肉馅加精盐、鸡精、孜然粉搅拌均匀，包入鱼肉片中做成鱼盒，摆放盘中，浇上蛋糊。
- ③ 平底锅倒油烧热，将鱼盒慢慢推入锅中，小火煎至底面金黄，将鱼盒翻面，同样煎至金黄，放入姜末、料酒、鲜汤，烧至汤汁收干，撒上葱花即可。

小贴士

双飞片是指在斜刀切片时，一刀下去不切断，继续片第二刀后再切断，食材在第一刀与第二刀之间是连接状态的，展开像蝴蝶的翅膀一样。

海带煲草鱼

【原料】草鱼500克，海带200克。

【调料】植物油、精盐、鸡精、葱段、姜片、香油各适量。

做法

- ① 草鱼斩杀洗净，剁成块；海带洗净改刀。
- ② 净锅上火，倒油烧热，放葱段、姜片爆香，投入草鱼块烹炒，倒入水，加入海带，煲至熟，调入精盐、鸡精，淋入香油即可。



草鱼炖豆腐

【原料】草鱼1条，豆腐1块，青蒜25克。

【调料】植物油、鸡汤、料酒、酱油、白糖、精盐、香油各适量。

做法

- ① 草鱼去鳞、去内脏，洗净，切块；豆腐切块；青蒜切末。
- ② 炒锅点火，倒油烧至八成热，放入鱼块过油，加入料酒、酱油、白糖、鸡汤，先用大火烧开，再用小火焖煮，待鱼入味后，放入豆腐块，大火烧开，再焖5分钟，放入青蒜末、精盐，淋少许香油即可。

