

科学调配 营养美味

上编 水产

美

味鱼·营养菌

Meiweiyu Yingyangjun Shipu

食谱



美食专家
郑重推荐

鱼 鲜 味 美

菌 菇 养 身

朝華出版社



美味食谱

美味鱼·营养菌 食谱

MeiWeiYuYingYangJun
ShiPu

主编 秋实



朝華出版社

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭卵 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡尿白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡尿白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡尿白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	羊肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋



草菇炒田鸡

原料 鲜草菇 100 克，田鸡 80 克，小瓜 20 克，生姜 10 克，花生油 30 克，盐、味精、白糖、胡椒粉、水淀粉、麻油各适量。

做法

1. 草菇切去底部洗净；田鸡斩成块；小瓜切成菱形片；生姜去皮切成片。
2. 田鸡先用少许盐、味精、水淀粉腌过，草菇用开水煮透，倒出待用。
3. 炒锅下油，放入姜片，田鸡炒至八成熟时加入草菇、小瓜片，调入盐、味精、白糖、胡椒粉炒匀，用水淀粉勾芡，淋上麻油，入碟即成。



鱼米之乡

原料 鲢鱼肉 100 克，甜玉米粒 100 克，红圆椒 1 个，丝瓜 10 克，洋葱 5 克，花生油 300 克（实耗 50 克），盐、味精、白糖、水淀粉各适量。

做法

1. 鱼肉去皮切成粒；红圆椒切粒；丝瓜去筋去籽切粒；洋葱切粒。
2. 切好的鱼粒，加入少许盐、味精，用水淀粉腌好，炒锅下油，待油温 90℃ 时下入鱼粒，至九成熟时，倒出待用。
3. 锅内留油，投入洋葱粒、玉米粒、红圆椒粒，调入剩下的盐、味精、白糖翻炒多次，加入鱼粒炒匀，用水淀粉勾芡，入碟即成。



茶树菇炒蚬柳



原料 茶树菇 80 克，青豆角 50 克，蚬柳 80 克，生姜 10 克，熟鸡肉 5 克，花生粉 20 克，盐、味精、白糖、鸡精粉、水淀粉各适量。

做法

1. 茶树菇去根切段洗净；青豆角切段；生姜去皮切条。
2. 蚬柳摆入蒸笼内蒸约 3 分钟，拿出改切成条待用。
3. 炒锅下油，待油热时，投入姜条、青豆角、茶树菇炒至快透，调入盐、味精、白糖、鸡精粉、蚬柳条炒透入味，用水淀粉勾芡，淋上熟鸡油，入碟即成。



椒盐黄脚鱼

原料 黄脚鱼 300 克，生姜 18 克，蒜 10 克，干葱 10 克，红椒 1 个，香葱 10 克，鸡蛋 1 个，花生油 500 克（实耗 100 克），盐、味精、胡椒粉、绍酒、淀粉、麻油各适量。

做法

1. 黄脚鱼杀洗干净；生姜切粒；蒜切粒；干葱切粒；红椒切粒；香葱切花。
2. 黄脚鱼加入盐、味精、胡椒粉、绍酒，打入鸡蛋，用淀粉拌匀，腌 5 分钟。
3. 炒锅下油，待油温 120°C 时，下入黄脚鱼，炸到外脆里嫩至熟，捞起沥干油，锅内留油，下入姜米、蒜、红椒米炒香，放入炸好的黄脚鱼炒匀，撒上葱花，淋入麻油即成。



珍珠福寿鱼

原料 福寿鱼 1 条，鹌鹑蛋 10 个，生姜 10 克，香菜少许，花生油 15 克，盐、味精、胡椒粉、生抽王各适量。

- 做法**
1. 福寿鱼杀洗干净；鹌鹑蛋加少许盐煮熟去壳；生姜去皮切丝；香菜洗净。
 2. 用碟把福寿鱼摆入，撒上姜丝、盐、味精，入蒸笼蒸约 8 分钟。
 3. 然后把泡热的鹌鹑蛋摆入鱼旁边，浇上热油，淋上生抽王，摆上香菜即成。

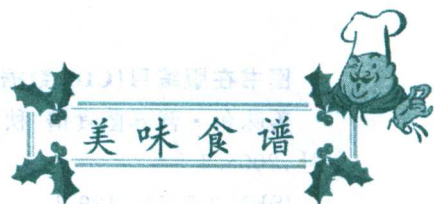


鲜冬菇炒肉

原料 鲜冬菇 150 克，瘦肉 50 克，生姜 10 克，葱 10 克，花生油 20 克，盐、味精、白糖、蚝油、水淀粉、熟鸡油各适量。

做法

1. 鲜冬菇去蒂切片；瘦肉切片；生姜去皮切片；葱洗净切段。
2. 瘦肉加少许盐、味精，用水淀粉腌好，炒锅下少许油，放入肉片，滑炒至八成熟时倒出待用。
3. 另锅下油，待油热时，投入冬菇、姜片，爆炒片刻，调入剩下的盐、味精、白糖、蚝油，下肉片、葱段炒透，用水淀粉勾芡，淋上熟鸡油，入碟即成。



美味鱼·营养菌食谱

MEIWEIYU YINGYANGJUN SHIPU

新食菌养营·鱼刺美

主编 秋实

文 海: 美 主

编 号: 555555

编 号: 555555

主 编 出 版 社

100000: 555555 555555 555555 555555 555555

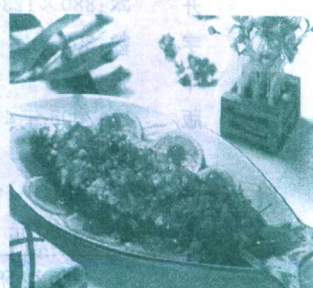
(555555) 555555 555555 555555 555555

(555555) 555555 555555 555555 555555

(555555) 555555 555555 555555 555555

555555 555555 555555 555555 555555

555555 555555 555555 555555 555555



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味鱼·营养菌食谱/秋实主编. —北京:朝华出版社, 2005. 1

ISBN 7-5054-1129-2

I. 美… II. 秋… III. ①鱼类—菜谱 ②食用菌—菜谱 IV. ①TS972.126 ②TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 128280 号

美味鱼·营养菌食谱

主 编:秋 实

责任编辑:马 艳

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:880×1230mm 32 开

字 数:300 千字

印 张:12.5

版 次:2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1129-2/G·0561

定 价:13.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

随着社会的发展和物质生活水平的不断提高,人们对饮食的需求已不再局限在填饱肚皮上,吃出营养、吃出健康已成为人们最为关心的话题,对营养美味的要求也达到了一个前所未有的高度。怎样才能满足人们的这些需求呢?烹制科学合理的美味鱼和营养菌无疑是一个不错的选择。

各种鱼类和食用菌都是营养价值较高的食物,均具有不同程度的医疗保健作用。鱼类含有较高的蛋白质、矿物质和对人体有益的微量元素,适合不同人群的营养需求,尤其适合体弱多病及儿童和老年人食用。食用菌同样也含有较高的蛋白质、维生素及矿物质,有“营养食品”和“保健食品”的美誉,适合于不同人群。

为了指导人们对鱼和食用菌的消费,继承和发扬我国传统的烹调技艺,以适应人们生活水平日益提高的需求,我们本着简单易学、科学合理、营养美味的原则,编写了《美味鱼·营养菌食谱》一书,通过不同的烹调方法、不同的原料搭配,烹制出各式的美味佳肴,以期对您生活有所帮助。由于编者水平有限,谬误及不尽之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

目 录

美味鱼

咕噜鱼肉	(21)
红烧鱼头	(21)
茄汁鱼片	(21)
醋熘草鱼	(22)
糟醉鱼条	(22)
木耳烩鱼片	(23)
松茸炖草鱼	(23)
香辣鱼条	(24)
糖醋鱼骨	(24)
豆腐鱼丁	(25)
紫菜鱼卷	(25)
脆皮鱼糕	(26)
鸡腿菇溜鱼片	(26)
椿芽酸椒鱼	(27)
鸳鸯鱼饺	(27)
怪味鱼鳞	(28)
干妈回锅鱼	(28)
火腿鱼片	(29)
油煲鱼片	(29)
玉兰片熘鱼	(30)
清蒸草鱼	(31)

酥桃仁鱼卷	(31)
草鱼豆腐	(31)
芝麻草鱼条	(32)
核桃草鱼头	(32)
糖醋鱼柳	(33)
平菇氽鲫鱼	(33)
萝卜丝煮鲫鱼	(33)
丸子煮鲫鱼	(34)
麻辣酥鱼	(34)
纸包鲫鱼	(35)
香烤鲫鱼	(35)
芽菜煸鲫鱼	(36)
泡菜鱼	(36)
干烧鲫鱼	(37)
豆瓣鲤鱼	(37)
腌瓜蒸鱼	(37)
五香熏鱼干	(38)
蛋酥鱼	(38)
粉蒸鲜鱼	(39)
蒜瓣烧鲤鱼	(39)
豆腐鲤鱼	(39)
葱酥鱼条	(40)
白汁鲤鱼	(41)
栗子鱼块煲	(41)



美味鱼·营养食谱



MEIWEIYUYINGYANGJUNSHIPU





美味鱼·营养食谱



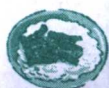
冬菜绍子鱼	(42)	冬菇焖鱼头	(55)
葱烧松酥鱼	(42)	滑炒银耳青鱼片	(56)
软烧鲜鲤鱼	(43)	大蒜烧鲢鱼	(56)
醋椒鲤鱼	(43)	红枣鱼头汤	(57)
赤豆焖鲤鱼	(44)	银芽红鲢汤	(57)
家庭侗炖鱼	(44)	红鲢长生果羹	(58)
酸菜鱼	(44)	红鲢苦瓜汤	(58)
金丝鲤鱼	(45)	菠菜鲢鱼汤	(58)
炸松脆鱼片	(45)	砂锅鲢鱼豆腐	(59)
何首乌鲤鱼汤	(46)	红焖酥鱼头	(59)
双味桂鱼	(46)	鱼头炖豆腐	(59)
三丝鱼卷	(47)	香辣鱼头	(60)
煮桂鱼芥末鲜蘑少司	(47)	鲢鱼肉丸	(60)
玉米桂鱼粒	(48)	砂锅鱼头	(61)
干妈蒸桂鱼	(48)	煎白带鱼	(61)
酸菜桂鱼片	(49)	麻辣带鱼	(61)
葱酥桂鱼条	(49)	香麻带鱼	(62)
番茄桂鱼片	(50)	椒盐带鱼	(62)
粉丝桂鱼	(50)	金橘烧带鱼	(63)
芝麻桂鱼包	(51)	咖喱鱼片	(63)
豆花桂鱼片	(51)	翡翠鱼条	(64)
红丝桂鱼	(52)	豆酥鳕鱼	(64)
发菜桂鱼汤	(52)	五味鳕鱼	(64)
紫菜桂鱼蛋羹	(53)	多彩鳕鱼丝	(65)
醋椒桂鱼汤	(53)	外婆炒鳕鱼	(65)
雪菜桂鱼煲	(53)	银丝鳕鱼卷	(66)
酸菜焖鲢鱼	(54)	清汤鳕鱼	(66)
豉汁蒸鲢鱼球	(54)	竹笋鳕鱼汤	(66)
开胃鱼头	(55)	菊花鳕鱼汤	(67)
银丝蒸鱼头	(55)	梅菜余鳕鱼汤	(67)



鲚鱼蛋花羹	(67)	泡豇豆煨鳊鱼	(81)
香菇鳊鱼羹	(68)	韭菜花炒鳊鱼	(81)
酸菜鳊鱼煲	(68)	泡姜青鳊鱼花	(82)
火腿鱼丸汤	(68)	剁椒青鳊	(82)
豆瓣武昌鱼	(69)	宫爆青鳊丁	(83)
豉椒武昌鱼	(69)	西芹青鳊丝	(83)
红烧武昌鱼	(70)	香菇青鳊段	(84)
川椒武昌鱼	(70)	怪味鳊丝	(84)
麻辣武昌鱼	(71)	炖鳊酥	(85)
腰果武昌鱼	(71)	双丝黄鳊汤	(85)
榨菜武昌鱼汤	(72)	西红柿鳊片汤	(86)
双丝武昌鱼汤	(72)	丝瓜黄鳊煲	(86)
红枣武昌鱼煲	(72)	红萝卜鳊鱼煲	(86)
栗子武昌鱼煲	(73)	鳊丝蛋花羹	(87)
冬菜武昌鱼汤	(73)	笋尖鳊片汤	(87)
三丝鳊鱼卷	(73)	豌豆鳊丝汤	(87)
锦绣鳊鱼粒	(74)	豆腐鳊片羹	(88)
松仁鳊鱼排	(74)	川椒煮黄鳊	(88)
大蒜烧鳊鱼	(75)	玉珠鳊鱼	(88)
三菌溜鳊鱼	(75)	鳊鱼猪肝汤	(89)
怪味鳊鱼排	(76)	参归鳊鱼羹	(89)
菠萝鳊鱼卷	(76)	大蒜鲶鱼	(90)
山椒鳊鱼片	(77)	豉汁蒸鲶鱼	(90)
锅巴鳊鱼片	(77)	香煎黄鱼	(91)
豆腐烧鳊鱼	(78)	红烧鳊鱼	(91)
竹筒鳊鱼块	(78)	葱烧黄鱼	(91)
金菇鳊鱼丝	(79)	香菇蒸黄鱼	(92)
西芹鳊丝	(79)	干煎小黄鱼	(92)
泡椒烧鳊鱼	(80)	木耳小黄鱼汤	(92)
咸菜煨鳊段	(80)	发菜小黄鱼蛋羹	(93)



美味鱼·营养菌食谱





美味鱼·营养食谱



榨菜小黄鱼汤	(93)	虾仁鲈鱼汤	(106)
生菜黄花鱼汤	(93)	鲜蘑鲈鱼煲	(107)
雪菜黄花鱼汤	(94)	砂锅鲈鱼豆腐	(107)
金针菇炒鱿鱼丝	(94)	萝卜花鲈煲	(107)
鲜蘑鱿鱼	(95)	甘蓝鲈鱼汤	(108)
爆木耳鱿鱼	(95)	泡椒三文鱼	(108)
香辣鱿鱼丝	(96)	土司三文鱼排	(108)
芙蓉酸辣鱿鱼	(96)	焖三文鱼头	(109)
炸鱿鱼串	(97)	什锦墨鱼	(109)
三色锦鱼丝	(97)	墨鱼肉丸	(110)
滑菇炒鱼菰	(98)	酱爆墨鱼	(110)
金菇蒸鱼块	(98)	鱼米之乡	(111)
剁椒蒸鲩鱼	(98)	蒸草菇甲鱼	(111)
豉椒蒸鲩鱼	(99)	米凉粉烧甲鱼	(112)
锦绣鲩鱼	(99)	香卤甲鱼	(112)
芥蓝白鲩汤	(100)	松茸烧甲鱼	(113)
木耳白鲩汤	(101)	叫花甲鱼	(113)
黄花菜鱼片汤	(101)	竹荪炖甲鱼	(114)
粉丝鱼块煲	(101)	蚝油鲍鱼	(114)
芦笋白鲩汤	(102)	枸杞鲍鱼汤	(115)
酸辣白鲩汤	(102)	山椒熘鳊片	(115)
山椒章鱼	(102)	干煸泥鳅	(116)
酸菜章鱼汤	(103)	蒜豉烧泥鳅	(116)
西芹炒章鱼	(103)	玉兰片鳊鱼汤	(117)
冬菜蒸鲈鱼	(104)	醋椒鳊鱼汤	(117)
刘家蒸鲈鱼	(104)	百鸟蟹黄鱼翅	(117)
苦瓜鲈鱼汤	(104)	川式鱼翅捞饭	(118)
平菇烩鱼丁	(105)	番茄鸡煲鱼翅	(118)
扣肉鲈鱼	(105)	鸽丝烩鱼翅	(119)
五彩鲈鱼丁	(106)	香麻蜜汁鳗鱼	(119)



MEIWEIYUYINGYANGJUNSHIPU