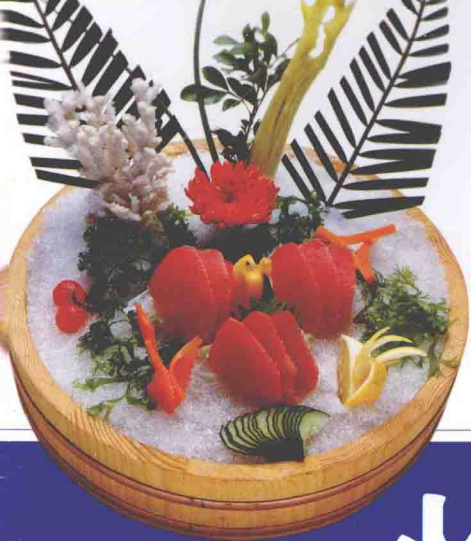


最健康的吃法，最丰盛的海鲜盛宴！



水产海鲜的 500种做法

总策划 杨建峰

主 编 甘智荣

● 66种海鲜、40种淡水水产

● 500道水产海鲜菜肴

● 制作、选购、食用安全一应俱全



江西科学技术出版社



水产海鲜的 500种做法

总策划：杨建峰

主 编：甘智荣



图书在版编目(CIP)数据

水产海鲜的500种做法 / 甘智荣主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5390-5277-9

I. ①水… II. ①甘… III. ①水产品—菜谱②海鲜菜肴—菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第078918号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: KX2015085

图书代码: D15018-101

水产海鲜的500种做法

甘智荣主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 北京新华印刷有限公司

总策划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设计  松雪图文 王进

经销 各地新华书店

开本 787mm × 1092mm 1/16

字数 260千字

印张 16

版次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5277-9

定价 28.80元(平装)

赣版权登字号-03-2015-44

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



水产海鲜的 500种做法

总策划：杨建峰

主 编：甘智荣



图书在版编目 (CIP) 数据

水产海鲜的500种做法 / 甘智荣主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5390-5277-9

I. ①水… II. ①甘… III. ①水产品—菜谱②海鲜菜肴—菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第078918号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2015085

图书代码: D15018-101

水产海鲜的500种做法

甘智荣主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5277-9

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2015-44

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



目录 CONTENTS



Part 1

海 鲜

海鱼

带鱼	014
五香烧带鱼	014
醋焖腐竹带鱼	015
剁椒蒸带鱼	015
带鱼南瓜汤	015
家常蒸带鱼	016
酥炸带鱼	016
芝麻带鱼	016
鳕鱼	017
苕蓎草烤银鳕鱼	017
清蒸香菇鳕鱼	018
酱汁鳕鱼	018
四宝鳕鱼丁	018
番茄浇汁鳕鱼	019
鳕鱼土豆汤	019
鳕鱼鸡蛋粥	019
多宝鱼	020
红烧多宝鱼	020
豉油多宝鱼	021
清蒸多宝鱼	021
党参多宝鱼汤	021
黄鱼	022
花雕黄鱼	022
茄汁黄鱼	023
糖醋黄鱼	023
蒜烧黄鱼	023
雪菜黄鱼	024
茄香黄鱼煲	024

黄鱼蛤蜊汤	024
黄花鱼	025
醋汁黄花鱼	025
酱焖黄花鱼	026
酸菜黄花鱼	026
香辣黄花鱼	026
海鲈鱼	027
绣球海鲈鱼	027
清蒸开屏海鲈鱼	028
梅菜蒸海鲈鱼	028
浇汁海鲈鱼	028
土豆烧鱼	029
海鲈鱼参须汤	029
大蒜鱼片粥	029
三文鱼	030
三文鱼芒果沙拉	030
日式三文鱼刺身	031
串烧三文鱼	031
茄汁香煎三文鱼	031
三文鱼炒时蔬	032
三文鱼金针菇卷	032
烤三文鱼	032
三文鱼蔬菜汤	033
三文鱼蒸饭	033
海带鱼片粥	033
剥皮鱼	034
香煎剥皮鱼	034
鲑鱼	035
蜜汁红烧鲑鱼	035



柚子酱烤鲑鱼.....	036	鳗鱼.....	049
烤奶酪鲑鱼.....	036	当归鳗鱼汤.....	049
咖喱鱼片.....	036	富贵鳗鱼.....	050
翡翠鱼条.....	037	茄子烧鳗鱼.....	050
煎鲑鱼.....	037	豆豉蒸鳗鱼.....	050
芥蓝XO酱炒鲑鱼.....	037	鳗鱼天妇罗.....	051
鲑鱼	038	香麻蜜汁鳗鱼.....	051
五香鲑鱼.....	038	蒲烧鳗鱼饭.....	051
红烧鲑鱼.....	039	马哈鱼	052
醋香鲑鱼.....	039	柠檬煎马哈鱼.....	052
浇汁鲑鱼.....	039	香烤马哈鱼串.....	053
鲜烤鲑鱼.....	040	蔬菜马哈鱼粥.....	053
鲑鱼蒸饺.....	040	马哈鱼炒饭.....	053
鲑鱼丸子汤.....	040	石斑鱼	054
鲤鱼	041	孜然石斑鱼排.....	054
香烤鲤鱼.....	041	清蒸石斑鱼片.....	055
多春鱼	042	茄汁石斑鱼.....	055
酱焖多春鱼.....	042	吉列石斑沙拉.....	055
盐烤多春鱼.....	043	金枪鱼	056
照烧多春鱼.....	043	土豆金枪鱼沙拉.....	056
乌冬多春鱼肉丸面.....	043	金枪鱼鸡蛋杯.....	057
红杉鱼	044	金枪鱼酿番茄.....	057
葱烧红杉鱼.....	044	金枪鱼刺身.....	057
豆瓣酱焖红杉鱼.....	045	辣炒蔬菜金枪鱼块.....	058
香煎红杉鱼.....	045	金枪鱼丸子汤.....	058
红杉鱼番茄汤.....	045	金枪鱼蔬菜小米粥.....	058
鲱鱼	046	金枪鱼南瓜粥.....	059
香菇笋丝烧鲱鱼.....	046	金枪鱼土豆饼.....	059
苦瓜焖鲱鱼.....	047	金枪鱼三明治.....	059
茄汁鲱鱼.....	047	鲷鱼	060
豉椒蒸鲱鱼.....	047	酸辣鲷鱼.....	060
炭烤金鲱鱼.....	048	香煎鲷鱼.....	061
白萝卜烧鲱鱼.....	048	茄汁鲷鱼.....	061
酱烧鲱鱼.....	048	鲷鱼稀饭.....	061



秋刀鱼.....	062	腰果西芹炒大明虾.....	071
野山椒末蒸秋刀鱼.....	062	香辣大明虾蒸南瓜.....	072
辣烤秋刀鱼.....	063	培根虾卷.....	072
茄汁秋刀鱼.....	063	果味五彩虾球.....	072
红烧秋刀鱼.....	063	香炸大明虾.....	073
沙丁鱼.....	064	大明虾煮萝卜丝.....	073
椒盐沙丁鱼.....	064	明虾海鲜汤.....	073
香辣沙丁鱼.....	065	基围虾.....	074
红烧沙丁鱼.....	065	蒜末豆豉蒸虾.....	074
酥炸沙丁鱼.....	065	红酒茄汁虾.....	075
比目鱼.....	066	猕猴桃炒虾球.....	075
香煎比目鱼.....	066	鸭血虾煲.....	075
炸鲜鱼配鞑靼酱.....	067	麻辣干锅虾.....	076
油炸鱼饼.....	067	土豆泥虾仁.....	076
面包鱼片.....	067	微波盐焗基围虾.....	076
九肚鱼.....	068	竹荪基围虾.....	077
吉列九肚鱼.....	068	泡椒基围虾.....	077
椒盐九肚鱼.....	069	鲜虾粥.....	077
人参九肚鱼汤.....	069	清蒸蒜蓉开背虾.....	078
木瓜九肚鱼汤.....	069	白灼虾.....	078
海虾		芦笋沙茶酱辣炒虾.....	078
大明虾.....	070	柠檬胡椒虾仁.....	079
法式大明虾.....	070	鹿茸竹笋烧基围虾.....	079
元帅虾.....	071	娃娃菜鲜虾粉丝汤.....	079
豆油爆大明虾.....	071	龙虾.....	080
		龙虾刺身.....	080
		龙虾沙拉.....	081
		煎龙虾.....	081
		美味龙虾.....	081
		赤米虾.....	082
		鲜虾炒白菜.....	082
		酱爆赤米虾.....	083
		玉子虾仁.....	083
		咖喱赤米虾炒饭.....	083





春虾	084
西芹炒春虾	084
春虾炒豆芽	085
春虾豆腐煲	085
春虾菠菜饺	085
竹节虾	086
韭菜花炒竹节虾	086
生汁炒竹节虾	087
鲜菇蒸虾盏	087
竹节虾鸡蛋卷	087
葫芦瓜炒虾仁	088
蒜苗烧虾	088
金丝奇妙虾	088
皮皮虾	089
干煸皮皮虾	089
小炒皮皮虾	090
沙茶炒皮皮虾	090
豉油皇皮皮虾	090
清蒸皮皮虾	091
皮皮虾粉丝煮豆腐	091
椒盐皮皮虾	091

海蟹

梭子蟹	092
魔芋丝香辣蟹	092
红蟹	093
桂圆蟹块	093
花蟹	094
花蟹冬瓜汤	094
香辣蟹	095
虾仁芙蓉蒸花蟹	095
鸡蛋花雕蒸花蟹	095
三点蟹	096
美味酱爆蟹	096

避风塘炒蟹	097
蟹肉苦瓜羹	097
三点蟹白菜汤	097
肉蟹	098
酱香大肉蟹	098
辣椒炒蟹	099
泰国炒蟹	099
泰式黑椒粉丝蟹	099
膏蟹	100
芙蓉蟹斗	100
膏蟹干捞粉丝	101
辣炒蟹	101
蟹黄豆腐	101
帝王蟹	102
鲜虾炒帝王蟹	102
加拿大雪蟹	103
宫保酱炒蟹腿肉	103
加菲蟹	104
辣炒加菲蟹	104
和乐蟹	105
和乐蟹粉丝煲	105
珍宝蟹	106
巴蜀泡椒蟹	106
面包蟹	107
黑椒面包蟹	107

贝类

牡蛎	108
韭黄炒牡蛎	108
姜葱牡蛎	109
蒜末烤牡蛎	109
脆炸牡蛎	109
白菜粉丝牡蛎汤	110
煎牡蛎鸡蛋饼	110



牡蛎蒸饭.....	110	干贝蛋炒饭.....	123
响螺	111	北极贝	124
芥辣荷兰豆拌螺肉.....	111	柠檬北极贝刺身.....	124
凉拌响螺.....	112	芥辣北极贝刺身.....	125
鲍汁扣响螺.....	112	西芹北极贝.....	125
竹篱爆螺花.....	112	北极贝寿司.....	125
双雪莲子炖响螺.....	113	扇贝	126
当归黄芪响螺鸡汤.....	113	蒜末扇贝.....	126
海底椰响螺汤.....	113	金菇扇贝.....	127
红螺	114	甜辣酱烤扇贝.....	127
辣椒炒螺片.....	114	佛手瓜扇贝鲜汤.....	127
鲜螺炒辽参.....	115	淡菜	128
香菜炒螺片.....	115	培根蒜末烧淡菜.....	128
芥味螺肉.....	115	淡菜拌菠菜.....	129
香菇螺片粥.....	116	烤鲜蔬淡菜.....	129
人参螺片汤.....	116	淡菜海带排骨汤.....	129
黄花菜螺片汤.....	116	淡菜萝卜豆腐汤.....	130
花螺	117	羊肉淡菜粥.....	130
姜葱炒花螺.....	117	淡菜焖饭.....	130
白灼花螺.....	118	贵妃蚌	131
猴头菇干贝炖花螺.....	118	芹菜炒贵妃蚌.....	131
日式冻花螺.....	118	象拔蚌	132
辣炒花螺.....	119	象拔蚌刺身.....	132
辣酒焖花螺.....	119	胡椒金针菇浸蚌仔.....	133
盐焗花螺.....	119	五谷象拔蚌盏.....	133
玉螺	120	酸辣象拔蚌.....	133
猴头菇螺肉汤.....	120	鲍鱼	134
干贝.....	121	油淋小鲍鱼.....	134
茼蒿草烤干贝.....	121	烤原汁鲍鱼.....	135
碧绿干贝.....	122	鲜虾烧鲍鱼.....	135
干贝咸蛋黄蒸丝瓜.....	122	蒜末粉丝蒸鲍鱼.....	135
水晶干贝.....	122	鲍鱼沙参玉竹栗子煲鸡.....	136
春菜干贝煲猪肚.....	123	椰子鲍鱼排骨汤.....	136
油菜鸡丝干贝粥.....	123	鲍鱼鲜蔬乌冬面.....	136



泥蚶.....	137	田七红花蒸鱿鱼.....	150
香醉泥蚶.....	137	炸鱿鱼圈.....	150
毛蚶.....	138	酸辣鱿鱼汤.....	150
白灼毛蚶.....	138	墨鱼	151
赤贝.....	139	豉椒墨鱼.....	151
盐烤赤贝.....	139	黑蒜烧墨鱼.....	152
蛤蜊.....	140	醋拌墨鱼卷.....	152
蒜香拌蛤蜊.....	140	水晶墨鱼卷.....	152
炭烤蛤蜊.....	141	芦笋腰果炒墨鱼.....	153
豉香蒸蛤蜊.....	141	墨鱼豆腐汤.....	153
酒焖蛤蜊.....	141	沙茶墨鱼面.....	153
泰式肉末炒蛤蜊.....	142	章鱼	154
豆腐蛤蜊汤.....	142	芦笋木耳炒章鱼.....	154
蛤蜊炒饭.....	142	酱烧章鱼.....	155
缢蛏	143	烤日式章鱼.....	155
雪菜汁蒸缢蛏.....	143	莲藕章鱼花生鸡爪汤.....	155
缢蛏炒芹菜.....	144	海参	156
辣炒缢蛏.....	144	手工鱼丸烩海参.....	156
香糟缢蛏.....	144	海参炒时蔬.....	157
豉椒炒缢蛏.....	145	猪肉酿海参.....	157
百合枸杞煲缢蛏.....	145	大葱烧海参.....	157
至味缢蛏汤.....	145	参杞烧海参.....	158
竹蛏	146	枸杞海参汤.....	158
蒜末蒸竹蛏.....	146	海参粥.....	158
葱姜炒竹蛏.....	147	海蜇	159
杏鲍菇黄豆芽竹蛏.....	147	鸡丝海蜇.....	159
白萝卜竹蛏鲜汤.....	147	黄瓜海蜇.....	160
		凉拌海蜇.....	160
		老虎菜拌海蜇皮.....	160
		桔梗拌海蜇.....	161
		荸荠海蜇汤.....	161
		金针菇海蜇荞麦面.....	161
		海胆	162
		芥辣海胆刺身.....	162

其他海产

鱿鱼.....	148
豉汁鱿鱼筒.....	148
蚝油酱爆鱿鱼.....	149
紫苏鱿鱼卷.....	149
椒油鱿鱼卷.....	149



Part 2

淡水鱼、虾、蟹、贝

淡水鱼

鲤鱼	164
剁椒蒸鲤鱼	164
糖醋鲤鱼	165
豆瓣酱烧鲤鱼	165
白汁鲤鱼	165
酸菜鱼火锅	166
鲤鱼炖冬瓜	166
木瓜鲤鱼汤	166
鲫鱼	167
萝卜芋头蒸鲫鱼	167
葱油鲫鱼	168
醋焖鲫鱼	168
山药蒸鲫鱼	168
银丝鲫鱼	169
凉薯胡萝卜鲫鱼汤	169
鲫鱼薏米粥	169
鲢鱼	170
荷兰豆炒鲢鱼片	170
特色炒鲢鱼球	171
橘子鱼卷	171
糖醋鱼片	171
橘皮鱼片豆腐汤	172
砂锅鱼片粥	172
鲢鱼饼	172
鳊鱼	173
剁椒鳊鱼	173
蒜烧鳊鱼	174
豉油鳊鱼	174
清蒸火腿鳊鱼	174
豉椒鳊鱼	175

孔雀鳊鱼	175
酱焖鳊鱼	175
鳗鲡	176
豉汁蒸鳗鲡	176
千岛汁铁板鳗鲡球	177
椒丝鳗鲡	177
香炒鳗鲡	177
香葱炒鳗鲡	178
鳗鲡豆腐汤	178
潮式鳗鲡粥	178
鲢鱼	179
茄汁烧鲢鱼	179
红烧鲢鱼块	180
泡椒鱼头	180
拆烩鲢鱼头	180
青木瓜煲鲢鱼	181
清炖鲢鱼	181
枸杞鱼片粥	181
银鱼	182
椒盐银鱼	182
银鱼干炒茼蒿菜	183
银鱼豆腐竹笋汤	183
银鱼豆腐面	183
草鱼	184
菊花草鱼	184
咸菜草鱼	185
清蒸草鱼段	185
糖醋鱼块	185
炸鱼排	186
水煮鱼	186
西湖醋鱼	186



湖南小炒鱼	187
茶树菇草鱼汤	187
草鱼干贝粥	187
鲑鱼	188
鲑鱼炖豆腐	188
酸菜炖鲑鱼	189
豉汁蒸鲑鱼	189
腐竹大蒜焖鲑鱼	189
焖鲑鱼	190
鲑鱼炖菠菜	190
香菜鲑鱼粥	190
鳝鱼	191
菟丝子烩鳝鱼	191
绿豆芽鳝鱼丝	192
红枣板栗烧鳝鱼	192
洋葱炒鳝鱼	192
生蒸鳝鱼段	193
黄芪红枣鳝鱼汤	193
鳝鱼羹面	193
鳊鱼	194
珊瑚鳊鱼	194
包心鳊鱼	195
茄汁鳊鱼	195
蒜烧鳊鱼	195
鱼羊鲜	196
松鼠鳊鱼	196
番茄鳊鱼汤	196
罗非鱼	197
酸笋烧罗非鱼	197
红烧罗非鱼	198
糖醋罗非鱼	198
剁椒蒸罗非鱼	198
五柳罗非鱼	199
烤罗非鱼	199

豆辣罗非鱼	199
生鱼	200
茄汁生鱼片	200
碧绿生鱼卷	201
果汁生鱼卷	201
清蒸冬瓜生鱼片	201
美味生鱼馅饼	202
节瓜红豆生鱼汤	202
薏米生鱼冬瓜粥	202
鲈鱼	203
豉汁蒸鲈鱼	203
土豆烧鲈鱼块	204
剁椒鲈鱼	204
袈裟鱼	204
菌蔬炖鲈鱼	205
香滑鲈鱼块	205
黄芪鲈鱼	205
青鱼	206
松鼠青鱼	206
鲜椒鱼片	207
脆椒鱼丁	207
芹王熘青鱼	207
茄汁鱼片	208
木瓜银耳青鱼汤	208
鱼蓉粥	208





鳊鱼	209
剁椒蒸鱼头	209
葱姜烧鱼头	210
川式风味鱼	210
鱼头炖豆腐	210
天麻炖鱼头	211
八珍鱼头汤	211
药膳鱼头汤	211
黄颡鱼	212
炒黄颡鱼片	212
豉汁蒸黄颡鱼	213
豆花黄颡鱼	213
萝卜煮黄颡鱼	213
刀鱼	214
香酥刀鱼	214
焖刀鱼	215
酸辣刀鱼	215
番茄酱烧鱼块	215
乌头鱼	216
柠檬蒸乌头鱼	216
豉香乌头鱼	217
蛋白鱼丁	217
香菜鱼片汤	217
月鳊	218
桂圆核桃鱼汤	218
鲥鱼	219
清蒸鲥鱼	219
鲥鱼	220
鲥鱼蓉蒸鹌鹑蛋	220
泥鳅	221
豆豉剁椒蒸泥鳅	221
酱炖泥鳅	222
干煸泥鳅	222
韭菜薹炒泥鳅	222

黄山毛峰泥鳅	223
花生瘦肉泥鳅汤	223
泥鳅面	223

淡水虾

河虾	224
韭菜薹炒河虾	224
陈皮炒河虾	225
油爆河虾	225
椒盐河虾	225
腰果河虾仁	226
清炒野生河虾仁	226
水晶河虾仁	226
草虾	227
酸辣脆炸草虾仁	227
核桃枸杞炒草虾仁	228
草虾仁西蓝花	228
蒜香蒸草虾	228
红酒茄汁草虾	229
草虾干贝粥	229
雪菜草虾仁炒饭	229
淡水长臂大虾	230
荸荠虾球	230
太湖白虾	231
香酥太湖白虾	231
小龙虾	232
盐味小龙虾	232
口味小龙虾	233
香辣小龙虾	233
火爆小龙虾	233

淡水蟹

大闸蟹	234
清蒸大闸蟹	234



辣酒煮闸蟹	235
醉蟹	235
蟹粉狮子头	235
锯缘青蟹	236
枸杞竹荪蟹	236
香锅蟹	237
红汤煮蟹	237
蜀南香辣蟹	237
蟹肉蒸蛋	238
南瓜煮青蟹	238
芙蓉蟹粉	238
黄油蟹	239
巴蜀香辣蟹	239
中华绒螯蟹	240
绒螯蟹炒年糕	240
三疣梭子蟹	241
蟹扒麻婆豆腐	241

淡水贝类

中华圆田螺	242
韭菜炒螺肉	242
口味螺肉	243
香辣螺肉串	243
橄榄螺肉汤	243
中华圆田螺煨鸡	244
小碗中华圆田螺	244
香糟中华圆田螺	244
铜锈环棱螺	245
酱爆铜锈环棱螺	245
大瓶螺	246
酸辣大瓶螺片	246
芥蓝螺肉	247
辣子大瓶螺	247
双椒富贵螺	247

河蚌	248
辣炒河蚌	248
河蚬	249
西葫芦炒河蚬肉	249
韭菜炒河蚬肉	250
黄瓜拌河蚬肉	250
姜葱河蚬	250
潮式腌河蚬	251
燕窝芦笋河蚬汤	251
河蚬粥	251

其他淡水水产

甲鱼	252
甲鱼烧冬瓜	252
蒜苗甲鱼	253
古法煨甲鱼	253
红参枸杞甲鱼汤	253
虫草红枣炖甲鱼	254
阿胶枸杞炖甲鱼	254
参麦茯苓炖甲鱼	254
牛蛙	255
草菇炒牛蛙	255
剁椒牛蛙	256
白果牛蛙	256
啤酒牛蛙	256



Part 1

海鲜

中国有古语『山珍海味』，天津有民谚『借钱吃海货，不算不会过』，民间也一直有着『年年有鱼』的说法，可见，海鲜在老百姓心中的位置。海鲜曾一度被人们视为酒楼里的高档菜品。其实，如今水产市场遍布大中小城市，你完全可以在家里试做，既实惠，又健康美味。



海鱼

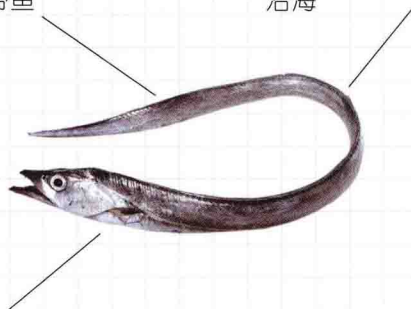
带鱼

食用季节 11~12月

烹饪方法 烧、煮、蒸

别名：刀鱼、裙带鱼、牙带、白带鱼

主要产地：浙江、山东沿海



外形特点：侧扁如带，背鳍及胸鳍带有很细小的斑点，带鱼头尖口大，由头部到尾部逐渐变细，好像一根细鞭，一般全长1米左右。

选购窍门

看外形：带鱼肚是否发软破损，发软破裂的就不新鲜。

看颜色：优质带鱼呈灰白色或银灰色，且有光泽，不能是黄色，黄色表明不新鲜。

掂分量：优质带鱼，每条重量在0.5千克以上。

食用注意

痛风患者 因为带鱼含有嘌呤类物质，而痛风则是由于人体内的嘌呤代谢发生紊乱引起的，所以痛风患者要慎食带鱼。

肝硬化患者 肝硬化患者的机体难以产生凝血因子，加之血小板偏低，容易引起出血，如果再食用带鱼，会使病情急剧恶化，所以要少食带鱼。

五香烧带鱼



材料 带鱼肉300克，八角、桂皮、姜片、葱段各少许

调料 盐2克，生抽、老抽各2毫升，料酒3毫升，淀粉、食用油各适量

做法 ①将洗净的带鱼肉两面切上网格花刀，再切块，撒上淀粉。②起油锅，放入带鱼块，煎香，翻面，煎至两面断生，去除多余油分。③放入姜片、葱段、八角、桂皮，炒香，注水煮沸。④加入少许盐、生抽、老抽、料酒，拌匀调味，煮5分钟。⑤拣出八角、桂皮、姜片、葱段，盛出菜肴，摆入盘中即可。