

Tasty Food
食在好吃

家常鱼的 192种做法

杨桃美食编辑部 主编

鱼我所欲也！零经验居家烹鱼入门手册
实图演示鱼类菜品烹饪全步骤



Tasty Food
食在好吃

家常鱼的 192种做法

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目（CIP）数据

家常鱼的192种做法 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4261-8

I. ①家… II. ①杨… III. ①家常菜肴—鱼类菜肴—菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第050942号

家常鱼的192种做法

主 编	杨桃美食编辑部
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5537-4261-8
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序 鲜鱼飨宴

- | | | | |
|----|-------------|----|-----------|
| 12 | 从头到尾认识鱼 | 19 | 前期处理很重要 |
| 14 | 烹饪鱼之前应了解的常识 | 23 | 去腥的必备材料 |
| 16 | 挑选新鲜鱼的诀窍 | 24 | 常用的调味材料 |
| 18 | 选购新鲜鱼的注意事项 | 25 | 必备的锅具、炉具 |
| | | 28 | 煎烤烹煮一次就上手 |

PART 1

炒炸鱼

- | | | | | | |
|----|--------|----|---------|----|------|
| 30 | 宫保鱼丁 | 43 | 松鼠黄鱼 | 46 | 椒盐鱼块 |
| 31 | 蒜香吻仔鱼 | 44 | 酥炸黄金柳叶鱼 | 46 | 香酥香鱼 |
| 31 | 清炒鱼片 | 44 | 炸银鱼 | 47 | 蜜汁鱼条 |
| 32 | 五彩糖醋鱼 | 45 | 酥炸鳕鱼 | 48 | 香蒜鲷鱼 |
| 32 | 烟熏黄鱼 | 45 | 黄金鱼排 | | |
| 33 | 三杯鱼块 | | | | |
| 34 | 酱爆鱼片 | | | | |
| 35 | 三杯炒旗鱼 | | | | |
| 35 | 吻仔鱼炒苋菜 | | | | |
| 36 | 香菜炒丁香鱼 | | | | |
| 36 | 花生炒丁香鱼 | | | | |
| 37 | 蒜椒鱼片 | | | | |
| 38 | 酸辣鱼皮 | | | | |
| 38 | 酸菜炒鱼肚 | | | | |
| 39 | 椒麻炒鱼柳 | | | | |
| 39 | 蒜尾炒鱼柳 | | | | |
| 40 | 蜜汁鱼下巴 | | | | |
| 40 | 酥炸鱼柳 | | | | |
| 41 | 美人腿炒鱼片 | | | | |
| 41 | 油爆石斑片 | | | | |
| 42 | 韭黄鳝糊 | | | | |
| 42 | 蒜酥鱼块 | | | | |
| 43 | 红糟鱼 | | | | |





PART 2 煎烧鱼

- 50 香煎鳊鱼
- 51 香煎鲳鱼
- 51 煎带鱼
- 52 酱汁煎秋刀
- 52 蛋汁煎鱼片
- 53 蒜香煎三文鱼
- 54 普罗旺斯煎鳊鱼
- 54 红糟鱼片
- 55 干煎鱼肉
- 55 香煎柳橙芥末三文鱼
- 56 吻仔鱼煎蛋
- 56 干煎虱目鱼肚
- 57 糖醋鱼
- 58 豆豉焖鱼头
- 59 干烧鱼
- 59 醋溜鱼片
- 60 干烧虱目鱼肚
- 60 酱烧鱼肚
- 61 豆瓣鲤鱼
- 62 葱烧鲫鱼
- 62 番茄烧鱼
- 63 腐竹烧鱼
- 63 蒜苗马鲛鱼
- 64 大蒜烧黄鱼
- 64 干煎茄汁黄鱼
- 65 五柳鱼
- 66 大蒜烧鱼下巴
- 67 干烧鱼下巴
- 67 韩式泡菜鱼
- 68 红烧划水
- 68 豆酱烧划水
- 69 酱烧鲤鱼
- 70 蜜汁鱼片
- 70 金沙鱼片
- 71 干烧鱼片
- 71 香油鱼皮
- 72 五柳鱼肉

PART 3

蒸烤鱼

- | | | | | | |
|----|-------|----|---------|----|---------|
| 74 | 豆酥鳊鱼 | 82 | 柠檬鱼 | 90 | 风味烤鱼 |
| 75 | 味噌烤鳊鱼 | 83 | 塔香烤鱼 | 91 | 烤鳊鱼片 |
| 75 | 蒸鳊鱼 | 84 | 柠香烤三文鱼 | 91 | 烤奶油鳊鱼 |
| 76 | 酸姜蒸鱼 | 84 | 大蒜烤三文鱼 | 92 | 蒸豆仔鱼 |
| 76 | 豆豉蒸鱼肚 | 85 | 奶油烤鱼 | 92 | 盐烤鱼下巴 |
| 77 | 清蒸鲈鱼 | 85 | 盐烤香鱼 | 93 | 泰式酸辣酱烤鱼 |
| 78 | 烟熏鱼肉 | 86 | 焗三文鱼 | 93 | 韩式辣味烤鲷鱼 |
| 79 | 香蒜蒸鱼 | 87 | 蒲烧鳗鱼 | 94 | 照烧烤旗鱼 |
| 79 | 剁椒蒸鱼 | 87 | 烤秋刀鱼 | 94 | 烤黄金柳叶鱼 |
| 80 | 鱼肉蒸蛋 | 88 | 柚香鱼片 | 95 | 清蒸尼罗红鱼 |
| 80 | 桂花蒸鳊鱼 | 88 | 味噌烤鱼 | 96 | 葱烤鲳鱼 |
| 81 | 梅香蒸鱼片 | 89 | 奶酪焗烤三文鱼 | | |
| 81 | 清蒸鱼卷 | 90 | 葱烧酱烤鳊鱼 | | |

PART 4

拌煮鱼

- | | | | | | |
|-----|----------|-----|--------|-----|-------|
| 98 | 醋溜鱼块 | 108 | 鱼片翡翠煲 | 110 | 茄汁炖鲭鱼 |
| 99 | 三丝拌鱼条 | 108 | 木瓜鱼煲 | 111 | 咖喱煮鱼块 |
| 99 | 凉拌洋葱鱼皮 | 109 | 芙蓉鱼羹 | 112 | 马鲛鱼鱼羹 |
| 100 | 五味鱼片 | 110 | 苋菜吻仔鱼羹 | | |
| 100 | 和风酱鱼丁 | | | | |
| 101 | 卤虱目鱼肚 | | | | |
| 101 | 味噌烫鱼片 | | | | |
| 102 | 啤酒鱼 | | | | |
| 102 | 酸菜鱼 | | | | |
| 103 | 砂锅鱼头 | | | | |
| 104 | 一锅鲜 | | | | |
| 104 | 鱼片火锅 | | | | |
| 105 | 归芪炖鲜鲤 | | | | |
| 105 | 味噌豆腐三文鱼汤 | | | | |
| 106 | 姜丝鱼块汤 | | | | |
| 106 | 味噌鱼下巴汤 | | | | |
| 107 | 虱目鱼肚汤 | | | | |
| 107 | 白鲳鱼米粉汤 | | | | |





PART 5

电锅鱼

- | | | |
|---------------|------------|--------------|
| 114 电锅达人速成指南 | 122 豉汁蒸鱼头 | 130 胡萝卜吻仔鱼菜饭 |
| 115 电锅烹调技巧大解析 | 123 豆酥蒸鳕鱼 | 130 港式咸鱼菜饭 |
| 116 咸鱼蒸豆腐 | 124 咸冬瓜蒸鳕鱼 | 131 金枪鱼鸡肉饭 |
| 117 鱼粒蒸蛋 | 124 咖喱蒸马鲛鱼 | 131 金枪鱼蔬菜饭 |
| 117 清蒸三文鱼 | 125 粉蒸鳕鱼 | 132 吻仔鱼粥 |
| 118 梅菜蒸鱼 | 125 台式蒸鱼 | 132 番茄鱼汤 |
| 118 笋片蒸鱼 | 126 大蒜炖鳗鱼 | 133 姜丝鲫鱼汤 |
| 119 豆瓣蒸鱼 | 126 蒸鲜鱼 | 133 当归炖鱼 |
| 119 榨菜肉丝蒸鱼 | 127 蛤蜊蒸鱼片 | 134 鲜鱼味噌汤 |
| 120 泰式蒸鱼 | 127 红曲蒸鱼 | 134 山药鲈鱼汤 |
| 120 豆豉虱目鱼 | 128 腌梅蒸鳕鱼 | 135 清蒸石斑鱼 |
| 121 西红柿肉酱蒸鳕鱼 | 128 XO酱蒸鳕鱼 | 136 茶树菇三文鱼卷 |
| 121 五柳蒸鱼 | 129 三文鱼菜饭 | |
| 122 甜辣鱼片 | 129 鲷鱼咸蛋菜饭 | |

PART 6

微波炉鱼

- 138 微波炉达人速成班
- 139 微波炉烹调技巧
- 140 香醋鱼
- 141 茄汁蒸鳕鱼
- 141 咖喱鱼片
- 142 塔香鱼
- 142 醋溜鱼片
- 143 清蒸鲢鱼头
- 143 青椒鱼片
- 144 蒜泥鱼片
- 145 黑胡椒洋葱鱼条
- 145 黑椒蒜香鱼
- 146 三文鱼味噌汤

PART 7

巧做鱼丸

- 149 适合打成鱼浆的鱼类
- 150 制作旗鱼丸
- 151 蒸旗鱼丸
- 151 茄汁烩旗鱼丸
- 152 制作虱目鱼丸
- 153 虱目鱼丸汤
- 153 虱目鱼丸羹
- 154 制作草鱼丸
- 155 制作吻仔鱼丸
- 156 制作淡水鱼丸
- 157 制作黄金鱼丸
- 158 制作芝士鱼丸
- 159 制作咖喱鱼丸

单位换算

固体类 / 油脂类

- 1茶匙 = 5克
- 1大匙 = 15克
- 1小匙 = 5克

液体类

- 1茶匙 = 5毫升
- 1大匙 = 15毫升
- 1小匙 = 5毫升
- 1杯 = 240毫升



Tasty Food
食在好吃

家常鱼的 192种做法

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目（CIP）数据

家常鱼的 192 种做法 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4261-8

I . ①家… II . ①杨… III . ①家常菜肴 - 鱼类菜肴 - 菜谱 IV . ① TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050942 号

家常鱼的192种做法

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4261-8
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

鱼类佳肴是人们餐桌上必不可少的，鱼肉具有丰富的营养价值，经常食用让人身心受益。鱼肉富含蛋白质、维生素A、维生素D及微量元素，而且其脂肪含量较低，多为不饱和脂肪酸，能够降低胆固醇，减少高胆固醇对人体的危害。

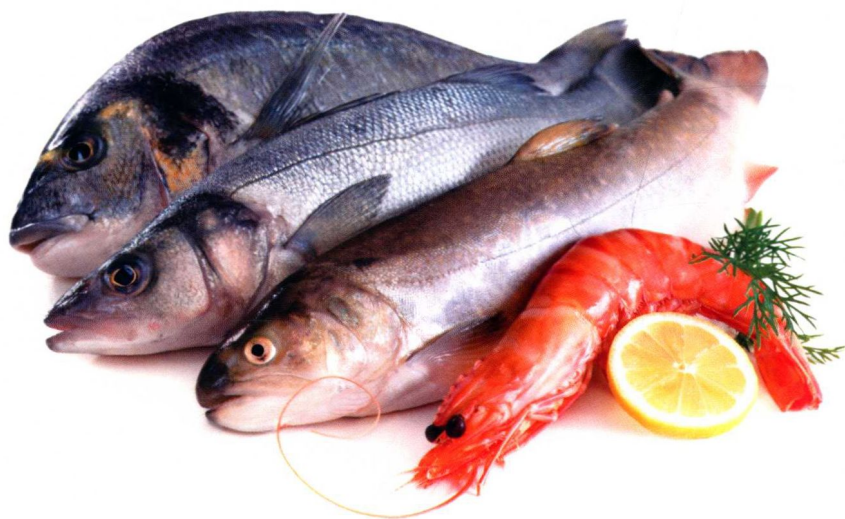
研究表明，经常食用鱼类的儿童，其生长发育较快，智力的发展也较好，所以，有小孩的家庭，餐桌上更少不了鱼类佳肴了。鱼能养肝补血、润泽毛发、滋补健胃、利水消肿，多食用鱼肉，人的身体也会比较健壮。

当今社会，工作、生活节奏加快，职场中人的精神紧张、易疲劳，更要多吃鱼类食物。被人们称之为“天然保健品”的鱼类美食，不但食之有味，更能强身健体，为人们的身体保驾护航，让人们在这百舸争游的社会竞争中胜人一筹，创造出更美好的生活。

鱼的种类繁多，大体上分为海水鱼和淡水鱼两大类。淡水鱼有马鲛鱼、鲈鱼、虱目鱼、鲤鱼、鲫鱼、鳊鱼、草鱼、大头鲢等，它们的口感大多较绵密，烹煮时通常会搭配酱汁、较重的香辛料调味，或使用油炸的方式，这样才能去除淡水鱼的土味和较重的鱼腥味。

海水鱼，俗称咸水鱼。常见的鱼种有金枪鱼、石斑鱼、红目鲢、翻车鱼、鳕鱼、鳗鱼、秋刀鱼、白带鱼、尼罗红鱼等，他们的口感较紧密且有韧劲儿，通常会以清蒸、切生鱼片，或使用较淡的酱汁方式烹调。

如何将多种鱼类做得色味俱全、芳香飘逸，是一个值得人们学习和深究的问题。鱼类烹饪方式各式各样，不拘一格。不但不同种类鱼的烹饪方式不同，同一种鱼，也可变着花样去做。



本书先从鱼的各个部位开始介绍，教人们如何认识鱼的不同部位，以及各个部位新鲜度的识别方法，帮助人们选购新鲜健康的鱼肉；还教给人们从鱼鳞到内脏的处理方法，就算从未处理过鱼的人，自己在家，也能处理得既干净又漂亮。

对于鱼头、鱼肉、鱼尾，不同部位的切法，本书也分别做了详细的图解。烹饪鱼肉时所需的锅具、去腥材料和调味料，本书均做了详细介绍，您在做鱼类大餐前，只需要将它们买回来即可开始做鱼。如今的市场商品日趋丰富，各种烹饪工具和烹饪调料都一应俱全，更是让您如愿以偿了。

鱼类烹饪方法主要有烤、煮、烧、炸、炒、蒸、煎7种，均被纳入本书中，并附有各个烹饪法的美味小技巧。本书主要以图文并茂的形式，详细讲解各种鱼类佳肴的做法，以及烹制过程中需要注意的重要事项，让您在家做一款鱼类美味佳肴不再是难事。

另外，本书还介绍了用电锅、微波炉烹饪鱼的方法，这两种简单易学、方便操作的烹饪法，是您繁忙之余的良好选择，而且做出来的美味毫不逊色于其他烹饪方式。

想吃哪一种鱼，就大胆去做吧。将每一种可食用的鱼肉珍馐带到您的日常饮食中，丰富您的饮食文化，让您的餐桌日新月异。这样，您和您的家人，再也不会因为仅有的那几种鱼类食物而郁郁寡欢了。每天都尝试新的品种、不同的口味，不但吃得开心美味，对鱼类美食，更是有种翘首以盼的感觉。

鱼类烹饪法多式多样，令人目不暇接。只需这一本家常鱼烹饪书，各种鱼类佳肴就会被你轻而易举地掌握，让您以及您的家人在家也能享受到鱼类大餐。这不仅能提高饮食品质，还能让您的家人或亲戚朋友，对您精湛的厨艺赞不绝口！



序 鲜鱼飨宴

- | | |
|----------------|--------------|
| 12 从头到尾认识鱼 | 19 前期处理很重要 |
| 14 烹饪鱼之前应了解的常识 | 23 去腥的必备材料 |
| 16 挑选新鲜鱼的诀窍 | 24 常用的调味材料 |
| 18 选购新鲜鱼的注意事项 | 25 必备的锅具、炉具 |
| | 28 煎烤烹煮一次就上手 |

PART 1

炒炸鱼

- | | | |
|-----------|------------|---------|
| 30 宫保鱼丁 | 43 松鼠黄鱼 | 46 椒盐鱼块 |
| 31 蒜香吻仔鱼 | 44 酥炸黄金柳叶鱼 | 46 香酥香鱼 |
| 31 清炒鱼片 | 44 炸银鱼 | 47 蜜汁鱼条 |
| 32 五彩糖醋鱼 | 45 酥炸鳕鱼 | 48 香蒜鲷鱼 |
| 32 烟熏黄鱼 | 45 黄金鱼排 | |
| 33 三杯鱼块 | | |
| 34 酱爆鱼片 | | |
| 35 三杯炒旗鱼 | | |
| 35 吻仔鱼炒苋菜 | | |
| 36 香菜炒丁香鱼 | | |
| 36 花生炒丁香鱼 | | |
| 37 蒜椒鱼片 | | |
| 38 酸辣鱼皮 | | |
| 38 酸菜炒鱼肚 | | |
| 39 椒麻炒鱼柳 | | |
| 39 蒜尾炒鱼柳 | | |
| 40 蜜汁鱼下巴 | | |
| 40 酥炸鱼柳 | | |
| 41 美人腿炒鱼片 | | |
| 41 油爆石斑片 | | |
| 42 韭黄鳝糊 | | |
| 42 蒜酥鱼块 | | |
| 43 红糟鱼 | | |





PART 2

煎烧鱼

- 50 香煎鳊鱼
- 51 香煎鲳鱼
- 51 煎带鱼
- 52 酱汁煎秋刀
- 52 蛋汁煎鱼片
- 53 蒜香煎三文鱼
- 54 普罗旺斯煎鳊鱼
- 54 红糟鱼片
- 55 干煎鱼肉
- 55 香煎柳橙芥末三文鱼
- 56 吻仔鱼煎蛋
- 56 干煎虱目鱼肚
- 57 糖醋鱼
- 58 豆豉焖鱼头
- 59 干烧鱼
- 59 醋溜鱼片
- 60 干烧虱目鱼肚
- 60 酱烧鱼肚
- 61 豆瓣鲤鱼
- 62 葱烧鲫鱼
- 62 番茄烧鱼
- 63 腐竹烧鱼
- 63 蒜苗马鲛鱼
- 64 大蒜烧黄鱼
- 64 干煎茄汁黄鱼
- 65 五柳鱼
- 66 大蒜烧鱼下巴
- 67 干烧鱼下巴
- 67 韩式泡菜鱼
- 68 红烧划水
- 68 豆酱烧划水
- 69 酱烧鲤鱼
- 70 蜜汁鱼片
- 70 金沙鱼片
- 71 干烧鱼片
- 71 香油鱼皮
- 72 五柳鱼肉

PART 3

蒸烤鱼

- | | | | | | |
|----|-------|----|---------|----|---------|
| 74 | 豆酥鳊鱼 | 82 | 柠檬鱼 | 90 | 风味烤鱼 |
| 75 | 味噌烤鳊鱼 | 83 | 塔香烤鱼 | 91 | 烤鳊鱼片 |
| 75 | 蒸鳊鱼 | 84 | 柠香烤三文鱼 | 91 | 烤奶油鳊鱼 |
| 76 | 酸姜蒸鱼 | 84 | 大蒜烤三文鱼 | 92 | 蒸豆仔鱼 |
| 76 | 豆豉蒸鱼肚 | 85 | 奶油烤鱼 | 92 | 盐烤鱼下巴 |
| 77 | 清蒸鲈鱼 | 85 | 盐烤香鱼 | 93 | 泰式酸辣酱烤鱼 |
| 78 | 烟熏鱼肉 | 86 | 焗三文鱼 | 93 | 韩式辣味烤鲷鱼 |
| 79 | 香蒜蒸鱼 | 87 | 蒲烧鳗鱼 | 94 | 照烧烤旗鱼 |
| 79 | 剁椒蒸鱼 | 87 | 烤秋刀鱼 | 94 | 烤黄金柳叶鱼 |
| 80 | 鱼肉蒸蛋 | 88 | 柚香鱼片 | 95 | 清蒸尼罗红鱼 |
| 80 | 桂花蒸鳊鱼 | 88 | 味噌烤鱼 | 96 | 葱烤鲳鱼 |
| 81 | 梅香蒸鱼片 | 89 | 奶酪焗烤三文鱼 | | |
| 81 | 清蒸鱼卷 | 90 | 葱烧酱烤鳊鱼 | | |

PART 4

拌煮鱼

- | | | | | | |
|-----|----------|-----|--------|-----|-------|
| 98 | 醋溜鱼块 | 108 | 鱼片翡翠煲 | 110 | 茄汁炖鲭鱼 |
| 99 | 三丝拌鱼条 | 108 | 木瓜鱼煲 | 111 | 咖喱煮鱼块 |
| 99 | 凉拌洋葱鱼皮 | 109 | 芙蓉鱼羹 | 112 | 马鲛鱼鱼羹 |
| 100 | 五味鱼片 | 110 | 茼菜吻仔鱼羹 | | |
| 100 | 和风酱鱼丁 | | | | |
| 101 | 卤虱目鱼肚 | | | | |
| 101 | 味噌烫鱼片 | | | | |
| 102 | 啤酒鱼 | | | | |
| 102 | 酸菜鱼 | | | | |
| 103 | 砂锅鱼头 | | | | |
| 104 | 一锅鲜 | | | | |
| 104 | 鱼片火锅 | | | | |
| 105 | 归芪炖鲜鲤 | | | | |
| 105 | 味噌豆腐三文鱼汤 | | | | |
| 106 | 姜丝鱼块汤 | | | | |
| 106 | 味噌鱼下巴汤 | | | | |
| 107 | 虱目鱼肚汤 | | | | |
| 107 | 白鲳鱼米粉汤 | | | | |





PART 5

电锅鱼

- | | | |
|---------------|------------|--------------|
| 114 电锅达人速成指南 | 122 豉汁蒸鱼头 | 130 胡萝卜吻仔鱼菜饭 |
| 115 电锅烹调技巧大解析 | 123 豆酥蒸鳕鱼 | 130 港式咸鱼菜饭 |
| 116 咸鱼蒸豆腐 | 124 咸冬瓜蒸鳕鱼 | 131 金枪鱼鸡肉饭 |
| 117 鱼粒蒸蛋 | 124 咖喱蒸马鲛鱼 | 131 金枪鱼蔬菜饭 |
| 117 清蒸三文鱼 | 125 粉蒸鳕鱼 | 132 吻仔鱼粥 |
| 118 梅菜蒸鱼 | 125 台式蒸鱼 | 132 番茄鱼汤 |
| 118 笋片蒸鱼 | 126 大蒜炖鳗鱼 | 133 姜丝鲫鱼汤 |
| 119 豆瓣蒸鱼 | 126 蒸鲜鱼 | 133 当归炖鱼 |
| 119 榨菜肉丝蒸鱼 | 127 蛤蜊蒸鱼片 | 134 鲜鱼味噌汤 |
| 120 泰式蒸鱼 | 127 红曲蒸鱼 | 134 山药鲈鱼汤 |
| 120 豆豉虱目鱼 | 128 腌梅蒸鳕鱼 | 135 清蒸石斑鱼 |
| 121 西红柿肉酱蒸鳕鱼 | 128 XO酱蒸鳕鱼 | 136 茶树菇三文鱼卷 |
| 121 五柳蒸鱼 | 129 三文鱼菜饭 | |
| 122 甜辣鱼片 | 129 鲷鱼咸蛋菜饭 | |

PART 6

微波炉鱼

- 138 微波炉达人速成班
- 139 微波炉烹调技巧
- 140 香醋鱼
- 141 茄汁蒸鳕鱼
- 141 咖喱鱼片
- 142 塔香鱼
- 142 醋溜鱼片
- 143 清蒸鲢鱼头
- 143 青椒鱼片
- 144 蒜泥鱼片
- 145 黑胡椒洋葱鱼条
- 145 黑椒蒜香鱼
- 146 三文鱼味噌汤

PART 7

巧做鱼丸

- 149 适合打成鱼浆的鱼类
- 150 制作旗鱼丸
- 151 蒸旗鱼丸
- 151 茄汁烩旗鱼丸
- 152 制作虱目鱼丸
- 153 虱目鱼丸汤
- 153 虱目鱼丸羹
- 154 制作草鱼丸
- 155 制作吻仔鱼丸
- 156 制作淡水鱼丸
- 157 制作黄金鱼丸
- 158 制作芝士鱼丸
- 159 制作咖喱鱼丸

单位换算

固体类 / 油脂类

- 1茶匙 = 5克
- 1大匙 = 15克
- 1小匙 = 5克

液体类

- 1茶匙 = 5毫升
- 1大匙 = 15毫升
- 1小匙 = 5毫升
- 1杯 = 240毫升

