

COOKING 巧厨娘



微食季
B09

鲜鱼

50 味



工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



鲜鱼 50 味

美食生活工作室 组织编写

图书在版编目 (C I P) 数据

鲜鱼50味 / 美食生活工作室编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2015.7

(巧厨娘. 微食季. B09) ISBN 978-7-5552-2454-9

I. ①鲜… II. ①美… III. ①鱼 - 菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第148280号

书 名 巧厨娘微食季 鲜鱼50味

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划编辑 周鸿媛

责任编辑 纪承志

装帧设计 毕晓郁 王 芳

印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司

出版日期 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

开 本 32开 (889mm × 1194mm)

印 张 2

书 号 ISBN 978-7-5552-2454-9

定 价 10.00元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: (0532) 68068638

本书建议陈列类别: 美食类 生活类

目录



p10

腊肉蒸熏鱼



p12

剁椒鱼头



p13

清蒸鳊鱼段



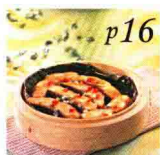
p14

清蒸带鱼



p15

滑蒸豆酱鱼



p16

荷叶软蒸鱼



p17

剁椒玉米鱼头



p18

香煎抱盐鱼



p20

抓炒鱼条



p22

熏鲛鱼



p23

椒盐沙丁鱼



p24

炸烹银鱼



p26

炭烧鱼块



p27

烤菌蔬鱼串



p28

纸包柠檬烤鱼



p30

豆豉烤鱼



p32

泡椒烤鱼



p34

香辣鳗鲡



p36

豆瓣炒咸鱼



p37

滑炒鱼片

CONTENTS



川香麻辣鱼



葱烧鲫鱼



西湖醋鱼



葱椒鱼片



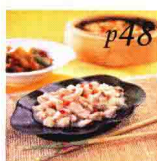
红烧带鱼



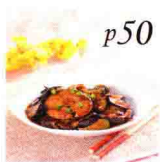
干烧鲤鱼



酱焖黄花鱼



醋爆鱼丁



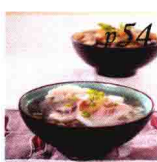
鲇鱼烧茄子



孜然带鱼



茄子焖鲈鱼



鱼羊鲜



黑豆鲤鱼汤



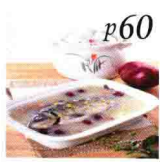
水煮鱼头



豆腐鳊鱼汤



豆豉鱼冻



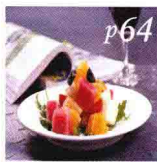
花生红枣鲫鱼



鲫鱼菠菜羹



红薯叶煮小河鱼



金枪鱼沙拉

按原料索引



草鱼

腊肉蒸熏鱼	10	泡椒烤鱼	32
滑蒸豆酱鱼	15	滑炒鱼片	37
荷叶软蒸鱼	16	川香麻辣鱼	38
香煎抱盐鱼	18	西湖醋鱼	41
炭烧鱼块	26	豆豉鱼冻	59
豆豉烤鱼	30		

鲢鱼

剁椒鱼头	12	带鱼	
剁椒玉米鱼头	17	清蒸带鱼	14
水煮鱼头	56	红烧带鱼	44
		孜然带鱼	51

鲤鱼

干烧鲤鱼	46	鳊鱼	
黑豆鲤鱼汤	55	纸包柠檬烤鱼	28
		醋爆鱼丁	48

青鱼

抓炒鱼条	20	泥鳅	
		豆腐鳅鱼汤	58



鲫鱼

葱烧鲫鱼	40	花生红枣鲫鱼	60
葱椒鱼片	42	鲫鱼菠菜羹	61

黑鱼

烤菌蔬鱼串	27
鱼羊鲜	54

小河鱼

红薯叶煮小河鱼	62
---------	----

鳊鱼

清蒸鳊鱼段	13
-------	----

金枪鱼

金枪鱼沙拉	64
-------	----

鲈鱼

茄子焖鲈鱼	52
-------	----

黄花鱼

酱焖黄花鱼	47
-------	----

鲅鱼

熏鲅鱼	22
豆瓣炒咸鱼	36

沙丁鱼

椒盐沙丁鱼	23
-------	----

银鱼

炸烹银鱼	24
------	----

鲇鱼

鲇鱼烧茄子	50
-------	----

鳗鱼

香辣鳗鲡	34
------	----



鲜鱼 50 味

 工作室 组织编写

图书在版编目 (C I P) 数据

鲜鱼50味 / 美食生活工作室编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2015.7

(巧厨娘. 微食季. B09) ISBN 978-7-5552-2454-9

I. ①鲜… II. ①美… III. ①鱼 - 菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第148280号

- 书 名 巧厨娘微食季 鲜鱼50味
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划编辑 周鸿媛
责任编辑 纪承志
装帧设计 毕晓郁 王 芳
印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司
出版日期 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷
开 本 32开 (889mm × 1194mm)
印 张 2
书 号 ISBN 978-7-5552-2454-9
定 价 10.00元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: (0532) 68068638

本书建议陈列类别: 美食类 生活类

连年有鱼



鱼肯定是中国人餐桌上的大餐。

鱼的鲜美的味道早已被中国人的祖先熟知。他们用“鱼”和“羊”合并造字，创造了一个“鲜”字用来形容那种生猛的味道。“鲜”字的本义也就是生鱼片的滋味。但这种鲜味很难说不是一种腥味。中国人很早就发现了熟食的滋味更美，也很早抛弃了生吃鱼的传统。专诸刺王僚的故事显示，我国很早就使用蒸鱼法了。老子作《道德经》有言：

“治大国若烹小鲜。”又能把烹饪鱼的历史再上推到春秋时期。烹饪小鱼需要稳火慢炖，不能来回折腾，否则就把小鱼炖烂了。春秋时期的人就精于此道，烹饪技术发展到今天，做出的鱼的滋味，当然更让世界人民惊叹。至于松鼠鳜鱼等巧夺天工的鱼类菜肴，足以上升到艺术的角度了。

鱼这个字的读音和“余”相同，所以在节日的宴席上，也必然会有鱼。在中国内陆干旱之地，清苦之家逢年过节食

用不起鱼，甚至会将木刻的鱼放在餐桌上，企盼来年的好日子。中华传统文明发祥于黄河流域，并不是传统的产鱼之地。所以吃鱼也就成了一种身份的象征。孟子念念不忘的美味是鱼和熊掌。孟尝君食客冯谖在门下怀才不遇，弹铗而歌，唱的就是“食无鱼”。中国传统民间故事还有鲤鱼跃龙门的传说。龙是一种图腾，但只有鲤鱼有资格晋升成龙。至圣先师孔子得麟儿，鲁昭公以鲤鱼祝贺。孔子感动至极，就将儿子命名为孔鲤，字就是伯鱼。将这些历史典故翻一翻，可以看出鱼在中国人心目中的位置。

由于中华文化基本上属于内陆农耕文化，所以中国人制作的鱼类菜肴使用的原料基本上是淡水鱼。黄河鲤鱼久负盛名，山东地处黄河之滨，盛产肉质细嫩金鳞赤尾的大鲤鱼，因此鲁菜经典就有一道糖醋鲤鱼。此菜将鲤鱼入热油炸透，使用白糖、香醋、

姜末等调料勾兑味汁。出锅勾芡之后，色泽枣红，甜中透酸，味道不凡。水煮鱼是川菜江湖菜的代表作，也是最受大众欢迎的鱼类烹调方法。将片好的鱼放入到鲜红的热锅中煮熟上桌，众人围坐一团，面红耳赤，你来我往。冬季寒风凛冽，围炉夜话时，用此菜佐酒最合适不过了。

淡水鱼的刺比较多，制作难度很大，而且有一些土腥气，外国朋友都不喜欢烹饪淡水鱼，经常可以看到国外某地淡水鱼“成灾”的报道。而海水鱼制作调料重了，压制了其本身的鲜味，淡了，鲜味味道太浓又不符合大多数中国人的口味。因此除沿海地区以外，少有做鱼高手将海鱼做得“浓妆淡抹总相宜”。倒是胶东地区的鲅鱼饺子让笔者颇为倾心，列为看官不妨一试。

 工作室 肖雷

鱼



【鱼的营养价值】

鲫鱼

有益气健脾，利水消肿、清热解毒、通络下乳等功能。腹水患者用鲜鲫鱼与赤小豆共煮汤服食有疗效。用鲜活鲫鱼与猪蹄同煨，连汤食用，可治产妇少乳。鲫鱼油有利于心血管功能，还可降低血液粘度，促进血液循环。

鲤鱼

有健脾开胃、利尿消肿、止咳平喘、安胎通乳、清热解毒等功能。鲤鱼与冬瓜、葱白煮汤服食，治肾炎水肿。大鲤鱼留鳞去肠杂煨熟分服之，治黄疸。用活鲤鱼、猪蹄煲汤服食治孕妇少乳。鲤鱼与川贝末少许煮汤服用，治咳嗽气喘。

鲢鱼

有温中益气、暖胃、润肌肤等功能，是温中补气养生食品。

青鱼

有补气养胃、化湿利水、祛风除烦等功能。其所含锌硒等微量元素有助于抗癌。

草鱼

有暖胃和中平肝祛风等功能，是温中补虚养生食品。

带鱼

有暖胃、补虚、泽肤、祛风、杀虫、补五脏等功能，可用作迁延性肝炎、慢性肝炎的辅助治疗。肝炎患者用鲜带鱼蒸熟后取上层油食之，久服可改善症状。

目录



p10

腊肉蒸熏鱼



p12

剁椒鱼头



p13

清蒸鳊鱼段



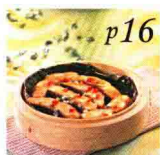
p14

清蒸带鱼



p15

滑蒸豆酱鱼



p16

荷叶软蒸鱼



p17

剁椒玉米鱼头



p18

香煎抱盐鱼



p20

抓炒鱼条



p22

熏鲛鱼



p23

椒盐沙丁鱼



p24

炸烹银鱼



p26

炭烧鱼块



p27

烤菌蔬鱼串



p28

纸包柠檬烤鱼



p30

豆豉烤鱼



p32

泡椒烤鱼



p34

香辣鳗鲡



p36

豆瓣炒咸鱼



p37

滑炒鱼片

CONTENTS



川香麻辣鱼



葱烧鲫鱼



西湖醋鱼



葱椒鱼片



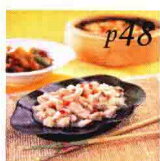
红烧带鱼



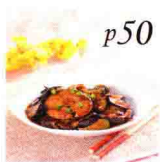
干烧鲤鱼



酱焖黄花鱼



醋爆鱼丁



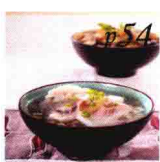
鲇鱼烧茄子



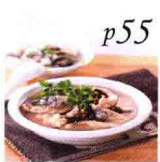
孜然带鱼



茄子焖鲈鱼



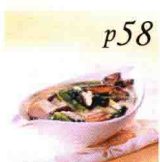
鱼羊鲜



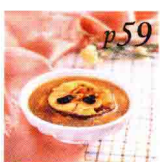
黑豆鲤鱼汤



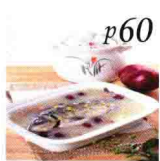
水煮鱼头



豆腐鳊鱼汤



豆豉鱼冻



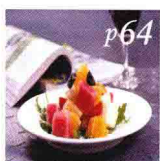
花生红枣鲫鱼



鲫鱼菠菜羹



红薯叶煮小河鱼



金枪鱼沙拉

按原料索引



草鱼

腊肉蒸熏鱼	10	泡椒烤鱼	32
滑蒸豆酱鱼	15	滑炒鱼片	37
荷叶软蒸鱼	16	川香麻辣鱼	38
香煎抱盐鱼	18	西湖醋鱼	41
炭烧鱼块	26	豆豉鱼冻	59
豆豉烤鱼	30		

鲢鱼

剁椒鱼头	12	带鱼	
剁椒玉米鱼头	17	清蒸带鱼	14
水煮鱼头	56	红烧带鱼	44
		孜然带鱼	51

鲤鱼

干烧鲤鱼	46	鳊鱼	
黑豆鲤鱼汤	55	纸包柠檬烤鱼	28
		醋爆鱼丁	48

青鱼

抓炒鱼条	20	泥鳅	
		豆腐鳅鱼汤	58



鲫鱼

葱烧鲫鱼	40	花生红枣鲫鱼	60
葱椒鱼片	42	鲫鱼菠菜羹	61

黑鱼

烤菌蔬鱼串	27
鱼羊鲜	54

小河鱼

红薯叶煮小河鱼	62
---------	----

鳊鱼

清蒸鳊鱼段	13
-------	----

金枪鱼

金枪鱼沙拉	64
-------	----

鲈鱼

茄子焖鲈鱼	52
-------	----

黄花鱼

酱焖黄花鱼	47
-------	----

鲅鱼

熏鲅鱼	22
豆瓣炒咸鱼	36

沙丁鱼

椒盐沙丁鱼	23
-------	----

银鱼

炸烹银鱼	24
------	----

鲑鱼

鲑鱼烧茄子	50
-------	----

鳗鱼

香辣鳗鲡	34
------	----

腊肉蒸熏鱼

蒸

烹调 120min

难易度★★



原料 腊肉300克 **调料** 味精、龙牌酱油、干椒粉、
浏阳熏鱼200克 姜末、蒜蓉各10克
香油5克
茶油25克
浏阳豆豉15克