

# 美味家常鱼精选

姜仁健 主编  
红番茄美食工作室 摄影




中国纺织出版社

# 美味家常鱼精选

姜仁健 主编  
红番茄美食工作室 摄影



 中国纺织出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

美味家常鱼精选/姜仁健主编.—北京:中国纺织出版社,  
2011.10

ISBN 978-7-5064-5740-8

I. ①美… II. ①姜… 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(2011)第152240号

编委会: 赵金成 蔡晓航 嵇飞凯 王剑宝 程丽忠 李为民  
刘勇 刘原昊 倪勇 汪品 何凡玲 王继指  
姜敏华 徐文敏 江红 王甫林 李文骏 程辉  
王锦 程祥华 高广伟

---

责任编辑: 李彦芳 范琳娜 责任印制: 刘强

版式设计: 言宇

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 116千字 定价: 26.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 目录 contents

## 草鱼

- 6 醋熘草鱼丁
- 6 沸腾草鱼片
- 7 番茄汁鱼片
- 7 葱段炖草鱼
- 8 香末鱼块
- 8 草菇烧鱼片
- 8 豆腐炖鱼片
- 9 豌豆烩草鱼丁
- 9 香辣草鱼排
- 10 冬瓜菜心草鱼头
- 10 蒜苗甜椒草鱼片
- 11 香菇肉炖草鱼
- 12 米粉蒸草鱼块
- 12 蒜香油辣鱼片
- 13 香菜炖草鱼
- 13 青蒜烧草鱼
- 14 莴笋醋熘鱼丁
- 14 鱼蓉菠菜粥
- 14 荸荠冬菇鱼丸
- 15 蘑菇火腿烧草鱼片
- 15 鲜奶鱼肉
- 16 紫苏青椒焖鱼
- 16 手撕咸草鱼
- 17 卤汁五香鱼
- 17 香菜咖喱鱼丸
- 18 粉皮炒鱼
- 18 油淋生草鱼

- 18 椒麻脆鱼肚
- 19 葱香菠萝泡椒鱼
- 20 泡椒花生草鱼丁
- 20 火锅草鱼豆腐
- 21 五香烧鱼块

## 鲫鱼

- 22 清蒸小鲫鱼
- 22 鲫鱼白萝卜汤
- 23 鲜海带焖鲫鱼
- 23 蛤蜊豆苗鲫鱼煲
- 24 青椒鲫鱼
- 24 辣椒鱼条
- 25 葱烧鲫鱼
- 25 鲫鱼炖豆腐
- 25 蒸茶鲫鱼
- 26 蒸酸辣鲫鱼
- 26 辣香酥鱼
- 27 白果清蒸鲫鱼
- 28 舌草双菇鲫鱼汤
- 29 香酥鲫鱼
- 29 豆腐炖鲫鱼汤
- 30 蔬菜鲫鱼火锅

## 鲤鱼

- 31 炖鲤鱼
- 31 大枣当归鲤鱼汤
- 32 辣味鲤鱼汤
- 32 菇片剁椒鱼
- 34 青红椒烧鱼丝

- 34 鲤鱼糯米粥
- 34 陈皮鲤鱼枣汤
- 35 香辣虾仁鱼丁
- 35 山楂瓦块鱼
- 36 竹笋豆腐炖鲤鱼
- 36 红豆鲤鱼瓜汤
- 36 日式梅淋鲤鱼
- 37 菇竹鲤鱼
- 37 木瓜大枣鲤鱼煲
- 38 西红柿鲤鱼蓉
- 38 蜜汁鲤鱼
- 39 蔬菜焖鲤鱼

## 鱿鱼

- 40 莴笋鱿鱼丝
- 40 芹菜炒鱿鱼
- 41 西芹拌鱿鱼
- 42 爆炒鱿鱼
- 42 双笋炒鱿鱼须
- 44 豆芽鱿鱼丝
- 44 香菜拌鱿鱼
- 44 木耳香菇鱿鱼丝
- 45 芹花鱿鱼
- 46 黄瓜丝鱿鱼
- 46 韭菜烧鱿鱼
- 47 胡椒鱿鱼圈
- 47 干炸椒盐鱿鱼
- 48 拌时蔬鱿鱼
- 48 黄瓜拌鱿鱼

# 目录 contents

- 48 虾酱豆腐辣鱿鱼  
49 铁板洋葱鱿鱼  
50 青椒烧鱿鱼  
51 柿椒鱿鱼羹  
51 腐竹鱿鱼粥  
51 鱿鱼蛤蜊粥  
52 葱烧鱿鱼  
52 芥末鱿鱼  
52 泡椒鱿鱼
- 墨鱼**
- 53 番茄汁烧墨鱼  
54 红乳烧墨鱼仔  
54 双菌墨鱼仔  
55 双菇炒墨鱼仔  
55 墨鱼双菇鸡块  
55 冬瓜墨鱼汤  
56 青椒丝炒墨鱼  
56 豆腐炖墨鱼  
57 冬菜墨鱼  
57 墨鱼烧韭菜  
58 核桃煮墨鱼  
58 鲜姜炒墨鱼  
58 墨鱼大枣炖排骨  
59 雪菜拌墨鱼  
60 爆墨鱼仔  
61 韭菜墨鱼  
61 笋肉丝炒墨鱼  
62 豉椒烧墨鱼
- 63 牡蛎墨鱼汤  
63 菊花香菇炒墨鱼
- 黄花鱼**
- 64 豆腐烩黄鱼  
64 参黄鱼蛋羹  
65 枸杞蒜薹烧黄鱼  
66 麦香黄鱼卷  
66 干煎小黄花  
67 蒜炖黄花鱼  
67 焖黄花鱼
- 鲢鱼**
- 68 蛋花鲢鱼羹  
68 番茄汁鲢鱼  
69 番茄鲢鱼丁  
69 豆腐鲢鱼汤  
70 海鲜鱼头锅  
71 鱼头烩面  
71 玉竹蒸鲢鱼头  
72 鲢鱼煲  
72 焗烧鱼头  
73 雪耳鱼云羹  
73 干炸鲢鱼串
- 鳕鱼**
- 74 蒸鲜鳕鱼  
74 香炸银鳕鱼  
75 鳕鱼猪骨汤  
75 鲍汁兰花鳕鱼  
76 葡萄酒香鳕鱼
- 76 炸鳕鱼面包夹  
77 麻汁银鳕鱼  
78 豆豉烧鳕鱼  
79 剁椒鳕鱼  
79 干辣豉椒鳕鱼  
80 煎烧鳕鱼  
80 芥蓝拌鳕鱼
- 带鱼**
- 81 椒盐带鱼  
81 甜木瓜煲带鱼  
82 萝卜丝烧带鱼  
82 干烧香肉刀鱼  
83 辣椒海带鱼汤  
83 茄汁带鱼
- 青鱼**
- 84 软炸椒盐鱼条  
84 五花肉炖青鱼  
85 冰镇水果鱼条  
86 山药烧青鱼片  
86 辣椒鱼丁
- 平鱼**
- 87 天麻木耳鱼片  
87 清蒸平鱼  
88 梅干菜烧平鱼  
88 椒油樱桃鱼丁  
89 辣烧平鱼  
89 葱菇蒸鱼  
90 清蒸菇笋平鱼



# contents 目录

- 91 家烧平鱼
- 91 糖醋香辣鱼条

## 银鱼

- 92 银鱼菜粥
- 92 豆腐银鱼汤
- 93 花生辣椒拌银鱼
- 94 鸡肉银鱼羹
- 94 鸡丝菜心银鱼汤
- 95 干炸银鱼
- 95 香菇银鱼羹

## 黑鱼

- 96 豆尖熘鱼片
- 96 椒香牛柳鱼片
- 97 特味麻辣黑鱼
- 97 松仁彩椒炒鱼片
- 98 菠菜烧生鱼片
- 98 菜心炒鱼片

## 鳝鱼

- 99 蒜烧鳝鱼
- 99 茄子烧鳝鱼丝
- 100 青蒜鳝鱼
- 100 鳝鱼丝烧香椿
- 101 五香鳝鱼片
- 101 滑溜鳝鱼丝

## 三文鱼

- 102 三文鱼蔬菜烩粥
- 102 五彩鱼丸
- 103 五彩鱼米
- 104 西红柿汁鱼卷
- 105 蒸文鱼蛋羹
- 106 清炖笋菇三文鱼头
- 106 香蒸三文鱼
- 107 番茄汁三文鱼卷

## 鲈鱼

- 108 酸梅汁蒸鱼
- 108 豉汁鲈鱼
- 109 烧鲈鱼
- 109 葱香醋鱼

## 鲑鱼

- 110 肉烧鲑鱼

## 鲍鱼

- 111 酱香鲍鱼
- 111 大枣炖鲍鱼
- 112 虾米烧鲍鱼

## 鲮鱼

- 113 凉拌豆豉鲮鱼

## 鳗鱼

- 114 小白菜鳗鱼饭

- 115 火腿蒸鳗鱼

- 116 烤鳗鱼

## 鲑鱼

- 117 蒜瓣烧鲑鱼
- 117 啤酒奶汁炖鲑鱼
- 118 大蒜泡椒煮鲑鱼

## 章鱼

- 119 排骨山药炖章鱼
- 119 姜汁章鱼
- 120 香辣八爪鱼

## 其他吃法

- 121 咸鱼肉米炖蛋
- 122 咸鱼辣椒烧茄子
- 123 椒丝鱼皮
- 123 鸡肉煮鱼皮
- 124 葱香鱼丸粥
- 124 三鲜烩鱼唇
- 125 剁椒蒸鲑鱼
- 126 三鲜烩鱼肚
- 127 灌汤鱼球
- 128 紫菜鱼寿司
- 128 翡翠鱼丝



## 醋熘草鱼丁

### 材料

草鱼肉500克，茭白50克，红泡椒15克，鸡蛋1个。

### 调料

熟猪油500克（实耗50克），盐3克，味精1克，葱花10克，姜末5克，蒜末5克，葱酱油15克，醋25克，白糖15克，淀粉20克，鲜汤50克。

### 做法

1. 红泡椒洗净切碎末；茭白去皮，洗净，切长见方丁；草鱼肉洗净划成约1.5厘米的方丁，再放入蛋清液、淀粉、盐抓匀，使其均匀裹上蛋浆；将醋、酱油、醋、白糖、味精、葱花、湿淀粉、盐和适量鲜汤调成芡汁。
2. 猪油入锅烧至六七成热，再将①中鱼丁放入油锅内炸至呈浅黄色时捞出沥油。
3. 锅留底油放入红泡椒末炒香，再放入姜末、蒜末炒香，再放茭白丁煸炒至熟，用湿淀粉芡汁，待汤汁浓稠时，再放入②中颠翻均匀，装盘即成。



## 沸腾草鱼片

### 材料

草鱼1200克，鸡蛋1个。

### 调料

色拉油约1000克，高汤1200克，盐3克，味精2克，葱段10克，姜片5克，蒜瓣8克，胡椒面3克，料酒15克，花椒25克，干辣椒100克。

### 做法

1. 将草鱼摘洗净，用刀取下两扇鱼肉，把鱼头、钱骨剁成块。
2. 将鱼肉斜刀片成薄片，再放入料酒、盐、味精、鸡蛋清拌匀，使鱼片均匀地裹上一层蛋浆。
3. 在炒锅内放入高汤、盐，烧沸，再放入鱼骨块、料酒，用旺火烧沸，撇净浮沫，待鱼炖煮至熟，盛入垫有黄豆芽的汤盆中。
4. 将鱼片抖散入锅，刚断生时捞起，放在鱼骨上。再放入剩下的调料略煮，倒入汤盆中。油入锅烧至七成热后倒入汤盆里即成。





# 番茄汁鱼片

## 材料

草鱼750克，番茄酱50克。

## 调料

色拉油500克（实耗50），盐3克，味精2克，白糖5克，黄酒5克，鲜汤200克。

## 做法

1. 将草鱼洗净，取净肉，切成厚片，再放入盐、黄酒拌匀。
2. 油入锅烧六成热，放入鱼肉炸至金黄色时捞出，沥油。
3. 油入炒锅烧至三成热，放入番茄酱炒香，炒至油呈红色，再放入白糖、鲜汤烧沸浇在炸熟的鱼片上，装盘即成。



# 葱段炖草鱼

## 材料

草鱼750克，大葱200克。

## 调料

花生油1000克（实耗80克），盐3克，味精2克，白糖20克，酱油3克，醋10克，料酒15克，香油5克，清汤250克。

## 做法

1. 葱去皮，洗净，切成长段；将草鱼中段肉去鳞，洗净，一剖两片后再切成4段；放入烧至七八成热的油锅中，将草鱼段略煎至两面呈金黄色时，捞出，沥油。
2. 原锅余油烧至七八成热，再放入葱段煸香，再放入鱼段，烹入料酒、酱油、盐、清汤、糖，用旺火烧沸，盖上锅盖，改用小火慢炖约25分钟，揭去盖子，改用旺火收至汤汁见浓时，放入醋、味精，淋入香油，颠匀，出锅装盘即成。



## 香末鱼块

### 材料

草鱼250克，鸡蛋1个。

### 调料

色拉油500克（实耗30克），盐3克，味精2克，葱花50克，姜片50克，蒜片50克，料酒15克，胡椒粉2克，白糖5克，醋8克，香油5克，香菜末2克，高汤500克。

### 做法

1. 草鱼洗净，去骨留肉，切成骨牌块，放入料酒、盐、味精、香油腌渍入味；鸡蛋取蛋清，再放入淀粉，调成蛋糊。
2. 油入锅烧七成热，放入鱼块炸至微黄色，捞出，沥油。
3. 炖锅放入高汤、料酒、盐、味精、胡椒粉烧沸后放入鱼块、蒜片、葱花、姜片，烧沸，小火炖至熟，淋入香油、醋，撒上香菜末即成。



## 草菇烧鱼片

### 材料

草鱼250克，草菇150克。

### 调料

花生油25克，盐2克，葱末5克，姜末5克，玉米淀粉5克，芡粉2克。

### 做法

1. 草鱼去鳞，洗净，放入沸水中拖过，沥净水分，草菇洗净。
2. 草鱼肉切片，用盐、油、葱末、姜末、淀粉拌匀腌渍入味。
3. 锅内放油，后放入姜丝、草菇略烧，再放入草鱼片，炒至鱼片熟，用湿淀粉勾芡翻匀即可。

## 豆腐炖鱼片

### 材料

草鱼150克，北豆腐400克，鸡蛋1个。

### 调料

色拉油10克，盐3克，味精1克，葱段5克，姜片3克，料酒10克，花椒3克，玉米淀粉5克。

### 做法

1. 将鱼洗净去皮，切成小薄片，用蛋清拌匀，入热油中，滑一下捞出；豆腐洗净，切成小薄片，入沸水烫过捞出。
2. 锅内倒入油烧热，放入葱段、姜片炸香，再放入料酒、花椒、盐、清水烧沸，再放入鱼片、豆腐烧沸，用文火炖至熟，放入味精，再用淀粉勾芡即可。



## 豌豆烩草鱼丁

### 材料

草鱼750克，胡萝卜50克，豌豆50克，鸡蛋1个。

### 调料

色拉油500克（实耗80克），盐3克，味精2克，葱花8克，姜末8克，胡椒粉5克，辣椒油15克，玉米淀粉10克。

### 做法

1. 鲜豌豆洗净，入沸水焯熟，过凉；胡萝卜去皮洗净，切成豌豆大的粒，焯水过凉；将草鱼去骨、去皮洗净，切成豌豆大的粒，再用盐、料酒、胡椒粉腌渍20分钟左右，入味待用。
2. 碗中放入蛋清、用干淀粉调成蛋糊，再放入鱼粒拌匀，然后放入烧至三成热的油锅中过油。
3. 炒锅内留底油烧热，放入葱花、姜末炒香，再倒入清水稍煮，放入鱼粒、胡萝卜、豌豆、盐、料酒、味精略烧，用湿淀粉勾芡，淋入辣椒油，装盘即成。



## 香辣草鱼排

### 材料

草鱼750克，鸡蛋1个，面包屑50克。

### 调料

色拉油1000克（实耗100克），盐3克，味精2克，白糖2克，葱末5克，葱汁3克，姜末5克，姜汁3克，蒜片5克，花椒5克，辣椒粉10克，料酒15克，玉米淀粉15克，香油2克，干辣椒段50克。

### 做法

1. 将鱼去鳞、鳃、内脏洗净，将鱼肉切成片；再用盐、葱汁、姜汁、料酒，腌渍入味；再用淀粉、蛋清、辣椒粉拌成蛋糊，将鱼片挂匀上浆，再蘸上面包屑。
2. 锅内倒油烧至五成热，再放入鱼肉炸至将熟，捞出沥油，切成条。
3. 锅内放入油烧热，再放入花椒、干辣椒段翻炒，再放入蒜片、葱段、姜片煸香。倒入炸好的鱼肉翻炒，烹入料酒，白糖、放盐、味精炒制入味，淋上香油即可。





# 冬瓜菜心草鱼头

## 材料

草鱼500克，冬瓜250克，油菜心50克，鲜香菇50克。

## 调料

熟猪油100克，盐3克，味精2克，白糖15克，葱段10克，姜片10克，料酒40克，胡椒粉3克。

## 做法

1. 将冬瓜洗净，切成片；油菜心摘洗干净；鱼头去鳞，去鳃，洗净后放入盆内，用盐腌渍入味。
2. 汤锅内放入猪油烧热，再放入鱼头煎至两面焦黄，烹入料酒，盖上锅盖略焖片刻，再放入葱段、姜片、白糖、盐、清水，用大火煮沸，待汤浓熬至色白，改小火煨10分钟左右，再放入香菇、冬瓜、油菜心、胡椒粉炖煮至熟，拣去葱段、姜片，撒入味精调味即成。



# 蒜苗甜椒草鱼片

## 材料

草鱼500克，蒜苗150克，红甜椒25克，鸡蛋1个。

## 调料

色拉油500克（实耗25克），盐2克，料酒15克，胡椒粉2克。

## 做法

1. 将红甜椒洗净，去蒂和籽切丝；蒜苗择洗干净，切小段；将草鱼取肉洗净切片；再磕入鸡蛋清、盐、胡椒粉拌匀，腌渍10~20分钟。
2. 锅内放入油烧热，放入鱼片过油，捞出。
3. 锅内放油烧热，倒入蒜苗翻炒，再放入甜椒、料酒、盐、胡椒粉翻炒，最后放入鱼片，炒匀即可。



## 香菇肉炖草鱼

### 材料

草鱼500克，猪里脊肉150克，香菇50克。

### 调料

色拉油500克（实耗35克），盐3克，味精1克，鸡精2克，葱段10克，姜片8克，蒜片8克，白糖5克，料酒10克，胡椒粉3克，生抽8克，水淀粉10克，香油3克。

### 做法

1. 将草鱼去内脏洗净，在鱼身上切成“#”字型花刀，再涂上盐腌渍；香菇洗净，切成丝；猪里脊洗净，切成丝。
2. 锅内放入油烧至六成热时，将鱼放入锅中炸至两面金黄色，捞出沥油。
3. 锅内留余油烧热，倒入葱段、姜片、蒜片、猪里脊肉丝、香菇丝翻炒，再放入料酒、草鱼、盐、鸡精、糖、生抽稍焖，炖煮至熟，拣去葱段、姜片、蒜片，用湿淀粉勾薄芡，再撒入胡椒粉，淋上香油即可。



## 米粉蒸草鱼块

### 材料

草鱼肉750克，粳米粉50克，鸡肉30克。

### 调料

花生油50克，盐3克，味精2克，葱花10克，姜末8克，酱油15克，料酒20克，胡椒粉1克，香油10克，高汤150克。

### 做法

1. 将鸡肉洗净，切成豌豆大小的丁；粳米粉蒸熟入盘；将鱼肉洗净，切成长见方块。
2. 碗内放入鱼块、鸡丁、酱油、料酒、盐、味精、姜末、葱花、胡椒粉、花生油、香油拌匀，腌渍约3小时。
3. 锅内放入油烧热，放入葱花、姜末炒香，再放入鱼块、高汤、酱油、盐、料酒、胡椒粉、少许清水烧沸，待鱼炖煮至熟，放入盛有粳米的盘内即成。



## 蒜香油辣鱼片

### 材料

草鱼750克，青椒25克，红辣椒25克，鸡蛋1个。

### 调料

色拉油500克（实耗50），盐3克，味精2克，酱油10克，葱花10克，蒜末30克，胡椒粉3克，玉米淀粉5克，啤酒15克，鱼露5克。

### 做法

1. 青椒、红辣椒洗净，切细粒；草鱼宰杀，去鳞、内脏及鳃洗净，取净肉，剔下两片切，成瓦块片，再放入酱油、啤酒、鱼露、精盐、味精、胡椒粉、蒜末拌匀腌渍约10分钟，再放入鸡蛋清、淀粉拌匀；将蒜末放入热油锅内炸香，盛出待用。
2. 炒锅内放入油烧至四成热，再放入上浆的鱼片炸至金黄色熟透捞出沥油。
3. 炒锅留底油烧热放入葱花、青红椒粒、油炸蒜粒炒香，倒入炸好的鱼片翻匀即可。



# 香菜炖草鱼

## 材料

草鱼750克，香菜25克。

## 调料

色拉油15克，盐3克，葱花15克，姜末10克，蒜片5克，料酒15克，胡椒粉3克，醋15克，白糖10克，香油3克，清汤250克。

## 做法

1. 香菜摘洗干净，切段；鱼去磷、内脏和鳃，洗净；在鱼背上划棋盘刀，焯水，沥水备用。
2. 锅内放入油烧热，放入蒜片、葱花、姜末煸香，放入清汤、料酒、胡椒粉烧沸。放入鱼烧沸，再改小火炖约15分钟，再放入醋、白糖稍炖，撒入香菜段，淋上香油即可。



# 青蒜烧草鱼

## 材料

草鱼1000克，青蒜30克。

## 调料

熟猪油100克，盐3克，味精2克，白糖35克，葱段15克，姜片10克，蒜片10克，料酒20克，酱油15克，醋20克，玉米淀粉15克，鲜汤250克。

## 做法

1. 将青蒜洗净切段；将鱼刮鳞、挖鳃、去内脏，洗净沥水；在鱼体两面各剖刀纹，用盐、料酒擦匀鱼体，腌渍约40分钟。
2. 锅内放入猪油烧至七八成热，放入蒜片、葱段、姜片爆香，再放入草鱼，煎至两面呈金黄色，再放入鲜汤、酱油、盐烧沸，再改用小火炖约15分钟，烧至鱼酥熟，捞出盛盘。
3. 将原汤倒入锅内，再放入糖、盐烧沸，再放入味精，用湿淀粉勾芡，淋入醋，撒上青蒜段，颠翻，趁热浇在鱼体上即成。





## 莴笋醋熘鱼丁

### 材料

草鱼肉500克，莴笋50克，鸡蛋1个。

### 调料

熟猪油750克（实耗80克），盐3克，味精2克，葱花10克，姜片5克，蒜片5克，白糖5克，醋15克，香油10克，胡椒粉2克，玉米淀粉25克，鲜汤150克。

### 做法

1. 将莴笋去皮，洗净切丁；鱼肉洗净，切成小丁，再放入料酒、盐，抓匀，放入蛋清、淀粉拌匀上浆。
2. 炒锅内放入油烧至四成热，再放入鱼丁、莴笋丁滑油，一起倒入漏勺，沥油。
3. 炒锅内放入油烧热，放入蒜片、葱花、姜片爆香，烹入料酒、醋、鲜汤、白糖、盐、味精、胡椒粉烧沸，再放入鱼丁、笋丁翻匀，用湿淀粉勾芡，淋上香油出勺。



## 鱼蓉菠菜粥

### 材料

粳米100克，草鱼肉50克，菠菜25克。

### 调料

盐2克。

### 做法

1. 将粳米淘洗干净，用水浸泡半小时后捞出沥干；鱼肉洗净，去骨刺，用刀剁碎成为鱼蓉。菠菜洗净，入沸水炒烫，捞出，切成碎末。
2. 锅内放入冷水，用旺火烧沸后，改用小火慢煮成稠粥。
3. 将菠菜末、鱼蓉放入粥内，用小火再煮约5分钟，再放入盐拌匀，即可。

## 荸荠冬菇鱼丸

### 材料

草鱼500克，鸡蛋250克，鲜香菇25克，荸荠25克。

### 调料

盐3克，葱花5克，胡椒粉3克。

### 做法

1. 将荸荠去皮洗净，切末；鲜香菇洗净，切成片；草鱼收拾干净，取肉。
2. 将净鱼肉剁成蓉，放入盐、鸡蛋清、荸荠末、葱花、少许清水搅拌均匀制成馅料。
3. 锅内放入适量清水烧沸，将鱼蓉挤成小丸子，逐个下入锅内煮熟，再加入香菇片、盐，撒入胡椒粉即可。



# 蘑菇火腿 烧草鱼片

## 材料

草鱼肉500克，鲜蘑菇50克，冬笋25克，火腿25克。

## 调料

熟猪油1000克（实耗80克），盐3克，味精2克，葱花15克，姜片10克，料酒15克，胡椒粉2克，玉米淀粉20克，鲜汤250克。

## 做法

1. 将草鱼肉洗净，切成长厚片，放入碗内，再放入湿淀粉、盐、料酒拌匀，腌渍入味上浆；蘑菇去蒂洗净，切片；冬笋去皮洗净，和熟火腿均切薄片。
2. 锅内放入猪油烧至五成热，放入鱼片滑炸至呈浅黄色时，捞出控油。
3. 锅留适量底油，烧至七八成热，放入葱花、姜片爆香，再倒入鲜汤、火腿片、蘑菇片、冬笋片烧沸，再放入炸过的鱼片、盐、胡椒粉、料酒烧沸，撒入味精炒匀，用湿淀粉勾薄芡，待汤汁粘稠即成。



# 鲜奶鱼肉

## 材料

草鱼500克，牛奶150克，洋葱25克，胡萝卜25克，奶油20克。

## 调料

盐3克。

## 做法

1. 将洋葱、胡萝卜洗净，切碎末；将草鱼洗净，鱼肉剔出。
2. 锅内放入牛奶、奶油、洋葱碎、胡萝卜碎、鱼肉，旺火烧沸，改用文火煮至菜熟透，再放入盐调味即好。



## 紫苏青椒焖鱼

### 材料

草鱼750克，紫苏叶100克，青椒25克。

### 调料

色拉油500克（实耗25克），盐2克，姜片10克，蒜瓣10克，八角2克。

### 做法

1. 鱼收拾干净，放入热油中，稍煎至两面金黄色，盛出沥油；青椒洗净，切片；紫苏洗净。
2. 油入锅烧热，放入姜片、八角、青椒、蒜瓣爆香，放入煎好的鱼、清水，烧沸，改用小火焖炖，快熟时放入紫苏，再略焖一会儿，放入盐调味，拣去姜片、蒜瓣，盛入盘中即可。

## 手撕咸草鱼

### 材料

草鱼500克。

### 调料

盐3克，味精1克，葱段10克，姜片10克，白酒10克，花椒3克，葱油2克。

### 做法

1. 将草鱼宰杀治净，取肉。
2. 将鱼肉放入盘中，再放入盐、葱段、姜片、花椒、白酒、盐腌渍后，风干，上笼蒸熟，取出，手撕成鱼条放入盘中，再放入味精、白酒，淋入葱油拌匀即可。

