

【中华饮食文化丛书】

吴杰 吴昊天 主编

养生保健 家常水产品菜



上海科学技术文献出版社

养生保健 家常水产品菜

中国饮食文化丛书编委会

主 编 委

吴 杰	吴昊天	李洪涛	郭玉华
夏 玲	刘 捷	马桂华	韩锡艳
郑玉平	申东涛	王 茹	王桂杰
韩玉星	别 洋	李淑芬	连 霞
李 松	李永江	吴昊天	宋美艳
雷 春	武淑芬	才紫阳	袁长帅
鲍跃强	张珠珍	赵小爽	
任鸿捷	罗 琳		
吴 杰	吴昊天		

摄 影



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养生保健家常水产品菜/吴杰等主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 3

(中华饮食文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3087 - 2

I. 养… II. 吴… III. 保健 - 水产品 - 菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 021576 号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 何永平

养生保健家常水产品菜

主编 吴 杰 吴昊天

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 889 × 1194 1/24 印张 2.5

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3087 - 2/T · 841

定价: 12.80 元

<http://www.sstlp.com>

前

言

人和水产品,从盘古开天辟地以来,就结下了不解之缘。水产品菜肴品种繁多,花样纷呈,制法多样,味道鲜美,并具有独特的保健功能和药用价值。无论是高档筵席,还是家庭餐桌,各种水产品菜肴都以它们独具的诱人魅力,成为其中不可或缺的美味珍馐。

随着人们生活水平的不断提高,人们越来越重视自己的生活质量和身体健康,水产品以其营养丰富、保健和药用价值高而备受人们的青睐。

为满足广大群众养生保健的要求,我们中国饮食文化丛书编委会会同国内著名营养学家一道,以严谨的科学态度、精确的理论依据,将传统的中医药理论和现代营养学相结合,再结合饮食文化,选用百姓日常生活中最常见的水产品,如鲤鱼、鲫鱼、草鱼、鳊鱼、鳙鱼、黑鱼、鲢鱼、鲈鱼、鲑鱼、鳗鱼、泥鳅、带鱼、黄

花鱼、鲳鱼、甲鱼、蚬肉、螺肉、蛤蜊、蛭肉、海蜇、海虾、海螺、淡菜、牡蛎、扇贝、海参、螃蟹、鲍鱼、龙虾等为原料,辅以各种畜肉类、禽蛋类、蔬菜类、菌类等,搭配组合成各式营养均衡、集色、香、味、形、

养于一体的营养保健菜肴,编辑成册。

该书详细介绍了56款既实用又具特色、且集高中低档水产品俱全的鲜美水产品养生保健菜肴,并以简洁的文字和精美的彩图,对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作提示等均做了具体的展示,对主要制作过程还配有示范图片;并以通俗、生动的笔法,对各种原料的营养成分、食疗保健功效等均做了详细的介绍,使读者在阅读和学习制作菜肴的同时,还能了解和掌握到食物的营养保健食疗知识,从而将保健养生寓于日常饮食之中,真正吃出美味,走出健康,吃出长寿!

该书图文并茂,步骤清晰,原料易取,易学易做。按书习作,您一定能烹制出色美味佳的养生保健水产品菜肴,既可提高您的厨艺,又能增添生活乐趣。

相信本书必定能成为您美好生活中不可或缺的生活伴侣,让您的爱心和服务为您和您的家人带来健康和口福!

本书不仅适合广大家庭学习制作,而且适合酒店、餐馆厨师阅读使用,还可供餐饮服务学校师生参考使用。

吴 杰

二〇〇七年一月于北京



蒜蒸鲤鱼	1
吉利堂蒸鲮鱼	2
干烧黄花鱼	3
干炸黄花鱼	4
吴记蒸鳊鱼	5
吉利堂红烧鳊鱼	6
烧鲢鱼	7
鳗鱼炖海带	8
香辣孜然炸鲫鱼	9
吉利堂玉翠鲫鱼	10
双色鲈鱼炖海马	11
清蒸鲈鱼	12
清蒸金鲳鱼	13
红烧镜鱼	14
兰花镜鱼	15
吉利堂浇汁带鱼	16
吉利堂茄汁带鱼	17
酥炸银鱼	18
鱼头豆腐煲	19

黄豆芽焖鳊鱼头	20
红烧划水	21
泥鳅焖薯条	22
茄子烧泥鳅	23
玉翠烧沙丁	24
茄汁海鱼	25
辣烧鲭鱼	26
双色鱼片	27
葱烧海参	28
鱼皮笋耳	29
鲜辣鱿鱼	30
吉利堂炸鱿鱼圈	31
仔墨鱼酿羊肉	32
墨鱼青椒炒豆皮	33
红杞虾仁翠韭	34
平菇蒜苔炒虾仁	35
金牡蛎炖白玉	36
口蘑炖牡蛎	37
爆螺片	38

卤牛肉拌螺片	39
清蒸扇贝	40
兰花蛤蜊	41
七彩鳝鱼丝	42
海参兔肉丁	43
吉利堂焖虾爬子	44
铁板茄汁虾	45
吉利堂油焖大虾	46
葱香河蟹	47
清蒸大闸蟹	48
炖甲鱼	49
红焖鲍鱼	50
扒鲍翅	51
焖鱼翅	52
红烧鱼唇	53
口蘑烧鱼肚	54
明炉牛蛙	55
双蔬蛭肉	56

目录

养生保健家常水产品菜



【操作提示】

鲤鱼剖刀刀距为1厘米，切忌切断。用大火蒸制。

【营养与功效】

鲤鱼含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂、E)、烟酸等。其味甘，性平，有补益脾胃、利水除湿的功能。适宜于小便不利、水肿、脚气、黄疸、产后乳汁不足、咳嗽气逆等症患者食用。大蒜含大蒜辣素、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、挥发油等。有温中健胃、解毒杀虫的功能。现代研究表明，大蒜具有抗菌消炎、抗动脉硬化、降血脂、降血压、降血糖、抗肿瘤的作用。经常食用此款菜，对心血管疾病、糖尿病、骨质疏松等病症均有较好的预防和辅助治疗作用。

【特点】色形美观
鱼肉细嫩，咸鲜
醇美。



【原 料】

鲤鱼1条约750克，独头蒜75克，青豆、胡萝卜各30克，葱段、姜片各10克，姜汁3克，料酒20克，醋2克，精盐3克，味精2克，五香粉、胡椒粉各1克，湿淀粉20克，鸡汤125克，植物油20克，香油10克。



【制作步骤】

1. 鲤鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，在脊背剖成鱼腹相连的鱼片，胡萝卜削去外皮，切成小丁。
2. 鲤鱼放入容器内，加入姜汁、料酒10克、醋、精盐2克拌匀腌渍入味。再用湿淀粉10克抹匀上浆，盘在容器内，放上独头蒜，撒上五香粉、胡椒粉。入蒸锅内蒸至熟透取出。
3. 锅内放入植物油烧热，下入葱段、姜片炆香，拣出葱、姜不用。下入胡萝卜丁、青豆煸炒，加鸡汤。余下的料酒和精盐炒开，烧至熟烂，加味精，用余下的湿淀粉勾芡，出锅浇在盘内鲤鱼上即成。

【特点】色泽美观，形似开屏，鲜香嫩滑，甜酸可口。



【操作提示】

鲮鱼剖刀刀距为1厘米。芡汁炒制不要过稠。

【营养与功效】

鲮鱼（武昌鱼）富含钙、磷，还含有较丰富的蛋白质、脂肪、糖类、铁、锌、维生素（B₁、B₂、E）、烟酸等。其味甘，性平，有补胃养脾、调胃气、利五脏的功能。此处与富含钙、维生素C的西兰花茎、红椒同烹成菜，可补脾健胃、活血行气、补钙壮骨。适宜于消化不良、胸腹胀满、低钙者食用。



【原料】

鲮鱼1条约700克，西兰花茎20克，红辣椒、蒜、葱、姜各10克，料酒20克，酱油15克，醋10克，白糖20克，精盐2克，鸡精3克，湿淀粉20克，胡椒粉0.5克，汤100克，植物油20克，红樱桃1枚。



【制作步骤】

1. 鲮鱼宰杀治净，在鱼背部剖上连刀（要保持腹部相连），切好后头朝上码入盘内。西兰花茎、红辣椒均切成小丁，葱5克切段，姜、蒜各5克切成片，余下的切成小丁。
2. 将精盐1克，料酒10克，汤25克，葱、姜、蒜片、胡椒粉放入碗内调匀，浇在盘内鱼上，腌渍约10分钟入味。将鱼放入蒸锅内蒸熟取出，去掉葱、姜、蒜片。
3. 炒锅内加入植物油烧热，下入葱、姜、蒜丁炝香，下入西兰花茎丁、红辣椒丁略炒，烹入余下的料酒、酱油，沥入蒸鱼的汁，加入醋、白糖，汤炒开，用湿淀粉勾芡，出锅浇在蒸好的鱼上，鱼嘴点缀上红樱桃即成。

【操作提示】

黄花鱼要用大火炸制,小火慢烧,勤晃动锅,以免糊底。

【营养与功效】

黄花鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂、E)、烟酸、碘等,并含有17种氨基酸,所含不饱和脂肪酸有降低胆固醇的作用。黄花鱼中还会有丰富的钙、磷,常食之对防治佝偻病、骨质疏松或脆弱性效果明显。中医认为,黄花鱼味甘,性温,有补肾填精、开胃益气的功能。适宜于虚劳不足、食欲缺乏、便秘者食用。对失眠患者也十分有益。

【特点】色泽红润,鲜香细嫩。



【原料】

黄花鱼2条约1000克,口蘑、洋葱各25克,姜、葱、蒜各10克,料酒、酱油各15克,醋2克,精盐3克,味精2克,鸡精4克,清汤500克。



【制作步骤】

1. 黄花鱼去鳞、鳃、内脏,洗净。在鱼身两面均剞上斜刀。洋葱切成丝。口蘑切成片。姜、蒜均去皮,拍松。葱剁成末。
2. 锅内放油烧至七成热,下入黄花鱼炸呈金黄色。外表脆硬捞出,沥去油。锅内留油20克烧热,下入姜、蒜炆香,下入洋葱丝略炒,加清汤、料酒、酱油、醋烧开。
3. 下入黄花鱼。鸡精烧开,烧至七成熟,下入口蘑片,精盐烧开,烧至熟透。汤汁将尽,加味精略烧,撒入葱末,出锅拖入盘内即成。

【特点】色泽金黄，外酥里嫩，味美咸鲜。



【操作提示】

炸鱼时火不要过大，以免外糊内生。

【营养与功效】

黄花鱼富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂、E)、烟酸、碘等，其味甘，性温，有补肾填精、开胃益气功能，适宜于体虚、食少、失眠、视物模糊、少食腹泻等症患者食用。黄花鱼中含钙、磷丰富，有助于骨骼和大脑发育，可补充钙、磷的不足，对防治佝偻病、骨质疏松或脆弱性有良好的效果。



【原料】

黄花鱼5条约750克，葱20克，姜15克，料酒20克，醋2克，精盐、白糖各3克，胡椒粉1克，鸡精4克，面粉50克，植物油1000克。



【制作步骤】

1. 葱、姜均切成片。黄花鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，擦干水分，在鱼身两面均斜划坡刀。
2. 黄花鱼放入容器内，加入葱片、姜片、料酒、醋、精盐、白糖、胡椒粉、鸡精拌匀腌渍入味。拣出葱、姜不用，撒入面粉。
3. 锅内放油烧至五成热，下入黄花鱼炸至熟透捞出，沥去油，装盘即成。

【操作提示】

鳊鱼要用大火水烫，小心不要碰破鱼皮，保持鱼形完整。

【营养与功效】

鳊鱼富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂)、尼克酸等。其味甘，性平，有补气血、益脾胃的功能。适宜于气血不足、虚劳羸瘦、脾胃虚弱、食欲不振、肠风下血、痔疮肿痛等症患者食用，也是肺结核病人的保健食品。经常食用此菜，对贫血、骨质疏松、久病体虚、肺结核、便血、年老体衰者均有补益作用。



【特点】鱼形完整，鱼肉细嫩，咸鲜清爽。



【原料】

鳊鱼1条约800克，洋葱、胡萝卜、烤鸭脯肉各20克，姜、蒜各5克，料酒15克，醋2克，精盐、鸡精、白糖各3克，花生油30克。



【制作步骤】

1. 洋葱、胡萝卜、烤鸭脯肉均切成丝。姜、蒜均去皮，切成丝。鳊鱼去鳞、鳃、内脏，治净，在鱼身两面均剞上坡刀。
2. 锅内放入清水烧开，下入鳊鱼，滴入醋烧开，余烫捞出，沥去水，放入盘内，加入精盐、鸡精、白糖、料酒抹匀，再撒上姜丝、蒜丝、鸭肉丝、胡萝卜丝、洋葱丝。
3. 入蒸锅内用大火蒸至熟透取出。锅内放油烧热，出锅浇在盘内鳊鱼上即成。



【特点】色泽红润，细嫩肥美，咸鲜微甜。

【操作提示】

鳊鱼刮刀时要保持刀距相等，火力深度相等。

【营养与功效】

鳊鱼富含钙、磷、铁、蛋白质、脂肪、维生素(B₁、B₂、E)、烟酸等。其味甘，性平，有补气血、益脾胃的功能。《随息居饮食谱》载鳊鱼“养血，补虚劳，杀劳虫，清恶血，运饮食，肥健人”。此处鳊鱼与白糖同烹成菜，适宜于虚劳羸瘦、气血不足、脾胃虚弱、食欲不振、肠风下血、痔瘡痼肿者食用，也是肺结核病患者的一款保健菜肴。经常食用还可补充钙质，壮骨强身。



【原料】

鳊鱼1条约750克，口蘑、胡萝卜(去皮)各40克，荷兰豆、姜各15克，葱、蒜各10克，料酒、酱油各15克，醋2克，精盐、鸡精各3克，白糖10克，湿淀粉10克，清汤500克，植物油850克，熟鸡油10克。



【制作步骤】

1. 口蘑、胡萝卜、蒜、姜(去皮)均切成片，葱剁成末。荷兰豆切成段。鳊鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，在鱼身两面均划上坡刀，下入烧至七成热的油中炸至灰黄色，外表脆硬捞出，沥去油。

2. 锅内留油20克烧热，下入葱末、姜片、蒜片炆香，下入口蘑片、胡萝卜片、荷兰豆段煸炒，烹入料酒、酱油炒匀，加清汤烧开。

3. 下入鳊鱼，滴入醋，加入白糖。鸡精烧开，用小火烧约15分钟，加入精盐、鸡精，继续用小火烧至熟透。将鱼取出，放入盘内。锅内汤汁用大火收浓，用湿淀粉勾芡，淋入熟鸡油，出锅浇在盘内鳊鱼上即成。

【操作提示】

鳊鱼块要用大火炸制、小火慢烧。勾芡一定要薄而匀。

【营养与功效】

鳊鱼富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锌、维生素(B₁、B₂、E)、烟酸等。其味甘，性微温，有补养气血、通经下乳、利水消肿的功能。《食经》载其“主风冷痹，赤白下痢，虚损不足，令人皮肤肥美”。此菜适宜于体虚久病、气血两亏、产后亏损、乳汁较少、脾虚水肿、贫血、低钙者食用，并可使皮肤细腻、光滑、润泽。

【特点】色泽红润
细嫩肥美，营养
丰富。



【原 料】

(每) 鳊鱼1条约800克，芥蓝50克，蒜30克，姜15克，料酒20克，酱油10克，盐2克，精盐，鸡精，白糖各3克，胡椒粉0.5克，汤500克，植物油850克，湿淀粉10克。



1



2



3

【制作步骤】

1. 芥蓝削去外皮，切成段。蒜顺长切成小瓣。姜去皮，切成丝。鳊鱼宰杀治净，切成条块，用料酒10克、精盐1克、醋拌匀腌渍入味。
2. 锅内放油烧至七成热，下入鳊鱼块炸呈金黄色，表皮脆硬捞出，沥去油。锅内留油25克烧热，下入蒜瓣、姜丝炝香。
3. 下入鱼块炒匀，烹入料酒、酱油炒匀，加汤、鸡精、白糖炒开，烧至六成熟。加入精盐炒开，烧至熟透，下入芥蓝段炒匀，烧至汤汁将尽，撒入胡椒粉，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】 鳗鱼鲜嫩
肥糯。汤汁咸鲜
醇美。



【操作提示】

鳗鱼剖刀时，不要切断鱼骨。用筷子从鳗鱼头腹刀口处插入，将内脏卷提出。

【营养与功效】

茭白含葡萄糖、蛋白质、脂肪、胡萝卜素及多种维生素、钙、磷、铁等，可清热生津、利二便、解热毒，适用于烦热、目赤、消渴、黄疸、乳汁不通、酒毒面赤等症患者食用。鳗鱼富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、铁、锌、硒、镁、烟酸及多种维生素等，可补虚益血、祛风除湿、强精壮肾。海带含蛋白质、糖类、钙、铁、磷、碘、碘及多种维生素等，有利水泄热、软坚消痰的功能。此菜对久病虚弱、贫血、肺结核、夜盲症、高血压、糖尿病、便秘、色斑等症患者均有食疗作用。



【原 料】

鳗鱼1条，海带、茭白各100克，干虾仁15克，葱段、姜片、蒜瓣各10克，料酒20克，醋2克，精盐、鸡精各3克，白糖2克，胡椒粉0.5克，芝麻油5克。



1



2



3

【制作步骤】

1. 鳗鱼宰杀，去净内脏，用沸水烫去黏液，擦干水分，在脊背每间隔0.5厘米横剖一刀，再切成段。海带、茭白均切成条。鳗鱼段下入加有醋的沸水锅中氽透捞出。

2. 锅内放入清水1000克，下入鳗鱼段、葱段、姜片、蒜瓣（拍松），料酒烧开，炖约20分钟，舀出汤汁1/3备用。加入精盐、鸡精、白糖，拣出葱、姜、蒜不用。

3. 下入干虾仁、海带条、茭白条烧开，炖约20分钟，加入备用汤汁烧开，炖约15分钟，撒入胡椒粉，淋入芝麻油，出锅装碗即成。

【操作提示】

炸鲫鱼时火不要过大，以免外糊内生。准确掌握油温。

【营养与功效】

鲫鱼含水溶性蛋白质、蛋白酶、脂肪、糖类、维生素（A、B₁、B₂）、尼克酸、钙、磷、铁、锌等成分。可健脾利湿，和中开胃，利尿消肿，通络下乳。适宜于脾胃虚弱、食少乏力、呕吐、溃疡病、腹泻、脾虚水肿、产后缺乳、便血、痔疮等症患者食用。食用鲫鱼还可降低血液黏稠度，促进血液循环。

【特点】咸鲜爽辣，外酥内嫩。孜然香浓。



【原料】

鲫鱼6条约750克，辣椒粉10克，孜然5克，干淀粉20克，料酒25克，姜汁5克，精盐、鸡精各3克，竹签12根，花生油850克，醋2克。



1



2



3

【制作步骤】

1. 鲫鱼宰杀，洗净，在鱼身两面均划上斜一字刀，再从鱼腹下入刀，将鱼劈成脊背相连的两片，放入容器内，用料酒、姜汁、精盐、鸡精、醋拌匀腌渍入味。孜然研碎。
2. 入味的鲫鱼用竹签穿好，放在容器内，撒上辣椒粉、孜然粉、干淀粉。
3. 锅内放油烧至五成热，下入鲫鱼炸呈灰黄色，酥脆、熟透取出，沥去油，装盘即成。

【特点】色泽美观，
鲫鱼细嫩，咸鲜
醇美。



【操作提示】

要用小火烧制，油菜条不能入锅过早，勾芡要稠稀适中。

【营养与功效】

鲫鱼富含钙、磷、铁、锌，还含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素（B、E）、烟酸等，其味甘，性平。有健脾利湿、清热解暑、通络下乳的功能。油菜富含钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素C等，有壮骨作用。其味辛，性凉。有清热解毒、散瘀消肿、和中润肠的功能。猪五花肉中富含钙、磷，所含维生素D有利于人体对钙的吸收。此款菜可为机体补充丰富的钙、磷等营养素，可壮骨强身，对骨质疏松症有预防和辅助治疗作用。



【原料】

鲫鱼4条约600克，油菜75克，冬笋、猪五花肉各50克，蒜片10克，葱段、姜片各5克，料酒15克，酱油10克，醋2克，精盐3克，味精2克，湿淀粉10克，汤450克，植物油800克。



1



2



3

【制作步骤】

1. 冬笋、猪五花肉均切成片，鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，在鱼身两面均斜剞一字刀。油菜顺长从中间剖成两条。

2. 锅内放油烧至七成热，下入鲫鱼炸呈金黄色。外表脆硬捞出，沥去油。锅内留油15克烧热，下入葱段、姜片、蒜片炝香，下入肉片煸炒至变色，烹入料酒炒匀，加汤，捞出葱、姜不用。

3. 下入冬笋片、鲫鱼，加入醋烧开，烧至六成熟。加入酱油、精盐，烧至微熟。下入油菜条烧开，烧至熟透。加味精。用湿淀粉勾芡。出锅将油菜条围摆在盘的边缘，鲫鱼盛在盘中即成。

【操作提示】

西兰花块不要入锅过早，炖至断生即可，以保持其翠绿的色泽和爽嫩的口感。

【营养与功效】

海马味甘、咸，性温，有补肾壮阳、散结消肿的功能，适宜于阳痿、遗尿、肾虚作喘、跌打损伤、痈肿疮疖等症患者食用。现代研究表明，海马含有大量的钙、镁、锌、铁、铜、锰等，还有胆甾醇、胆甾二醇等，能提高免疫功能与应激能力，增强记忆力，抗血栓形成，表现激素样作用，并可延缓衰老。鲈鱼含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、铜、维生素(A、B₁、B₂)、烟酸等。其味甘，性平，有补肝肾、益脾胃。此菜对骨质疏松、肾虚阳痿、胎动不安、妊娠水肿、消化不良、食积胀满、肝虚目暗、肺热咳嗽等症患者均有食疗作用。



【特点】鱼形完整，
鱼肉细嫩，汤清
味鲜。



【原 料】

海马10克，净鲈鱼1条约750克，西兰花、胡萝卜(去皮)各125克，葱段、姜片各10克，料酒20克，醋3克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，植物油15克。



【制作步骤】

1. 胡萝卜切成滚刀块，西兰花切成小块。鲈鱼宰杀治净，在鱼身两面均划上斜十字花刀，下入加有醋的沸水锅中氽烫捞出。
2. 锅内放油烧热，下入葱段、姜片炆香，加清水1250克，料酒、鸡精，下入鲈鱼烧沸，再下入海马，炖约20分钟，舀出汤汁1/3备用。加入精盐继续炖约30分钟。
3. 加入备用汤汁，下入胡萝卜块烧沸，炖至五成熟，下入西兰花块烧沸，炖至熟透，加胡椒粉，出锅装碗即成。



【特点】色泽淡雅，
鱼形完整，鱼肉细
嫩，葱香浓郁。

【操作提示】

鲈鱼刮刀时要保持入刀深度相等，刀面相等。

【营养与功效】

鲈鱼含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、铜、维生素(A、B₁、B₂)、烟酸等。其味甘，性平，有补肝肾、益脾胃的功能。鲈鱼中含有丰富的钙、磷，可补充人体钙、磷的不足，常吃鲈鱼有助于骨骼和大脑发育，对防治佝偻病、骨质疏松或脆弱性有良好效果。此菜还具有健脾安胎、利水消肿的功能，对妇女妊娠水肿、胎动不安者有食疗保健作用。



【原 料】

鲜活鲈鱼1条约750克，葱、姜、蒜各18克，料酒15克，醋3克，精盐、鸡精各3克，熟猪油15克。



【制作步骤】

1. 将葱、姜、蒜均去皮。姜切成片。蒜10克切成片。葱5克切成段。余下的葱、蒜均剁成末。鲈鱼宰杀，去鳞、鳃，从腹部开刀，去净内脏洗净，擦干水分。在鱼身两面均划上柳叶花刀。

2. 锅内放入清水烧沸，加入醋，下入鲈鱼烧沸，余烫捞出，沥去水，放入容器内，再撒入精盐、鸡精、料酒，放上葱段、姜片、蒜片。

3. 将鲈鱼放入蒸锅内，用大火蒸至熟透取出，拣去葱段、姜片、蒜片不用。另将锅内放入熟猪油烧热，下入葱末、蒜末炝香，出锅浇在盘内鲈鱼上即成。