

“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮夫

凤凰生活

周刊

WEEKLY LIFESTYLE

· 咨询热线 0755-25934560 25934556

8元

鱼虾跳跳 老爸私房菜

辽宁科学技术出版社

LIANNING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

8元老爸私房菜·鱼虾跳跳/孙明杰, 袁许斌主编.
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.7
(凤凰生活·全家总动员8元美食计划)
ISBN 978-7-5381-5145-9

I. 8… II. ①孙…②袁… III. ①鱼类-菜谱②虾类-菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第103341号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元老爸私房菜·鱼虾跳跳

孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 171mm×240mm

印 张: 3

字 数: 60千字

出版时间: 2007年7月第1版

印刷时间: 2007年7月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司
(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 夏 琦

封面设计: 刘 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5145-9

定 价: 8.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mswbook.com>

关注全球华人上品生活



本书主编孙明杰先生与凤凰卫视著名主持人李辉合影

◆主编介绍◆

孙明杰，中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。



本书主编袁许斌先生在日本品味饮食之道

◆主编介绍◆

资深传媒人 策划大师
香港《凤凰生活》杂志出品人



名师图书·幸福生活读本

8元钱享受合家欢
凤凰生活专家推荐的家庭私房菜



本书内容精华

凤凰健康专家：

全面介绍适合父亲食用的鱼虾类食物

凤凰美食顾问：

24道营养丰富的水产海鲜美食食方

凤凰知食分子：

实用科学的食养知识、营养保健功效及饮食宜忌

菜品领衔制作：喻成清(广州花园酒店厨艺师)

菜品图片摄影：黎鹏飞(广州十佳摄影师)

菜品拍摄场地：阿清厨艺创作室



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS



凤凰生活 订阅
热线 0755-25934560 25934556

凤凰生活

指定专用礼品

杂志订阅热线: 0755-25580151

亚太医学药学会监制

凤凰生活 美丽人生

天然本草系列面膜

正在热销中!

中国药科大学董事局副主席、中南大学教授孙明杰 发明
中南大学硕士点 联环药业博士后流动站 研制



面贴膜系列

- ★藏红花-红润高弹
- ★天山雪莲-嫩白活颜
- ★燕窝-润肤丰弹
- ★野生灵芝茶油-养颜抗衰
- ★人参蜂皇浆-丰润活颜
- ★冬虫夏草-保湿富弹
- ★金银花-润肤祛痘
- ★杭白菊-保湿活肤
- ★夏桑菊-清热祛痘

迅速恢复肌肤活力, 就在凤凰生活!

本品运用现代生物技术提取, 配以多种高级天然纯植物精华浓缩萃取而成, 专为亚洲人的面部皮肤状况而研制, 可溶解淡化及排除肌肤有害毒素, 有效防止色素沉着, 防止皮肤损伤及水分过度蒸发。并为皮肤提供充足的水分和氨基酸, 达到良好的红润嫩白、细腻富有弹性的效果。从内到外双重滋润, 高效保湿, 有效预防及平复脸上的细纹, 经常使用能使皮肤细嫩光滑、白里透红、柔润而富有弹性。

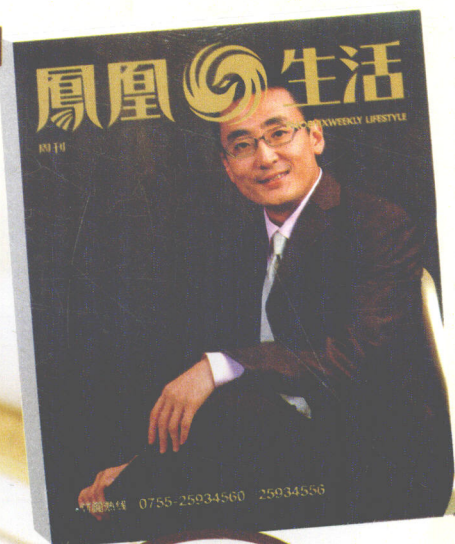
深圳市凤凰生活科技有限公司出品
SHENZHEN PHOENIX LIFESTYLE TECH CO.LTD

地址: 深圳市罗湖区莲塘鹏基工业区703栋4层东 邮编: 518004 电话: 0755-25735574
生产许可证: XK16-108 5083 卫生许可证: (2000)卫妆准字29-XK-1925 执行标准: Q/FHS005-2006

“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮夫



8元

鱼虾跳跳 老爸私房菜

FOREWORD

前言



8元钱享受合家欢：凤凰生活专家推荐的家庭私房菜 ——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知,《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办,获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许,通过中国图书贸易进出口总公司,在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日,《凤凰周刊》精心打造,强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方,她旨在构建东方价值的美好生活愿景,倡导多元文化交融下,独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命,用凤凰的全球视野,传播优质生活观;以智慧生活家的角色,与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野,生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯,为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅,让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯,包括美容健身、膳补养生、健康指导等,是您随身的健康手册。

如今,《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版(香港)有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手,整合最新的生活资讯和丰富的出版资源,共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书,以智慧生活家的角色,积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常菜大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养治病丛书”以及“全家总动员8元美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本,努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书,由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书,追求品质、品位和品牌的理念,与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯,并为之搭建最便捷的生活互动平台,从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

赖咏

2007年7月于广州

本文作者系名师文化出版(香港)有限公司出品人、董事总编辑,凤凰生活大型系列图书总策划。



目录

· 鱼虾跳跳 ·

包心鲫鱼	4
菇笋鱼头豆腐	6
特色烧鱿鱼	8
菠萝鱼片	10
奶香豆芽鲤鱼	11
烧汁鲈鱼	12
枸杞蒸白鳝	14
一品鲜味	16
蒜蓉青口贝	18
香烧海参	20
双鲜烧鳊鱼	22
枸杞蒸甲鱼	24
葱油黄鱼	26
鲜味虾仁	28
双色炒虾仁	30
豆香鸡蛋虾仁	32
西洋菜煲生鱼汤	34
青椒鳝丝	36
清蒸黄花鱼	38
鲜美鲛鱼汤	40
姜汁炒章鱼	42
酸菜豆腐鱼	44
鸡汤夹心鱼卷	45
柠香鱼球	46

食用建议

鲫鱼以清蒸或煮汤为好，煮汤时配以豆腐营养更佳。而产后妇女炖食鲫鱼汤既可补虚，又有催乳通奶之效。

鲫鱼四季可食，以冬季食之最佳。



包心鲫鱼

原 料

鲫鱼……1条

猪肉末……100克

净春笋……30克

鸡蛋……1个

调 料

精盐……4克

酱油……6克

姜……8克

色拉油……300克

料酒……10克

葱……15克

水淀粉……3克

白糖……2克

做 法 1 2 3



1. 鲫鱼去鳞和鳃，从背部开刀，取出内脏，去黑衣，洗净，沥干水分。春笋粗切细斩成末，和肉末、鸡蛋一起加精盐1克、料酒4克、酱油2克、白糖2克拌和上劲，然后均匀塞入鱼腹，在鱼身上抹少许酱油待用。



2. 炒锅上火烧热，用油打滑，放入色拉油烧热，将鱼入锅，煎至两面微呈金黄色时倒入漏勺沥油。



3. 锅内留余油，放入葱、姜煸香，再把鱼放入锅中，烹入料酒，加精盐、酱油和清水（以将淹没鱼身为度），加盖烧沸，改用中火焖煮15分钟左右，用水淀粉勾芡，淋入少许熟油，即可装盘。

吃出健康

鲫鱼营养全面，有健脾利湿、和中开胃、活血通络之功效，补益功效极好。此菜营养互补，鲜嫩可口，鱼肉鲜香。

温馨提示

从鱼背开口时，刀口不宜过大，可取出鱼脊骨；肉馅要塞得均匀，不可太多。煎鱼的油温一般六七成热即可，注意掌握火候。

美食红绿灯

- 非常适合营养不良、体虚者和肝炎、高血压、心脏病、气管炎、糖尿病患者适量食用。对改善食欲不振也有很好帮助。
- 鲫鱼不宜与大蒜、芥菜、猪肝、鸡肉、鹿肉同食。
- 有的人在选购鲫鱼时特意找有鱼子的，但鱼子中胆固醇含量较高，故中老年人要少吃，而高血脂、高胆固醇者更应忌食。另外，感冒、发热期间也应少吃鲫鱼。

食用建议

胖头鱼（大头鱼）富含蛋白质、磷脂、钙和维生素，常食可提高智力、促进记忆、补益身体，所以最好选择胖头鱼，这样功效和口味都会比较好。



菇笋鱼头豆腐

原 料

鱼头……………1个
嫩豆腐…………500克

水发香菇………5个

冬笋……………75克

调 料

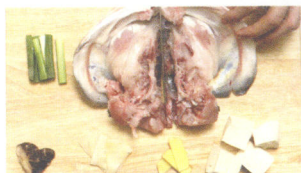
绍酒……………适量
姜……………适量
清汤……………适量

酱油……………适量
白糖……………适量

豆瓣酱…………适量
花生油…………适量

熟猪油…………适量
嫩青蒜……………1根

做 法 ①②③



1. 将鱼头洗净，劈成两半，在近头部背肉处深剖2刀，鳃盖肉上刷1刀，鳃旁切1刀，剖面涂上塌碎的豆瓣酱，正面抹上酱油，使咸味渗入整个鱼头；豆腐切成适当大小的片，用沸水焯去腥味；香菇、冬笋劈片；青蒜切段；姜切末。



2. 炒锅置旺火上烧热，加油，至八成热时将鱼头正面下锅煎黄。滗去油，烹入绍酒，加入酱油、白糖略收，将鱼头翻身，再加入清汤，放入豆腐、笋片、香菇、姜末，在微火上炖15分钟，再移到中火上烧约2分钟，撇去浮沫，加入青蒜、味精、熟猪油，出锅上桌即可。

吃出健康

此菜滑嫩、鲜美，汤纯味厚，清香四溢。鱼头与豆腐都对大脑、神经血管的健康有益，而豆腐还有很好的抗氧化功效。二者同煮，鱼头中的维生素D还能提高人体对豆腐中钙的吸收利用。此菜营养丰富，是冬令传统滋补菜肴。

温馨提示

如果鱼头较小，就少剖两刀，以免成菜形状不完整；青蒜起点缀作用，可以用葱或香菜等代替；烧鱼头的清汤也可以用鸡精加水兑成。

美食红绿灯

- 体质虚弱、营养不良的人宜多食。
- 易腹泻、腹胀者不宜多食；有瘙痒性皮肤病的人不宜食用。



特色烧鱿鱼

原 料

鲜鱿鱼…300克

五花肉…50克

青蒜…2根

调 料

植物油…10克

姜丝…少许

料酒…5克

酱油…10克

辣豆瓣酱…15克

白糖…5克

湿淀粉…5克

盐…适量

做 法 ①②③



1. 先把五花肉切丝，青蒜切段，再将鱿鱼处理干净切块，入锅焯水。



2. 锅下油烧热，放姜丝爆香，下鱿鱼煸炒，加料酒，放辣豆瓣酱、白糖、酱油、盐同炒片刻。



3. 再放青蒜和肉丝，点入少许清水翻炒至将熟时再用湿淀粉勾芡，以大火收汁即可。

吃出健康

此菜鲜味爽口，色香诱人。鱿鱼除富含蛋白质和人体所需的氨基酸外，还含有大量的牛黄酸，可抑制血液中的胆固醇含量；另外，其矿物质元素含量丰富，具有滋阴养胃、补虚润肤、缓解疲劳、恢复视力、改善肝脏功能的作用。

温馨提示

食用新鲜鱿鱼必须煮至熟透，因为鲜鱿鱼中有一种多肽成分，若未煮透就吃，会致肠运动失

美食红绿灯

- 身体虚弱，需要以食物补益时鱿鱼是不错的选择。对容易罹患心血管方面疾病的中老年人来说，鱿鱼是有益健康的食物。
- 鱿鱼性寒凉且为发物，脾胃虚寒的人应少吃；患有湿疹、荨麻疹等疾病的人忌食。
- 因鱿鱼含胆固醇较多，故高血脂、高胆固醇血症、动脉硬化等心血管病及肝病患者应慎食。

食用建议

鱿鱼适宜和香菇同煮汤，可滋阴养血、润燥生津；与丝瓜同炒食营养丰富，可清热解毒；与芹菜同炒食，可平肝清热、健胃清肠、健脑除烦；和洋葱同炒食，能理气和胃、温中通阳。

菠萝鱼片

原 料

鳕鱼片……200克
豌豆仁……30克

菠萝……100克
西红柿酱……30克

调 料

植物油……200克
细砂糖……5克
白醋……适量

淀粉……适量
盐……适量
胡椒粉……适量

做 法

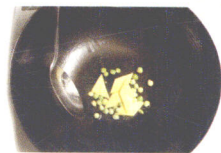
1 2 3



1. 鳕鱼洗净切片，用吸水纸吸干水分，加盐和胡椒粉腌10分钟，取出拍上淀粉；菠萝切菱形片，放进淡盐水里稍浸；豌豆洗净。



2. 锅里放适量油，烧热，放入鳕鱼煎炸，待鳕鱼微微泛黄时，出锅沥去油分。



3. 另起油锅，放入豌豆、菠萝片煸炒片刻。



4. 放入西红柿酱、细砂糖和白醋炒匀，然后放鳕鱼烧至入味成熟，勾薄芡即可。

温馨提示

若不喜欢吃菠萝或忌口，可将菠萝换成西红柿入菜。

鳕鱼下锅过油时应注意控制火候，注意不要因油温太高而煎糊。

吃出健康

此菜酸甜醒胃，促进食欲。鳕鱼肉质厚实，细刺极少，肉味甘美，具有高蛋白低脂肪的营养特点；豌豆有抗菌消炎、增强新陈代谢的功能，其富含纤维素，可以防止幼儿便秘，有清肠作用。

美食红绿灯

- 身体羸弱者及老人、日常工作繁忙劳累之人很适宜食用此菜。
- 因此菜配料中有菠萝，故糖尿病患者和发烧、皮肤病患者不宜食用。

奶香豆芽鲤鱼

原料

净鲤鱼……1条

黄豆芽……50克

调料

植物油……适量

盐……6克

鸡精……3克

牛奶……30克

葱段……20克

姜丝……15克

香菜……少许

做法

1 2 3



1. 在鲤鱼背打花刀，黄豆芽去根洗净；锅中加油烧热，把鲤鱼下入炸至微呈金黄色出锅。



2. 锅中换新油烧热，下葱、姜煸出香味，黄豆芽入锅翻炒片刻。



3. 再放入鲤鱼，加适量水，待烧开后放牛奶、调味料烧至入味，出锅时撒上香菜即可。



温馨提示

鲤鱼鱼腹两侧各有一条同细线一样的白筋，去掉它们可以除去腥味。

炸鱼油温不可太高，以六成热即可；牛奶可最后再下锅。

吃出健康

鱼有滋补健胃、利水消肿、清热解毒的功效，而黄豆芽亦是补益佳品。此菜营养丰富，味道香鲜，可促进身体健康，为理想保健菜肴。

美食红绿灯

- 各种肝病患者及水肿患者食用颇为有益，也很适合孕产妇吃，但烹调宜清淡。
- 鲤鱼是发物，有慢性病患者不宜食用。
- 鲤鱼不宜与绿豆、芋头、牛羊油、猪肝、鸡肉、狗肉及荆芥同时食用。

食用建议

要选择新鲜的、鱼鳞完整的鲤鱼，以黄河鲤鱼最为著名，味道、营养最佳，红烧、炖汤均可。

食用建议

秋末冬初，鲈鱼相对营养价值高，味道更为鲜美，是吃鲈鱼的最佳季节。
鲈鱼最宜清蒸、红烧或炖汤，可发挥最大营养功效。

