

MODERN PEOPLE  
现代人·大众美食系列

# 家常鱼虾

“现代人·大众美食系列”编写组 编



营养美味鱼虾鲜  
烹饪料理不复杂

 中国轻工业出版社

MODERN PEOPLE  
现代人·大众美食系列

# 家常鱼虾

“现代人·大众美食系列”编写组 编



 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家常鱼虾 / “现代人·大众美食系列”编写组编.  
北京: 中国轻工业出版社, 2008.1  
(现代人·大众美食系列)  
ISBN 978-7-5019-5430-8

I. 家... II. 现... III. ①鱼类—菜谱②虾类—菜谱  
IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 051637 号

责任编辑: 李 梅  
策划编辑: 李 梅 责任终审: 孟寿萱  
责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵  
装帧设计: 迪彩·设计 王超男 孟德亮

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)  
印 刷: 北京国彩印刷有限公司  
经 销: 各地新华书店  
版 次: 2008 年 1 月第 1 版第 4 次印刷  
开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 2.5  
字 数: 100 千字  
书 号: ISBN 978-7-5019-5430-8/TS·3166 定价: 10.00 元  
读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730  
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293  
网 址: <http://www.chlip.com.cn>  
Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)  
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换  
71063S1C104ZBW



# 前言

不需要花费昂贵，不需要大费周折，只要你用心挖掘，美味其实一直在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

我们坚持这样的理念——关注家常生活，关注日常餐桌！

我们一直不懈地追求——让百姓的每一餐吃得精彩，让百姓的餐桌更加丰富！

为此，我们从家庭厨事必备的角度出发，精心策划，为您献上了这套新的“现代人·大众美食系列”丛书。

本套丛书前期推出 10 本：

《百变米饭》、《家常面食》、《家常肉小炒》、《家常烧肉》、《家常炒时蔬》、《家常丸子》、《家常鱼虾》、《家常好粥》、《家常靓汤》、《家常凉菜》。

这 10 本书从“家常”、“基础”入手，从零开始，先讲解原料和原料加工，然后把家庭中最常见的菜式、最基础的做法，一一详细解析，让您即使初入厨房，拿一本精美的小书也能轻松调理菜饭汤水，照料好家人的肠胃和身体。

10 元的定价，全彩页呈现，精心的编撰，精致的设计，使大众菜谱系列具有很高的性价比。本套书不求菜式的杂和多，但求菜式的家常、经典，并且不局限于单个菜式介绍，而是让您通过阅读我们的菜谱掌握同类菜品的烹调技能，触类旁通，帮您迅速完成从新手到高手的转变，使下厨变成轻松的享受。

为了使您的餐桌更加丰富多彩，我们还会陆续推出更多、更好、更贴心的家庭厨事图书，以此回馈您多年来对轻工版“大众菜谱”的支持和关心。

希望我们的努力，使您的生活更美好！

现代人·大众美食系列编写组

# contents 目录

## Part 1

### 6 说说鱼虾

8 常见的鱼

8 鱼的营养

10 鱼的选购

10 鱼的处理

13 常见的虾

13 虾的营养

14 虾的选购

14 虾的处理

15 鱼虾的保鲜

16 鱼虾的烹调

16 最佳烹饪法

16 常用烹饪法

17 调味料

## Part 2

### 18 鱼虾美味61道

20 淡水鱼

20 苦瓜鲈鱼煲

21 清蒸鲈鱼

22 豆瓣鱼

23 糖醋鲤鱼

24 酸菜鱼

25 红烧鱼块

26 豉油鲤鱼段

27 芪烧活鱼

28 鲤鱼汤

29 葱油鱼

30 啤酒鱼

31 西湖醋鱼

32 菊花鱼

33 油浸鱼

34 松子鱼

35 鲫鱼豆腐汤

36 干烧鲫鱼

37 家常焖鲫鱼

38 干炸小鲫鱼

39 原汁白鲢



40 酥鱼  
41 砂锅鱼头  
42 清蒸武昌鱼  
43 宋嫂鱼羹  
44 松鼠鳜鱼  
45 豆瓣乌江鱼  
46 剁椒鱼头  
47 蒜香黄辣丁  
48 葡萄鱼  
49 炒鳝糊  
50 海水鱼  
50 糖醋带鱼  
51 红烧带鱼  
52 干炸带鱼  
53 带鱼南瓜汤  
54 萝卜干炖带鱼  
55 红烧平鱼  
56 干烧平鱼  
57 雪笋平鱼  
58 热窝鱼  
59 鳕鱼排  
60 三文鱼沙拉

61 干炸小黄鱼  
62 家常烧黄鱼  
63 侉炖黄鱼  
64 焦熘黄鱼  
65 鲜虾  
65 番茄焖虾  
66 油焖大虾  
67 米酒炒大虾  
68 花样蒜香虾  
69 干煎蒜子大虾  
70 龙井茶香虾  
71 炸河虾  
72 蝴蝶虾  
73 水晶虾仁  
74 西兰花炒虾仁  
75 腰果虾仁  
76 清炒虾仁  
77 香辣基围虾  
78 白灼基围虾  
79 家常炒虾  
80 蒜香皮皮虾

文字：杨玲

图片创意：王超男

摄影：阿东工作室

菜品制作：邓渠

场地提供：军乐食府（北京市海淀区车道沟8号院军乐团内）

餐具提供：红玫瑰骨质瓷（电话：0315-3282945）

Part 1

说说鱼虾





## 8 常见的鱼

常见鱼类的营养，鱼的选购常识和鱼的处理方法。

## 13 常见的虾

虾的营养，虾的选购常识和虾的处理方法。

## 15 鱼虾的保鲜

家常鱼虾的保鲜存放有活养、冷藏、冰藏、冷冻等方法。

## 16 鱼虾的烹调

最能保持鱼虾的鲜味和营养的烹饪法，以及家常鱼虾烹饪方法、烹调鱼虾常用的调味料等。







## 常见的鱼

市场上鱼的种类很多，大致分为淡水鱼和海水鱼。常见的淡水鱼有鲤鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、武昌鱼、鲈鱼、鲑鱼、鲫鱼、鳊鱼等。常见的海水鱼有黄鱼、带鱼、平鱼、三文鱼、鳕鱼、大马哈鱼等。

### 鱼的营养

鱼历来是人们喜爱的食品，曾有“鱼之味，乃百味之味，吃了鱼，百味无味”之说。鱼不仅美味可口，而且营养丰富。

#### 经常吃鱼有以下好处：

1. 吃鱼抗忧郁。科学家指出，美国有5%的人群患有较严重的精神忧郁症，而日本人患有较严重精神忧郁症的仅为0.1%，是美国人的1/50。研究表明，上述差异跟两国不同的饮食习惯中食鱼多少有关。鱼体内有一种特殊的脂肪酸，它与人体大脑中的“开心激素”有关，有缓解精神紧张、平衡情绪等作用。不吃鱼或少吃鱼的人“开心激素”水平往往较低。

2. 吃鱼少痴呆。加拿大科学家通过对患有老年痴呆症者和对健康老人的研究发现，健康老人血液中不饱和脂肪酸DHA的成分远高于患痴呆症的老人，表现为患痴呆症者的血液中DHA的含量平均比健康老人少30%~40%。科学家认为，DHA是大脑细胞活动和保持活力必需的营养物质，它有助于改善神经的信息传递、增强思维和记忆能力。海鱼，特别是深海鱼肉中含有丰富的DHA，因此，老年人多吃鱼，可减少老年痴呆症发病的可能性。

3. 吃鱼防中风。多吃鱼对心脑血管有保护作用。研究表明，饮食中的蛋白质、含硫氨基酸的成分越高，则高血压的发病率越低。鱼类蛋白质含有丰富的含硫氨基酸，它能影响血压的调节机制，使尿钠排出量增加，从而抑制钠盐对血压的影响，降低高血压的发病率。专家建议，中老年人预防心脑血管病的有效方法之一，就是每天服3~4克鱼油。

## 鱼的部位、营养价值和作用

| 部位 | 营养价值和作用                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鱼肉 | 鱼肉含有丰富的蛋白质和其他营养成分。鱼肉的蛋白质含量很高，且鱼肉中的蛋白质比起其他禽畜肉中的蛋白质更易为人体消化吸收。鱼肉中还含有可被人体快速吸收的游离氨基酸、小分子化合物、丰富的维生素B <sub>12</sub> 和碘。维生素B <sub>12</sub> 为神经系统保健所必需的营养素，而碘则是保持甲状腺功能的重要元素                 |
| 鱼油 | 油脂多的鱼一般鱼肉呈深色，其所含的热量比油脂少、肉呈白色的鱼肉高一倍。近年有研究发现，经常吃鱼能防止心脏病和中风的原因可能是鱼油与其他动物油不同，其主要成分为不饱和脂肪，不容易产生胆固醇。所以，每周吃一次富含鱼油的鱼的人，中风和心脏病的发病率都较低。另外近年来研究发现，带鱼的银白色油脂层中含有一种抗癌成分，有益于患白血病、胃癌、淋巴肿瘤等癌症病人经常食用 |
| 鱼鳔 | 鱼鳔是鱼在水中调节升降的重要器官，现代营养学研究发现，鱼鳔中含有丰富的胶原蛋白，能增强肌肉的弹性，增加耐力，消除疲劳，还能促进成年男子精囊分泌果糖，为精子提供能量，对阳痿、遗精患者有较好的食疗效果。鱼鳔食用方法很简单，与鱼肉同烧即可                                                               |
| 鱼子 | 鱼子含有丰富的营养成分，如蛋白质、脂肪、维生素，还有钙、铜、镁、铁等微量元素，对儿童生长发育有益                                                                                                                                   |
| 鱼皮 | 鱼皮中含有大量的鱼皮胶原蛋白，具有很强的生物活性，在烧伤、创伤、眼角膜疾病、美容、创面止血等医药卫生领域被广泛应用                                                                                                                          |





## 鱼的选购

### 鲜鱼

挑选活鱼自不必说，挑选新鲜的死鱼应注意以下方面：

1. 如果是刚死的鱼，用手握住鱼头时，鱼体挺而不软，肉质坚实富有弹性。
  2. 鱼体表面具有一层清洁、透明而带有腥味的黏液，鱼鳞完整紧致有光泽。
  3. 鱼眼明亮洁净而突出，眼球饱满，角膜光亮透明，黑白分明。
  4. 鱼鳃紧闭，鳃色鲜亮呈粉红色，无异味，轮廓清晰，没有黏液。
  5. 鱼腹不鼓胀，肛门紧缩而不突出。
  6. 鱼肉坚实、有弹性，用手指压一下，凹陷处立即平复。
- 如果是鱼鳞有脱落、鱼眼灰暗、肉质软化，鱼就不新鲜了。如果遇有脱骨的情况的鱼，肉质无弹性，就千万不要购买，说明这是腐烂的鱼，不可食用。

### 冰鲜海鱼

在内陆城市很难买到刚刚捕捞上岸的活海鱼，更多的是冰鲜海鱼。挑选冰鲜海鱼的时候要注意这样几点：

1. 鱼的身体完整，没有任何部位脱落。
2. 鱼的身体上的是清水或是一些冰碴，如果出现黄色液体，则说明内脏已经开始腐烂，影响食用。
3. 鱼肉摸上去不黏手，且肉有一定弹性。

## 鱼的处理

鱼的处理相对来说比较麻烦，很多人会选择购买时请小贩代宰代加工，但这种方法很难将鱼彻底处理干净，不卫生，也容易被污染。最好还是拿回家自己处理。

### 鱼体表的清理加工

就是将鱼体表的鳞片、黏液等不能食用或不适口的部分去除干净，加工时要注意尽量保持鱼体的完整。

1. 去鳞加工。刮鳞时用刀或特制的耙，从鱼尾到头逆鱼鳞生长方向刮去鳞片，注意头部和腹部的小鳞片也必须刮除干净。鱼皮质地较嫩，特别是头部的形状不规整，去鳞时容

易划破表皮，要控制好力度和深度。另有一些品种的鱼，如鲥鱼等，其鳞片中含有较多脂肪，烹调时可以改善鱼肉的嫩度和滋味，应该保留。

**带鱼去鳞（银白色油脂层）法：**将带鱼放入80℃左右的水中，烫大约10秒钟，然后立即将带鱼放入冷水中用刷子刷或者用刀刮，可以快速去掉带鱼的鳞。如果带鱼比较脏，可用淘米水擦洗，这样不但能把鱼洗净，还可避免手被污染。

**2. 去除黏液。**有些无鳞鱼的体表有发达的黏液腺。这些黏液有较重的腥味，而且非常黏滑，不利于加工和烹调。去除黏液有以下几种方法：

**熟烫法。**就是将表皮带有黏液鱼，如鲇鱼、泥鳅、鲶鱼、鳝鱼、鳊鱼等，用热水冲烫，使黏液凝结脱落，然后再用干抹布将黏液抹净。烫制的时间和水温要根据鱼的品种和具体烹调方法灵活掌握。一般可用75~85℃的热水浸烫1分钟，水温过低黏液不易去净，水温过高会使表皮突然收紧而破裂，影响菜肴成型的美观。

**搓揉法。**有一些菜肴，如生炒鳊片，在去除黏液时不能采用熟烫的方法，否则会影响成菜的嫩度，所以采用搓揉的方法去除黏液。方法是：将宰杀去骨的鳊肉或鳊肉放入盆中，加入盐、醋后反复搓揉，待黏液起沫后用清水冲洗，然后用干抹布将鱼体擦净即可。

**刮净法。**对于鲤鱼、草鱼、鲢鱼、武昌鱼、鲈鱼等有鳞鱼，刮净鳞后，先用水冲洗一遍，再用刀轻轻刮去表皮的黏液，可以看到刀上刮下黑色物质就是黏液。刮后再冲洗，放在案板上，鱼不会在板上滑动，就说明刮干净了。

另外，鲤鱼鱼腹两侧各有一条细线一样的筋，老人说鲤鱼是发物，就是它在作祟，而且它的腥味重，处理时一定要去除。抽筋时，应在鱼的一边靠腮后处和离尾部约3厘米的地方各横切一刀至脊骨为止，再用刀从尾向头平拍，使腮后刀口内的筋头冒出，用手指捏住筋头一拉便抽出来了。





鱼的内脏中,除鱼子、鱼鳔外一般都不作为烹饪原料,个别原料在制作特色菜肴时可保留,但必须经过加工处理后才能使用。

1. 去鳃。鳃是鱼的呼吸器官。鱼鳃在鱼头两侧,每鳃各有5个鳃裂。其中4个鳃裂上各有2个鳃片,第5个鳃裂上无鳃片,但连接着咽齿,去鳃时要一同去除。形体较小的鱼可直接用手摘除,形体较大或骨刺坚硬、或有毒的鱼要用剪刀剪断鳃弓两端,然后取出鱼鳃。

2. 鱼鳔加工。鳔是位于鱼的体腔背面的大而中空的囊状器官,多数鱼类都有鳔。鳔的胶原蛋白含量丰富,是很好的食用原料,加工时应先将鱼鳔剖开,用少量的盐搓揉一下,再用沸水略烫,洗净后即可。

3. 去除肠杂。去除鱼腹中所有的肠杂等物。千万注意不要碰破胆囊。胆囊位于鱼腹外侧,剖鱼腹时容易将其划破,如不及时处理,整条鱼做好后都会带有苦味。

4. 去除黑膜。鱼的腹腔壁内附着着一层黑色的薄膜,带有腥臭味,影响菜肴的美观,但它与腹壁粘连较紧,清水冲洗并不能将其去除,加工时要用指甲或小刀轻轻刮除。

## 内脏清理与洗涤

### 开膛和清理内脏的方法

| 部位  | 加工方法                                                | 适用菜例            |
|-----|-----------------------------------------------------|-----------------|
| 脊出法 | 用刀从鱼背处沿脊骨剖开,将内脏从脊背内掏出                               | 荷包鲫鱼、清蒸鲥鱼等      |
| 腹出法 | 用刀从腹部剖开(不能划破鱼胆),将内脏从腹部取出                            | 红烧鱼、松鼠鱼、炒鱼片     |
| 鳃出法 | 用两根筷子从嘴部插入,通过两鳃进入腹腔,夹住肠子后转搅数下,便可以往外拉出肠肚,将内脏搅出(切断肛肠) | 炸小黄鱼、叉烤鳊鱼、八宝鳊鱼等 |
| 活养法 | 将泥鳅等小鱼放入加有蛋清和盐的水中喂养,让其排尽体内泥沙                        | 泥鳅豆腐、椒盐泥鳅等      |

# 常见的虾

虾分为淡水虾和海水虾。我们常见的青虾、河虾、草虾、小龙虾等都是淡水虾；对虾、基围虾、皮皮虾、龙虾等都是海水虾。

虾的干制品大的叫海米、开洋，小的叫虾皮，常用在家常菜中提鲜。

## 虾的营养

虾的营养价值很高，全身是宝。营养学家认为，虾的通乳作用较强，且富含磷、钙，对小儿、孕妇尤有补益的功效。虾中还含有激素，有助于补肾壮阳。在西方，也有人用白兰地酒浸虾以壮阳。

中医学认为虾味甘、咸，性温，有壮阳益肾、补精、通乳之功。人常食虾能强身壮体。凡久病体虚、气短乏力、不思饮食者都可将其作为滋补食品。

## 虾的部位及营养价值

| 部位 | 营养价值和作用                                                                                                                                                                                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 虾肉 | 含有大量蛋白质、碳水化合物。虾是高蛋白、低脂肪的水产品，还含有人体必需的8种氨基酸。虾中含的牛磺酸能够降低人体血压和胆固醇，所以在预防代谢综合征方面有一定疗效。虾还含有丰富的微量元素锌和镁，锌可以改善因缺锌所引起的味觉障碍、生长障碍、皮肤不适以及精子畸形等病症。镁对心脏活动具有重要的调节作用，能保护心血管系统，降低血胆固醇，防止动脉硬化，同时还能扩张冠状动脉，有利于预防高血压及心肌梗塞 |
| 虾脑 | 含有人体必需的氨基酸、脑磷脂等营养成分                                                                                                                                                                                |
| 虾皮 | 含有虾红素、钙、磷、钾等多种人体所需的营养成分，虾皮中含有丰富的钙，有镇静作用，常用来治疗神经衰弱、植物神经功能紊乱等症。老年人应多吃虾皮，可预防因缺钙所致的骨质疏松症，老年人的饭菜里放一些虾皮，对提高食欲和增强体质都很有好处                                                                                  |



## 虾的选购

买虾的时候，要挑选虾体完整、甲壳整齐、外壳清晰鲜明、虾肉紧实、有弹性，并且体表干燥洁净，头部与身体连接紧密的虾。而肉质疏松、颜色泛红、身首分离或者头一碰就要掉下来、闻之有腥味，则虾不够新鲜。

## 虾的处理

虾在烹饪中有时会用去掉头、泥线（虾的肠线，又叫肠泥、虾线等）和皮的虾仁，有时带壳和头烹饪，有时为了造型只去虾身的皮而保留头、尾。清理虾可根据需要，但家常菜用到较大的虾时，要注意虾头向前伸出的又尖又硬的虾枪一定要剪去。

### 去泥线

方法一：先把虾头后面的部位横挑一下，把泥线挑断，然后在虾尾节的前一节再挑一下，就可以看到泥线，然后慢慢的抽出来。

方法二：用刀将虾的背部沿中线由头到尾割开，浅浅的就行，泥线就露出来了，再挑掉。

方法三：把虾尾向虾腹方向折断，轻轻一抽泥线就出来了。或者从除虾尾外的第一节处，用牙签挑出。或者用牙签在虾的背部有缝隙的地方插入就可以将沙线挑出。

这些方法都适用于新鲜、虾肉紧实的虾。如若虾不太新鲜，最好用第二种方法。

### 剥虾壳

有些人喜欢在烹煮前先把虾壳剥掉，但容易把虾扯断。剥虾的关键在虾的第二及第三节的壳，因为此处是虾的腰身。所以剥虾时先将虾壳的第二节往前拉开，再将虾壳的第三节往后拉开，再依次剥去其他节的虾壳。

## 鱼虾的保鲜

鱼虾都容易腐败变质，家常保鲜方法有以下几种：

1. 活养。活养可使水产品保持鲜活状态，又能减少鱼虾体内污物，同时缩短了鱼虾宰杀后烹调前的存放时间，确保肉质的新鲜度。

2. 冷藏。就是将加工后的新鲜鱼虾冷却到 $0^{\circ}\text{C}$ 左右，然后在 $0\sim 2^{\circ}\text{C}$ 的低温下保藏。此法对鱼虾肉的质量影响较小，能基本保持肉的质地和风味，非常适合对加工后不立即烹调的鱼虾进行暂时保鲜。

3. 冰藏。是把经过宰杀、加工的鱼放在装有冰块的容器中短暂保鲜。这种方法对鱼虾品质没有影响，但保存时间不宜长，特别是夏季。虾冰藏前不必进行加工，待使用时再加工。

4. 冷冻。冷冻可以保证鱼虾不会变质，但肉质和口感会受到影响。注意解冻时使用正确方法：将冻鱼虾放在冷水中浸泡，使之慢慢地融化，可在水中加盐加速融化，这样解冻不会对鱼虾肉质产生影响。



# 鱼虾的烹调

## 最佳烹饪法

1. 做鱼汤。俗话说“千滚豆腐万滚鱼”，煮鱼的时间不妨长一点，这样才能将营养炖出来，汤味也最鲜美。

2. 清蒸。蒸鱼是为了使鱼本身的浆汁不大量溶于水中，同时由于蒸笼中的湿度已达到饱和，鱼的汤汁不像用油煎炸那样被大量蒸发，因此，这种方法可以最大限度保留鱼的鲜味，特别适合应用于烹制活鱼。

3. 生吃。对于三文鱼、鲈鱼之类肉质细腻且刺少的鲜鱼，最好采用生吃的方法，将鱼肉切成片，蘸着酱油、芥末等调料吃，可以更好地吸收鱼肉中的营养，但要保证鱼足够新鲜干净。

## 常用烹饪法

1. 煎鱼。对于冷冻鱼，或是不太新鲜的鱼，可以采用煎的方法。

煎一般是以温火将锅烧热后，放入少量的油（如是平底锅则油刚布满锅底），再放入加工好的鱼，用温火先煎好一面，再煎另一面，使两面成金黄色后放入调味品即成。

为了消除腥味，并煎得美观，可先将鱼泡在牛奶中。牛奶微细的粒子可将腥味吸收，还可在煎时发出香味，而且可使表皮的颜色变得美观。

2. 烧炖。将鱼用急火热油炸后（也有的不油炸），加调料和鲜汤（或水），用慢火炖烂。

3. 炸。将半锅油用旺火烧至六七成热，将事先调好味、处理好的鱼、虾下锅，此时，火不宜猛，应适时翻动，炸成焦黄色即可食用，或炸后浇另外做好的味汁。炸鱼和虾香酥脆嫩，但不利于保留营养素，也不易消化，家庭不宜多使用炸的方法烹饪。要避免炸得过老或不熟。