

足量 1000 道 全彩 百分百

陈绪荣 编著

高手烹鱼

100^样

最好吃的

100道

营养家常菜 ①



全彩色
铜版纸印刷

营养第一

每道菜都是最有营养的家常菜

易学易做

用料都不贵，家家都能做

味道不一般

做法时有创新，味道丰富多变

北京出版社 出版集团
北京出版社

高手烹鱼

100^样

最好吃的

100道

营养家常菜①

陈绪荣 编著

高手烹鱼100样 / 陈绪荣编著. —北京: 北京出版社, 2007
(最好吃的100道营养家常菜①)

ISBN 978-7-200-06787-3

I. 高… II. 陈… III. 鱼类—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2007) 第001555号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司
TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. (BEIJING)

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 姬道绪

装帧设计 刘 畅

图片摄影 王笑飞

最好吃的100道营养家常菜①

高手烹鱼100样

GAOSHOU PENGYU 100 YANG

陈绪荣 编著

出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京威远印刷厂

版次 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/28

印张 1.5

字数 30千字

印数 1—20 000册

书号 ISBN 978-7-200-06787-3 / TS·180

定价 50.00元 (全十册)

目录 Contents



- 04 / 麻辣酥鲫鱼
- 04 / 干煸鳊背
- 04 / 糖醋鲤鱼
- 05 / 水煮鱼
- 06 / 拌炸酥鱼
- 06 / 香煎平鱼
- 07 / 清蒸武昌鱼
- 07 / 白芷鱼肚汤
- 07 / 枸杞鱼头汤
- 08 / 红烧带鱼
- 08 / 拆烩鲢鱼头
- 08 / 豌豆炒鱼丁
- 09 / 豆豉草鱼
- 09 / 鲜鱼生菜汤
- 09 / 葱香胖头鱼
- 10 / 糖醋松果鱼
- 11 / 沙锅鱼头豆腐
- 11 / 豆瓣鱼
- 11 / 红烧鲤鱼
- 12 / 姜葱鲤鱼
- 12 / 黄鱼豆腐羹
- 12 / 大汤黄鱼
- 13 / 家常黄鱼
- 13 / 糖醋带鱼
- 14 / 油煎咸带鱼
- 14 / 凉拌鱿鱼
- 14 / 特味麻辣鱼
- 15 / 家常鳊鱼
- 15 / 麻辣鳊鱼卷
- 15 / 蒜烧平鱼
- 16 / 啤酒炖鲑鱼
- 16 / 荷包蛋炖鲑鱼
- 17 / 奶汤鲫鱼萝卜丝
- 17 / 清炖鲈鱼
- 17 / 五花炖墨鱼
- 18 / 萝卜鲭鱼汤
- 18 / 炖荷包鳊鱼
- 18 / 炖酒香鱼头
- 19 / 荷叶蒸鱼
- 20 / 椿芽炖鳊丝
- 20 / 老板鱼炖酸菜豆腐汤
- 20 / 泥鳅豆腐汤
- 21 / 潮州鳊煲
- 21 / 醋椒鱼
- 21 / 清蒸带鱼
- 22 / 清蒸鳊鱼
- 22 / 软蒸鱼
- 22 / 麻辣蒸鱼
- 23 / 潮式蒸梭鱼
- 23 / 干蒸黄鱼
- 24 / 上海蒸鱼
- 24 / 刀鱼炖干豆腐扣
- 24 / 鱼片蛋蒸
- 25 / 柴把鱼
- 25 / 辣鱼粉皮
- 25 / 蒜煮鲑鱼
- 26 / 三色鱼丸汤
- 26 / 菠菜鱼片汤
- 27 / 醋椒鲜草鱼
- 27 / 熬黄花鱼
- 27 / 沙锅鱼头丸子
- 28 / 葱油鲜鲢鱼
- 28 / 墨鱼煲
- 28 / 涮椒鳊丝
- 29 / 鲈鱼汤
- 29 / 鲈鱼莼菜汤
- 29 / 草鱼豆腐汤
- 30 / 鳊鱼竹笋汤
- 30 / 山斑鱼芡实汤
- 31 / 豌豆鱼头汤
- 31 / 鲫鱼红豆汤
- 31 / 草菇鱼片粥
- 32 / 黄花鱼肉末粥
- 32 / 角鱼瑶柱粥
- 32 / 银鱼芥菜粥
- 33 / 泥鳅黑豆粥
- 33 / 卤浸草鱼
- 34 / 木耳金针蒸鳊鱼
- 35 / 糖醋鱼脯
- 35 / 暴腌鲤鱼
- 35 / 香糟鱼块
- 36 / 糟青鱼干
- 36 / 丁香小鱼
- 36 / 茄汁鱼片
- 37 / 五彩滑鱼片
- 37 / 炒醋鱼块
- 38 / 花椒鱼片
- 38 / 回锅鱼片
- 38 / 红辣椒爆炒鳊片
- 39 / 双椒墨鱼仔
- 39 / 豆豉鱼冻
- 39 / 姜汁墨斗鱼丝
- 40 / 姜丝拌草鱼
- 40 / 凉拌青鱼丝
- 41 / 香辣鱼丁
- 41 / 咖喱鱼丁
- 41 / 清蒸鲳鱼
- 42 / 橘香鱼丁
- 42 / 辣子鱼条
- 42 / 东北酸菜鱼



麻辣酥鲫鱼

【食材】活鲫鱼200克，青、红辣椒各50克。

【调料】花椒粉、红辣椒粉、料酒、盐、红油、味精、姜末、葱白末、植物油。

【做法】①活鲫鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，剌成3厘米长的菱形块，用料酒、盐、姜末、葱白末、红辣椒粉拌匀，腌渍入味；青、红辣椒去子、蒂，切成小米粒状。

②锅内放植物油，烧至六七成热时，投入鲫鱼块，炸至外皮硬脆后改用小火浸炸，至酥时捞出，趁热放入味精，花椒粉，青、红辣椒粒，红油，拌匀即成。

干煸鳝背

【食材】鳝鱼500克。

【调料】醪糟汁、葱、姜、白糖、蒜片、味精、泡辣椒、酱油、郫县豆瓣酱、湿淀粉、花椒粉、植物油。

【做法】①鳝鱼去骨后切成块。

②炒锅下植物油烧热，放鳝鱼块煸干，加泡辣椒、郫县豆瓣酱、花椒粉、醪糟汁、白糖、味精、酱油等作料煮滚，再放些汤，慢慢收干后加葱、姜、蒜片，最后用湿淀粉勾芡即成。



糖醋鲤鱼

【食材】鲤鱼1条（约重750克）。

【调料】白糖200克，醋100克，湿淀粉150克，酱油、植物油、清汤、姜末、葱末、蒜末各适量。

【做法】①鲤鱼收拾干净，鱼身两面划百叶花刀，提起鱼尾使刀口张开，将盐撒入刀口内稍腌，再涂上一层湿淀粉糊。

②手提鱼尾放入热油锅内，炸约2分钟，再翻面炸2分钟，反复炸8分钟，熟后取出摆在鱼盘内。

③锅留底油，爆香葱、姜、蒜末，烹醋，加清汤、白糖、酱油、湿淀粉，烧沸成糖醋汁，淋鱼身上。

水煮鱼

【食材】鱼肉250克，芹菜100克，蒜苗150克。

【调料】干红椒、郫县豆瓣酱、植物油、酱油、味精、姜片、料酒、花椒、胡椒粉、湿淀粉、清汤。

【做法】①将鱼肉去骨去刺，切成薄片，用酱油、料酒、湿淀粉拌匀；蒜苗、芹菜择洗干净，切段。

②锅内入油烧热，放入干红椒、花椒爆香，捞出剁细；锅内留原油烧热，放入蒜苗段、芹菜段，炒至断生装盘。

③锅内放植物油烧热，放入郫县豆瓣酱，炒出红色，倒入清汤稍煮，捞去豆瓣渣，将蒜苗段、芹菜段再放入汤锅中，加酱油、味精等调料烧透入味，捞入深盘内。

④将鱼肉片倒入微开的原汤汁中，用筷子轻轻拨散，刚熟就倒在装配料的碗中，撒上干红椒末、花椒末，淋上植物油即可。



拌炸酥鱼

【食材】新鲜小鱼800克，鸡蛋4个。

【调料】面粉、料酒、盐、植物油。

【做法】①鸡蛋打入碗内，打匀后倒入钵内，加入盐、料酒、面粉调匀；新鲜小鱼洗净，沥干，也倒入钵内，蘸匀蛋糊。

②锅置火上烧热，倒入植物油，待油沸后，将小鱼逐条放入油锅中炸，炸至鱼体两面发黄时，用漏勺捞出沥油，放入盘中放冷即可食用。



锦厨
囊房

如何清除鱼身上的污物

鱼身上都有黏液，黏液易沾上污物，洗鱼时，可用细盐将鱼身擦一遍，再用清水冲洗一下，鱼就会洗得很干净；如果鱼比较脏，也可用淘米水洗，不但可以洗净鱼，而且手也不至于太腥。



tips
1



香煎平鱼

【食材】平鱼2条。

【调料】植物油、盐、白糖、料酒、酱油、醋、葱花、姜丝、蒜片、干淀粉、泡辣椒。

【做法】①将平鱼洗净，两面用叉戳若干下，放在容器中，加入盐、白糖、料酒、葱花、姜丝、蒜片、酱油、醋腌渍10分钟；泡辣椒切碎。

②平锅放油烧热，将腌好的平鱼两面蘸上干淀粉，放入锅中煎成金黄色放入盘中。

③锅中留油，将泡辣椒炒香，将腌鱼原汁倒入勾芡，浇在鱼身上即成。

清蒸武昌鱼

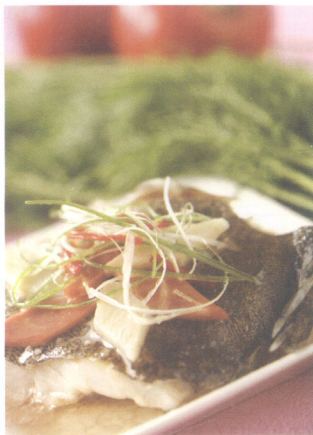
【食材】武昌鱼1条，水发香菇、冬笋各50克，熟火腿少许。

【调料】鸡油、大油、鸡汤、味精、料酒、盐、胡椒粉、葱花、姜末。

【做法】①武昌鱼收拾干净，鱼身剖花刀，撒上盐，盛入盘中；香菇和火腿切片，摆在鱼上面；冬笋切薄片，镶在鱼的两边。

②鱼身加入葱花、姜末和料酒，将整鱼连盘放入蒸笼中，蒸至鱼肉松散时出笼。

③炒锅置大火上，入大油烧热，倒入蒸鱼的汤汁、鸡汤烧沸，加入味精、鸡油起锅，浇在鱼上面，撒上胡椒粉即可。



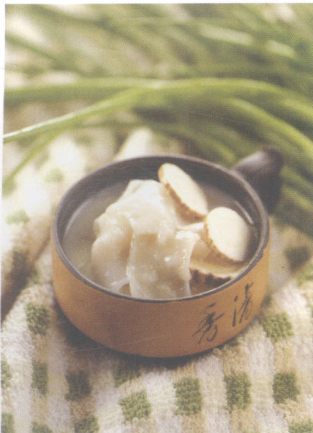
白芷鱼肚汤

【食材】水发鱼肚300克，白芷15克。

【调料】料酒、姜、葱、盐、味精、胡椒粉、香油。

【做法】①将白芷润透，切片；鱼肚洗净，切2厘米宽、4厘米长的块；姜切片，葱切段。

②将白芷、鱼肚、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水1500毫升，置大火上烧沸，再用小火炖30分钟，加入盐、味精、胡椒粉、香油即成。



枸杞鱼头汤

【食材】鱼头1个，白芷10克，枸杞15克。

【调料】料酒、姜、葱、盐、味精、胡椒粉、香油。

【做法】①将鱼头去鳃，洗净，剁成4块；白芷润透，切薄片；枸杞去果柄、杂质，洗净；姜切片，葱切段。

②将鱼头、白芷、枸杞、姜、葱、料酒同放炖锅内，加水2800毫升，置大火上烧沸，再用小火炖30分钟，加入盐、味精、胡椒粉、香油即成。





红烧带鱼

【食材】带鱼1条，鸡蛋1个。

【调料】植物油、盐、白糖、料酒、葱、姜、蒜、湿淀粉。

【做法】①将带鱼清洗干净，切6厘米左右的段，用少许盐、料酒腌渍15分钟。

②取一个干净小碗，放入葱、姜、蒜、盐、白糖、料酒、湿淀粉调成芡汁；另取碗，打入鸡蛋搅匀，放入带鱼裹匀蛋液。

③炒锅置火上放油，待到八成热，放入两片姜，将带鱼放入油锅内煎至金黄。

④把准备好的芡汁倒入煎好的鱼锅里，大火烧开，再转入小火，烧至汤汁变黏糊状即可。



拆烩鲢鱼头

【食材】花鲢鱼头1个，青菜心250克，熟鸡肉、香菇、笋片、熟火腿片、熟鸡肫、虾子各适量。

【调料】①料酒、鸡汤、盐、白糖；②白醋、熟大油。其他：味精、胡椒粉、姜片、葱段、湿淀粉。

【做法】①鱼头入锅中烧沸，改小火焖至肉离骨，拆骨，肉放入锅中，加葱、姜略煮，捞出沥水。

②青菜心用热油炒至菜色翠绿时，捞出沥油。

③姜、葱入热油锅中炸香，捞出，下虾子略炒，加调料①，放入鱼头肉、笋片、鸡肫、鸡肉片、香菇等，加盖烧10分钟，加菜心、味精，烧沸后用湿淀粉勾芡，淋入调料②后装盘，撒上胡椒粉，放上火腿片即成。



豌豆炒鱼丁

【食材】青鱼脊肉300克，鲜豌豆、生草菇各100克，熟火腿少许。

【调料】盐、味精、料酒、湿淀粉、葱白、大油、姜、高汤。

【做法】①鱼肉切丁，放入碗中，加盐、料酒、湿淀粉抓匀；豌豆用沸水煮熟，置冷水中漂浸片刻捞起；草菇、葱白、火腿、姜均切粒。

②炒锅置大火上烧热，加入大油，烧至四成热时，放进鱼丁炒至熟，倒进漏勺中沥去油。

③锅留底油，放葱粒、姜粒、生草菇、火腿、豌豆，稍煸数下，加高汤、盐、味精、料酒，倒入鱼丁，用湿淀粉勾芡，撒上火腿粒即成。

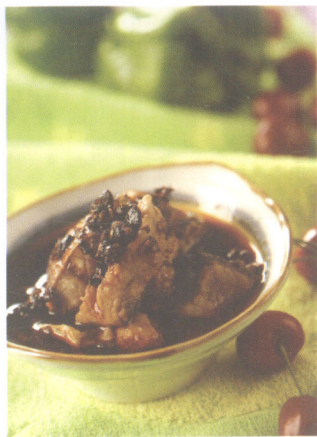
豆豉草鱼

【食材】草鱼400克。

【调料】盐、味精、淡豆豉、胡椒粉、香油、老抽、葱段、蒜末、姜末、红辣椒、干淀粉、高汤、湿淀粉、植物油。

【做法】①草鱼洗净切段，用盐、老抽、胡椒粉、香油拌匀，拍上干淀粉。

②炒锅入油上火，烧热后下鱼，炸至身硬，去油，随即放入蒜末、豆豉、红辣椒末、葱段炒匀，再放入高汤、味精，用湿淀粉勾芡即成。



鲜鱼生菜汤

【食材】草鱼尾部肉100克，生菜100克。

【调料】鸡精、盐、高汤。

【做法】①将草鱼肉洗净，顶刀切夹刀片，轻轻拍松，入沸水中焯至变色捞出。

②生菜平垫在汤碗底，将鱼片码在生菜上面。

③起锅下入高汤烧开，加鸡精、盐，随即倒入汤碗即可。



葱香胖头鱼

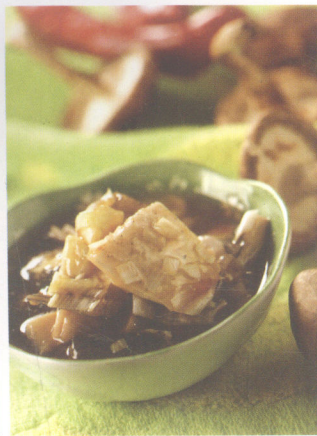
【食材】花鲢鱼（胖头鱼）1条。

【调料】盐、白糖、酱油、醋、料酒、植物油、干淀粉、葱。

【做法】①将鱼洗净，去除鳞、鳃、鳍及内脏（鱼头可留下做汤）；在鱼身两面间距5厘米左右切横刀，抹上料酒、盐腌20分钟。

②炒锅上火烧热，加入植物油，再在鱼身上拍一层干淀粉，下锅将两面煎至酥黄后盛入盘内。

③葱切碎，用锅内的余油爆香，加入料酒、酱油、糖、醋、水煮匀，浇在鱼身上即可。



糖醋松果鱼

【食材】鲜鱼1条，豌豆粒100克，胡萝卜粒50克，熟松子30克。

【调料】白糖、盐、醋、酱油、料酒、番茄酱、葱段、姜片、蒜片、干淀粉、湿淀粉、清汤、植物油。

【做法】①将鱼收拾干净，斩下头、尾，从背部划开，将大骨剔去，用刀从鱼肉一面间隔1厘米左右切斜刀，注意不要切到鱼皮，再同样切直刀，与斜刀交叉，切好后放料酒、盐、葱、姜腌渍10分钟。

②炒锅置火上放油烧至七成热，将切好的鱼肉面向外，均匀拍上干淀粉，下入油锅中炸脆，捞出装盘；头和尾也蘸上淀粉下锅炸脆，摆在炸好的鱼身两端。

③锅中留底油，放入葱、姜、蒜、番茄酱爆香，加入豌豆粒、胡萝卜粒炒熟，投入盐、白糖、料酒、酱油、醋、清汤、湿淀粉调成芡汁，淋在摆好的鱼上，撒上松子即可。



沙锅鱼头豆腐

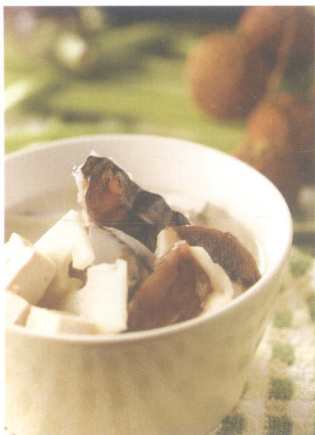
【食材】花鲢鱼头250克，嫩豆腐250克，香菇25克，熟笋片75克，蒜苗段适量。

【调料】料酒、姜末、酱油、白糖、豆瓣酱、味精、熟大油。

【做法】①鲢鱼头劈成两半，去鳃洗净，在剖面上涂一层塌碎的豆瓣酱，正面抹上酱油。

②豆腐切长条，入沸水中焯去豆腥味；香菇切片。

③沙锅置大火上烧热，将鱼头正面下锅煎黄，加酱油、料酒、白糖，推匀后将鱼头翻身，再加水，放入豆腐、笋片、香菇、姜末，烧沸后倒入沙锅中，转小火炖20分钟，去浮沫，加味精、蒜苗，淋上熟大油，原锅上桌即成。



豆瓣鱼

【食材】鱼肉400克，青、红辣椒各少许。

【调料】葱、姜、蒜、白糖、花椒粒、盐、鸡精、豆瓣酱、湿淀粉。

【做法】①将鱼洗净去肠杂，切块，抹上淀粉；青、红辣椒切成菱形；葱切段；姜、蒜切片。

②锅上火倒油，待油热后放入鱼炸至两面金黄捞出。

③锅中留底油，待油八成热时，放入葱、姜、蒜、花椒粒、豆瓣酱、白糖、盐、鸡精、开水，最后放入鱼煮4分钟，将鱼捞出装入盘中，再向汤中加入湿淀粉调成汁浇在鱼上即成。



红烧鲤鱼

【食材】鲤鱼1条，冬菇少许。

【调料】盐、味精、白糖、湿淀粉、胡椒粉、香油、老抽、料酒、植物油、蒜瓣、姜、葱。

【做法】①鲤鱼洗净砍成大块；冬菇洗净切片；姜切粒，葱切段。

②炒锅放大火上加油，待油温八成热时放入鲤鱼块，炸至外皮金黄捞起，蒜瓣炸成金黄。

③锅内留油，下入姜粒、炸蒜、葱段、冬菇、鲤鱼，加料酒、水，放入盐、味精、糖、胡椒粉、老抽烧至汤汁浓时，下入湿淀粉勾芡，淋入香油即成。





姜葱鲤鱼

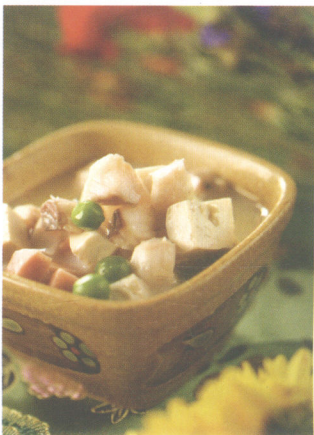
【食材】鲤鱼1条。

【调料】葱段、姜末、蒜片、清汤、胡椒粉、香油、陈皮片、味精、盐、料酒、湿淀粉、植物油。

【做法】①将鲤鱼收拾干净，陈皮切米粒大小。

②锅置火上倒少许油，烧至六成热时下鱼，将鱼身略煎一下，取出。

③锅中留底油烧热，放入姜、葱爆香，随即将清汤、蒜片、胡椒粉、陈皮、盐、料酒和鲤鱼一起下锅，炖熟后盛鱼入盘，将原汁撒味精，加入湿淀粉勾芡，浇鱼身上，淋上香油便成。



黄鱼豆腐羹

【食材】黄鱼1条，豆腐250克，熟火腿末适量，鸡蛋清1个。

【调料】盐、味精、料酒、胡椒粉、香油、高汤、湿淀粉、干淀粉、葱花、植物油。

【做法】①豆腐切丁，入沸水中焯去豆腥味。

②黄鱼收拾干净，上笼蒸熟后取出，拆除鱼骨，鱼肉切丁，倒在盛有鸡蛋清的碗内，加盐、料酒、干淀粉上浆。

③炒锅加植物油烧热，放入鱼丁炒至色白，捞出沥油。

④锅中留少许油，放入鱼丁、豆腐丁，注入高汤，加盐、胡椒粉、料酒等调料，烧滚，随后用湿淀粉勾薄芡，淋上香油，撒上火腿末即可。



大汤黄鱼

【食材】黄鱼1条，雪里蕻梗60克，熟笋片50克。

【调料】料酒、盐、姜片、葱段、蒜片。

【做法】①将黄鱼剖洗干净，在鱼身的两面各剖几条刀花；雪里蕻梗切成细粒。

②将炒锅置大火上，放油烧至七成热，投入姜片略煸，推入黄鱼煎至两面略黄，烹上料酒，盖上锅盖稍焖。

③倒入热水至没过鱼身，放入葱段、蒜片，大火煮开至汤白如奶，下雪里蕻、笋片、盐，加盖再煮10分钟即成。



家常黄鱼

【食材】黄鱼1条，红辣椒片50克，猪腿肉75克。

【调料】①葱段、姜片、蒜片；②料酒、酱油、白糖。其他：味精、香油、熟大油。

【做法】①黄鱼收拾干净，在鱼身两侧斜刀刀纹；猪腿肉切片；黄鱼用酱油浸渍。

②锅置大火上烧热，下熟大油烧热，放入黄鱼煎至鱼身两面呈金黄色，捞出沥油。

③锅留底油，放调料①煸香，再放肉片、红椒片煸炒，再放入黄鱼和调料②，热水烧开，改小火烧10分钟，捞出装盘。

④锅里留下卤汁，加味精，淋上香油推匀，收稠汤汁，浇在鱼身上即成。



清洗黄鱼有窍门

在清洗黄鱼的时候，不一定非要剖腹，只要把筷子从鱼嘴插入鱼腹，夹住肠子后转搅数下，就可以往外伸出肠肚，快捷干净。但是，如果黄鱼已经不新鲜，略有臭味，则还是剖腹洗净为好。



糖醋带鱼

【食材】带鱼1条，鸡蛋1个。

【调料】盐、白糖、酱油、醋、料酒、葱段、姜片、蒜瓣、干淀粉、植物油。

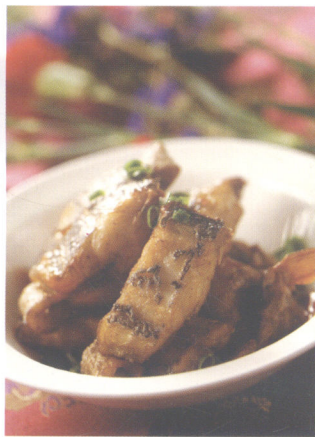
【做法】①带鱼洗净切段，在两侧划两刀，放盐、酱油、料酒腌约30分钟；另取一个小碗，打入鸡蛋，放入干淀粉搅拌均匀。

②带鱼放入鸡蛋液里，使两面均匀裹上一层鸡蛋液。

③锅中入油烧热，带鱼下锅，炸到金黄色时捞起控油。

④锅留底油，放葱、姜、蒜炒香，加入少许白糖、料酒、酱油、水，汤沸时，将炸好的带鱼放进锅里，煮到汤汁变黏稠，加醋翻炒即可。





油煎咸带鱼

【食材】带鱼1条。

【调料】盐、葱花、料酒、植物油。

【做法】①将带鱼洗净，用盐擦遍鱼身，腌渍5小时。

②将带鱼洗去表面盐粒，去头尾，中段剖上花刀，切成6厘米的段，晾干。

③热锅下油，烧至六成热时逐块放入带鱼，煎至两面呈金黄色，烹入料酒，撒上葱花即可。



凉拌鱿鱼

【食材】鱿鱼2条，小黄瓜1条，葱1棵。

【调料】辣椒粉、辣椒酱、醋、白糖、蒜泥。

【做法】①鱿鱼洗净，去除皮膜与软骨后先切花再切成小片，以滚水氽烫，沥干。

②小黄瓜洗净切片；葱洗净切丝。

③将所有材料及调味料一起放入大盆中抓拌均匀即可。



特味麻辣鱼

【食材】乌鱼300克，胡萝卜粒、西芹粒各50克。

【调料】①盐、料酒、干淀粉；②姜片、蒜片、葱段；

③干红椒、花椒、豆瓣；④酱油、味精、鸡精、醋。其他：陈皮、高汤、植物油、红油。

【做法】①乌鱼宰杀后洗净切块，用调料①抓匀，再淋入少许植物油，装入盘中。

②炒锅入油烧热，下入调料②爆香，再下入调料③炒出香味，接着下入鱼头、鱼尾、鱼骨略炒，烹入料酒，倒入高汤，下陈皮、胡萝卜粒、西芹粒，调入调料④煮出味，打去料渣，留下的汤汁盛入味碟中。

③红油入锅烧热，倒入不锈钢盆中，鱼块倒入热油中拨散烫熟即可。

家常鲮鱼

【食材】鲮鱼片500克，蒜苗100克。

【调料】酱油、花椒粒、花椒粉、大油、味精、料酒、蒜片、湿淀粉、盐、高汤、郫县豆瓣酱、泡辣椒、姜片、植物油、醋。

【做法】①泡辣椒、郫县豆瓣酱剁细；蒜苗切段。

②炒锅置大火上，下植物油烧至八成热时，下鲮鱼片、花椒粒爆炒；待鲮鱼片卷缩时，铲到锅边，依次加入大油、郫县豆瓣酱、泡辣椒、蒜片和姜片同炒；炒至油呈红色时，加入高汤、料酒、味精、酱油和盐，改用中火烧5分钟，再用大火，将蒜苗、醋下锅，用湿淀粉勾芡，推转，起锅入盘，撒上花椒粉即可。



麻辣鲮鱼卷

【食材】鲮鱼200克，竹笋50克，干豇豆200克。

【调料】泡柿子椒、涪陵榨菜、花椒粒、红油、姜、生抽、盐、胡椒粉、香油、鸡精。

【做法】①鲮鱼去骨洗净，切成7厘米长的段；泡柿子椒、涪陵榨菜、竹笋分别切成粗丝；姜切末；干豇豆洗净，用温水泡软。

②取鲮鱼片放平整，放入泡柿子椒丝、涪陵榨菜、竹笋丝各1根，卷成鲮鱼卷，放入蒸碗内，加生抽、盐、胡椒粉、姜末、鸡精，上面放入干豇豆，入笼用大火蒸，取出蒸碗翻扣于盘中。

③锅内放入红油，烧至三成热时，下花椒粒炸香，倒入香油兑匀，浇在鲮鱼卷上即成。



蒜烧平鱼

【食材】平鱼500克。

【调料】蒜片、葱段、姜块、盐、酱油、料酒、醋、味精、白糖、鸡汤、植物油。

【做法】①平鱼收拾干净，在鱼体两侧斜剞花刀，加入少许酱油、料酒、盐腌10分钟。

②炒锅置大火上，倒入植物油，烧至八成热时放入平鱼，待两面均炸成金黄色捞出。

③锅留底油，烧至五成热时加入蒜用小火煸出香味，下葱、姜略炒，放入平鱼、酱油、料酒、醋、盐、味精、白糖、鸡汤，烧开后用小火烧制20分钟，烧制中将鱼翻动两次，使其入味。待汁将要收净时盛盘中，蒜放在鱼的周围即可。



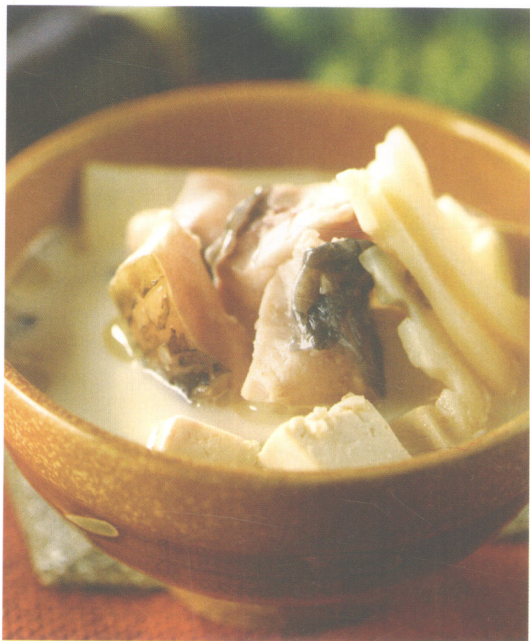
啤酒炖鲇鱼

【食材】鲇鱼750克，水发玉兰片50克，豆腐100克，蒜苗少许。

【调料】料酒、醋、啤酒、味精、高汤、鲜牛奶、盐、白糖、葱末、姜丝、植物油。

【做法】①鲇鱼收拾干净；玉兰片洗净切片；豆腐切成块，蒜苗切段；将鲇鱼、豆腐块、玉兰片分别放入沸水锅中烫一下捞出。

②将锅置于大火上，放入植物油烧热，用葱末、姜丝炆锅，放入鲇鱼，烹入啤酒，倒入高汤，加入玉兰片、豆腐块、盐、鲜牛奶、白糖、料酒、醋，炖10分钟，放入味精，撒上蒜苗段即可。



锦囊厨房

怎样鉴别鱼是否新鲜

先看肛门，肛门发白、内缩为新鲜，肛门发红、稍突为不新鲜，肛门发紫、外突则为变质；再看鳃，鳃盖紧闭、鳃片鲜红清晰为新鲜，鳃盖松弛、鳃片暗红甚至发紫、有黏液为不新鲜，鳃片是毛刷状的为变质鱼。



荷包蛋炖鲇鱼

【食材】鲇鱼750克，鸡蛋6个，冬笋、油菜心各适量。

【调料】香菜段、葱段、姜丝、胡椒粉、盐、味精、料酒、酱油、植物油、高汤。

【做法】①鲇鱼收拾干净，切段，用水浸泡10分钟；冬笋切片；油菜心一切两半，放入沸水锅中烫一下捞出；鸡蛋逐个煎成荷包蛋，盛出。

②炒锅加植物油烧热，煸香葱段、姜丝，添入高汤，放鲇鱼段，加料酒、盐、酱油，烧开后放入煎蛋，再烧开，撇净浮沫，用小火煨20分钟。

③待鱼熟汤浓时，放入冬笋片和油菜心，烧开后，放入味精和胡椒粉，撒上香菜即可。

