



家庭书架 · 品质生活

百变营养

鱼

BAIBIAN

YINGYANG

JI, YU

1000 YANG

《家庭书架》编委会 编著

鸡 1000样



陈纪荣
本书特邀顾问

国际烹饪大师，中华御厨，中国烹饪大师
国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，
现任国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食
专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼
秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国
民间菜发展研究中心主任、中国饭网顾问、
中国名厨名店战略促进会首席顾问、湖北省
烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食
文化发展有限公司总经理等职。

营养价值最高的
“白肉”食谱

做法不断改进翻新，
有近千种变化

每天一道菜，三年不重样
50个厨房小贴士，贴心又实在



北京出版社 出版集团
北京出版社

家庭书架·品质生活

百变营养

鸡、鱼 1000样

BAIBIAN YINGYANG
JI、YU 1000 YANG

《家庭书架》编委会 编著



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

百变营养鸡、鱼1000样 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2007
(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06692-0

I.百… II.家… III.①鸡肉—菜谱②鱼类—菜谱 IV.①TS972.125②TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第142120号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉 廖 琼

封面设计 刘 畅

版式设计 李亚欧

家庭书架·品质生活

百变营养 鸡、鱼1000样

BAIBIAN YINGYANG
JI、YU 1000 YANG

《家庭书架》编委会 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 1/16

印张 16

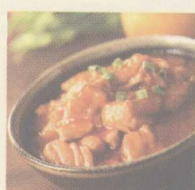
字数 258千字

印数 1—20 000册

书号 ISBN 978-7-200-06692-0 / TS·144

定价 19.90元

前言



中医认为：“鸡肉性温，入脾，胃经。有温中益气，补精填髓，益五脏，补虚损的功效。”现代医学研究证明：“鸡肉营养丰富，是高蛋白、低脂肪的健康食品，其中氨基酸的组成与人体的需要十分接近；同时，它含有大量的不饱和脂肪酸，极易被人体消化吸收；此外，它还富含人体生长发育所必需的多种维生素，以及钙、磷、锌、铁、镁等微量元素，特别适合妇女产后调补。”

鱼是人类食品中动物蛋白质的重要来源之一，富含钙、磷等微量元素，以及维生素A、维生素D、维生素B₁、维生素B₂等，且容易为人体消化吸收，特别适合病人、中老年人和儿童食用。鱼类还含有水生动物特有的多种不饱和脂肪酸，能有效降低胆固醇和甘油三脂，防止血液凝固，对冠心病和脑溢血病也能起到良好的防治作用。此外，鱼油中所含的大量维生素D，是儿童成长期不可缺少的营养成分，可有效预防软骨病、夜盲症等。



好营养

本书所选菜肴，均经过营养专家的精心挑选，不但包含鸡、鱼自身所具备的营养成分，而且在原料的选择和搭配上也独具匠心，力求将丰富的营养元素“一‘碗’打尽”。



好滋味

本书所选菜肴，均是美食专家大力推荐的上品佳肴。鲜香味醇，色泽诱人，定会给您带来全新的独特享受。



经济实惠

本书所选菜肴，用料简单、购买方便，且每种菜肴的成本均不超过10元钱，让您买的舒心，吃的安心。



千变万化吃不腻

单就数量而言，本书菜肴的种类近1000样，如果搭配起来食用，真可谓“千变万化”！即使您再“善变”，四五年内也不会吃“烦”、吃“腻”！



目录 CONTENTS

百变营养

鸡、鱼100样

绪论

013

第一篇 鸡

小炒

- 018 / 菜托松仁鸡米
- 018 / 甜木瓜炒乌鸡丁
- 019 / 泡椒鸡丁
- 019 / 干煸鸡丝
- 019 / 蒜薹鸡丝
- 019 / 西芹鸡柳
- 020 / 青蒜爆炒鸡胗
- 020 / 炒辣子鸡块
- 020 / 炒鸡片
- 021 / 腊鸭滑鸡条
- 021 / 丹参陈皮油烫鸡
- 021 / 枸杞鸡丝
- 021 / 蒜末煎鸡翅
- 022 / 炒鸡什件
- 022 / 滑炒枸杞鸡仁
- 022 / 青椒鸡丝
- 023 / 花雕鸡翅
- 023 / 辣爆鸡肝
- 023 / 生炒仔鸡块
- 024 / 炒生鸡丝
- 024 / 果粒鸡蓉
- 024 / 滑炒鸡丝

- 025 / 核桃鸡丁
- 025 / 核桃银杏炒鸡丁
- 025 / 鲜菊炒鸡片
- 025 / 油爆鸡丁
- 026 / 麻辣仔鸡丁
- 026 / 蘑菇鸡片
- 026 / 果汁鸡
- 027 / 酱爆熏鸡片
- 027 / 咖喱仔鸡丁
- 027 / 百合熘鸡片
- 027 / 小炒竹丝鸡
- 028 / 酸椒炒鸡丁
- 028 / 苦菜芽炒鸡丝
- 028 / 玉米鸡蓉
- 028 / 鸡丝豌豆
- 029 / 茭白熘鸡片
- 029 / 醋溜鸡丁
- 029 / 二茸炒鸡片
- 029 / 菠萝鸡丁
- 030 / 炒鸡片蕨菜
- 030 / 松子鸡心
- 030 / 招菜(豆芽)炒鸡丝
- 031 / 姜汁热窝鸡
- 031 / 泡莴笋炒鸡丁
- 031 / 鱼香芽菜鸡丝
- 031 / 芦笋爆鸡丁
- 032 / 栗子炒鸡块
- 032 / 豉椒鸡片
- 032 / 冬笋爆鸡丝
- 033 / 熘炒鸡片
- 033 / 鱼香碎滑鸡
- 033 / 金针菇炒鸡肝
- 034 / 草菇鸡心
- 034 / 蜇皮鸡片

- 034 / 豆苗鸡丝
- 035 / 韭黄鸡丝
- 035 / 辣味芹菜炒鸡肉
- 035 / 栗子炒仔鸡
- 035 / 核桃枸杞炒鸡肾
- 036 / 柠檬鸡块
- 036 / 爆人参鸡片
- 036 / 麻辣鸡腿
- 037 / 油爆双脆
- 037 / 糟溜鸡肝
- 037 / 鱼香碎滑鸡
- 038 / 宫保鸡丁
- 038 / 腊肠什锦鸡丁
- 038 / 辣子鸡丁
- 039 / 九味鸡
- 039 / 豌豆鸡丁
- 039 / 家常鸡块
- 039 / 脆皮炸鸡块
- 040 / 核桃芹菜炒鸡胗
- 040 / 核桃炒凤脯丁
- 040 / 腰果鸡丁
- 041 / 酱瓜熘鸡片
- 041 / 双耳炒鸡片
- 041 / 香葱豆豉爆鸡
- 042 / 醋烹鸡块
- 042 / 肉蓉油苕
- 042 / 子姜炒鸡脯片
- 043 / 银杏鸡丁
- 043 / 三丝蒜薹
- 043 / 香菇炒鸡丝
- 043 / 金针菇炒鸡丝
- 044 / 鸡丝炒蚕豆
- 044 / 麻辣鸡串
- 044 / 鸡片炒豆苗



百变营养鸡、鱼1000样

百变营养
鸡、鱼1000样

045 / 炒鸡胗

045 / 红烧蹄筋鸡

045 / 烩鸡翅

046 / 清炒三丁

046 / 椰汁仙桃鸡

046 / 酱爆鸡丁

047 / 生炒鸡丝芽菜

047 / 三丝芦蒿

047 / 雪梨炒鸡丁

048 / 滑炒什锦鸡丝

048 / 银杏炒胗花

048 / 丹参鸡片

049 / 鲜花白玉鸡片

049 / 蚝油滑鸡条

049 / 香滑鸡球

050 / 西芹鸡牛柳

050 / 麻辣鸡丝蕨菜

050 / 香瓜桃仁炒鸡丁

051 / 香辣乡村小炒鸡

051 / 仙人掌炒鸡丝

051 / 碎米鸡丁

051 / 兰豆米椒鸡脆骨

汤羹粥

052 / 鸡脯草菇汤

052 / 香菇鸡丝羹

052 / 乌鸡茯苓汤

052 / 燕窝椰子鸡汤

053 / 野鸡山药汤

053 / 小鸡炖蘑菇

053 / 山茱萸乌鸡汤

053 / 药菜鸡片汤

053 / 板栗凤爪汤

054 / 赤小豆莲子清鸡汤

054 / 小豆木瓜凤爪汤

054 / 花生鸡脚节瓜汤

054 / 鸡蓉芋泥羹

055 / 冬瓜芥菜老鸡汤

055 / 参芪红枣鸡汤

055 / 乌鸡绿豆汤

055 / 大枣乌鸡汤

055 / 鸡蓉玉米蛋汤

056 / 笋鸡银芽汤

056 / 鸡丝鹌鹑蛋汤

056 / 茉莉花鸡丝汤

056 / 洋参龙眼鸡汤

057 / 猴头菇乌鸡汤

057 / 知柏乌鸡汤

057 / 人参香柚土鸡汤

057 / 桂枝当归乌鸡汤

057 / 当归鸡血汤

058 / 紫河红枣炖鸡汤

058 / 德式鸡肉汤

058 / 虫草牛膝乌鸡汤

058 / 紫菜鸡汤

059 / 芡实蒸蛋鸡肉羹

059 / 鸡肝胡萝卜汤

059 / 皮蛋鸡米羹

059 / 鸽肉鸡丝汤

060 / 太极金笋羹

060 / 豆腐炖母鸡

060 / 芦荟白果鸡肉羹

060 / 凤爪冬瓜益母汤

061 / 乌鸡茯苓汤

061 / 黄花菜鸡丝汤

061 / 红枣乌鸡雪蛤汤

061 / 地黄饴糖鸡汤

061 / 海马鸡

062 / 芦笋鸡丝汤

062 / 芝麻枸杞乌鸡汤

062 / 红枣当归炖山鸡

062 / 八宝鸡汤

063 / 养颜汤

063 / 芝麻枸杞乌鸡汤

063 / 红枣莲子鸡腿汤

063 / 红豆乌鸡汤

063 / 知柏地黄乌鸡汤

064 / 银杞鸡肝汤

064 / 萝卜鸡杂汤

064 / 茉莉花鸡粒羹

064 / 人参鸡菇汤

065 / 西红柿萝卜凤爪汤

065 / 香菇韭黄鸡丝汤

065 / 鲜奶银耳乌鸡汤

065 / 老菜脯油菜炖鸡汤

065 / 绍菜粉丝鸡汤

066 / 归精黑豆煲鸡汤

066 / 鸡蓉菠菜羹

066 / 菜心竹笋鸡片汤

066 / 猴头菇竹丝鸡汤

067 / 鹿茸鸡汤

067 / 红枣虫草鸡

067 / 黄母鸡赤豆汤

067 / 鹿尾乌鸡汤

067 / 乌鸡炖乳鸽汤

068 / 菊花土鸡汤

068 / 二冬炖乌鸡



目录 CONTENTS

百
变
营
养

鸡、
鱼
100
样

068 / 黄精枸杞乌鸡汤

068 / 白菊花乌鸡汤

069 / 人参黄芪炖鸡汤

069 / 鸡肉莲藕大枣汤

069 / 蜜瓜螺头鸡汤

069 / 鸡肫心肝划水汤

069 / 首乌鸡汤

070 / 茉莉花氽鸡片清汤

070 / 沙锅鸡清汤

070 / 沙锅淮山乌鸡汤

070 / 红枣炖鸡汤

070 / 萝卜干鸡腰蜜枣汤

071 / 淮杞红枣仔鸡汤

071 / 金针鸡丝汤

071 / 天门冬炖乌鸡汤

071 / 阿胶凤爪汤

071 / 冬菇鸡脚汤

072 / 干贝鸡肉粥

072 / 香肠熏鸡粥

072 / 香菇火腿鸡丝粥

073 / 野鸡粥

073 / 鸡丝莼菜粥

073 / 鸡肉白薯粥

073 / 鸡肝芡实粥

074 / 当归乌鸡粥

074 / 火腿鸡块粥

074 / 人参鸡粥

075 / 香菇鸡粒粥

075 / 日式鸡肉泡粥

075 / 冬菇鸡粒粥

075 / 鸡丝泡饭粥

076 / 鸡肝小米粥

076 / 花胶鸡丝羹

076 / 鸡肉粥

077 / 鸡肝粥

077 / 松仁仔鸡粥

077 / 百果鸡粥

077 / 马齿苋鸡粥

078 / 燕窝鸡粥

078 / 美味鸡米粥

078 / 白煮鸡粥

079 / 鸡丸瑶柱粥

079 / 豌豆鸡汁粥

079 / 鸡肠粥

079 / 鸡丝养心粥

080 / 三鲜粥

080 / 乌鸡糯米粥

080 / 野鸡扁豆粥

081 / 口蘑香菇鸡肉粥

081 / 生滚鸡球粥

081 / 双凤壮阳粥

其他

082 / 白斩鸡

082 / 五子炖鸡

082 / 葱油炖全鸡

083 / 炖百鸟朝凤

083 / 盐水鸡腿

083 / 蛤蚧乌鸡煲

083 / 地黄甜鸡

084 / 首乌鸡

084 / 沙锅鸡块

084 / 一品沙锅鸡

085 / 参百炖乌鸡

085 / 山药炖乌鸡

085 / 啤酒鸡翅

085 / 南沙参冬瓜乌鸡煲

086 / 柠檬鸡翅

086 / 鹿筋炖鸡肉

086 / 炖五香母鸡

087 / 当归炖鸡

087 / 口水鸡

087 / 清蒸海参母鸡

087 / 白果莲子蒸鸡

088 / 核桃肉苁蓉炖鸡

088 / 白煮鸡

088 / 贵妃鸡翅

089 / 啤酒蒸鸡翅

089 / 香露鸡

089 / 粟米煲鸡

089 / 粉蒸凤衣

090 / 小鸡炖元蘑

090 / 清蒸红汤鸡翅

090 / 人参蒸乌鸡

091 / 盐水煮鸡胗

091 / 香菇炖鸡

091 / 麻酱炖肉鸡

091 / 北芪桂圆炖老鸡

092 / 清蒸鸡

092 / 归芪蒸鸡

092 / 清炖双冬鸡腿

093 / 葱油鸡

093 / 清蒸冬菇凤爪

093 / 炖啤酒鸡

093 / 扬州煮干丝

094 / 豆腐炖鸡块

094 / 红杞蒸鸡

094 / 蘑菇蒸鸡块

094 / 清汤鸡块

095 / 核桃地黄鸡



百变营养鸡、鱼1000样

- 095 / 鹌蛋炖乌鸡
- 🔥 095 / 粉蒸鸡
- 095 / 煮鸡肉丸子
- 096 / 白果枸杞蒸乌鸡
- 096 / 二龙滑鸡煲
- 🔥 096 / 鸡脯炖蘑菇
- 097 / 归参核桃炖母鸡
- 097 / 脆蛇炖山鸡
- 097 / 清炖乌鸡
- 🔥 097 / 酒蒸鸡块
- 098 / 五仁乌鸡煲
- 098 / 山鸡炖土豆
- 098 / 白酥鸡
- 🔥 099 / 莲藕黑豆炖老鸡
- 099 / 龙马核桃鸡
- 099 / 关东煮鸡
- 099 / 竹荪煮草鸡
- 🔥 100 / 鲜奶椰汁鸡
- 100 / 川明参当归炖乌鸡
- 100 / 白汁鸡
- 101 / 花生煮鸡脚
- 🔥 101 / 咖喱煮鸡块
- 101 / 椒麻鸡片
- 101 / 卤鸡腿
- 102 / 花菇蒸鸡
- 🔥 102 / 凤爪炖豆腐
- 102 / 蒸浸鸡腿
- 103 / 荔枝炖鸡
- 103 / 青豆鸡卷
- 🔥 103 / 汽锅鸡
- 103 / 山鸡炖白菇
- 104 / 豆浆鸡块酒煲
- 104 / 麻辣鸡块

- 🔥 104 / 香菇鸡
- 105 / 清蒸冬瓜鸡块
- 105 / 菠菜耗油鸡煲
- 105 / 枸杞蒸鸡
- 🔥 105 / 乌梢蛇炖乌鸡
- 106 / 煮鸡翅拌桃仁
- 106 / 陈皮红豆鸡腿煲
- 106 / 酸笋煮鸡
- 🔥 107 / 红枣松茸炖乌鸡
- 107 / 五味鸡腿煲
- 107 / 乾坤蒸仔鸡
- 107 / 归参全鸡
- 🔥 108 / 地黄鸡
- 108 / 栗子核桃煲凤爪
- 108 / 白雪鸡
- 109 / 什锦鸡块煲
- 🔥 109 / 母鸡炖菜
- 109 / 好味鸡
- 109 / 苦瓜煮鸡腿
- 110 / 五香脱骨鸡
- 🔥 110 / 清炖全鸡
- 110 / 清汤珍珠鸡丸
- 111 / 碧螺煲鸡丝
- 111 / 田七山药蒸鸡
- 🔥 111 / 芡实莲子鸡煲
- 111 / 辣味酱凤爪
- 112 / 山城棒棒鸡
- 112 / 沙锅人参鸡
- 🔥 112 / 怪味鸡块
- 113 / 鸡肉蒸花螺
- 113 / 泽泻蒸乌鸡
- 113 / 京葱煮鸡翅
- 🔥 113 / 洋葱煮鸡丁
- 114 / 柠香鸡

- 114 / 海马鸡
- 114 / 豌豆烧仔鸡
- 🔥 114 / 山楂煮鸡翅
- 115 / 枸杞炖鸡
- 115 / 沙锅菠萝鸡腿
- 115 / 三色鸡鱼丸
- 🔥 115 / 酒香鸡块
- 116 / 凤爪阿胶
- 116 / 酱油鸡
- 116 / 荷叶粉蒸鸡
- 🔥 117 / 脆皮纸包鸡
- 117 / 鲜藕荸荠乌鸡煲
- 117 / 咖喱椰香葡国鸡
- 117 / 黄芪薏米炖乌鸡
- 🔥 118 / 蒲菜煮鸡羹
- 118 / 红枣虫草鸡
- 118 / 五味鸡腿
- 119 / 煮花椒童子鸡
- 🔥 119 / 山药何首乌煨鸡
- 119 / 白花蛇木瓜炖乌鸡
- 119 / 魔芋烧鸡翅
- 120 / 姜汁鸡条
- 🔥 120 / 果仁豆蔻炖乌鸡
- 120 / 粉蒸鸡块
- 121 / 沙锅珍珠豆腐
- 121 / 酱汁鸡肝
- 🔥 121 / 桃杞鸡卷
- 122 / 龙马童子鸡
- 122 / 黄芪煲鸡
- 122 / 浸鸡
- 🔥 123 / 香菇醉鸡
- 123 / 陈皮炖鸡翅
- 123 / 花旗参炖仔鸡
- 123 / 温蛋炖母鸡



目录 CONTENTS

百变营养

鸡、鱼 1000 样

-  124 / 笨鸡炖土豆金针菇
- 124 / 椒麻凤爪
- 124 / 黄芪核桃汽锅鸡
- 125 / 冬瓜炖鸡块
-  125 / 虫草淡菜炖仔鸡
- 125 / 沙锅炖母鸡
- 125 / 红卤鸡爪
- 126 / 天冬党参炖鸡肾
-  126 / 糟卤凤爪
- 126 / 蚝油鸡
- 127 / 淮杞炖鸡
- 127 / 芡实炖乌鸡
-  127 / 笋腿炖母鸡
- 128 / 红油鸡丝
- 128 / 多味鸡丝
- 128 / 辣椒油鸡块
-  128 / 椒麻鸡
- 129 / 炆鸡肝
- 129 / 酸辣鸡片
- 129 / 芥末鸡
-  129 / 蒜末凤爪
- 130 / 酱渍嫩鸡
- 130 / 椒麻鸡丁
- 130 / 生菜鸡丝
-  131 / 辣椒油鸡翅
- 131 / 鲜冬笋拌鸡丝
- 131 / 手撕鸡
- 131 / 豆腐鸡丝
-  132 / 糟冻鸡翅尖
- 132 / 绿豆芽炆鸡丝
- 132 / 香椿拌鸡丝
- 132 / 香葱拌鸡丁
-  133 / 天香烤鸡

- 133 / 黄瓜拌鸡丝
- 133 / 炆糟鸡脯
- 133 / 卤煮嫩鸡
-  134 / 鲜栗炖鸡
- 134 / 笋叶拌鸡丝
- 134 / 冻鸡
- 135 / 香橙鸡排
-  135 / 葱油鸡丝
- 135 / 五香卤肫肝
- 135 / 茯苓鸡冻
- 136 / 怪味鸡丝
-  136 / 胡萝卜拌鸡丝
- 136 / 蚝油鸡翼
- 136 / 香菇拌鸡丝

第二篇 鱼

小炒

-  138 / 红辣椒爆炒鳝片
- 138 / 韭黄墨鱼卷
- 139 / 宁式鳝丝
- 139 / 油爆双花
-  139 / 鱼肉炒豆芽
- 139 / 炒醋鱼块
- 140 / 酸辣鱿鱼
- 140 / 干煸鳝片
-  140 / 番茄鱼片
- 141 / 五彩滑鱼片
- 141 / 生爆鳝片

- 141 / 爆鱿鱼卷
-  141 / 翠衣炒鱼片
- 142 / 回锅鱼片
- 142 / 竹笋鳝糊
- 142 / 枸杞鲍鱼
-  143 / 抓炒鱼片
- 143 / 双椒墨鱼仔
- 143 / 爆墨鱼卷
- 143 / 青椒鱿鱼丝
-  144 / 红花炒鱿鱼
- 144 / 泡椒炒鳝鱼
- 144 / 豆豉草鱼
- 145 / 油爆白鱼片
-  145 / 冰糖红枣炒甲鱼
- 145 / 丁香小魚
- 145 / 大蒜菠菜炒墨鱼
- 146 / 葱香花鲢鱼
-  146 / 豆豉鲢鱼
- 146 / 双耳滑鱼脯
- 147 / 宫宝炒鱼丁
- 147 / 红烧鲤鱼
-  147 / 葱椒炆鱼片
- 147 / 人参炒蟹肉
- 148 / 白花蛇肉炒鲜墨鱼
- 148 / 核桃红花炒鱿鱼
-  148 / 糖醋带鱼
- 149 / 油煎咸带鱼
- 149 / 核桃炒泥鳅
- 149 / 芦笋炒鱿鱼
-  149 / 核桃枸杞炒鲍鱼
- 150 / 特味麻辣鱼
- 150 / 三鲜炒春笋
- 150 / 枸杞砂仁炒鱼肚



百变营养鸡、鱼1000样

- 🍲 151 / 百合炒双翠
- 151 / 家常鳊鱼
- 151 / 椿芽鳊鱼丝
- 151 / 翠衣杞子炒黄鳝
- 🍲 152 / 砂仁炒鱼片
- 152 / 豆蔻煎鲫鱼
- 152 / 糖醋松果鱼
- 153 / 双耳炒胖头鱼
- 🍲 153 / 人参炒石斑鱼片
- 153 / 豆瓣鱼
- 153 / 石斑鱼片
- 154 / 豌豆炒鱼丁
- 🍲 154 / 鳊鱼炒玉兰
- 154 / 党参炒青鳊
- 155 / 玉竹炒鱼肚
- 155 / 鱼米映红椒
- 🍲 155 / 大蒜烧鳊段
- 155 / 百合桑椹炒鳊丝
- 156 / 小炒鱼
- 156 / 核桃玉竹炒鱼肚
- 🍲 156 / 干煸鳊背
- 157 / 麻辣酥鲫鱼
- 157 / 银鱼炒鸡蛋
- 157 / 烩银丝韭黄
- 🍲 157 / 双韭鲜鱿鱼
- 158 / 蒜蓉鱼丝炒茄子
- 158 / 鱼干炒苦瓜
- 158 / 酱爆鱿鱼卷
- 🍲 159 / 党参菊花炒鱼片
- 159 / 清炒双银
- 159 / 韭黄鱼丝
- 159 / 醋熘黄鱼
- 🍲 160 / 松仁鱼米

- 160 / 韭黄炒鳊丝
- 160 / 辣味咸鱼

汤羹粥

- 🍲 161 / 草菇鱼头汤
- 161 / 木瓜鳊鱼汤
- 161 / 红花黑豆鲑鱼汤
- 161 / 芡实黄鱼汤
- 🍲 161 / 苋菜鱼头豆腐汤
- 162 / 鲈鱼莼菜汤
- 162 / 冬瓜乌鱼汤
- 162 / 天麻红豆鱼头汤
- 🍲 162 / 金菊斑鱼汤
- 163 / 乌鱼瘦肉汤
- 163 / 黄芪鱼肚汤
- 163 / 木瓜鱼尾汤
- 🍲 163 / 豆腐鱼尾汤
- 163 / 冬瓜莲豆煲鲫鱼汤
- 164 / 萝卜丝鲫鱼汤
- 164 / 丝瓜芽菜鱼尾汤
- 🍲 164 / 白鳊排骨汤
- 164 / 黄豆银耳鲫鱼汤
- 165 / 川芎鱼头汤
- 165 / 鱼头冬瓜木耳汤
- 🍲 165 / 海带鱼头汤
- 165 / 甲鱼汤
- 165 / 鲫鱼羹
- 166 / 鲜鱼生菜汤
- 🍲 166 / 醋烧鳊鱼羹
- 166 / 海瓜子冬瓜鱼片汤
- 166 / 芦笋鲍鱼汤

- 167 / 鲫鱼豆腐萝卜汤
- 🍲 167 / 胡萝卜鱼肚汤
- 167 / 山斑鱼芡实汤
- 167 / 白果南杏生鱼汤
- 167 / 玉须泥鳅汤
- 🍲 168 / 砂仁三七鲫鱼汤
- 168 / 鲫鱼莲子汤
- 168 / 老板鱼炖酸菜豆腐汤
- 168 / 大蒜豆腐鱼头汤
- 🍲 168 / 鲫鱼菠菜汤
- 169 / 泥鳅豆腐汤
- 169 / 葛菜鲤鱼汤
- 169 / 赤豆鲤鱼汤
- 🍲 169 / 虫草鲍鱼汤
- 169 / 粉葛鱼片汤
- 170 / 雪花鱼羹
- 170 / 洋参生鱼汤
- 🍲 170 / 三色鱼丸汤
- 170 / 双花鲫鱼汤
- 170 / 鱼头豆腐汤
- 171 / 石斑鱼羹
- 🍲 171 / 冬瓜草鱼汤
- 171 / 鱼肚冬瓜汤
- 171 / 健胃墨鱼汤
- 171 / 菠菜鱼片汤
- 🍲 172 / 鳊鱼竹笋汤
- 172 / 鱼头花生汤
- 172 / 鲜红椒鱿鱼羹
- 172 / 砂仁鲫鱼汤
- 🍲 173 / 眉豆鲫鱼汤
- 173 / 鲫鱼赤豆羹
- 173 / 鲫鱼豆芽汤
- 173 / 白皮鲈鱼汤



目录 CONTENTS

百变营养

鸡、鱼 1000 样

- 173 / 女贞鲈鱼汤
- 174 / 补髓汤
- 174 / 节瓜花生鲮鱼汤
- 174 / 参须金龟汤
- 174 / 西芹生菜豆腐鱼尾汤
- 174 / 豌豆鱼头汤
- 175 / 酸菜鲫鱼汤
- 175 / 参荷白鳝煲
- 175 / 鲫鱼赤小豆汤
- 175 / 醋煮鲤鱼汤
- 175 / 姜椒鲫鱼羹
- 176 / 紫菜墨鱼苦瓜汤
- 176 / 鲢鱼丝瓜汤
- 176 / 草鱼豆腐汤
- 176 / 冬笋鲫鱼汤
- 177 / 山药百合白鳝汤
- 177 / 香菇鱿鱼汤
- 177 / 菊花鲫鱼汤
- 177 / 黑豆芝麻泥鳅汤
- 177 / 萝卜鲤鱼汤
- 178 / 丹参赤豆苳拔鲤鱼汤
- 178 / 金针章鱼萝卜汤
- 178 / 黄鱼海参羹
- 178 / 翠苳银鱼鸡丝汤
- 179 / 芝麻红枣甲鱼汤
- 179 / 黑豆枸杞鲤鱼汤
- 179 / 泥鳅荷叶汤
- 179 / 核桃鲫鱼羹
- 179 / 赤小豆鲤鱼汤
- 180 / 枸杞叶紫鱼汤
- 180 / 龙井鲷鱼清汤
- 180 / 草鱼莲藕栗子汤
- 180 / 何首乌鲤鱼汤

- 181 / 香菜豆腐鱼头汤
- 181 / 茼蒿鱼头汤
- 181 / 雪菜鲫鱼汤
- 181 / 菊花黄鱼羹
- 181 / 鲑鱼鸡蛋汤
- 182 / 泥鳅木耳竹笋汤
- 182 / 苹果雪梨生鱼汤
- 182 / 党参墨鱼汤
- 182 / 五花炖墨鱼
- 183 / 双丝银鱼羹
- 183 / 冬瓜鱼尾汤
- 183 / 冬虫夏草甲鱼汤
- 183 / 白木耳鱼肚汤
- 183 / 红花黑豆鲑鱼汤
- 184 / 阿胶当归鲍鱼汤
- 184 / 淮山药玉竹白鳝汤
- 184 / 鲫鱼豆腐汤
- 184 / 川明参红杞墨鱼煲
- 184 / 山楂薏苡冬瓜鲍鱼汤
- 185 / 川椒豆苗鱼骨汤
- 185 / 甲鱼参蹄汤
- 185 / 牛膝甲鱼汤
- 185 / 鲫鱼汤
- 185 / 清汤鲈鱼羹
- 186 / 红椒乌鱼生蒜汤
- 186 / 人参红枣鳗鱼汤
- 186 / 萝卜鲭鱼汤
- 186 / 鲤鱼冬瓜汤
- 187 / 鲫鱼菜花羹
- 187 / 补肾鲤鱼汤
- 187 / 蛋液鲫鱼羹
- 187 / 鲤鱼苦瓜汤
- 187 / 香菇鱼头汤

- 188 / 莲藕墨鱼汤
- 188 / 西红柿豆腐鱼丸汤
- 188 / 西洋参甲鱼汤
- 188 / 甲鱼鹌鹑汤
- 189 / 百合翠衣鳝鱼汤
- 189 / 沙锅甲鱼汤
- 189 / 蛤蜊鲫鱼汤
- 189 / 黄豆芽墨鱼汤
- 189 / 牡蛎墨鱼汤
- 190 / 冬笋萝卜鲫鱼汤
- 190 / 姜橘椒鱼汤
- 190 / 枸杞鱼头汤
- 190 / 双耳鱼肚汤
- 191 / 塘蒿鱼头汤
- 191 / 五倍子鲫鱼汤
- 191 / 咸鱼头豆腐汤
- 191 / 红烧甲鱼
- 191 / 菊花鲫鱼汤
- 192 / 白芷鱼肚汤
- 192 / 二参甲鱼汤
- 192 / 蔬菜鱼汤
- 193 / 冬菇鳝片粥
- 193 / 鲮鱼黄豆粥
- 193 / 西兰花鱼片粥
- 193 / 鲑鱼干贝粥
- 194 / 生滚草鱼肠粥
- 194 / 芹菜虱目鱼粥
- 194 / 乌贼粥
- 195 / 鲑鱼粥
- 195 / 鲍鱼滑鸡粥
- 195 / 鲤鱼阿胶粥
- 195 / 生菜鲮鱼球粥
- 196 / 草菇鱼片粥



百变营养鸡、鱼1000样

196 / 鲤鱼脑粥

🍲 196 / 甲鱼粥

197 / 鲫鱼粥

197 / 姜枣鲫鱼粥

197 / 天麻鱼头粥

🍲 197 / 鳗鱼粥

198 / 柴鱼贵妃粥

198 / 鲑鱼片粥

198 / 黄花鱼蓉粥

🍲 199 / 银鱼苕菜粥

199 / 鱼生粥

199 / 生滚鲜鱿鱼粥

199 / 生滚青鱼片粥

🍲 200 / 鱿鱼蛤蜊粥

200 / 赤小豆鲤鱼粥

200 / 角鱼干贝粥

200 / 黄鱼蓉粥

🍲 201 / 银鱼羊肉粥

201 / 剥皮鱼粳米粥

201 / 鳊鱼粥

201 / 银鱼芥菜粥

🍲 202 / 鲈鱼粥

202 / 鱼肚粥

202 / 生滚白饭鱼粥

202 / 泥鳅黑豆粥

🍲 203 / 猪血鱼片粥

203 / 鲜鱼片粥

203 / 鳝丝油菜粥

203 / 鲜鱼皮粥

🍲 204 / 红枣带鱼粥

204 / 泥鳅粥

204 / 艇仔粥

205 / 章鱼猪蹄莲藕粥

🍲 205 / 鱼蓉菠菜粥

205 / 鲤鱼粥

205 / 乌鳢鱼粥

其他

🍲 206 / 黑鱼炖冬瓜

206 / 柴把鱼

206 / 清蒸鱼段鸽蛋

207 / 暴腌鲤鱼

🍲 207 / 粉蒸鲫鱼

207 / 清蒸白鱼

207 / 红花煮鲫鱼

208 / 黑豆炖鳊鱼

🍲 208 / 鱼头炖豆腐

208 / 醋椒鲜草鱼

209 / 马哈鱼炖五花肉

209 / 清蒸白鲢

🍲 209 / 姜汁墨斗鱼丝

210 / 清炖鲈鱼

210 / 侉炖鱼块

210 / 豆豉蒸鲳鱼

🍲 211 / 蒜烧平鱼

211 / 苹果炖鱼

211 / 豉汁蒸鲫鱼

212 / 黄豆芽炖鲫鱼

🍲 212 / 凉拌鱼丝

212 / 白煮葱油鲫鱼

213 / 清蒸鲤鱼

213 / 醋茶煮鲤鱼

🍲 213 / 香煎平鱼

214 / 川椒煮黄鳝

214 / 清蒸鳊鱼

214 / 家常炖黄花鱼

🍲 215 / 橘香鱼丁

215 / 金银花蒸鱼

215 / 香煮鱼皮

216 / 蒸鱼豆花

🍲 216 / 豆豉鲛鱼蒸鸡蛋

216 / 清蒸武昌鱼

217 / 奶汤鳗片

217 / 鱼蓉蒸豆腐

🍲 217 / 三菇炖鱼头

217 / 清蒸鲳鱼

218 / 苕蓉熟地炖鳊鱼

218 / 泡椒蒸甲鱼

🍲 218 / 清蒸带鱼

219 / 软蒸鱼

219 / 海带炖墨鱼

219 / 如意鱼卷

🍲 220 / 潮式蒸梭鱼

220 / 清蒸合页鱼

220 / 枸杞牛膝炖甲鱼

221 / 山药黄芪蒸鲑鱼

🍲 221 / 麻辣蒸鱼

221 / 乌梢蛇炖鳗鱼

221 / 西洋参炖甲鱼

222 / 河鳗煮三味

🍲 222 / 豆豉蒸鱼

222 / 大酱炖鲫鱼

223 / 木瓜炖乌鱼

223 / 清蒸石斑鱼

🍲 223 / 山楂鲤鱼

223 / 干蒸黄鱼

224 / 荷叶蒸鱼

224 / 白花蛇炖老龟

🍲 224 / 玉米须炖龟



目录 CONTENTS

百变营养

鸡、鱼1000样

- 225 / 上海蒸鱼
- 225 / 白汤鲫鱼
- 225 / 核桃炖墨鱼
- 🔥 225 / 油淋草鱼
- 226 / 鱼片蒸蛋
- 226 / 枸杞牛膝蒸鲈鱼
- 226 / 酸菜鲤鱼
- 🔥 227 / 何首乌蒸龟肉
- 227 / 云耳金针蒸鳊鱼
- 227 / 透骨草蒸鳗鱼
- 227 / 脆蛇煮鲫鱼
- 🔥 228 / 大蒜煮鲑鱼
- 228 / 翡翠鱼羹
- 228 / 徐长卿炖泥鳅
- 229 / 炖荷包鳊鱼
- 🔥 229 / 核桃玉米须炖龟
- 229 / 翠竹粉蒸鱼
- 230 / 炖酒香鱼头
- 230 / 鳊鱼炖鸡翅
- 🔥 230 / 党参红枣蒸鸡
- 231 / 花胶大蒜炖鲍翅
- 231 / 鲤鱼炖干豆腐扣
- 231 / 茴香炖鲤鱼
- 🔥 232 / 透骨草蒸鲈鱼
- 232 / 白花蛇枸杞炖墨鱼
- 232 / 糖醋鲤鱼
- 233 / 牡丹花蒸鱼
- 🔥 233 / 核桃枸杞炖斑鱼
- 233 / 宽粉炖鲤鱼
- 234 / 水煮鱼
- 234 / 核桃山药炖龟肉
- 🔥 234 / 丹参蒸墨鱼
- 235 / 荷包蛋炖鲑鱼

- 235 / 白豆角煮鱼鳔
- 235 / 核桃花生炖生鱼
- 🔥 236 / 清蒸荷叶鱼
- 236 / 桔梗蒸鱼肚
- 236 / 炖奶汤鲫鱼萝卜丝
- 237 / 炖白鲢鱼
- 🔥 237 / 家常黄鱼
- 237 / 核桃枸杞炖鱼头
- 238 / 大汤黄鱼
- 238 / 鲫鱼炖豆腐
- 🔥 238 / 花椒鱼片
- 239 / 姜葱鲤鱼
- 239 / 小黄鱼炖豆腐
- 239 / 沙锅鱼头豆腐
- 🔥 240 / 潮州鳝煲
- 240 / 菠菜炖鱼脯
- 240 / 豆腐炖鱼头
- 241 / 银杏炖乌鸡
- 🔥 241 / 东北酸菜鱼
- 241 / 醋椒鱼
- 242 / 糖醋鱼
- 242 / 辣鱼粉皮
- 🔥 242 / 熬黄花鱼
- 243 / 沙锅鱼头丸子
- 243 / 墨鱼煲
- 243 / 葱油鲜鲢鱼
- 🔥 244 / 涮椒鳝丝
- 244 / 豆腐烧鱼
- 244 / 鱼片熘豆腐
- 245 / 清蒸鲑鱼
- 🔥 245 / 啤酒炖鲑鱼
- 245 / 麻辣鳊鱼卷
- 246 / 黄芪蒸鲑鱼

- 246 / 椿芽炖鳝丝
- 🔥 246 / 红烧带鱼
- 247 / 洋参炖鲍鱼
- 247 / 干烧鲤鱼
- 247 / 拆烩鲢鱼头
- 🔥 247 / 党参蒸石斑鱼
- 248 / 猪皮豆腐炖鲤鱼
- 248 / 乌梢蛇炖鱼肚
- 248 / 葱油黄鱼
- 🔥 249 / 红烧鲤鱼
- 249 / 糖醋鱼脯
- 249 / 西湖醋鱼
- 250 / 醋拌墨鱼
- 🔥 250 / 香辣鱼丁
- 250 / 冻鲫鱼
- 251 / 拌炸酥鱼
- 251 / 苡仁雪菜拌花枝
- 🔥 251 / 酸辣鱼条
- 251 / 豆豉鲜鱼
- 252 / 香糟鱼块
- 252 / 凉拌鱼片
- 🔥 252 / 卤浸草鱼
- 253 / 酱汁鲫鱼
- 253 / 芦笋青鱼丝
- 253 / 西红柿鱼片
- 🔥 253 / 咖喱鱼丁
- 254 / 糟青鱼干
- 254 / 拌鱼片
- 254 / 椒盐鲜鱿
- 🔥 255 / 清蒸鳊鱼
- 255 / 姜丝拌草鱼
- 255 / 辣子鱼条
- 255 / 豆豉鱼冻



绪论

健康美味话鸡、鱼

中国人吃鸡的历史相当久远了。通过上千年的历史积累，我们发明了多种吃鸡的方法，并且每个地区都各有特色。逢年过节、大小喜事节庆，鸡几乎都是各家各户餐桌上必备的一道菜。鸡肉为什么如此受人喜爱呢？除了它的美味，还取决于它的营养价值。特别是乌鸡和野鸡，更是美味与药用价值兼备的食材。

》鸡肉

鸡肉蛋白质含量较高，且易被人体吸收利用，有强壮身体的作用。鸡肉所含对人体生长发育有重要作用的磷脂类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调及贫血等症有很好的食疗作用。

》乌鸡肉

乌鸡肉含10种氨基酸，蛋白质、维生素B₂、烟酸、维生素E、磷、铁、钾、钠的含量均高于普通鸡肉，胆固醇和脂肪含量却很少，被誉为“名贵食疗珍禽”。食用乌鸡，可提高生理机能、延缓衰老、强筋健骨，对防治骨质疏松、佝偻病、妇女缺铁性贫血症等有明显功效。

》野鸡肉

野鸡，又名山鸡、雉，供食用的野鸡还包括沙鸡、竹鸡、鹧鸪、斑鸠等。秋季野鸡肉最肥嫩，作为补品食疗最佳。野鸡肉含有的钙、磷、铁等矿物质比一般家禽高很多，且蛋白质、氨基酸含量丰富，贫血患者、体质虚弱者

宜食。野鸡肉能健脾养胃、增进食欲、止泻。

与鸡肉相比，中国人吃鱼的历史一点也不短。“鱼文化”可以说是早已深入到中华民族的感情血脉之中。浩如烟海的古籍中关于吃鱼的记载数不胜数。甲骨文中就有池塘养鱼的记载。太公钓鱼、曾子卧冰求鲤等典故更是传为佳话。

那么，作为人们青睐菜肴的鱼，其营养价值如何呢？事实上，鱼肉中的结缔组织含量远比畜肉少，蛋白质组织结构松散，水分含量高，消化吸收率可达87%~98%。维生素A、维生素D在鱼肉中含量丰富，B族维生素和烟酸也有一定含量。鱼中还富含铁、磷、钙、钾、碘等矿物质。特别是在海鱼中，碘、钙、锌和铜的含量都很丰富，对促进机体生长发育、进行各项生理活动均起到重要作用。

下面我们可以看看几种常见鱼的治疗作用。

》鲤鱼

逢年过节餐桌上都少不了鲤鱼，取其“年年有余”、“鱼跃龙门”之意，增添喜庆气氛。鲤鱼可辅助治疗各种水肿、浮肿、腹胀、少尿、黄疸、孕妇胎动不安、乳汁不通等症。

》草鱼

草鱼与青鱼、鳊鱼（胖头鱼）、鲢鱼并称中国四大淡水鱼。肉质细嫩，骨刺少，富含不饱和脂肪酸和硒元素，是心血管病人的良好食物；对于身体瘦弱、食欲不振的人来说，草鱼肉嫩而不腻，可以开胃、滋补。

》鲫鱼

所含的蛋白质质优、齐全，易于消化吸收，是



肝肾疾病、心脑血管疾病患者的良好蛋白质来源，常食可增强抗病能力。

》鳊鱼（胖头鱼）

鳊鱼属高蛋白、低脂肪、低胆固醇鱼类，对心血管系统有保护作用。富含磷脂及改善记忆力的脑垂体后叶素，特别是脑髓含量很高，常食能暖胃、祛头眩、益智商、助记忆，延缓衰老，还可润泽皮肤。

》鳊鱼

富含各种营养成分，肉质细嫩，极易消化，适于儿童、老人及体弱和脾胃消化功能不佳者食用，既可补虚又不必担心消化困难。鳊鱼有补气益脾的滋补功效，对肺结核病人有辅助疗效。同时，鳊鱼肉的热量低但富含抗氧化成分，是减肥人士的极佳选择。

》鲈鱼

能补肝肾、健脾胃、化痰止咳，对肝肾不足的人有很好的补益作用，还可以治胎动不安、产后少乳等症。准妈妈和产后妇女吃鲈鱼，既可补身，又不会造成营养过剩而导致肥胖。

》鲑鱼

所含蛋白质和脂肪较多，是体弱虚损、营养不良者较好的食用鱼类。同时，鲑鱼也是催乳佳品，可滋阴养血、补中气、开胃、利尿，是妇女产后食疗滋补的首选食物。

》甲鱼

可“补劳伤，壮阳气，大补阴之不足”，可辅助治疗肺结核、贫血、体质虚弱等病患。甲鱼

肉及其提取物能有效预防和抑制肝癌、胃癌、急性淋巴性白血病，并用于防治因放疗、化疗引起的虚弱、贫血、白细胞减少等症。

》带鱼

脂肪含量高于一般鱼类，且多为不饱和脂肪酸，有降低胆固醇的作用。所含丰富的镁元素，对心血管系统有很好的保护作用，有利于预防高血压、心肌梗死等心血管疾病。

》黄鱼

含丰富蛋白质、微量元素和维生素，宜于体质虚弱者和中老年人食用。富含微量元素硒，能清除人体代谢产生的自由基，延缓衰老，防治各种癌症。

》鳕鱼

富含DHA和卵磷脂，它是构成人体各器官组织细胞膜的主要成分，而且是脑细胞不可缺少的营养。鳕鱼特含能降低血糖和调节血糖的“鳕鱼素”，且所含脂肪极少，是糖尿病患者的理想食品。

》鲑鱼（三文鱼）

鱼肉富含不饱和脂肪酸，能有效降低血脂和血胆固醇，防治心血管疾病。所含的 Ω -3脂肪酸更是脑部、视网膜及神经系统生长所必不可少的物质，可增强脑功能、防治老年痴呆，并预防视力减退。

慧眼选购好鸡、鱼

要想更好的享受鸡、鱼的美味和营养，必



要的选购窍门是不得不学的。以下就简单介绍几点“识别技巧”：

慧眼识别鸡肉是否新鲜

1.新鲜鸡：眼睛明亮饱满，形态完整，表皮颜色因品种不同而呈乳白、淡黄、粉红或乌黑色，有光泽且皮肉结合紧密，肉质弹性好，表面干湿度合适，不黏手，无异味。

2.冷冻鸡：眼球饱满或平坦，皮肤有光泽，呈淡黄、淡红、灰白等色，肌肉切面有光泽，指压后凹陷恢复得慢，且不能完全恢复，有鸡肉的正常气味。

慧眼识别注水鸡

注水的鸡肉特别有弹性，您如果一拍的话，就会有“扑扑”的声音；扳起鸡的翅膀仔细看，如果发现上边有红针点或乌黑色，那就是注水的证明；在鸡的表皮用手指一捏，明显地感到打滑，也一定是注过水的鸡；如果是皮下注过水的鸡，高低不平，摸起来像是长有肿块。

慧眼识别鸡的老嫩

嫩鸡的嘴尖而软；老鸡的嘴尖而硬。嫩鸡的胸骨软而有弹性；老鸡的胸骨较硬而且缺少弹性。嫩鸡的鸡冠较小，纹理细腻；老鸡的鸡冠较大，肉重皮厚而多皱纹，并且纹理粗糙。嫩鸡的脚趾较小；老鸡的脚趾大而坚硬。嫩鸡个头小；老鸡个头大，肌肉厚实。

慧眼识别新鲜鱼

新鲜鱼眼球饱满突出，角膜透明清亮，有

弹性。鳃丝清晰呈鲜红色，黏液透明，具有海水鱼的咸腥味或淡水鱼的土腥味，无异味。体表有透明的黏液，鳞片有光泽且与鱼身贴附紧密、不易脱落（鲳鱼、大黄鱼、小黄鱼除外）。肌肉坚实有弹性，指压后凹陷立即消失，无异味，肌肉切面有光泽。腹部正常、不膨胀，肛孔白色、凹陷。次新鲜鱼和腐败鱼这些方面则有差别。

慧眼识别注水鱼

注水鱼最显著的特征是肚子大。如果在腹部灌水，将鱼提起就会发现鱼肛门下方两侧凸出下垂，用小手指插入肛门，旋转两下，手指抽出，水就会流出。注过水的鱼肉松且软，而正常的鱼鱼肉有弹性。注过水的鱼发呆不喜动，活不长。对肚子发鼓、又有点超重的鱼要小心，除了有子的外，十有八九就是注水鱼。

鸡、鱼烹调有诀窍

1. 鸡、鱼菜肴少加盐，放盐应在菜肴出锅时

制作鸡、鱼一类的菜肴应少加盐，因为它们富含具有鲜味的谷氨酸钠，本身就会有些咸味。另外，由于现在的食盐中大多添加了碘或锌、硒等营养元素，烹饪时宜在菜肴即将出锅时加入，以免这些营养成分受热蒸发掉，而且此时盐更容易入味。

2. 乌鸡连骨沙锅炖

乌鸡连骨（砸碎）熬汤滋补效果最佳。炖煮时最好不用高压锅，使用沙锅文火慢炖最好。



3. 鸡屁股致病菌多

鸡屁股是淋巴最为集中的地方，也是储存病菌、病毒和致癌物的仓库，应弃掉不要。

4. 汤中之肉不可弃

不要片面地认为鱼、鸡等原料熬出的“精汤”最有营养。实验证明：无论你熬得多久，仍有营养成分留在“肉渣”中，所以只喝汤，不吃“肉渣”是不科学的。

5. 吃鱼头时多注意

吃鱼头一定要吃新鲜的，且要摘除鱼鳃。另外，鱼头中存在着大量的寄生虫，所以吃时一定要烧熟，千万不要贪生，尤其在吃火锅的时候更要注意这一点。

6. 鱼肉油炸损失DHA

烹调方法与DHA的吸收有关系。很多鱼类无论煎、煮、烤、干制或生吃，鱼肉中的DHA含量都不会发生变化，都可以被人体吸收；但是油炸的鱼肉DHA的比例会降低，因此，为了更有效地利用鱼肉中的DHA，烹调时应尽量少用油炸。

7. 鲑鱼八成熟口味佳

切勿把鲑鱼烧得过烂，只需把鱼做八成熟，这样既可保存鲑鱼的鲜嫩，也可以祛除人们不喜欢的鱼腥味。

8. 鲫鱼煎炸功效打折

民间常给产后女性炖食鲫鱼汤，既可以补虚，又有通乳催奶的作用。鲫鱼清蒸或煮汤营养效果最佳，若经煎炸则上述功效会大打折扣。

9. 鱿鱼不熟伤肠道

鱿鱼应煮熟透后再食，因鲜鱿鱼中有一种多肽成分，若未煮透就食用，会导致肠道运动失调。

10. 鲤鱼除白筋祛腥味

鲤鱼鱼腹两侧各有一条同细线一样的白筋，去掉它们可以除腥味。

11. 鲇鱼焯水去黏液

鲇鱼体表黏液丰富，宰杀后放入沸水中烫一下，再用清水洗净，即可去掉黏液。

12. 黄鱼宜清烧

黄鱼不可用牛、羊油煎炸，不能与中药荆芥同食。

