

美味
进行式

吃鱼 绝活

百变鱼料理



健康饕餮 美味至上



食谱著作◎桑师启
烹饪示范◎周玘

图书在版编目 (CIP) 数据

绝活吃鱼 / 桑师启、周玥著

—上海: 上海科学普及出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5427-4002-1

I. 绝… II. ①桑… ②周… III. 菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第000672号

美味进行式

绝活吃鱼

百变鱼料理



食谱著作: 桑师启

烹饪示范: 周 玥

责任编辑: 张 帆

出版发行: 上海科学普及出版社

(上海中山北路832号 邮政编码: 200070)

网址: <http://www.pspsh.com>

印刷: 北京嘉彩印刷有限公司

经销: 新华书店上海发行所

开本: 16开 (787 X 960)

印张: 6.75

字数: 50千字

版次: 2008年1月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5427-4002-1/ TS·286

定价: 23.00元

版权所有 翻印必究

吃鱼绝活



百变鱼料理

鱼、红烧划水、苦瓜鱼脯汤、烟熏鲳鱼、八宝金鲳鱼、葱
 鱼、清蒸鲈鱼、茶香鲈鱼、泰皇酱桂鱼、珠帘
 炸面、木瓜鱼腐虾球、鲭鱼笋片汤、三鲜鱼肚、
 豉汁蒸秋刀鱼、西红柿剥皮鱼、黄咖喱肉鱼、清汤鱼肚、
 瓦块乌鱼、雪菜黄鱼、冬菜虾皮蒸白水鱼、骨香桂鱼、
 鱼、红烧划水、苦瓜鱼脯汤、烟熏鲳鱼、八宝金鲳鱼、葱

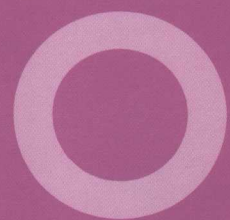


食谱著作◎桑师启

烹饪示范◎周 玢

上海科学普及出版社

重鲳鱼、八宝金鲳鱼、葱烧鲫鱼、
 昂刺鱼炖蛋、淮山杞子炖水鱼、
 鱼香马胶鱼、糖醋脆皮鱼、香辣花
 浓汤笋壳鱼、清蒸多宝鱼、葱油金
 鲈鱼、茶香鲈鱼、泰皇酱桂鱼、珠
 带鱼、椒盐九肚鱼、苔条小黄鱼、纸



开场白 FOREWORD

绝活吃
鱼

百变鱼料理



一条鱼有几种吃法

文◎桑师启

一条鱼究竟有几种吃法，见仁见智，不过对于爱吃鱼也懂得吃鱼的人来说，一定会将整条鱼都端过去吃个精光，连皮带骨都不吐出来。也许你觉得不可思议，其实这才是最聪明的吃鱼方法，把鱼身上每一处营养都保留下来，不浪费任何一部分。



聪明吃鱼第1招

鱼头当然抢着吃

喜欢吃鱼的人，一上桌通常都会抢先独占鱼头，鱼头的好吃可想而知。其实，鱼头也是鱼身上营养价值相当高的部位，如鲷鱼、鲢鱼等头部特别大的鱼种，除了蛋白质丰富之外，还含有一种能增进肌肤光滑的骨胶质以及维生素B₁、B₂，可以促进秀发乌黑和细胞再生，鱼眼周围的脂肪含有丰富的DHA，有增进大脑活力的功效。所以吃鱼若不懂得吃鱼头，可真是浪费了！

聪明吃鱼第2招

鱼骨、鱼刺也能吃

吃鱼时，经常被人丢弃的鱼骨和鱼刺，其实含有丰富的钙质。很多人怕吃细刺较多的鱼，其实烹鱼时稍放点醋，可以让鱼骨软化，使鱼刺入口不扎人，至于较硬的鱼骨，可以切下来熬高汤，如此汤头鲜美不说，还可吃到丰富的钙质营养。

聪明吃鱼第3招

鱼皮和鱼鳍一定要吃

鱼皮含有丰富的维生素A、B₂和骨胶质，可以增进皮肤的光滑柔嫩，鱼鳍即是鱼翅，含有丰富的骨胶质，可以增强免疫力，对抗癌症，预防皮肤、骨骼和眼睛的老化，多吃有延年益寿的作用。

聪明吃鱼第4招

鱼内脏选择吃

鱼内脏包括鱼肝、鱼鳔，鱼肝含有锌、铜及维生素A、D和B族维生素，可说是维生素的大宝库，如秋刀鱼、香鱼、鳗鱼、鳕鱼等，只要鱼体够新鲜，处理时不妨留下鱼肝食用。秋刀鱼和鳗鱼的内脏还含有丰富的维生素A，具有保护眼睛、皮肤和黏膜健康，预防呼吸道感染，增强身体免疫力的作用。

聪明吃鱼第5招

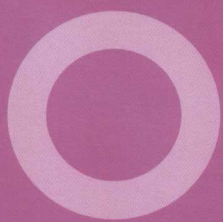
鱼卵顺便吃

鱼卵中的维生素B₁、B₂和维生素E、矿物质铜和锌的含量都十分丰富，而且浓度更高，买鱼时不妨打听一下，哪些鱼类正值产卵季节，可以多买，吃鱼时顺便吃进一些鱼卵，但要注意，鱼卵的胆固醇和盐分都偏高，一次不宜吃太多。

聪明吃鱼第6招

搭配蔬菜变化吃

鱼肉的蛋白质中含有丰富的不饱和脂肪酸EPA和DHA，但这些营养素很容易氧化，因此吃鱼时，要多搭配具有抗氧化作用的黄绿色蔬菜一起食用，如绿花椰菜、大白菜、瓜类等，就能保证每一口鱼肉都能吃到美味和健康。



目录 CONTENTS

绝活吃
鱼

百变鱼料理



- | | | |
|----|-------|---------------------|
| 2 | 开 场 白 | 一条鱼有几种吃法 |
| 9 | 前 言 | 爱吃鱼的三大好理由 |
| 10 | 前 言 | 吃鱼绝活入门 —— 走出买鱼的四大误区 |
| 12 | 前 言 | 今天吃什么鱼? —— 吃鱼小情报 |

14 吃鱼绝活之一 抢鲜吃

采买保鲜一把罩

鱼的保鲜处理\鲜鱼的处理步骤\鱼的解冻方法

Fresh taste

- | | | | |
|----|-----|--------------|-------|
| 16 | 黄金斑 | 示范菜◎葱油黄金斑 | ★★★★☆ |
| 18 | 笋壳鱼 | 示范菜◎浓汤笋壳鱼 | ★★★★☆ |
| 20 | 多宝鱼 | 示范菜◎清蒸多宝鱼 | ★★★★☆ |
| 22 | 金线鱼 | 示范菜◎葱油金线鱼 | ★★★★☆ |
| 24 | 乌 鱼 | 示范菜◎瓦块乌头鱼 | ★★★★☆ |
| 26 | 黄 鱼 | 示范菜◎雪菜蒸黄鱼 | ★★★★☆ |
| 28 | 白水鱼 | 示范菜◎冬菜虾皮蒸白水鱼 | ★★★★☆ |
| 30 | 桂 鱼 | 示范菜◎骨香桂鱼 | ★★★★☆ |
| 32 | 红鲤鱼 | 示范菜◎双参杞子蒸红鲤 | ★★★★☆ |
| 34 | 青 鱼 | 示范菜◎柠汁焗青鱼 | ★★★★☆ |



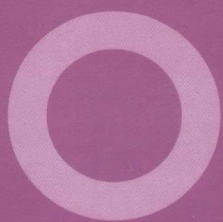
36 吃鱼绝活之二 多变化

一鱼二吃新口味



Variety taste

- | | | |
|--------|------------|-------|
| 38 鲈 鱼 | 示范菜◎柠汁蒸鲈鱼 | ★★★★☆ |
| 40 | 示范菜◎茶香鸳鸯鲈鱼 | ★★★★☆ |
| 42 桂 鱼 | 示范菜◎泰皇酱桂鱼 | ★★★★☆ |
| 44 | 示范菜◎珠帘富贵鱼 | ★★★★☆ |
| 46 草 鱼 | 示范菜◎红烧划水 | ★★★★☆ |
| 48 | 示范菜◎苦瓜鱼腩汤 | ★★★★☆ |
| 50 鲳 鱼 | 示范菜◎烟熏鲳鱼 | ★★★★☆ |
| 52 | 示范菜◎八宝金鲳鱼 | ★★★★☆ |
| 54 鲫 鱼 | 示范菜◎葱烧鲫鱼 | ★★★★☆ |
| 56 | 示范菜◎奶油鲫鱼汤 | ★★★★☆ |
| 58 带 鱼 | 示范菜◎清蒸带鱼 | ★★★★☆ |
| 60 | 示范菜◎小圆子烧带鱼 | ★★★★☆ |



目录 CONTENTS



62 吃鱼绝活之三 看火候

烹鱼技巧大公开

Fish-cookery

- | | | | |
|----|-----|-------------|-------|
| 64 | 九肚鱼 | 示范菜◎椒盐九肚鱼 | ★★★★☆ |
| 66 | 小黄鱼 | 示范菜◎苔条小黄鱼 | ★★★★☆ |
| 68 | 比目鱼 | 示范菜◎纸包比目鱼 | ★★★★☆ |
| 70 | 黄 鳢 | 示范菜◎糖醋马鞍鳢 | ★★★★☆ |
| 72 | 黑 鱼 | 示范菜◎雪笋生鱼片 | ★★★★☆ |
| 74 | 昂刺鱼 | 示范菜◎昂刺鱼炖蛋 | ★★★★☆ |
| 76 | 甲 鱼 | 示范菜◎山药枸杞炖水鱼 | ★★★★☆ |
| 78 | 鲈 鱼 | 示范菜◎鱼茸酿炸面 | ★★★★☆ |
| 80 | 青 鱼 | 示范菜◎木瓜鱼腐虾球 | ★★★★☆ |
| 82 | 鲭 鱼 | 示范菜◎鲭鱼笋片汤 | ★★★★☆ |
| 84 | 干鱼肚 | 示范菜◎三鲜鱼肚 | ★★★★☆ |

绝吃
活鱼

百变鱼料理



索引

示范菜口味速查表

清蒸

葱油黄金斑P16
清蒸多宝鱼P20
葱油金钱鱼P22
瓦块乌头鱼P24
雪菜蒸黄鱼P26
冬菜虾皮蒸白水鱼 P28
双参杞子蒸红鲤P32
柠汁蒸鲈鱼P38
珠帘富贵鱼P44
八宝金鲳鱼P52
清蒸带鱼P58
雪菜汁梅童鱼P90
豉汁蒸秋刀鱼P98

酥炸

椒盐九肚鱼P64
苔条小黄鱼P66
纸包比目鱼P68
糖醋脆皮鱼P94

香炸

骨香桂鱼P30
茶香鸳鸯鲈鱼P40
泰皇酱桂鱼P42
鱼茸酿炸面P78

烘烤

柠汁焗青鱼P34

红烧

红烧划水P46
葱烧鲫鱼P54
小圆子烧带鱼P60
糖醋马鞍鳙P70
鲢鱼头烧大白菜P88
鱼香马胶鱼P92
番茄剥皮鱼P100
黄咖喱肉鱼P102

滑炒

雪笋生鱼片P72
三鲜鱼肚P84
香辣花鳗球P96
瓜姜目鱼卷P106

烟熏

烟熏鲳鱼P50

炖煮

浓汤笋壳鱼P18
苦瓜鱼腩汤P48
奶油鲫鱼汤P56
昂刺鱼炖蛋P74
山药枸杞炖水鱼P76
木瓜鱼腐虾球P80
鲭鱼笋片汤P82
清汤鱼肚P104

新手入门级 ★☆☆☆☆

基础进阶级 ★★☆☆☆

中等程度级 ★★★☆☆

厨艺精湛级 ★★★★☆

料理达人级 ★★★★★

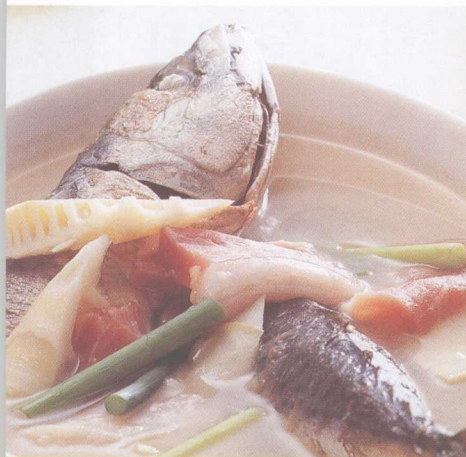


86 吃鱼绝活之四 酱汁好

提味增香风味妙

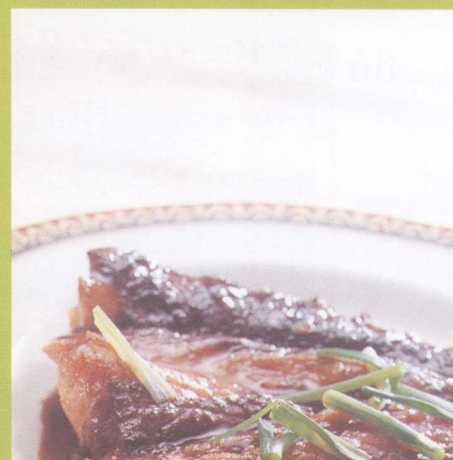
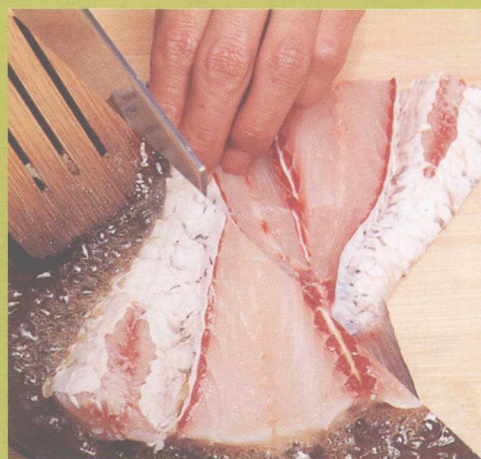
酱料调味方式\勾芡的小技巧\家庭常用调味酱

- | | | | |
|-----|-----|-------------|-------|
| 88 | 花鲢鱼 | 示范菜◎鲢鱼头烧大白菜 | ★★★★☆ |
| 90 | 梅童鱼 | 示范菜◎雪菜汁梅童鱼 | ★★★★☆ |
| 92 | 马胶鱼 | 示范菜◎鱼香马胶鱼 | ★★★★☆ |
| 94 | 青 鱼 | 示范菜◎糖醋脆皮鱼 | ★★★★☆ |
| 96 | 河 鳗 | 示范菜◎香辣花鳗球 | ★★★★☆ |
| 98 | 秋刀鱼 | 示范菜◎豉汁蒸秋刀鱼 | ★★★★☆ |
| 100 | 剥皮鱼 | 示范菜◎番茄剥皮鱼 | ★★★★☆ |
| 102 | 肉 鱼 | 示范菜◎黄咖喱肉鱼 | ★★★★☆ |
| 104 | 干鱼肚 | 示范菜◎清汤鱼肚 | ★★★★☆ |
| 106 | 墨 鱼 | 示范菜◎瓜姜目鱼卷 | ★★★★☆ |



Fresh taste
Fresh taste
Fresh taste
Fresh taste

Delicious
Delicious
Delicious
Delicious
Delicious



Tender
Tender
Tender
Tender
Tender

爱吃鱼的三大好理由

爱吃鱼的人总能说出上百个理由，其实，真正归纳起来，就是鱼的营养价值丰富，脂肪含量低，并含有许多肉类少有的维生素和矿物质，能够补充人体健康所需，是家庭每日菜单最健康的选择。

理由一

容易消化，全家人都喜欢

鱼类的肉质几无纤维，肌腱较短，经过烹煮即断裂，因此吃起来相当柔嫩，即使老人或体弱者，也很容易吸收消化，是幼儿脱乳期以后，摄取蛋白质最佳的健康食品，而且鱼类还含有一般肉类少见的矿物质和微量元素，能供给人体细胞生长的必需氨基酸、脂肪酸，也是正常人维护皮肤、骨骼和牙齿健康所不可缺少的。



理由二

促进大脑及眼睛健康

鱼类最重要的营养，来自它的脂肪含有欧米伽-3脂肪酸，其中丰富的DHA和EPA，是促进人体脑部和眼睛发育的重要物质，因此多吃鱼不仅有利于成长中的儿童和青少年，对成年人也有健脑和防止衰老的作用，能预防老年痴呆症的发生。

如鲑鱼、鲭鱼、鳕鱼、沙丁鱼和鲱鱼等，都是欧米伽-3脂肪酸含量高的鱼，医学曾研究，一周内只要吃2次、每次食用2两以上的鱼肉，就可以大幅降低心血管疾病的发生。

理由三

促进皮肤、骨骼和牙齿健康

鱼类的维生素A和D相当丰富，对于不能自行合成这两类维生素的人体，是很好的补充来源。如鳗鱼、沙丁鱼、鲱鱼、鲑鱼、鲭鱼、鳕鱼等，都是维生素D含量较多的鱼，可与维生素A共同作用，防止人体的钙质流失，预防骨质疏松症。其中，维生素A含量最高的地方存在鱼肝油之内。

贴心小叮咛

吃鱼的好处多多，但是体质容易过敏者，要特别注意鱼的新鲜度，至于部分限制饮食的痛风患者也要注意，有些鱼含有较高嘌呤成分，不宜多吃，这样才能确保天天吃得安心又健康。

吃鱼绝活入门

——走出买鱼的四大误区

你会买鱼吗？也许你听很多人说，买鱼要观察鱼眼睛是否明亮，鱼鳞是否完整；也有人建议你，挑鱼要挑在水中游得很快，看起来很健康的鱼。听多了有时还会不小心以讹传讹呢！让我们赶快来弄清楚，买鱼到底有哪些误区。

误区一

买鱼一定要看鱼鳞完整才新鲜？

错！有些鱼由于鱼皮较薄，鳞片不坚固，打捞时容易破损，因此光从鱼鳞是否完整，并不足以判断鱼的鲜度，还要看鱼体表面是否有黏液，通常黏液愈多，鲜度就愈佳。其次要用手按压一下，如果鱼体厚实，手指按下去即反弹回来，即表示弹性较好，鱼肉也比较新鲜。



误区二

买鱼一定要看眼睛是否清澈透明？

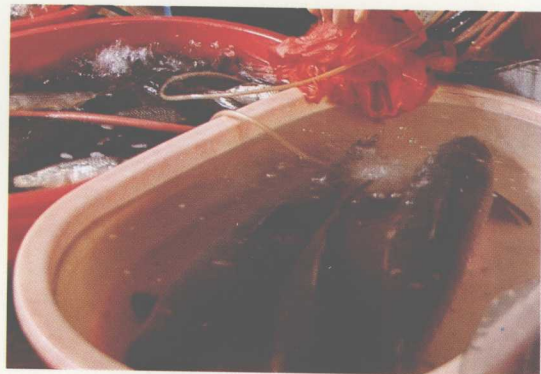
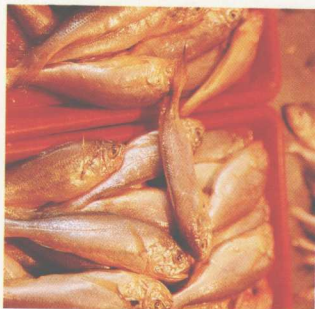
错！虽然眼睛清澈、透亮、无白浊斑点，是观察鲜鱼的指标之一，但是大多数的鱼，在运送过程中为了保鲜，必须以冷冻处理，这使鱼眼都变成白浊色了。光从鱼眼比较，有时难以判断鱼的鲜度，因此应翻开鱼鳃，观察鱼鳃内部是否呈紫红色，不新鲜的鱼，鱼鳃颜色较黑。有些鱼离水后，鱼鳃会产生黏液，也是正常的现象，如黄鱼和石斑鱼，鱼鳃内多数有黏液，与新鲜度并无绝对关系。

误区三

新鲜的活鱼腥味一定比较少?

错! 鱼的腥味来自本身的体味, 吃草的鱼, 腥味通常比吃水中生物的鱼为低, 而性喜藏在污浊泥沙中生长的鱼, 腥味就会比较重些, 因此许多淡水鱼或人工养殖鱼, 容易带有土腥味, 并非活鱼就比较没有腥味。

挑鱼时, 如果想选腥味较少的鱼, 诀窍在翻开鱼鳃, 用手触摸鳃片的里层, 轻搓一下并闻一闻, 若有很重的土味, 即表示这条鱼腥味较重, 反之土味较轻者, 腥味也较少。



误区四

鱼的活动力愈好, 鱼肉愈鲜美?

错! 因为鱼的活动力会随着水温调整, 水温低时活动力就降低, 这并不表示鱼不够新鲜。因此挑选活鱼的诀窍, 其实并非看鱼的活动力, 而是观察鱼的外皮有无伤痕或皮肤病, 而且事先掌握各种鱼的盛产季节, 也可以选在鱼肉最鲜美的时候, 多多选购, 一定能吃到最鲜嫩的活鱼。

鲜鱼的处理

1. 清理鱼肚: 鲜鱼洗净, 用刀剖开鱼肚, 清除鱼背上的红色血丝。



2. 片下鱼肉: 用刀在鱼背横切一刀, 贴着鱼骨往下切开, 即可片下两面鱼肉。



3. 切除鱼刺: 用手往鱼腹中一摸, 就可以知道鱼刺多不多, 在鱼腹及背部相接处, 可用刀削掉些细刺。





Delicious

Delicious

Delicious

Delicious

Delicious

今天吃什么鱼？

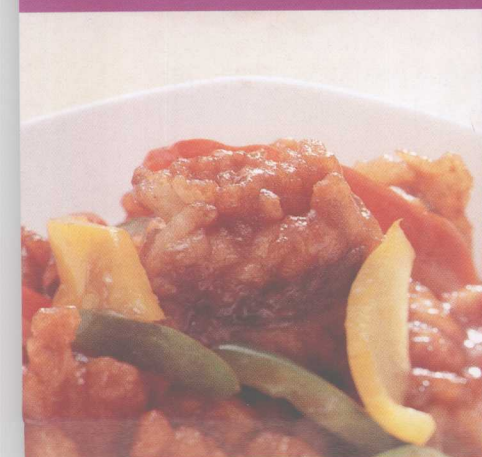
——吃鱼小情报

Fresh taste

Fresh taste

Fresh taste

Fresh taste



鱼市场逛一圈，林林总总的鱼，让人眼花缭乱，想要选一条鱼回家，今天该吃什么鱼呢？给你一些吃鱼的小情报。

鲈鱼：鲈鱼属于夏季盛产鱼类，但近来也有人工养殖鱼，全年都可买到，品种繁多，但海水鱼的口感仍较淡水鱼略胜一筹，想要清蒸鱼的话，可以去医院看看。

白带鱼：白带鱼以鱼体长100厘米左右大小较适中，肉质柔软且脂肪含量高，春季和夏季产量最多，可以切成好几段，做干煎、香炸、红烧料理。

肉鱼：肉鱼全年都可以看到，但夏、秋两季的滋味最鲜美，鱼表面黏液越多，表示鲜度越佳。

秋刀鱼：秋刀鱼在每年10月进入盛产季，此时脂肪最丰富，味道最好。

鲭鱼（青花、花飞）：鲭鱼以秋季味道较鲜美，但鱼肉极易腐败，买回后要尽快去除内脏，以避免变质。

金线鱼：金线鱼是冬季最为美味的白肉鱼，肉质柔软，味道清淡。

鲟鱼：鲟鱼味道清淡，以冬季重达1千克的最好吃。

比目鱼：比目鱼的肉质细致结实，没有腥味，全年都有，但以冬季最美味。

赤鯮：新鲜的赤鯮，眼睛外缘和嘴部周围有一轮黄色，鲜艳明显，最美味的时期在冬季、春季。

鲳鱼：鲳鱼的肉质白细柔嫩，略带腥味，有黑鲳、白鲳与瓜子鲳（即金鲳），最常见的是白鲳。

黄花鱼：选购时以颜色越鲜黄者越新鲜，刺少、肉鲜，有大黄鱼和小黄鱼之分，适合红烧、清蒸。



河鲫鱼：河鲫鱼是市场上最常见的鱼，土腥味较重，宜以辛香材料煎煮或烧烩去腥。

石斑鱼：石斑鱼有海鱼和养殖鱼之分，海鱼的肉质较紧实，适合清蒸，养殖鱼肉质较软，可做烧烩料理。

鲤鱼：鲤鱼的肉白、结实，有一股淡水鱼的土腥味，4~7月产卵期的味道不佳，入冬后脂肪层增厚，味道才好吃。适合红烧、煎炸，或是炖煮鲤鱼汤。



花鲢鱼：花鲢鱼打捞上岸后，通常分割成好几块，鱼肉可切成鱼片，鱼头则用来煮汤或火锅，挑选时宜选鱼身肥短、色黑、头部大而浑圆者，较没有土腥味，口感也最佳。

鳙鱼：鳙鱼的肉质较硬，处理费工，也可买煮熟的成品，或先蒸10~20分钟待鱼肉变软再切段，适合长时间炖煮。

鳊鱼：鳊鱼以重量150克的中型鳊鱼最好吃，养殖鳊鱼身偏黄，腥味较重。

吃鱼绝活之一：抢鲜吃，采买保鲜一把罩

吃鱼一定要吃活鱼才新鲜，这是众所周知的常识，但是实际生活中，有时还是会碰到计划采买，必须先放入冰箱一两天才吃，那么如何保鲜也是一门学问。

鱼的保鲜处理

新鲜的鱼一旦离开水，鱼体就开始慢慢失去鲜度，其中尤以内脏最容易先腐坏，因此如要放入冰箱，必须先剖开鱼腹，清除鱼内脏，并冲洗干净，才能收进冰箱，在冰箱冷藏室大约只能保鲜3天，若利用冷冻库，则可放置二星期以上。

不过，有些超市贩卖的鱼曾经冷冻过，退冰后陈列在货架上贩卖，购买时请特别注意鱼身出水的情况，如出水较多，买回去宜尽早吃完，避免二度冷冻，破坏原有鲜度和美味。

冷藏保存，三天内食用。

冷冻保存，二星期内食用。

适合冷冻保鲜的鱼，以肉质较肥厚或结实者为宜，肉质太细嫩的鱼，冷冻后的口感会变差。

○ 鲜鱼的处理步骤：

Step1. 先刮掉鱼鳞，用清水将鱼皮表面的黏液冲洗干净。

Step2. 剖开鱼腹，刮出鱼内脏和鳃，充分洗干净。

Step3. 用厚纸巾擦干水分，可抹少许盐，放入保鲜袋，再放入冰箱。



○ 鱼的解冻方法

冷藏解冻：食用前一晚，将冷冻鱼从冷冻室转入冷藏室，让鱼体慢慢退冰。

自然解冻：天热时，可将冷冻鱼放在室温下，即可自然退冰，但要避免日光直接晒射，以免大量出水。

流水解冻：有时急着要吃，可将冷冻鱼放入保鲜袋中，挤出空气，封起袋口，放在自来水下冲刷，使它迅速退冰。

微波炉解冻：使用微波解冻功能，用小火分多次慢慢退冰，火力不可太大，以免鱼体出水或肉质变干硬。

解冻时只要鱼体表面变软，即可烹饪，即使鱼腹内部仍有些硬也没有关系，不必等到完全退冰，以免鱼身大量出水，造成细菌繁殖和鲜度流失。



抢鲜篇

Fresh taste



雪菜蒸黄鱼、

柠汁焗青鱼、

清蒸多宝鱼……

晚餐的桌上只要出现一道鲜鱼料理，

马上就能令人眼睛一亮，

不论是清蒸、红烧，

还是焗烤，

只要是新鲜的鱼，

都是最好吃的！