

尚锦文化

基本家常菜

海河鲜篇

Ji Ben Jia Chang Cai
Hai He Xian Pian

尚锦文化 编



中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

基本家常菜——海河鲜篇／尚锦文化编．—北京：中国纺织出版社，
2008.1

ISBN 978-7-5064-4709-6

I. 基… II. 尚… III. 水产品—菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第172398号

策 划：尚锦文化

责任编辑：范琳娜

装帧设计：赵 宁

责任监印：初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：6

字数：49千字 定价：19.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

尚锦文化

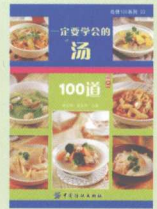
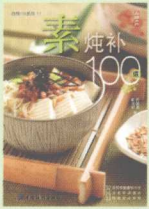
尚锦图书

伴你健康每一天

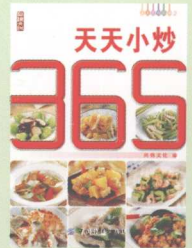
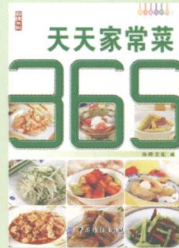
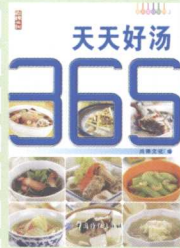
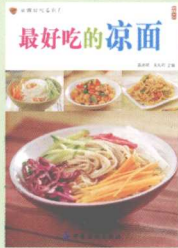
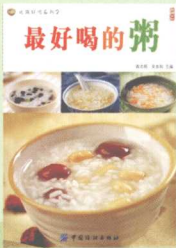
尚锦图书



尚锦100系列

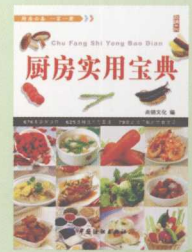
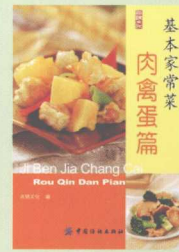


尚锦好吃系列

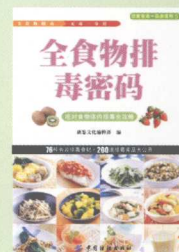
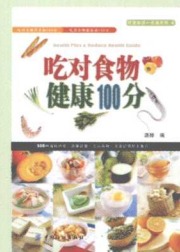
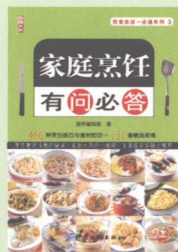


天天美食系列

尚锦西餐系列



饮食生活一点通系列



基本家常菜

——海河鲜篇

尚锦文化 编



中国纺织出版社



鱼



鲤鱼

- 1 红烧鲤鱼 4
- 2 糖醋鲤鱼 5
- 3 豆瓣鲤鱼 6
- 4 酸菜鲤鱼 7

草鱼

- 5 酸菜鱼 8
- 6 清蒸草鱼 9
- 7 水煮草鱼 10
- 8 五香熏鱼 11

武昌鱼

- 9 红烧武昌鱼 12
- 10 干烧武昌鱼 13
- 11 清蒸武昌鱼 13

鲫鱼

- 12 红烧鲫鱼 14
- 13 清蒸鲫鱼 15
- 14 鲫鱼豆腐汤 16
- 15 鲫鱼炖鸡蛋 17

鲢鱼

- 16 剁椒小鱼头 18
- 17 干烧鲢鱼 19
- 18 鱼头豆腐汤 20
- 19 蒜子烧鲢鱼 21

鳊鱼

- 20 炒鳊丝 22
- 21 响油鳊糊 23
- 22 辣炒鳊片 24
- 23 香葱炒鳊 25

鲈鱼

- 24 姜丝鲈鱼汤 26
- 25 糖醋鲈鱼 27
- 26 清蒸鲈鱼 28

27 莼菜鲈鱼汤 29

黑鱼

- 28 水煮黑鱼 30
- 29 炒黑鱼片 31
- 30 黑鱼煨汤 31

黄颡鱼

- 31 干烧黄颡鱼 32
- 32 黄颡鱼鸡蛋汤 33
- 33 黄颡鱼豆腐汤 33

塘鳢鱼

- 34 沙锅塘鳢鱼 34
- 35 雪菜塘鳢鱼 35

罗非鱼

- 36 清蒸罗非鱼 36
- 37 干烧罗非鱼 37

泥鳅

- 38 泥鳅豆腐汤 38
- 39 麻辣泥鳅 39

带鱼

- 40 清蒸带鱼 40
- 41 红烧带鱼 41
- 42 干烹带鱼 42
- 43 豆豉带鱼 43

黄鱼

- 44 干炸小黄鱼 44
- 45 糖醋黄鱼 45
- 46 干烧黄鱼 46
- 47 雪菜大汤黄鱼 47

平鱼

- 48 清蒸平鱼 48
- 49 红烧平鱼 49
- 50 干烧平鱼 50
- 51 豆豉蒸平鱼 51

鳕鱼

- 52 清蒸鳕鱼 52





53香煎鳕鱼	53
白鱼	
54豆瓣江白鱼	54
55火腿蒸白鱼	55
56鱼丸汤	55
鲮鱼	
57豆豉鲮鱼	56
鳊鱼	
58糖醋鳊鱼	57
银鱼	
59银鱼炒韭菜	58
60芙蓉银鱼汤	59
鲥鱼	
61白汁江鲥鱼	60
甲鱼	
62红烧甲鱼	61
刀鱼	
63清蒸鲜刀鱼	62
鲑鱼	
64红烧鲑鱼	63
鱿鱼	
65爆鱿鱼卷	64
墨鱼	
66蒜苗炒墨鱼仔	65
67韭菜炒墨斗	66
68椒盐墨鱼须	67
其他鱼	
69烧杂鱼	68
70腊味合蒸	69
71烧鱼杂	69
虾	
72油焖大虾	70
73葱炒河虾	71

74青蒜炒河虾	72
75盐水虾	72
76炆醉虾	73
77龙虾煲	74
78蒜蓉开片虾	75
79莴笋河虾汤	76
80元宝虾	77
81茶香椒盐虾	78
82大虾炒年糕	79
83油爆虾	80
84黄瓜炒虾仁	81
85龙井虾仁	82
86番茄炒虾仁	83
87凤尾龙虾	84
88开洋豆腐汤	85

螃蟹



89蒜爆花蟹	86
90姜葱炒肉蟹	87
91香辣蟹	88
92年糕炒蟹	89
93清蒸大闸蟹	89

其他水产



贝

94蚬子豆腐汤	90
95兰花炒文蛤	91
96文蛤炖蛋	92
97葱姜炒竹蛭	93
98竹蛭豆腐汤	93

海参

99葱烧辽参	94
100肉片海参汤	95



鲤鱼



鲤鱼中含有维生素B₁分解酶，一般鱼中的维生素B₁分解酶在煮沸时即被钝化，不会影响其他食物中维生素B₁的吸收。而鲤鱼中的维生素B₁分解酶对热稳定，加热也不被破坏，所以经常吃鲤鱼的人要注意补充维生素B₁。含维生素B₁较丰富的食物有：麦麸、大米、黄豆、花生、蔬菜、瘦猪肉、动物内脏等。维生素B₁能维护神经、肝脏、心脏的健康，促进人体生长发育，有助于消化，增进食欲，促进奶汁分泌。能维持消化、循环、神经系统的正常功能，还能有效预防脚气病。

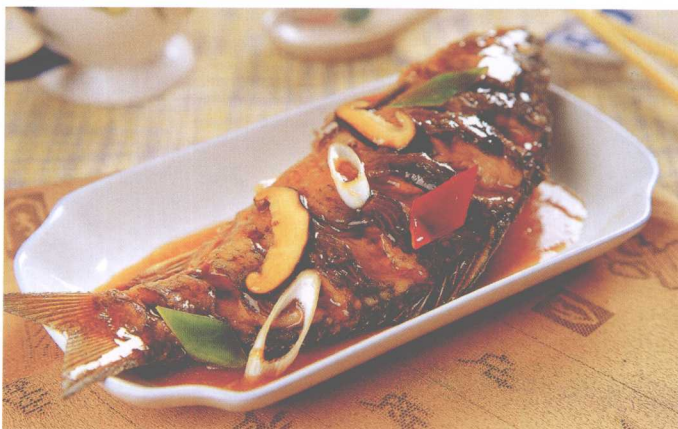
处理鲤鱼时，用刀在靠近鱼头处切入约2厘米深，在鱼身部分的切面上可看到白色肉线头，将其夹住，慢慢拔出(线的长度略短于鱼身)，然后再烹调鲤鱼，味道会更好。

鲤鱼的烹调方法较多，以红烧、干烧、糖醋为主。煎炸鲤鱼时，可手提鱼尾，用热油浇鱼身，使鱼尽快定型。

1 红烧鲤鱼

Tips

鲤鱼脊背有一酸筋，要抽去，这样烧出的鱼更加鲜美。



原料

鲤鱼1条(约500克)，红椒片、青椒片、香菇片各少许

调料

色拉油、料酒、葱段、姜块、蒜瓣、酱油、黄酒、白糖各适量

做法

1. 将鲤鱼去鳞、鳃和内脏，洗净后在鱼身两侧斜切数刀，用料酒、酱油腌渍15分钟。
2. 炒锅上火，入油烧热，用手拎着鱼尾巴滑入滚油中煎，小心地用铲子浇油上去，这样不会破皮，煎至两面焦黄，起锅滤油。
3. 锅里留一点油，加葱段、姜块、蒜瓣、红椒片、青椒片和香菇片，煸炒出香味，加入煎好的鲤鱼，放入黄酒、酱油、白糖、清水，没过鱼身，加盖，煮5分钟，再用大火烧至汁稠入味，起锅装入碗中即可。



2 糖醋鲤鱼

原料

鲤鱼1条(约500克), 葱丝、姜丝各少许

调料

葱花、姜末、蒜末、淀粉、白糖、白醋、盐、料酒、番茄酱、水淀粉、色拉油各适量

做法

1. 鲤鱼治净后, 在鱼腹上剞上刀纹, 用盐、料酒腌渍约半小时。
2. 将鲤鱼拍上淀粉, 下锅油炸至两面呈金黄色时, 捞出控油。
3. 锅内留少许底油, 放入葱花、姜末、蒜末爆出香味后, 添加料酒、番茄酱、白糖及适量清水, 煮至开锅后, 用水淀粉勾芡, 将炸好的鲤鱼放进锅里, 烹入白醋, 起锅装盘, 撒上葱丝、姜丝即可。

Tips

炸鲤鱼的油温要达200℃, 并反复炸两到三次, 才能使其外脆内嫩。用番茄酱调味可使菜肴的色彩更鲜艳。



3 豆瓣鲤鱼

原料

鲜鲤鱼1条(约750克), 香菜少许

调料

郫县豆瓣酱、色拉油、姜片、蒜末、辣椒油、盐、白糖、醋、料酒、高汤、生抽、水淀粉各适量

做法

1. 将鲤鱼洗净, 在鱼身两侧划十字花刀, 加盐、料酒稍腌渍后, 下油锅炸至两面呈金黄色, 取出沥油。
2. 锅中油烧热, 放入郫县豆瓣、姜片、蒜末一同炒出香味, 加高汤烧沸, 放入炸好的鲤鱼, 调入白糖、醋、生抽、料酒, 中小火焖透入味, 将鲤鱼取出盛盘。
3. 锅中原汤放入辣椒油炒匀, 勾芡后起锅, 淋在鱼身上, 点缀少许香菜即可。

Tips

鱼身两侧刀口要深, 最好切到骨头, 这样油炸时鱼更容易熟。



4 酸菜鲤鱼

原料

鲤鱼1条(约900克), 酸菜150克

调料

泡红辣椒、泡姜、蒜、野山椒、鲜汤、盐、胡椒粉、料酒、姜、葱、混合油、香油各适量

做法

1. 鲤鱼治净, 去头、脊骨, 将两片带刺肉切成瓦楞小块, 用姜、葱、料酒、盐腌15分钟。
2. 泡红辣椒、泡姜、蒜和野山椒一起切成米粒状; 酸菜改成小片待用。
3. 锅置火上, 下混合油烧热, 将切细的泡红辣椒、泡姜、蒜和野山椒煸香, 再放酸菜炒出香味, 加入鲜汤, 并放入鱼头、脊骨一起熬15分钟以上, 加入盐、料酒、胡椒粉及鱼块, 烧煮3~5分钟至鱼肉刚熟, 淋入香油即成。

Tips

混合油是川菜烹调的特点之一, 是将熟猪油与植物油混合而成。

草 鱼



草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，是心血管病人的良好食物；草鱼含有丰富的硒元素，经常食用有抗衰老、养颜的功效，而且对肿瘤也有一定的防治作用；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。一般人群均可食用，尤其适宜虚劳、风虚头痛、高血压、头痛患者。

草鱼很鲜，烹调时不用放味精就很鲜美；鱼胆有毒不能吃；煮时火候不能太大，以免把鱼肉煮散；草鱼与豆腐同食，具有补中调胃、利水消肿的功效；民间将草鱼与油条、蛋、胡椒粉同蒸，可益眼明目。

草鱼肉质细，纤维短，极易破碎，切鱼时应将鱼皮朝下，刀口斜入，最好顺着鱼刺，切起来更干净利落。

5 酸菜鱼

Tips

鱼片厚薄要一致，
煮至七成熟即可。

原料

草鱼1条(约1000克)，泡酸菜150克，泡辣椒10克，葱丝、红椒丝各3克

调料

鸡蛋清2个，盐6克，味精5克，白糖5克，料酒25克，花椒粉20克，白胡椒粉6克，熟猪油90克，清汤适量

做法

1. 将草鱼宰杀，去鳞、内脏、骨刺，洗净，剁下头、尾备用；鱼肉片成0.2厘米厚的片，入盐、料酒、鸡蛋清抓好；泡酸菜、泡辣椒分别切菱形片。
2. 锅置火上，下熟猪油20克、酸菜片炒干，加适量水炖5分钟后放入草鱼头、尾，待汤熬白之后，用漏勺捞出鱼头、尾和酸菜片，装入汤碗内垫底。
3. 锅内入清汤烧沸，下入鱼片，待鱼片成形即捞入汤碗内，将汤加盐、白胡椒粉、味精、白糖调味，倒在鱼片上，撒上花椒粉、葱丝、红椒丝。
4. 锅内下猪油70克，放泡辣椒片煸香，倒入汤碗中即可。





6 清蒸草鱼

原料

活草鱼1条(约500克), 火腿25克, 冬笋25克, 水发冬菇50克, 葱白丝、姜丝、红椒丝各少许

调料

盐、料酒、胡椒粉、葱段、姜片、色拉油、豉油皇酱油各适量

做法

1. 将草鱼刮去鳞, 去鳃, 除去内脏, 洗净肚内黑衣, 沿脊骨斜切数刀, 使其肚裆相连; 冬笋、火腿、冬菇均切成丝待用。
2. 将草鱼摆在长盘中, 上面放火腿丝、冬笋丝、冬菇丝, 撒上胡椒粉、盐、葱段、姜片, 加料酒, 浇上色拉油, 上笼蒸12分钟, 取出, 除去葱段、姜片, 浇上豉油皇酱油, 撒上葱白丝、姜丝和红椒丝即可。

Tips

草鱼有草鲮与青鲮之别, 以青鲮为佳。烹调前要将鱼用清水静养几天, 除去泥土味。



7 水煮草鱼

原料

草鱼1000克，青笋片300克

调料

色拉油、干辣椒、花椒、姜末、蒜末、葱花、郫县豆瓣酱、料酒、胡椒粉、盐、白糖、酱油、水淀粉、鲜汤、醪糟汁各适量

做法

1. 草鱼治净，取净鱼肉，斜刀片成厚约0.2厘米的片，放入碗中，加盐、料酒、水淀粉拌匀上浆；鱼头及鱼骨斩成块。
2. 色拉油烧至四成热，放入干辣椒、花椒、郫县豆瓣酱炒香，投入葱花、姜末、蒜末稍炒，加入鲜汤、盐、料酒、胡椒粉、白糖、酱油、醪糟汁、鱼头、鱼骨熬出味。
3. 另起锅放油烧热，将青笋片加盐炒至断生，盛入碗中待用。
4. 将熬出味的鱼头及骨捞出，倒在青笋碗中；锅内汤汁烧沸，放入鱼片滑散余熟，起锅盛入碗中。
5. 锅放油烧至五成热，放入干辣椒、花椒炒香，淋在鱼上即成。



8 五香熏鱼

原料

草鱼5条

调料

花椒20克，八角15克，干姜10克，鲜姜10克，丁香10克，桂皮5克，荜拨5克，山柰3克，砂仁10克，糖浆200克，五香粉10克，盐20克

做法

1. 将草鱼宰杀治净，放入盆内，加入所有调料(糖浆除外)，腌制20小时。
2. 腌好的鱼放入熏锅内，加木屑和糖浆，熏至色泽透红、油光发亮、离骨即成。
3. 吃时先将熏鱼上笼蒸10分钟，取出切块即可。

武昌鱼



武昌鱼主要产于长江中下游，以湖北最多，多产在5~8月，有很高的营养价值，不仅是宴席上的佳品，还具有补虚、益脾、养血、祛风、健胃之功效，也是治疗高血压、低血糖、贫血等的辅助食疗食品。武昌鱼富含蛋白质，而脂肪含量低，与火腿、香菇、冬笋等共食，是孕妇理想的进补菜肴。

武昌鱼肉质细嫩肥美，适合红烧、清蒸；小鱼适宜制作酥鱼。

9 红烧武昌鱼

Tips

要经常晃动锅，防止粘锅焦糊。



原料

武昌鱼1条(约1000克)

调料

色拉油、葱段、姜片、料酒、白糖、酱油、盐各适量

做法

1. 将鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，在鱼身上划斜十字刀纹。
2. 炒锅放油烧热，把鱼两面煎黄，控净油。
3. 锅再置火上，加少许油，将葱段、姜片爆香，放入鱼，加入料酒、酱油、白糖、盐、清水，待汤汁烧沸后，改中火烧10分钟，再改旺火继续烧到汤汁稠浓，起锅盛盘即可。

10 干烧武昌鱼

原料

武昌鱼1条(约700克), 肉末50克

调料

色拉油、盐、香醋、酱油、白糖、料酒、胡椒粉、辣豆瓣酱、葱、蒜、姜、香油各适量

做法

1. 鱼治净, 在鱼身两侧斜切数刀, 用料酒、酱油腌15分钟; 葱、蒜、姜均切成碎末。
2. 锅放油烧热, 将鱼投入锅中炸成金黄色, 倒入漏勺控油。
3. 锅留底油, 将葱末、姜末、蒜末、辣豆瓣酱、肉末煸炒均匀, 加入料酒、盐、酱油、白糖、胡椒粉和清水, 放入鱼, 盖上盖, 用小火焖20分钟后, 改大火收稠汁, 淋香油和香醋, 起锅装盘即可。



11 清蒸武昌鱼

原料

武昌鱼1条(约850克), 冬笋丝5克, 火腿丝5克

调料

姜丝5克, 葱丝5克, 盐8克, 美极鲜酱油10克, 香醋20克, 黄酒10克, 白胡椒粉1克, 熟猪油适量

做法

1. 武昌鱼治净, 顺脊骨片成两片, 尾部相连, 顺脊部切成腹部相连、厚0.8厘米的片, 如图所示摆成孔雀形, 撒上葱丝、姜丝、冬笋丝、火腿丝, 上笼蒸5分钟, 出笼拣出各丝料。
2. 取一小碗, 加盐、美极鲜酱油、香醋、黄酒、白胡椒粉、熟猪油搅匀, 淋在鱼上即可。

Tips

改刀时要注意腹部相连, 否则摆不成孔雀形。

