

中国轻工业出版社



晏岷
杨健
等编著

百吃鱼



22818

百 吃 鱼

晏岷 杨健 等编著

中国轻工业出版社

(京)新登字034号

内 容 提 要

鱼是人类理想的食品，营养学家称它为“健脑食物”、“长寿食物”、“浓缩营养物”。鱼肉不仅蛋白质含量高、品质优，而且是低热量、低脂肪、低胆固醇的食品。多吃鱼对健身、防病、抗衰老是大有好处的。

本书汇集了我国主要食用鱼类的100多种吃法，烹调方法适合居家操作，对各种鱼的特点、营养与药用价值都有详细说明，便于烹饪爱好者学习、实践，也可供中小餐馆厨师参考。

百 吃 鱼

晏峨 杨健 等编著

*

中国轻工业出版社出版

(北京市东长安街6号)

北京顺义印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

*

787×1092 毫米¹/₃₂ 印张:7.625 字数:160 千字

1992年7月 第1版第1次印刷

印数:1-6 000 定价:6.10元

ISBN7-5019-1216-5/TS·0813

前 言

科学知识的普及，使人们对营养与健康、饮食与长寿的关系，认识得越来越深刻了。只有饮食多样化、食物科学合理的搭配，才能全面摄取、消化、吸收营养素，达到健康、防病、延缓衰老的目的，这个道理也正在为更多的人所接受。

餐桌上膳食结构的变化是极明显的，不仅是由“主食型”向“副食型”的转变，在副食中人们也不再总是“炖肉”、“炒鸡蛋”地翻来复去，而是趋向低脂肪、蛋白质充分优良、维生素及矿物质含量丰富，但易于消化吸收的食品。鱼类食品日益受到青睐的事实，正是这种变化的一个明显特征。

鱼肉是理想的肉类食品，虽然它的蛋白质含量与猪肉、牛肉差不多，但质量却优于畜肉。因为蛋白质是由20多种氨基酸组成的，其中8种在人体内不能合成，必须由膳食提供，称为必需氨基酸，它们的含量与它们之间的比值决定了食物的蛋白质质量。必需氨基酸的成分与比例越接近人体蛋白质者，越易为人体所吸收，利用率高，因而价值也越高。鱼肉蛋白质的人体消化吸收率可达96%，大大高于畜肉类，所以说鱼类食品的蛋白质是量高质优的。

鱼肉还是低脂肪、低热量、低胆固醇的食品。鱼肉的饱和脂肪含量在11~27%之间，而猪肉、牛肉则分别为36%和48%。鱼油中的不饱和脂肪酸对降低人体血脂中胆固醇和甘

油三酸脂含量的能力是植物油的2~5倍。因而对于患有动脉粥样硬化、冠心病、高血压、肥胖症的人，选食合适的鱼，是极为有益的。

鱼类食品中所含的维生素和矿物质也比畜肉高。维生素A和D富含于鱼肝中，是人的眼睛、皮肤、牙齿和骨骼所必须的营养。鱼肉中维生素B的含量也是其他肉类无法比的，这对预防皮肤病、神经系统疾病都有重要的作用。这些维生素还是蛋白质新陈代谢所必须的物质。丰富的磷、钙、铁、碘、硒、锌等矿物质，对促进人体骨骼的正常生长，维持体内酸碱平衡，调节人体营养素的合成与分解，提高蛋白质的代谢率，防止牙空洞的发生，减轻关节炎的发病疼痛，维持心脏代谢过程，保持人体免疫系统的功能正常都有着极为重要的作用。

近年来，人们常常听到鱼是“健脑食物”、“长寿食物”的说法。有的营养学家把鱼称为“浓缩营养物”。由上述营养成分的分析看来，这些说法也不算过誉了。居住在格陵兰岛西部的爱斯基摩人，虽然终年生活在冰天雪地之中，食物的品种也比较单一，但却是世界上最健壮、寿命长的人，极少患心脏病、高血压、风湿性关节炎、糖尿病等症。经过科学家的研究，食鱼多是其根本原因。这便是“吃鱼好处多”的有力证明。

我国自古以来对鱼类食品的营养和医药效用即有深入的研究。如《医林纂要》、《神农本草经》、《本草纲目》等医书古籍中对此颇多论述，《千金方》、《普济方》、《金匱要略》中更有许多经临床实践的验方、秘方。这些著述对今天开发药膳及食疗食谱都是宝贵的资料。

但是营养的获得及医疗效用的发挥还要靠运用得当的烹

调。鱼类的品种极多，每种鱼不仅性、味不同，营养及药效也各有偏重，只有选择适宜的烹调方法，并掌握一定的技艺，才能充分发挥其特点，不仅得到色、香、味俱佳的美味，还能利于消化吸收，真正达到美食、营养、保健、益寿的完美结合。

正是为了这个目的，我们编写了这本《百吃鱼》菜谱。本书是笔者积多年之烹调经验及汇集、整理多方资料的基础上编写而成的。本书博采众长，集各大菜系之不同风味，荟烧、蒸、炸、溜、煎、炒、炖、烩、余、爆、焖、扒、熏、烤、卤、瓢、拌、酱、炆等各种烹调方法于一书，力求使读者得以纵览群芳，领略各方佳味。

本书在编写过程中特别注意了以下几点：

一、本书注重实用性。菜谱中所选主料均为普通常见之鱼类，且淡水鱼占大多数，以便于非沿海省份的居民使用。辅料及调料亦不选名贵、偏稀之物，制作方法多为一般家庭所能胜任，因而便于实践。

二、本书注重科学性。菜谱中对各种鱼的营养成分与含量以及中医学对其性味、药理、主治疾病的分析，都有详细介绍，便于读者在配餐时合理地搭配营养及对老、弱、病者有针对性的选择，以求滋补、强身、防病、治病。

三、本书选编了一部分鱼类的药膳食谱，这些菜均以食为主，所用药物均为一般补益平和之品，以安全、有效、价廉为原则，以达品尝美味与保健医疗兼收之效果。但在制作时不可随意增加药物用量。以免事倍功半。这些菜一般无食用禁忌，个别有禁忌的，则在“说明”中指出。

四、菜谱中除介绍原料、烹制程序、风味特点、食用价值外，还对选料、预加工和烹调操作中需注意的要点作了说

明，以便于读者掌握。

五、原料一项为便于备料，分成主料、辅料和调料。其中调料的用量，如系一次用完的，在制法中不注用量，多次分用的则注明每次用量。

六、本书结合菜谱介绍了鱼类菜肴的主要烹调方法及其适用的鱼种。在附录中还汇集了鱼类鉴别新鲜度、宰杀、清洗、去腥等常识，供读者参考。

此外，书中所用重量，长度等，都采用了法定计量单位。但考虑到一些地区还习惯于旧的市制，故将市制单位用括号附后。

编者衷心希望本书成为家庭主妇和烹饪爱好者的良师益友，对丰富人们的物质生活，普及鱼类吃法中的科学常识，提高人们的健康水平起到积极的作用。

本书在编写过程中曾得到老正兴菜馆一级厨师叶兴臻同志的指教。北京市饮食服务公司的名厨师黄东林、张广新细心审阅了全稿，提出许多宝贵意见。在此对这些同志表示诚挚的谢意。

书中疏漏和不足之处深望读者批评指正。

编者

目 录

一、各种鱼的营养成分及药用价值·····	1
二、鱼类菜肴的主要烹调方法·····	8
三、菜谱·····	13

(一) 煎、炸类

椒盐鱼卷·····	13	干炸鱼条·····	29
缠丝鱼饼·····	14	油酥鲫鱼·····	30
煎蒸鲳鱼·····	15	铁排带鱼·····	31
三丝鱼卷·····	16	松鼠黄鱼·····	32
炸银鱼排·····	17	煎转鳊鱼·····	33
芝麻桂鱼·····	18	醋烹黄花鱼·····	34
油氽鱿鱼·····	19	糖醋鲤鱼·····	35
干炸整鱼·····	20	糖醋黄鱼·····	36
松炸鱼条·····	21	炸烹鱼片·····	37
荠菜鱼卷·····	22	米酥鱼块·····	38
炸兰花鱼串·····	23	脆鳝·····	39
象眼鱼卷·····	24	菊花鱼·····	40
干煎黄鱼·····	25	椒盐鱼片·····	41
糖醋鳝丝·····	26	煎糟鳊鱼·····	42
糖醋鱼片·····	27	暴腌带鱼·····	43
椿头鱼卷·····	28	干炸鳊鱼·····	44

枣泥鱼卷·····	44
荔枝鱼花·····	45
煎银鱼饼·····	47
锅贴桂鱼·····	47
芝麻鱼排·····	48

煎蒸带鱼·····	50
煎鱼饼·····	50
煎鱼籽·····	51
煎烹鱼片·····	52
加沙鱼球·····	53

(二) 烧、煨类

干烧鲳鱼·····	54
大烧鱼·····	55
红烧全鱼·····	56
红烧风干青鱼·····	57
红烧塘鳢鱼·····	58
红烧黄鱼·····	59
侉炖鱼·····	60
干菜烧鲳鱼·····	61
糖醋带鱼·····	62
香糟鱼条·····	63
泡菜鱼·····	64
白汁鲜鱼·····	65
扒三白·····	66
大蒜烧鳊段·····	68
家常熬黄花鱼·····	69
酱汁鱼条·····	70
烩酸辣鱼丝·····	70
清烩鲈鱼片·····	71
荷包鲫鱼·····	73
清炖鳊段·····	74

辣香鱼头·····	75
豆腐鱼·····	76
豆豉鲢鱼·····	77
葱熘鲫鱼·····	78
鲫鱼藏肉·····	79
红烧马鞍桥·····	80
鸡汁鱼丸·····	81
松子烧鲈鱼·····	82
鱼烧白·····	84
回酥鳊丝·····	85
萝卜醋鱼·····	86
油焖鳊鱼·····	87
扒冰鱼·····	88
鳊鱼干丝·····	89
拆烩胖头鱼·····	90
黄焖鱼段·····	91
椒麻青鱼·····	92
酥熘鲫鱼·····	93
五香鳊鱼·····	94
豆瓣鲫鱼·····	95

葱酥鲫鱼.....96

白汁鲳鱼.....97

鳊大烤.....98

肉瓢鲤鱼.....99

(三) 爆、炒类

番茄鱼丁..... 101

油爆鲢鱼卷..... 102

酱爆鲢鱼..... 103

芫爆乌鱼条..... 104

目鱼炒肉丝..... 105

银鱼炒蛋..... 106

生炒鳊丝..... 107

滑炒鳊丝..... 108

炒鳊背..... 109

干煸鳊丝..... 110

葱香鳊段..... 111

糟溜三白..... 112

炒鱼片..... 113

糟炒鱼片..... 114

番茄鱼片..... 115

瓜姜鱼片..... 117

拖黄鱼..... 118

赛螃蟹..... 119

抓炒鱼片..... 120

油爆鱼片..... 121

醋溜鱼片..... 122

糟溜鱼片..... 123

五柳鱼丝..... 124

瓜姜鱼丁..... 125

炒秃卷..... 126

青鱼秃肺..... 127

鱼肉松..... 128

(四) 蒸、煮类

清蒸鳊鱼..... 130

清蒸鳊鱼..... 131

清蒸墨鱼..... 132

清蒸瓢馅银鱼..... 134

清蒸鳊鱼..... 134

清蒸带鱼..... 135

清蒸鳗鱼..... 136

芙蓉鲫鱼..... 137

三丝桂鱼..... 138

醋椒活鱼..... 139

干蒸加吉鱼..... 140

虎皮鱼..... 141

葱油活鱼..... 142

香菇鱼盒..... 143

咖喱黄鱼·····	144	粉蒸鲰鱼·····	149
黄酒鱼扇·····	146	扒鱼糕·····	150
五香鱼·····	147	糟卤头尾·····	152
茄汁黄鱼·····	147	鲫鱼鸡蛋羹·····	153
蒸豉椒腌鱼·····	148	白汁石斑鱼·····	154

(五) 炆、拌、熏、烤类

姜汁鱼糜·····	156	炆鱼丝·····	162
海带丝拌墨鱼··	157	水晶鱼片·····	163
葱油拌鱼片·····	158	炆虎尾·····	164
蒜汁鱼片·····	159	葱椒鱼冻·····	165
姜丝鳝鱼·····	159	烤鲚花鱼·····	166
怪味鱼丁·····	160	五香熏鱼·····	167
黄瓜拌银鱼·····	161	生熏白鱼·····	168

(六) 烩、余类

米苋黄鱼羹·····	170	雪菜大汤黄鱼··	181
银丝鲫鱼·····	171	余鱼脯丸子·····	182
鱼头豆腐·····	172	雪花鱼羹·····	183
酸辣银鱼羹·····	173	清汤余鲫鱼·····	184
豌豆烩鱼丁·····	174	汤头尾·····	185
川糟鱼汤·····	175	砂锅鱼头·····	186
三鲜鱼圆汤·····	175	清汤鳊鱼·····	187
雪菜鲤鱼汤·····	177	发菜鱼卷·····	188
鲫鱼托蛋·····	177	鲫肋嫩豆腐·····	189
奶汤鲫鱼·····	178	龙灯鱼卷·····	190
蛤蜊黄鱼羹·····	179	奶汤鳊鱼·····	191

酸辣鱿鱼汤···· 192

刀鱼羹····· 192

(七) 西菜类

凉拌鱼片···· 194

鱼肉沙拉···· 195

通心粉鱼肉沙
拉···· 196

番茄汁鱼···· 197

桂鱼酸辣少司·· 198

冷咖喱鲑鱼···· 199

鱼泥瓢鸭梨···· 200

炸鲑鱼番茄芥末
少司···· 201

炸鱼饼柠檬···· 202

夏威夷煎鱼···· 203

西班牙煎鱼···· 204

煮鱼奶油蘑菇少
司···· 205

巴黎式蛋黄煎出
骨鱼···· 206

英式炸出骨鲳
鱼···· 207

烤司刀粉桂鱼·· 208

俄式煮鱼···· 209

法式鱼卷···· 210

莫斯科式烤鱼·· 211

浸渍鳗鱼···· 212

鲤鱼生鱼片···· 213

(八) 食疗、药膳类

鲑鱼鸡蛋羹···· 215

泥鳅炖豆腐···· 215

清蒸茶鲫鱼···· 216

芫荽炒鳝丝···· 217

黄酒炖鳗鱼···· 218

赤豆鲤鱼汤···· 219

鸡茸鲢鱼汤···· 219

萝卜丝鱼···· 220

虫草甲鱼···· 221

天麻鱼头···· 222

首乌鳊鱼···· 224

四、附录···· 226

一、各种鱼的营养成分及药用价值

1. 鲤鱼

每 100 克鲤鱼中，含水分 73 克、蛋白质 18.3 克、脂肪 7.5 克、灰分 1 克、钙 50 毫克、磷 204 毫克、铁 0.7 毫克、锌 1.52 毫克、硒 11 微克、核黄素 0.03 毫克、尼克酸 5 毫克。

鲤鱼肉性平、味甘，入脾肾经，有利水、下气、通乳、消肿等功能，主治水肿胀满、脚气、黄疸、咳嗽气逆、乳汁不通等症。

鲤鱼眼含维生素 C 0.44 毫克及少量维生素 A，烧眼作灰可治中风水肿。

鲤鱼皮不去鳞，烧作屑，水服之，可治鱼鳃、骨横喉中不出。

鲤鱼胆入心脾，有清热、明目、散翳、消肿功能，主治目赤肿痛、青盲障翳、咽痛喉痹等症。

鲤鱼脑每 100 克含维生素 C 8.3 毫克及蛋白质、脂类。汁点眼治青盲，注耳治耳聋。

鲤鱼齿烧灰研末酒服，主治小便不通。

2. 草鱼

草鱼又名鲩鱼，每 100 克草鱼中含水分 77 克、蛋白质 16.1 克、脂肪 5.9 克、灰分 1.1 克、钙 42 毫克、磷 172 毫

克、铁 0.5 毫克、锌 0.78 毫克、钾 405 毫克、硫胺素 0.04 毫克、核黄素 0.09 毫克、尼克酸 2.6 毫克、维生素 E2.95 毫克。

草鱼性温、味甘，无毒，有平肝、暖胃和中、祛风等功能，主治虚劳及风湿头痛，截久疟。

3. 鲫鱼

又名鲋鱼，每 100 克中含水分 78 克、蛋白质 17.4 克、脂肪 1.3 克、灰分 0.8 克、钙 64 毫克、磷 197 毫克、铁 1.2 毫克、锌 2.75 毫克、硒 20.6 微克、镁 45 毫克、硫胺素 0.06 毫克、核黄素 0.07 毫克、尼克酸 3.3 毫克、维生素 A32 微克、维生素 E0.1 毫克。

鲫鱼性平、味甘，入脾、胃、大肠经。有健脾、利湿、消积、下乳、通血脉、温中、下气之功能。主治脾胃虚弱、水肿、痢疾、痈肿、溃疡、便血、淋病、疮肿、淋巴结核等症。

4. 鲢鱼

又名白鲢鱼，每 100 克鲢鱼中含水分 75.2 克、蛋白质 17.4 克、脂肪 2.6 克、灰分 1.1 克、钙 102 毫克、磷 106 毫克、铁 0.4 毫克、锌 0.58 毫克、硒 16.6 微克、硫胺素 0.04 毫克、核黄素 0.05 毫克、尼克酸 4.5 毫克。

鲢鱼性温、味甘，无毒。入脾、肺经，有暖胃、补气、泽肤等功能。主治胃寒、翻胃、肌瘦气弱、皲裂等症。

5. 鳙鱼

又名黑鲢、胖头，每 100 克中含蛋白质 15.3 克、脂肪 0.9 克、钙 36 毫克、磷 187 毫克、铁 0.6 毫克、硫胺素 0.16 毫克、核黄素 0.15 毫克、尼克酸 2.7 毫克。

鳙鱼性温、味甘，无毒，入胃经。有暖胃、去头眩、益

脑髓之功效，老人咳喘食之有益。

6. 鳊鱼

又名黄鳊，每 100 克中含水分 75 克、蛋白质 16.8 克、脂肪 3.3 克、灰分 1.9 克、钙 57 毫克、磷 273 毫克、铁 1.4 毫克、锌 1.73 毫克、硒 29.3 微克、硫胺素 0.02 毫克、核黄素 0.2 毫克、尼克酸 5.9 毫克、维生素 A 80 微克、维生素 E 0.65 毫克。

鳊鱼性温、味甘，入肝、脾、胃经。有补虚损、除风湿、强筋骨之功能。主治产后淋沥、血气不调、羸瘦少气、下痢脓血、痔瘻、癆伤、臃疮等症。

鳊鱼头连骨烧之，可止痢、消渴、去冷气，除痞症，治小肠疝。

鳊鱼血味咸干，气平，无毒，入足厥阴、少阴经，有祛风活血、正经络、壮阳等功能，主治口眼喎斜、耳痛鼻衄、壮年阳道不长等症。

鳊鱼骨烧灰用香油调敷，治风热痘毒。

时病前后、症、痢、胀满及虚热者不宜食。

7. 鳊鱼

又名桂鱼、鲈鱼，每 100 克中含水分 77.5 克、蛋白质 18.2 克、脂肪 3.2 克、灰分 1.1 克、钙 31 毫克、磷 179 毫克、锌 0.78 毫克、硒 26.5 微克、硫胺素 0.01 毫克、核黄素 0.04 毫克、尼克酸 5.9 毫克、维生素 A 12 微克。

鳊鱼性平、味甘，入脾、胃经，有补气血、益脾胃、去腹内小虫之功能，主治虚劳羸瘦、肠风泻血、腹内恶血及寄生虫等症。

鳊鱼胆阴干，取 0.1 克，以酒煎化温呷，可治骨鲠刺喉中不下。

患寒温病人不可食。

8. 鳢鱼

又名乌鱼、黑鱼，每 100 克含水分 78 克、蛋白质 19.8 克、脂肪 1.4 克、灰分 1.2 克、钙 57 毫克、磷 163 毫克、铁 0.5 毫克、硫胺素 0.03 毫克、核黄素 0.25 毫克、尼克酸 2.8 毫克。

鳢鱼性寒、味甘，入手、足太阳、阴明经。有补脾、利水、补血养阴、疗肿、疗痔等功能，主治水腫、湿痹、干血癆症、脚气、痔瘡、疥癬、身面浮腫等症。

鳢鱼胆阴干为末，服少许有泻火、凉心、缓肝之功效，可治喉痹、目翳、耳聋、白秃疮等症。

9. 白鱼

又名鲈鱼、白扁鱼，每 100 克含水分 77 克、蛋白质 18.6 克、脂肪 4.6 克、灰分 1 克、钙 87 毫克、磷 166 毫克、铁 1.1 毫克、核黄素 0.07 毫克、尼克酸 1.3 毫克。

白鱼性平、味甘，无毒。入脾、胃、大肠、小肠经。有开胃健脾、消食行水、发痘排脓之功能，主治脾胃气弱、米谷不化、中腹胀满、水病身肿、肌肉消瘦、疮疥不发等症。

10. 鲇鱼

又名鲶鱼、𩶐鱼。鲇鱼肉性温、味甘。有滋阴开胃、催乳利尿、和脾养血的功能，主治虚损不足、水气浮肿、乳汁不多、赤白不利、五痔下血、水肿、浮肿等症。

活鲇鱼尾尖，朝吻贴之，治口眼喎斜。鲇鱼涎（鲇鱼皮肤分泌的粘液）主治消渴病。

11. 鳊鱼

又名泥鳅，每 100 克中含水分 83 克，蛋白质 9.6 克、

脂肪 3.7 克、灰分 1.2 克、钙 78 毫克、磷 72 毫克、铁 0.9 毫克。

鳅鱼性平、味甘，有补中气、祛湿邪、通血脉、利尿、醒酒、收痔之功能，主治消渴、阳痿、传染性肝炎、痔疾、疥癣、皮肤瘙痒、小便不利、上下肢肌肉隆起处肿痛等症。

鳅鱼粘液兑开水服，治小便不通和热淋。鳅涎加砂糖成糊，涂布治疔。鳅涎滴耳治中耳炎。

12. 甲鱼

又名中华鳖、团鱼。每 100 克鳖肉含水分 80 克、蛋白质 16.5 克、脂肪 1 克、碳水化合物 1.6 克、灰分 0.9 克、钙 107 毫克、磷 135 毫克、铁 1.4 毫克、硫胺素 0.62 毫克、核黄素 0.37 毫克、尼克酸 3.7 毫克、维生素 A13 国际单位。

甲鱼肉性平味甘，入肝经。有滋阴凉血、软坚散结等功效。主治骨蒸劳热、久疟久痢、心腹坚症、崩漏带下、湿寒脚气等症。脾胃阳虚者及孕妇忌服。

鳖甲含角蛋白、碘质、维生素D等。性味咸、平，入肝、脾经，有养阴清热、平肝熄风、补阴补气、去血气、破症结之功效。主治劳热骨蒸、阴虚风动、经闭经漏、上气喘急、腹胁积气、腰痛肠痛、小儿痢疾、痈疽不敛等症。阴虚胃弱、便溏泄泻者忌服。

鳖血可治虚劳潮热、口眼喎斜、中风、脱肛、小儿疳劳等症。

鳖甲胶有滋阴补血、退热、消瘀、润肺消结、补肝阴、清肝热之功效。主治阴虚潮热、虚劳咳血、痔核肿痛、肺虚火盛、咳嗽气喘、咽喉干燥、头目眩晕、湿痰流注、久疟不愈、肠痈疮肿、小儿惊痫等症。

13. 青鱼