

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

TM

萨巴曰：

鱼我所欲也，
烹鱼亦我所欲也

萨巴蒂娜◎主编

鱼我所欲也

近百种鱼的做法
让你成为烹鱼大师



要多吃鱼、
爱吃鱼的人
长得好看又聪明

17年畅销美食
图书经验的积累

100张高清菜品大图
让美食呈现眼前

1000张清晰实用的
步骤图，简单易学

 中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

TM

鱼我所欲也

萨巴蒂娜◎主编



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

萨巴厨房. 鱼我所欲也 / 萨巴蒂娜主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5184-2241-8

I. ①萨… II. ①萨… III. ①鱼类菜肴 - 食谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 262958 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 张乃柬 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 龙志丹 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2019年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2241-8 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

180757S1X101ZBW

目录

CONTENTS

初步了解全书

008

知识篇

吃鱼的正确打开方式

009

如何健康吃鱼

017

比较常见的食用鱼

018

1

CHAPTER

有鱼的
菜肴才香



香辣烤鱼

026



五豆烧黄花鱼

028



腐竹菌菇焖鱼煲

030



焗三文鱼

032



香烤柠檬三文鱼头

033



香辣鱼头火锅

034



五色炒鱼

036



香梨咕咾鱼

038



豆豉火焙鱼

039



番茄文蛤水煮鱼

040



清蒸武昌鱼

042



咖喱鱼丸

043



麻香锡纸带鱼

044



孔雀开屏鱼

046



豆瓣啤酒烧鲈鱼

048



糖醋脆皮鲈鱼

050



蒜香鱼排

052



紫苏苦瓜炒鱼片

054



藤椒鱼

056



酸甜小炒鱼

058



豆花花斑鱼

059



蒜爆鱼

060



熏九肚鱼

062



鱼酿橙

064



豉椒鱼柳蒸豆腐

065



菱角鱼肉粉丝煲

066



咖喱秋刀鱼

067



蒸鱼糕

068



蒲烧鳗鱼

070



土豆泥金枪鱼挞

072



豆浆鲫鱼汤

074



香葱无骨鲫鱼汤

076



菌菇鲫鱼汤

077



豆腐煎蛋九肚鱼汤

078



宽粉黄辣丁汤

079



奶油三文鱼汤

080



番茄青菜鱼丸汤

081



辣鱼汤

082



鱼皮酸辣汤

084



苋菜银鱼汤

086



山药竹荪鱼头汤

088



清炖鱼尾汤
090



紫苏鸡腿鱼鳔汤
091



果蔬鱼丸砂锅
092



翡翠鱼丁羹
094



莲藕桂花鱼蓉羹
096



巴沙鱼柠檬羹
098



丝瓜鲮鱼粥
100



鱼蓉豆腐粥
102



番茄鱼片粥
104



白菜鱼骨粥
106



鱼片杂粮粥
107



皮蛋鱼皮粥
108



生滚鱼片粥
110



五彩银鱼粥
112

3

CHAPTER

有鱼的
主食才饱



三文鱼蒸饭
114



鳗鱼盖饭
116



番茄豇豆鱼汤饭
118



银鱼香葱汤泡饭
120



咸蛋黄鲛鱼炒饭
121



鱼肉时蔬炒饭
122



时蔬带鱼焖饭
124



三文鱼泥乳蛋饼

126



银鱼青菜饼

127



番茄鱼肉馅饼

128



豆腐龙利鱼饼

130



豆豉鲮鱼荷叶饼

131



舌鲷鱼灌汤包

132



多宝鱼韭黄包

134



金枪鱼泡菜馄饨

136



黄花鱼猪肉水饺

138



金枪鱼手卷寿司

140



杏仁鳗鱼烤比萨

142



鳕鱼汉堡

144



叻沙鳕鱼米线

146



番茄黄花鱼乌冬面

148



龙利鱼香芹意大利面

150



鲟鱼子蔬菜沙拉

152



金枪鱼紫薯燕麦沙拉

153



金枪鱼鸡蛋虫沙拉

154



鹰嘴豆鲷鱼罐沙拉

156



海苔鱼松蛋糕

158



三文鱼香橙慕斯

160



金枪鱼千层蛋糕

162



鲑鱼卵菠菜可丽饼
164



鳕鱼派
166



秋刀鱼面包
168



沙丁鱼蒜香法棍
170



鱼蓉燕麦饼干
172



椒盐酥脆鱼骨
174



酥炸鱼鳞
176



鱼泥枣
178



炸鱼薯条
180



软滑鱼皮冻
182



椒盐脆鱼皮
184



自制小鱼干
185



铁板奶酪马步鱼
186



自制鱼肠
187



芝麻鲷鱼脯
188

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

TM

鱼我所欲也

萨巴蒂娜◎主编



 中国轻工业出版社

吃鱼者说

我有一个朋友喜欢钓鱼，而我喜欢吃鱼，这是多么浪漫的组合。

蒸鱼，最是简单、方便、快捷，只要有一点酱油或豉油，十多分钟，就做出一道无上的美味。

炸鱼我是相当爱吃的，小小的鱼裹上点儿淀粉，入油锅炸熟，炸到连骨头都可以吃，最好做成椒盐口味的。

生鱼片，或者生鱼寿司也很好吃。带醋味的饭怎么跟生鱼这么搭呢？每次至少十五贯（一贯指两个寿司）。

海边长大的我，爱吃妈妈做的红烧带鱼，一块带鱼就可以下一碗饭，吃完带鱼，剩下的骨头，我们都戏谑说可以当梳子用。

爸爸做的煎平鱼我也超级爱吃，没什么刺，可是又嫩。爸爸妈妈说：要多吃鱼，多吃鱼的人聪明呢。

顺德的鱼生捞起，鱼片晶莹又弹牙，吃到我眉开眼笑。吃完我就开始研究顺德的房价，恨不得每年来住上几个月。

在广州吃海鲜粥宵夜，每一口都有鲜美的鱼肉，一大锅也不到一百元，好吃到让人叹息。

青岛的朋友带我去吃鲅鱼韭菜馅儿的饺子，一个饺子有半只手那么大，蘸一碟醋吃，吃到走不动路。

到了晚上，又去吃盐烤秋刀鱼，带鱼子的最香了。

鱼我所欲也，熊掌不是我所欲也，二者不可得兼，当然还是吃鱼也。

高欣茹

萨巴蒂娜
个人公众订阅号



萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子们的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina

目录

CONTENTS

初步了解全书

008

知识篇

吃鱼的正确打开方式

009

如何健康吃鱼

017

比较常见的食用鱼

018

1

CHAPTER

有鱼的
菜肴才香



香辣烤鱼

026



五豆烧黄花鱼

028



腐竹菌菇焖鱼煲

030



焗三文鱼

032



香烤柠檬三文鱼头

033



香辣鱼头火锅

034



五色炒鱼

036



香梨咕咾鱼

038



豆豉火焙鱼

039



番茄文蛤水煮鱼

040



清蒸武昌鱼

042



咖喱鱼丸

043



麻香锡纸带鱼

044



孔雀开屏鱼

046



豆瓣啤酒烧鲈鱼

048



糖醋脆皮鲈鱼

050



蒜香鱼排

052



紫苏苦瓜炒鱼片

054



藤椒鱼

056



酸甜小炒鱼

058



豆花花斑鱼

059



蒜爆鱼

060



熏九肚鱼

062



鱼酿橙

064



豉椒鱼柳蒸豆腐

065



菱角鱼肉粉丝煲

066



咖喱秋刀鱼

067



蒸鱼糕

068



蒲烧鳗鱼

070



土豆泥金枪鱼挞

072



2 CHAPTER

有鱼的 汤粥才美



豆浆鲶鱼汤

074



香葱无骨鲫鱼汤

076



菌菇鲫鱼汤

077



豆腐煎蛋九肚鱼汤

078



宽粉黄辣丁汤

079



奶油三文鱼汤

080



番茄青菜鱼丸汤

081



辣鱼汤

082



鱼皮酸辣汤

084



苋菜银鱼汤

086



山药竹荪鱼头汤

088



清炖鱼尾汤
090



紫苏鸡腿鱼鳔汤
091



果蔬鱼丸砂锅
092



翡翠鱼丁羹
094



莲藕桂花鱼蓉羹
096



巴沙鱼柠檬羹
098



丝瓜鲮鱼粥
100



鱼蓉豆腐粥
102



番茄鱼片粥
104



白菜鱼骨粥
106



鱼片杂粮粥
107



皮蛋鱼皮粥
108



生滚鱼片粥
110



五彩银鱼粥
112



三文鱼蒸饭
114



鳗鱼盖饭
116



番茄豇豆鱼汤饭
118



银鱼香葱汤泡饭
120



咸蛋黄鲑鱼炒饭
121



鱼肉时蔬炒饭
122



时蔬带鱼焖饭
124



三文鱼泥乳蛋饼

126



银鱼青菜饼

127



番茄鱼肉馅饼

128



豆腐龙利鱼饼

130



豆豉鲮鱼荷叶饼

131



舌鲷鱼灌汤包

132



多宝鱼韭黄包

134



金枪鱼泡菜馄饨

136



黄花鱼猪肉水饺

138



金枪鱼手卷寿司

140



杏仁鳗鱼烤比萨

142



鳕鱼汉堡

144



叻沙鳕鱼米线

146



番茄黄花鱼乌冬面

148



龙利鱼香芹意大利面

150



4
CHAPTER

有鱼的小食才好



鲟鱼子蔬菜沙拉

152



金枪鱼紫薯燕麦沙拉

153



金枪鱼鸡蛋虫沙拉

154



鹰嘴豆鲷鱼罐沙拉

156



海苔鱼松蛋糕

158



三文鱼香橙慕斯

160



金枪鱼千层蛋糕

162



鲑鱼卵菠菜可丽饼
164



鳕鱼派
166



秋刀鱼面包
168



沙丁鱼蒜香法棍
170



鱼蓉燕麦饼干
172



椒盐酥脆鱼骨
174



酥炸鱼鳞
176



鱼泥枣
178



炸鱼薯条
180



软滑鱼皮冻
182



椒盐脆鱼皮
184



自制小鱼干
185



铁板奶酪马步鱼
186



自制鱼肠
187



芝麻鲷鱼脯
188

初步了解全书

看着名字
就流口水

美味和健康
的秘密，在这
里告诉你

需要用到的食材一目了然，
要打有准备的仗

时间、难
易度清楚
明了



主料

鲈鱼 1条

辅料

葱段 150克
姜片 10克
料酒 100克
胡椒粉 10克
盐 10克
鸡精 10克
香油 10克
干辣椒 10克

做法



烹饪时间

1. 将鲈鱼洗净，去鳞、去内脏，洗净后切成块状，放入沸水中焯水，捞出备用。
2. 锅中加入适量清水，放入葱段、姜片、料酒，大火烧开，转小火炖煮10分钟。
3. 加入鲈鱼块，继续炖煮10分钟。
4. 加入盐、胡椒粉、鸡精、香油，搅拌均匀即可出锅。

烹饪秘笈，让你与
美味不再失之交臂

详尽直观的操作步骤让你
简单上手

本书按照鱼的烹饪方式划分章节，分为“有鱼的菜肴才香、有鱼的汤粥才美、有鱼的主食才饱、有鱼的小食才好”四个章节，既包括了经典的鱼肉大菜，也包括了用鱼肉制出的鲜美的汤粥羹，除此之外，用鱼肉制作的主食、小食也一应俱全。对于鱼的加工处理、常见鱼的品种，也在全书的一开始有详尽的介绍。

容量对照表

1 茶匙固体调料 = 5 克	1 茶匙液体调料 = 5 毫升
1/2 茶匙固体调料 = 2.5 克	1/2 茶匙液体调料 = 2.5 毫升
1 汤匙固体调料 = 15 克	1 汤匙液体调料 = 15 毫升

吃鱼的正确打开方式

挑选技巧

鱼体、鱼态

鱼的体形与口感有很大的关系，挑选体形适中的鱼为宜。太小的鱼发育不成熟，鱼刺多、肉质不够鲜嫩，太大的鱼体内容易积聚太多有害物质。新鲜的鱼拿起来身硬体直，头尾往上翘，鱼唇坚实，不变色，腹紧，肛门周围呈一圆坑状。



鱼肉

新鲜鱼肉组织紧密，肉质坚实富有弹性，指压后鱼肉凹陷立即消失。

鱼鳍、鱼鳞

新鲜鱼的鱼鳍紧贴表皮、完好无损、色泽光亮。鱼鳞表层有透明的黏液，鳞片与鱼体贴附紧密，未有脱落。



鱼鳃

新鲜鱼的鳃盖紧闭，鱼鳃色泽鲜红，黏液透明，具有淡水鱼的土腥味和海鱼的咸腥味，无异味。



鱼眼

新鲜鱼的鱼眼饱满凸出，角膜透明清亮，富有弹性。鱼眼灰暗无光，眼球模糊不清，并成凹状，则表示鱼不够新鲜。



鱼腹

新鲜鱼的腹部正常，不膨胀，肛孔呈白色，凹陷，有很自然的纹理。

