



巧手美食
Qiao shou mei shi

营养保健

徐世阳 编著

汤

菜

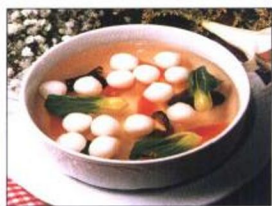


辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

巧 手 美 食

营养保健 汤 菜

徐世阳 编著



辽宁科学技术出版社

沈 阳

主 编 徐世阳

副 主 编 徐文彬 宫小亭 张云龙 乐华永

制作人员 夏 力 江 勇 王小兵 刘贤峰

仓 杰 李必化 芮天鹏 李良春

戴忠茅 颜 明 甘秋年

特别顾问 刘兰珍 张茂卿

摄 影 徐晓峰

图书在版编目 (CIP)数据

营养保健汤菜/徐世阳编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.1

(巧手美食)

ISBN 7-5381-3545-6

I.营… II.徐… III.保健—汤菜 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第077464号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码: 110003)

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 67 千字

印 张: 3

印 数: 1~6 000

出版时间: 2002 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 庄庆芳

版式设计: 于 浪

责任校对: 刘 庶

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-23284360

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

邮购咨询电话: 024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>



目 录

鲫鱼炖河蟹 /4
 鱼香炒蛙腿 /6
 茄汁虾仁锅巴 /8
 椒盐炸牛蛙 /10
 糖醋鲤鱼 /12
 海味豆腐煲 /14
 银鱼炒鲜奶 /16
 家常卤熏鱼 /18
 瓜酱蒸青鱼 /20
 彩色乌鱼片 /22
 家常烧白鱼 /24
 白灼河虾 /26
 黄焖鳊鱼段 /28
 茄汁烧大虾 /30
 三鲜烩海鲜 /32
 炒鱿鱼卷 /34
 乌鱼两吃 /36
 葱烧海参 /38
 红烧甩水 /40
 虾仁涨蛋 /42
 毛蟹蒸米糕 /44
 豆豉蒸鲢鱼 /46
 粉皮豆腐烧龙虾 /48

烹炸小咸鱼 /50
 酥炸鳝鱼卷 /52
 蒸鲜鲈鱼 /54
 腰果炒虾仁 /56
 怀胎鲫鱼 /58
 椒盐炸带鱼 /60
 酸菜鳊鱼片 /62
 软烧鱼肚 /64
 松子炒鱼米 /66
 五彩墨鱼丝 /68
 脆皮炸鱼条 /70
 腌辣椒蒸鲤鱼 /72
 醋熘鱼块 /74
 面包炸虾排 /76
 干烧鳊鱼 /78
 蒜子焖鳝段 /80
 豆瓣杂鲫鱼 /82
 鲫鱼蒸鸡蛋 /84
 红汤鳊鱼 /86
 三鲜蒸鳊鱼 /88
 青椒炒鳝片 /90
 雪菜烧黄鱼 /92
 蒜泥蒸大虾 /94

鲫鱼炖河蟹

主要原料

鲫鱼1条300克，河蟹3只400克左右。

调味料

葱1根，姜1块，胡椒粉少许，盐5克，味精5克，料酒15克，清油少许。

制作方法

(1) 鲫鱼宰杀，洗净，用油略煎备用，河蟹用刷子刷净外壳，斩成块，葱、姜切碎。



(2) 炒锅上火，将葱姜煸香，下蟹块煸炒一会儿，淋酒，倒开水750克，大火烧沸，下鲫鱼用大火同煮，待汤色乳白时加盐、味精，撒胡椒粉便可食用。



提示

鲫鱼和河蟹都以味鲜著名，双味合烹，鲜上加鲜，烹制时注意矫除腥味，巧妙用其鲜味。河蟹斩件略烹，淋酒，去除腥，用来烧豆腐或配其他素菜制汤也可做成其他美味。



Meiweishixianyucai

鱼菜



鱼香炒蛙腿

主要原料

调味料

制作方法

养殖青蛙或牛蛙腿400克，笋一小块，青红椒各1只。蒜头4粒，葱、姜适量，豆瓣酱15克，酱油10克，糖5克，醋5克，料酒10克，湿淀粉15克，辣油15克。

(1) 蛙腿斩成段；笋切片；青红椒切条。蛙腿用油煎一下起锅备用。

葱、姜、蒜切碎。

(2) 炒锅烧热，下葱、姜、蒜炒香，青红椒、笋片下锅略炒后，下入调味料，倒入蛙腿，勾芡，淋入辣油起锅即可。



提示

鱼香是四川菜的一种调味味型。是以烧鱼的几种调味料炒菜，如鱼香肉丝、茄子等，很受欢迎，味浓，十分开胃，制下酒菜、吃饭菜均可。



Meiweishixianyucai

鱼菜



茄汁虾仁锅巴

主要原料

锅巴 400 克（馓子也可），虾仁 100 克。

调味料

番茄酱 50 克，盐 10 克，糖 75 克，醋精 20 克，葱花少许，清油适量，料酒 5 克，湿淀粉少许。

制作方法

(1) 炒锅上火，加少许油将葱略炒，下入番茄酱等调味料，加水 100 克烧开，勾薄稀芡汁。

(2) 锅巴下油锅炸至松脆，倒在碗内，带少许热油，将调好的番茄汁浇在锅巴上即成（汁水与碗底热油相遇，会产生响声与热气）。



提

示

此款菜富有生活情趣，色泽也诱人，用馓子必经油炸代替锅巴也可；以肉片、香菇、冬笋片代替虾仁便成了三鲜锅巴。汤汁鲜中略带酸甜，锅巴经油炸，汁浸，此菜老少皆宜。



Meiweishixianyucal

美味时鲜

9

鱼 菜



椒盐炸牛蛙

主要原料

牛蛙 2 只约 500 克，青红椒、洋葱粒少许。

调味料

花椒 20 克，盐 15 克，料酒 15 克，干淀粉 50 克，油适量，味精 5 克。

制作方法

(1) 牛蛙宰杀去内脏（可去皮）斩成小块，用料酒、少许盐、味精

略腌片刻，吸去一些水分，拍干淀粉在油中炸透，捞起备用。

(2) 花椒下锅炒干碾碎同盐揉合即成花椒盐，待用。

(3) 炒锅下少许油烧热，加青红椒、洋葱粒略炒。倒入牛蛙加适量花椒，大火炒翻数下起锅装盘。



提

示

多数家庭食用牛蛙都习惯去皮炒、烧成菜，花色蛙皮影响食欲，用拍粉干炸后成菜，菜肴形状大为改观，可保留蛙皮，口感会更好。



糖醋鲤鱼

主要原料

调味料

制作方法

鲤鱼1条750克左右，笋1块，青豆20粒，香菇2朵。

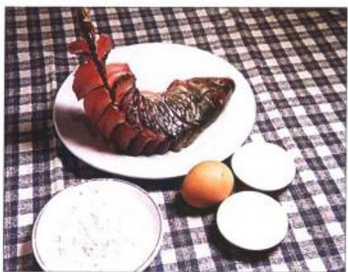
盐10克，味精少许，生姜粒10克，鸡蛋1只，干淀粉30克，白糖75克，香醋50克，酱油少许，料酒5克。

(1) 鲤鱼宰杀洗净，在身体两侧用刀劈开。用盐、味精、酒略腌一下。将鸡

蛋、芡粉加少许水打成糊裹在鱼身上，下油锅略炸定型捞起，油温升高再炸一次捞起待用。



(2) 生姜米用油略煸，下笋丁、青豆、香菇丁炒一下，加水及糖等调味料调成卤汁，趁热浇在鱼身上即成。



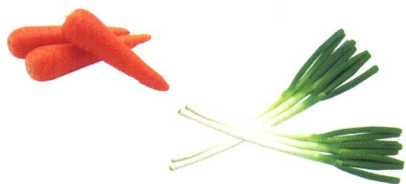
提 示

此菜的制作关键是鱼要炸透，炸至表层发干，卤汁浇上才易入味、吸味。不然淡而无味。糖液制好勾芡后再淋入醋效果更好。醋在水中的时间要长些，酸味会差一些。



Meiweishixianyucai

鱼 菜



海味豆腐煲

主要原料 豆腐1块250克，海参、鱿鱼、鲜贝、鱼肉、竹蛏、虾仁等适量，香菇、笋片、火腿少许。

调味料 葱3根，姜1块，青蒜花少许，盐10克，料酒10克，味精5克，胡椒粉3克，鸡汤150克，清油适量，芡粉少许。

制作方法 (1) 豆腐切成块，在冷水锅中煮沸，捞起漂洗沥干水分；海鲜较大原料改成小块，将腥味重的用开水氽烫待用。(2) 将清油烧热，将葱、姜炸香捞出，下香菇、笋片、火腿、鸡汤略烧，



下入豆腐略烧，倒入沙煲内，将海鲜也倒入沙煲内，一同烧开，加入调味料，勾稀薄芡汁，撒蒜头、胡椒粉供食。

提示 此款海鲜杂烩需用好汤调制，鸡汤、鱼头、骨头均可。原料的使用无固定要求，下煲前要去尽腥味、杂质。



银鱼炒鲜奶

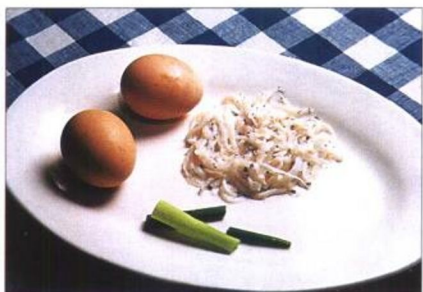
主要原料 鲜牛奶(保鲜奶或用奶粉调制均可) 300 克, 鸡蛋 2 只, 银鱼 150 克。

调味料 葱花少许, 葱姜适量, 盐 5 克, 糖 30 克, 味精少许, 清油适量, 湿芡粉少许。

制作方法 (1) 银鱼掐去头部, 用葱、姜盐略腌 20 分钟, 拣去葱、姜, 洗净; 将蛋清与牛奶、糖、芡粉打匀, 将经水略烫过的银鱼放入牛奶芡中搅匀待用。



(2) 锅内放少许清油烧热, 倒入原料, 用手勺轻轻推炒, 保持小火中推炒几分钟, 银鱼熟透后装盘。



提示 此款营养价值极丰富, 色泽洁白, 口感软嫩滑, 是幼儿或老年人增补营养的佳品, 此菜在炒的过程中易糊底, 也可蒸制成菜。