

家庭营养 荤菜1688例



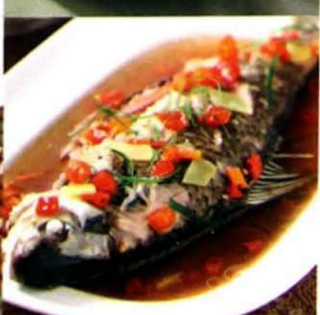
犀文图书 编著

500道菜+500个营养分析+500个小贴士+188个制作技巧

荤菜多美味，吃法讲水准。

科学选食谱，健康不求人。

最实用的
家庭美食菜谱
19.90元



湖南美术出版社

家庭营养 荤菜1688例

犀文图书 编著



大字图书馆
书章

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养荤菜1688例 / 犀文图书编著. --长沙 :
湖南美术出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5356-4279-0

I. ①家 II. ①犀 III. ①荤菜-菜谱 IV.
①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第010645号

家庭营养荤菜1688例

出版人：李小山

策划出品：犀文图书

编 著：犀文图书

责任编辑：范 琳

出版发行：湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销：湖南省新华书店

印 刷：深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本：710×1000 1/16

印 张：12

版 次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-4279-0

定 价：19.90元

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-88833688转8328

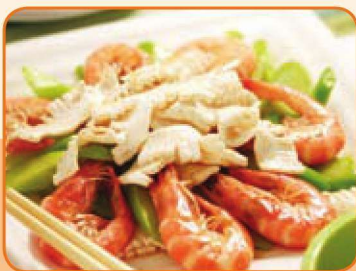
P 前言 reface

荤菜是我们生活中不可缺少的营养食物之一，含有我们身体中必需的营养成分。

肉类营养丰富，味美，食肉使人更能耐饥；长期食用，还可以帮助身体变得更为强壮。此外，人食用肉类食物，可以刺激消化液分泌，助于消化。鱼的种类很多，主要的食用淡水鱼包括鲤鱼、草鱼、鲫鱼、鳊鱼等，海水鱼包括黄鱼、带鱼、平鱼等。它们都具有肉质细嫩鲜美、营养丰富的特点，是一些维生素、矿物质的良好来源。蛋类是人们广泛食用的食品之一，它的营养价值很高，人们常吃的蛋类有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等，尤其以鸡蛋为最普遍，鸡蛋的蛋白质转化率仅次于牛奶，在动物性食品中按蛋白质含量计算是最低廉的食品之一。

本书秉着营养与美味相结合、烹饪手法与技巧相结合的原则介绍了500例荤菜。全书分为蛋类、水产类以及肉类三大类，让您快速找到自己想吃的菜肴。500例家常营养荤菜，500个营养功效，500个贴心提示，让读者在学做过程中零障碍，学得轻松，吃得美味。此外，本书附有食物与食物相宜相克的知识，让您了解哪些食物相搭配能达到最佳的营养效果，哪些食物不能搭配。

本书配有彩色图案，步骤详解，视觉与味觉并重，美味与健康兼备，很适合家庭主厨参考使用。



C 目录 Contents



1

水产类

干烧鲳鱼
煎封鲳鱼

2

参归鲳鱼汤
冬菜蒸鳊鱼
红烧鱼尾

3

枸杞子烧鲫鱼
酥焖鲫鱼
金腿鲫鱼

4

炖奶鲫鱼
西瓜皮鲤鱼汤
茼蒿花椒鲤鱼汤

5

野葛菜生鱼汤
冬菇杞子蒸水鱼
鱼羊炖时蔬

6

炸熘桂鱼
糖醋鲈鱼

7

糖醋鳊鱼卷
香菇鱼球汤

8

金针熏鱼
蒜子煮水鱼
翠竹粉蒸鱼

9

白果炒鱼花
砂蔻蒸鱼

10

茄子蒸鱼片
海带西洋菜生鱼汤
清蒸鲈鱼

11

郊外大鱼头
清烩鲈鱼片

12

家常熬鱼
炒乌鱼球
炒醋鱼块

13

浓汤裙菜煮鲈鱼
千岛湖红烧鱼头
菠菜生姜鱼头汤

14

香菜豆腐鱼头汤
白汤鲫鱼
芙蓉鲫鱼

15

豆瓣鲤鱼
党参炖黄鳝
炖鳊酥

16

红烧鳊片
水煮鳊鱼

17

炸熘鳊鱼
鲜炒鱼片

18

五柳鱼
苦中作乐
椒盐鱼条

19

炖黄鱼
葱炆草鱼段

20

鱼片蒸豆腐
龙鱼烧豆腐
草鱼豆腐汤

21

石湾鱼腐
干贝蘑菇汤
酸菜煮鳊鱼

22

鳊鱼辣汤
梅菜蒸鱼尾
黑豆煮鱼

23

酸辣鳊鱼汤
薏仁节瓜黄鳝汤
西芹银芽拌鳊丝



24

陈皮汤浸鲮鱼
百合枸杞甲鱼汤
豆腐鲩鱼汤

25

鲜菇鱼片
鲫鱼蒸蛋

26

丝瓜鲜菇鱼尾汤
枸杞香菇蒸白鳢
三丝蒸白鳢

27

榨菜蒸白鳢
赤小豆鲤鱼
香糟带鱼

28

木瓜烧带鱼
梅菜腊味蒸带鱼
山药鱼片汤

29

朝天椒豆豉蒸鱼
榨菜肉末蒸鱼

30

拆烩鲢鱼头
清蒸武昌鱼

31

豆辣蒸鱼
杂鱼冬瓜汤
鲈鱼炖姜丝

32

萝卜炖鲤鱼
软熘鲈鱼

33

青箱子鱼片汤
当归鲤鱼汤
水煮鱼片

34

酒香焖鱼
剁椒蒸鱼头
红烧鱼块

35

大福鱼
萝卜氽鲫鱼

36

粉蒸草鱼头
糟熘鱼白
红枣北芪炖鲈鱼

37

豉汁蒸盘龙鳝
香辣麻仁鱼条
葱辣鱼

38

蒸鱼豆花
清蒸立鱼

39

红焖加吉鱼
焖黄鱼

40

包公鱼
烩酸辣鱼丝
豆腐炖鱼头

41

清蒸黄花鱼
平锅福寿鱼

42

雪菜黄鱼
酒焖全鱼
福寿临门

43

芹菜炒鱼松
清蒸罗非鱼
红烧黄花鱼

44

香糟烧鲤鱼
牛奶柠檬鱼
香滑鲈鱼球

45

蒸鳊鱼
五彩鱼片
松仁百合炒鱼片

46

彩熠黄鱼
罗锅鱼片

47

大蒜焖鲑鱼
脯酥鱼片
潮州蒸鱼

48

炒鳊鱼冬笋
胶东酥鱼
三色鱼头汤

49

花仁鱼排
烹刀鱼
海鲜青瓜汤

50

油焖武昌鱼
榨菜蒸鲈鱼
韭菜炒银鱼

51

煎糟鳊鱼
芦笋海参汤
姜葱海参

52

雪花鱼丝羹
豆芽蛤蜊瓜皮汤
椒盐虾



53

荔枝虾仁
健胃开边虾
山竹炒虾仁

54

大虾萝卜汤
鲜虾香芒盏
鲜虾烩时蔬

55

葱头大虾汤
炒大明虾

56

彩色虾球
冬瓜鲜菇烩滑虾
清蒸醉虾

57

照烧麻虾
河虾烧墨鱼
紫菜虾干汤

58

莲蓬虾茸
牡蛎汤
三鲜鱿鱼汤

59

干煸鱿鱼丝
快炒鱿片

60

紫苏炒螺
车前子红枣田螺汤
红烧田螺肉

61

辣椒炒螺蛳
煮丝瓜蟹肉
丝瓜干贝

62

葱姜炒花蟹
山药水鱼汤

63

蒜苗烧蚌肉

干贝香菇蒸豆腐
生地冬瓜鲍鱼汤

64

虫草鲍参汤
黄芪红枣乌龟汤

65

面筋烧生蚝
清烩海参
酸辣海参

66

红花黑豆塘虱汤
银鱼稀卤豆花
太湖银鱼

67

豉汁烧白蛤
粉丝蒸青蛤
水瓜煮泥鳅

68

秋水芙蓉
豆腐焖泥鳅
陶都鸳鸯鲩鱼

69

蛋类

尖椒皮蛋
丝瓜虾皮蛋汤

70

溜皮蛋
酿蛋黄豆腐

71

菠菜蛋汤
菜花炒蛋
玉米蛋黄

72

红薯蛋花汤
芡实蒸蛋羹
苦瓜酿蛋黄

73

皮蛋剁椒蒸土豆
紫菜蛋花汤
火腿煎双蛋

74

鲜雪耳炒鸡蛋
三鲜黑米蛋卷
咸蛋蒸肉饼

75

滑蛋虾仁
咸蛋芥菜汤
水果煎蛋

76

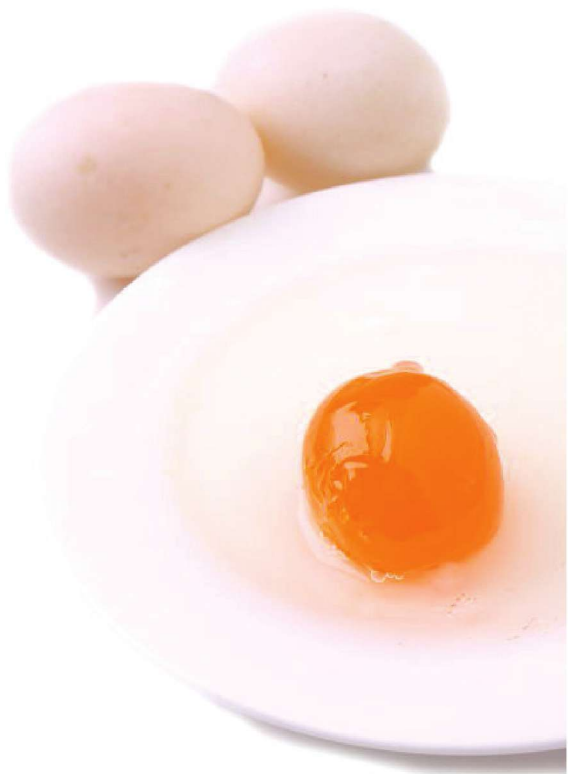
韭菜炒鸡蛋
锦绣蒸蛋
玫瑰鸡蛋

77

滑蛋牛肉
蛋黄蒸酿冬瓜
鱼片蒸蛋

78

西红柿青椒炒蛋
姜醋蛋
黄埔肉碎煎蛋



79

蛋黄甜豆
湖南腊肉葱花炒蛋
肝丝炆笋炒鸡蛋

80

冬瓜蛋黄羹
紫菜瑶柱蛋白羹
鸡蛋藕丸

81

韭菜肉丝蛋花汤
蛋黄肉汤
乌云托月

82

广西韭菜炒双蛋
鱼香蒸蛋
红枣鸡蛋汤

83

三鲜蛋羹
肝末鸡蛋羹
什锦蛋丝

84

洋葱炒蛋
桂圆鸽蛋汤
百合柿饼鸽蛋汤

85

西红柿炒鸡蛋
鸽蛋豆腐白菜汤
酒糟窝蛋

86

肉类

玉竹鹌鹑汤
罗汉果菜干鹌鹑汤

87

仔姜田鸡
扁豆田鸡汤
辣子兔丁

88

猴头菇煨兔肉
熟地首乌兔肉汤
花旗参蒸乳鸽

89

白鸽醒脑汤
枸杞芪苈乳鸽汤
粉蒸鸽

90

滑溜鸡片
炒鸡丝蜇头

91

客家三杯鸡
红烧栗子鸡

92

八珍蛇羹
雪菜毛豆鸡丁

93

腐乳鸡
苦瓜焖鸡翅

94

黄精蒸鸡
浓香豉油鸡
黑枣炖乌鸡

95

红焖鸡块
红松鸡腿

96

三菌蒸乌鸡
栗子焖乌鸡
枸杞鹿茸乌鸡

97

枸杞党参乌鸡
芝麻茄汁烩鸡脯
生煎鸡

98

豆焖鸡翅
冬菇蒸滑鸡
白兰地鸡腿

99

板栗焖鸡
米粉蒸凤爪
山楂焖鸡翅

100

菠萝鸡丁
竹丝鸡胗
鸡肝烩莲子

101

土豆焖鸡
山药香菇鸡
百合丝瓜炒鸡片

102

姜汁热味鸡
草菇煮土鸡
辣子鸡

103

蒜香鸡
柠檬鸡脯
韭黄鸡丝

104

田七蒸鸡
黄白烩鸡丁
首乌枸杞鸡汤

105

椰汁烩鸡
酱油嫩鸡
鸡煮干丝

106

虫草炖鸡
鸳鸯鸡片
菊花鸡肉汤

107

雪冬山鸡
西瓜鸡

108

煨白汁鸡
清炖鸡酥

109

莲香脱骨鸡
花椒鸡丁

110

水果鸡
碎米鸡丁
木耳拌鸡片

111

卤鸭掌翅
熟地水鸭汤
花旗参水鸭汤

112

姜丝酸菜鸭
芥末鸭掌
三鲜鸭掌

113

黑椒鸭心
鸭肉冬粉
烤鸭酸菜汤

114

糖醋煮鸭块
果香烤鸭腿

115

家乡炒鸭肠
十三香鸭珍
啤酒蒸鸭

116

葱油蒸鸭
淡菜蒸鸭块



117
家烧嫩鸭
天麻老鸭汤
芡实煮老鸭

118
椰子银耳煲老鸭
黄流老鸭
清蒸炉鸭

119
莲子冬瓜老鸭汤
冬瓜鸭卷
锅烧鸭块

120
香菇烧鸭胗
豆泡鸭块
鸭掌海参煲

121
烧鸭掌包
枸杞松仁烩鸭片

122
鸭羹汤
香芋蒸鹅
翡翠鹅肉卷

123
黄芪山药煲鹅肉
圆笼粉蒸鹅
丁香鹅胗

124
香卤鹅翅
鹅肉炖宽粉
梅子甑鹅

125
豆瓣鹅肠
豆花冒鹅肠
松茸鹅肉块

126
豆豉荷香鹅
三味炖大鹅

127
红烧鹅肉

鹅血茅根汤
鹅肉补阴汤

128
清蒸鹅掌
沙姜头抽捞掌翼
回锅肉

129
菠萝咕嚕肉
豇豆烧白肉

130
淡菜酥腰
苦瓜肥肠
蒜子焖猪尾

131
青椒炒猪肚
菜花炒咸肉
青瓜肉丁

132
糖醋排骨
青蒜烧肉

133
溜腰花
红烧猪舌
红烧猪脚

134
南瓜蒸肉
梅干菜蒸五花肉
豆腐猪蹄瓜菇汤

135
清蒸酥肉
肉片黄瓜汤
宫保肉丁

136
丝瓜猪蹄汤
麻辣猪肝薯片汤
豆豉辣酱蒸里脊

137
冬苕瘦肉汤
枸杞蒸猪肝

水煮肉片

138
香菇烧肉
栗子烧肉
煎猪肝

139
滑溜里脊
肉丝烧金针
山药牛奶瘦肉

140
木瓜煮肉丸
猪排炖黄豆芽
葱爆肉

141
西红柿酿肉
香芋烧花肉
番茄酱苦瓜烧排骨

142
千层猪耳
荔枝肉
蒜泥白肉

143
腐皮肉卷
黑椒猪手
可乐排骨

144
板栗烧排骨
枸杞滑溜肉片
花生猪蹄

145
南乳梨汁香焗骨
苦瓜腱肉
腐乳排骨

146
白菜丸子汤
平菇白菜肉片汤
花生凤爪汤

147
柠汁茶香排骨
肚丝汤
蚂蚁上树

148
水煮血旺
清烹里脊
水晶猪皮冻

149
红烧羊排
栗子焖羊肉
扛糟羊肉



150

孜然羊肉
当归天麻羊脑汤
芪参陈皮羊肉汤

151

萝卜炖羊肉
烧纽西兰羊排
玉竹核桃羊肉汤

152

粉蒸羊肉
清炖羊排
山药生地羊肉汤

153

榨菜羊肉末
枸杞炖羊脑
羊肉片焖扁豆

154

平锅羊肉
豆瓣焖羊肉

155

芝香羊肉串
椒爆牛心腱
陈皮牛肉

156

蚝油甜豆牛肉
鲜香牛肝

157

辣蒸牛肉萝卜丝
腊牛肉

158

小笼粉蒸牛肉片
香芋牛肉煲

159

冬笋烧牛肉
西红柿烧牛肉

160

香干牛肉丝
萝卜牛肉汤
黑木耳炒牛肉

161

盐水牛肉
啤酒焖牛肉
阿胶牛肉汤

162

黄焖牛肉
冬瓜炖牛肉

163

洋葱牛肉
牛腩莲藕

164

五更牛腩
菠萝炒牛肉

165

蚝油牛柳
花生仁牛肉汤

166

牛肉菜花汤
苦瓜木棉牛肉汤
桂圆牛肉汤

167

海带炖牛尾
黄豆焖牛腩

168

酱牛肉
萝卜焖牛腩

169

红烧牛鞭
三鲜牛筋
牛肉冻

170

酸菜牛肉汤
当归牛腩
兰椒炒牛肉

171

葱爆牛肉
爆牛肉
清炖牛肉

172

苦瓜炒牛肉
酱牛腱子
西蓝花牛柳

173

冬菜蒸牛肉
生拌牛肉
白菜炒牛肉

174

虾香牛肉片
凉拌牛肉丝
姬菇牛肉

175

桃仁牛肉
茶树菇蒸牛肉
孜然牛肉

176

果仁炸牛扒
酥牛肉
贵妃牛腩

177

湘辣牛筋
五香酱牛肉
银芽牛肉

178~180

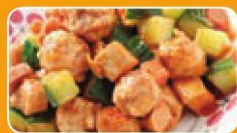
食物与食物相宜

181~183

食物与食物相克



水产类



主料：鲜鲳鱼约750克，雪里蕻、冬笋各15克。

辅料：干辣椒、葱姜末各8克，蒜末4克，酱油35毫升，清汤250毫升，糖30克，猪油、味精、盐、料酒、香油各适量。

制作方法

1. 鲳鱼去净鳃，内脏洗净，在鱼的两面以0.6厘米的刀距剞上柳叶花刀，抹匀酱油；冬笋、雪里蕻、干辣椒均改用小丁。
2. 锅内放油烧至九成热，下入鱼炸五成热，呈枣红色时捞出控净油。
3. 另起油锅烧热，下入料酒、葱姜末、蒜末、冬笋丁、雪里蕻丁、辣椒丁煸炒几下，随即加入糖、酱油、盐、清汤煮沸，放入鱼，用小火烧至汁浓时，将鱼捞出放盘内。余汁加味精、香油搅匀，浇鱼上即成。

【营养功效】鲳鱼富含蛋白质及其他多种营养成分，具有益气养血、柔筋利骨之功效。

小贴士

小火慢烧，令滋味充分渗透于鱼肉之内，先出鱼，后收汁，成品卤汁紧抱，油润红亮。火力不要过旺，避免糊底，影响质量。



干烧鲳鱼

主料：鲳鱼750克。

辅料：煎封汁250毫升，大蒜、姜、小葱、料酒、胡椒粉、香油、生抽、食用油各适量。

制作方法

1. 将鲳鱼宰杀洗净，两面各斜拉4刀，再用酱油、姜汁酒腌约10分钟；将煎封汁、香油、胡椒粉兑成芡汁。
2. 炒锅用中火烧热，下油涮锅后倒回油盆，放入鲳鱼，边煎边加油，煎炸至两面呈金黄色；再加油炸约10分钟至熟，捞起盛在盘中；把油倒回油盆。
3. 将炒锅放回火上，下蒜、葱、姜，爆至有香味，烹料酒，用芡汁勾二流芡，加油推匀，淋在鱼身上即成。

【营养功效】平鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，有降低胆固醇的功效，对高血脂、高胆固醇的人来说是一种不错的鱼类食品。

小贴士

煎封，是粤菜煎法中的一种，又叫煎碰，多用于烹制肉厚的鱼类。所用汁液，用上汤、豉汁、盐、白糖、酱油等拌成，称为煎封汁。其要点是，将鱼煎至金黄色，加料头和汁液，上盖，焖熟，勾芡。



煎封鲳鱼

参归鲳鱼汤



主料：鲳鱼500克。

辅料：党参15克，当归15克，熟地15克，山药15克，盐适量。

制作方法

1. 鲳鱼宰杀，去鳃及内脏，洗净。
2. 将党参、当归、熟地、山药洗净，装入纱布袋内，并扎紧袋口，与鲳鱼一起放入沙锅内。
3. 锅内加适量清水，以大火煮沸后，改用小火煲1小时，加盐调味即可。

【营养功效】 鲳鱼含有丰富的蛋白质和十余种氨基酸，常食可强身健体，使人肌肤光泽健美。

小贴士

鲳鱼辅以党参、当归两味中药补品，能滋润活血，使人肌肤娇美。

冬菜蒸鳕鱼



主料：银鳕鱼250克，冬菜100克。

辅料：香油20毫升，淀粉8克，盐、鸡精、食用油、胡椒粉、葱末各适量。

制作方法

1. 将银鳕鱼洗净，切片；冬菜洗净，剁碎，加入鸡精、香油拌匀备用。
2. 银鳕鱼片上撒盐、胡椒粉腌制，再拌上淀粉，再放在冬菜上，上笼蒸熟。
3. 取出装盘，再撒上葱末，淋上熟油即可。

【营养功效】 鳕鱼含有不饱和脂肪酸，能预防高血压等疾病。

小贴士

冬菜有津冬菜、京冬菜和川冬菜之分，有的味偏咸，有的味偏甜，要先试味再下盐调味，否则成菜会过咸。

红烧鱼尾



主料：草鱼尾300克。

辅料：清水500毫升，蒜苗20克，葱末10克，姜、料酒、酱油、醋、糖、胡椒粉、食用油各适量。

制作方法

1. 鱼尾洗净，葱切末、大蒜苗切片；姜切片。
2. 锅内加油烧热，投入鱼尾，煎至金黄色，捞起沥油。
3. 炒锅烧热，油爆香葱，蒜，加酒、酱油、醋、糖、胡椒粉、大蒜苗，清水烧8分钟，再勾芡，淋上香油即可。

【营养功效】 草鱼肉嫩而不腻，可以开胃、滋补；同时具有明目、解热、除烦的功效。

小贴士

同样做法也可做整鱼，方便易做，美味可口，不可不试。

主料：鲫鱼500克，枸杞子12克。

辅料：葱、姜、食用油、盐、胡椒粉、味精各适量。

制作方法

- 1.将鲫鱼去内脏、鳞，洗净；葱切小段；姜切末。
- 2.将油锅烧热，鲫鱼下锅炸至微黄，加入葱、姜、盐、胡椒粉及水，稍焖片刻。
- 3.加枸杞子再焖烧10分钟，加味精即可。

【营养功效】枸杞子可防治动脉硬化，鲫鱼含脂肪少，有利减肥。

小贴士

将鱼去鳞剖腹洗净后，放入盆中倒一些料酒，就能除去鱼的腥味，并能使鱼滋味鲜美。



枸杞子炖鲫鱼

主料：鲫鱼800克，海带(鲜)50克，胡萝卜50克。

辅料：咸菜、葱、姜、蒜各20克，料酒、米醋各30毫升，花椒、大料各5克，酱油5毫升，糖、盐各10克。

制作方法

- 1.海带切段再卷成小卷；咸菜和胡萝卜分别切成厚片；葱切段、姜切片、蒜切末。
- 2.取铁锅，锅底码放好咸菜片和胡萝卜片，葱、姜、蒜撒在上面，再摆上鱼。
- 3.放一层卷好的海带卷，加花椒、大料、酱油、糖、料酒、米醋和盐，倒适量水没过鱼即可；反扣一个盘子压在鱼上，大火烧开后改小火焖1小时即可端出食用。

【营养功效】海带有“长寿菜”、“海上之蔬”、“含碘冠军”的美誉。

小贴士

吃过鱼后，口里有味时，嚼上三五片茶叶，立刻口气清新。



酥焖鲫鱼

主料：鲫鱼800克、火腿片、香菇各10克，油菜50克。

辅料：水淀粉8毫升、料酒10毫升、盐、葱段、姜片各适量。

制作方法

- 1.将油菜洗净，用开水焯一下捞出沥干待用。
- 2.将鲫鱼去内脏，洗净，加盐、料酒腌制，摆上火腿片、葱段、姜片、香菇放到锅中蒸熟。
- 3.将蒸好的鱼倒入锅中，加入水、油菜，开锅后淋入水淀粉，待汁浓时即可。

【营养功效】鲫鱼营养全面，含蛋白质多。具体可催乳、补虚和开胃之效。

小贴士

鲫鱼不可久蒸，以10分钟为度，蒸的时间过长，肉死刺软，不易分离，鲜味尽失。



火腿鲫鱼

炖奶鲫鱼



主料：鲫鱼1200克，火腿15克，竹笋15克，牛奶250毫升，豆苗15克。

辅料：姜、香菇各5克，料酒8毫升，汤1000毫升，葱、盐、糖各适量。

制作方法

1. 鲫鱼、豆苗分别洗干净，香菇、竹笋切片，火腿切成细末，葱分别切成末及段，姜则磨成汁及切粗末。
2. 鲫鱼放入沸水中烫煮5分钟，沥水待用。
3. 除牛奶、火腿末外，鱼和全部材料、调味料下锅煮开后，再倒入牛奶、火腿末再煮一会成。

【营养功效】在倒入牛奶前，如果汤色还呈透明，那就说明还需要再煮一会。

小贴士

葱煮后变黄，如果是宴客，可捞去不要。

西瓜皮鲤鱼汤



主料：鲤鱼750克，竹笋、西瓜皮各500克。

辅料：眉豆60克，生姜、去核红枣、盐各适量。

制作方法

1. 竹笋去硬壳，削老皮，切片，浸水1天；鲤鱼去腮、去内脏，留鳞，洗净；眉豆、西瓜皮、红枣洗净。
2. 放全部食材，入水锅，大火煮沸，转小火煮2小时。
3. 撒上盐即可。

【营养功效】鲫鱼富含蛋白质、维生素、钙、铁，有祛湿降浊，健脾利水的功效。

小贴士

饮此汤，不宜食甘草，鲤鱼与甘草相克，同食易发生毒性反应。

草拔花椒鲤鱼汤



主料：鲤鱼100克。

辅料：草拔5克，花椒10克，生姜、香菜、料酒、葱、盐各适量。

制作方法

1. 草拔、花椒装入药袋；鲤鱼宰杀后去肠肚，洗净；姜切片；葱切葱花。
2. 上述材料一同放入沙煲，加生姜、料酒和适量水，大火煮沸后，小火煲至鲤鱼熟烂。
3. 取出药袋，加香菜、葱、盐调味，即可喝汤吃肉。

【营养功效】草茛可以治“头痛、鼻渊。”

小贴士

鲤鱼是一种淡水鱼，很容易有肝吸虫或肺吸虫寄生其中，烹调时切记要煮熟，不可生食。

主料：生鱼650克，野葛菜250克。

辅料：海带25克，盐适量。

制作方法

1. 生鱼洗净、海带切段，加入适量清水，入煲煲煮。
2. 煲煮至八成熟，再放野葛菜，再煮沸，撒盐即成。

【营养功效】野葛能很好的增加脑和冠状血流，改善脑微循环，增强免疫功能。

小贴士

鱼胆含污物较多，故去鱼胆，再煲汤食之较为安全。



野葛菜生鱼汤

主料：水鱼500克，冬菇30克，枸杞子10克，红枣10克。

辅料：陈皮、姜、葱、食用油、料酒、生抽、蚝油、盐、淀粉、味精各适量。

制作方法

1. 水鱼用滚水烫过，去掉表面衣膜，然后剖开，去除内脏，洗干净，斩成件；冬菇浸透后切成片，陈皮切丝，姜切片，葱切段。
2. 将水鱼用料酒、生抽、蚝油、盐、味精捞过，然后加入冬菇、枸杞子、红枣、陈皮、姜片、葱段、油、淀粉一起拌匀，铺入盘中。
3. 将拌匀后的水鱼铺入盘中，放入蒸笼中蒸约30分钟即可。

【营养功效】水鱼即甲鱼，甲鱼甲壳周围的结缔组织称“裙边”，是营养滋补最佳部分。

小贴士

幼水鱼有毒，不可食，严重者可致人死亡。



冬菇杞子蒸水鱼

主料：鱼头250克，羊肉馅150克，油菜心、白萝卜各100克。

辅料：鸡蛋1个，粉丝50克，盐3克，料酒5毫升，姜丝、葱丝、香菜、胡椒粉、鸡精、淀粉各10克，食用油20毫升。

制作方法

1. 将鱼头焯水备用，羊肉馅加盐、料酒、鸡精、胡椒粉、鸡蛋、淀粉拌匀备用。
2. 将油菜心、白萝卜、香菜分别洗净切好备用。
3. 锅内倒少许油加热，放葱姜丝煸炒一下，放入鱼头和少量料酒，加清水大火煮沸，再放入白萝卜，挤入羊肉丸子，再加盐、鸡精、胡椒粉调味，放入油菜心和粉丝煮熟，撒上香菜即可出锅。

【营养功效】油菜为低脂肪蔬菜，且含有膳食纤维，能与胆酸盐和食物中的胆固醇及甘油三酯结合，并从粪便排出，从而减少脂类的吸收，故可用来降血脂。

小贴士

吃剩的熟油菜过夜后就不要再吃，以免造成亚硝酸盐沉积，易引发癌症。



鱼羊炖时蔬



糖醋鲜鱼

主料：大白鲫750克，洋葱100克。

辅料：糖、白醋、淀粉、盐、番茄酱、料酒、葱段、姜片、淀粉各适量。

制作方法

1. 将鱼清洗干净，去脊骨及腹刺，用料酒、葱段、姜片腌约5分钟入味，擦干水分，沾上淀粉备用。
2. 锅中倒适量油烧热，放入鱼肉炸至金黄色，捞起，盛入盘内。
3. 锅中留油烧热，炒香洋葱丁，再放入番茄酱、料酒、糖、白醋、盐煮滚，最后用水淀粉勾芡，淋在鱼上即可端出。

【营养功效】鲫鱼含动物蛋白和不饱和脂肪酸，常吃鲫鱼不仅能健身，还能减少肥胖，有助于降血压和降血脂，使人延年益寿。

炸熘桂鱼

主料：鳊鱼600克，瘦肉25克，竹笋25克，鲜菇25克。

辅料：淀粉30克，盐、味精、葱白、酱油、糖、醋、食用油各适量。

制作方法

1. 在鱼的两面切刀口；猪瘦肉、竹笋、香菇、葱白均切成丁；淀粉放碗内加水调制成水淀粉。
2. 炒锅烧油至六成热，用水淀粉涂在鱼身及刀口内，然后右手提着鱼尾，浸入油锅内左右拖炸；至淀粉结壳后再全部投入油锅，炸10分钟，并用筷子在厚肉处扎几个孔。
3. 在鱼炸约5分钟时，将另一炒锅放在大火上烧热，下油，先将葱白丁、笋丁、肉丁、香菇等下锅略煸，再放入酒、酱油、糖、味精和肉清汤；煮沸后，将醋、水淀粉调匀入锅勾成薄芡汁，然后淋上熟豆油，盛入碗内。
4. 将炸好的桂鱼从油锅中捞起，盛入长盘，用勺轻轻一掀，连同薄芡汁迅速上桌；临食前将芡汁浇在鱼身上即成。

【营养功效】鳊鱼含有蛋白质、脂肪、少量维生素、钙、钾、镁、硒等营养元素。

小贴士

鲜鱼剖开洗净，在牛奶中泡一会儿既可除腥，又能增加鲜味。

小贴士

鱼的表皮有一层黏液非常滑，所以切起来不太容易，若在切鱼时，将手放在盐水中浸泡一会儿，切起来就不会打滑了。



香菇鱼球汤

主料：草鱼600克，香菇75克，豌豆苗75克，胡萝卜30克，鸡蛋清120克。

辅料：盐8克，味精5克，高汤1000毫升，胡椒粉5克，食用油2毫升，淀粉2克。

制作方法

- 1.草鱼去骨、去皮，鱼肉剁成泥状放于汤碗中，加盐、味精、胡椒粉、油、淀粉边搅拌边倒入适量清水，再加打匀的鸡蛋清拌匀，用手捏成小圆球状；香菇泡软去蒂；豌豆苗摘取嫩心；胡萝卜去皮切成小块。
- 2.将鱼球放进开水中烫熟，捞出冲凉冷水，备用。
- 3.锅中倒入高汤、香菇和胡萝卜煮开，再放进鱼球和盐、味精、胡椒粉，煮约20分钟，放豌豆苗烫熟即可。

【营养功效】鱼肉富含蛋白质及脂肪酸，为人体生长发育所必需，可常吃，香菇富含维生素D，能增强人体免疫力，促进新陈代谢。

小贴士

草鱼要新鲜，煮时火候不能太大，以免把鱼肉煮散。

糖醋鳊鱼卷

主料：鳊鱼1500克，冬菇50克，马蹄50克，鸡蛋4个。

辅料：食用油100毫升，醋50毫升，糖50克，淀粉30克，大葱、姜、料酒、酱油、盐、味精各适量。

制作方法

- 1.鳊鱼由取净鱼肉切成长片；剩下的鱼肉和冬菇、冬笋、马蹄、葱、姜、蒜均切成细丝；取蛋清兑淀粉调成稀糊；把鱼片和冬菇、马蹄分别用盐、料酒、味精拌匀，腌上味。
- 2.鱼片平铺案上，抹上蛋糊，将配料分成份放在鱼片的一端，卷成圆筒；煮沸油，先把鱼头尾滚上淀粉炸熟，捞出摆盘；将鱼卷滚上淀粉，下入油内炸到表面金黄色。
- 3.锅内热油，下入葱、姜、蒜稍煸，再加酱油、醋、糖、高汤、料酒，开时勾水淀粉；注入沸油，待汁翻大泡时烧在鱼卷上即可。

【营养功效】鳊鱼肉的热量不高，而且富含抗氧化成分，对于贪恋美味、想美容又怕肥胖的女士是极佳的选择。

小贴士

吃过鱼后，口里有味时，嚼上三五片茶叶，立刻口气清新。

