



拿手



轻松快乐入厨房，美味营养又健康。

材料简单，方法易学，味道鲜美，
营养健康。

热菜

策划·编写 厚文图书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



拿手热菜

策划·编写 厚文图书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



Preface

前言



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《快乐厨房丛书》科学系统地介绍了烹饪起来轻松快乐的菜肴，并介绍了相关的营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、通俗易等特点，照本习读，读者不但能够很快掌握菜肴的制作方法和技巧，而且烹饪起来轻松、快乐、自在。





Contents

目录

彩熠黄鱼	3
清蒸武昌鱼	4
鲈鱼炖姜丝	5
秋水芙蓉	6
香菇鱼球汤	7
白果炒鱼花	8
炸熠鳊鱼	9
煎糟鳊鱼	10
酒焖全鱼	11
包公鱼	12
焖黄鱼	13
鱼羊炖时蔬	14
烹刀鱼	15
烩酸辣鱼丝	16
炖黄鱼	17
葱辣鱼	18
糟熠鱼白	19
豆腐焖泥鳅	20
浓汤裙菜煮鲈鱼	21
白汤鲫鱼	22
芙蓉鲫鱼	23
椒盐鱼条	24
潮州大鱼丸	25

苦中作乐	26
蒸鱼豆花	27
鲜炒鱼片	28
豆腐炖鱼头	29
红烧黄花鱼	30
太湖银鱼	31
香糟带鱼	32
木瓜烧带鱼	33
大蒜焖鲈鱼	34
清烩鲈鱼片	35
银鱼稀豆花	36
千岛湖红烧鱼头	37
郊外大鱼头	38
咸鱼蒸茄子	39
拆烩鲢鱼头	40
豆辣蒸鱼	41
煎封鲳鱼	42
蒸鳊鱼	43
珍珠菜花	44
芥菜干丝	45





素菜炒黑白菜	46	徽州蒸鸡	71
糖醋白菜卷	47	腐乳鸡	72
鱼香菠菜	48	宫保鸡丁	73
银耳炒芹菜	49	姜汁热味鸡	74
银芽贡菜	50	木耳拌鸡片	75
糖醋海蜇芹菜	51	太白鸡	76
冬菇扒菜胆	52	生炒辣椒鸡	77
油辣包菜卷	53	黑枣炖乌鸡	78
腐竹拌菠菜	54	德州扒鸡	79
豆腐干炒蒜苗	55	草鱼豆腐汤	80
开水白菜	56	椰盅鸡球汤	81
香菇苋菜	57	香菜豆腐鱼头汤	82
手撕包菜	58	萝卜牛肉汤	83
白切鸡	59	酿鲫鱼豆腐汤	84
火夹鸡片	60	花生凤爪汤	85
板栗烧鸡	61	木耳菠菜鸡蛋汤	86
左宗棠鸡	62	沙玉猪肺汤	87
麻辣子鸡	63	苦瓜黄豆田鸡汤	88
黄焖鸡	64	莲子百合瘦肉汤	89
富贵鸡	65	菊花鸡肉汤	90
龙马童子鸡	66	海带西洋菜生鱼汤	91
古井醉鸡	67	沙参心肺汤	92
雪冬山鸡	68	鲫鱼豆腐汤	93
茶叶熏鸡	69		
石耳炖鸡	70		



彩熘黄鱼

原料：

大黄鱼750克，鸡胸脯丁、虾仁、豌豆、熟火腿各25克，淀粉20克，葱段10克，糖20克，料酒25毫升，醋15毫升，清汤100毫升，食用油20毫升，番茄酱、盐、味精各适量。

制作过程：

1. 大黄鱼挖去内脏，洗净，斩去胸鳍、背鳍，抹上盐，用料酒稍腌，拍上淀粉。
2. 锅内倒油烧热，将大黄鱼落锅，炸至金黄色，改用小火浸炸，至外脆里熟，捞起放在盘内。
3. 另取炒锅一只，下油烧热，投入葱段略

煸，将熟鸡脯丁倒入煸炒，加料酒、番茄酱、糖、盐、虾仁、豌豆、味精、清汤和醋，烧滚。

4. 用水淀粉勾芡，淋上油，拌匀成卤汁，浇在鱼身上。撒上熟火腿丁即成。



小贴士。

炸黄鱼，大火定型上色，小火浸炸熟透，色呈金黄，外酥里嫩。



营养功效。

此菜蛋白质含量丰富，还含有镁、硒、钾、碘等微量元素。具有补血、增进食欲和抗癌之效。



清蒸武昌鱼

原料：

武昌鱼1条，熟火腿25克，香菇50克，食用油75毫升，鸡汤150毫升，盐20克，料酒10毫升，胡椒粉1克，葱、姜各8克。

制作过程：

1. 将鱼去鳃、鳞，剖腹去内脏，洗净，在鱼身两面切花刀，撒上盐，盛入盘中。香菇和熟火腿切成薄片，互相间隔着摆在鱼上面，加葱结、姜块和料酒。
2. 锅置大火上，下清水煮沸，将整条

鱼连盘上笼蒸，蒸至鱼眼突出，肉已松软，约15分钟出笼，拣去姜块、葱结。

3. 锅内倒油烧热，淋入蒸鱼的汤汁，下鸡汤煮沸，加入味精、盐后起锅，浇在鱼上面，撒上胡椒粉即成。



小贴士。

鱼要新鲜，要腌制入味。上蒸笼时要淋上油，浇上鸡汤。蒸制时要以大火蒸至鱼眼突出。



营养功效。

武昌鱼肉质嫩白，含丰富的蛋白质，是低脂肪、高蛋白的鱼类，与火腿、香菇、冬笋共食是孕妇理想的进补菜肴。



鲈鱼炖姜丝

原料：

鲈鱼750克，鲜香菇25克，料酒15毫升，葱段、姜丝各15克，盐、味精各5克。

制作过程：

- 1. 鲈鱼去鳞去鳃，在尾部肛门处横划1刀，从鳃处掏出内脏，洗净，鱼身两面均拉出4厘米宽距的刀纹，装入汤盘。
- 2. 香菇去蒂，洗净，切片，与姜丝一并排在鱼身上，葱段放鱼头尾两处。
- 3. 加水500毫升及料酒、盐、味精，装好加盖，上笼用大火蒸10分钟取出即成。



蒸鱼时间过长，肉与刺易分离，鲜味尽失。

营养功效

鲈鱼富含蛋白质、维生素A、B族维生素、钙、镁、锌、硒等营养元素。可健脾补气、益肾安胎。



秋水芙蓉

原料:

鸭蛋、泥鳅各500克，火腿、香菇各15克，芥菜50克，料酒20毫升，上汤500毫升，葱、盐、姜、味精各适量。

制作过程:

1. 泥鳅与葱白、姜片一并下温水锅余一下捞出，拣出葱、姜，洗净沥干。
2. 泥鳅与料酒、上汤、盐一起放入碗中，上笼蒸熟取出，滗下泥鳅汤待用。
3. 鸭蛋取清（蛋黄另用）盛于汤碗，打散后，加入晾凉的泥鳅汤，调以盐、味精，上笼蒸3分钟取出成“秋水芙蓉”。

4. 火腿、香菇、芥菜均切成片。芥菜、火腿、香菇一并下汤锅余熟捞起，沥干水，与泥鳅一齐铺在芙蓉面上。



小贴士。

泥鳅用汤不用肉，大火足汽蒸，蒸的时间宜长。



营养功效。

此菜蛋白质含量高，尤其铁、钙含量极为丰富。泥鳅含有不饱和脂肪酸，有利于人体抗血管衰老之效。



香菇鱼球汤

原料：

草鱼600克，香菇75克，豌豆苗75克，胡萝卜30克，鸡蛋清120毫升，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。

制作过程：

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、淀粉边搅拌边倒入清水，再加打匀的鸡蛋清拌匀，用手捏挤成小圆球状；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，捞出冲泡冷水，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。



草鱼要新鲜，煮时火候不能太大，以免把鱼肉煮散。

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。



白果炒鱼花

原料:

白果70克,草鱼200克,黑木耳(水发)75克,芹菜50克,鸡蛋清40毫升,大葱5克,姜5克,淀粉5克,碱1克,食用油20毫升,盐2克,味精2克,高汤100毫升,料酒5毫升。

制作过程:

- 1.白果用水泡发待用;草鱼肉剞十字花刀,再切丁,先用碱水浸泡片刻,再用清水冲净,加盐、味精、料酒、鸡蛋清、淀粉抓匀稍腌,同水发白果一起放油中稍炸。
- 2.锅内留底油烧热,加大葱、姜烹出

香味,加入芹菜末稍炒。

- 3.再加入料酒、高汤、盐、味精,用水淀粉勾芡,加入鱼丁、白果、黑木耳翻炒,淋熟油后出锅。



白果含有少量氰化物,不可长期大量食用,以免中毒。

营养功效

此菜含有丰富的不饱和脂肪酸、类黄酮、苦内酯等物质,白果富含核蛋白、粗纤维及多种维生素,具有通畅血管、增强记忆力的功效,还可抗衰老,使人容光焕发。

炸熘鳊鱼

原料:

鳊鱼600克,猪肉、竹笋、香菇各25克,水淀粉90克,葱白5克,料酒5毫升,清汤200毫升,酱油50毫升,糖75克,醋75毫升,食用油150毫升,味精、盐各适量。

制作过程:

- 1.在鳊鱼的两面每隔宽2厘米处切入1刀,约切四五刀。猪肉、竹笋、香菇、葱白均切成丁。
- 2.锅内下油烧热,用水淀粉均匀地涂在鱼身及刀口内,将鱼全部投入油锅,炸10分钟,并用筷子在肉厚处扎几个孔,炸好的鱼捞起。
- 3.将另一炒锅内下油烧热,先将葱白丁、笋丁、肉丁、香菇等下锅略煸,再放入料酒、酱油、糖、味精和清汤,煮沸后,将醋、盐、水淀粉调匀入锅勾成薄芡汁,然后淋上熟油,将芡汁浇在鱼身上,即成。



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。



营养功效。

鳊鱼含有蛋白质、脂肪、维生素、钙、钾、镁、硒等营养元素。



煎糟鳗鱼

原料:

河鳗500克, 水淀粉20克, 白皮大蒜5克, 香糟20克, 料酒25毫升, 糖25克, 咖喱粉10克, 酱油10毫升, 清汤50毫升, 味精、葱、姜各适量。

制作过程:

1. 将鳗鱼宰杀洗净, 切成长块。
2. 将鱼肉用酱油、味精、料酒、糖、香糟浆匀, 腌渍7分钟, 加水淀粉抓匀。
3. 锅内下油烧热, 把鳗鱼块下锅拨散炸5分钟, 滗去油。
4. 锅置大火上, 加入肉清汤、糖、咖喱

粉、姜、大蒜、葱搅匀, 与过油鳗鱼块同烧半分钟后, 起锅即可。



鳗鱼块用各种调料腌渍一段时间后, 再加水淀粉抓匀, 这样可使鳗鱼块充分入味。

营养功效

河鳗肉质细嫩, 味道醇美, 富含蛋白质、脂肪、钙、磷及维生素A、B族维生素、维生素C, 为强身壮体的营养食品。



酒焖全鱼

原料：

鳊鱼650克，红辣椒15克，葱75克，姜15克，料酒250毫升，酱油100毫升，糖25克，食用油100毫升，味精3克，醋25毫升，香油15毫升。

制作过程：

1. 将鳊鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净。鱼身两面各斜制5刀。
2. 将红辣椒、嫩姜、大葱均切成约长5厘米的丝。
3. 将炒锅烧热，下熟油，烧至八成热，放入鱼，待两面炸黄后，用漏勺捞起。
4. 锅中留油，放入切好的红辣椒、嫩姜、葱丝煸炒一下，再放入炸好的鱼，加入料酒、酱油、

糖，用小火焖10分钟。

5. 移至大火上把汤汁收浓，放入醋、味精，将鱼翻身，淋上香油即成。



小贴士。

鳊鱼性偏温，热病及有内热者忌食。



营养功效。

鳊鱼含蛋白质和不饱和脂肪酸，有暖胃、益筋骨的功效。



包公鱼

原料：

小鲫鱼适量，藕250克，猪肋骨100克，料酒、酱油各100毫升，醋20毫升，香油50毫升，冰糖末、葱段、姜片各25克。

制作过程：

1. 将鲫鱼洗净，加酱油、料酒、葱段、姜片，腌渍30分钟；藕洗净，切片。
2. 取炒锅一只，锅底铺一层剔净肉的猪肋骨，然后放一层藕片、姜片和葱段，再将小鲫鱼头朝锅边，一个挨一个地围

成一圈。将酱油、醋、料酒、冰糖末放碗中拌匀，加清水，倒入锅中，用小火焖5小时左右，端下锅冷却后，去葱、姜、藕片和骨头。

3. 食用时取藕片数片垫在盘底，将鱼一条条取出摆入盘中，淋上香油即成。



小贴士。

用小火焖时，锅内不应滚沸，防止鱼体碎烂。



营养功效。

鲫鱼所含的蛋白质质优，具有补虚除湿、健脾开胃的功效。

焖黄鱼

原料:

大黄鱼500克, 猪腿肉75克, 竹笋50克, 料酒25毫升, 酱油15毫升, 食用油40毫升, 葱段、姜片、蒜片各5克, 鲜汤200毫升, 糖、味精各适量。

制作过程:

1. 大黄鱼洗净后在鱼身两面刻上斜刀, 用酱油浸渍使其入味。猪肉、熟笋均切片。
2. 锅内倒油烧热, 放入大黄鱼煎至两面呈金黄色, 倒出沥油, 再投入葱段、蒜片、姜片煸出香味, 再放入肉片、笋片煸。
3. 放入大黄鱼, 加料酒、酱油、糖略烧一下, 再加鲜汤, 烧开后改用小火烧煮15分钟。再用大火稍收卤汁, 用漏勺轻轻捞出大黄鱼, 装在长盘中, 锅里卤汁加味精, 起锅浇在鱼身上即成。



小贴士。

黄鱼不能与中药荆芥同食, 不宜与荞麦同食; 吃鱼前后忌喝茶。



营养功效。

此菜蛋白质含量高, 钙、磷、铁、碘等无机盐含量也很高, 且鱼肉组织柔软, 宜于消化吸收。



鱼羊炖时蔬

原料:

鱼头250克, 羊肉馅150克, 油菜心、白萝卜各100克, 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、味精、淀粉、食用油各适量。

制作过程:

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、味精、胡椒粉调味, 放入油菜心和粉丝煮熟, 撒上香菜即可出锅。



小贴士。

此菜最适宜于冬季食用。



营养功效。

此菜含丰富的蛋白质、脂肪、磷、铁、钙, 具有暖胃、补精血之效。