

家常主料100种做法丛书



鱼的Fish Eat 100种做法



种

策划·编写 吕晓文 编著

一种主料，多种辅料！

炒、炖、蒸、煮……演绎出千种菜式！
清蒸鲈鱼、水煮鳊鱼、彩熠黄鱼……从此
你将学会鱼的100种做法！还将了解：
100则营养知识！100个贴心提示！



凤凰出版传媒集团

家常主料100种做法丛书



鱼的

Fish



Eat

100

种

做法

策划·编写 犀文图书

前言

PREFACE

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，科学系统的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，系统的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。

《家常主料100种做法丛书》科学系统地介绍了日常生活中的主要食材的100种做法，并有针对性地进行营养分析，还有100个贴士提示。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。通过学习，读者既能掌握主要食材的基本烹饪方法和技巧，又能了解相关的各种营养知识。照本习读，新手亦能做出色香味美的各类菜肴来。



目录

CONTENTS

鱼的100种做法

鱼的营养价值	3	香糟烧鲤鱼	22	苦中作乐	38
彩熠黄鱼	4	潮州蒸鱼	22	蒸鱼豆花	39
梅菜蒸鱼尾	5	松仁百合炒鱼片	23	鲜炒鱼片	40
豉汁蒸鱼头	5	红枣北芪炖鲈鱼	23	清蒸黄花鱼	41
清蒸武昌鱼	6	烩酸辣鱼丝	24	香滑鲈鱼球	41
炒鳊鱼冬笋	7	炖黄鱼	25	豆腐炖鱼头	42
鲈鱼炖姜丝	8	葱辣鱼	26	红烧黄花鱼	43
秋水芙蓉	9	糟熘鱼白	27	太湖银鱼	44
冬菜蒸鳊鱼	10	金针熏鱼	28	香辣麻仁鱼条	45
金腿鲫鱼	10	豆腐焖泥鳅	28	香糟带鱼	46
香菇鱼球汤	11	冬菇杞子蒸甲鱼	29	雪花鱼丝羹	47
白果炒鱼花	12	砂蔻蒸鱼	29	罗锅鱼片	48
炸熠鳊鱼	13	浓汤裙菜煮鲈鱼	30	木瓜烧带鱼	49
煎糟鳊鱼	14	炒乌鱼球	31	大蒜焖鲈鱼	50
酒焖全鱼	15	炒醋鱼块	31	五彩鱼片	51
包公鱼	16	白汤鲫鱼	32		
焖黄鱼	17	石湾鱼腐	33		
雪菜黄鱼	18	芙蓉鲫鱼	34		
榨菜蒸鲈鱼	18	炖鳝酥	35		
鱼羊炖时蔬	19	平锅福寿鱼	35		
油焖武昌鱼	20	椒盐鱼条	36		
烹刀鱼	21	潮州大鱼丸	37		





酥焖鲫鱼	52	大福鱼	67	砸鱼汤	90
清烩鲈鱼片	53	炖奶鲫鱼	68	当归鲤鱼汤	91
银鱼稀卤豆花	54	党参炖黄鳝	69	参归鲳鱼汤	92
千岛湖红烧鱼头	55	红烧鱼块	70	茄子蒸鱼片	93
郊外大鱼头	56	酒香焖鱼	71		
咸鱼蒸茄子	57	福寿临门	72		
拆烩鲢鱼头	58	芹菜炒鱼松	73		
豆辣蒸鱼	59	红小豆焖鲤鱼	74		
煎封鲳鱼	60	翠竹粉蒸鱼	75		
蒸鳊鱼	61	清蒸鲈鱼	76		
萝卜炖鲤鱼	62	水煮鳝鱼	77		
陶都鸳鸯鲩鱼	63	五柳鱼	78		
宋嫂鱼羹	64	葱草鱼段	79		
萝卜氽鲫鱼	65	三丝蒸白鳝	80		
清蒸立鱼	66	水煮鱼片	81		
		软熘鲈鱼	82		
		剁椒蒸鱼头	83		
		鲜菇鱼片	84		
		红焖加吉鱼	85		
		锅熠银鱼	86		
		菠菜生姜鱼头汤	87		
		脯酥鱼片	88		
		家常熬鱼	89		



鱼的营养价值 →

鱼类的蛋白质含量约 15%~24%，所以鱼肉是很好的蛋白质来源，而且这些蛋白质吸收率很高，约有 87%~98% 都会被人体吸收。鱼类的脂肪含量比畜肉少很多，而且鱼类含有很特别的 ω -3 系列脂肪酸，例如 EPA（Eicosapenoic acid，二十碳五烯酸）及 DHA（Docosahexanoid acid，二十二碳六烯酸）。

此外，鱼油还含有丰富的维生素 A 及 D，特别是鱼的肝脏含量最多。鱼类也含有水溶性的维生素 B₆、B₁₂、烟碱酸及生物素。鱼类还含有矿物质，最值得一提的是丁香鱼或沙丁鱼等，若带骨一起吃，是很好的钙质来源；海水鱼则含有丰富的碘；其它如磷、铜、镁、钾、铁等，也都可以在吃鱼时摄取到。DHA 是促进脑力的关键元素。



彩熠黄鱼

原料:

大黄鱼750克，鸡胸脯丁、虾仁、豌豆、熟火腿各25克，水淀粉20克，葱段10克，糖20克，黄酒25毫升，醋15毫升，清汤100毫升，盐、味精各适量，油20毫升。

制作过程:

1. 大黄鱼挖去内脏，洗净，斩去胸鳍、背鳍，抹上盐，用黄酒稍腌，拍上干淀粉。
2. 锅内倒油烧热，将大黄鱼落锅，炸至金黄色，改用小火浸炸，至外酥里熟，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，加黄酒、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。

营养功效:

此菜蛋白质含量更富，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。



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。



梅菜蒸鱼尾

原料:

梅菜150克, 鱼尾1条, 姜1片, 葱1根, 糖、老抽各1克, 盐3克, 油50毫升。

制作过程:

1. 锅内下油、糖、葱炒香梅菜, 盛起备用; 鱼尾洗净备用。
2. 加老抽、盐入梅菜中, 拌匀。
3. 放鱼尾、姜、梅菜同蒸10分钟, 蒸好后淋上热熟油即成。

营养功效:

此菜铁、钙等微量元素含量丰富, 具有清热解毒、消滞健胃、降脂降压之效。



豉汁蒸鱼头

原料:

鲢鱼头250克, 水淀粉25克, 油10毫升, 蒜蓉25克, 盐、味精、大蒜、姜各2克, 红辣椒3克, 豆豉10克, 酱油5毫升。

制作过程:

1. 红辣椒切成末; 姜去皮洗净切成姜末; 大葱洗净切成葱段; 豆豉捣成豆豉泥。
2. 将鱼头用盐、味精、酱油、蒜蓉、姜末、辣椒末、豆豉泥等拌匀。
3. 加上淀粉再拌匀, 淋上油, 放在笼里蒸熟, 加上葱段即成。

营养功效:

鲢鱼能提供丰富的胶原蛋白, 既能健身, 又能美容。



清蒸武昌鱼

原料:

武昌鱼1条，熟火腿25克，香菇50克，油75毫升，鸡汤150毫升，盐20克，绍酒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、姜块和绍酒。
2. 锅置大火上，下清水烧沸，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，下鸡汤烧沸，加入味精、盐后起锅，浇在鱼上面，撒上胡椒粉即成。

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。

小贴士

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



炒鳊鱼冬笋

原料:

鳊鱼150克, 冬笋300克, 猪肉50克, 冬菇15克, 黄酒、酱油各10毫升, 清汤250毫升, 水淀粉5克, 味精适量。

制作过程:

1. 将鳊鱼外皮撕下, 再剥下头骨待用; 鱼身切块; 猪肉切成薄片; 冬笋切成长片。
2. 锅内倒油烧热, 放入冬笋片, 炸至呈金黄色, 捞起沥油。将鳊鱼外皮和头骨下锅炸酥, 沥去油, 晾凉后研成末。
3. 锅内留底油烧热, 放入冬菇、猪肉片稍炒, 再加入清汤、酱油、冬笋片, 焖半小时。调入黄酒、味精, 用水淀粉调稀勾芡, 并撒入炸酥的鳊鱼末拌匀, 装入盘中。
4. 另取一干净炒锅锅内倒油烧热, 将切好的鳊鱼块下锅炸酥, 捞起铺在冬笋等料上即成。

营养功效:

此菜含蛋白质和多种氨基酸、维生素, 还含丰富的纤维素, 能促进肠道蠕动。



小贴士

炒冬笋的时候油温不要太热了, 否则不能使笋里熟外白。

鲈鱼炖姜丝

原料：

鲈鱼750克，鲜香菇25克，黄酒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，在尾部肛门处横剖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毫升及黄酒、盐、味精，装好加盖，上笼用大火蒸10分钟取出即成。

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。

小贴士

蒸鱼时间过长，肉与刺不易分离，鲜味尽失。





秋水芙蓉

原料：

鸭蛋、泥鳅各500克，火腿、香菇各15克，芥菜50克，黄酒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、姜片一并下温水锅氽一下捞出，拣出葱、姜，洗净沥干。
2. 泥鳅与黄酒、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、香菇一并下汤锅氽熟捞起，沥干水，与泥鳅一齐铺在芙蓉面上。

营养功效：

泥鳅含有不饱和脂肪酸，有利于人体抗血管衰老之效。

小贴士

泥鳅用汤不用肉，大火足汽，蒸的时间宜长。



冬菜蒸鳊鱼

原料:

银鳊鱼250克, 冬菜100克, 油20毫升, 盐、鸡精、香油、胡椒粉、葱末各适量, 淀粉8克。

制作过程:

1. 将银鳊鱼洗净, 切片; 冬菜洗净, 剁碎, 加入鸡精、香油拌匀备用。
2. 银鳊鱼片上撒盐、胡椒粉腌制, 再拌上干淀粉, 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:

鳊鱼含有不饱和脂肪酸, 能预防高血压等疾病。



金腿鲫鱼

原料:

鲫鱼1条, 火腿片、香菇各10克, 油菜50克, 盐、葱段、姜片各适量, 料酒10毫升, 水淀粉8克。

制作过程:

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。



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, 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3/4杯清水, 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8杯高汤、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。

白果炒鱼花

原料：

白果（干）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、姜、豌豆、淀粉各5克，碱1克，油20毫升，盐、味精各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，用湿淀粉勾芡，加入鱼丁、白果、黑木耳翻炒，淋熟油后出锅。

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。



小贴士

白果含有少量氰化物，不可长期大量食用，以免中毒。



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, 味精、盐各适量, 清汤200毫升, 酱油50毫升, 糖75克, 醋75毫升, 油150毫升。

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, 烧沸后, 将醋、盐、水淀粉调入锅勾成薄芡汁, 然后淋上熟油, 将芡汁浇在鱼身上, 即成。

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。



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。



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，黄酒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、黄酒、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.锅回大火上，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。

小贴士

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。