



常见食材的



128种做法

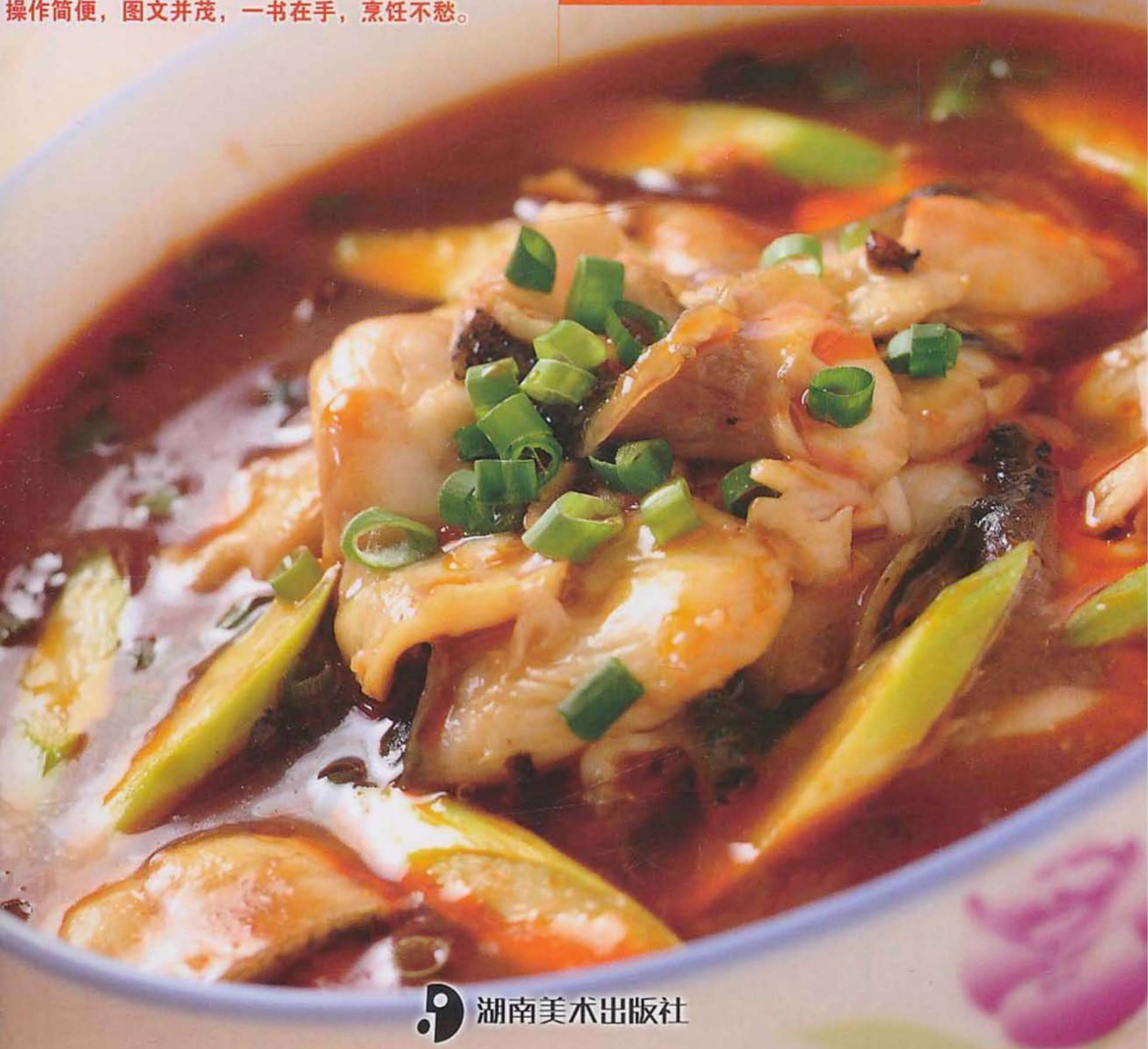
犀文图书 编著

128例菜+128个营养功效+128个贴心提示

香气四溢，胃口大开，吃了更聪明。

操作简便，图文并茂，一书在手，烹饪不愁。

水产品篇



湖南美术出版社

常见食材的



128种做法

水产品篇

犀文图书 编著

中国书馆
书章

图书在版编目(CIP)数据

常见食材的128种做法. 水产品篇 / 犀文图书编著

. -- 长沙: 湖南美术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5356-4339-1

I. ①常… II. ①犀… III. ①水产品—菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第039588号

常见食材的128种做法——水产品篇

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：9

版 次：2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-4339-1

定 价：18.60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

篇

品

产

水



前言

PREFACE

日常生活中，人们接触到的食材其实并不算多。然而有限的食材，只要通过精心组合和烹调，同样能够做出回味无穷的佳肴，这正是烹调的奇妙所在。

《常见食材的128种做法丛书》以“1种主料，128种做”为切入点，为读者分别献上水产、禽蛋、鸡鸭鹅、豆制品、蔬菜、水果、五谷杂粮、猪牛羊等菜肴。菜式上针对普通家庭，以常见的家常菜为主。书中除了严谨的做法介绍外，还附有详尽的营养功效介绍和精美大图，读者学做之余，可增加对食材的了解。

一种主料，百种做法，千般滋味，无穷享受！希望本书能为你的饮食生活带来帮助！



目录

CONTENTS



鱼的营养价值

处理鱼的技巧

彩熠黄鱼

白果炒鱼花

白汤鲫鱼

包公鱼

菠菜生姜鱼头汤

参归鲳鱼汤

拆烩鲢鱼头

潮州大鱼丸

潮州蒸鱼

炒鳊鱼冬笋

炒醋鱼块

炒乌鱼球

如何挑选一条好鱼

豉汁蒸鱼头

葱炆草鱼段

葱辣鱼

翠竹粉蒸鱼



1	大福鱼	20
2	大蒜焖鲳鱼	21
3	当归鲤鱼汤	22
4	党参炖黄鳝	23
5	冬菜蒸鳊鱼	24
6	冬菇杞子蒸甲鱼	25
7	豆腐炖鱼头	26
8	豆腐焖泥鳅	27
9	豆辣蒸鱼	28
10	炖黄鱼	29
11	炖奶鲫鱼	30
12	炖鳝酥	31
13	剁椒蒸鱼头	32
14	芙蓉鲫鱼	33
15	福寿临门	34
16	煎鱼有秘诀	35
17	锅熠银鱼	36
18	红焖加吉鱼	37
19	红烧黄花鱼	38
	红烧鱼块	39
	红小豆焖鲤鱼	40
	红枣北芪炖鲈鱼	41
	烩酸辣鱼丝	42
	家常熬鱼	43
	煎封鲳鱼	44
	煎糟鳗鱼	45



郊外大鱼头	46
椒盐鱼条	47
金腿鲫鱼	48
金针熏鱼	49
酒焖全鱼	50
酒香焖鱼	51
苦中作乐	52
鲈鱼炖姜丝	53
罗锅鱼片	54
蒸鱼的七个秘密	55
萝卜炖鲤鱼	56
萝卜氽鲫鱼	57
梅菜蒸鱼尾	58
焖黄鱼	59
木瓜烧带鱼	60
浓汤裙菜煮鲈鱼	61
烹刀鱼	62
平锅福寿鱼	63
脯酥鱼片	64



千岛湖红烧鱼头	65	鲜炒鱼片	88	鱼头冻豆腐	119
茄子蒸鱼片	66	鲜菇鱼片	89	我国鱼种分布	120
芹菜炒鱼松	67	咸鱼蒸茄子	90	枸杞烧鲫鱼	121
清烩鲈鱼片	68	香菇鱼球汤	91	红烧鲳鱼	122
清蒸黄花鱼	69	香滑鲈鱼球	92	红烧带鱼	123
清蒸立鱼	70	香辣麻仁鱼条	93		
				椒香乌鱼块	124
清蒸鲈鱼	71	香糟带鱼	94	鱼鳞的作用和种类	125
清蒸武昌鱼	72	做鱼技巧三则	95	紫玉米烧鱼块	126
秋水芙蓉	73	香糟烧鲤鱼	96	豆瓣焖鳝鱼	127
软熘鲈鱼	74	雪菜黄鱼	97	红焖鲩鱼	128
烹鱼小技巧	75	雪花鱼丝羹	98		
三丝蒸白鳝	76	银鱼稀卤豆花	99	糖醋鲜鱼	129
				河虾烧墨鱼	130
砂蔻蒸鱼	77	油焖武昌鱼	100	红烧鱼皮	131
石湾鱼腐	78	鱼羊炖时蔬	101	食鱼误区	132
水煮鳝鱼	79	砸鱼汤	102	红烧鳝片	133
水煮鱼片	80	糟熘鱼白	103		
松仁百合炒鱼片	81	炸熘鳊鱼	104	干烧鲳鱼	134
宋嫂鱼羹	82	榨菜蒸鲈鱼	105	干烧黄鱼	135
				大蒜蚝豉	136
酥焖鲫鱼	83	蒸鳊鱼	106	酸辣海参	137
太湖银鱼	84	蒸鱼豆花	107	面筋烧生蚝	138
陶都鸳鸯鲩鱼	85	陈皮汤浸鲢鱼	108	蒜苗烧河蚌肉	139
五彩鱼片	86	大蒜煮甲鱼	109		
五柳鱼	87	白果炒鱼花	110		
		山药烩鱼头	111		
		锅焖蕨菜鱼卷	112		
		胶东酥鱼	113		
		龙鱼烧豆腐	114		
		鱼肉烹调技巧	115		
		红烧鱼尾	116		
		西红柿烧鲫鱼	117		
		煎封黄鱼	118		





鱼的营养价值

各种类型的鱼营养价值不同：

鲫鱼有益气健脾、利水消肿、清热解毒、通络下乳等功能。腹水患者用鲜鲫鱼与赤小豆共煮汤服食有疗效。用鲜活鲫鱼与猪蹄同煨，连汤食用，可治产妇少乳。鲫鱼油有利于心血管功能，还可降低血液粘度，促进血液循环。

鲤鱼有健脾开胃、利尿消肿、止咳平喘、安胎通乳、清热解毒等功能。鲤鱼与冬瓜、葱白煮汤服食，治肾炎水肿。大鲤鱼留鳞去肠杂煨熟分服，可治黄疸。用活鲤鱼、猪蹄煲汤服食治孕妇少乳。鲤鱼与川贝末少许煮汤服用，治咳嗽气喘。

鲢鱼有温中益气、暖胃、润肌肤等功能，是温中补气养生食品。

青鱼有补气养胃、化湿利水、祛风除烦等功能。其所含锌硒等微量元素有助于抗癌。

黑鱼有补脾利水、去瘀生新、清热祛风、补肝肾等功能。

黑鱼与生姜红枣煮食对治疗肺结核有辅助作用。黑鱼与红糖炖服可治肾炎。产妇食清蒸黑鱼可催乳补血。

草鱼有暖胃、和中、平肝、祛风等功能，是温中补虚养生食品。

带鱼有暖胃、补虚、泽肤、祛风、杀虫、补五脏等功能，可用作迁延性肝炎、慢性肝炎的辅助治疗。肝炎患者用鲜带鱼蒸熟后取上层油食之，久服可改善症状。

鳊鱼有益气养血、柔筋利骨等功能。

黄鳝入肝脾肾三经，有补虚损、祛风湿、强筋骨等功能，对血糖也有一定的调节作用。气血两虚者可用黄鳝肉丝、黄芪（纱布包）加水煮熟调味服食。

小儿疳积、形瘦食少者可用黄鳝一条，切段加鸡

内金少许煮熟食用。内痔出血、子宫脱垂可将黄鳝煮食，久服有效。

泥鳅有补中益气、祛除湿邪、解渴醒酒、祛毒除痔、消肿护肝之功能。泥鳅与大蒜猛火煮熟可治营养不良之水肿。泥鳅用油煎至焦黄加水煮汤可治小儿盗汗。泥鳅炖豆腐可治湿热黄疸。泥鳅与虾黄同煮服，可治阳痿不举。





处理鱼的技巧

一般在传统市场或是超市买到的鱼都是处理好的，也可以请鱼贩替你处理，但是如果遇到处理不完全，或是鱼尾没处理过的鱼就伤脑筋了，不用紧张，这就将处理鱼的步骤报你知，三两下就OK咯。

去鳞片

以一手抓住鱼头，最好以纸巾或干布包裹，可避免滑手也可以减少被鱼鳞及鱼鳍逆着生长的方向刮下，再用清水洗净沾粘的鳞片，如果没把握，担心将鱼肉也刮下，可以用刀背或是刮鱼鳞的专用工具。刮鱼鳞的时候要注意鱼头、鱼鳍及鱼尾附近，这些地方都是常遗忘，也不容易刮干净的地方。

划开鱼肚

以刀的尖端刺进鱼肚子，再沿着边缘划开，或用剪刀剪开，划开的范围约从鳃盖下方到下腹鱼鳍前。划开的时候要将鱼肉挑高，避免划破内脏让苦味沾染鱼肉。此外因为鱼骨生长位置的关系，从鱼腹正下方划会顶到鱼骨，因此可以稍微从偏一侧的位置划开。

去除鱼鳃

翻开鱼鳃的外盖，用手抓住鱼鳃或用剪刀夹住鱼鳃向外拔除。鱼鳃共有四片，左右各两片，必须全清除干净。因为鱼鳃有倒刺，用手直接拔除时要小心，新手建议使用剪刀比较安全。

清除内脏

从划开的开口将鱼腹的内脏全部取出来，取出的时候要从靠近鱼头或鱼尾的地方用力拔除，不要用力捏住，才不会弄破内脏散发苦味。如果不好取出，可以再沿着鳃盖划一刀到鱼腹的开口，再片开鱼肉，这样更能轻松取出内脏。清除内脏后以清水清洗干净，若没立刻料理，记得包好放入冰箱冷冻保存。



彩熠黄鱼

 【特点】：三鲜合一，滋味浓醇。

主料 大黄鱼750克。

辅料 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，盐、味精各适量，食用油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，将熟鸡胸脯丁倒入煸炒，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

黄鱼不能与中药荆芥、荞麦同食。

制作技巧

炸油要有七分满，在油熟之后，放入材料，并随时反面转动，使材料表面炸得均匀；炸的油温要保持160~190℃之间，才易炸得酥脆。



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。



白果炒鱼花



【特点】：爽口滑软，鲜咸香美。



主料 白果70克，草鱼200克，黑木耳（水发）75克，芹菜50克。

辅料 鸡蛋清40毫升，高汤100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，料酒5毫升。

制作过程：

1. 白果用水泡发待用；草鱼肉剖十字花刀，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。

小贴士

白果含有少量氰化物，不可长期大量食用，以免中毒。

制作技巧

炒好一道菜，锅要先烧热，再倒油；油也须烧热，才将菜倒入；入锅炒的材料，不论是切丝、切丁或切块，都要切得大小一样，才能使材料在短时间内均匀炒热。

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。

白汤鲫鱼



【特点】：鱼形完整，味香浓醇。



图1



图2



图3

主料 鲫鱼2条，熟笋片50克，熟火腿片、水发香菇各25克。

辅料 料酒50毫升，盐、味精各2克，葱结10克，姜片5克，食用油75毫升。

小贴士

煮鲫鱼汤的时候一定要加入冷水，否则煮出的鲫鱼汤不会成为标准的奶汤。

制作过程：

- 1.将鲫鱼洗净，在鱼脊背两侧剖斜十字刀纹。（图1）
- 2.锅内倒油烧热，将鱼放入，两面略煎后，加料酒、葱结、姜片和清水，煮沸。（图2）
- 3.撇去浮沫，盖上锅盖，移至小火上煮到汤色乳白时，再移至大火上，加盐、味精、火腿片、笋片、香菇，烧2分钟后离火即成。（图3）

营养功效

鲫鱼含丰富的蛋白质，并含钙、磷、铁等成分，具有益气健脾、利水消肿之功效。



包公鱼



【特点】：酥香两味，俱在其中。



主料 小鲫鱼500克。

辅料 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，切块待用；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，再放入小鲫鱼块，将酱油、醋、料酒、冰糖末放碗中拌匀，加清水，倒入锅中，大火煮沸，转小火焖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，将鲫鱼取出摆入盘中，淋上香油即成。

小贴士

感冒发热期间不宜食用鲫鱼。

制作技巧

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。

菠菜生姜鱼头汤

【特点】：汤味鲜美，营养适口。



主料 大鱼头1个，菠菜500克，生姜3片，瘦肉150克。

辅料 盐、味精各适量。

小贴士

菠菜所含草酸与钙盐能结合成草酸钙结晶，使肾炎病人的尿色混浊，管型及盐类结晶增多，故肾炎和肾结石者不宜食。

制作过程：

- 1.将菠菜洗净，切成段；生姜洗净切片。瘦肉洗净，切成片；鱼头一剖为二。
- 2.将上料放入煲内加水煲煮1个小时，调味即成。

制作技巧。

做菠菜时，先将菠菜用开水烫一下，可除去80%的草酸，然后再炒、拌或做汤为好。

营养功效。

菠菜含有丰富的叶酸和铁，女性特别是孕妇食之最宜。



参归鲳鱼汤



【特点】：鱼肉鲜嫩，色味俱佳。



主料 鲳鱼500克。

辅料 党参、当归、熟地、山药各15克，盐适量。

制作过程：

- 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。

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。

制作技巧

在锅中放几颗红枣，可除鱼腥。

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。

拆烩鲢鱼头

【特点】：糯粘腻滑，口味鲜美。

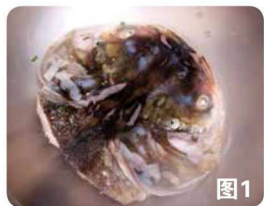


图1



图2



图3



图4

主料 花鲢鱼头1个。

辅料 笋片、火腿片、鸡肉片各50克，油菜心、香菇各25克，料酒、食用油各150毫升，鸡汤40毫升，葱、姜各25克，醋25毫升，淀粉13克，味精、盐、糖各适量。

小贴士

此菜选用镇江产的花鲢鱼，头大、肉多、肥嫩、味美。小雪后的雪鲢质量更佳。

制作过程：

- 1. 将花鲢鱼鱼头劈两半，去鳃洗净，放锅内，加清水漫过鱼头，上大火烧至鱼肉离骨时捞起去骨，锅内注入适量清水，捞出鱼肉，另将油菜心过油备用。（图1）
- 2. 锅内放油烧热，放入葱、姜略炸后捞出。放入笋片、香菇、鸡肉片、鱼肉，加糖、盐、料酒，再放入鸡汤，焖烧10分钟。（图2~图3）
- 3. 加入油菜心、味精，煮沸后，用淀粉勾芡，加醋、油、火腿片即可。（图4）

营养功效。

鲢鱼能提供丰富的胶质蛋白，既能健身，又能美容，是女性滋养肌肤的理想食品。

潮州大鱼丸



【特点】：色泽洁白，清爽可口。



主料 大黄鱼700克。

辅料 鸡蛋50克，紫菜5克，盐10克，味精5克，鱼露15毫升，葱花5克，香油1毫升，胡椒粉适量。

小贴士

优质黄鱼体表呈金黄色、有光泽，鳞片完整，不易脱落。

制作技巧

做鱼丸的鱼肉可选用丁鱼，亦称狗棍，是海鱼一种，也可选用马鲛、黄花等海鱼；如是淡水鱼可用鲢鱼或鳊鱼。

制作过程：

- 1. 将大黄鱼宰杀，洗净，片取净肉绞成鱼蓉。鱼蓉中加入鸡蛋清、盐、味精和水，搅匀至起胶，挤成鱼丸，排放于清水盆中浸泡。
- 2. 将鱼丸连清水一起倒入锅中，先用大火煮至表面快熟成型，改用小火将鱼丸浸至微熟，取出。
- 3. 中火煮沸汤，将鱼丸放入煮至浮动，立即离火，加入紫菜、葱花、味精、鱼露、香油、胡椒粉，然后盛入汤盅或碗内，便成。

营养功效

黄鱼含有丰富的微量元素硒，能清除人体代谢产生的自由基，延缓衰老。

潮州蒸鱼



【特点】：酸辣美味，清香四溢。

主料 草鱼400克。

辅料 酸菜50克，柿子椒60克，鱼露30毫升，糖7克，盐3克。

制作过程：

●1.草鱼去鳞，洗净，切成块。柿子椒洗净后切块；鱼露30毫升、沸水15毫升、糖5克熬成糖浆，调拌均匀做成鱼露汁。

●2.酸菜洗净，切丝，用盐水腌，捞出洗净，沥干水分，再加入糖拌匀，腌片刻。

●3.将酸菜和柿子椒铺在鱼的上面，隔沸水蒸10分钟后取出，倒掉蒸汁，淋上鱼露汁即可。

小贴士

草鱼的鱼胆有毒不能吃。

制作技巧

蒸出一道鲜美可口的菜，应先在蒸器中，把水煮开冒出蒸气后，再放入材料；在蒸的过程中，应避免打开锅盖，以免蒸汽外溅；蒸的材料，若需费时较久，而要中途加水，则应将水先煮开后再加入蒸器中。

营养功效

酸菜味道咸酸，可以促进人体对铁元素的吸收。

