

每天有好菜

《新鲜美美厨》编委会 编

每道好菜，
品出生活多彩滋味！

内蒙古人民出版社

新鲜美美厨 7

图书在版编目(CIP)数据

新鲜美美厨 / 编委会编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.7

ISBN 7-204-08011-4

I. 新... II. 编... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 081897 号

新鲜美美厨

《新鲜美美厨》编委会

*

内蒙古人民出版社出版发行

呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194 1/48 印张: 30 字数: 1000 千

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 套

ISBN 7-204-08011-4/G·1972 定价: 160.00 元(全书 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471)4971562 4971659



新鲜·美厨
·美·7·

每道好菜，品出生活多彩滋味

每天有好菜

《新鲜美美厨》编委会 编

内蒙古人民出版社

目录

CONTENTS

水产类

豉椒蒸鲳鱼	5
古法蒸鲜鱼	7
浇汁鲳鱼	9
葱姜熏鲫鱼	11
三味白鲳鱼	13
芥兰干贝	15
爆香螃蟹	17
鸳鸯活虾	19
味精使用六不宜	20

肉类

ROU LEI

葱爆肉丝	23
苦瓜肉片	25
尖椒香干肉丝	27
贵妃羊腩	29
红油鸡块	31
双椒鸡脯	33
蚝油鸭脯	35
甜豆鸭片	37
降脂蔬菜	38



汤类

TANG LEI

西红柿排骨汤	41
大头菜排骨汤	43
芥菜肉片汤	45
莲藕排骨汤	47



蔬菜类

菠菜炒鸡蛋	49
芝香雪菜	51
香菜豆干丝	53
雪菜香干丝	55
酸辣白菜	57
凉拌茄子	59
鱼香茄子	61
红绿花生	63
清炒双花	65
熊掌豆腐	67
猴菇芥兰	69



抗癌蔬菜	70
------	----

C O N T E N T S

水产类

之

豉椒蒸鲳鱼



豉椒 蒸鲳鱼

材 料

白鲳鱼1条、姜末、
蒜末各1大匙、辣椒
1个、葱2根

调 味 料

- A 料酒1大匙、酱油
2大匙、糖半大
匙、胡椒粉少许、
猪油半大匙
- B 豆豉2大匙

做 法

- 1 鲳鱼洗净，在鱼肉两面斜划刀口，放入蒸盘内。
- 2 豆豉泡软，洗净，略微切碎加入，再加入姜、蒜末及调味料A，辣椒去籽、切碎，也加入调匀。
- 3 入锅以中火蒸12分钟。另将葱切碎，待鱼蒸好再撒入，即可移出食用。

TIPS

● 动物的皮组织，主要由胶原蛋白和弹性蛋白质组成。胶原蛋白具有韧性、张力强，弹性蛋白质的特性是弹性大、易拉长。鱼肉的质地细嫩、松软、容易破碎。所以在刀法的处理时，应将鱼皮朝下，避免刀在韧性较强的鱼皮上用力时会把下面的鱼肉挤碎，影响菜形美观。

每天有好菜

水产类

之

古法蒸鲜鱼



古法 蒸鲜鱼

材料

鲜鱼1条，五花肉50克，泡软干香菇2朵，姜丝，葱丝各少许

调味料

蚝油1大匙，料酒1小匙，白胡椒粉少许，鸡精半小匙，水淀粉半小匙，香油半小匙，盐少许

做法

- 1 将鱼洗净擦干并划几刀，五花肉、香菇切丝备用。
- 2 将五花肉、香菇、姜丝与调味料混合后铺在鱼肉上，用大火蒸约15分钟刚熟即取出，并撒上葱丝即可。

TIPS

挑油比较多的五花肉来蒸才会有香味。蒸的时间也要比一般蒸清蒸鱼增加约3分钟左右。

每天有好菜

水产类

之

浇汁鲳鱼



浇汁 鲳鱼

材料

白鲳鱼1条(约500克)、葱4根、姜2片

调味料

- A 盐1小匙
- B 酱油3大匙、糖1大匙、水淀粉半大匙
- C 料酒2大匙

做法

- 1 白鲳鱼洗净，在鱼肉两面斜划刀口后，用调味料A和1大匙料酒腌10分钟。葱2根切小段，2根切碎。
- 2 上锅烧热4大匙油，先爆香葱段及姜片，焦黄时捞除，再将鱼肉水分擦干，放入锅内，以中火两面煎至酥黄时盛出。
- 3 另用1大匙油炒匀调味料B并加入1大匙料酒，然后淋在鱼肉上，再撒下葱花即成。

TIPS

★ 鱼等腹腔内壁上一层薄薄黑膜，这种黑膜是鱼腹中的保护层，一方面能保护腹壁不受腹内各种器官摩擦，一方面，还能防止内脏分泌各种有害物质通过肠壁渗透到肌肉中，这层黑膜是各种有害物质的汇集层，如果人们误食，会引起中毒现象。所以，各种鱼腹腔内壁上的黑膜都是不能食用的，必须清除干净。

每天有好菜

水产类

之

葱姜熏鲫鱼



葱姜 熏鲫鱼

材 料

鲫鱼2条、姜8片、葱3根、八角2粒、花椒1小匙、姜2片

做 法

调味料

- A 酱油2大匙、盐半小匙、料酒1大匙、姜汁1小匙
B 酱油5大匙、冰糖40克、盐半小匙

1. 姜切丝，葱切段备用。
2. 鱼洗净，用刀在鱼身两侧各划3刀，加入姜、葱及调味料A拌匀腌30分钟。
3. 烧油爆香调味料B和水，煮滚后，以慢火熬成浓厚卤水汁备用。
4. 烧油约九成熟，放下鲫鱼炸至金黄色捞起，即可转放卤水汁内，浸泡2小时以上入味即可上碟。

TIPS

- ◆ 鲫鱼有益气健脾、清热解暑、利水消肿的功效。

每天有好菜

水产类

之

三味白鲳鱼



三味白鲳鱼

材料

白鲳鱼1条、葱末、
蒜末各适量

调味料

酱油、醋、蒜蓉辣椒酱、
盐、糖各少许

做法

1. 白鲳鱼洗净，在鱼身上划几刀。
2. 锅内放油烧热，为了防止油溅开，把鱼用纸巾擦干，放入锅内，中小火煎黄两面，加入葱末、蒜末、酱油、醋、蒜蓉辣椒酱、盐、糖，还有水，烧开后中火焖熟就可以了。

TIPS

◆ 淡水鱼感染“肝吸虫虫卵”比较严重，当人或牲畜生食或半生食这些水产品后，虫卵随之进入体内，主要寄生于肝内胆道系统，寄生一个月后，变为成虫并开始排卵繁殖。人体染病后，主要病症是慢性消化系统机能紊乱，胆囊炎和肝肿大，对人体健康极为不利，所以不能生食或半生食淡水鱼。

每天有好菜

水产类

之

芥兰干贝



芥兰干贝

材料

鲜干贝 200 克、小芥兰 250 克、姜 5 片、葱 3 根、胡萝卜半根、洋葱半个

做法

调味料

- ❶ 蛋清 1 大匙、水淀粉 1 大匙、色拉油 1 大匙
- ❷ 味精、糖、酱油各 1 小匙、料酒 1 小匙、蚝油 1 小匙、高汤 2 小碗、香油 1 小匙

- ❶ 将葱斜刀切成长段，洋葱、胡萝卜切花片。
- ❷ 芥兰菜取嫩心，鲜干贝去除硬边洗净。
- ❸ 鲜干贝置入调味料 A 中腌渍，4 小碗水滚开后，将萝卜片、洋葱片氽烫捞起，再加入 1 匙沙拉油再烫芥兰心，熟时冲凉排入盘内。
- ❹ 热锅 3 大匙油烧至五分热，鲜贝过油，再用少许热油，将葱、姜片爆香，加入调味料 B，倒入材料全部一起翻炒勾薄芡，将鲜贝盛入盘中央即可。

TIPS

● 干贝的营养丰富，味道极美。食用方法很多，如烧、蒸、烩等。干贝的汤汁是做菜的好汤料，汤味鲜美，营养丰富，千万不可丢弃。

每天有好菜