

就爱吃鱼

《新鲜美美厨》编委会 编

鲫鱼、
低脂肪、
没有理由不吃鱼！



内蒙古人民出版社

新鲜美美厨 4

责任编辑：李 杰
封面设计：沈 琳

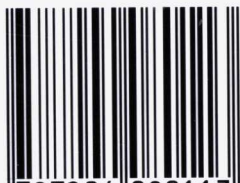


本册仅售 8 元

新鲜美厨 4

- | | | |
|---------|----------|-------------------|
| ① 懒人家常菜 | 8 小菜一碟 | 15 宝宝断奶餐 (3~6个月) |
| ② 烧出美味 | 9 快乐小炒 | 16 宝宝断奶餐 (7~12个月) |
| ③ 一碗鲜汤 | 10 巧做蔬菜 | 17 千万要吃早餐 |
| ④ 就爱吃鱼 | 11 好菜蒸一蒸 | 18 美味瘦身餐 |
| ⑤ 家常南北菜 | 12 惹味川菜 | 19 百味主食 |
| ⑥ 百变营养粥 | 13 健康蔬果汁 | 20 热闹火锅 |
| ⑦ 每天有好菜 | 14 美颜饮品 | |

ISBN 7-204-08011-4



9 787204 080113 >

ISBN 7-204-08011-4/G · 1972

定 价：160.00元(全书20册)

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·美 4.

高蛋白、低脂肪，没有理由不吃鱼

就爱吃鱼

《新鲜美美厨》编委会 编

内蒙古人民出版社

目录

O N T E N T S

红烧类

清蒸类

清蒸豆豉鱼	5
清蒸鳕鱼	7
豆腐蒸鲑鱼	9
广式清蒸鱼	11
清蒸葱油鱼	13
清蒸黄鱼	15
酱汁蒸鲳鱼	17
豉汁蒸鳕鱼	19
清蒸鲈鱼	21
黄酱蒸鲜鱼	23
酸辣鲳鱼	25



红烧鱼腩	29
红烧鱼头	31
雪里蕻烧带鱼	33
葱烧鲜鱼	35
豆腐辣烧鱼	37
红烧划水	39
红烧怀胎鱼	41
干烧鱼头	43
豆瓣鲤鱼	45



鱼类营养各不同 46

鱼类烹调窍门 26

炒类

CHAO LEI

- 菠萝炒墨鱼 49
- 青苗炒鱼片 51
- 沙茶炒鲜鱿 53
- 三杯鲜鱿鱼 55

河鲜类饮食禁忌

56



煎类

JIAN LEI

- 盐酥白带鱼 59
- 浇汁煎鱼段 61



其他

- 咖喱烩鱼柳 63
- 豆酥鲳鱼 65
- 豆腐炖鲜鱼 67
- 上汤浸鲜鱼 69
- 豉汁带鱼 71

清蒸类

之

清蒸豆豉鱼



材 料

鲜鱼 2 条、
葱 1 根、
红辣椒 1 个

调味料

A: 蒜蓉、姜末、
豆豉、料酒、
蚝油各 1 大匙、
香油 1 小匙、
鸡精半小匙、
白胡椒粉少许
B: 色拉油 4 大匙

清蒸 豆豉鱼

做 法

- ① 把鱼的内腔刮洗干净并拭干，葱、红辣椒分别切丝并泡水备用。
- ② 鱼身表面划几刀，再抹上调匀的调味料 A。
- ③ 把鱼放入锅中用大火蒸约 10~15 分钟刚熟即可取出，倒出多余水分，并铺上葱丝与辣椒丝。
- ④ 色拉油烧热后淋在鱼身上增加香气，把多余的油倒掉即可。

TIPS

- ◆ 豆豉腌酱可按比例多做些，若放冰箱冷藏可保存 1 个月左右。可随时拿来蒸鱼、蒸虾或贝类海鲜，都非常对味。
- ◆ 所有的海鲜在蒸之前才涂上腌酱就好，因为若太早涂腌酱，海鲜的水分会被腌酱的盐分吸收而变干，而且肉质也会变黑。

就
爱吃鱼

清蒸类

之

清蒸鳕鱼



清蒸鳕鱼

材 料

鳕鱼 300 克、
葱丝少许、
姜丝适量、
香菇丝 1 大匙

调味料

A: 盐半小匙、
料酒 1 小匙、
酱油半小匙
B: 胡椒适量、
麻油半小匙

做 法

- ① 将鱼切厚片，盛盘上加调味料 A 腌 10 分钟。
- ② 把鱼放入蒸锅中，放上一些香菇丝和一些姜丝。在锅里倒入 3 大碗水。
- ③ 水开后以大火蒸熟（约 15 分钟），取出加上调味料 B 及少许葱丝即可。

TIPS

- ◆ 鳕鱼肉中蛋白质占 16.8%，比三文鱼、带鱼都高，而鳕鱼肉中所含脂肪和鲑鱼一样，只有 0.5%，要比三文鱼低 17 倍，比带鱼低 7 倍。由于具有这些优点，烹调时只要简单加工便可成一道好菜。
- ◆ 清蒸鳕鱼，既有肥而不腻、清香味美的口感，又较好地保持了鳕鱼的营养价值，还有治疗便秘的作用。

就
爱吃鱼

清蒸类

之

豆腐蒸鲑鱼



材 料

豆腐 1 盒、
鲑鱼 300 克、
葱 1 根、
红辣椒 1 个

调味料

A: 酱油 2 大匙、
料酒 1 大匙、
糖、鸡精各 1 小匙
B: 色拉油 2 大匙、
香油 1 小匙

豆腐 蒸鲑鱼

做 法

- ① 葱、红辣椒均洗净，全部切丝。
- ② 葱丝、红辣椒丝放入碗中泡水约 2 分钟，取出，沥干备用。
- ③ 鲑鱼洗净、去骨、切大片，豆腐切片，均匀排入盘中，加入调味料 A，在蒸锅中加入 3 大碗水，把豆腐和鲑鱼移入锅中以大火蒸约 5 分钟，撒上葱丝及红辣椒丝。
- ④ 锅中放入调味料 B 烧热，淋入盘中即可盛出。

TIPS

- ◆ 鲑鱼含有极丰富的 Omega-3 多元不饱和脂肪酸，含量居所有鱼类之冠，可帮助孩童脑部发育，特别是提升注意力及记忆力，还可帮助视力发展、减低罹患气喘的几率、防止心血管疾病等。
- ◆ 葱丝及红辣椒丝因为要生食，切好后先放入冷开水中浸泡，既可保持鲜度，又可除去过多的辣味。

就
爱吃鱼

清蒸类

之

广式清蒸鱼



广式清蒸鱼

材 料

海鱼 1 条 (约 450 克)、
葱 2 根、
姜丝 2 大匙、
香菜少许

调味料

酱油 2 大匙、
糖半小匙、
白胡椒粉少许

做 法

- ① 把鱼处理干净，擦干水分，两面均划上刀口，把葱 1 根切成长段、1 根切丝备用。
- ② 盘子垫上葱段，放上鱼后撒上姜丝，入蒸笼内大火蒸约 10~15 分钟，用竹筷试插鱼肉中，确定已熟后端出，倒出蒸鱼汁，夹掉葱段，撒下白胡椒粉。
- ③ 炒锅中烧热 2 大匙油，淋下调匀的调味料并加入 1 小碗水，一滚即关火，起锅淋在鱼身上，最后撒上香菜葱丝即可。

TIPS

◆ 把原块鸡油放在鱼肉上面蒸，鱼肉吸入鸡油，会更加滑溜，鲜美好吃，清蒸鱼如一次吃不完，再吃时可打入一个鸡蛋，这样鱼不腥且蛋有干贝的味道。

就
爱吃鱼

清蒸类

之

清蒸葱油鱼



清蒸 葱油鱼

材 料

鲜鱼1条(约600克)、
葱5根、
姜5片

调味料

A: 料酒1大匙、
鱼露2大匙、
胡椒粉少许、
沙拉油半大匙
B: 沙拉油1大匙、
麻油半大匙、
盐适量

做 法

- ① 鲜鱼洗净，由腹部剖开成背部相连的片状，放在蒸盘内，铺2根葱、2片姜，并加入调味料A，入锅以中火蒸10分钟。
- ② 另将3根葱、3片姜切丝，并放入清水中浸泡，待鱼蒸好时取出，倒除多余汤汁，铺上沥干的葱、姜丝，并将调味料B烧热，淋在鱼身上即可。

TIPS

◆ 一般认为活鱼现杀现烧味道好，营养价值也高，其实并不是这样的，因为活鱼刚剖杀后，蛋白质未分解成氨基酸，马上烹调，不但会影响到鱼肉质鲜美，还不利于人体对其中营养的吸收，烹调的时间应该是在剖杀后2~5小时。

就
爱吃鱼

清蒸类

之

清蒸黄鱼

