



中国烹饪大师邴吉和新书再现



让新手的你很快成为美食专家!

易学易做



邴吉和 编著

鲜美鱼虾

- 98道爽口怡人的鲜美鱼虾
- 12条实用的大厨支招
- 32道图文并茂，操作简单的分步详解
- 汇聚鱼虾常用知识，让日常烹饪生活更简单



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



易学易做

鲜美鱼虾



郝吉和 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

鲜美鱼虾 / 邴吉和编著. -- 北京: 中国人口出版社,
2014.1

(易学易做)

ISBN 978-7-5101-1787-9

I. ①鲜… II. ①邴… III. ①鱼类菜肴—菜谱②虾
肴—菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第262450号

易学易做·鲜美鱼虾

邴吉和 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	山东海蓝印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	9
字数	60千字
版次	2014年1月第1版
印次	2014年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1787-9
定价	19.80元

社长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83514662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

序言

由中国人口出版社出版发行的《易学易做》系列丛书，今天终于与读者见面了……

我们在每次享受美食时，其实都在传递一种感官、心灵和舌尖上的感受，每一次与美食的交融，都会充满对最新“食”尚烹饪的憧憬与爱恋。《易学易做》系列丛书中的许多菜品，将会满足读者对饮食文化理念的渴求，引领美食爱好者徜徉在美食的天地，去领悟“民以食为天”的奥妙。

有选择，必然有所放弃——这让“食”尚烹饪也更具挑战性。《易学易做》系列丛书倡导绿色健康饮食，拒烹野生动物，菜品制作过程中不使用味精、食品添加剂。倡导在日常生活中低盐少油，多食用素食，这就是我们名厨大师终极的价值选择。当然，也值得我们把这件简单中却孕育着生命真谛的事情，当成使命去用心做好。

在这里，我们更愿意用心去描绘烹饪技艺，记录芸芸众生的油、盐、酱、醋、茶，烹饪的百种滋味，所思所想技艺根底。在这里，人们将生活的苦辣酸辛，在学习、烹饪、享受美食中得以暂时的憩息，名厨大师掌勺人的“食”尚和智慧，因此得以成长……

人们都期望成为名厨，每个人都能以饱满的热情、澎湃的激情地去面对生活，善待生命。我们期望，通过《易学易做》这十本书，使初学中餐的美食爱好者更多地感悟中华美食的魅力，感受生活的美好，停靠于一个属于自己的温馨宁静的港湾，

我会用最前沿的“食”尚理念、名厨大师的烹调风范来为您服务，我们会用最理想的烹饪技艺来提升您对味道的理解与感受……

本套书在编写制作过程中，得到了青岛圣地亚哥大酒店味道菜馆创意总监王清强、摄影师李爱刚、青岛宇德文化传播有限公司、中国人口出版社编辑老师们的支持鼓励，审稿指导，在此表示忠心感谢！

我最愿意做您，最最忠实的朋友！

中国烹饪大师 国家餐饮业一级评委

郇吉和



Contents

目录



跟我学做鲜美鱼虾

常用鱼类食用指导..... 2

食问食答 12

常用虾类食用指导..... 10



鲜美鱼篇

带鱼

红烧带鱼 16

水煮带鱼 17

煎蒸带鱼 18

茼蒿炖带鱼..... 21

干煸带鱼 22

鲛鱼

香煎鲛鱼 23

番茄炖鲛鱼..... 24

蒜薹干烧鲛鱼 26

黄花鱼

糖醋黄花鱼..... 27

家常黄花鱼..... 28

冰花煎黄花鱼 29

偏口鱼

烤偏口鱼 30

水蛋蒸偏口鱼 32

清炖偏口鱼..... 32

加吉鱼

油泼加吉鱼..... 35

玫瑰加吉鱼..... 36

糖醋鱼条 37



鳊鱼

- 蒜子烧鳊鱼煲 38
- 辣炒鳊鱼 40
- 烤鳊鱼 41

鲳鱼

- 干烧鲳鱼 42
- 清蒸鲳鱼 43
- 姜蓉蒸鲳鱼 44

银鱼、沙丁鱼、偏口鱼

- 香脆银鱼 45
- 香酥沙丁鱼 47
- 溜鱼片 48

鲤鱼

- 家常烧鲤鱼 49
- 鲤鱼跳龙门 50
- 酸辣鱼羹 51
- 贵州酸汤鲤鱼 52

草鱼

- 红烧草鱼 53
- 西湖醋鱼 54
- 豆瓣烧草鱼 56
- 锅塌鱼盒 57
- 酸菜鱼 58

鳊鱼

- 油淋鳊鱼 59



- 啤酒鲜椒过水鱼 60
- 清蒸鳊鱼 61

鲫鱼

- 豆腐烧鲫鱼 62
- 豆瓣河鲫鱼 63

鳊鱼

- 爆炒鳊鱼丝 64
- 泡椒鳊鱼段 66
- 梁溪脆鳊 67
- 干煸鳊丝 68

黄腊丁

- 家常黄腊丁 69
- 汤煮黄腊丁 70
- 酸菜黄腊丁 72
- 水煮黄骨鱼 73

鲈鱼

- 香辣鲈鱼 74
- 干妈回锅鱼 75



Contents

目录



雨花干锅鱼..... 77

鲢鱼

葱油鲢鱼花..... 78

八珍大鱼头..... 79

鸿运当头..... 80

鲢鱼

山药烧鲢鱼..... 82

鲢鱼炖茄子..... 83

烤鲢鱼..... 84

乌江鱼

剁椒乌江鱼..... 85

酸辣乌江鱼条..... 86

乌江入红海..... 87



美味虾篇

虾

大虾烧白菜..... 90

金牌双味大虾..... 92

脆香大虾衣..... 93

麻香虾排..... 94

鲍汁大虾捞面..... 95

萝卜丝炖大虾..... 96

虾头烧豆腐..... 98

竹节虾

酒醉竹节虾..... 99

燕尾桃花虾..... 100

粟香脆皮虾..... 101





基围虾

葱蒜爆麻虾.....	102
菊花水晶虾.....	104
崂山茶香虾.....	105
脆皮炸直虾.....	106
脆椒基围虾.....	108
金沙基围虾.....	109
薯片香辣虾.....	110
金毛脆炸虾.....	111
煎焗大虾.....	112
干锅香辣虾.....	113

虾仁

滑蛋虾仁.....	114
清炒虾仁.....	116
瑶肉滑蛋虾仁.....	117
翡翠虾仁.....	118
生态碧绿虾球.....	119

滋补虾仁.....	120
糖醋虾仁.....	123
杏鲍菇炒虾仁.....	124
黄金薯丝虾球.....	125
白玉凤尾虾.....	126
百花酿豆腐.....	127
百合枸杞炒虾仁.....	128

小河虾

萝卜干烧河虾.....	129
萝卜丝炖河虾.....	130
蛋煎小白虾.....	131
春饼小河虾.....	133

蜆子虾

蜆子虾炒白菜.....	134
蜆子虾炒鸡蛋.....	136



CONTENTS

鲜美鱼虾

跟我学做鲜美鱼虾

祝·您·成·为·美·食·专·家

Gen Wo Xue Zuo Xian Mei Yu Xia



常用鱼类食用指导



带鱼的选购

挑选新鲜带鱼主要有三看：一看眼睛，眼睛鼓鼓的、发着亮光的一般比较新鲜，眼睛浑浊的就不太新鲜了；二看腮，腮呈紫红色，没有黏液的是新鲜的；三看鱼肚，肚子鼓鼓的是新鲜的，如果肚子有明显的凹陷就不太新鲜了。

带鱼的存储

将买来的带鱼洗干净，控干水分，切成小段，然后抹上少许盐放入冰箱冷冻，这样既可以使带鱼入味，又可以保存较长的时间。

带鱼的营养价值

1. 带鱼的脂肪含量较高，且多为不饱和脂肪酸，这种脂肪酸的碳链较长，具有降低胆固醇的作用。

2. 带鱼全身的鳞和银白色油脂层中含有一种抗癌成分6-硫代鸟嘌呤，对辅助治疗急性白血病有一定疗效。

3. 带鱼含有丰富的镁和硒元素。

鲅鱼的选购

鲜活，鳞片完整无脱落，鳍条完整，无糜烂，无红点和白点；鳃色呈鲜红色，鳃丝完整，无异物；肛门口不发红、不突出，用手挤压腹部无黄色液体者为上。

鲅鱼的营养价值

鲅鱼肉质细腻，味道鲜美，营养丰富，含丰富蛋白质、维生素A、矿物质等营养元素。

鲅鱼的食用效果

1. 止咳平喘

鲅鱼有补气、平咳作用，对体弱咳嗽有一定疗效。



2. 提神抗衰老

鲛鱼具有提神和防衰老等食疗功能，常食对治疗贫血、早衰、营养不良、产后虚弱和神经衰弱等症有一定辅助疗效。

鲛鱼的烹饪小技巧

鲛鱼适宜烹制红焖、清炖等菜肴，其肉还可制馅。



黄花鱼的选购

黄花鱼的背脊呈黄褐色，腹部金黄色，鱼鳍灰黄，鱼唇橘红。体型较大、鱼肚鼓胀的鱼比较肥嫩。

黄花鱼的营养价值

黄花鱼的耳石、鳔、肉、胆、精囊和卵巢等均可治疗疾病。耳石的主要成分是钙盐，具有清热通淋的功效；鳔中含高黏性胶体蛋白和黏多糖物质，润肺健脾，补气活血；胆汁中含胆酸、甘胆酸、牛黄胆酸以及钠盐等，能清热解毒，平肝降，鱼肉每100克含蛋白质17.6克，还有钙、磷、铁、B族维生素等物质。

黄花鱼的食用效果

1. 抗衰老

黄花鱼能清除人体代谢产生的自由基，有延缓衰老之功效。

2. 食养补气

黄花鱼有健脾开胃、安神止痢、益气填精之功效，对贫血、失眠、头晕、食欲不振及女性产后体虚有良好疗效。

3. 滋补佳品

对体质虚弱者和中老年人来说，食用黄花鱼会收到很好的食疗效果。

黄花鱼的烹饪小技巧

清洗黄花鱼的时候不用剖腹，可以用筷子从口中搅出肠肚，再用清水冲洗几遍即可。煎鱼时，先把锅烧热，再用油滑锅。当油温达到八成热时再放入鱼，则不宜粘锅。

偏口鱼的存储

可以在清理干净的偏口鱼身上抹一些盐和料酒，然后再放入冰箱，冷藏可保存1~2天，冷冻则可保存3个月左右。

偏口鱼的营养价值

偏口鱼富含蛋白质、维生素A、钙、磷、钾、铁、硒等营养成分，而脂肪含量较少。另外，偏口鱼还富含DHA，经常食用对心脑血管病有良好的防治效果，亦可提高儿童的学习机能。

偏口鱼的食用效果

偏口鱼具有祛风湿、活血通络等功效。所含的不饱和脂肪酸易被人体吸收，有助降低血中胆固醇，增强体质。

偏口鱼的烹饪小技巧

偏口鱼肉质细嫩，肉多刺少，适于蒸食。也可加工成条、块、丁、片等，采用爆、炒、炸、熘等方法加工成菜。也可制成盐干品，肝可制鱼肝油。



鲳鱼的选购

质量好的鲳鱼鳞片紧贴鱼身，鱼体坚挺，有光泽；质量差的鲳鱼，鳞片松弛易脱落，鱼体光泽少或无光泽。揭开鳃盖，鳃丝呈紫红色或色清晰明亮者为佳；质量差的鲳鱼，鳃丝呈暗紫色或灰红色，有混浊现象，并有轻微的异味。眼球应饱满，角膜透明；质量差的鲳鱼，眼球凹陷，角膜较混浊。肉质紧密，手触弹性好的为佳；质量差的则肉质疏松，手触弹性差。雌者体大，肉厚；雄者体小，肉薄。

鲳鱼的营养价值

1. 鲳鱼富含优质蛋白质，其含量约为20%，且消化吸收率极高。

2. 鲳鱼脂肪含量高，且多为不饱和脂肪酸。

3. 鲳鱼富含丰富的微量元素，尤以钙、磷、钾、镁和硒的含量最高。

鲳鱼的食用效果

1. 降低胆固醇

鲳鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，有降低胆固醇的功效，对高血脂、高胆固醇的人来说是一种不错的鱼类食品。

2. 预防癌症

鲳鱼含有丰富的微量元素硒和镁，对延缓肌体衰老、预防癌症十分有益。

3. 防治贫血

鲳鱼具有益气养血、柔劲利骨的功效，对消化不良、贫血、筋骨酸痛等很有疗效。

鲳鱼的烹饪小技巧

鲳鱼洗净后，先用开水烫一下再烹调，可除去腥味。烧鱼时，汤要刚刚没过鱼，等汤烧开后，改用小火慢炖，在闷制的过程中，尽量少翻动鱼。



鲤鱼的选购

鲤鱼体呈纺锤形，青黄色，最好的鱼游在水的下层，呼吸时鳃盖起伏均匀，生命力旺盛，稍差的鱼游在水的上层，鱼嘴贴近水面，尾部下垂，选购时可注意观察。

鲤鱼的存储

在鲤鱼的鼻孔里滴一两滴白酒，然后把鱼放在通风的篮子里，上盖一层湿布，两三天内鱼都不会死去。

鲤鱼的营养价值

1. 鲤鱼的蛋白质含量高，质量佳，人体消化吸收率可达96%。
2. 鲤鱼的脂肪多为不饱和脂肪酸（如EPA和DHA），有利于心血管健康。
3. 鲤鱼的钾含量较高，每百克为334毫克。

鲤鱼的食用效果

1. 消水肿，通乳汁

鲤鱼有补脾健胃、利尿消肿、通乳、清热解毒、止嗽下气的作用，对各种水肿、水肿、腹胀、少尿、黄疸、乳汁不通皆有益。

2. 明目

鲤鱼的视网膜上含有大量的维生素A，因此，鲤鱼眼睛明目的效果特别好。

草鱼的选购

买草鱼一般挑选体型较大的为好，大一点的草鱼肉质比较紧密，较小的草鱼肉质太软，口感不佳。一般以活鱼最好，其次要选鱼鳃鲜红、完整的，鱼眼透亮则表明新鲜度较好。

草鱼的存储

1. 鱼的内脏最先容易腐坏，所以必须先将草鱼处理，刮除鱼鳞，去除鱼鳃、内脏，清洗干净，然后按照烹饪需要，分割成鱼头、鱼身和鱼尾等部分，用厨房纸抹干表面水分，分别装入保鲜袋，放入冰箱保存。一般冷藏保存，必须在两天之内食用，冷冻保存，可在两个星期内食用。冷冻保存后食用，从冰箱取出后室温下自然解冻为佳。

2. 在草鱼的鼻孔里滴一两滴白酒，然后把鱼放在通气的篮子里，上面盖一层湿布，在两三天内鱼不会死去。

草鱼的营养价值

草鱼富含蛋白质、脂肪，每100克含蛋白质16.6克、脂肪5.2克，还含钾、磷等矿物质及较为丰富的维生素B₁、维生素B₂、烟酸等。草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，对心血管病人很有益处。

草鱼的食用效果

1. 促进血液循环

草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，是心血管病人的良好食物。

2. 防癌抗癌

草鱼含有丰富的硒元素，经常食用有抗衰养颜的功效，而且对肿瘤也有一定的防治作用。

3. 滋补开胃

对于身体瘦弱、食欲不振的人来说，草鱼肉嫩而不腻，可以开胃、滋补。



鲫鱼的选购

鲫鱼要选鲜活的，鱼体光滑、整洁、无病斑、无鱼鳞脱落的为好，死鱼不要买。

鲫鱼的存储

用浸湿的纸贴在鱼的眼睛上，

因为鱼视神经后有死亡腺，离水后就会断掉，用此法，死亡腺就可以保持一段时间，从而延长鱼的寿命。

鲫鱼的营养价值

1. 鲫鱼所含的蛋白质质优，氨基酸种类较全面，易于消化吸收。

2. 鲫鱼含有少量脂肪，多由不饱和脂肪酸组成。

3. 鲫鱼和其他淡水鱼比较，含糖量较高，多由多糖组成。

4. 鲫鱼含有丰富的微量元素，尤其钙、磷、钾、镁、锌含量较高。

5. 鲫鱼的头含有丰富的卵磷脂。

鲫鱼的食用效果

1. 增强抗病能力

鲫鱼的蛋白质易于消化吸收，常食可增强抗病能力。

2. 通乳汁

自古以来，鲫鱼都是产妇的催乳补品，吃鲫鱼可以让产妇乳汁充盈。

3. 明目益智

鲫鱼子能补肝养目，鲫鱼胆有健脑益智的作用。

4. 美容抗皱

鲫鱼含有全面而优质的蛋白质，对肌肤的弹力纤维构成有良好的强化作用。

鳊鱼的存储

将新鲜鳊鱼用保鲜膜封好放入冰柜，如果是 -20°C 速冻可保存1~2个月， -10°C 保存时间较短，应尽快食用。

鳊鱼的营养价值

鳊鱼含有蛋白质、脂肪、多种维生素、钙、钾、镁、硒等营养元素，肉质细嫩，极易消化，对儿童、老人及体弱、脾胃消化功能不佳的人来说，吃鳊鱼既能补虚，又不必担心消化困难。



鳝鱼的选购

购买鳝鱼时，如果发现鳝鱼露出水面时，千万不要以为这是新鲜活泼的鱼，这是鳝鱼严重缺氧的表现，意味着它将很快死去，而鳝鱼必须吃活的。

鳝鱼的存储

鳝鱼最好现杀现烹，不要吃死鳝鱼。如果需要存放一两天时，可以买几条泥鳅与鳝鱼一起放在盆里，这样可以保持鳝鱼鲜活的品质。

鳝鱼的营养价值

1. 鳝鱼是一种营养成分非常丰富的食物，其中，蛋白质、钙、磷、铁、钾、硒、维生素B₁、维生素B₂、维生素A的含量都很高。

鳝鱼的食用效果

1. 增强记忆力

鳝鱼中含有丰富的DHA和卵磷脂，经常摄取卵磷脂可提高记忆力，故常食鳝鱼有补脑功效。

2. 保护视力

维生素A可以增进视力，提高免疫功能，维护皮肤黏膜层的完整性。

鳝鱼的烹饪小技巧

1. 鳝鱼体内含组氨酸较多，味道鲜美，死后鳝鱼体内的组氨酸会迅

速分解产生有毒物质组胺，故所加工的鳝鱼必须是活的。

2. 将鳝鱼背朝下铺在砧板上，用刀背从头至尾拍打一遍，这样可使其在烹调时受热均匀，更易入味。鳝鱼肉紧，拍打时可用力大些。



鲈鱼的营养价值

1. 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。

2. 值得一提的还有鲈鱼血，含有较多的铜元素。

鲈鱼的食用效果

1. 益肾安胎

鲈鱼能够益肾安胎、健脾补气，可治胎动不安、生产少乳等症。孕妈吃鲈鱼既容易消化，又能防治水肿、贫血、头晕等症状。

2. 维持神经系统的正常

铜能保护心脏，维持神经系统的正常功能，并参与数种物质代谢的