

百姓厨房

彩色分步详解 营养美味一本全

巧做家常鱼虾



董国成◎等编著

香酥
鲫鱼

油焖
河虾

红烧
带鱼

辣炒
海蜇

奶汤
鲫鱼



化学工业出版社

百姓厨房



巧做家常鱼虾

董国成◎等编著



化学工业出版社

·北京·

本书是一本非常全面而又实用的巧做家常鱼虾的宝典。全书共分为淡水鱼虾类和海水鱼虾类。其中淡水鱼虾类有大家非常熟悉的鲫鱼、鲤鱼、草鱼等，海水鱼虾类有鲈鱼、带鱼、比目鱼等。书中的每种鱼作者都贴心的为您介绍如何能够挑选新鲜的、每种鱼的营养成分是什么，还有在烹饪每种鱼时的烹饪技巧。

本书还用分步详解图的方式为大家展示了每道鱼的详细制作过程，精心为您搭配了每道鱼的配菜，并且还告诉您每道鱼的保健功效，让您吃得美味、吃得健康。

图书在版编目 (CIP) 数据

巧做家常鱼虾 / 董国成等编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.8
(百姓厨房)

ISBN 978-7-122-11495-2

I. 巧… II. 董… III. ①鱼类菜肴-菜谱②虾肴-菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第107688号

责任编辑: 李娜

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任校对: 徐贞珍

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张9 字数169千字 2011年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



编者的话

P R E F A C E

巧做家常菜，让您不再为下厨烦恼！

蔬菜水果豆制品，米面肉禽河海鲜，百姓餐桌上的家常食材，每天都要买，怎样选购才正确？

煎炒烹炸熘煮炖，百姓家常菜，每天都要做，怎样做最好吃？

不仅会选菜 还要会做菜，讲起每道菜的营养保健功效来，还能头头是道，这样您的餐桌及您的家人才能更安全更健康！

本书突出“巧”字，从食材巧选购、营养巧搭配、巧学厨艺三大方面入手，由专业厨师及营养师为中国普通家庭量身打造，根据实际需要不同，分为《巧做家常菜》、《巧做家常肉小炒》、《巧做家常汤煲》、《巧做家常素小炒》、《巧做家常鱼虾》、《巧做家常凉拌菜》六种，每本书贴心安全饮食400招。全书精美彩图，每道菜品均配有详细步骤小图，操作更简单。





PART

1

淡水鱼虾类



▪ 鲫鱼

- 01 豆瓣鲫鱼 3
- 02 红烧鲫鱼 4
- 03 葱油清烧鲫鱼 5

▪ 鲤鱼

- 01 油泼鲤鱼 7
- 02 清蒸鲤鱼 8
- 03 糖醋鲤鱼 9

▪ 鲶鱼

- 01 平锅鲶鱼 11
- 02 鲶鱼烧茄子 12
- 03 特色烧鲶鱼 13

▪ 黑鱼

- 01 烧黑鱼腰 15
- 02 辣烧黑鱼片 16
- 03 黑鱼烧嫩豆腐 17

▪ 草鱼

- 01 水煮草鱼 19
- 02 滑炒鱼片 20
- 03 饼子草鱼 21

▪ 花鲢鱼

- 01 姜芽炖花鲢 23
- 02 水煮花鲢鱼 24
- 03 辣妹子煸花鲢 25

▪ 白鲢鱼

- 01 白鲢煲日式豆腐 27
- 02 酸辣鱼腰 28
- 03 麻椒煮鱼块 29

▪ 黄鳝

- 01 翡翠鳝鱼 31
- 02 红烧鳝鱼片 32
- 03 辣煸鳝鱼 33

▪ 武昌鱼

- 01 红烧武昌鱼 35
- 02 清蒸武昌鱼 36
- 03 油泼武昌鱼 37

▪ 河鳗

- 01 香辣河鳗 39
- 02 家常烧河鳗 40
- 03 梅菜笋丝烧河鳗 41

▪ 河虾

- 01 香脆河虾 43
- 02 清炸河虾 44
- 03 油焖河虾 45

▪ 青鱼

- 01 汆油青鱼 47
- 02 麻辣烫泡青鱼 48
- 03 干煸青鱼腰 49



PART

2 海水鱼虾类



■ 蟹鱼

- 01 清蒸蟹鱼 52
- 02 油泼蟹鱼 53
- 03 干烧蟹鱼 54

■ 鲳鱼

- 01 糖醋鲳鱼 56
- 02 西湖醋鱼 57
- 03 红烧鲳鱼 58

■ 鲈鱼

- 01 红烧鲈鱼 60
- 02 蒜子冬菇烧鲈鱼 61
- 03 鲈鱼炖豆腐 62

■ 鲈鱼

- 01 清蒸鲈鱼 64
- 02 浇汁鲈鱼 65
- 03 鸳鸯鲈鱼 66

■ 带鱼

- 01 煎带鱼 68
- 02 清炸带鱼 69
- 03 红烧带鱼 70

■ 加吉鱼

- 01 清蒸加吉鱼 72

- 02 辣泼加吉鱼 73

- 03 五丝烧加吉 74

■ 小黄花鱼

- 01 红烧小黄花鱼 76
- 02 黄花鱼炖青菜 77
- 03 干炸小黄花鱼 78

■ 比目鱼

- 01 巧烧比目鱼 80
- 02 辣炒比目鱼丁 81
- 03 葱白蒸比目鱼 82

■ 红头鱼

- 01 家常烧红头鱼 84
- 02 红头鱼煲豆腐 85
- 03 辣煸红头鱼 86

■ 银鳕鱼

- 01 煎银鳕鱼 88
- 02 小炒鳕鱼丁 89
- 03 果汁银鳕鱼 90

■ 鼓眼鱼

- 01 脆炸鼓眼鱼 92
- 02 辣烧鼓眼鱼 93
- 03 醋烧鼓眼鱼 94





■ 舌头鱼

- 01 干烧舌头鱼 96
- 02 豉汁清蒸舌头鱼 97
- 03 功夫舌头鱼 98

■ 黑头鱼

- 01 黑头鱼煲豆腐海带 100
- 02 清蒸黑头鱼 101
- 03 陈皮烧黑头鱼 102

■ 海鳗

- 01 辣炒海鳗 104
- 02 盘龙海鳗 105
- 03 酱爆海鳗 106

■ 老板鱼

- 01 老板鱼煲豆腐 108
- 02 麻椒煨老板鱼 109
- 03 酸汤老板鱼 110

■ 沙丁鱼

- 01 清炸沙丁鱼 112
- 02 玉米渣沙丁鱼 113
- 03 黑白芝麻裹沙丁鱼 114

■ 面包鱼

- 01 两吃面包鱼 116

- 02 柱侯酱烧面包鱼 117

- 03 煎面包鱼 118

■ 黄骨鱼

- 01 山药煲黄骨鱼 120
- 02 丝瓜滑炒黄骨鱼丁 121
- 03 焖烧黄骨鱼 122

■ 面条鱼

- 01 面条鱼鸡蛋炒青瓜 124
- 02 面条鱼煲豆腐 125
- 03 锅巴面条鱼 126

■ 鲍鱼

- 01 原壳鲍鱼 128
- 02 奶汤鲍鱼 129
- 03 肉末烧鲍鱼 130

■ 砺虾

- 01 辣烧砺虾 132
- 02 铁板砺虾 133
- 03 椒盐砺虾球 134

■ 基围虾

- 01 葱姜蒜子焖基围虾 136
- 02 薯丝基围虾 137
- 03 蓝莓基围虾 138

PART

1

淡水鱼虾类



淡水鱼虾类

鲫鱼



选

巧选鲫鱼

- 1 鲫鱼要选择鲜嫩、鳞片完整、光亮、有弹性、身稍长些的，当然要选购鲜活的烹制食用。
- 2 已经死亡的新鲜鲫鱼其眼睛黑而亮、鳞片较为完整、鱼鳃红润、无异味的即可。



巧当营养师

- 1 鲫鱼的营养成分主要有：蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、碳水化合物及多种维生素。
- 2 经常食用具有健脾、平气、利便、催乳等食疗功效。
- 3 中医研究发现经常食用鲫鱼对于患有肝硬化、肾炎、产后乳汁稀少、痔疮以及营养不良引发的浮肿等人群具有明显的作用。



巧学厨艺

- 1 鲫鱼要选用活的进行烹制。
- 2 鲫鱼要控净水分，再进行炸制。
- 3 鲫鱼要用小火烧制12分钟才能更好地入味，还要注意别让鲫鱼糊在锅底，水要一次加足，这样烧好的鱼才会更加鲜美。



01

豆瓣鲫鱼



保健功效

经常食用此菜具有健脾、养胃等效果。



所需食材

鲫鱼1条。

调味料

辣豆瓣酱、鸡粉、白糖、老醋、葱、姜、蒜、麻椒粒、植物油、芝麻油各适量。



我们一起做



1. 将鲫鱼宰杀干净备用。
2. 将热锅上火倒入油烧至七成热时，下入鲫鱼余油至变色，捞起控油待用。
3. 锅内留少许油，葱姜蒜、麻椒粒、辣豆瓣酱炆炒出红油，倒入水，调入鸡粉、白糖、老醋烧开至出香味，下入鲫鱼小火烧制成熟，淋入芝麻油即可。



02

红烧鲫鱼

保健功效

经常食用此菜具有恢复体质、平气等效果。



所需食材

鲫鱼1条。

调味料

盐、植物油、味精、白糖、酱油、料酒、生抽、葱、姜、香菜、清汤各适量。



我们一起做

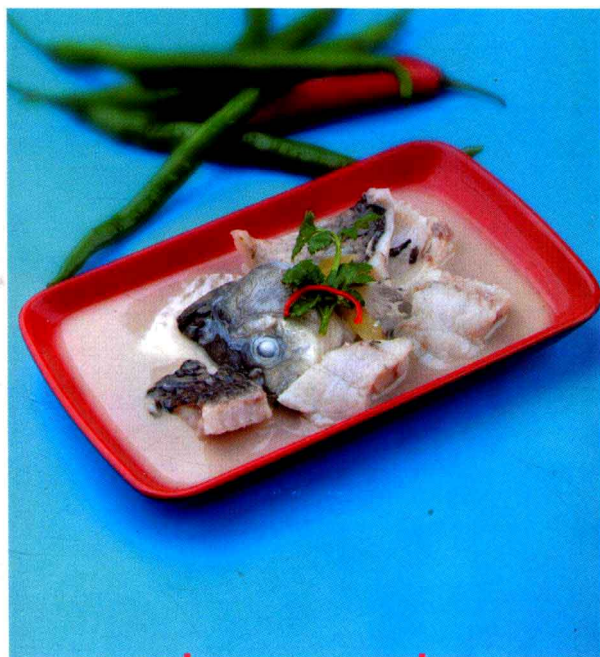


1. 将鲫鱼刮鳞去内脏洗净，切上花刀，片成两半。
2. 鲫鱼调入料酒腌制20分钟，沥干水分待用。
3. 热锅上火倒入油烧热，葱、姜爆香，调入酱油烹一下，倒入清汤，调入盐、白糖、生抽烧开，下入鲫鱼烧至成熟，调入味精，撒入香菜即可。



03

葱油清烧鲫鱼



保健功效

经常食用此菜具有益肾、利尿的效果。

所需食材

鲫鱼1条。

调味料

盐、鸡粉、葱油、姜片、白酒、清汤、香油各适量。



我们一起做



1. 将鲫鱼刮净鳞杀洗净斩成块。



2. 鲫鱼块用姜片、白酒腌制去异味控水待用。



3. 热锅上火倒入葱油烧热，下入鲫鱼块烹炒几下，倒入清汤，调入盐、鸡粉小火烧至成熟，淋入香油即可。

淡水鱼虾类

鲤鱼



选 巧选鲤鱼

- 1 用手去触摸鱼身，富有弹性、鳞片有光泽、鲜活的鲤鱼可以选来烹制。
- 2 鲤鱼其身长的里面没有鱼子，而体粗而短的里面鱼子丰富，所以根据个人需求进行选择。

巧当营养师

- 1 鲤鱼中含有蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、水分、胆固醇、能量及多种氨基酸等成分。
- 2 鲤鱼具有催乳、滋补体虚、健胃、利水等功效。
- 3 研究发现经常食用鲤鱼对于身体虚弱、胃寒、产后少乳、营养不良等人群有明显的调养作用。

巧学厨艺

- 1 在杀鲤鱼时要注意不要弄碎体内的苦胆，为防止成菜有苦味，可以用盐在体内搓洗干净即可排除。
- 2 在烧鲤鱼时要先将调味料爆香，并用小火慢慢烧至入味。
- 3 鲤鱼上体两侧均有一条白色腥线，要将其取出，成菜后就没有腥味了。



油泼鲤鱼



保健功效

经常食用此菜具有开胃、驱寒、补体虚等效果。



所需食材

鲤鱼1条。

调味料

生抽、植物油、盐、鸡粉、料酒、大葱、香菜、干辣椒、生姜各适量。



我们一起做



1. 将鲤鱼刮鳞去内脏杀洗干净，在两侧切上花刀，调入盐、鸡粉、料酒腌制一会儿，入锅内蒸熟。
2. 大葱、生姜洗净均切成丝，香菜择洗净切成段，干辣椒洗净切成丝，均撒在蒸好的鲤鱼上，浇入生抽待用。
3. 热锅上火倒入油烧热，起锅泼在蒸好的鲤鱼上即可。



清蒸鲤鱼

保健功效

经常食用此菜具有滋补体虚、健胃的效果。



所需食材

鲤鱼1条。

调味料

盐、鸡精、鲜味酱油、白酒、葱姜片各适量。



我们一起做



1. 将鲤鱼杀洗干净在上面切上花刀。
2. 鲤鱼调入白酒去异味待用。
3. 将腌制过的鲤鱼沥干水分，放在盘内，调入盐、鸡精、鲜味酱油、葱姜片，放在锅内蒸8—10分钟即可。



03

糖醋鲤鱼



保健功效

经常食用此菜具有强健身体、健脾的效果。



所需食材

鲤鱼1条、糖蒜1头。

调味料

盐、植物油、白糖、醋、淀粉、老抽、鸡蛋、水淀粉各适量。



我们一起做



1. 将鲤鱼杀洗净，片开，斜刀切入鱼肉数刀。糖蒜去皮洗净。



2. 将鸡蛋打入碗内，调入盐、水淀粉搅匀，放入鲤鱼裹匀。



3. 热锅上火倒入油烧热，下入鲤鱼炸熟，沥净油分，放在盘内待用。



4. 锅里留点油，糖蒜烹炒，调入醋、水、白糖、老抽搅至均

匀，调入水淀粉勾芡，起勺均匀地浇在鲤鱼身上即可。

淡水鱼虾类

鲶鱼



选 巧选鲶鱼

- 1 鲜活的鲶鱼活动频繁、胡须硬挺、身体滑润、有黏液。
- 2 在冬季鲶鱼抵抗力较差，所以成活的不多，只要身体较软、无异味即可。

巧当营养师

- 1 鲶鱼中含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、钙、铁、磷等成分。
- 2 鲶鱼具有滋阴益肾、补中益气、开胃进食、利便等功效。
- 3 经常食用鲶鱼对于身体虚弱、厌食、胃寒、肾虚、小便不畅等人群有较好的调理作用。

巧学厨艺

- 1 新鲜的鲶鱼成熟后肉质鲜美，而且凹凸有致，口味香醇。
- 2 若不新鲜的鲶鱼，成菜肉质较老而且肉质平整带有异味。
- 3 鲶鱼在烹制前必须经过焯水去血、清洗干净才会更加美味。