



鱼类菜谱

Fish Recipes

李洪丽 主编

家庭菜谱丛书



吉林摄影出版社

家庭菜谱丛书

鱼类菜谱

主编 李洪丽

吉林摄影出版社

家庭菜谱丛书
鱼类菜谱

主 编:李洪丽
责任编辑:王保华
版式设计:蔡振华
责任校对:李洪丽
出 版:吉林摄影出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:850×1168 毫米 1/32
字 数:220千字
彩 页:32页
印 张:9
版 次:2000年3月第1版
印 次:2000年3月第1次印刷
印 数:1—5080册
书 号:ISBN 7—80606—255—6/Z·40

定价:14.00元(全套210.00元)



蜜干鱼条和丁香鱼干





柴鱼拌长豆



萝卜丝鲫鱼



鲷鱼煮番茄



水果散寿司和鲑鱼子散寿司





葱爆鲤鱼



软炸辣酱生鱼片

软炸鱼肉





椒盐香鱼和酸菜鱼



番茄旗鱼



虾鳗鱼寿司



鱼卵花寿司和鲜果花寿司



蚝油鲍鱼



扁鱼白菜



凉拌鱿鱼



内 容 简 介

用鱼肉烹制的菜肴，自古以来就是深受人们喜爱的。其中一个重要原因，就是它的营养价值高，属于高蛋白、低脂肪的优质食品。鱼体所含的矿物质种类相当齐全，包括人体需要的钙、磷、铜、铁、碘等多种微量元素；所含的维生素也较为丰富，尤其是维生素 A、D，均比其它肉类多。鱼体所含的脂肪，除少数鱼（如鲑鱼等）外一般含量较低，但其品质优良，是可溶性的“不饱和脂肪酸”，不但易被人体吸收，而且具有促进胆固醇分解代谢、防止血管病发生的功效。因此，中国医学认为大部分鱼类都有健脾、益气、补血等多种功能，为强身健体的补益食物；现代医学也证明，鱼类是属于健康营养食物。

我们编写的这本书介绍了鲫鱼、鲤鱼、草鱼、青鱼、黄鳊、黄鱼、鳊鱼（桂鱼）、鲢鱼、鲶鱼、鲈鱼、牙鲆、加吉鱼（真鲷）、带鱼、甲鱼（水鱼、乌龟）、银鱼、泥鳅、鱿鱼、墨斗鱼、罗非鱼、偏口鱼、鳙鱼、马哈鱼、鳊鱼、鲳鱼、马面鱼、鳕鱼、鲑鱼、鲑鱼等近五百种鱼类菜肴的烹饪方法。

我们相信读者按本书向您介绍的烹制方法进行操作，不久就会成为鱼类菜肴的烹饪高手，既大饱了口福，同时也可以调剂一下紧张的工作、学习生活。

目 录

一、鲫鱼

- | | |
|----------|-------------|
| 荷包鲫鱼 (1) | 脆皮鲫鱼 (9) |
| 奶油鲫鱼 (1) | 鲜氽鱼 (9) |
| 豆腐鲫鱼 (2) | 萝卜丝氽鲫鱼 (10) |
| 干烧鲫鱼 (2) | 蛤蜊氽鲫鱼 (10) |
| 糖酥鲫鱼 (3) | 青蛤氽鲫鱼 (11) |
| 酱烧鲫鱼 (3) | 五香酥鱼 (12) |
| 酥鱼 (4) | 酸辣鱼冻 (12) |
| 麻辣鲫鱼 (4) | 鲫鱼过河 (13) |
| 茄汁鲫鱼 (5) | 香菇鲫鱼 (13) |
| 葱焖鲫鱼 (5) | 家常鲫鱼 (14) |
| 肉馅鲫鱼 (6) | 雪菜鲫鱼 (14) |
| 焦熘鲫鱼 (6) | 豆瓣鲫鱼 (15) |
| 坛酥鱼 (7) | 清蒸鲫鱼 (16) |
| 怪味鲫鱼 (7) | 葱烧鲫鱼 (16) |
| 凉粉鲫鱼 (8) | 清蒸山药鲫鱼 (17) |
| 煎蒸鲫鱼 (8) | |

二、鲤鱼

- | | |
|-------------|-------------|
| 红烧鲤鱼 (18) | 家常脆皮鱼 (32) |
| 干烧鲤鱼 (18) | 荷花鲤鱼 (32) |
| 清蒸鲤鱼 (19) | 枯木逢春 (33) |
| 浇汁鲤鱼 (20) | 茶熏鲤鱼 (33) |
| 酱焖鲤鱼 (20) | 牛蛙鲤鱼 (34) |
| 葱烧鲤鱼 (21) | 麒麟鲤鱼 (34) |
| 锅贴鲤鱼 (21) | 蚝油鱼扇 (35) |
| 煎焖鲤鱼 (22) | 红烧鱼尾扇 (35) |
| 爆煎鲤鱼 (22) | 烧烤全鱼 (36) |
| 生拌鱼 (23) | 豆豉鲤鱼块 (36) |
| 糖醋黑鲤鱼 (23) | 拔丝鱼 (36) |
| 果味番茄鲤鱼 (24) | 河虾戏鲤鱼 (37) |
| 珍珠鲤鱼 (24) | 八仙芙蓉鱼卷 (37) |
| 响淋黑鲤 (25) | 金鱼戏莲 (38) |
| 蒸黑鲤 (25) | 脆皮鲤鱼 (38) |
| 鲜奶烧烤鲤鱼 (26) | 酱汁鲤鱼 (39) |
| 醋椒鲤鱼 (26) | 奶汤熬鲤鱼 (40) |
| 糖醋鲤鱼 (27) | 蒸五香鲤鱼 (40) |
| 五香鱼 (27) | 炒麻仁鲤鱼条 (41) |
| 酱汁瓦块鱼 (28) | 松塔鲤鱼 (41) |
| 糖醋鱼段 (28) | 滑熘鲤鱼片 (42) |
| 酸菜鱼 (29) | 酱爆鲤鱼丁 (43) |
| 干烧鲤鱼子 (30) | 焦炒鲤鱼片 (43) |
| 糖醋太湖鲤 (30) | 滑炒鲤鱼丝 (44) |
| 彩球全鱼 (31) | |

三、草鱼

- | | |
|------------|--------------|
| 软烧糖醋鱼 (45) | 芥末粉皮鱼片 (57) |
| 龙舟草鱼 (45) | 清蒸麒麟鲢 (58) |
| 汆熘草鱼 (46) | 草鱼冻 (58) |
| 豆腐草鱼 (46) | 赛蟹肉 (59) |
| 家常鱼片 (47) | 赛烧鸡 (59) |
| 西湖醋鱼 (48) | 草鱼水饺 (59) |
| 鲜熘鱼片 (49) | 葱心鱼 (60) |
| 三鲜鱼片 (49) | 白汁鱼糕 (60) |
| 茄汁草鱼片 (50) | 双味葫芦鱼线 (61) |
| 醋熘草鱼丁 (50) | 扁豆雪丽丝 (61) |
| 酸辣鱼丁 (51) | 异味草鱼 (62) |
| 碎米鱼丁 (51) | 水氽鱼丁串 (62) |
| 花椒鱼条 (52) | 番茄沙司熘鱼条 (63) |
| 五丝红蒸鱼 (52) | 叉烧鱼扇 (63) |
| 龙灯鱼卷 (53) | 盘龙银丝 (63) |
| 粉蒸鲜鱼 (54) | 四季发财 (64) |
| 换心蛋 (54) | 蒜茸草鱼 (64) |
| 东方龙 (55) | 白汁鱼花 (65) |
| 鸳鸯三味 (55) | 凤尾鱼 (65) |
| 葡萄鱼 (56) | 芭蕉鱼扇 (66) |
| 菊花草鱼 (57) | 芝麻鱼条 (66) |

四、青鱼

- | | |
|-----------|-----------|
| 美味鱼松 (68) | 芝麻鱼排 (69) |
| 双味鱼片 (68) | 高丽鱼条 (70) |

芥末鱼丝 (70)
红油鱼丁 (71)
拌鱼丝 (71)
五味鱼条 (72)
芹菜鱼丝 (72)
红烧头尾 (73)
醋椒活鱼 (73)
酱汁鱼 (74)
烧青鱼头 (74)
烧青鱼中段 (75)
烧青鱼划水 (75)

烧青鱼下巴 (76)
烧青鱼肚裆 (77)
烧青鱼秃卷 (77)
烧青鱼秃肺 (78)
煎糟青鱼 (78)
青鱼汤卷 (79)
滑炒青鱼片 (80)
炒青鱼丝 (80)
油爆青鱼丁 (81)
青鱼“馄饨” (82)

五、黄鳝

红烧鳝段 (83)
叉烧鳝鱼 (83)
芝麻鳝鱼 (84)
花椒鳝段 (84)
清炖鳝鱼 (85)
青椒鳝鱼 (86)
姜丝鳝鱼 (86)
麦穗鳝鱼 (87)
龙爪鳝鱼 (87)
双色鳝鱼 (88)
软兜带粉 (89)
熘鳝鱼筒子 (89)
火腿蒸鳝桥 (90)
炆麻线鳝鱼 (90)
叉烧鳝鱼 (91)

水煮鳝鱼 (91)
干煸鳝鱼 (92)
椒盐鳝段 (93)
烧鳝鱼段 (93)
生炒鳝背 (94)
冬笋鳝丝 (94)
爆炒鳝条 (95)
炒鳝鱼丝 (96)
炒蝴蝶鳝片 (96)
芙蓉鳝鱼丝 (97)
脆熘鳝片 (97)
火爆鳝片 (98)
鳝鱼锅巴 (98)
春笋拌鳝丝 (99)
黑鳝吐珠 (99)

炆蝴蝶鳔片 (100)
 卤酥鳔背 (101)
 麻辣鳔片 (101)
 炸鳔鱼排 (102)
 麻辣鳔丝 (102)

炸五香鳔鱼夹 (103)
 五彩鳔丝 (103)
 炒鳔糊 (104)
 宫保鳔鱼花 (105)

六、黄鱼

酱汁黄花鱼 (106)
 大汤黄鱼 (106)
 松子黄鱼 (107)
 沙茶鱼丝 (107)
 面拖黄鱼 (108)
 煎炖黄花鱼 (108)
 凤翅龙须鱼 (109)
 绣球全鱼 (110)
 干烧黄鱼 (110)
 红烧黄鱼 (111)
 浇汁黄鱼 (111)
 酱汁黄鱼 (112)

糖醋黄鱼 (112)
 干煎黄鱼 (113)
 煎蒸黄鱼 (113)
 炸熘黄鱼 (114)
 五香黄鱼 (115)
 炸黄鱼块 (115)
 家常焖小黄鱼 (115)
 脆麻鱼片 (116)
 辣味黄鱼 (116)
 炸五香鱼 (117)
 软酥小黄鱼 (118)

七、鳊鱼 (桂鱼)

虎皮鱼仁 (119)
 荷花鱼冻 (119)
 炆桂鱼丝 (120)
 清蒸鳊鱼 (120)
 香酥鳊鱼 (121)
 茄汁鳊鱼 (122)

麻辣鱼卷 (122)
 炸松仁鱼片 (123)
 金银鱼丝卷 (123)
 红烧桂鱼 (124)
 脆皮桂鱼 (124)
 炸桂鱼 (125)