

lingDian LuWei

经典鲁味



找到对味的地方菜

美食之道博大精深，菜品百花齐放。

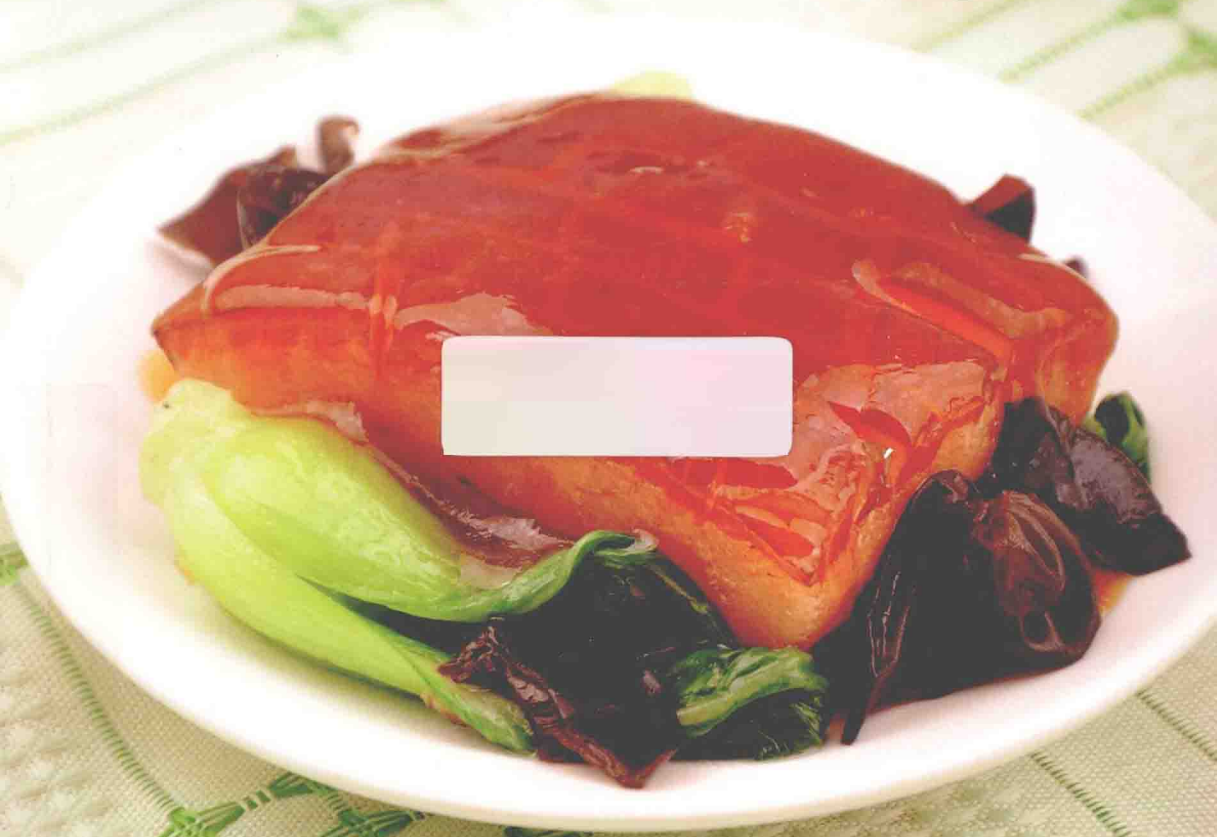
总要尝试，才能找到自己喜欢的。

川、鲁、粤、湘、徽、杭帮，

试了，就找到了。

家常菜

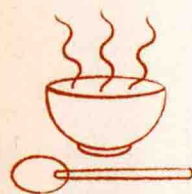
 犀文图书 编著



重庆出版集团  重庆出版社

JingDian LuWei

经典鲁味



家常菜

 犀文图书 编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典鲁味家常菜 / 犀文图书编著. — 重庆: 重庆出版社, 2014.9
ISBN 978-7-229-08251-2

I. ①经… II. ①犀… III. ①鲁菜—菜谱 IV.
① TS972.182.52

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 134398 号

经典鲁味家常菜

JINGDIAN LUWEI JIACHANGCAI

犀文图书 编著

出版人: 罗小卫
责任编辑: 钟丽娟
责任校对: 郑 葱
特约技术指导: 董国成



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

广州汉鼎印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 710mm×1 000mm 1/16 印张: 12 字数: 120 千

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-08251-2

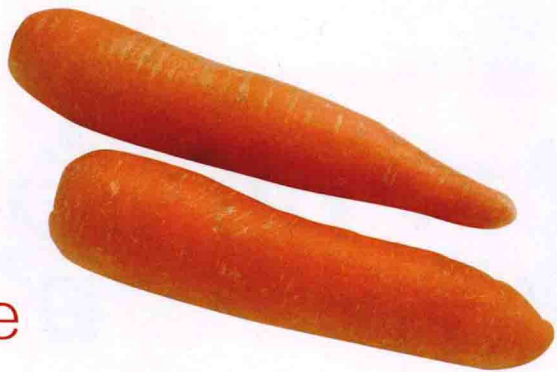
定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

本书在编写过程中参阅和使用了一些著作。由于联系上的困难, 我们未能和作者取得联系, 在此表示歉意。请作者见到本书后及时与我们联系, 以便我们按照国家规定支付稿酬。

前言 Preface



中国幅员辽阔、地理环境复杂、气候多变、物产丰富，又有着众多的文化传统和民族习俗，直接或间接地导致不同民族、不同地域的人衣食住行都各具特色，尤其在饮食一处，更是表现得淋漓尽致。受以上因素影响，我国的餐饮文化根据地方风味形成了各种流派，百花齐放。此丛书以六大菜系为主打，分别为川菜、鲁菜、粤菜、湘菜、杭帮菜和徽菜，为您选取经典的家常菜式、配以精美的图片和详尽的步骤，从易到难，让您快速入门学会心仪的菜式，丰富您的餐桌类型，菜式天天不重样。

鲁菜，由渊源于古称齐鲁大地的山东而得名，主要是由济南及胶东两个地方的烹饪技法所组成。山东丰富的资源以及古老的历史文化，为我国的鲁菜组成、发展、弘扬奠定了坚实的基础，鲁菜在全国各地备受人们的欢迎，而且在国外也有着非常好的声誉，今天的鲁菜品种之多，味道之精，可谓是有更大的转变与突破。

本书精选160多款经典鲁菜，包含炸、熘、爆、炒、烹、烧、扒、烩、焖、炖、煨、熬、煨、煎、贴、塌、氽、涮、蒸、酿、烤、拔丝、蜜汁、挂霜等鲁菜的主要技法，成品风格浓重、清香鲜嫩，新鲜感和美味两相宜。





目录 Contents



基础知识部分

2	鲁菜的发源与特点	17	老醋蛰头
3	鲁菜的刀工与运用	18	麻汁豆角
3	鲁菜常见的烹饪技法与分类	19	老醋苦菊
4	鲁菜常见调料的分类与运用	20	海米炆莴笋
4	鲁菜的代表菜	21	糖醋萝卜丝
5	猪肉、牛肉、鱼肉的挑选及烹饪	22	黄瓜拌猪耳
		23	猪耳根拌黄瓜
		24	拌凉粉

鲁味家常凉菜篇

9	炆拌芹菜	25	凉拌豆腐皮
10	蒜泥菠菜	26	芹菜拌腐竹
11	毛蛤蜊拌菠菜	27	小葱拌豆腐
12	毛蛤蜊拌大头菜	28	香椿芽拌豆腐
13	蒜泥黄瓜	29	葱丝拌五香豆干
14	海米黄瓜	30	果汁藕片
15	蒜泥茄子	31	珊瑚藕片
16	菜心蛰皮	32	拌三丝
		33	姜汁松花蛋

鲁味家常热菜篇

35 时蔬菌类

- 36 肉末黑木耳
- 37 圆葱炒疙瘩头丝
- 38 香菇油菜
- 39 肉丝炒拉皮
- 40 芹菜炒肉丝
- 41 青椒肉片
- 42 蒜蓉茭瓜
- 43 肉末粉皮
- 44 肉末炒粉条
- 45 干煸大头菜
- 46 家常土豆丝
- 47 杏鲍菇炒肉
- 48 蒜蓉茼蒿
- 49 海米熘白菜
- 50 清炒山药
- 51 爆炒三丝
- 52 香菇肉片



- 53 酥炸香菇根
- 54 辣炒绿豆芽
- 55 韭菜豆腐皮
- 56 蒜蓉菠菜
- 57 五花肉炒茄子
- 58 茭白炒肉
- 59 醋熘藕片
- 60 肉丝炒豆苗

61 禽蛋类

- 62 鸳鸯蛋
- 63 琥珀鹌鹑蛋
- 64 西红柿炒鸡蛋
- 65 大葱炒鹅蛋
- 66 香椿芽炒鸡蛋
- 67 芙蓉鸡片
- 68 奶汤鸡脯
- 69 家常鸡块
- 70 番茄鸡片
- 71 德州扒鸡
- 72 清蒸鸡
- 73 香酥鸡
- 74 麻辣鸡
- 75 栗子鸡
- 76 辣子鸡
- 77 黄焖鸡块
- 78 滑炒鸡丁
- 79 油爆鸡丁
- 80 滑炒鸡丝
- 81 苹果鸡
- 82 炸八块



- | | | | |
|-----|------------|-----|-------|
| 83 | 爆炒鸡胗 | 108 | 炆炒腰穗 |
| 84 | 绣球鸡胗 | 109 | 熘肝尖 |
| 85 | 干煸鸡块 | 110 | 玻璃肉 |
| 86 | 油淋鸡 | 111 | 酱爆肉丁 |
| 87 | 光棍鸡 | 112 | 火爆燎肉 |
| 88 | 沂蒙大盆鸡 | 113 | 糖醋里脊 |
| 89 | 孜然鸡心 | 114 | 软炸里脊 |
| 90 | 黄焖鸭肝 | 115 | 爆炒肉片 |
| 91 | 爆炒心花 | 116 | 滑熘里脊 |
| 92 | 畜肉类 | 117 | 滑炒里脊丝 |
| 93 | 红烧牛肉 | 118 | 芫爆里脊丝 |
| 94 | 葱爆羊肉 | 119 | 元宝肉 |
| 95 | 煨羊肉 | 120 | 扣肉 |
| 96 | 葱烧大肠 | 121 | 荷叶肉 |
| 97 | 清炸大肠 | 122 | 五香肉干 |
| 98 | 奶汤大肠 | 123 | 酱五香肉 |
| 99 | 九转大肠 | 124 | 木犀肉 |
| 100 | 大肠烧豆腐 | 125 | 清蒸肘子 |
| 101 | 山东丸子 | 126 | 扒肘子 |
| 102 | 南煎丸子 | 127 | 锅烧肘子 |
| 103 | 清汆丸子 | 128 | 猪心扒菜心 |
| 104 | 四喜丸子 | 129 | 青椒爆肚片 |
| 105 | 卷煎 | 130 | 芫爆肚丝 |
| 106 | 软炸腰穗 | 131 | 辣子肚片 |
| 107 | 爆炒腰花 | 132 | 金葱烧蹄筋 |



133 水产类

- 134 葱爆八带
- 135 韭香笔管鱼
- 136 肉香笔管鱼
- 137 小白菜蛤蜊肉
- 138 大头菜炒蛤蜊肉
- 139 大良煎蛤蜊肉
- 140 虾仁茭瓜
- 141 腰果虾仁
- 142 软炸虾仁
- 143 扇贝蒸粉丝
- 144 辣炒花蛤蜊
- 145 尖椒蛤蜊肉
- 146 油泼牡蛎
- 147 炸蛎黄
- 148 浇汁刀鲜
- 149 盐水虾
- 150 油焖大虾
- 151 煎烹虾段
- 152 扒原壳鲍鱼
- 153 红烧鲍鱼
- 154 爆炒螺片
- 155 芙蓉螺片
- 156 清炸黄花鱼

- 157 家常烧黄花鱼
- 158 辣炒海鳗
- 159 清蒸鲑鱼
- 160 红烧鲑鱼
- 161 椒盐老板鱼
- 162 红焖老板鱼
- 163 酱爆钉螺

164 面食类

- 165 三鲜锅贴
- 166 水煎炉包
- 167 油酥火烧
- 168 家常水饺
- 169 三鲜馄饨
- 170 咸味花卷
- 171 虾酱芸豆打卤面
- 172 肉丝海鲜手擀面
- 173 葱油饼
- 174 鲍鱼炒饭

175 果品甜点类

- 176 挂霜腰果
- 177 水晶桃
- 178 挂霜莲子
- 179 玫瑰锅炸
- 180 冰糖银耳
- 181 蜜汁山药
- 182 拔丝地瓜
- 183 蜜蜡白果
- 184 玻璃核桃仁
- 185 什锦西瓜盅



基础知识部分

齐鲁大地，土壤肥沃、物产丰富，孕育出
历史悠久、独具特色的鲁菜
就让我们走进鲁菜，感受其中的文化，分
享鲁菜带给我们的美味盛宴



鲁菜的发 源与特点

鲁菜，又叫山东菜，是中国饮食文化的重要组成部分，也是中国影响最大的菜系之一。其历史久远，《尚书·禹贡》中载有“青州贡盐”，说明至少在夏代，山东已经用盐调味；远在周朝的《诗经》中已有食用黄河的鲂鱼和鲤鱼的记载，而今糖醋黄河鲤鱼仍然是鲁菜中的佼佼者，可见其源远流长。鲁菜系的雏形可以追溯到春秋战国时期的齐国和鲁国，两国自然条件得天独厚，尤其傍山靠海的齐国，凭借鱼盐铁之利，使齐桓公首成霸业；孔子的“食不厌精、脍不厌精”的饮食思想，对鲁菜的发展也有着非常重要的影响。

秦汉时期，山东的经济空前繁荣，地主、富豪出则车马交错，居则琼台楼阁，过着“钟鸣鼎食，征歌选舞”的奢靡生活。根据“诸城前凉台庖厨画像”，可以看到各种忙碌烹调操作的人们。

北魏的《齐民要术》全面总结了齐鲁地区的烹调技术。不但详细阐述了煎、烧、炒、煮、烤、蒸、腌、腊、炖、糟等烹调方法，还记载了“烤鸭”、“烤乳猪”等名菜的制作方法。

历经隋、唐、宋、金各代的提高和锤炼，鲁菜逐渐成为北方菜的代表，以至宋代山东的“北食店”久兴不衰。

元明清时期，鲁菜大量进入宫廷，成为御膳珍品。乾隆皇帝八次驾临孔府并赏赐一套“满汉宴·银质点铜锡仿古象形水火餐具”给孔府，这更促使鲁菜系中的“孔府菜”向高、精、尖方向发展。

经过长期的发展和演变，鲁菜系逐渐形成了以福山帮为代表的胶东菜和以济南为中心（包括德州、泰安在内）的济南菜，以及有“阳春白雪”之称的典雅华贵的孔府菜等三大流派。

鲁菜的特点有以下几点：

其一：选料较为广泛，选料考究、刀工精细、更加注重火候。

其二：鲁菜烹调技法多样，主要以爆、塌、熘、烧、炒、扒、炸。

其三：多以葱为主要调味，咸鲜味根本，调味非常纯正，更精致于汤，其味道香醇浓厚，更注重讲究原汁原味的保留。

其四：对于海鲜的烹制可谓有独到之处，更加善于山珍海味及小海鲜的烹制，堪称独一无二。

其五：宴席的礼仪非常讲究，主次分明，尊敬长辈。

鲁菜的刀工与运用

鲁菜中最常用的刀法主要有以下几种：

1. 段，也就是把需要的食材用刀根据需要片开再切成段的一种方法，主要运用于竹笋、芦笋、香芹等比较细的食材中。

2. 片，是指把食材清洗干净，放在案板上用刀切成片的一种方法，主要运用在春笋、冬菇、水发玉兰片等较大不宜成熟的食材中。

3. 条，是指把食材先切成厚片再切成条的一种刀法，主要运用在南瓜、豆腐等食材中。

4. 块，是指把食材放在案板上直接切成块或者斩成块的一种方法，主要运用在整鸡、鸭、兔等食材中。

5. 丝，是指先把食材切成薄片再切成丝的一种刀法，主要运用在有韧性纤维的食材中，比如说猪瘦肉、牛肉、鸡胸肉等食材中。

6. 丁，是指先把所加工的食材切成条，再切成大小均匀的丁的一种刀法，主要运用在质地坚硬的食材中。

7. 粒或者末，是指先把食材切成片，再切成粗丝，而后再切成粒的一种方法，主要运用在椒盐菜品或者点缀方面。

鲁菜常见的烹饪技法与分类

鲁菜的烹调方法主要有炸、熘、爆、炒、烹、烧、扒、烩、焖、炖、熬、煨、煎、贴、塌、涮、蒸、酿、烤、拔丝、蜜汁等。下面就介绍一下技法的具体操作：

1. 烧，烧是指经过热油煸炒后加入清汤进行简单的调味，然后小火烧至汤汁浓稠的一种方法。

2. 炸，是指锅内油温加热到一定程度，然后下入炸制的食材至成熟的一种方法。

3. 炒，是非常实用且简易的操作，是指锅内加入少许油预热后下入所需炒制的食材至成熟的一种方法。

4. 爆，是指锅内加入少许油后使其升到温度较高时，下入食材并且有啪啪的响声的一种烹饪方法。

5. 塌，是指锅内加少许油，把经过挂糊的食材经过煎至两面金黄，再加入汤汁煨至成熟至汤汁较干的一种烹饪方法。

6. 熘，是指把经过炸、蒸、滑油、氽水处理过的食材再次烹制的一种方法，另外也可以把汤汁调好，再把食材下入锅内至成熟入味也可以。

7. 扒，是指把半成品的食材改刀后码整齐，推入锅中再次收汁入味的一种方法。

鲁菜常见调料的分类与运用

鲁菜中比较常见的调味汁主要有：花生油、料酒、酱油、白糖、米醋、大葱、生姜、大料等等。

- 1.花生油，一般食用于各种菜肴的煎炒、焖烧等。
- 2.料酒，腌制肉类或者海鲜等食材去异味的作用。
- 3.米醋，适用于凉拌、热炒等，起到增香的作用。
- 4.白糖，是指给菜肴去腥增香，而且不会覆盖菜肴的原有味道。
- 5.酱油，运用于烧、焖烧、烹炒等菜肴中。
- 6.大葱，多用于腌制、烧菜等所有做法中，更起到调味杀菌等作用。
- 7.生姜，多用于腌制、各种烹饪技法的菜肴中以及海鲜的姜汁等，具有去异味增香的作用。
- 8.大料，一般用于烧鱼中，主要起到去腥增香等效果。

鲁菜的代表菜

鲁菜由三个风味组成，即胶东菜、济南菜、孔府菜，每个风味都有不同的特点。胶东菜以烹制各种海产品见长；济南菜特点是爆、鲜；孔府菜出于曲阜，用材比较讲究，刀工细腻，烹调程序严格复杂。

胶东菜包括青岛、烟台、威海一带的菜肴。靠海吃海，因而胶东菜也以烹制海鲜见长。胶东菜以蔬菜和海鲜为主料。所以胶东菜系是全国所有大的菜系里面少有的以海鲜为主的菜系。代表菜有：葱烧海参、浓汁活鲍鱼等。

济南菜指济南、德州、泰安一带的菜肴，菜品色泽浓烈，讲求豪放。代表菜有：糖醋鲤鱼、九转大肠、汤爆爽脆等。

孔府菜曾封闭在府邸之内，自20世纪80年代走向市场。孔府菜基本上分为两大类：一类是宴会饮食；一类是日常家餐。宴会饮食最高等用于接待皇帝和钦差大臣的“满汉全席”，是以清代国宴的规格设置的，使用全套银餐具，上菜196道，全是山珍海味，熊掌、燕窝、鱼翅等；另一种是喜庆寿宴的高摆宴席。日常家餐：从米粥、煎饼、咸菜、豆腐到豆芽、鸡蛋、茄子，这些来自民间的常食小吃，经过孔府厨师的精巧制作，成为孔府的独特菜品，其原则是“精菜细作，细菜糖炒”，代表菜有一品豆腐、海米珍珠笋等。

猪肉、牛肉、鱼肉的挑选及烹饪

一、猪肉

猪肉是日常生活的主要副食品，具有补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤的作用。其性味甘咸平，含有丰富的蛋白质及脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分。凡病后体弱、产后血虚、面黄羸瘦者，皆可用之作营养滋补之品。

食用注意：吃猪肉时最好与豆类食物搭配，因为豆制品中含有大量卵磷脂，可以乳化血浆，使胆固醇与脂肪颗粒变小，悬浮于血浆中而不向血管壁沉积，能防止硬化斑块的形成。猪肉中含有维生素B₁，如果吃肉时再拌一点大蒜，可以延长维生素B₁在人体内停留的时间，这对促进血液循环以及尽快消除身体疲劳，增强体质，都有重要的作用。

猪肉不宜在猪刚被屠杀后煮食，食用前不宜用热水浸泡，在烧煮过程中忌加冷水，不宜多食煎炸咸肉，不宜多食加硝酸盐腌制的猪肉，忌食用猪油渣。肥胖和血脂较高者不宜多食，服降压药和降血脂药时也不宜多食。不宜大量饮茶，易造成便秘，而且还增加了人体对有毒物质和致癌物质的吸收，影响健康。不要吃涮猪肉，人吃了半生不熟、带有旋毛虫的猪肉，就会感染上旋毛虫病，出现发烧、流鼻涕等症状。也不要吃烧焦的猪肉。

辨别好坏：首先是看颜色。好的猪肉颜色呈淡红或者鲜红，不安全的猪肉颜色往往是深红色或者紫红色。猪脂肪层厚度适宜（一般应占总量的33%左右）且是洁白色，没有黄膘色，在肉尸上盖有检验章的为健康猪肉。此外，还可以通过烧煮的办法鉴别，不好的猪肉放到锅里一烧水分很多，没有猪肉的清香味，汤里也没有薄薄的脂肪层，再用嘴一咬肉很硬，肌纤维粗。

鲜猪肉皮肤呈乳白色，脂肪洁白且有光泽。肌肉呈均匀红色，表面微干或稍湿，但不粘手，弹性好，指压凹陷立即复原，具有猪肉固有的鲜、香气味。正常冻肉呈坚实感，解冻后肌肉色泽、气味、含水量等均正常无异味。

而饲料所致的劣质肉有废水或药等气味；病理所致的有油脂、粪臭、腐败、怪甜等气味。种用公母猪肌肉较红，结缔组织多，韧性大，不易煮烂或炒熟，口感差。

注水肉呈灰白色或淡灰、淡绿色，肉表面有水渗出，手指触摸肉表面不粘手，以纸按压纸会显得湿润不易燃烧。冻猪肉解冻后有大量淡红色血水流出。

死猪肉胴体皮肤瘀血呈紫红色，脂肪灰红，血管有黑色凝块，因死亡时间长短不同，臭味也不同。

二、牛肉

牛肉是全世界人都爱吃的食品，中国人消费的肉类食品之一，仅次于猪肉，牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，所以味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”的美称。

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生

长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。寒冬食牛肉，有暖胃作用，为寒冬补益佳品。中医认为，牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效。适用于中气下陷、气短体虚，筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。

牛肉禁忌：

牛肉+栗子引起呕吐。

牛肉+盐菜会中毒。

牛肉+鲶鱼会中毒。

牛肉+田螺会中毒。

牛肉+白酒会牙齿发炎。

牛肉+橄榄同食会引起身体不适。

此外，牛肉还有以下的禁忌：

(1) 不宜食用反复加热或冷藏加温的牛肉食品。

(2) 内热盛者禁忌食用。

(3) 不宜食用熏、烤、腌制之品。

(4) 不宜用不适当烹制方法烹制食用。

(5) 不宜食用未摘除甲状腺的牛肉。

(6) 不宜使用炒其他肉食后未清洗的炒菜锅炒食牛肉。

(7) 与猪肉、白酒、韭菜、薤(藠头)、生姜同食易致牙龈炎症。

(8) 不宜与牛膝、仙茅同用。

(9) 服氨茶碱时禁忌食用。

辨别好坏：

一闻，新鲜肉具有正常的气味，较次的肉有一股氨味或酸味。

二摸，一是要摸弹性，新鲜肉有弹性，指压后凹陷立即恢复，次品肉弹性差，指压后的凹陷恢复很慢甚至不能恢复，变质肉无弹性；二要摸黏度，新鲜肉表面微干或微湿润，不粘

手，次新鲜肉外表干燥或粘手，新切面湿润粘手，变质肉严重粘手，外表极干燥，但有些注水严重的肉也完全不粘手，但可见到外表呈水湿样，不结实。

三看，看肉皮有无红点，无红点是好肉，有红点者是坏肉；看肌肉，新鲜肉有光泽，红色均匀，较次的肉，肉色稍暗；看脂肪，新鲜肉的脂肪洁白或淡黄色，次品肉的脂肪缺乏光泽，变质肉脂肪呈绿色。

牛肉小贴士：

(1) 新鲜牛肉有光泽，红色均匀稍暗，脂肪为洁白或淡黄色，外表微干或有风干膜，不粘手，弹性好，有鲜肉味。老牛肉色深红，质粗；嫩牛肉色浅红，质坚而细，富有弹性。

(2) 有人认为当牛肉开始腐烂时的味道最为鲜美，其实这是极为荒唐的说法。虽然在屠宰后的牛肉，熟成时期比其他肉类久，却因为到店铺陈设之前，已经完全熟成，而可放在家中的日期只有三四天，整块肉则以一周为限。同时为了防止氧化而变质，应置于冰箱保存。

(3) 一周吃一次牛肉即可，不可食之太多，另外，牛脂肪更应少食为妙，否则会增加体内胆固醇和脂肪的积累量。

三、鱼肉

鱼肉味道鲜美，不论是食肉还是做汤，都清鲜可口，引人食欲，是人们日常饮食中比较喜爱的食物。鱼类种类繁多，大体上分为海水鱼和淡水鱼两大类。但不论是海水鱼还是淡水鱼，其所含的营养成分大致是相同的，所不同的只不过是各种营养成分的多少而已。鱼肉

营养价值极高，经研究发现，儿童经常食用鱼类，其生长发育比较快，智力的发展也比较好，而且经常食用鱼类，人的身体比较健壮，寿命也比较长。

营养价值：

(1) 鱼肉含有叶酸、维生素B₂、维生素B₁₂等维生素，对各种水肿、浮肿、腹胀、少尿、黄疸、乳汁不通皆有效。

(2) 食用鱼肉对孕妇胎动不安、妊娠性水肿有很好的疗效。

(3) 鱼肉含有丰富的镁元素，对心血管系统有很好的保护作用，有利于预防高血压、心肌梗死等心血管疾病。

(4) 鱼肉中富含维生素A、铁、钙、磷等，常吃鱼还有养肝补血、泽肤养发的功效。

(5) 含有丰富的完全蛋白质。鱼肉含有大量的蛋白质，鱼肉所含的蛋白质都是完全蛋白质，而且蛋白质所含必需氨基酸的量和比值最适合人体需要，容易被人体消化吸收。

(6) 脂肪含量较低，且多为不饱和脂肪酸，具有降低胆固醇的作用。

(7) 无机盐、维生素含量较高。

另外，鱼肉肉质比较鲜嫩，和禽畜肉相比，吃起来更觉软嫩，也更容易消化吸收。

鱼肉烹饪小妙招：

(1) 冻鱼放奶烧：鱼长时间放在冰箱里拿出来时，可适当地在汤中放些鲜奶增加鱼的鲜味。鱼解冻时可在水中放少许盐，目的在于冻鱼肉中的蛋白质遇盐会慢慢凝固，防止其进一步从细胞中溢出而失去营养。

(2) 蒸鱼用开水：蒸鱼时先将锅内水烧开，然后将鱼放在盘中隔水蒸，切忌用冷水蒸。这是因为鱼在突遇高温时，外部组织凝

固，可锁住内部鲜汁。蒸前最好在鱼身上放一些鸡油或猪油，可使鱼肉更加滑嫩。

(3) 去鱼腥妙计：有人喜欢烧鱼时把姜与鱼一起下锅，认为这样可去除鱼腥。其实不然，过早放姜不能起到去除鱼腥味的作用。这是因为早放姜使得鱼体浸出液中的蛋白质会阻碍生姜的去腥效果。可以先把鱼在锅里煮一会儿，待蛋白质凝固后再放姜，也可在烧鱼汤的时候加入适量的牛奶、米醋或料酒，同样也可达到去腥的效果。

(4) 烧鱼防肉碎：保持鱼体的完整能尽量保留鱼肉营养。红烧鱼一定要在烧之前，先行在锅里把鱼煎透，油温要高。烧鱼时汤不宜过多，一般以水没过鱼为度。翻动鱼用的铲子不要过于锋利，以防弄碎鱼肉。

鱼肉小贴士：

(1) 对各种水肿、浮肿、腹胀、少尿、黄疸、乳汁不通者可常食，但慢性病者不宜多食。

(2) 年轻父母应该警惕7种鱼——鲨鱼、箭鱼、旗鱼、枪鱼、罗非鱼、方头鱼以及鲛鱼。这些鱼除了体型相对较大以外，它们还是生命周期更长的食肉鱼，其体内汞含量比其他鱼偏高，美国食品药品监督管理局（FDA）还警告，避免给孩子吃大型掠食性鱼类包括鲨鱼、旗鱼，防止鱼肉内的汞大量留存于孩子体内。另外，孩子最好满一周岁后再吃鱼，此时孩子的免疫系统和消化系统发展得更好，更容易接受鱼肉。如果你的家庭有过敏史，比如花粉热、哮喘、食物过敏的话，专家则建议至少等到孩子3岁后再吃鱼。

(3) 吃鱼前后忌喝茶，忌与猪肝同食影响消化；不宜与西红柿同食。



鲁味家常凉菜篇

新颖的做法，一样都不会少的享受
海鲜、青菜和鱼肉，丰富的素材，
清新的口感，美味与激情点燃味蕾
凉拌、清焯和腌制，酸爽的口味，



炆拌芹菜

主料 芹菜 200 克、生姜 10 克

辅料 花生油、葱花、精盐、鸡粉、花椒粒、酱油、白糖各适量

做法

1. 将芹菜择洗干净切成段，生姜去皮洗净切成丝。
2. 锅上火倒入水烧开，放入芹菜氽烫至变色捞起投凉控水。
3. 净锅上火倒入花生油烧热，葱花、花椒粒、姜丝炆香，过滤残渣，浇在芹菜内，调入精盐、鸡粉、白糖拌匀装盘即可。

技巧

在炼花椒油时一定要把花生油先烧热，待花椒粒变色即可，否则成菜后会有微微的糊味。



功效

经常食用芹菜具有降血压、降血脂、健胃等功效。

小知识

芹菜是降血压的最佳食材，所以经常食用是非常有好处的，特别是高血压患者。

