

48

小小荤素店
吃遍天下

鱼虾蟹佳肴

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种食物相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇨ 100% 超值



5 元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的

金版文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

鱼虾蟹佳肴 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.
—广州: 广州出版社, 2005.9
(吃遍天下丛书. 小小荤素店)
ISBN 7-80731-024-3

I. 鱼... II. 深... III. ①鱼类—菜谱②虾类—菜谱③蟹类—菜谱
IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第102072号



吃遍天下 48 小小荤素店

鱼虾蟹佳肴

出版发行 广州出版社(地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 易 文
封面设计 朱小良
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)
开 本 787×1092 1/32
总 印 张 20
总 字 数 800千
版次印次 2005年9月第1版第1次
书 号 ISBN 7-80731-024-3/TS·4
总 定 价 50.00元(全10册)

《吃遍天下》48

鱼虾蟹佳肴



广州出版社

向您推荐

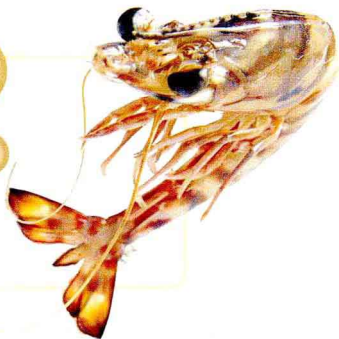
《鱼虾蟹佳肴》以通俗的文字介绍了36例鱼虾蟹的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富、色香味俱佳的家常小菜。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食材，有针对性地进行详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人以饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书中36道菜的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮助您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。





松子鲩鱼	4	糖醋带鱼	32
〔营养分析〕 鲩鱼	5	〔营养分析〕 带鱼	33
新派水煮鱼	6	清蒸福寿鱼	34
剁椒天目湖鱼头	7	〔营养分析〕 福寿鱼	35
豉椒武昌鱼	8	鱼香鱼块	36
〔营养分析〕 武昌鱼	9	〔营养分析〕 鳊鱼	37
潮式煮塘虱	10	香芹炒鲈鱼	38
〔营养分析〕 鲈鱼	11	〔营养分析〕 鲈鱼	39
水鱼烧鸡	12	蒜香基围虾	40
酸菜丁鱼	13	盐水虾蛄	41
熏鱼	14	鲫鱼蒸水蛋	42
蒜蓉开边虾	15	〔营养分析〕 鲫鱼	43
锅仔石斑鱼	16	清炖黄颡鱼	44
〔营养分析〕 石斑鱼	17	干锅香辣蟹	45
香草咖喱鲳鱼	18	糖醋黄花鱼	46
〔营养分析〕 鲳鱼	19	〔营养分析〕 黄鱼	47
栗子烧鳗	20	干炸生鱼	48
〔营养分析〕 鳗鱼	21	〔营养分析〕 鳢鱼	49
青蒜烧虾	22	干煸泥鳅	50
〔营养分析〕 虾	23	〔营养分析〕 泥鳅	51
虾兵蟹将	24	葱姜炒花蟹	52
泰式黑椒粉丝蟹煲	25	水晶虾仁	53
辣椒炒蟹	26	醉蟹	54
〔营养分析〕 蟹	27	油爆河虾	55
盐焗蟹	28	糖醋全鲤	56
毛蟹炒年糕	29	〔营养分析〕 鲤鱼	57
蟹粉桂鱼	30	相宜相克大公开	58
〔营养分析〕 桂鱼	31		

松子鲢鱼



准备:10分钟
烹饪:15分钟

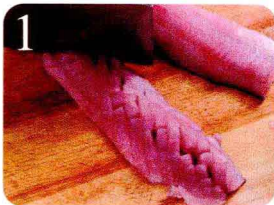
【原材料】 鲢鱼1条（约750克）

【调味料】 番茄酱10克、糖3克、醋5克、盐5克、味精3克

【制作过程】

1. 鲢鱼宰杀去鳞、内脏、鳃，洗净，改花刀；
2. 将备好的鱼放入油锅中炸至金黄色，捞出装盘；
3. 番茄酱、糖、醋、盐、味精下锅炒出汁味，成茄汁；将炒好的茄汁浇于草鱼上即可。

【特别提示】 鲢鱼炸时油温为七成热即可。



Grass Carp

【营养与功效】

味甘性温，有平肝、祛风、活痹、截疟之功效，还有暖胃功能，是温中补虚的养生食品，为淡水鱼中的上品。古人认为，草鱼肉厚而松，治虚劳及风虚头痛，以其头蒸食尤良。草鱼含有丰富的蛋白质、脂肪，并含有多多种维生素，还含有核酸和锌，有增强体质、延缓衰老的作用。草鱼是大型鱼，肉厚刺少味鲜美。其肉质白嫩、韧性好，出肉率高，除乌鳢外，其他种类的鱼肉都不及，是烹制鱼片用的主要原料。

【营养师健康提示】

常吃草鱼头可以增智、益脑，但若食用过多会诱发各种疮疥，因此要适量。

鲢鱼

鲢鱼又称草鱼，有青鲢、白鲢两色，属鲤科。体长，略呈圆筒形，腹圆无棱，尾部侧扁。头顶宽平，口圆钝，上颌稍长于下颌。草鱼是我国主要淡水养殖鱼之一，分布广，南北均产，因轮捕全年都有，以11~12月产量最多。



【适合人群】所有人均可食用。

【适用量】每次100克。

【特别提示】广东民间用其与油条、蛋、胡椒粉同蒸，可益眼明目。



新派水煮鱼



准备:10分钟
烹饪:12分钟



【原材料】 鲢鱼1条、干辣椒100克、黄豆芽50克、

【调味料】 盐5克、味精2克、油150克

【制作过程】

1. 鲢鱼去净鳞、鳃、内脏，洗净，取肉切片，用盐、味精腌5分钟；黄豆芽洗净；

2. 黄豆芽炒香，鱼片入沸水中焯热捞出装盘，放上黄豆芽；

3. 锅中油烧热，放入干辣椒炸香，放入调味料炒匀，淋在鱼片上即可。

【特别提示】 鱼片过水要过熟。



剁椒天目湖鱼头

《吃遍天下》48

鱼虾蟹佳肴



【原材料】 天目湖大鱼头1个、姜末10克、蒜末10克

【调味料】 盐10克、味精3克、剁辣椒150克、豆豉适量、蚝油10克、白酒10克、白醋少许、响油适量

【制作过程】

1. 将鱼头洗净，从头上部

开刀剖成两半，用盐、味精腌制入味；

2. 把腌制好的鱼头摆入盘中，浇上蚝油、白酒、白醋，撒上剁辣椒、豆豉、姜末、蒜末，放入笼中；

3. 用旺火蒸熟，淋上响油即可。



准备:10分钟

烹饪:10分钟



豉椒武昌鱼



准备:12分钟
烹饪:10分钟



【原材料】武昌鱼1条、红椒10克、葱1根、姜10克

【调味料】豆豉20克、盐5克、老抽10克、明油5克

【制作过程】

1. 武昌鱼宰杀净，姜切片，葱切丝。

红椒切成粒，鱼用姜片、老抽、盐、葱腌制10分钟；

2. 将腌入味的鱼放入盘中，加入豆豉、葱丝、红椒，上锅蒸熟，取出；

3. 淋上明油，即可食用。

【特别提示】此菜具有滋阴、利水、除烦的功效。



Blunt-snout Bream

【营养与功效】

武昌鱼蛋白质含量高达20.8%，还富含维生素A和D，所含氨基酸成分与人体所需要的比值相似，而且鱼肉纤维短，柔软，容易被消化。同时武昌鱼还含有一种叫牛磺酸的氨基酸，它对调节血压、减少血脂、防止动脉硬化，增强视力都有作用。

【特别提示】

用武昌鱼可以烹制出数十种不同风味的鱼菜，其中尤以清蒸武昌鱼脍炙人口，清香扑鼻，肉嫩味鲜，是驰名中外的上等好菜。

【适用量】

每次100克左右。

【适合人群】

一般人均可食用，特别适合小朋友。

【营养师健康提示】

武昌鱼的脂肪含量比其他鱼要高，所以高血压患者不宜多吃。

武昌鱼

武昌鱼属鳊鱼的一种，又名团头鲂。体

形呈扁

平状，

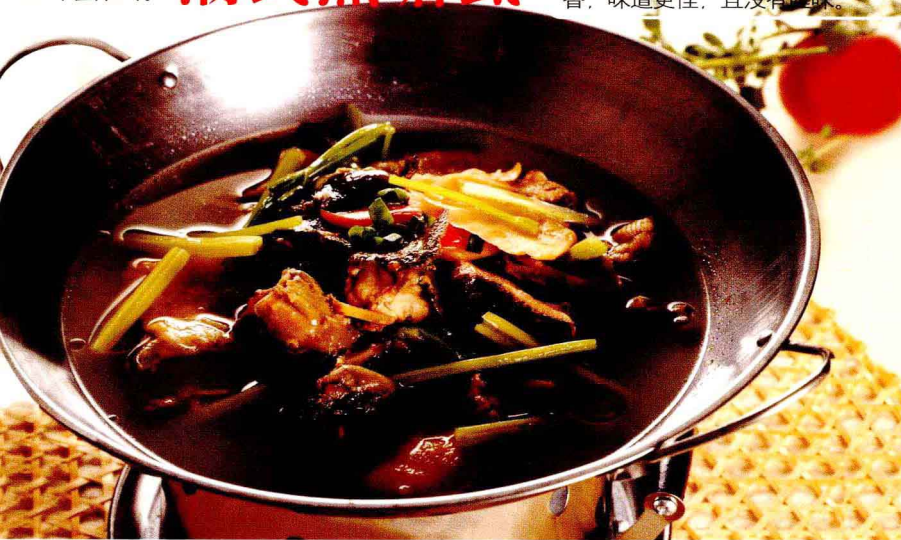
一般重400

~800克，肉质嫩白，含丰富的蛋白质和脂肪，属名贵淡水鱼。以湖北鄂城和武昌县境内的梁子湖所产的武昌鱼最为著名。该湖湖面辽阔，直通长江，江水可倒灌。由此使湖水水质好，饵料丰富，便于武昌鱼的生长繁殖。



潮式煮塘虱

【特别提示】塘虱要先用油煎香，味道更佳，且没有腥味。



准备:8分钟

烹饪:100分钟

【原材料】塘虱500克、
菜脯50克、香芹20克、
葱5克

【调味料】盐4克、胡
椒粒2克、潮式豆酱3
克、鸡精2克



【制作过程】

1. 塘虱去内脏、鳃，洗净切段；菜脯洗净切片；香芹去叶留茎切段；葱洗净切花；
2. 煎锅上火，注入油适量烧热，炒香姜片，放入塘虱，煎炸至两面皆呈金黄色至熟；
3. 加入清汤适量，放入盐、胡椒粉、潮式豆酱、菜脯，大火煮开，炖约90分钟，放入鸡精、香芹段，撒上葱花，拌匀即可食用。



Catfish

鲇鱼

鲇鱼又名塘虱鱼、生仔鱼、鲶巴郎、胡子鲶。鲇鱼的特点是嘴边有像猫的胡须一样的触须，起码在上颌上方有一对，有的嘴边还有一对，有的下颌还有一对。许多鲇鱼背上有脊骨，有胸鳍。它们的脊骨上可能有毒腺，被刺中的人会感到疼痛。所有的鲇鱼都没有鱼鳞，它们的皮赤裸，或者覆盖着骨质的盾片。

【营养与功效】

鲇鱼不仅含有丰富的DHA（二十二碳六烯酸），能够为儿童大脑神经系统发育提供丰富营养，鱼肉所含钙，磷，维生素A、D很高，含有人体所必需的各种氨基酸等，还具有滋阴开胃、催乳利尿的功效，特别适合老年人、幼儿食用。鲇鱼与其他鱼不同，油脂含量低，由于其肉质由纤细的三个肌群组成，肌群间有丰富的成胶物质，组织结构细腻柔软。肉蛋白在胃蛋白酶的作用下很容易分解成氨基酸，消化率达98%，专家认为，如果每周食用280克鲇鱼肉，可以减少心脏病、乳腺癌和偏头痛等诸多疾病的发生。

【适合人群】一般人均可食用。尤其适合

老、弱、儿童及妇女产后食用。

【特别提示】不宜与牛肝同食。

鲇鱼是河鱼，有泥腥味，用陈皮、葱白去泥腥味，效果远胜姜丝。

【适用量】一次180克左右。

【营养师健康提示】

鲇鱼是一种淡水野生鱼，在清洗时，一定要将鱼卵清除掉，因为其中有毒，不能食用；鲇鱼是发物，有痼疾、疮疡者慎食，最好不食。

水鱼烧鸡



准备:10分钟
烹饪:20分钟

【原材料】 水鱼1只、仔母鸡1只、姜5克、葱段8克、熟猪油15克

【调味料】 胡椒粉、味精、盐、绍酒、水淀粉、香油、糖色各适量

【制作过程】

1. 水鱼入沸

水氽一下捞出，去皮膜，取出，切大块；鸡宰杀洗净，放入滚水内，煮至八成熟取出，改刀成块；

2. 将改刀成块的水鱼、鸡块过油，捞出备用；

3. 锅置火上，注入熟猪油烧热，下姜、葱炆锅，放入鸡块煸炒片刻，加入胡椒粉、味精、盐、绍酒、糖色等调料，放入水鱼烧熟，用湿淀粉勾芡，淋入香油即可。



酸菜丁鱼

《吃遍天下》48
鱼虾蟹佳肴



准备:10分钟
烹饪:15分钟

【原材料】 酸菜50克、丁鱼300克、红椒1个、葱1根、姜10克

【调味料】 盐5克、味精1克、料酒8克

【制作过程】

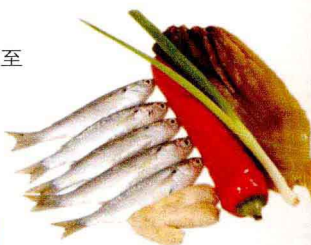
1. 鱼宰杀洗净，用盐、味精、料酒腌入味；红椒去蒂和籽切丝，酸菜

洗净切丝，葱、姜切末；

2. 锅中注油烧热，放入鱼炸至金黄色，捞出沥油；

3. 锅中留少许油，爆香酸菜、葱、姜末，加入鱼，调入盐、味精、胡椒粉烧入味即可。

【特别提示】 因丁鱼肉较嫩，炸时油温不宜过高。



熏鱼



准备:10分钟

烹饪:15分钟

【原材料】 马鲛鱼1条、葱1根、姜10克

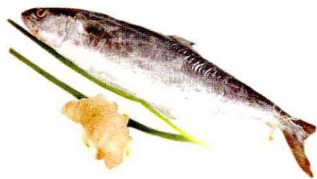
【调味料】 盐5克、味精2克、酱油8克、料酒10克、葱姜汁15克、糖6克、上汤200克

【制作过程】

1. 鱼宰杀洗净切段；葱择洗净切末，姜去皮切末；

2. 将切好的鱼块放入碗中，调入所有调味料腌制入味；

3. 锅中油烧热，放入葱、姜末爆香，加入糖和上汤煮开，放入鱼，煮至收干汁即可。



蒜蓉开边虾

《吃遍天下》48
鱼虾蟹佳肴



准备:8分钟
烹饪:10分钟

【制作过程】

1. 虾去足、去须洗净后，对剖开；
2. 蒜去皮，剁成蓉，用盐、味精、酱油、香油拌匀；
3. 将虾整齐地排入盘内，剁碎的蒜蓉铺在虾身上，再上蒸笼蒸熟即可。

【原材料】基围
虾300克、蒜50克

【调味料】盐5克、
味精3克、酱油3
克、香油适量



【特别提示】虾开边时，应从头部开到尾部。

