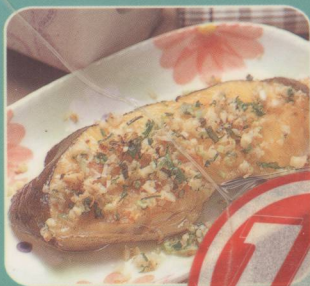


40种

名店主厨
李德全 © 著
汕头大学出版社

烹鱼绝招

一次收录红烧、清蒸、糖醋、蒜香、葱烧、盐烤等
40种烹鱼调味组合，让你轻松成为烹鱼高手。



26



10元
超值

名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味 ★★★★★

图书在版编目 (CIP) 数据

40 种烹鱼绝招 / 李德全著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005.6 (2007.2 重印)
(大厨家常菜系列)

ISBN 978-7-81036-842-1

I. 4... II. 李... III. 鱼类—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 014725 号

40 种烹鱼绝招

作 者: 李德全

责任编辑: 廖醒梦 李资渝

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 15

字 数: 100 千字

版 次: 2007 年 2 月第 2 版

印 次: 2007 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 50.00 元 (全 5 册)

ISBN 978-7-81036-842-1

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

40种



烹鱼绝招

一次收录红烧、清蒸、糖醋、蒜香、葱烧、盐烤等
40种烹鱼调味组合，让你轻松成为烹鱼高手。



目录

CONTENTS

鱼的40种



准备篇

——好鱼好料理，调味有密招

买鱼时该怎样挑鱼才新鲜？怎样杀鱼最有效率？哪些调味料最适合鱼料理？用哪种锅子来烹调最省时方便？这里一次教你所有做好鱼料理的必备知识！

将好鱼带回家 6

好鱼配好料 8

鱼料理必备锅具、炉具 11

家常调味组合

——解读烹调鱼的秘密

有了新鲜的好鱼，还需要经过一番巧手调味才能让它呈现出好味道。鱼料理有千百种风情，靠的就是不同的调味手法，本篇带你一次解读各种风味鱼的调味秘密！

肉丝蒸鱼 14

破朴子蒸鱼 16

梅子蒸鱼 18

粉蒸鳊片 20

豉汁蒸鱼云 22

蒜泥鱼片 24

红烧滑水 26

糖醋鱼片 28

豆瓣鲤鱼 30

番茄烧鱼 32

葱烧鲫鱼 34

酸辣鱼皮 36

脆皮喜相逢 38

烹煮绝招



豆豉虱目鱼	40
豆酥鳕鱼	42
椒盐丁香鱼	44
花生炒丁香	46
西湖醋鱼	48
三杯土虱	50
姜葱鲤鱼煲	52
XO 酱炒鱼球	54
牛奶烧鱼片	56
蒜香烧鱼	58
干煎黄鱼	60
干烧鱼头	62
烟熏鳕鱼	64
砂锅鱼头	66
红烧鱼	68
盐烤香鱼	70
炸银鱼	72
酥炸鳕鱼	74
银鱼煎蛋	76
锅贴鱼片	78
味噌豆腐鱼汤	80
生菜鱼生汤	82



宴客鱼料理

鲜味十足又营养丰富的鱼料理是最能让宾主尽欢的宴客菜色，花点时间加点巧思，鱼料理的造型创意可是不输其他菜色喔！

松鼠黄鱼	86
清蒸石斑鱼	88
椒盐鲳鱼	90
纸包鲈鱼	92
麒麟石斑	94



好鱼

好料理，调味有密招

在开始动手制作美味鱼料理之前，
有些小常识是你不能不知道的。

买鱼时该怎样挑鱼才新鲜？

怎样杀鱼最有效率？哪些调味料最适合鱼料理？

用哪种锅子来烹调最省时方便？

在这里一次教你所有做好鱼料理的必备知识！





将好鱼带回家



开始做鱼料理之前总该有条鱼！

先来看看怎么挑鱼才新鲜，买回家又该怎么处理才是上上之策吧！

挑鱼绝技有一套

新鲜的鱼是美味鱼料理的基础，若是鱼本身的味道不够好，无论怎样用心调味，也只能勉强掩饰坏味道，变不出好味道来。走进市场该挑哪一条鱼才是新鲜的好鱼呢？依着下面的这些步骤好好地將鱼检查一番，新不新鲜马上就见分晓！

诀窍1 按一按

拿起一条鱼，首先就要用手指按按鱼身，感觉一下鱼肉的弹性好不好。越新鲜的水鱼分流失得越少，鱼肉的弹性自然也越好。新鲜的鱼按起来感觉硬硬的，手指移开后也能马上恢复形状，不会留下按过的压痕。



诀窍2 闻一闻

虽然鱼免不了会有鱼腥味，但越不新鲜的鱼，鱼腥味会越重越刺鼻。有时候鱼虽然离水没有很长的时间，鱼身的弹性也还不错，但因为运送时的环境不好，也会因为滋生细菌而使腥味变重，所以买之前一定要先闻闻看腥味是不是很重。



诀窍3 翻一翻

这一招是大家最常用来挑鱼的方法，那就是翻开鱼鳃看看颜色是不是鲜红色。鱼鳃是鱼的呼吸器官，鳃的颜色越鲜红表示含血量高，鱼死后血液不再循环，时间一长就会氧化变色，所以鱼鳃的颜色愈暗沉，表示死的时间越久，颜色越鲜红，当然就是越新鲜的好鱼罗！



诀窍4 看一看

这一招是大家最容易忽略的地方，那就是看一看鱼的眼睛。新鲜的鱼眼睛应该清澈明亮，眼球形状均匀饱满没有凹陷，也没有因出血的血块分布而泛红。这一招可是在超市挑选一条条包装好的鱼，在闻不到、翻不到的时候，最好用的辨识方法喔！



挑鱼绝技有一套

买活鱼回家，等到要煮的时候再杀是最新鲜美味的了。如果是买回家先用盐水养着，还可以让鱼将体内的废物清干净，更是营养又卫生，但是一提到杀鱼可就让人头痛了，到底应该怎样杀鱼才正确又快速呢？这也是有诀窍的喔！

诀窍1

以左手将鱼抓牢固定住，先以菜刀的刀柄将鱼敲昏，再以刀背逆着鱼鳞的生长方向将鱼鳞刮下来，以刀背刮可以避免将鱼皮割破让鲜味流失，记得要注意鱼头与鱼鳍、鱼尾附近的鱼鳞，必须将所有鱼鳞都刮除。

PS. 去鳞：将家用纸包覆住鱼尾巴，再顺势刮除鳞片，不扎手又快速。



诀窍2

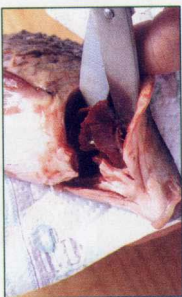
用剪刀先以一边尖端刺进鱼肚，再沿着边缘剪开，剪的时候需将鱼肉挑起以避免剪破内脏器官，污染鱼肉。



诀窍3

剪开鱼肚后，再翻开鱼鳃的护盖以剪刀夹住鱼鳃，夹好固定后向外转出剪刀将鱼鳃拔除。鱼鳃一共有四片，左右各二，重复同样的步骤直到鱼鳃完全清除干净。千万不要直接用手去除鱼鳃，因为鱼鳃上有倒刺，很容易会刺伤手造成细菌感染。

PS. 剖肚：鳞片去掉后或黏滑的鱼，剖肚前会因滑手而不好处理，可用纸巾包住鱼身即可轻易处理。



诀窍4

用手将鱼肚里的内脏全部取出来，取的时候要靠近鱼头及鱼尾处用力拔除，不要直接拉内脏中央的部位，并尽量以手掌包覆住内脏器官，这样才不会弄破内脏，使鱼肉沾染上内脏的腥味与苦味。



诀窍5

将杀好的鱼放入清水中清洗干净，轻轻搓洗鱼身表面与鱼肚剖开取出内脏后形成的凹洞，彻底的清洗可以减少细菌数，延长保存时间。杀好的鱼如要当天吃即可进行腌渍，否则应以干净的塑胶袋包好，放入冰箱冷冻保存。



好鱼配好料



有了好鱼接下来就要帮它配上好料做好菜了。适合烹调鱼的调味料很多，各自也有不同的调味作用，就让我们分门别类地来瞧瞧吧！

去腥增味类

这一类的调味料可说是鱼料理的基本调味料，除了调味之外，还具有一定的去腥作用。

葱

葱是与鱼味道最合的香辛材料，所以在调味使用上也最为广泛，具有去腥、增香的作用。使用上可切葱段腌鱼或是一同烧煮，切末则常用于炒、炸等料理，或是撒上作为绿色的装饰。



姜

姜是很好的去腥材料，因此常用于腌鱼，或是用来爆香。使用时以老姜为主，且分量不宜太多，否则会有过多的辛辣感，一般以2~4片为好。



大蒜

大蒜是与鱼的味道很合的香辛材料，分量大越多味道越香，也不会使鱼的味道变淡。

在使用之前先以小火炸过，辛味可以降低一点，香味会更明显，炸的时候只要炸至金黄即可，若是变黑就会有苦味了。



酱油、蚝油

酱油与蚝油都是具有醇厚咸香味的调味料，同时还能够增添菜肴的诱人色泽。酱油的特色在于含有发酵过的浓郁豆香，所提供的咸味也柔和好入口。蚝油则除了咸味之外，更能增添鲜味，不但能帮助菜肴上色，还能增加光亮多汁的效果。



酒



腌鱼除了基本的盐与白胡椒之外，加些酒更能有增香与去腥的作用，在加热时加入更能增添香气。除了米酒之外，也可以用绍兴酒或其他酒精浓度高的酒代替，各有不同风味的酒香。

盐、糖、胡椒粉

盐除了给予咸度之外，也有去腥与提鲜的作用，适度的咸味可以使香味更令人印象深刻，是基本的腌料。糖也是鱼料理中常见的基本材料，除了在糖醋、红烧做法上的调味，其他



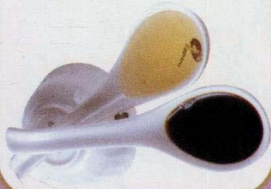
使用上的分量很少，主要是利用少许的甜味以调和所有的味道，一般多用白砂糖、黄砂糖或冰糖。鱼料理中多使用白胡椒粉，因为它味道不强烈，且具有很好的提味去腥作用，有少数菜式会使用黑胡椒。

风味添加类

这一类的调味料主要是用来增添鱼料理的特殊风味，通常本身即具有特殊的味道，且会用于固定的菜式或味形。

醋

醋常用来制作糖醋汁，酸味有开胃的作用，且能使鱼肉肉质更嫩。一般常用的有白醋与陈醋两种，另有酸味与香味较强的香醋，使用时需搭配分量足够的糖，才能调和浓郁的酸味，不会过于刺激。



番茄酱

番茄酱具有温和的酸味与甜味，多用于调配糖醋汁，鲜艳的红色能使菜肴的色泽更吸引人。也可搭配新鲜番茄一起使用，风味更具特色。



红辣椒

红辣椒主要为料理提供辣味，有许多种类可供选择，除了新鲜辣椒之外，还有干辣椒、辣椒粉、辣椒油、辣椒酱各种不同的加工调味品，以辣椒酱的香味最为特殊。红色的辣椒除了调味之外，还具有装饰的效果。



豆豉

豆豉的味道以咸香为主，味道重，因此不需再搭配太多调味料，尤其以蒸鱼最方便又美味。干豆豉需要先泡水再使用，口感与味道才好，另外还有豆豉酱可以选择，味道更加香浓，但会使菜色变深。



豆酥

豆酥有球状与碎粒状两种，以球状的豆酥较佳。豆酥的香味要经过一段时间的翻炒才能完全散发出来，翻炒时要均匀，同时火不要太大，否则会因炒焦而有苦味跑出来。



九层塔

九层塔又叫罗勒或金不换。它香气十足，是最佳的提香材料，同时也能装饰菜肴。通常在烹调的最后才加入，否则加热过久香气会变淡，同时会有苦味产生。



破朴子

破朴子具有咸甘的风味，搭配鱼一起料理，可以引出鱼肉的鲜甜味，是蒸鱼料理中很简单又美味的调味方式，腌渍破朴子的腌汁也可以当作蒸汁使用，味道更好。



香菜

香菜也是具有提香作用的材料，其香味属于温和和清香，不像九层塔那么浓烈，不适合长时间烹调，通常在最后才撒上作为提香与装饰用。



鱼料理必备 锅具、炉具

鱼的鲜味流失得很快，要做出一道鲜味十足的鱼料理，在烹调的器具上也要非常注意，选择能帮助保留鲜味的器具，再搭配上适合的烹调方式与调味，才是让鱼料理美味的不二法门。

炒菜锅

炒菜锅是中式料理必备的锅具，适用于各种烹调方式，使用最为方便，不论煎、煮、炒、炸、蒸都可以轻松应付，一锅用到底，可以免除购买太多锅具无法妥善收纳的难题。搭配上蒸笼或是蒸架就可以用来蒸煮料理，虽然没有电饭锅方便，火候与时间的掌控，也需要经验才能拿捏得恰到好处，但可以调整火力，尤其以大火蒸鱼，可以缩短时间，味道也会更好。



平底锅

平底锅的容量较小，用处也比较局限，但用来煎鱼会比其他锅具适合，因为平底可以让油量平均，不会像炒菜锅那样中央多、周围少，所以煎出来的鱼熟度的控制比较好，也不会因为锅底是圆球形而在加热于让鱼身变得弯曲不平。选择锅底经过不沾锅处理的平底锅，可以避免鱼皮因为沾锅而破掉，用来煎鱼会更漂亮。



传统电锅

传统电锅除了煮饭之外，也是用来蒸、炖或加热菜肴最方便的锅具，可以变换出各种不同的菜式，家中没有蒸笼时，传统电锅更发挥了替代蒸煮的功能，尤其只要没沾上汤汁或菜肴也不必每次使用后都清洗，是现代最方便的好帮手。传统电锅烹调的温度不能设定或调整，外锅加一杯水时，大约蒸煮15分钟就会跳起，以热水加入外锅，蒸煮的火力相当于大火，若以冷水加入，则接近小火烹调。



微波炉

微波炉是现代烹调的新工具，早期的微波炉功能较少，大多只用来方便加热东西，而现今的微波炉功能越来越多元，不但能煮能炖，还能蒸能烤，在购买的时候可要先货比三家才能选择一个最合用的。使用微波炉时有火力强弱之分，与传统煤气炉大、小火的作用相同，使用前一定要先阅读使用手册，才能适当地操作。



蒸笼

蒸笼是蒸煮时不可少的重要器具，以材质来分，有竹制蒸笼和金属制蒸笼两类，不管材质为何，在外形与功能上都差异不大。竹制蒸笼蒸出来的食物会吸收淡淡的竹香，做出的料理更具特色，这是因为竹子的传热及散热速度不快，一旦蒸热了之后便有保存食物原味与保温的作用，且最重要的是不会滴水在食物上，这样做出来的菜肴口感更好，但在清洁上则较费力。金属制的蒸笼在使用和清洁上都较为方便，除了传统的铁制蒸笼之外，也有不锈钢等其他材质的制品，不同材质的价格差异大，可依照使用频率高低选购适当价位的产品。

家常调味组合， 解读烹调鱼的秘密

有了新鲜的好鱼，
还需要经过一番巧手调味才能呈现出好味道，
鱼料理有千百种风情，
靠的就是不同的调味手法，
本篇带你一次解读各种风味鱼的调味秘密！







饮食宜忌

1. 猪肉 + 南瓜：南瓜降血糖，猪肉营养丰富，两者搭配，对保健和预防糖尿病有较好的作用。
2. 猪肉 + 萝卜：适宜于胃满腹胀、食积不消、饮酒过量、便秘等人食用。



小叮哼

肉丝蒸鱼的调味特色在于除了使用调味料、葱、姜之外，更加了五花肉丝与榨菜丝。五花肉丝除了提供肉香之外，还含有少量的猪油，这样可使鱼肉吃起来更为鲜嫩，榨菜丝则能增添咸香味。

肉丝蒸鱼

Rou si zheng yu

材料

鱼	1 尾 (约300 克)	姜	10 克
五花肉丝	30 克	葱	2 根
榨菜丝	20 克		

调味料

酱油	1 小匙	细糖	1/2 小匙
蚝油	1/2 小匙	米酒	1 小匙
水	1 大匙		

做法

1. 鱼洗净以厨房纸巾擦干；葱洗净、切细，备用。
2. 姜去皮、切丝与炸菜丝、肉丝及所有调味料一起拌匀，备用。
3. 将鱼放入蒸盘中，将做法 2 拌好的调味料倒在鱼身上，封上保鲜膜，放入电锅中，外锅加入 1 杯半热水煮至开关跳起后取出（或以大火蒸 15 分钟），撕去保鲜膜，撒上葱花即可。

