MODERN PEOPLE
现代人·大众美食系列

家常鱼虾

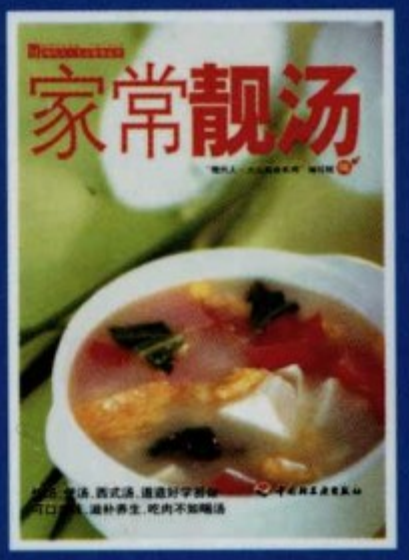
“现代人·大众美食系列”编写组 编

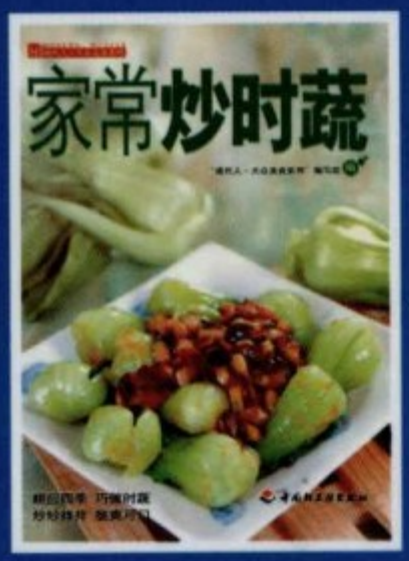
营养美味鱼虾鲜
烹饪料理不复杂

中国轻工业出版社

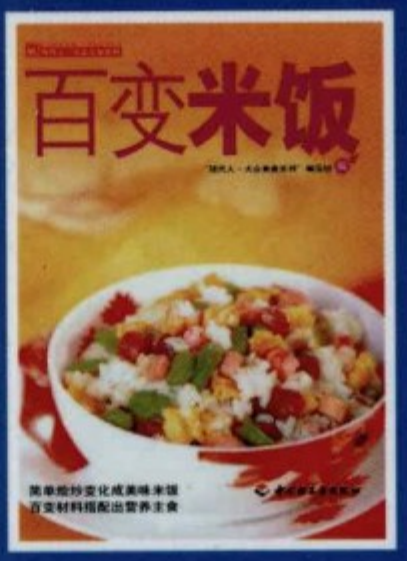


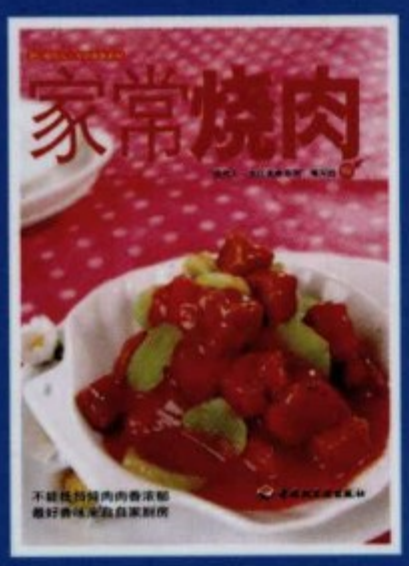






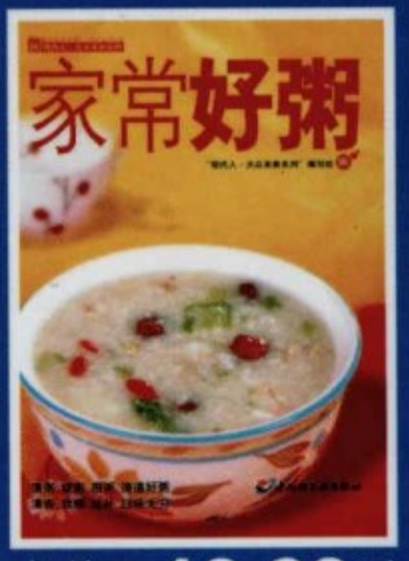












每本定价：**10.00**元

上架建议：烹饪菜谱

ISBN 978-7-5019-5430-8

9 787501 954308 >

定价：10.00元

MODERN PEOPLE
现代人·大众美食系列

家常鱼虾

“现代人·大众美食系列”编写组 编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常鱼虾／“现代人·大众美食系列”编写组编.
北京：中国轻工业出版社，2008.1
(现代人·大众美食系列)
ISBN 978-7-5019-5430-8

Ⅰ.家... Ⅱ.现... Ⅲ.①鱼类－菜谱②虾类－菜谱
Ⅳ.TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 051637 号

责任编辑：李　梅
策划编辑：李　梅　　责任终审：孟寿萱
责任校对：燕　杰　　责任监印：胡　兵
装帧设计：迪彩·设计　王超男　孟德亮

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）
印　　刷：北京国彩印刷有限公司
经　　销：各地新华书店
版　　次：2008 年 1 月第 1 版第 4 次印刷
开　　本：787 × 1092　1/32　印张：2.5
字　　数：100 千字
书　　号：ISBN 978-7-5019-5430-8/TS·3166　定价：10.00 元
读者服务部邮购热线电话：010-65241695　85111729　传真：85111730
发行电话：010-85119845　65128898　传真：85113293
网　　址：http://www.chlip.com.cn
Email：club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
71063S1C104ZBW

前 言

不需要花费昂贵，不需要大费周折，只要你用心挖掘，美味其实一直在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

我们坚持这样的理念——关注家常生活，关注日常餐桌！

我们一直不懈地追求——让百姓的每一餐吃得精彩，让百姓的餐桌更加丰富！

为此，我们从家庭厨事必备的角度出发，精心策划，为您献上了这套新的“现代人·大众美食系列”丛书。

本套丛书前期推出10本：

《百变米饭》、《家常面食》、《家常肉小炒》、《家常烧肉》、《家常炒时蔬》、《家常丸子》、《家常鱼虾》、《家常好粥》、《家常靓汤》、《家常凉菜》。

这10本书从“家常”、“基础”入手，从零开始，先讲解原料和原料加工，然后把家庭中最常见的菜式、最基础的做法，一一详细解析，让您即使初入厨房，拿一本精美的小书也能轻松调理菜饭汤水，照料好家人的肠胃和身体。

10元的定价，全彩页呈现，精心的编撰，精致的设计，使大众菜谱系列具有很高的性价比。本套书不求菜式的杂和多，但求菜式的家常、经典，并且不局限于单个菜式介绍，而是让您通过阅读我们的菜谱掌握同类菜品的烹调技能，触类旁通，帮您迅速完成从新手到高手的转变，使下厨变成轻松的享受。

为了使您的餐桌更加丰富多彩，我们还会陆续推出更多、更好、更贴心的家庭厨事图书，以此回馈您多年来对轻工版“大众菜谱”的支持和关心。

希望我们的努力，使您的生活更美好！

现代人·大众美食系列编写组

contents 目录

Part1
6 说说鱼虾

8 常见的鱼
8 鱼的营养
10 鱼的选购
10 鱼的处理
13 常见的虾
13 虾的营养
14 虾的选购
14 虾的处理
15 鱼虾的保鲜
16 鱼虾的烹调
16 最佳烹饪法
16 常用烹饪法
17 调味料

Part2
18 鱼虾美味61道

20 淡水鱼
20 苦瓜鲈鱼煲
21 清蒸鲈鱼
22 豆瓣鱼
23 糖醋鲤鱼
24 酸菜鱼
25 红烧鱼块
26 豉油鲤鱼段
27 芪烧活鱼
28 鲤鱼汤
29 葱油鱼
30 啤酒鱼
31 西湖醋鱼
32 菊花鱼
33 油浸鱼
34 松子鱼
35 鲫鱼豆腐汤
36 干烧鲫鱼
37 家常焖鲫鱼
38 干炸小鲫鱼
39 原汁白鲢

40 酥鱼
41 砂锅鱼头
42 清蒸武昌鱼
43 宋嫂鱼羹
44 松鼠鳜鱼
45 豆瓣乌江鱼
46 剁椒鱼头
47 蒜香黄辣丁
48 葡萄鱼
49 炒鳝糊
50 海水鱼
50 糖醋带鱼
51 红烧带鱼
52 干炸带鱼
53 带鱼南瓜汤
54 萝卜干炖带鱼
55 红烧平鱼
56 干烧平鱼
57 雪笋平鱼
58 热窝鱼
59 鳕鱼排
60 三文鱼沙拉
61 干炸小黄鱼
62 家常烧黄鱼
63 侉炖黄鱼
64 焦熘黄鱼
65 鲜虾
65 番茄焖虾
66 油焖大虾
67 米酒炒大虾
68 花样蒜香虾
69 干煎蒜子大虾
70 龙井茶香虾
71 炸河虾
72 蝴蝶虾
73 水晶虾仁
74 西兰花炒虾仁
75 腰果虾仁
76 清炒虾仁
77 香辣基围虾
78 白灼基围虾
79 家常炒虾
80 蒜香皮皮虾

文字：杨玲
图片创意：王超男
摄影：阿东工作室
菜品制作：邓渠
场地提供：军乐食府（北京市海淀区车道沟 8 号院军乐团内）
餐具提供：红玫瑰骨质瓷（电话：0315-3282945）

Part 1

说说鱼虾

8 常见的鱼

常见鱼类的营养，鱼的选购常识和鱼的处理方法。

13 常见的虾

虾的营养，虾的选购常识和虾的处理方法。

15 鱼虾的保鲜

家常鱼虾的保鲜存放有活养、冷藏、冰藏、冷冻等方法。

16 鱼虾的烹调

最能保持鱼虾的鲜味和营养的烹饪法，以及家常鱼虾烹饪方法、烹调鱼虾常用的调味料等。

常见的鱼

市场上鱼的种类很多，大致分为淡水鱼和海水鱼。常见的淡水鱼有鲤鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、武昌鱼、鲈鱼、鲶鱼、鲫鱼、鳜鱼等。常见的海水鱼有黄鱼、带鱼、平鱼、三文鱼、鳕鱼、大马哈鱼等。

鱼的营养

鱼历来是人们喜爱的食品，曾有“鱼之味，乃百味之味，吃了鱼，百味无味”之说。鱼不仅美味可口，而且营养丰富。

经常吃鱼有以下好处：

1.吃鱼抗忧郁。科学家指出，美国有5%的人群患有较严重的精神忧郁症，而日本人患有较严重精神忧郁症的仅为0.1%，是美国人的1/50。研究表明，上述差异跟两国不同的饮食习惯中食鱼多少有关。鱼体内有一种特殊的脂肪酸，它与人体大脑中的“开心激素”有关，有缓解精神紧张、平衡情绪等作用。不吃鱼或少吃鱼的人“开心激素”水平往往较低。

2.吃鱼少痴呆。加拿大科学家通过对患有老年痴呆症者和对健康老人的研究发现，健康老人血液中不饱和脂肪酸DHA的成分远高于患痴呆症的老人，表现为患痴呆症者的血液中DHA的含量平均比健康老人少30%～40%。科学家认为，DHA是大脑细胞活动和保持活力必需的营养物质，它有助于改善神经的信息传递、增强思维和记忆能力。海鱼，特别是深海鱼肉中含有丰富的DHA，因此，老年人多吃鱼，可减少老年痴呆症发病的可能性。

3.吃鱼防中风。多吃鱼对心脑血管有保护作用。研究表明，饮食中的蛋白质、含硫氨基酸的成分越高，则高血压的发病率越低。鱼类蛋白质含有丰富的含硫氨基酸，它能影响血压的调节机制，使尿钠排出量增加，从而抑制钠盐对血压的影响，降低高血压的发病率。专家建议，中老年人预防心脑血管病的有效方法之一，就是每天服3～4克鱼油。

鱼的部位、营养价值和作用

部位	营养价值和作用
鱼肉	鱼肉含有丰富的蛋白质和其他营养成分。鱼肉的蛋白质含量很高，且鱼肉中的蛋白质比起其他禽畜肉中的蛋白质更易为人体消化吸收。鱼肉中还含有可被人体快速吸收的游离氨基酸、小分子化合物、丰富的维生素B_{12}和碘。维生素B_{12}为神经系统保健所必需的营养素，而碘则是保持甲状腺功能的重要元素
鱼油	油脂多的鱼一般鱼肉呈深色，其所含的热量比油脂少、肉呈白色的鱼肉高一倍。近年有研究发现，经常吃鱼能防止心脏病和中风的原因可能是鱼油与其他动物油不同，其主要成分为不饱和脂肪，不容易产生胆固醇。所以，每周吃一次富含鱼油的鱼的人，中风和心脏病的发病率都较低。另外近年来研究发现，带鱼的银白色油脂层中含有一种抗癌成分，有益于患白血病、胃癌、淋巴肿瘤等癌症病人经常食用
鱼鳔	鱼鳔是鱼在水中调节升降的重要器官，现代营养学研究发现，鱼鳔中含有丰富的胶原蛋白，能增强肌肉的弹性，增加耐力，消除疲劳，还能促进成年男子精囊分泌果糖，为精子提供能量，对阳痿、遗精患者有较好的食疗效果。鱼鳔食用方法很简单，与鱼肉同烧即可
鱼子	鱼子含有丰富的营养成分，如蛋白质、脂肪、维生素，还有钙、铜、镁、铁等微量元素，对儿童生长发育有益
鱼皮	鱼皮中含有大量的鱼皮胶原蛋白，具有很强的生物活性，在烧伤、创伤、眼角膜疾病、美容、创面止血等医药卫生领域被广泛应用

鱼的选购

鲜鱼

挑选活鱼自不必说，挑选新鲜的死鱼应注意以下方面：

1.如果是刚死的鱼，用手握住鱼头时，鱼体挺而不软，肉质坚实富有弹性。

2.鱼体表面具有一层清洁、透明而带有腥味的黏液，鱼鳞完整紧致有光泽。

3.鱼眼明亮洁净而突出，眼球饱满，角膜光亮透明，黑白分明。

4.鱼鳃紧闭，鳃色鲜亮呈粉红色，无异味，轮廓清晰，没有黏液。

5.鱼腹不鼓胀，肛门紧缩而不突出。

6.鱼肉坚实、有弹性，用手指压一下，凹陷处立即平复。

如果是鱼鳞有脱落、鱼眼灰暗、肉质软化，鱼就不新鲜了。如果遇有脱骨的情况的鱼，肉质无弹性，就千万不要购买，说明这是腐烂的鱼，不可食用。

冰鲜海鱼

在内陆城市很难买到刚刚捕捞上岸的活海鱼，更多的是冰鲜海鱼。挑选冰鲜海鱼的时候要注意这样几点：

1.鱼的身体完整，没有任何部位脱落。

2.鱼的身体上的是清水或是一些冰碴，如果出现黄色液体，则说明内脏已经开始腐烂，影响食用。

3.鱼肉摸上去不黏手，且肉有一定弹性。

鱼的处理

鱼的处理相对来说比较麻烦，很多人会选择购买时请小贩代宰代加工，但这种方法很难将鱼彻底处理干净，不卫生，也容易被污染。最好还是拿回家自己处理。

鱼体表的清理加工

就是将鱼体表的鳞片、黏液等不能食用或不适口的部分去除干净，加工时要注意尽量保持鱼体的完整。

1.去鳞加工。刮鳞时用刀或特制的耙，从鱼尾至头逆鱼鳞生长方向刮去鳞片，注意头部和腹部的小鳞片也必须刮除干净。鱼皮质地较嫩，特别是头部的形状不规整，去鳞时容

易划破表皮，要控制好力度和深度。另有一些品种的鱼，如鲥鱼等，其鳞片中含有较多脂肪，烹调时可以改善鱼肉的嫩度和滋味，应该保留。

带鱼去鳞（银白色油脂层）法：将带鱼放入80℃左右的水中，烫大约10秒钟，然后立即将带鱼放入冷水中用刷子刷或者用刀刮，可以快速去掉带鱼的鳞。如果带鱼比较脏，可用淘米水擦洗，这样不但能把鱼洗净，还可避免手被污染。

2.去除黏液。有些无鳞鱼的体表有发达的黏液腺。这些黏液有较重的腥味，而且非常黏滑，不利于加工和烹调。去除黏液有以下几种方法：

熟烫法。就是将表皮带有黏液的鱼，如鲴鱼、泥鳅、鲶鱼、鳝鱼、鳗鱼等，用热水冲烫，使黏液凝结脱落，然后再用干抹布将黏液抹净。烫制的时间和水温要根据鱼的品种和具体烹调方法灵活掌握。一般可用75～85℃的热水浸烫1分钟，水温过低黏液不易去净，水温过高会使表皮突然收紧而破裂，影响菜肴成形的美观。

搓揉法。有一些菜肴，如生炒鳗片，在去除黏液时不能采用熟烫的方法，否则会影响成菜的嫩度，所以采用搓揉的方法去除黏液。方法是：将宰杀去骨的鳗肉或鳝肉放入盆中，加入盐、醋后反复搓揉，待黏液起沫后用清水冲洗，然后用干抹布将鱼体擦净即可。

刮净法。对于鲤鱼、草鱼、鲢鱼、武昌鱼、鲈鱼等有鳞鱼，刮净鳞后，先用水冲洗一遍，再用刀轻轻刮去表皮的黏液，可以看到刀上刮下黑色物质就是黏液。刮后再冲洗，放在案板上，鱼不会在板上滑动，就说明刮干净了。

另外，鲤鱼鱼腹两侧各有一条细线一样的筋，老人说鲤鱼是发物，就是它在作祟，而且它的腥味重，处理时一定要去除。抽筋时，应在鱼的一边靠腮后处和离尾部约3厘米的地方各横切一刀至脊骨为止，再用刀从尾向头平拍，使腮后刀口内的筋头冒出，用手指捏住筋头一拉便抽出来了。

鱼的内脏中，除鱼子、鱼鳔外一般都不作为烹饪原料，个别原料在制作特色菜肴时可保留，但必须经过加工处理后才能使用。

1.去鳃。鳃是鱼的呼吸器官。鱼鳃在鱼头两侧，每鳃各有5个鳃裂。其中4个鳃裂上各有2个鳃片，第5个鳃裂上无鳃片，但连接着咽齿，去鳃时要一同去除。形体较小的鱼可直接用手摘除，形体较大或骨刺坚硬、或有毒的鱼要用剪刀剪断鳃弓两端，然后取出鱼鳃。

2.鱼鳔加工。鳔是位于鱼的体腔背面的大而中空的囊状器官，多数鱼类都有鳔。鳔的胶原蛋白含量丰富，是很好的食用原料，加工时应先将鱼鳔剖开，用少量的盐搓揉一下，再用沸水略烫，洗净后即可。

3.去除肠杂。去除鱼腹中所有的肠杂等物。千万注意不要碰破胆囊。胆囊位于鱼腹外侧，剖鱼腹时容易将其划破，如不及时处理，整条鱼做好后都会带有苦味。

4.去除黑膜。鱼的腹腔壁内附着着一层黑色的薄膜，带有异腥味，影响菜肴的美观，但它与腹壁粘连较紧，清水冲洗并不能将其去除，加工时要用指甲或小刀轻轻刮除。

内脏清理与洗涤

开膛和清理内脏的方法

部位	加工方法	适用菜例
脊出法	用刀从鱼背处沿脊骨剖开，将内脏从脊背内掏出	荷包鲫鱼、清蒸鲥鱼等
腹出法	用刀从腹部剖开(不能划破鱼胆)，将内脏从腹部取出	红烧鱼、松鼠鱼、炒鱼片
鳃出法	用两根筷子从嘴部插入，通过两鳃进入腹腔，夹住肠子后转搅数下，便可以往外拉出肠肚，将内脏搅出(切断肛肠)	炸小黄鱼、叉烤鳜鱼、八宝鳜鱼等
活养法	将泥鳅等小鱼放入加有蛋清和盐的水中喂养，让其排尽体内泥沙	泥鳅豆腐、椒盐泥鳅等

常见的虾

虾分为淡水虾和海水虾。我们常见的青虾、河虾、草虾、小龙虾等都是淡水虾；对虾、基围虾、皮皮虾、龙虾等都是海水虾。

虾的干制品大的叫海米、开洋，小的叫虾皮，常用在家常菜中提鲜。

虾的营养

虾的营养价值很高，全身是宝。营养学家认为，虾的通乳作用较强，且富含磷、钙，对小儿、孕妇尤有补益的功效。虾中还含有激素，有助于补肾壮阳。在西方，也有人用白兰地酒浸虾以壮阳。

中医学认为虾味甘、咸，性温，有壮阳益肾、补精、通乳之功。人常食虾能强身壮体。凡久病体虚、气短乏力、不思饮食者都可将其作为滋补食品。

虾的部位及营养价值

部位	营养价值和作用
虾肉	含有大量蛋白质、碳水化合物。虾是高蛋白、低脂肪的水产品，还含有人体必需的8种氨基酸。虾中含的牛磺酸能够降低人体血压和胆固醇，所以在预防代谢综合征方面有一定疗效。虾还含有丰富的微量元素锌和镁，锌可以改善因缺锌所引起的味觉障碍、生长障碍、皮肤不适以及精子畸形等病症。镁对心脏活动具有重要的调节作用，能保护心血管系统，降低血胆固醇，防止动脉硬化，同时还能扩张冠状动脉，有利于预防高血压及心肌梗塞
虾脑	含有人体必需的氨基酸、脑磷脂等营养成分
虾皮	含有虾红素、钙、磷、钾等多种人体所需的营养成分，虾皮中含有丰富的钙，有镇静作用，常用来治疗神经衰弱、植物神经功能紊乱等症。老年人应多吃虾皮，可预防因缺钙所致的骨质疏松症，老年人的饭菜里放一些虾皮，对提高食欲和增强体质都很有好处

虾的选购

买虾的时候，要挑选虾体完整、甲壳整齐、外壳清晰鲜明、虾肉紧实、有弹性，并且体表干燥洁净，头部与身体连接紧密的虾。而肉质疏松、颜色泛红、身首分离或者头一碰就要掉下来、闻之有腥味，则虾不够新鲜。

虾的处理

虾在烹饪中有时会用去掉头、泥线（虾的肠线，又叫肠泥、虾线等）和皮的虾仁，有时带壳和头烹饪，有时为了造型只去虾身的皮而保留头、尾。清理虾可根据需要，但家常菜用到较大的虾时，要注意虾头向前伸出的又尖又硬的虾枪一定要剪去。

去泥线

方法一：先把虾头后面的部位横挑一下，把泥线挑断，然后在虾尾节的前一节再挑一下，就可以看到泥线，然后慢慢的抽出来。

方法二：用刀将虾的背部沿中线由头到尾割开，浅浅的就行，泥线就露出来了，再挑掉。

方法三：把虾尾向虾腹方向折断，轻轻一抽泥线就出来了。或者从除虾尾外的第一节处，用牙签挑出。或者用牙签在虾的背部有缝隙的地方插入就可以将沙线挑出。

这些方法都适用于新鲜、虾肉紧实的虾。如若虾不太新鲜，最好用第二种方法。

剥虾壳

有些人喜欢在烹煮前先把虾壳剥掉，但容易把虾扯断。剥虾的关键在虾的第二及第三节的壳，因为此处是虾的腰身。所以剥虾时先将虾壳的第二节往前拉开，再将虾壳的第三节往后拉开，再依次剥去其他节的虾壳。

鱼虾的保鲜

鱼虾都容易腐败变质，家常保鲜方法有以下几种：

1.活养。活养可使水产品保持鲜活状态，又能减少鱼虾体内污物，同时缩短了鱼虾宰杀后烹调前的存放时间，确保肉质的新鲜度。

2.冷藏。就是将加工后的新鲜鱼虾冷却到0℃左右，然后在0～2℃的低温下保藏。此法对鱼虾肉的质量影响较小，能基本保持肉的质地和风味，非常适合对加工后不立即烹调的鱼虾进行暂时保鲜。

3.冰藏。是把经过宰杀、加工的鱼放在装有冰块的容器中短暂保鲜。这种方法对鱼虾品质没有影响，但保存时间不宜长，特别是夏季。虾冰藏前不必进行加工，待使用时再加工。

4.冷冻。冷冻可以保证鱼虾不会变质，但肉质和口感会受到影响。注意解冻时使用正确方法：将冻鱼虾放在冷水中浸泡，使之慢慢地融化，可在水中加点食盐加速融化，这样解冻不会对鱼虾肉质产生影响。

鱼虾的烹调

最佳烹饪法

1.做鱼汤。俗话说“千滚豆腐万滚鱼”，煮鱼的时间不妨长一点，这样才能将营养炖出来，汤味也最鲜美。

2.清蒸。蒸鱼是为了使鱼本身的浆汁不大量溶于水中，同时由于蒸笼中的湿度已达到饱和，鱼的汤汁不像用油煎炸那样被大量蒸发，因此，这种方法可以最大限度保留鱼的鲜味，特别适合应用于烹制活鱼。

3.生吃。对于三文鱼、鲈鱼之类肉质细腻且刺少的鲜鱼，最好采用生吃的方法，将鱼肉切成片，蘸着酱油、芥末等调料吃，可以更好地吸收鱼肉中的营养，但要保证鱼足够新鲜干净。

常用烹饪法

1.煎鱼。对于冷冻鱼，或是不太新鲜的鱼，可以采用煎的方法。

煎一般是以温火将锅烧热后，放入少量的油（如是平底锅则油刚布满锅底），再放入加工好的鱼，用温火先煎好一面，再煎另一面，使两面成金黄色后放入调味品即成。

为了消除腥味，并煎得美观，可先将鱼泡在牛奶中。牛奶微细的粒子可将腥味吸收，还可在煎时发出香味，而且可使表皮的颜色变得美观。

2.烧炖。将鱼用急火热油炸后（也有的不油炸），加调料和鲜汤（或水），用慢火炖烂。

3.炸。将半锅油用旺火烧至六七成热，将事先调好味、处理好的鱼、虾下锅，此时，火不宜猛，应适时翻动，炸成焦黄色即可食用，或炸后浇另外做好的味汁。炸鱼和虾香酥脆嫩，但不利于保留营养素，也不易消化，家庭不宜多使用炸的方法烹饪。要避免炸得过老或不熟。

调味料

鱼、虾本身肉质细腻，味道鲜美，对调料没什么特别的要求，主要是葱、姜、蒜、盐、酱油、料酒、糖等。

1.葱。通常切成丝或段，目的是去除鱼的腥气，主要在清蒸、红烧时使用。

2.姜。对腥气重的鱼有很好的去腥的作用，特别是加工海鱼的时候，姜必不可少，在煎鱼前用生姜擦锅，可以使鱼皮在煎的过程中不易粘锅。

3.蒜。蒜本身的味道很重，在红烧等烹制中使用，尤其对稍稍有点不新鲜的鱼虾，但除做蒜香菜肴外，用少量即可，以免破坏了鱼、虾的味道。

4.酱油。在红烧的过程中必须使用，起到调味增色的作用。

5.料酒。配合其他调味料，去除腥气，最好是在刚刚过完油后倒入适量料酒，酒香可以很快融入鱼肉中，增加鱼的鲜味。

6.糖。在红烧的过程中不可或缺，可以与酱油紧密配合，使汁液完整地收在鱼周围，调出更好的味道。

Part 2

魚蝦美味61道

20 淡水鱼

30 种淡水鱼美味菜肴，有家常制法，也有著名菜式做法。

50 海水鱼

常见海鱼菜，干炸、红烧、侉炖、焦熘、糖醋等做法全部掌握。

65 鲜虾

虾只要新鲜，怎么做都鲜香美味。

淡水鱼

苦瓜鲈鱼煲

原料：苦瓜150克，鲈鱼肉200克，胡萝卜25克，蛋清1个

调料：盐、味精、料酒、胡椒粉、水淀粉各适量

做法：

1. 鲈鱼洗净，去骨，片成片；苦瓜洗净，去子，切成斜刀片待用；胡萝卜洗净，切成大片待用。
2. 鲈鱼片用淀粉、蛋清、盐、料酒、味精上浆，并用少许油拌匀。
3. 起油锅，将鱼片、苦瓜、胡萝卜分别入锅滑油至熟，然后捞出沥干油，原锅烧热底油加入适量水、盐、味精、料酒、胡椒粉调味，放入鱼片、苦瓜、胡萝卜片，翻匀后用水淀粉勾芡，装入烧热的煲内即可。

制作心得：

苦瓜要选择嫩一点的，这样的苦瓜汁多且味道不会过于苦涩，不会影响到鲈鱼的鲜味。



淡水鱼

清蒸鲈鱼

原料：活鲈鱼 1 条（约 600 克）

调料：葱 50 克，姜 30 克，鸡汤 20 克，盐 8 克，胡椒粉、糖各少许

做法：

1. 鲈鱼治净（活鱼宰杀、去鳞、去鳃、去鳍、尾和内脏，洗净的工作称为“治净”）；葱 30 克切片，姜 20 克切片，其余的葱姜切丝；用姜片、葱片、盐腌治净的鱼 20 分钟。
2. 将鱼置于盘中，加入葱、姜丝（蒸时用一半）和鸡汤，并淋上 1 大匙油，入烧开水的蒸锅中以大火蒸 10 分钟，拣除葱、姜。
3. 鲈鱼上铺剩余的葱、姜丝，再将蒸出来的汤汁倒于锅中，加入盐、胡椒粉、糖烧开，淋在鱼身上即可。

制作心得：

- 这道菜新鲜、清淡，所以一定要选用活鲈鱼，才会深刻体会“但爱鲈鱼美”的诗句。
- 在上锅蒸之前可以将鱼在开水里烫一下，去去腥气，如果这样就不必腌鱼了。

淡水鱼

豆瓣鱼

原料：活鲤鱼1条（约750克）

调料：豆瓣酱40克，盐5克，姜、蒜、料酒、酱油、糖各10克，葱花15克，水淀粉、醋各少许

做法：

1. 鱼治净后在鱼两面各轻划5刀。炒锅置旺火上，放菜油烧至八成热，将鱼小火煎至两面微黄。
2. 鱼取出，留适量油，下豆瓣酱、姜、蒜炒香，加水、盐、料酒、酱油、糖烧开，放入鱼，用中火烧10分钟，翻面，烧至鱼肉熟透、入味，盛入鱼盘，锅内的汤汁用水淀粉勾芡，加葱花，滴少许醋调匀起锅，浇在鱼上即成。

制作心得：

豆瓣酱有多种口味，做这个菜尽量选择原汁原味的豆瓣酱，而不要选择添加了豆豉、花椒等调料的豆瓣酱。



淡水鱼

糖醋鲤鱼

原料：活鲤鱼1条(约750克)，金糕、青梅各5克

调料：葱、姜、酱油各10克，糖50克，番茄酱、醋各20克，盐3克，料酒15克，面粉、水淀粉、干淀粉、姜汁各少许

做法：

1. 将鱼治净，鱼身两侧每隔2厘米切一刀至鱼骨，然后顺骨切1.5厘米，使鱼肉翻起；面粉、淀粉和适量水调成面糊。
2. 金糕、青梅切小丁用开水略烫；葱、姜切末；鱼沾裹面糊备用。
3. 放油烧七成热，挂好糊的鱼沾干淀粉，投入炸熟，控油捞出。
4. 锅内留底油烧热，加入葱、姜末爆香，捞出，放入酱油、糖、盐、番茄酱、料酒、醋、姜汁烧开，淋水淀粉制成糖醋汁，浇在炸好的鱼上，再撒青梅、金糕丁即可。

制作心得：

●也可以把鱼剁开炸，最后在盘中重新拼成一条整鱼再浇汁。

●青梅、金糕丁主要起装饰的作用，如果嫌麻烦可以不用。

淡水鱼

酸菜鱼

原料：活鲤鱼1条（约700克），泡青酸菜250克，鸡蛋清1个

调料：盐4克，味精3克，胡椒粉4克，料酒15克，花椒10粒，姜片3克，蒜瓣7克

做法：

1. 将鲤鱼治净，片下两侧鱼肉，把鱼头劈开，切成块。泡青酸菜洗后切段。
2. 将炒锅置火上，放少许油烧热，下入花椒、姜片、蒜瓣炸出香味后，倒入泡青酸菜，煸炒出味，加大量水烧沸，下鱼头，用大火熬煮。撇去汤面浮沫，滴入5克料酒去腥，再加入盐、胡椒粉。
3. 将鱼肉切斜片，盐、料酒、味精、鸡蛋清拌匀成蛋液，将鱼片均匀地裹上一层蛋液。
4. 将锅内汤汁熬出味，鱼片入锅煮1～2分钟，煮至鱼片断生，加入味精即成。

制作心得：

酸菜鱼的调料一般超市都有卖，如果为了方便简单，烧热油煸炒已经调好的菜料，加水烧开，下入鱼，适当加盐和味精调味即可。



淡水鱼

红烧鱼块

原料：鲤鱼 1 条（约 700 克）

调料：姜、盐、淀粉各 5 克，蒜 1 瓣，葱 10 克，酱油、糖各 20 克

做法：

1. 鱼治净，切成块，放盐、淀粉抓匀腌 30 分钟。
2. 姜切丝，蒜切末，葱切段。
3. 锅内放油烧到七成热， 放入姜丝、蒜末，把鱼块放进去，等鱼两面煎黄，加入酱油、盐、糖，加小半碗水，盖上锅盖中火焖 3～5 分钟，放入葱段翻匀出锅。

制作心得：

死鱼最好选择红烧的方法，切块的目的是为了更入味，但整条鱼更好看些，整条烧还是切块烧全凭自己喜欢。



淡水鱼

豉油鲤鱼段

原料：鲤鱼1条（约700克），鸡蛋1个

调料：姜片10克，八角2个，香葱1根，盐3克，蒸鱼豉油、料酒、生抽各15克，糖30克

做法：

1. 鲤鱼治净，剁去头尾，鱼身盛入碗中，打入鸡蛋拌匀；香葱洗净，切段。
2. 炒锅烧热，倒入油烧至六成热，放入鲤鱼段用中火炸至金黄色，捞出控油。
3. 锅中留少许油烧热，爆香姜片、八角，然后放入鲤鱼段，调入盐、料酒、蒸鱼豉油、生抽、糖和少许水大火烧沸，盖上锅盖转小火慢炖约20分钟，出锅前撒上香葱段即可。

制作心得：

炖鱼的水不要放太多，基本刚淹过鱼就可以了。



淡水鱼

芪烧活鱼

原料：鲤鱼1条（约700克），水发香菇、冬笋各20克

调料：黄芪5克，党参3克，盐3克，酱油15克，糖、料酒、水淀粉各10克，姜汁、香油各少许

做法：

1. 将鱼治净；在鱼身上切成十字刀花。
2. 水发香菇切开，冬笋、黄芪、党参切片。
3. 炒锅上火，放油，将鱼稍煎一下，滗出油。
4. 再将炒锅上火，放少量油，将糖炒成枣红色，党参、黄芪片同时下锅，加水，加入盐、酱油、料酒，放入炸好的鱼，烧开后，用文火煨成浓汤，将鱼捞出装盘，拣去党参、黄芪片，再放入笋片、香菇，烧开后，淋入香油、姜汁，加水淀粉勾芡，浇在鱼上即成。

制作心得：

这是一道有滋补功效的鱼肴，黄芪、党参同为补气药材，鱼香中有药香，享受美味时又能补身。



淡水鱼

鲤鱼汤

原料：鲤鱼1条（约600克），枸杞10克，白芷5克

调料：料酒10克，盐适量

做法：

1. 鲤鱼治净；枸杞洗净。
2. 砂锅置火上，放入适量清水，放入鲤鱼后大火煮开，淋上料酒后加入白芷，用小火煮40分钟。
3. 把枸杞放入锅中，继续小火煮5分钟，最后用盐调味即可。

制作心得：

这道鱼汤是清汤，若想鱼汤像牛奶一样呈乳白色，就在煮之前将鱼用油稍稍煎一下，还可以去除腥气。加入枸杞更加滋补。





淡水鱼

葱油鱼

原料：草鱼1条（约750克）

调料：盐6克，酱油、料酒各15克，味精3克，胡椒粉2克，姜、葱、香油各20克

做法：

1. 草鱼治净，两面剞一字刀花。
2. 葱、姜各10克切丝；10克切块。
3. 将鱼入锅加葱、姜块及水煮约15分钟，至熟捞出，装盘。
4. 鱼身上撒盐、味精、胡椒粉，加料酒，加葱丝、姜丝、酱油。
5. 香油烧热，浇在鱼身上即可。

制作心得：

这道菜的关键是最后浇的那一大勺油，可以在第3步完成的时候就开始烧油锅，火不必大，中火就好，这样第4步做完时，油温正好。

淡水鱼

啤酒鱼

原料：草鱼1条（约750克）

调料：蒜片5克，葱、姜、糖、豆瓣酱、老抽各10克，八角、花椒、香叶各少许，啤酒1听（355毫升）

做法：

1. 草鱼治净，切块，用老抽、葱、姜上色腌味。然后用高温油炸至外焦里嫩。
2. 油烧至七成热，炒香姜、蒜片，加入豆瓣酱炒香，再下花椒，然后倒入啤酒，加水、香叶、八角、葱和炸好的草鱼块，加入糖，大火烧开后用小火焖15分钟左右，起锅即可。

制作心得：

啤酒的量不必太多，一听就足够了，如果鱼不大的话，可以不再加水。



淡水鱼

西湖醋鱼

原料：草鱼1条（约700克）

调料：姜20克，酱油35克，料酒10克，糖15克，醋、水淀粉各50克

做法：

1. 草鱼治净，沿脊骨劈两片；姜切末。
2. 两片并排放入沸水，鱼头对齐，皮朝上，旺火烧煮至熟（约3分钟）。
3. 加酱油、料酒和姜末调味后捞出鱼装盘，余汤加糖、水淀粉和醋调成汁，加热至滚沸起泡，徐徐浇在鱼身上即可。

制作心得：

这是一道杭州名菜，去西湖的时候不可不吃，家常制做，只要放对糖、酱油、醋的比例就可以了。糖量不要太大，否则就成糖醋口味了。



淡水鱼

菊花鱼

原料：草鱼1条（约750克）

调料：盐2克，糖50克，番茄酱100克，醋30克，葱末、姜末、干淀粉各10克，水淀粉40克，料酒适量

做法：

1. 鱼治净后剁去头、尾，一剖两片，去骨。
2. 将鱼肉皮朝下放在案板上，斜切至鱼皮，每切4刀至5刀切断，共切成10块。逐块再用直刀交叉切至鱼皮，每刀间距为0.7厘米，不切破皮。
3. 鱼块加入料酒、盐、葱姜末腌约5分钟，沾干淀粉，再抖去散粉；用糖、醋、盐、水淀粉对成味汁。
4. 锅里放油烧至六成热，下入鱼块，炸至浅黄色捞出，放在盘中呈菊花状。
5. 另锅上火放清水加番茄酱烧开，用对好的味汁勾芡，淋明油，浇在菊花鱼上即成。

制作心得：

这道菜的关键是刀工，切比做更费工夫，要仔细，稍有不慎，就会切破鱼皮，菜的外形就要扣分了。



淡水鱼

油浸鱼

原料：草鱼1条（约750克）

调料：葱丝、姜丝、红辣椒丝各10克，姜片、蒜片、葱片、料酒、盐、糖、味精、酱油各少许

做法：

1. 将草鱼治净，放入开水锅中，加姜片，小火煮5～8分钟即熟，取出放入鱼盘中。
2. 将炒锅放少许油，待油热后下葱、姜、红辣椒丝稍煸后加水少许，加盐、味精、酱油、糖，调好味开锅后待用。
3. 在鱼身上放葱、姜、蒜片、胡椒粉，炒锅放20克油烧热浇在鱼身上，再将做好的调味汁倒在鱼四周即可。

制作心得：

煮草鱼的时间不要长，肉熟即可，这样才会在浇油后达到最好状态，否则鱼肉过烂，筷子夹不起来。



淡水鱼

松子鱼

原料：草鱼1条（约750克），鸡蛋1个，熟松子仁30克

调料：盐8克，酱油、糖、番茄汁、淀粉各15克，醋7克，水淀粉、葱花、姜末、蒜末各10克

做法：

1. 鱼治净，去头，片成两半（尾部连着），去掉骨刺，在鱼肉一面打人字花刀，放盐、酱油腌渍；鸡蛋打散。
2. 将鱼抹上蛋液，沾上干淀粉。
3. 油烧到四成热，放鱼炸呈浅黄色捞出，待油温升至六成热，再炸至表皮起酥时捞出装盘。
4. 鱼头沾干淀粉，下锅炸熟捞出，摆在盘的一边。
5. 锅内底油烧热，下葱末、姜末、蒜末爆香，加入糖、醋、番茄汁、少量水，烧开后用水淀粉勾芡，浇在鱼上，撒松子即成。

制作心得：

松子可以在超市卖干果的地方买到，选择原味松子。





淡水鱼

鲫鱼豆腐汤

原料：鲫鱼1条（约250克），豆腐400克

调料：料酒5克，葱花、姜片各3克，盐2克，味精1克

做法：

1. 豆腐切5毫米厚的薄片，用加盐的沸水烫5分钟后沥干待用。
2. 鲫鱼治净，抹上酒，腌10分钟。
3. 锅放火上，油烧至六成热，爆香姜片，将鱼两面煎黄，加水适量，放入豆腐片、盐、味精，用小火煮沸30分钟，撒上葱花关火。

制作心得：

这个菜特别适合妇女产后食用，是民间最家常的哺乳期滋补汤。

淡水鱼

干烧鲫鱼

原料：鲫鱼1条（约300～400克），海参、笋片、虾仁各25克，冬菇20克，鸡蛋1个，豌豆10克

调料：豆瓣酱、糖各10克，葱25克，盐4克，料酒10克，胡椒粉2克，淀粉适量，酱油15克，姜20克

做法：

1. 将鲫鱼治净；把笋片、冬菇、海参切成小丁；葱切成段；姜切成片；鸡蛋打散；豆瓣酱剁细。
2. 先用盐、料酒，把鲫鱼腌一下，用布蘸干，在鱼腹内撒上淀粉。然后把笋片、冬菇、海参丁、虾仁、豌豆、鸡蛋加上盐、料酒拌成馅，镶在鱼腹内，用淀粉将鱼腹口封好，在鱼身两面剞上花刀。
3. 把锅放在旺火上，倒入油烧热，将鱼煎至五成熟左右取出来。
4. 再用少许油把豆瓣酱、葱、姜炒一下，加入酱油、料酒、糖、盐等调好味，将鲫鱼放入，加入清水用文火煨，鱼熟汁干拣去葱姜即成。

制作心得：

如果原料不凑手，笋片、冬菇、海参都可不放，可以用一点肥瘦肉丁，让鱼有荤香。





淡水鱼

家常焖鲫鱼

原料：鲫鱼1条（约300克）

调料：葱、姜各10克，蒜4克，香菜、糖、酱油各5克，料酒4克，醋少许

做法：

1. 将鱼治净；葱、姜、蒜切片；香菜切末。
2. 油锅烧热倒油，油热时鱼下锅炸至两面金黄，将剩油倒出。
3. 加入葱、姜、蒜、料酒、酱油、醋、水，水量没过鱼的一半，大火烧开，加入糖，转入小火，收干汤汁，装盘，撒上香菜即可。

制作心得：

鱼洗后要抹干，以免过油的时候迸油烫伤。

淡水鱼

干炸小鲫鱼

原料：鲫鱼1条（约200克），淀粉和面粉适量

调料：盐、花椒粒适量

做法：

1. 鲫鱼从脊背豁开，洗净鱼腹、去鳃，撒上少许食盐、花椒抹匀，腌5分钟，然后拣除花椒，用少许面粉或淀粉沾匀待用。
2. 锅在火上烧热，然后倒油。待油八成热时放入鱼，勤翻动以防煳锅，见鱼皮变黄时出锅即可。

制作心得：

做干炸鲫鱼买小一点的也行，要清洗干净，并一定要将鱼皮表面的黏液刮净再用花椒和盐腌制，否则会有腥味。



淡水鱼

原汁白鲢

原料：白鲢鱼1条（约500克）

调料：蒸鱼豉油100克、小香葱适量

做法：

1. 白鲢鱼治净，从背部中间片开，鱼身两面剞刀花，放入圆盘中；香葱切丝。
2. 蒸锅上火，水开后放白鲢，中火蒸8分钟，把鱼盘中水倒净，蒸鱼豉油淋在鱼身上，再蒸3分钟出锅，鱼身撒上葱。
3. 炒锅上火，放油烧热，浇在鱼上即成。

制作心得：

- 较大的鲢鱼肉比较粗糙，蒸的时间就要长些，味道才会好。
- 蒸鱼豉油市场有售。



淡水鱼

酥鱼

原料：鲫鱼1条（约200克）

调料：酱油、料酒、豆豉各5克，五香粉、甘草粉、味精各3克，糖、醋、姜汁各10克

做法：

1. 将鲫鱼治净，抹干水分。
2. 油入锅内，烧五成热，放入鱼，用中火慢炸10分钟，再改用小火炸10分钟，炸至鱼骨酥脆捞出。
3. 将酱油、料酒、五香粉、豆豉、糖、醋、姜汁、味精、甘草粉放在锅内，加适量水，煮开后，将炸好的鱼放进锅内，盖上盖用小火焖1小时，取出晾凉装盘后即可。

制作心得：

这是一道凉菜，在制作过程中，炸要掌握好火候，要慢慢炸，不要急，油量可以大些，但火不要大，这样才能做到外酥里嫩。





砂锅鱼头

原料：鲢鱼头1个，熟竹笋片50克，水发香菇30克

调料：豆瓣酱、青蒜、料酒各20克，酱油30克，糖适量，味精、姜末少许

做法：

1. 将鲢鱼头剖开，去鳃、洗净，抹上豆瓣酱，用酱油腌入味。
2. 在八成热的油中将鱼头煎黄，加姜末、糖、料酒调味，加水焖烧至将熟，放入笋片、香菇和味精，开锅后倒入砂锅内煨煮几分钟，加入青蒜段即可。

制作心得：

鱼头可以换成别的鱼的头，只要不太小就可以了，鲤鱼头、草鱼头都行，鲫鱼头小最好不要用。

淡水鱼

清蒸武昌鱼

原料：武昌鱼1条(约重700克)，熟火腿25克，水发香菇、冬笋各50克

调料：料酒20克，盐5克，胡椒粉4克，葱、姜块各适量

做法：

1. 将鱼治净，在鱼身两面剞花刀，撒上盐，盛入盘中。葱姜切段。
2. 香菇和熟火腿切成薄片，和笋片间隔摆在鱼盘上。加葱、姜和料酒。
3. 蒸锅水烧沸，将整条鱼连盘上笼蒸，蒸至鱼眼突出，肉松软，约8～9分钟出笼，拣去葱姜，撒上胡椒粉即成。

制作心得：

家常蒸鱼也可不必添加香菇和火腿，但最好选活鱼来做，才能品尝到武昌鱼的鲜味。



淡水鱼

宋嫂鱼羹

原料：净鳜鱼肉300克，火腿10克，熟笋、水发香菇各25克，鸡蛋1个

调料：葱段25克，姜块5克，葱丝、胡椒粉各1克，料酒、水淀粉各15克，酱油、醋各25克，盐2克

做法：

1. 鳜鱼肉加入葱段（10克）、姜块、料酒（5克）、盐（1克）稍腌后，上蒸笼用旺火蒸6分钟取出，拣去葱段、姜块，汤汁滗在碗中。把鱼肉拨碎，除去皮、刺，倒回碗中。
2. 将火腿、熟笋、香菇均切成细丝；鸡蛋打散待用。
3. 将炒锅置旺火上，下油烧至七成热，投入葱段（15克）煸出香味，加入水煮沸，拣去葱段，加入料酒（10克）、笋丝、香菇丝。
4. 再煮沸后，将鱼肉连同原汁倒入锅中，加入酱油、盐，烧沸后用水淀粉勾薄芡，然后，将鸡蛋液倒入锅内搅匀，待羹汁再沸时，加入醋。
5. 起锅装盆，撒上熟火腿丝、葱丝和胡椒粉即成。

制作心得：

杭州的名菜中“宋嫂鱼羹”深受人们的喜爱，传说因南宋的宋五嫂用这道菜招待宋高宗，因滋味鲜美被大加赞赏而得名。



淡水鱼

松鼠鳜鱼

原料：鳜鱼1条(约750克)，虾仁20克，熟笋、水发香菇各15克

调料：熟猪油（炸油）500克，香油、糖各10克，盐5克，醋10克，番茄酱50克，蒜末2克，香菜段6克，淀粉30克，料酒、水淀粉各15克

做法：

1. 鳜鱼治净后滤干，齐胸鳍斜刀切下去，在鱼下巴处剖开，用刀轻轻拍至稍扁，再沿鱼脊两侧用刀从鱼头至鱼尾平批(鱼尾相连)，去掉鱼头、脊骨，两片鱼肉(称鱼叶子)鱼皮向下放在案板上，片去胸刺，在鱼叶子上均匀地用刀直划平行刀花，再交叉斜切至鱼皮处，使鱼肉呈一个个连在鱼皮上的菱形小块。
2. 用料酒、盐抹在鱼叶子和鱼头上，拍上干淀粉，抖去余粉待用。
3. 把番茄酱、水、糖、醋、料酒、盐和水淀粉调成汁待用。
4. 将猪油放入锅里，烧至八成热时，左手提鱼尾，右手用筷子夹住朝外翻卷的鱼叶子，慢慢放入油锅里，随即把鱼头也放油锅里炸，并不断用勺子舀热油向鱼尾上浇，使鱼叶子均匀受热，炸至淡黄色时捞出。
5. 鱼头炸至金黄色时捞出放在盘中，再把鱼叶子与鱼头拼在一起。
6. 在炸鱼的同时，另用炒锅烧热，放适量猪油，油热下虾仁熘熟后盛出；原炒锅留少许油，油热放香菜段略爆后捞出，再下蒜末、笋、香菇炒熟，烹入调好的味汁炒熟，加香油、虾仁，炒熟后出锅，浇在鱼上即成。

制作心得：

在用油浇鱼的时候要慢慢浇。



淡水鱼

豆瓣乌江鱼

原料：鲜活乌江鱼1条（约1000克），豆腐200克

调料：豆瓣酱20克，盐4克、五香粉4克，胡椒粉6克，辣椒5克，姜、葱、蒜各10克

做法：

1. 将鱼治净，两面打上刀花，入六成热的油中炸至表皮紧绷。
2. 豆腐切成小方块，入沸水中汆过后滤干水分待用。
3. 辣椒洗净切丝，姜、蒜切片、葱切成3厘米长的节；豆瓣酱捣碎。
4. 油下锅烧至六成热时，将辣椒、豆瓣酱下锅炒香后加入姜、蒜、水、五香粉、胡椒粉、盐等调料并煮滚。
5. 将鱼和豆腐下锅煮熟，汤汁收浓放葱即成。

制作心得：

在北方难买到乌江鱼，可用鲤鱼或草鱼替代。



淡水鱼

剁椒鱼头

原料：花鲢（胖头鱼）鱼头1个（约600克）

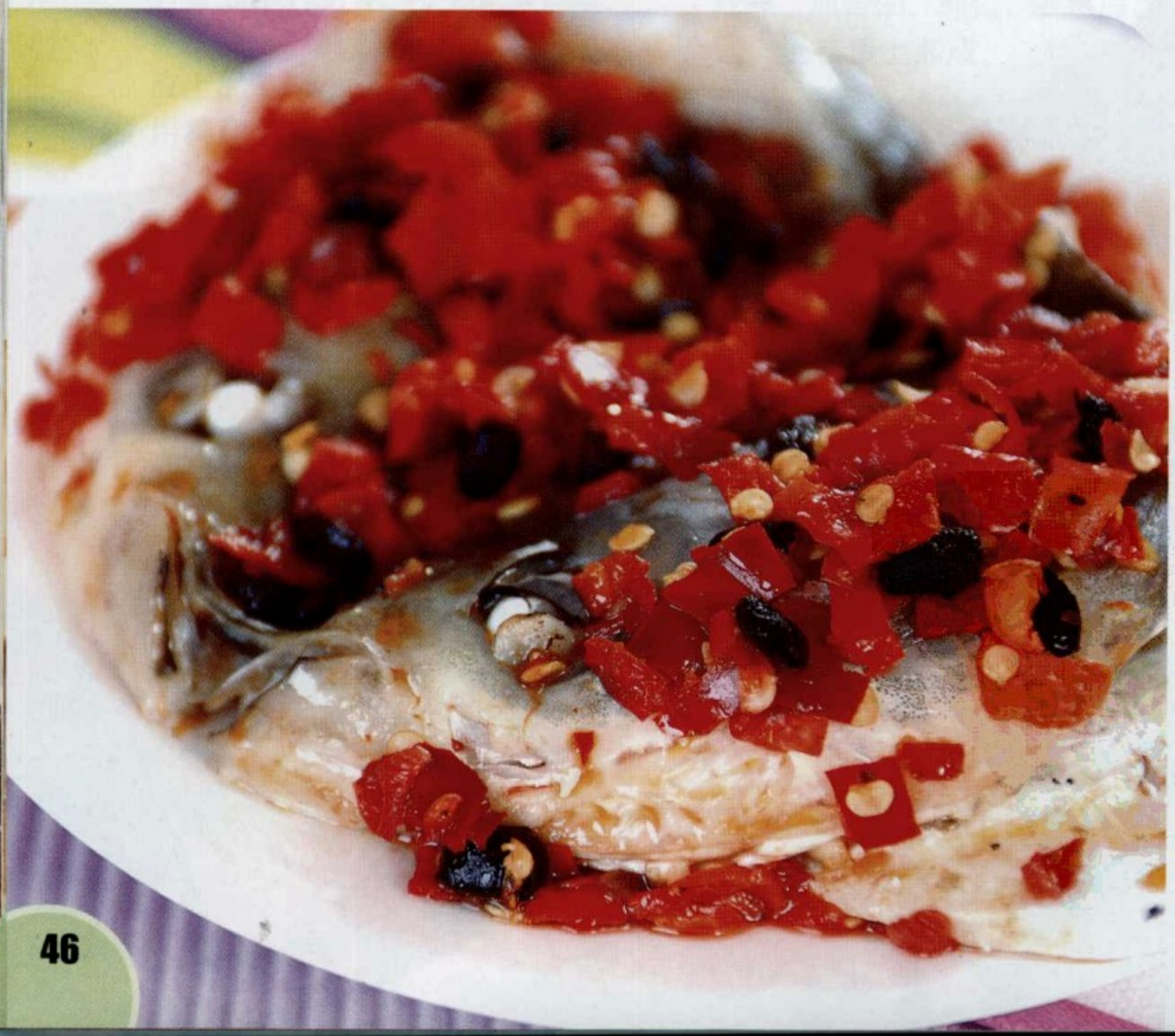
调料：葱片20克，姜片15克，豆豉30克，料酒20克，盐5克，剁椒50克

做法：

1. 鱼头洗净对半剖开，用料酒、盐涂抹均匀，与姜片、葱片一起腌制约30分钟，将腌鱼头出的水及姜片、葱片倒掉，沥净水备用；豆豉用水洗净。
2. 油烧至七成热，下鱼头，煎一下，鱼皮煎成白色后取出放入蒸盘，将豆豉及剁椒倒入，摆放均匀。
3. 将锅中放少量水，将鱼盘放入水沸的蒸锅，盖上锅盖，约蒸20分钟即可。

制作心得：

一般湖南、湖北菜馆里都有这道菜，自家制作并不难，准备好鱼头，再准备好剁椒就可以动手了。



淡水鱼

蒜香黄辣丁

原料：黄辣丁2条（约400克）

调料：蒜头5瓣，姜末5克，葱花10克，豆瓣辣酱15克，盐4克，糖10克，酱油15克，醋3克，水淀粉10克

做法：

1. 将黄辣丁治净；蒜头切去头尾。
2. 油入锅烧热，先放入蒜，再加入姜末、辣豆瓣酱、盐、糖、酱油，炒匀后放入清水、鱼同煮。
3. 汤滚起后改小火焖煮10～15分钟。焖煮中鱼身要翻面，熟透取出。
4. 在锅中放入葱花，再用水淀粉勾芡，起锅前加醋，淋浇在鱼身上，即成。

制作心得：

黄辣丁又叫黄骨鱼，长得像泥鳅。这种做法也适用于鲶鱼。



淡水鱼

葡萄鱼

原料：鲭鱼肉400克，青菜50克，鸡蛋一个，咸面包屑75克

调料：盐、糖各5克，料酒15克，味精3克，葡萄汁100克，水淀粉10克，白醋3克

做法：

1. 鲭鱼肉剞交叉刀花至皮，放盐、料酒、味精腌20分钟。
2. 鸡蛋打散；青菜洗净，只保留叶子，洗净焯水，铺在盘底。
3. 腌好的鱼肉，挂一层蛋液，再沾一层面包屑，下七成热油锅中炸至金黄色、呈葡萄粒状时捞出，放在铺有菜叶的盘子中。
4. 锅烧热，放少量油，用糖、白醋、葡萄汁、水淀粉勾芡，汁浓后淋在鱼上即成。

制作心得：

鲭鱼是河鱼中肉质稍粗、鲜味稍差的，烹调时调味要重。





炒鳝糊

原料：鳝鱼 300 克，韭黄 100 克

调料：姜 10 克，葱 5 克，蒜 15 克，醋、糖、水淀粉各 10 克，米酒、酱油各 7 克，香油、白胡椒粉各 5 克

做法：

1. 鳝鱼治净切段；葱切末；大蒜去皮剁成蒜蓉；姜去皮切丝；韭黄切段。
2. 油烧热后，放入葱、姜蒜爆香，加入鳝鱼翻炒几下，加入白胡椒粉、醋、糖、米酒、酱油、韭黄炒匀，盛入盘中，烧热香油，浇在菜上即可。

制作心得：

鳝鱼清理起来比较麻烦，可以让卖鳝鱼的小贩代为处理，回家再冲洗干净就行了。

海水鱼

糖醋带鱼

原料：带鱼1条(约750克)，鸡蛋2个

调料：葱段、料酒各30克，姜3片，蒜片10克，八角2个，干淀粉20克，糖25克，醋20克，盐5克，生抽15克

做法：

1. 将带鱼治净后剁去头、尾、鳍，切成长约8厘米的段，用盐、料酒腌渍约半个小时，然后放入用鸡蛋、干淀粉调成的蛋糊中上浆。
2. 炒锅置火上，倒入油烧至八成热，将上浆的带鱼下锅油炸，待炸至两面呈金黄色时，捞出控油。
3. 锅内留少许底油，放入八角、葱段、姜片、蒜片爆出香味后，烹入醋，添加糖、料酒、生抽及适量清水，煮至开锅后，将炸好的带鱼放进锅里，煮至汤汁剩下三分之一时，翻拌均匀，拣出八角等调料出锅盛盘。

制作心得：

●除沿海地区，市场上的海鱼都是冰鲜鱼，所以内陆地区较少选择沿海城市最常用的清蒸方法烹制海鱼。

●带鱼做前要将鱼表面银色的鱼鳞刮净，否则会很腥。





海水鱼

红烧带鱼

原料：带鱼1条(约750克)

调料：酱油20克，盐少许，糖25克，醋3克，料酒15克，葱花5克，姜末8克

做法：

1. 将带鱼治净后剁去鱼头及尾、鳍，切长段，控水分后下油锅炸成金黄色备用。
2. 酱油、盐、糖、醋、料酒、葱花、姜末、水调成味汁备用。
3. 锅放许底油，下葱花姜末炒香，放入炸过的鱼，浇上调好的味汁，大火烧开1分钟后，改小火煮10分钟即可。

制作心得：

- 鱼表面不用裹任何东西，直接炸。
- 煮到8分钟左右时翻下鱼，以便更好地入味。

海水鱼

干炸带鱼

原料：带鱼1条（约500克）

调料：葱花、姜末各10克，胡椒粉1克，盐3克，酱油25克，料酒20克，花椒盐适量

做法：

1. 将带鱼治净后取出沥水，然后切成6厘米长的段，盛放碗中，放入葱花、姜末、胡椒粉、盐、料酒和酱油，抓匀腌入味。
2. 炒锅旺火加热，倒半锅油烧至七成热时下鱼段炸1分钟，鱼段浮起并呈黄色时，捞起沥油；待油温再升至八成热时，鱼段再回锅重炸一下，使外表香脆即捞起沥油盛盘，附花椒盐一起上桌。

制作心得：

- 鱼段初次下油锅炸时，若油温过高，则应将火拧小。
- 与上述制作方法大致相同，若在鱼段表面挂上用鸡蛋黄、淀粉、料酒和盐调制的厚糊，并腌渍入味，油炸后即成“软炸带鱼”。



海水鱼

带鱼南瓜汤

原料：带鱼300克，南瓜50克，青椒、红椒各1个

调料：葱5克，味精、盐少量

做法：

1. 带鱼治净，切成块；南瓜去皮切成小块；青椒、红椒、葱切成丝。
2. 将锅内水烧开，放带鱼，煮熟后放南瓜。
3. 煮开后，把青椒，红椒，葱丝放进去，并以味精、盐调味。

制作心得：

这道菜对带鱼新鲜程度要求较高，不用油煎，尤其要刮干净鱼表。



海水鱼

萝卜干炖带鱼

原料：带鱼500克，腌萝卜干150克

调料：花椒5粒，八角2个，干辣椒2个，葱、姜、蒜片各15克，糖10克，料酒15克，醋20克，盐2克，味精少许

做法：

1. 带鱼治净后切成长约6厘米的段；萝卜干切成小段。
2. 炒锅置火上，倒入油烧热，将带鱼段放入，两面稍煎一下，铲出。
3. 锅中留底油，先下入花椒、八角、干辣椒爆香，然后下葱、姜、蒜片、萝卜干翻炒片刻，加入糖、料酒、盐、醋及少量清水，烧开后码入带鱼，焖至带鱼熟即可装盘。

制作心得：

萝卜干一般都比较咸，不用再放盐了。



海水鱼

红烧平鱼

原料：平鱼2条（约400克），香菇3朵，水发笋片、干辣椒各少许

调料：姜片5克，葱段10克，大蒜4瓣，酱油30克，八角3个，盐2克，糖40克，醋5克，料酒15克

做法：

1. 平鱼治净，在鱼体两侧各剞两道刀花；香菇泡软洗净，去蒂，对切两半；笋片洗净切丁；干红辣椒洗净，去蒂及子，切小片。
2. 锅置火上，放油烧至五六成热，将平鱼放入炸至金黄色，捞出控油备用。
3. 锅中留底油，放入蒜瓣、葱段、姜片、八角、干辣椒炝锅，出香味后加入盐、酱油、料酒、糖、醋，大火烧开，下入炸过的平鱼、香菇、笋片，小火焖熟即可。

制作心得：

笋片要在热水中汆一下，去掉涩味。



海水鱼

干烧平鱼

原料：平鱼（银鲳）2条（约400克）

调料：豆瓣酱20克，料酒15克，酱油8克，糖10克，盐2克，胡椒粉、醋各3克，葱、姜、蒜少许

做法：

1. 将平鱼治净，放热油中煎一下取出；葱、姜、蒜切片。
2. 炒锅中放油烧热，加入豆瓣酱、姜片、蒜片炒出香味，烹入料酒、酱油，加适量开水，把平鱼、糖、盐、胡椒粉放入锅中，烧开后转小火慢烧，待鱼烧熟，将鱼取出放盘中，大火收浓汤汁，放入葱片，淋入醋即可。

制作心得：

烧鱼时水放1杯的量（约240毫升）就够了。





海水鱼

雪笋平鱼

原料：平鱼2条（约400克），腌雪菜、鲜笋各100克，红辣椒1个

调料：葱花5克，姜片10克，料酒25克，盐3克，淡色酱油15克，糖10克，胡椒粉少许

做法：

1. 平鱼治净，在鱼的两面各划两刀，用盐和料酒将鱼周身抹匀，腌约15分钟，沥干水分；雪菜冲洗干净，挤干水分后切碎；笋切丝；辣椒去蒂及子，洗净，切丝。
2. 炒锅置火上，倒入油烧热，下笋丝煸炒片刻，再下雪菜末炒匀，加入酱油、糖、胡椒粉及少量水，大火炒熟，盛出。
3. 蒸盘上抹上少许油，铺上葱花，将鱼放入，鱼身上放上姜片，待蒸锅中的水烧开后放入蒸锅，蒸8分钟左右打开锅盖，将炒熟的雪菜、笋丝倒在鱼身上，继续蒸约4分钟至鱼熟，取出鱼，撒上辣椒丝即可。

制作心得：

海鱼不宜与泡菜、酸菜相配，如果没有雪菜，冬菜也可以。

热窝鱼

原料：平鱼1条（约300克）

调料：料酒、生抽各10克，老抽4克，醋、辣椒油各3克，香油、姜丝各5克，糖8克，花椒粉、豆豉汁、蒜蓉各少许，小葱丝40克

做法：

1. 将平鱼治净，控干水分，两面各剞四五刀放入深盘（刀口不宜太深），用料酒涂抹鱼身，肚内塞姜丝、花椒粉少许，包好保鲜膜，入微波炉大火加热7分钟。
2. 取一只碗，加入生抽、老抽、醋、香油、辣椒油、糖、花椒粉、豆豉汁、蒜、小葱丝，调好待用。
3. 取出鱼，趁热将调好的汁浇上。
4. 将油加热至冒烟时关火，将热油淋在鱼身上即可。

制作心得：

微波炉加热至6分钟，还有1分钟停止加热时即可烧热油，微波炉停止加热后就可以马上把热油浇入，保证鱼热入味。



海水鱼

鳕鱼排

原料：鳕鱼肉200克，薯条50克，青豆30克，柠檬1个，面包屑40克

调料：盐、胡椒粉各5克

做法：

1. 将鳕鱼肉切大片；柠檬洗净，不去皮，切薄片。
2. 青豆煮熟，捞出沥水；薯条炸熟。
3. 鱼片裹面包屑，下油锅炸，炸至金黄色盛盘；配薯条、煮好的青豆一同装盘；用餐巾纸吸去多余的油，吃前撒胡椒粉、盐，柠檬挤汁滴入。

制作心得：

鳕鱼肉不要切薄，否则炸时失水，鱼肉不好吃。



海水鱼

三文鱼沙拉

原料：三文鱼100克，生菜50克，豆苗20克，鹌鹑蛋5个，鸡蛋1个

调料：沙拉酱50克，奶粉少许

做法：

1. 三文鱼切薄片；鸡蛋打散；生菜、豆苗洗净。
2. 三文鱼片裹上蛋液，下油锅，略炸即取出。鹌鹑蛋煮好切片。
3. 盘子里铺生菜叶，盘角点缀豆苗，炸好的三文鱼与鹌鹑蛋片交错放在生菜上，沙拉酱加奶粉搅拌一下，淋上即成。

制作心得：

三文鱼本不适合做成熟菜，遇热后鱼身变白，美感口感大失，所以要裹鸡蛋，炸时要快，不要长时间煎炸。



海水鱼

干炸小黄鱼

原料：小黄鱼100克

调料：盐3克，味精2克，料酒5克，葱末、姜末、花椒少许，面粉150克，花椒盐10克

做法：

1. 将小黄鱼去头，内脏清洗干净，放入盐、味精、料酒、葱末、姜末、花椒腌两小时左右，拣去花椒及葱姜，放入面粉中裹均备用。
2. 油烧到六七成热，逐个下入裹上面粉的小黄鱼，炸至金黄色取出，当油温升至八成热再复炸一遍，使之焦脆，吃时蘸花椒盐。

制作心得：

- 小黄鱼必须新鲜且要清洗干净方可腌拌，炸时一定要炸熟。
- 小黄鱼裹面粉时一定要压紧以防炸制时面粉脱落。
- 新鲜的小黄鱼可以两根竹筷子从小黄鱼嘴插到鱼腹里，搅拧一下抽出，带出鱼肠。

家常烧黄鱼

原料：大黄鱼1条（约500克），猪肉75克，冬笋50克，香菇5～6朵

调料：葱段、姜片、蒜片、料酒各5克，盐3克，酱油15克

做法：

1. 黄鱼治净，在鱼身两面划斜刀，刀距约2厘米，刀深至骨，将酱油刷在鱼身两面，使其入味；猪肉、冬笋洗净切片；香菇泡发后去蒂。
2. 炒锅上火将油烧热，拎着鱼尾巴将黄鱼放入锅中，煎至两面金黄色，捞出沥油。
3. 另起锅将少许油烧热，放入葱段、姜片、蒜片煸炒出香味，再放入肉片、笋片、香菇煸炒，然后放入黄鱼，加料酒、酱油、盐烧开后转文火烧煮15分钟，再改旺火收汁，即可。

制作心得：

煎鱼时火小一点，或者用平底锅，盖上盖，油溅得就不会太厉害。





海水鱼

侉炖黄鱼

原料：大黄鱼1条（约500克），鸡蛋2个

调料：盐3克，味精2克，料酒15克，胡椒粉0.5克，醋7克，葱段、姜片、蒜瓣共50克，葱丝、香油、淀粉各5克

做法：

1. 黄鱼治净，切块，入大碗中加料酒、味精、盐、香油腌入味。
2. 鸡蛋打散，加淀粉调成蛋糊，腌好的鱼块放入蛋糊内拌匀。
3. 油烧至七成热，下入鱼块炸呈微黄色，控油。
4. 锅内放水、料酒、盐、味精、胡椒粉烧开，放入鱼块及葱、姜、蒜再烧沸，改用小火炖10分钟，拣除葱、姜、蒜，淋入醋、香油，盛入大汤碗，撒上葱丝即成。

制作心得：

侉炖是一种最家常、最简单的烹饪方法，就是把经过处理的一种或几种原料加水和调料炖煮至熟。侉炖的原料不限，炖煮的时间长短也比较随意，小排骨、肉、扁豆、粉条都是常见的侉炖材料。

海水鱼

焦熘黄鱼

原料：小黄花鱼 400 克，鸡蛋 1 个

调料：盐 5 克，味精 3 克，料酒 20 克，面粉 50 克，糖 15 克，醋 4 克，酱油、葱丝、姜丝各 10 克

做法：

1. 黄花鱼治净，控干水，用盐、味精、料酒（15 克）腌一下；鸡蛋打散备用。
2. 将腌好的鱼沾上面粉，再沾上蛋液，下油锅煎成金黄色（鱼熟）取出控油备用。
3. 酱油、盐、糖、料酒、醋、清水调成芡汁备用。
4. 锅放底油，下葱丝、姜丝炒香，下入煎好的鱼，倒入芡汁，大火烧开后 2 分钟即可。

制作心得：

鱼控水是为了能够让鱼更容易上浆入味和沾粉，想快一点就洗净鱼后把鱼放在纸上将水吸去，之后再用餐巾纸擦一遍。



鲜虾番茄焖虾

原料：大虾300克，洋葱50克，芹菜、青椒、番茄各20克，清汤适量

调料：蒜瓣15克，盐适量，胡椒粉1克

做法：

1. 将虾剥壳去泥线（黑色的虾肠线）洗净，煮熟。
2. 洋葱、芹菜、青椒、番茄、蒜瓣洗净切末备用。
3. 油烧到六成热时，放入洋葱、蒜末炒至微黄，再放入芹菜、青椒、番茄，炒至五成熟时，放入胡椒粉、干辣椒炒透，倒入适量清汤煮沸，加入盐调好味，放入虾段文火焖几分钟即可。

制作心得：

用番茄沙司替代番茄也行，但不要用罐装的番茄酱，两者味道不同。



鲜虾
油焖大虾

原料：大虾300克

调料：葱段20克，姜片10克，料酒、糖各15克，盐适量，味精3克，香油5克

做法：

1. 将虾冲净，剪去虾须、虾腿，由头部虾枪处剪一小口，取出沙包，再将虾背剪开，抽出泥线。
2. 油烧热，投入葱段、姜片煸炒，放入大虾煸炒出虾油，烹入料酒，加入盐、糖、少量水烧开，盖上盖，用微火焖烤透，再转旺火，汤汁稍浓时放入味精，淋入香油即成。

制作心得：

油热炒虾的时候，火不能太小，动作要快，让虾在最短的时间内全面接触热油，这样才能将虾油炒出。



鲜虾
米酒炒大虾

原料：对虾300克

调料：米酒适量，姜3克，盐、糖各5克，酱油少许

做法：

1. 将对虾去泥线洗净，放入米酒中浸泡15分钟后取出。姜切片。
2. 油烧至七成热，下入虾、姜片，大火炒熟，用盐、糖、酱油调味即成。

制作心得：

米酒在很多超市有售，最好选择度数高一点的，这样更容易入味。



鲜虾

花样蒜香虾

原料：虾 20 只，鸡蛋 2 个

调料：蒜 20 克，盐 3 克，酱油少许，淀粉 10 克

做法：

1. 将虾洗净，摘头剥壳、去泥线；鸡蛋取蛋清；蒜切末。
2. 虾肉用少许盐、酱油、蛋清腌制待用。
3. 油烧热后，放入蒜末，香味炒出来后，放入腌制好的虾，炒熟后盛菜碟中即可。

制作心得：

不要选择超市里卖的瓶装蒜粒，这种蒜粒一入油锅就煳，只能拌凉菜用。





鲜虾

干煎蒜子大虾

原料：虾 300 克

调料：大蒜 20 克，椒盐 15 克

做法：

1. 虾洗净，去泥线，剪去头尾，沥干水；蒜剥皮、洗净、切厚片。
2. 油烧至七成热，虾下锅，与蒜同煎，虾熟起锅，撒上椒盐即可。

制作心得：

虾洗净后，码入在餐巾纸上，就可以沥干水分了。或者选择蒸屉，将蒸屉下面放一个盆，也可以起到同样的作用。

鲜虾

龙井茶香虾

原料：大虾 300 克，龙井茶叶 2 克

调料：葱末 10 克，盐 5 克，面包屑 30 克

做法：

1. 龙井茶用水泡开，十分钟后将茶与水分离，茶叶控水备用。
2. 虾洗净，剪去须脚，用料酒与茶水浸泡 10 分钟。
3. 锅内放少许油，将茶叶炒一下，盛出备用。
4. 锅里再放一点油，将葱末炒香，放虾翻炒，加盐调味。
5. 放入面包屑，一起炒至面包屑金黄色，放刚才炒好的茶叶，炒匀即可。

制作心得：

- 龙井茶也可以换铁观音，味道不太一样，但都非常香。
- 这个菜油放得要稍多一点，面包屑比较吸油。



鲜虾炸河虾

原料：小河虾400克

调料：淀粉15克，鸡蛋液30克，面包屑50克

做法：

1. 把虾洗净，用竹签挑去泥线，用纸巾擦干水分。
2. 把虾沾上淀粉，放进搅拌好的鸡蛋液里沾匀，再放进干面包屑中，裹一层面包屑。
3. 半锅油烧至八成热，将虾放油中炸，虾熟捞出控净油即可。

制作心得：

炸之前，把虾放进冰箱冷藏半个小时，这样炸的时候面包屑不易掉下。



鲜虾 蝴蝶虾

原料：虾300克

调料：蚝油10克，盐、酱油各4克，水淀粉8克，面包屑50克

做法：

1. 虾剥去外壳（只剥身体部分，头尾保留），去泥线，用刀从虾背将虾从中间片开（不切断），中间穿上牙签，防止油炸时虾肉卷曲。
2. 蚝油、盐、酱油、水淀粉对成汁。
3. 虾沾裹上面包屑放油锅炸至金黄即可。
4. 将对好的汁用少量油炒香，淋在炸好的虾上即可。

制作心得：

这个菜做起来很简单，造型又漂亮。选虾的时候，超市常见的海白虾就可以了。





鲜虾

水晶虾仁

原料：虾仁500克，鸡蛋清1个

调料：盐5克，糖、淀粉、水淀粉、香油、味精各少许

做法：

1. 虾仁洗净沥水；盐、糖、味精、鸡蛋清调匀，放入虾仁打上劲，放入淀粉拌匀。
2. 油烧五成热，下入上浆的虾仁滑熟，沥油。
3. 盐、糖、味精、水、水淀粉对成汁。
4. 锅上火，放少许油，下虾仁，倒入芡汁，颠翻，淋入香油，出锅。

制作心得：

如果选用急冻虾仁，一定要先在水中解冻，完全解冻再沥净水，否则会影响上浆。

鲜虾

西兰花炒虾仁

原料：西兰花200克，虾仁200克，红辣椒1个

调料：蒜末5克，料酒10克，盐适量

做法：

1. 西兰花去粗茎，掰成小朵，在一锅沸水中添加少许盐，放进西兰花汆烫，再用冷水过一下，捞出沥水。
2. 红辣椒去蒂去子，切成粗末备用；虾仁洗净去泥线，沥干水分。
3. 烧热油，用小火爆香蒜末，放入红辣椒与虾仁，用中火拌炒，待虾仁变色，淋入料酒，放入西兰花，用大火迅速爆炒，加盐调味即可。

制作心得：

一个小西兰花就够用了，而且要用手掰，不要用刀切，不然容易掉下许多小花粒。





鲜虾

腰果虾仁

原料：虾仁250克、腰果75克

调料：盐、香油各3克，酱油4克，葱末少许

做法：

1. 腰果用油炸熟备用；将虾仁洗净去泥线，沥干水分。
2. 将虾仁、酱油、葱末混合拌匀，放置冰箱冷藏约1小时。
3. 将虾仁中多余的汁水沥掉，油烧至六成热，放入虾仁炒熟，再放入炸好的腰果，加盐、香油，拌匀后即可食用。

制作心得：

也可以选购炒好的腰果，要用原味的，如没腰果用松子、夏威夷果也可以。

鲜虾

清炒虾仁

原料：虾仁300克，黄瓜、胡萝卜、罐头竹笋各50克

调料：料酒50克，水淀粉10克，大葱10克，生姜5克，盐少许

做法：

1. 将虾仁洗净，用水淀粉、盐拌匀上浆。葱、姜切末。
2. 黄瓜洗净与竹笋一起切成片；胡萝卜去皮，洗净，切成小片，用开水烫熟。
3. 油烧至五成热时投入虾仁，滑炒透，捞出。
4. 锅里剩余的油继续烧热，放入竹笋片、胡萝卜片、黄瓜片滑透，捞出。
5. 原炒锅投入葱姜末煸炒出香味，加入炒好的虾仁、竹笋片、胡萝卜片、黄瓜片，加盐炒匀，即可。

制作心得：

最好买来海白虾自己剥掉虾壳成虾仁，味道会比直接买来的虾仁好。



鲜虾
香辣基围虾

原料：活基围虾300克，红辣椒20克

调料：蒜、姜、醋各5克，酱油15克，料酒25克，糖8克，老干妈香辣酱8克

做法：

1. 虾洗净；蒜切末，姜切片，葱切丝；辣椒洗净、去蒂去子，切丝。
2. 将酱油、料酒、醋混合成调料，将虾泡在其中，加盖闷半个小时后取出，沥干。
3. 油热后放入蒜末、姜片、红辣椒丝炒香，倒入虾翻炒。虾将熟时，放入老干妈香辣酱、葱丝、闷过虾的汁水、糖，汁浓后起锅。

制作心得：

香辣酱有很多种选择，不一定要用老干妈香辣酱，喜欢剁椒的，就选剁椒酱，喜欢干辣的可以用热油泼在辣椒面上做成辣椒油，用自制的辣椒油味道也不错，做的时候要加些盐。



鲜虾

白灼基围虾

原料：活基围虾400克

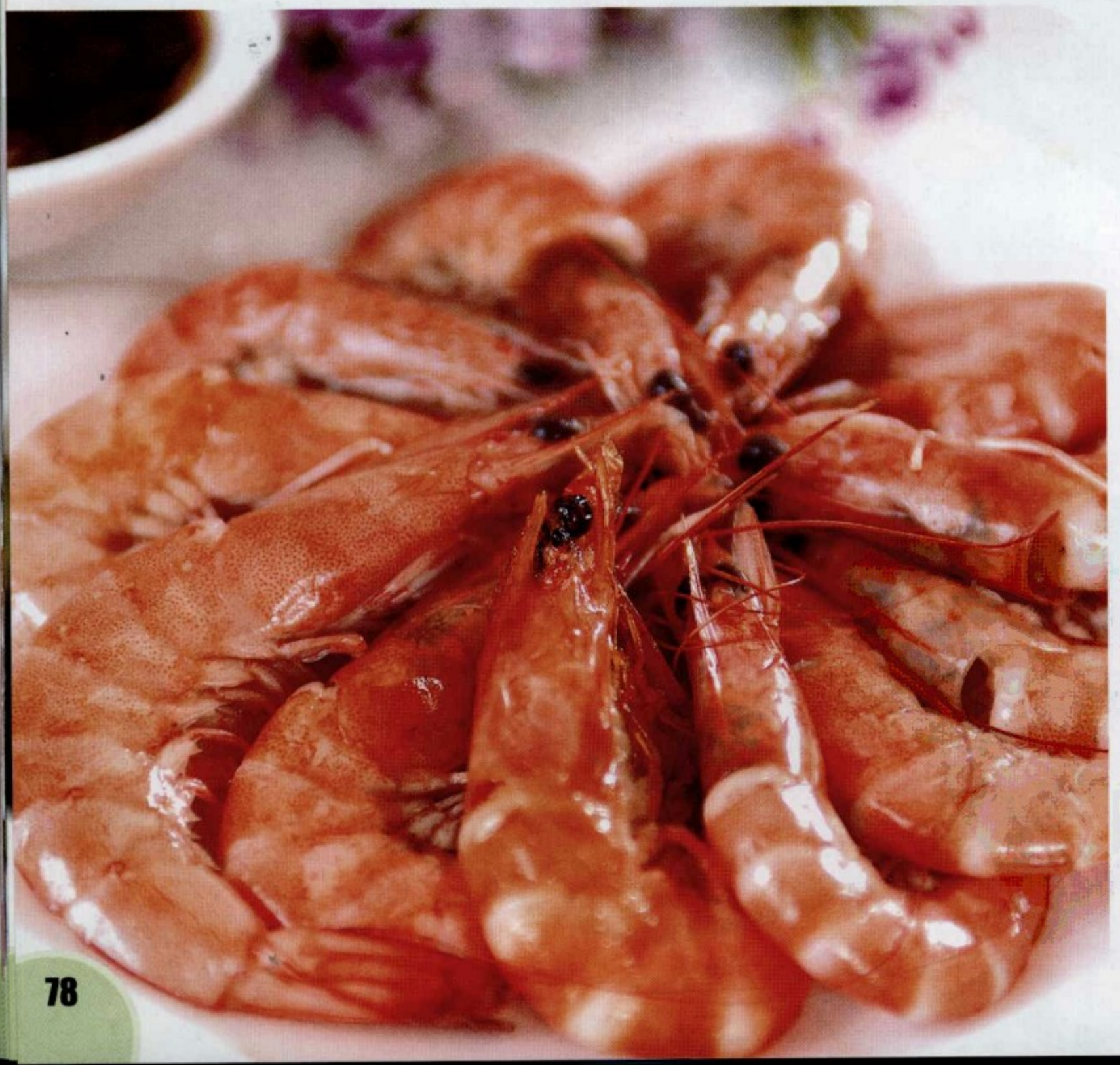
调料：生抽王30克、味精 2克，葱末、姜末、姜片各5克，料酒10克，清汤适量

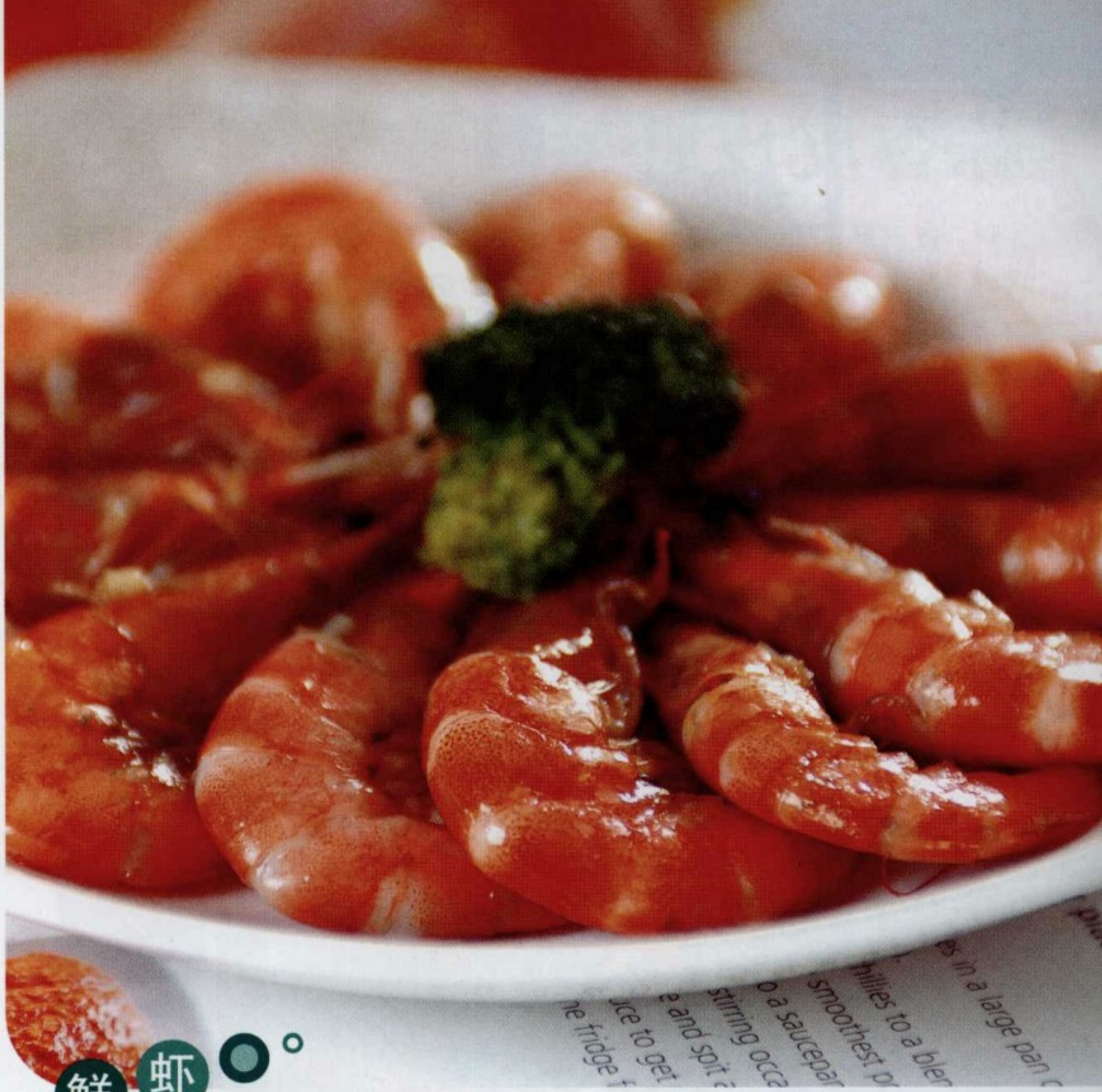
做法：

1. 将活基围虾洗净，加入料酒、姜片的水烧开，放入基围虾，煮至虾刚熟即捞出，装盆。
2. 少许油烧至八成热，倒入葱末、姜末，与生抽、味精、清汤调和成小料，虾剥皮，肉蘸调味料食用。

制作心得：

剥虾后手上腥味难以洗去，事先准备柠檬水或白菊花水洗手可以除去腥味。





鲜虾

家常炒虾

原料：基围虾300克，西兰花40克

调料：胡椒粉2克，姜末、蒜末、葱末、辣椒油各少许，水淀粉10克

做法：

1. 虾洗净放入盆中与调料拌匀。
2. 将油入锅烧热将虾略炸，虾变色后装盘。

制作心得：

这是一道粤式家常菜，虾不可炒的时间过长，变色即可，保证虾原汁原味的鲜香，虾油没被炒出，而是全部都保留在虾内。

鲜虾

蒜香皮皮虾

原料：皮皮虾500克，红辣椒20克

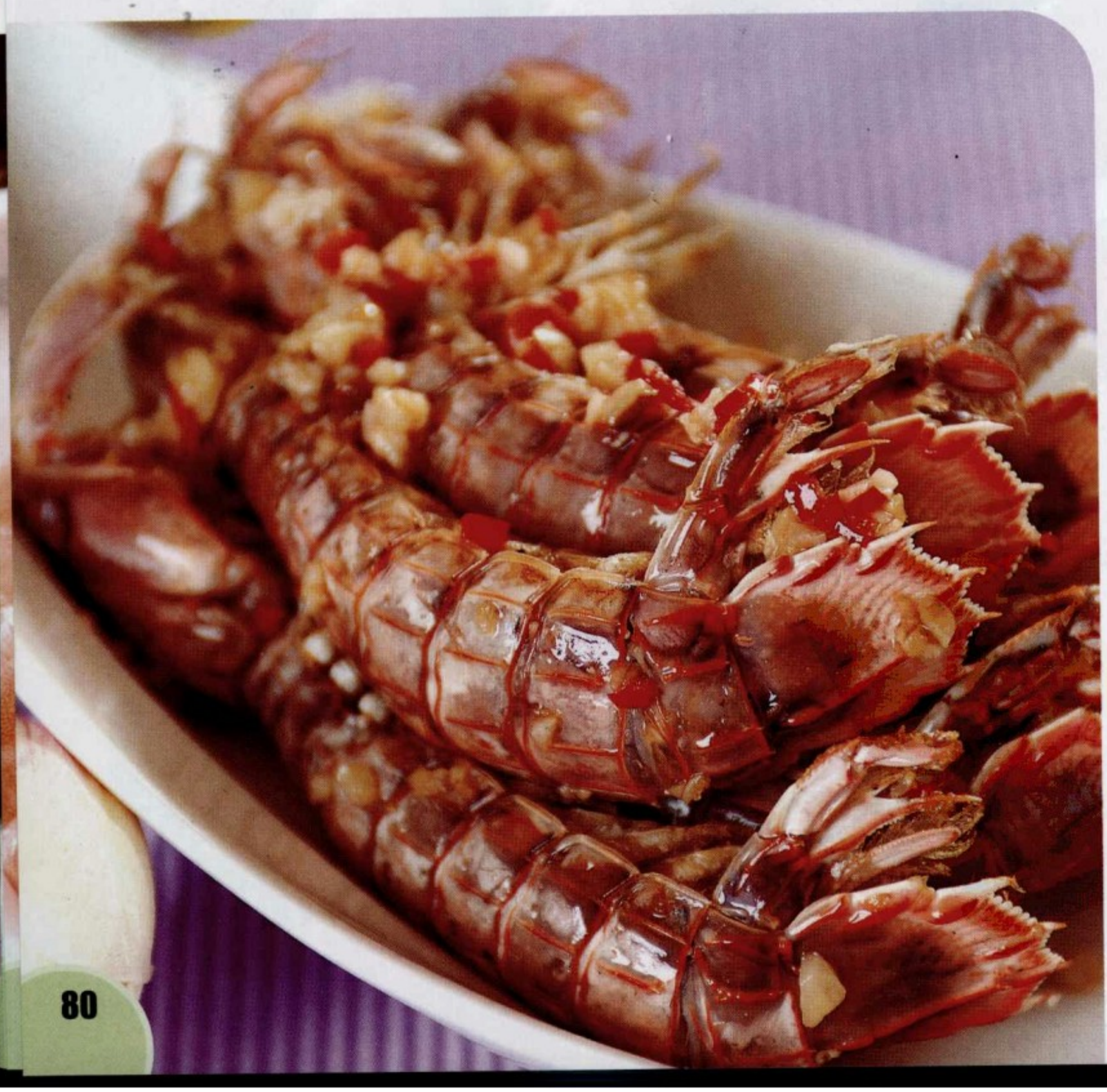
调料：蒜30克，酱油10克，盐2克

做法：

1. 虾洗净；红辣椒洗净、去蒂去子，与蒜同切成末。
2. 油烧热，把虾倒入炸至金黄，捞起。
3. 锅里留底油，烧热后倒入辣椒末和蒜末炒香，倒入炸好的虾，翻炒均匀，倒入酱油、盐炒匀后起锅装盘。

制作心得：

皮皮虾洗净即可，不要去皮，吃的时候要从尾部一点一点地剥壳，这样才能剥出一个完整的虾肉。



[General Information]
书名=家常鱼虾
作者=“现代人·大众美食系列”编写组编
页数=80
出版社=北京市：中国轻工业出版社
出版日期=2008
SS号=11931806
DX号=000004918087
URL=http://book1.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000004918087&d=7C05ED8D4A702D047B082378AF3CB0A1

封面
Ｐａｒｔ　１　说说鱼虾
常见的鱼
鱼的营养
鱼的选购
鱼的处理
常见的虾
虾的营养
虾的选购
虾的处理
鱼虾的保鲜
鱼虾的烹调
最佳烹饪法
常用烹饪法
调味料
Ｐａｒｔ　２　鱼虾美味６１道
淡水鱼
苦瓜鲈鱼煲
清蒸鲈鱼
豆瓣鱼
糖醋鲤鱼
酸菜鱼
红烧鱼块
豉油鲤鱼段
芪烧活鱼
鲤鱼汤
葱油鱼
啤酒鱼
西湖醋鱼
菊花鱼
油浸鱼
松子鱼
鲫鱼豆腐汤
干烧鲫鱼
　家常焖鲫鱼
干炸小鲫鱼
原汁白鲢
酥鱼
砂锅鱼头
清蒸武昌鱼
宋嫂鱼羹
松鼠鳜鱼
豆瓣乌江鱼
剁椒鱼头
蒜香黄辣丁
葡萄鱼
炒鳝糊
海水鱼
糖醋带鱼
红烧带鱼
干炸带鱼
带鱼南瓜汤
萝卜干炖带鱼
红烧平鱼
干烧平鱼

雪笋平鱼
热窝鱼
鳕鱼排
三文鱼沙拉
干炸小黄鱼
家常烧黄鱼
侉炖黄鱼
焦熘黄鱼
鲜虾
番茄焖虾
油焖大虾
　米酒炒大虾
花样蒜香虾
干煎蒜子大虾
龙井茶香虾
炸河虾
蝴蝶虾
水晶虾仁
西兰花炒虾仁
腰果虾仁
清炒虾仁
香辣基围虾
白灼基围虾
家常炒虾
蒜香皮皮虾