

<<教你制作美味鱼>>

图书基本信息

书名：<<教你制作美味鱼>>

13位ISBN编号：9787508252803

10位ISBN编号：7508252802

出版时间：2008-9

出版时间：金盾出版社

作者：孙宝和

页数：226

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<教你制作美味鱼>>

内容概要

本书是专门介绍鱼类烹饪方法的菜谱书。

本书精选了包括淡水鱼和海水鱼在内的美味鱼菜300余例，具体介绍了每例鱼菜的用料配比、制作方法、成品特点及温馨小贴士。

本书简明通俗，科学实用，易学易做，非常适合广大家庭阅读使用。

<<教你制作美味鱼>>

书籍目录

一、美味淡水鱼菜品 熘黑鱼片 糟熘黑鱼片 辣味米粉黑鱼片 菜心黑鱼片 芝麻黑鱼排 脆皮黑鱼条 鱼粒蒸蛋(黑鱼) 豉油黑鱼条 香菇黑鱼片 果仁黑鱼条 椒盐银鱼 木樨银鱼 葱爆银鱼 蟹肉炒银鱼 蟹黄炒银鱼 锅?NFDA3?银鱼饼 干烧青鱼头尾 干?NFDA1?瓦块鱼(青鱼) 豉油烧中段(青鱼) 葱油焖划水(青鱼) 溜三色鱼圆(青鱼)?NFDA1?烧鱼块(青鱼) 糟熘鱼片鱼圆(青鱼) 带子烩鱼圆(青鱼) 草菇烧青鱼 叉烧青鱼 奶汁炖鱼(青鱼) 蒜香干?NFDA1?青鱼 姜丝烧青鱼 豆豉青鱼 大蒜头辣味烧青鱼 梅菜炖青鱼 醋椒白鲢羹 熏白鲢鱼 豆豉雪菜烧白鲢 剁椒白鲢鱼 酱烧白鲢鱼 葱姜丝焖白鲢 泡椒白鲢鱼 彩椒蒸白鲢鱼 蒜薹炒鱼丝(花鲢) 糯米鳊鱼块(花鲢) 面筋拆扒鱼头(花鲢) 雪菜黄豆焖鱼(花鲢) 剁椒鱼头(花鲢) 红烧鱼头(花鲢) 春笋鲜蘑烧鱼头(花鲢) 酸菜泡椒炖鱼头(花鲢) 干?NFDA1?鱼头(花鲢) 黑椒烤烧鱼段(花鲢) 盐爆鱼片(花鲢) 清蒸鳊鱼(花鲢) 豆豉烧鳊鱼(花鲢) 醋椒鳊鱼(花鲢) 泡椒三丝鳊鱼(花鲢) 油焖鳊鱼(花鲢) 松子鱼粒(鳊鱼) 什锦鳊鱼羹 锡纸烤鳊鱼 葱烧鳊鱼 玉树鳊鱼 夏威夷果炸鳊鱼 铁板鳊鱼 奶香烧鳊鱼 雪菜青豆烧鳊鱼 蒜子瑶柱烧鳊鱼 荔枝鳊鱼 宋嫂鱼羹(鳊鱼) 清蒸鳊鱼 豉汁蒸鳊鱼 干烧鳊鱼 沙锅奶汤鳊鱼 清蒸芙蓉鳊鱼 干?NFDA1?梭鱼 鱼米炒豌豆 炸芝麻鱼排 草菇鱼片 金菇炒鱼丝 鲤鱼子烧豆腐 辣味烧鱼子(鲤鱼) 酸菜鲤鱼 红烧竹筒鲤鱼 白果鲤鱼丁 豆豉芦笋肉丁烧鲤鱼 鲤鱼冻 炸芝麻豆沙鲤鱼球 松塔鲤鱼 家常炖鲤鱼 炒五彩鲤鱼丝 宫爆鱼丁(鲤鱼) 油爆腰果鱼丁(鲤鱼) 豉汁香菇冬笋炒鲤鱼片 桂花鱼条(鲤鱼) 糖醋鲤鱼 干烧鲤鱼 酱汁鲤鱼 醋椒鲤鱼 油淋广东文乃鲤鱼 五柳广东文乃鲤鱼 豉油广东文乃鲤鱼 焗文乃鲤鱼 清蒸武昌鱼 肉末酸菜烧武昌鱼 西柠煎武昌鱼 豉油蒸武昌鱼 熏武昌鱼 煎烤武昌鱼 雪菜黄豆焖武昌鱼 辣味豆豉烧武昌鱼 锅?NFDA3?武昌鱼 干煎武昌鱼 鸽蛋黑椒烧甲鱼 鲜贝虾仁烧甲鱼 荷香米粉甲鱼 滋补甲鱼汤 八宝配甲鱼 清炖甲鱼 干?NFDA1?冬笋香菇甲鱼 奶汤炖甲鱼 豉汁蟠龙鳗 干烧鳗段 黑椒金钱鳗 吉利炸鳗鱼排 煎黄油鳗鱼排 两吃河鳗 桃仁炒河鳗丁 椒粒烧河鳗 脆皮鳗鱼条 焦熘鱼片 焦熘鳊鱼条 大蒜头烧鳊鱼 红烧鳊鱼 侉炖鳊鱼 糖醋熘鳊鱼 葱油蒸鳊鱼 焦炒鳊鱼丝 干烧鳊鱼块 盖菜炒鳊鱼片 桃仁柿椒炒鳊鱼丁 橙味刀鱼 熏刀鱼 油淋三丝刀鱼 清炸泥鳅 泥鳅烧豆腐 蒸米粉泥鳅 酥炸泥鳅 麻辣泥鳅 辣味鲈鱼汤 乡村家常熬鲈鱼 家常烤鲈鱼 红焖鲈鱼 松子烧鲈鱼 姜汁烧鲈鱼 奶香面包炸鲈鱼排 荷香蒸鲈鱼 烤鲈鱼 蒜薹烧鲈鱼 清蒸三夹鲢鱼 西湖醋鱼 三丝油浸鲢鱼 松鼠鲢鱼 菊花鲢鱼 双色鲢鱼 豆沙鲢鱼卷 干烧鲢鱼 干煸鳝鱼丝 红烧鳝段 糖醋鳝段 蛭子炒鳝丝 干炸鳝片 干烧鲫鱼 萝卜丝汆鲫鱼 酥鱼 鲫鱼炖豆腐 荷包鲫鱼 清蒸五彩鲈鱼 油浸鲈鱼 二、美味海水鱼菜品 芥末三文鱼 炸芝麻三文鱼排 双色鱼片 椒盐三文鱼片 炒三色鱼丁 炸吉力豆沙三文鱼饼 烹雪菜三文鱼条 酸辣虾仁三文鱼羹 芥蓝炒鱼丝 韭菜薹炒鱼丝 翡翠什锦鱼羹(大马哈鱼) 木瓜鱼球 盐焗鱼条 叉烧酱铁板鱼片 沙茶酱鱼块煲 干烧大黄鱼 清蒸大黄鱼 蒜葱烧大黄鱼 大黄鱼豆腐羹 青蒜炒鱼白 贴饼子熬小黄鱼 炸脆皮小黄鱼 干炸小黄鱼 葱烧小黄鱼 葱烧带鱼 香酥带鱼 干炸带鱼 软炸带鱼 香辣带鱼 五彩平鱼(鲳鱼) 西柠平鱼(鲳鱼) 京东菜烧平鱼(鲳鱼) 橄榄菜烧平鱼(鲳鱼) 锅?NFDA3?平鱼(鲳鱼) 清蒸三丝石斑鱼 辣味铁板石斑鱼 生烤石斑鱼 黑椒酱石斑鱼 葱香三丁烧石斑鱼 油淋虹鳟鱼 锅巴鱼片(虹鳟鱼) 网油虹鳟鱼 玛瑙鱼片(虹鳟鱼) 油爆鱼丁(虹鳟鱼) 响铃鱼片(加吉鱼) 双色鱼(加吉鱼) 脆皮加吉鱼 掐菜炒鱼丝(加吉鱼) 葱爆鱼片(加吉鱼) 炸烹巴鱼条 巴鱼蛋皮烧卖 酒心鱼圆 蜜汁巴鱼块 白果巴鱼丁 养生滋补鱼汤 干烧比目鱼 乳香炖比目鱼 四喜绣球比目鱼 清蒸五彩比目鱼 油浸八爪鱼 炒鸡腿八爪鱼 涮八爪鱼 韭菜薹炒八爪鱼 烹辣味八爪鱼 雪菜炒鱿鱼丝 油爆鱿鱼卷 游龙戏凤 酸辣鱿鱼羹 盐爆鱿鱼丝 香芹炒墨斗鱼 尖椒炒墨鱼 炒辣味墨鱼丝 青韭炒墨鱼 盐爆墨鱼仔 酥焖鲑鱼 干炸鲑鱼 炸芝麻鲑鱼 豆豉鲑鱼 茄汁鲑鱼 油焖沙丁鱼 黄豆雪菜烧沙丁鱼 软炸沙丁鱼 麻辣沙丁鱼 椒盐沙丁鱼 炸烹凤尾鱼 奶油炸凤尾鱼 豉汁焖凤尾鱼 煎烧凤尾鱼 蒜烧凤尾鱼 炸金枪鱼串 干炸金枪鱼 果仁粒炸金枪鱼 黑椒蒸酥鱼 蒜香烧金枪鱼 盐水鱼

<<教你制作美味鱼>>

条(鳕鱼) 炒三色鱼条(鳕鱼) 拔丝鱼片(鳕鱼) 木樨鱼片 樱桃鱼片 糖醋鱼片 清蒸五
丝鱼卷 醋椒鳕鱼煲仔 油爆鳕鱼丁 芝麻莲蓉鱼卷 川椒核桃鱼球(海鳗) 小笼糯米海鳗球
豆豉烧鳗鱼煲 鲜蘑青豆炒鱼丁 黑椒盘龙鳗 清蒸剁椒罗非鱼 三鲜蒸罗非鱼 虾子三色鱼条
竹筒辣味鱼块 清蒸八宝罗非鱼 酸菜多宝鱼 八珍烧鱼煲 XO酱多宝鱼 五柳金鱼(多宝鱼)
熏烤多宝鱼 老板鱼羹 乳香全鱼 酱瓜爆鱼丁 郊外侏炖鱼 酱烧全鱼

<<教你制作美味鱼>>

章节摘录

一、美味淡水鱼菜品 熘黑鱼片 【主辅料】黑鱼1条(重约500克),红尖椒25克,葱粒、姜粒、蒜粒各10克,鸡蛋清1个,红樱桃、绿樱桃各2枚。

【调料】料酒、鸡精、精盐、白糖各3克,干淀粉、水淀粉各5克,高汤50克,白胡椒粉、味精各2克,花生油500克(实耗100克)。

【制作方法】将黑鱼刮净鱼鳞,掏净内脏,冲洗干净,去掉头、尾、鱼皮,用刀从尾部往上片成片,放入碗内,调入一半料酒、鸡精、精盐、白胡椒粉搅拌均匀,腌渍15分钟,再放入鸡蛋清、干淀粉,加2克花生油拌均匀待用。

先将红尖椒洗净,去掉心子,片成片。

炒锅上火,加入花生油烧至三成热,放入鱼片滑开、滑透、滑熟,放入红尖椒片,一起滑好,倒入漏勺里,控出余油,待用。

炒锅上火烧热,放入底油,先把葱粒、姜粒、蒜粒炒出香味,调入高汤和另一半鸡精、精盐、料酒、白胡椒粉,加白糖烧开,放入鱼片、红椒片、味精烧开,淋上芡汁,打入明油,盛入盘中,红樱桃、绿樱桃切成两半,在盘边点缀,即可上桌。

【特点】色泽漂亮,口味清淡、爽快,肉质鲜嫩。

【温馨小贴士】黑鱼为经济价值较高的淡水名贵鱼类,有“鱼中珍品”之称。

糟熘黑鱼片 【主辅料】黑鱼1条(重约500克),油菜100克,香菇25克。葱粒、姜粒、蒜粒各10克,鸡蛋清1个。

.....

<<教你制作美味鱼>>

编辑推荐

中国营养学家认为鱼类属于健康营养食物。

一是由于鱼类营养价值高，含高蛋白低糖；二是由于鱼类含有丰富的鲜味物质氨基酸在烹饪时不断溢出，因此用鱼烹制出的菜肴具有特殊的鲜香味；三是鱼肉中含有大量的水分，烹饪时营养损失甚少，因而味鲜质嫩；四是鱼类多含不饱和脂肪酸，几乎不含胆固醇，对心脑血管有很大的改善作用。因此，鱼类是对健康有益的美味食品

<<教你制作美味鱼>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>