

<<天天享鱼>>

图书基本信息

书名：<<天天享鱼>>

13位ISBN编号：9787509102855

10位ISBN编号：7509102855

出版时间：2006-9

出版时间：人民军医出版社

作者：彭波

页数：331

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>

## <<天天享鱼>>

### 内容概要

鱼肉鲜美，营养丰富。

本书详细全面介绍了我国海水、淡水生长的90多种食用鱼的别名、现代营养学评价、中医药学保健评价等内容，并配以各种鱼的烹制制作方法近400例，融知识性、实用性和可操作性于一体。

这本书在指导您成为烹鱼高手的同时，也会让您对各种食用鱼有更多的了解，让您明明白白享受鱼类美食。

<<天天享鱼>>

作者简介

彭波，从事烹饪和烹饪教育工作20多年，先后担任多家饭店厨师长和烹饪学校教务处主任，1993年荣获全国第三届烹饪技术比赛热菜个人银奖，2001年、2003年获“中国鲁菜名师”、“中国烹饪名师”、“中国烹饪大师”、“中国药膳师”等称号。  
2002年出版《食品雕刻》（副主编），200

<<天天享鱼>>

书籍目录

鱼的各种烹调制作方法 初加工 炸 熘 爆 团 党 委 烹 汆 淋 烩 浸 炖 焖 煨 烧 烤 熏  
焗 灼 拌 腌 酱 冻 煮 糟 醉 煎 塌 蒸 拔 丝 琉璃烹鱼食谱集粹

## &lt;&lt;天天享鱼&gt;&gt;

## 章节摘录

**鲜韭炒乌鱼** [主料] 鲜乌鱼板300克。

[配料] 姜末5克, 韭白50克, 水泡枸杞子2克。

[调料] 精盐4克, 味精2克, 花生油50克。

[制法] 将洗净的乌鱼板在有疙瘩头的一面横着剖三刀至肉的4/5, 第4刀断下, 入沸水锅焯出呈四页状; 韭白切4厘米长的段; 锅底放油烧热, 投入姜末, 韭白稍炒, 放入四页乌鱼、枸杞子、精盐、味精, 迅速翻炒均匀装盘即可。

[制作小贴士] 蒸制要透; 口味要适中, 勿过咸; 装盘要美观。

[功用] 补肾壮阳, 壮腰膝, 益妇人。

**油蒸乌鱼干** [主料] 乌鱼干300克。

[配料] 葱姜丝5克。

[调料] 味极鲜酱油5克, 白糖2克, 精盐1克, 味精3克, 水泡黄芪2克, 花生油10克。

[制法] 将乌鱼干置净盆中浸泡至回软, 手掰弯时感觉无硬芯即可, 去头、骨及外皮, 再用手撕成线(也可熟后撕丝)置汤盘中, 加入所有调料; 将乌鱼干丝入蒸锅, 急火猛蒸5分钟即成。

[制作小贴士] 蒸制要透; 口味要适中, 勿过咸; 装盘要美观。

[功用] 补精血, 益脾胃, 可治妇女血枯病。

**酸辣乌鱼蛋** [主料] 鲜乌鱼蛋适量。

[配料] 葱姜末5克, 胡萝卜片20克, 笋片20克, 青蒜苗末5克。

[调料] 白醋20克, 白胡椒粉3克, 精盐5克, 味精4克, 湿淀粉20克, 花椒油20克。

[制法] 将乌鱼蛋撕去外膜洗净, 蒸或煮熟, 取出晾凉, 用手搓成片状; 锅内放入清汤、乌鱼蛋片及配料, 加入调料, 开锅后撇去浮沫, 勾芡, 撒青蒜末, 最后淋花椒油, 盛在汤碗中即成。

[制作小贴士] 掌握好口味, 酸咸适度; 汤的浓度要适中, 勿过稠或过稀。

[功用] 滋阴补肾, 清热明目, 利胎调经, 益妇人。

## 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>