

<<鱼典>>

图书基本信息

书名：<<鱼典>>

13位ISBN编号：9787543657373

10位ISBN编号：7543657376

出版时间：2010-1

出版时间：青岛

作者：张恕玉

页数：264

字数：150000

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>

<<鱼典>>

内容概要

本书以人们经常食用的39种鱼为主线，介绍了这些鱼的外形特点、生活习性、烹调知识、营养成分及功效，同时详细讲解了相关菜品的烹制方法，让您在选鱼、烹鱼时得心应手，更好地呵护家人的健康!

<<鱼典>>

书籍目录

石斑鱼 石榴石斑鱼 清蒸石斑鱼 麒麟石斑鱼三文鱼 泰汁三文鱼 香煎三文鱼 炸三文鱼卷银鳕鱼 蒜蓉烤银鳕鱼 纸包银鳕鱼 鲜果银鳕鱼 香煎银鳕鱼 千岛银鳕鱼加吉鱼 烤加吉鱼 五柳加吉鱼 清蒸加吉鱼鲈鱼 紫菜鱼卷 油泼鲈鱼 吉列鱼球 香滑鲈鱼片 粟米鲈鱼块 橄榄鱼丸 菜卷鱼 芝麻鱼卷 芦笋鱼 五彩鲈鱼丁 炸鲈鱼托 鱼蓉狮子头 汤腌鲈鱼 松子鱼排 黑椒鲈鱼条 脯酥鱼片 香辣鲈鱼 炸烹鲈鱼腩黄花鱼 雪菜蒸黄花鱼 酱焖黄花鱼 脆皮黄花鱼 微波黄花鱼 醋椒黄花鱼 锅煽黄花鱼 家常煎黄花鱼 椒麻黄花鱼 醋烧黄花鱼 茄汁黄花鱼 烤黄花鱼柳比目鱼 牙片鱼 熘鱼片 茄汁鱼条 金钱鱼 赛螃蟹 家常烧牙片鱼 金银鱼丁 多宝鱼 过桥多宝鱼 两吃多宝鱼 鼓眼鱼 咸鱼饼子 烤鼓眼鱼 香辣鼓眼鱼 鳎目鱼 酱焖鳎目鱼 奶汁鳎目鱼黑头鱼 腰果黑头鱼 珍珠黑头鱼 豆浆炖黑头鱼 黑头鱼炖豆腐六线鱼 麻辣黄鱼 福寿黄鱼 黄鱼炖乌鱼 家常烧黄鱼鲳鱼 干烧鲳鱼 油浸鲳鱼 蒜蓉烤鲳鱼 煎封鲳鱼 鲑鱼 蒜子烧鲑鱼 茶香鲑鱼丸 豆豉鲑鱼 家常煎鲑鱼 酱焖鲑鱼 家常烧鲑鱼 咸鱼萝卜条...

...

<<鱼典>>

章节摘录

插图：石斑鱼石斑鱼为暖水性海产大中型鱼类，硬骨鱼纲鲈形目科石斑属，也称石斑鱼、高鱼，俗称脍鱼、过鱼。

体呈长椭圆形，稍侧扁，色彩变异甚多，常呈褐色或红色，并具有条纹和斑点。

多栖息于热带及温带海洋，分野生斑和养殖斑，一般体长30~50厘米，重达400克以上，1000克以上的极少见。

常见的种类有赤点石斑鱼、青石斑鱼和网纹石斑鱼，其中赤点石斑鱼肉质最好，以厦门、澎湖和高雄等地出产为上品。

石斑鱼肉质细嫩鲜美，属名贵食用鱼类。

主要供鲜食，宜于清蒸、煮汤，清蒸以八九成熟最好，煮汤则需火候较久。

将剩汤贮入冰箱，隔餐会有结冻现象。

夏日吃石斑鱼冻，滋味甚佳。

以石斑鱼为主料烹制出的名菜有“白汁过鱼”“清炒过鱼”“炸烹石斑鱼头”“莲蓬过鱼”等。

石斑鱼蛋白质含量高，而脂肪含量低，除含人体代谢所必须的氨基酸外，还富含铁、钙、磷等无机盐以及多种维生素。

鱼皮中含有丰富的胶质，对上皮组织的完整生长和促进胶原细胞的合成有重要作用，故被称为“美容护肤之鱼”。

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>