



海味 鱼菜

王致福编著

上海文化出版社

责任编辑：王龙娣
封面设计：屈一指

鳝 鱼 菜

王致福 编著

上海文化出版社出版、发行 上海 绍兴路 74 号

新华书店 经销 吴县文艺印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 3.125 字数 47,000

1989 年 4 月第 2 版 1989 年 4 月第 2 次印刷 印数 9,001—30,000 册

ISBN 7-80511-155-3/TS·24 定价：1.05 元

出版说明

鳊鱼的营养价值高，上市时间长，产地区域广。通过各种烹调方法，可将鳊鱼烹制成各式肉嫩味美的鳊鱼菜。我国淮扬菜有以鳊鱼为主料的鳊鱼席，品种多达一百多种，可惜有关资料现在已收集不全。

在上海大厦经营的淮扬菜中，鳊鱼菜是很有特色的。它从鳊鱼的烫泡、宰杀到烹制，都有独到之处，深受中外宾客的欢迎。最近，上海大厦淮扬菜一级厨师王致福同志以上海大厦淮扬菜名厨师的世传经验为基础，广泛地吸取了兄弟菜系中鳊鱼菜的特色，并结合自己的实践经验，整理了约六十则鳊鱼菜菜谱。每一品种都经过烹制、鉴别。为便于读者仿制，作者还介绍了食用鳊鱼的常识，并对鳊鱼从宰杀到烹制的一般方法作了较详细的说明。本书是目前最完备的鳊鱼菜谱。

本书在撰写过程中，得到了上海大厦的有关领导和淮扬菜小组的关心和支持，特此致谢。

上海文化出版社

一九八六年三月

目 录

鳊鱼的概况	1
鳊鱼的活养方法	2
鉴别鳊鱼能否食用的几种方法	3
鳊鱼的初步加工方法	4
鳊鱼的主要烹饪方法	8
鳊鱼菜谱	13
酥烧鳊筒	13
鳊鱼三吃	14
(一)熟炆鳊鱼尾	14
(二)炒软兜	15
(三)煊煨汤	16
淮鱼煮干丝	17
生巧(鳊鱼)海参	18
炖脐门	21
清炖鳊鱼	21
蹄筒煨长鱼	22
干蒸长鱼卷	23
坛子鳊鱼	24
如意鳊鱼	25
荷包鳊鱼	26
红烧马鞍桥	28
清蒸长鱼	29
松子长鱼	30
菊花鳊鱼	31
红烧鳊鱼	32
脆皮鳊鱼条	33
炸长鱼排	34
脆鱼挂卤	35
椒盐鳊鱼	36
软炸长鱼	37
菠萝鳊鱼	38
响铃长鱼	39
酥炸长鱼	41
锅烧鳊鱼	42
卷筒鳊鱼	43
溜长鱼干	44
脆长鱼	45
锅贴乌龙背	46

秋叶鳝肉片·····	47	芙蓉扒长鱼·····	70
热炆长鱼丝·····	48	鸡火长鱼汤·····	71
银丝长鱼·····	49	鳝鱼锅巴·····	72
雪中送炭·····	50	芙蓉鳝鱼汤·····	73
麻花长鱼·····	51	酸辣长鱼汤·····	74
油爆鳝背·····	52	烩龙袍·····	75
糟炒鳝肉片·····	53	烩脐门·····	76
炒蝴蝶片·····	54	烘鳝·····	77
银丝虾仁·····	55	熏鳝·····	78
金银鳝鱼·····	57	炒双丝·····	79
麦穗鳝花·····	58	生巧鸽蛋·····	80
炆斑肠(鳝鱼肠)·····	58	炸龙骨·····	81
生炒鳝片·····	59	韭黄炒鳝血肠·····	82
香油鳝糊·····	60	芝麻鳝鱼·····	83
回酥长鱼·····	61	五彩鳝肉丝·····	84
酱爆大鳝球·····	62	乌龙吐珠·····	85
香菜梗炒鳝丝·····	63	炸葱椒鳝鱼·····	86
烩龙眼·····	64	金钱鳝鱼·····	87
翻制鳝骨汤·····	65	花色长鱼扎·····	88
清汤长鱼柴·····	66	三丝鳝鱼卷·····	89
长鱼圆子汤·····	67	鸡粥鳝鱼·····	91
鳝羹·····	68	干贝排长鱼·····	92
绣球长鱼·····	69		

鳊鱼的概况

鳊鱼学名黄鳊，俗称长鱼，别号“无鳞公子”、“粽熬将军”、“油蒸校尉”，在淮扬菜中则称为脆鱼、淮鱼。鳊鱼从清明节后就开始应市，至立秋大量供应，但以小暑前后一个月的鳊鱼为佳，此时的鳊鱼肥壮、粗大、结实、味美，人们赞之为“小暑黄鳊赛人参”。

鳊鱼的营养价值很高，具有补气、养血、增力、温阳益脾、滋补肝肾、祛风通络等功效。其肉能补中益血，治妇人产后恶露淋漓、血气不调症；鳊鱼头能止痢和治积食不消症；鳊皮可治妇人乳核硬疼症；鳊血滴入酒内，饮后能增力补气，还可用于涂治癣、痿，民间还用来治歪嘴巴。

鳝鱼的活养方法

首先准备一只干净的木桶(或瓷缸)，然后放经日晒后的清水。清水和鳝鱼的比例要适当，如木桶的五分之二盛鳝鱼，五分之一留水口，其余的放清水。否则，清水太少鳝鱼容易闷死、压死。木桶还要盖上铁丝网罩，以防鳝鱼窜跳出来。为增加桶内的氧气，可放几条泥鳅，泥鳅性活跃，喜四处钻动，能促使鳝鱼在桶内活动。一般每天换一次水(隔天陈水)，夏天要换两次，早晨六点和晚上六点各换一次。遇到高温天气，还要适当加冰降温(方法是：将冰块敲碎成“雪花冰”，放在隔天陈水中搅和至适宜鳝鱼生存的温度)，以调节鳝鱼的体温，防止粘液大量脱落。

鉴别鳝鱼能否食用 的几种方法

有的鳝鱼体内有毒或寄生虫，食后会使人中毒，影响健康，甚至危及生命。因此，加工前需注意鉴别：

一、夜间用灯照视鳝鱼，如颈项下有白点则有毒，不能吃。鳝鱼的血清也有毒，但其毒素能为胃液和加热所破坏。因此，一般食后不会中毒。

二、鳝鱼体内有时藏有一种如半粒芝麻大小的骹口线虫，须注意清除掉，否则吃下这种小虫，就会得“匍行疹”。

三、鳝鱼体内有时还会发现一种白而细小的虫，也应随血、肠除去，并冲洗干净。

四、如发现鳝丝表皮暗无光泽，肉撕裂、短断、松散腐烂，则不能食用。

鳝鱼的初步加工方法

鳝鱼的烹饪方法有十多种。不同的烹饪方法对鳝鱼有不同的加工要求，如杀的方法，制成原料的形状、大小、厚薄等都应随烹饪方法而定，否则，就难以制作出美味可口的鳝鱼菜。

鳝鱼的初步加工方法有下列几种：

一、鳝筒 一般选用 200~250 克(四至五两)的大鳝鱼。杀时用左手中指、食指、无名指配合大拇指夹住鳝鱼颈部，右手执剪刀在头颈及脐眼处各剪一刀，剪断鱼骨，但皮肉仍须连着，再用方竹筷两根，从颈口处插入，卷出内脏，切去头、尾部，洗净、切段即成。

二、鳝段 一般选用 200 克(四两)以上的大鳝鱼。杀时用左手中指、食指、无名指配合大拇指夹住鳝鱼的近头部处，放在木板上，使其腹部朝人体，背部朝外。右手用锥子钻过鳝鱼面部颌骨，钉在木板上，左手迅速移至鳝鱼脐眼处，右手换执小刀从颌骨下刀斩断脊椎骨，用小刀从腹部斩开的缺口处沿腹部正中顺长剖至尾尖，放出血液，除去内脏，斩去头、尾部，

切段待用。

三、鳝片 一般选用 150~200 克(三至四两)的鳝鱼。活杀方法：1. 用左手中指、食指、无名指配合大拇指夹住鳝鱼，往上轻抛，再迅速用左手掌将鳝鱼拍落地。拍时用力要适当，过重会使鱼脊背上的小骨摔脱离，致鳝片带骨；反之，用力过轻，鳝鱼摔不昏，将给宰杀带来困难，如出现这种情况，可将鳝鱼再摔一次，直至摔昏为止。2. 用左手中指扣住鳝鱼，使它背朝外，腹朝人体。右手执剪刀，从鳝鱼颈骨处剪断脊椎骨(一定要剪断，因鳝鱼生命力强，不剪断，它还会游动)，但剪口不能太大(切口太深，头容易断)，然后放出血液。

3. 左手抓住鳝鱼头部，右手执剪刀从缺口处沿腹部正中剖至尾尖，除去内脏；再用剪刀从颈口划入三角形骨骼处，紧贴脊椎骨一直向尾部推去；换用批刀，从三角形骨骼的另一面颈口划入，紧贴脊椎骨一直向尾部推去，这样脊椎骨与鳝片分离，最后，斩下鳝头即可。

四、鳝肉片 一般选用 150~200 克(三至四两)的鳝鱼。活杀方法：1. 用左手中指、食指、无名指配合大拇指夹住鳝鱼的近头部处，放在木板上，使其腹部朝人体，背部朝外。右手用锥子钻过鳝鱼面部颌骨，钉在木板上，左手迅速移至鳝鱼脐眼处，右手换执小刀，在颌

骨处斩断脊椎骨，切口不宜太深，否则鳝头容易断。2. 用剪刀从鳝鱼腹部缺口处沿腹部正中剖至尾尖，放出血液，除去内脏。3. 用右手执小刀从鳝鱼颈口划入三角形骨骼处，紧贴脊椎骨一直向尾部推去，使鳝鱼皮朝下，肉朝上平摊在木板上。4. 右手拔掉锥子，左手抓住鳝头，右手换执小刀，从切口处紧贴鳝皮，一直向尾部批去，斩下鳝头即可。

五、熟鳝丝（或单背、双背鳝肉） 一般选用小鳝鱼（亦称笔杆鳝鱼）。制作方法：1. 小鳝鱼装入竹篮内，沥去水分，待用。2. 铁锅内放清水及适量的盐、米醋（活鳝鱼入锅前切忌碰到盐和米醋，若碰到盐再入锅，白粘液就不容易下来；若碰到醋再入锅，鳝皮就容易破裂），用大火将水烧沸后，将鳝鱼下锅用盖盖严，以防鳝鱼窜出锅。待鳝鱼烫死后，揭去锅盖，用竹筴篱将鳝鱼顺流搅动，搅时要上下、四周不断搅，同时用力要适当；用力过重，鳝鱼皮容易被搅碎；用力过轻，粘液不容易下来。搅至粘液脱落，再加少量冷水，转用小火煨，然后撇去浮沫。煨十五分钟左右后，捞起浸入冷水盆内。3. 先准备不锈钢制片刀或骨质牙刷柄制成的片刀一把、案板一块。案板的左上角放煨熟的鳝鱼，然后，正式开始划鳝：将鳝鱼头向左，尾向右，背向外地放在案板上，左

手按住鳊头，用大拇指紧压颈骨处，并撬开一个缺口(能看到鱼骨)，右手将划刀竖直从缺口处贴骨插入，刀尖透过肉碰到案板时，就用大拇指和食指捏住划刀，后三指扶住鱼背，用力(须用软硬劲)向尾部一拖，划下鱼腹，把鱼腹放在案板的右上角。再把鱼翻半个身，被划开的鱼腹朝上，用左手大拇指挑开头颈下的半面背肉，看到鳊背骨，右手将划刀贴骨插入，至碰到骨尖处、刀尖不着案板(即不将鳊背肉划断，如划单背肉，就要划断)，用力将划刀向尾部一拖，半面鳊背肉就与骨分离，但并未断下，再将鳊鱼翻半个身，用同样的方法将另外半面鳊背肉与骨分离，即成双背鳊肉。

鳝鱼的主要烹饪方法

鳝鱼的主要烹饪方法有下列几种：

一、烧 一般适用于中、大型物料。将鳝鱼等主料、配料经“油炸”或“出水”（即入开水锅氽一下），处理后，放入热锅内，加调料，盖上锅盖。用大火烧沸后，转用小火慢慢烧入味。最后，转用中大火烧至卤汁肥粘厚，淋上明油，起锅即成。如：生巧烧海参、红烧马鞍桥。

二、蒸 一般适用于花色菜、中型物料。将鳝鱼等主料、副料作较细致的加工，使成为形态逼真的花色菜生胚。将生胚放入已烧沸的蒸锅内，盖严锅盖，用小火蒸制（鳝鱼茸质嫩软，经不起蒸气冲，否则花色易变形），熟后出笼即成。蒸的时间要掌握适当，时间太短，菜不熟；时间太长蒸笼回气，色泽形态都将受到影响。蒸鳝鱼以原汁清香、鲜嫩美观为好。如：菊花鳝鱼、清汤鳝鱼柴。

三、炆 一般适用于小型物料。将鳝鱼、配料等加工处理成丝、片的小型物料，再用大火“油炸”或“出水”至熟。在此同时，迅速制作

所需的卤汁，待鳊鱼及配料熟后装盘，随即浇上宽量的卤汁，再浇上少量沸油拌和即成。以鲜嫩肥香，软滑爽口为好。如：炆虎尾、热炆长鱼丝。

四、炒 一般适用于小、碎型物料。将鳊鱼等原料先加工成片、丝等小型物料，放入用大火烧热的小油量锅内“油化”，或放入开水锅内“出水”（鳊肉“出水”后，要尽量沥干水分），然后，放入锅内加大蒜泥、调料迅速煸炒，至卤汁紧兜、见油不见汁时，再淋上明油、香油即成。以鳊肉脆、滑、香、鲜、嫩为好。如：生炒鳊片、炒软兜。

五、煨 一般适用于大、中型物料。将鳊鱼等主料、配料“煸炒”或“出水”处理后，放入用中小火烧热的锅内，加调料煸炒一下，再倒入沙锅内，盖严锅盖，用小火煨至酥烂、汤汁稠粘、呈微黄色即成。如煸煨汤、蹄筒煨长鱼。

六、贴 一般适用于三合一的薄片型物料。将鳊鱼主料、配料（肥膘）批成大小、厚薄、长短一致的片（或斩成茸）。再制作蛋清糊：将打散的鸡蛋清慢慢淋入菱粉中，搅拌至厚薄适中即成。然后将主料、配料用蛋清糊粘合在一起成锅贴生坯。用小火烧熟锅，再用少许油滑锅，将生坯紧贴锅壁，干贴片刻后，烹香醋，贴至鱼肉一面软嫩、清鲜；肥膘一面爽滑干香，

取出，排成图案装盘即成。如锅贴乌龙背、金银鳊鱼。

七、炸 一般适用于中、小型物料。将鳊鱼等主料、配料刀工处理后，制成鳊鱼茸（或将鳊肉挂糊），放入宽油锅内（小型物料用大火，中型物料用中火），一次或重油炸熟，捞出，迅速装盘。以外皮脆松、酥香；里面鲜嫩、软烂为好。如：脆皮鳊鱼条、炸长鱼排。

八、煮 一般适用于小型物料。将鳊鱼等主料、配料经过“油炸”或“出水”处理后，放入宽汤中，先用大火煮沸，至鳊肉回软、酥烂，再放干丝，煮沸片刻即成。以汤汁宽浓，口味清鲜为好。如：淮鱼煮干丝。

九、溜 一般适用于花刀纹、小型物料。将鳊鱼等主料、配料刀工处理后，一边入油锅炸，一边另用锅烧卤汁，勾芡、淋上沸油，用大火溜汁，然后均匀地浇（或淋、或滚）在鳊鱼菜上。以香脆、滑软、鲜嫩为好。如：菠萝鳊鱼、溜长鱼干。

十、烩 一般适用于细薄小型物料。将鳊鱼等主料、配料经过较细致的刀工处理后，入锅“出水”或“油化”（即略炸）成熟料。另用锅，放浓汤、主、配料，加调料，用大火白烩，再勾芡即成。以汤宽汁厚，鲜浓软嫩为好。如：烩龙袍。

十一、炖 一般适用于大、中型物料。将鳝鱼等主料、配料做较长时间的“出水”处理，撇尽血污浮沫，装入沙锅，盖严锅盖，用大火烧沸后，转用微火炖较长时间，至汤清肉酥即成。如：清炖鳝鱼、炖脐门。

十二、氽（音川） 一般适用于小型薄物料，或制成鳝肉丸子。将鳝鱼等主料、配料经过刀工处理后，放入烧沸的清汤锅内一氽即成。以鲜嫩滑软，汤清和醇为好。如：长鱼丸子汤。

十三、排 一般适用于大型物料。将鳝鱼等主料、配料经过烫泡、刀工处理后，整齐地排放入锅内，用小火煨入味，再勾芡，亮上明油，颠锅翻身排入盘内。以酥烂肥嫩、形态美观为好。如：芙蓉排长鱼。

十四、爆 一般适用于花刀、小型物料。将鳝鱼等主料、配料“出水”处理后，边用清水冲洗，边用手轻轻在鳝鱼皮上揉擦，除去粘液至表面发光发亮。然后，放入沸油锅内爆至断生，再加预制成的调味汁，迅速颠翻，亮上明油，起锅装盘即成。以脆嫩爽口，见油不见汁为好。如：油爆鳝背。

十五、焖 一般适用于大、中型物料。将鳝鱼等主料、配料经过“油炸”或“出水”处理后，装入沙锅或坛子内，加调料，盖严锅盖或密封，用小火焖烧至鳝肉酥烂，然后，用大火收浓卤汁

即成。如：坛子鳝鱼。

十六、烘 一般适用于大型物料。将鳝鱼等主料、配料用调料腌渍入味后，放在不锈钢网架上，用大中火烘，边烘制边翻身边刷上腌渍下来的调料，烘至肉熟，改刀装盘。以焦香、鲜嫩为好。如：烘鳝。

十七、熏 一般适用于大型物料。将鳝鱼等主料、配料用调味汁腌渍后待用。铁锅内放些樟木屑、红茶叶、白糖、米饭等，上面搁铁丝网架，网架上放香葱、姜、蒜片，再放鳝鱼。然后，盖严锅盖，用大火烧至锅内冒烟，再转中火慢慢熏熟，取出涂上麻油，改刀装盘即成。以肉鲜嫩，有烟熏香味为好。如：生熏鳝鱼。