

家常鱼肴 300种

江苏科学技术出版社



家常鱼肴 300 种

高 翔 莫 易 编著

江苏科学技术出版社

家常鱼肴 300 种
高翔 莫易 编著

出版发行:江苏科学技术出版社
经 销:江苏省新华书店
照 排:南京展望照排印刷有限公司
印 刷:涟水县印刷厂

开本 787 * 1092 毫米 1/32 印张 7.5 插页 2 字数 161,000
1993 年 9 月第 1 版 1997 年 1 月第 3 次印刷
印数 13,001—18,000 册

ISBN 7 5345—1645—5

Z · 255 定价 6.95 元

责任编辑 陈乃祥

我社图书如有印装质量问题,可随时向承印厂调换

前言

中国人常说这句话：多吃鱼，人聪明。美国科学家也提出同样的见解：人类之所以比其他动物聪明，与吃鱼有相当的关系。科学证明，多吃鱼还有利于健康长寿。

专家们曾对 950 名男性进行过 20 年的观察，结果表明：每天吃鱼的人患心脏病的机率，要比不吃鱼或少吃鱼的人低二倍半。

多吃鱼为什么有这么大的好处呢？原因在于鱼肉是一种优质动物蛋白质，其主要优点是：一、鱼肉的蛋白质含量达 15%—20%，以单位重量计算，与畜肉、禽肉相同，超过牛奶、鸡蛋；二、鱼肉蛋白质的氨基酸组成及相互之间的比值，与畜肉、禽肉相比，更接近人体的需要；三、鱼肉脂肪少，且含不饱和酸多，容易消化，尤适合孩子和老人食用；四、鱼肉除含有丰富的钙、磷、铁以外，还含有尼克酸，维生素 B₁、B₂、B₁₂。鱼肝里含有的维生素 A 和 D，鱼脑里含有的胆碱，鱼卵里含有的磷脂，都能促进生长、助脑发育、增强记忆。

虽说食鱼大有益，可是要烹调好鱼，并不是件简单容易的事。为满足读者的需要，我们翻阅了大量资料，结合自己的多年实践，编写了《家常鱼肴 300 种》一书。在本书中，有近 20 种鱼的 300 多种烹调方法。一般常见的鱼，基本上都包括进去了。另外还编入一些虾、蟹、海参、干贝、海蜇的食用方法和烹

调技巧。在每一道菜里,从原料的选择、配比,到刀工、火候的掌握,都作了指点。手捧这本鱼肴集锦,即使是没有执厨经验的新主妇,如能按书上介绍的烹调方法去“依样画葫芦”,也一样可以做出味道鲜美、营养丰富的鱼肴来。

由于水平有限,错漏之处在所难免,欢迎读者批评指正。

编者

1993.4.

目 录

桂 鱼

松鼠桂鱼	1
红松桂鱼	2
醋溜桂鱼	3
火烤桂鱼	4
白汁桂鱼	5
网油桂鱼	6
腌鲜桂鱼	7
鸡淋桂鱼	7
绣球桂鱼	8
梅花桂鱼	9
油浸桂鱼	11
糟熘鱼白	11

鲥 鱼

红烧鲥鱼	23
清蒸鲥鱼	24
烤鲥鱼	24

鲇 鱼

红烧鲇鱼	27
清炖鲇鱼	27

松子鱼末	12
瓜姜鱼丝	13
五色鱼丝	13
三丝鱼卷	14
四色鱼夹	15
彩色鱼夹	16
麦穗鱼	17
锅贴鱼	18
鲜鱼饺	19
萝卜鱼	20
鱼扇	21
赛蟹羹	22

熏鲥鱼	25
清汤酸辣鲥鱼	26

白汁鲇鱼	28
春笋鲇鱼	29

余鲷鱼	29
炖鲷鱼肚	30
白扒银肚	31

白烩鲷鱼肚	32
京冬菜清蒸鲷鱼汤	32

刀 鱼

清蒸刀鱼	34
红烧刀鱼	35
炸烹刀鱼	35

双皮刀鱼	36
出骨刀鱼球	37

鳊 鱼

红烧鳊鱼	39
清蒸鳊鱼	39
油焖鳊鱼	40

酱瓣鳊鱼	41
桂花鳊鱼	42
海参鳊鱼	43

鲫 鱼

荷包鲫鱼	44
红酥鲫鱼	45
怀胎鲫鱼	46
笋烧鲫鱼	47
葱烤鲫鱼	47
酸辣鲫鱼	48
烩鲫鱼(下颌)	49

余鲫鱼肚皮肉	49
白汤鲫鱼	50
鲫鱼戏球	50
余蛤蜊鲫鱼	51
鲫鱼咸肉汤	52
鲫鱼萝卜汤	53
火锅鲫鱼汤	53

白 鱼

糟煎白鱼	55
生熏白鱼	55
稀卤白鱼	56

百燕打伞	57
白烧白脊鱼	58
网包白鱼	58

10	烧鱼乳.....	59	白鱼过江汤.....	60
----	----------	----	------------	----

鲳 鱼

	糖醋鲳鱼.....	61	葱油鲳鱼.....	62
101	清蒸鲳鱼.....	61	干烧鲳鱼.....	63

银 鱼

801	糟香银鱼.....	64	扒银鱼.....	67
101	干炸银鱼.....	65	银鱼炒鸡蛋.....	68
201	软兜银鱼.....	65	银鱼炒肉丝.....	68
801	火腿银鱼.....	66	氽银鱼汤.....	69

黑 鱼

801	炒黑鱼片.....	70	黑鱼两吃.....	72
901	荔枝鱼.....	71	冬瓜黑鱼.....	73

青 鱼

711	煮糟青鱼.....	74	抓炒鱼片.....	81
811	豆瓣青鱼.....	75	脆皮鱼条.....	82
911	五柳青鱼.....	75	红烧头尾.....	83
031	菊花青鱼.....	76	雪中藏鱼.....	83
051	腌肉青鱼.....	77	葡萄鱼.....	84
131	火烘青鱼.....	77	芝麻鱼排.....	86
151	火夹糟青鱼.....	78	滑鱼块.....	86
171	糟青鱼干.....	79	青鱼什锦.....	87
	熏鱼.....	80	两巴相逢.....	88
	青鱼塌.....	80	烧白桃.....	89

烧秃肺.....	89	灌蟹鱼圆.....	91
莴笋拌鱼蓉.....	90		

黄 鱼

炸熘黄鱼.....	92	丝瓜卤蒸黄鱼	101
糖醋黄鱼.....	93	蛋清黄鱼条	101
彩熘黄鱼.....	94	八宝全鱼	102
生熏黄鱼.....	95	鸡皮鱼肚	103
油熬黄鱼.....	96	黄鱼烩鱼肚	104
松子黄鱼.....	96	鱼什锦	105
面拖黄鱼.....	97	苋菜黄鱼羹	106
荷叶蒸黄鱼.....	98	烩黄鱼羹	106
三丝扎鱼筒.....	98	雪花鱼丝羹	107
腐皮包黄鱼.....	99	蛤蜊黄鱼羹	108
熏马铃黄鱼	100	莼菜黄鱼羹	109

甲 鱼

红烧甲鱼	110	母鸡炖甲鱼	117
清炖甲鱼	111	火腿炖甲鱼	118
清蒸甲鱼	111	火踵拆骨甲鱼	119
黄焖甲鱼	112	虫草炖甲鱼	120
粉蒸甲鱼	113	瓢甲鱼	120
发菜甲鱼	114	红煨甲鱼裙爪	121
冰糖甲鱼	115	清汤甲鱼裙	122
鸡火甲鱼	116	淡菜甲鱼汤	123
锅巴甲鱼	116		

鳊 鱼

清炒鳊丝	124	三丝鳊鱼卷	131
红烧鳊段	125	五色鳊糊	131
生爆鳊片	125	蝴蝶烩鳊	132
炸脆鳊	126	炒软兜鳊鱼	133
烤鳊	127	鳊鱼炒虾仁	134
炖鳊酥	128	叉烤鳊鱼方	135
炆虎尾	129	白煨脐门	136
鳊段焖肉	130		

鲢 鱼

酒焖全鱼	138	砂锅鱼头豆腐	142
油焖鱼	138	蛋皮鱼卷	143
粉皮烧鲢鱼	139	头肚醋鱼	144
拆烩鲢鱼头	140	鱼头浓汤	145
砂锅鱼头	141	清汤鱼丸	145

塘里鱼

清炒塘里鱼片	147	莼菜氽塘里鱼片	150
糟熘塘里鱼片	148	雪菜氽塘里鱼	151
菜苔塘里鱼片	148	塘里鱼蒸蛋	151
椒盐塘里鱼片	149		

鲤 鱼

糖熘鲤鱼	152	酱烤鲤鱼	154
干蒸鲤鱼	153	鸳鸯鲤鱼	154

糖醋鲤鱼	155	蒸糟鱼	158
菊花鲤鱼	156	羊肉汤氽鲤鱼片	159
三鲜脱骨鱼	157		

草 鱼

软熘草鱼	160	鸳鸯鱼枣	163
五柳草鱼	160	炒草鱼片	164
京冬菜蒸草鱼	161	斩鱼丸	164
豆豉烧鱼段	162	紫菜氽鱼	165

鳊 鱼

清蒸鳊鱼	167	乌龙鳊鱼	167
------------	-----	------------	-----

鲈 鱼

软熘鲈鱼	169	清烩鲈鱼片	170
锅煨鲈鱼	170		

鲢 鱼

春笋炒鲢鱼	172	烩虾肉鲢鱼卷	173
鲢鱼烧豆腐	173		

带 鱼

脆熘带鱼	175	红烧带鱼	176
油炸带鱼	176		

鳗 鱼

红烧海鳗	178	红烧河鳗	178
------------	-----	------------	-----

清蒸河鳗	179	桔烧鳗	182
黄焖鳗	180	七星丸	183
酥油鳗	181	百合鳗鱼	184

鱿 鱼

白汁鱿鱼	185	鱿鱼里脊丝	188
清炒鲜鱿鱼片	185	酸辣笔筒鱿鱼	189
烂鱿鱼	186	奶汤鱿鱼片	190
双色鱿鱼卷	187	清汤金钱鱿鱼	190

鲍 鱼

红煨鲍鱼	192	白汁鲍鱼片	194
鸡茸鲍鱼	193		

马鲛鱼

糖醋酥鱼	195
------------	-----

沙光鱼

红烧沙光鱼	196
-------------	-----

鲇 鱼

鲇鱼汤	197
-----------	-----

其 他

油爆虾	198	三片敲虾	200
凤尾虾	198	清炒虾仁	201
凤尾对虾	199	碧螺虾仁	201

381	翠带虾	202	葱蒸干贝	214
381	荷包虾	203	爆海贝	215
381	石榴虾	204	花鼓干贝	216
	交切虾	205	鸡腿扒乌参	217
	鸡汁琵琶虾	205	虾子明玉参	218
881	翡翠虾汁	206	清汤大乌参	219
981	熟炆虾仁	207	鸡火蜇皮	219
001	鲜奶虾仁	208	金蟾余珊瑚	220
001	炸虾球	209	芙蓉海底松	221
	珊瑚虾仁	210	锅烧蟹	222
	番茄虾仁锅巴	211	炒蟹脆	223
101	原焖鱼翅	212	煎蟹盒	223
	鸡汁扒翅	213	蟹油水晶球	224
	奶汤鱼皮	214		

鱼翅

381 金福蟹蟹

鱼米火

381 鱼米火蟹蟹

鱼 翅

381 游鱼翅

蚌 其

008	 雅蟹三	881	 雅蟹三
108	 二雅蟹	881	 雅蟹三
108	 二雅蟹	881	 雅蟹三

桂 鱼

原 料

活桂鱼 1 条(约重 750 克)。

虾仁 30 克,熟春笋丁 20 克,青豌豆 12 粒,水发香菇丁 20 克,料酒 30 克,精盐 10 克,绵白糖 200 克,香醋 100 克,番茄酱 100 克,葱白段 10 克,蒜瓣末 1 克,干淀粉 60 克,猪肉汤 100 克,湿淀粉 35 克,芝麻油 15 克,熟猪油 1500 克(约耗 230 克)。

制 法

1. 将桂鱼刮鳞去鳃,剖腹去内脏,洗净。齐胸鳍斜切下鱼头,在鱼头下巴处剖开,用刀面轻轻拍平。再用刀沿脊骨两侧平片至尾部(不要片断鱼尾),斩去脊骨。鱼皮朝下,片去胸刺,然后在鱼肉上先直剖,刀距三分,后斜剖,刀距约 1 寸,深至鱼皮(不能剖破皮),成菱形刀纹。用料酒 15 克、精盐 1 克放碗内调匀,抹在鱼头和鱼肉上,再滚蘸上干淀粉,并用手提起鱼尾抖去余粉。

2. 将番茄酱放入碗内,加猪肉汤、绵白糖、香醋、料酒(10 克)、湿淀粉、精盐(10 克)搅拌成调味汁。

3. 炒锅置旺火上烧热,舀入熟猪油烧至八成热时,将两片鱼肉翻卷,翘起鱼尾成松鼠形,然后一手提起鱼尾,一手用筷夹住另一端,放入油锅,炸约 20 秒钟,使其成形,然后松手,

待鱼堕入油锅中，舀热油浇鱼肉鱼尾上，紧接着放入鱼头，炸至淡黄色捞起。待油温八成热时，把鱼放入复炸至金黄色，捞出，盛入长圆盘中，稍撒松后，装上鱼头，拼成松鼠形鱼。

4. 在复炸鱼的同时，另用炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油 100 克，放入虾仁炸熟后，倒入漏勺沥油。原锅仍置旺火上，舀入熟猪油 50 克，放入葱白段炸至葱黄发香，捞出，再加蒜瓣末、笋丁、香菇丁、青豌豆炒熟，倒入调味汁搅匀，加熟猪油（60 克）、芝麻油搅匀，起锅浇在松鼠鱼上面（发出“吱吱”响声），再撒上熟虾仁即成。

特点 此菜外脆内松，甜中带酸，微咸且鲜，味香可口。因色泽金黄，肉翻似毛，“吱吱”作响，极似松鼠，故名松鼠鱼。

红 松 桂 鱼

原料 活桂鱼 1 条（约 1500 克）。净猪腿肉（肥瘦各半）250 克，鸡蛋清 2 只，香菜（清毒）10 克，料酒 10 克，精盐 12 克，绵白糖 4 克，番茄酱 50 克，味精 4 克，干淀粉 10 克，鸡清汤 350 克，湿淀粉 20 克，熟猪油 1500 克（约耗 150 克）。

制 法

1. 将桂鱼刮去鳞，剖腹去内脏洗净。齐胸鳍切去鱼头，然后用刀沿脊骨两侧平批（片）至鱼尾，去掉脊骨，分别在两片鱼肉上再批（片）去胸刺。鱼皮朝下，在鱼肉上面直剞成石榴米刀纹（深至鱼肉三分之二）。将鸡蛋清放在碗中，加入料酒（25 克）、精盐（7 克）、（味精 1.5 克）、干淀粉搅成蛋清糊。将猪腿

肉切细，剁成米粒大小的肉末。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油烧至五成热时，将鱼肉蘸匀蛋糊，鱼皮朝下平放在漏勺内，然后放入油锅，炸至成熟取出，平放在盘中。把锅内油倒去，加鸡清汤 200 克、料酒 50 克、精盐 2 克、绵白糖 1.5 克、味精 1 克烧沸，用湿淀粉 10 克调稀勾芡，淋入熟猪油 15 克，起锅浇在鱼肉上。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油 50 克，放入肉末，用铁勺拨散，然后舀入鸡清汤 150 克，加料酒（25 克）、精盐（3 克）、绵白糖（2.5 克）、番茄酱、味精（1.5 克）烧沸，用湿淀粉 10 克调稀勾芡，起锅围在鱼的四周，盘边放上香菜即成。

特 点

此菜肉末色红质松，鱼肉香嫩味鲜，色彩美观。

醋溜桂鱼

原 料

桂鱼 1 条（约 1000 克）。

韭黄段 100 克，料酒 50 克，酱油 75 克，姜末 10 克，葱末 10 克，蒜瓣末 20 克，湿淀粉 600 克，绵白糖 200 克，香醋 100 克，芝麻油 50 克，花生油 2000 克（约耗 500 克）。

制 法 1. 将桂鱼去鳞、鳃、鳍，剖腹去内脏洗净。在鱼身两面剖成菱形花纹（刀距 5 厘米，深至鱼骨）。用刀面将鱼身拍松，用线扎紧鱼嘴后，再用刀背将鱼头拍松。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油烧至五成热，将鱼入湿淀粉中蘸满一层后，一手抓鱼头，一手提鱼尾，慢慢地放入油锅，炸至淡黄色捞出，解去扎线，略凉后再放入七成热的油

锅中炸至金黄色捞出。稍凉后,再放入八成热的油锅中炸至焦黄色,待鱼身浮上油面,捞出装盘。

3. 在第二次炸鱼的同时,另用炒锅置旺火上烧热,舀入花生油 100 克,烧至五成热时,放入葱末、姜末、蒜末炸香,即加入酱油、料酒、绵白糖、清水(约 500 克),烧沸后,用湿淀粉 100 克调稀勾芡,再加入芝麻油、醋、韭黄段,搅匀成卤。

4. 在制卤的同时,再放一只炒锅置旺火上烧至锅底微红时,舀入热花生油 100 克,随即将另一只锅内卤汁倒入,乘热浇在鱼身上(发出“吱啦啦”响声),再用竹筷将鱼肉拆松,使卤汁渗透鱼肉即成。

特 点

此菜外焦脆,里鲜嫩,浇上沸卤汁,发出“吱啦啦”响声,醋香扑鼻,甜酸适口。

火 烤 桂 鱼

原 料

桂鱼 1 条(约重 500 克),小葱 150 克,葱白段 100 克,花椒 50 克,精盐 25 克,甜面酱一小碟,蜂蜜 5 克,芝麻油 5 克。

制 法

1. 将桂鱼去鳞、鳃,在肛门处,划一个 0.7 厘米长的刀口,从鳃部抠出内脏,洗净沥干。花椒放大碗里,加盐,倒入开水 400 克,盖好碗至水凉。将小葱放在花椒盐水中浸泡 10 分钟后捞出,塞入鱼腹中(若用荷叶代替葱,味更佳)。

2. 取烤叉一把,由鱼嘴插入,至尾部穿出,放在木炭火盆上,用小火烤,边烤边翻动,并不断地将泡过葱的花椒盐水,涂刷在鱼身上,约烤 40 分钟左右。待鱼腹焦黄而散发香味时,取