

川味居家厨房

HAI HE YU XIA

家庭烹饪

海河鱼虾

陈夏辉 陈小林 主编

重庆出版集团  重庆出版社



HAI HE YU XIA

家庭烹饪

海河鱼虾

陈夏辉 陈小林 主编



图书在版编目(CIP)数据

海河鱼虾 / 陈夏辉, 陈小林主编. —重庆: 重庆出版社,
2008.3

(川味居家厨房)

ISBN 978-7-5366-9564-1

I. 海… II. ①陈…②陈… III. 水产品—菜谱—四川省
IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 035590 号

海河鱼虾

HAIHEYUXIA

陈夏辉 陈小林 主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 徐彦然 王 灿

责任校对: 郑 葱

装帧设计: 蒋忠智 彭俊良



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: $1\frac{5}{6}$ 字数: 42 千

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~10 000 册

ISBN 978-7-5366-9564-1

定价: 9.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

主 编 简 介



陈夏辉 重庆小洞天饮食(集团)有限公司常务副总经理、经济师,重庆市烹协餐饮行业协会副秘书长。曾与人合编《四川烹饪基础教材》、《仿荤素食》;参加了《川菜烹饪事典》的编写,任编委、执笔人;曾与人合编《重庆江湖菜》、《重庆江湖小吃》;主持创制的“三国宴”赴台湾省参加2000年“台北中华美食展特别展”;且入典《中华烹饪名人大典》、《世界华人突出贡献专家名典》。



陈小林 重庆市某大型国有饮食集团监事会主席,重庆中华食文化研究会高级研究员、《四川烹饪》杂志特约撰稿人、重庆电视台《食在中国》栏目特约撰稿人。从业36年,长期致力于饮食文化的研究、策划;主编或与人合编,出版了《川菜厨艺大全》、《干锅菜》、《重庆火锅》、《重庆江湖菜》、《家庭快餐》等10余部烹饪图书,1994年作为主要执笔人参与了《川菜烹饪事典》的修订工作;2000年编写了《重庆火锅调味师培训教材》一书。

作 者 简 介

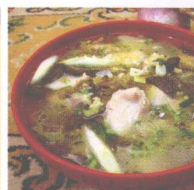


蒋中福 西南大学“桂园酒楼”总经理,国家特一级烹调师,重庆烹饪大师,重庆北碚区烹饪协会会长,重庆烹协名厨联谊会执委。从厨管理37年,曾参加中国教育系统烹饪比赛获烹调第一名,参加中国厨师节获全国优秀厨师称号;曾组织并参加第四届中国美食节,主持《琼林争芳》的制作,获名宴金鼎奖;曾组织参加第五届中国美食节,主持《桂园山珍烩》的制作,获菜品金鼎奖。



林 河 国家特级烹调师,重庆烹饪名师,重庆北碚区烹饪协会秘书长,北碚区名菜名点评审会评审。从事烹饪工作40余年。

目 录



- | | |
|----------|----------|
| 1 干烧岩鲤 | 21 酸菜鱼 |
| 2 大蒜鲶鱼 | 22 豆花鱼 |
| 3 粉蒸鲶鱼 | 23 酥炸麻花鱼 |
| 4 清蒸江团 | 24 抄手鱼头 |
| 5 串珠江团 | 25 干烧大虾 |
| 6 上汤水密子 | 26 糖醋油爆虾 |
| 7 软烧水密子 | 27 宫保鲜虾 |
| 8 泡菜青波 | 28 鱼香旱蒸虾 |
| 9 三椒黄腊丁 | 29 酥炸鲜虾 |
| 10 松子鳊鱼 | 30 鱼香肉蟹 |
| 11 芽菜烧鳊鱼 | 31 豉椒肉蟹 |
| 12 酱烧鳊鱼 | 32 金沙肉蟹 |
| 13 三菇烧黄鱼 | 33 香辣蟹 |
| 14 糖醋脆皮鱼 | 34 蒸大闸蟹 |
| 15 茄汁瓦块鱼 | 35 泡椒龙虾 |
| 16 豆瓣鲤鱼 | 36 酥椒鲜虾 |
| 17 半汤鲫鱼 | 37 煎虾仁饼 |
| 18 凉粉鲫鱼 | 38 三椒龙虾仔 |
| 19 菊花鱼 | 39 水煮凤尾虾 |
| 20 泡椒鱼头 | 40 金毛鲜虾 |





● 菜品解析 ●
色泽金黄发亮，
肉质细嫩，自然收汁，
咸鲜微辣，略带回味。



干烧岩鲤

● 制作方法 ●

1. 将鱼治净，用刀在鱼的两面剖4~5刀，将精盐和料酒均匀地抹在鱼身上码味。肥瘦肉切成筷子头大小的粒。郫县豆瓣用刀铡细。泡红辣椒铡细。
2. 炒锅置于旺火上，下色拉油烧至六成热，放入鱼炸至皱皮捞出。锅内留油100克，下郫县豆瓣、泡红辣椒和姜、蒜米煸出香味，待油呈红色时，掺入鲜汤烧至出香味，打去渣料，将鱼和肥瘦肉粒放入锅内，再放料酒、白糖、醪糟汁、胡椒粉和鸡精调味，移小火上慢烧至汁稠鱼入味，将鱼盛入盘中。锅内留汁，用中火自然收汁亮油，放味精和葱颗起锅，淋于鱼上即成。

● 用料 ●

岩鲤	1条
	(约1000克)
猪肥瘦肉	50克
色拉油	1000克
	(实耗250克)
蒜米	50克
姜米	50克
葱颗	100克
郫县豆瓣	50克
泡红辣椒	30克
料酒	50克
精盐	5克
胡椒粉	1克
白糖	20克
醪糟汁	100克
味精	5克
鸡精	5克
鲜汤	700克



大蒜鲶鱼

● 制作方法 ●

1. 鲶鱼洗净,改刀成长3厘米、宽2厘米、厚1厘米的块,用料酒20克、精盐、姜片和葱节码味。
2. 炒锅置于旺火上,下油烧至八成热,放入鱼块炸至皱皮时捞出,锅置中火上,放独蒜入油中炸至起皱时捞出待用。炒锅留油100克,下泡红辣椒和姜、蒜米,炒出香味且油呈红色时,掺鲜汤烧开去渣,放入鱼块和独蒜,下白糖、精盐、胡椒粉、料酒20克和鸡精调味,烧开后移至小火上煨至鱼烂软、大蒜烂软,用漏勺捞出装于盘内。将汤汁移至旺火上,下味精、醋和水豆粉收汁,浇在鱼上即成。

你知道吗?

鲜汤是用猪肉、猪骨等熬成的汤,用于制作一般汤菜的汤汁或炒菜兑汤汁用。

● 用料 ●

鲶鱼中段	约 800 克
独蒜	100 克
色拉油	1 000 克 (实耗 200 克)
泡红辣椒	40 克
姜片	15 克
葱节	20 克
姜米	10 克
蒜米	10 克
白糖	15 克
精盐	5 克
胡椒粉	2 克
鸡精	5 克
味精	3 克
料酒	40 克
醋	5 克
鲜汤	300 克
水豆粉	10 克

● 菜品解析 ●

色泽红亮,咸鲜微辣,细嫩烂软,回味鲜香。



粉蒸鲶鱼

● 制作方法 ●

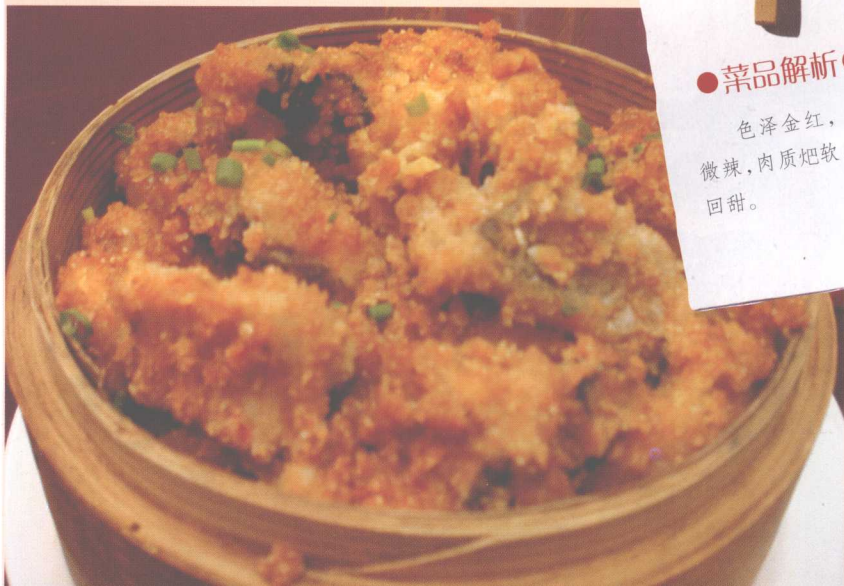
1. 大米入锅炒香用磨推成米粉。郫县豆瓣铡细。红苕洗净切成条。香菜切成短节。将鱼洗净,改切成长、宽3厘米,厚1厘米的条子,装入盆内,放入精盐、甜酱、郫县豆瓣、醪糟汁、白酱油、姜米、鸡精、味精、胡椒粉、料酒、白糖、混合油一起拌和均匀码上味,再放入米粉沾匀。
2. 圆蒸笼内用菜叶垫底放入红苕,将拌和好的鱼条放在上面,旺火蒸约25分钟至成熟。上桌时炒锅置于旺火上,下香油烧热,炸油于鱼上,撒上香菜花即成。

● 用料 ●

鲶鱼中段	约 600 克	醪糟汁	15 克	香油	20 克
红苕	300 克	白酱油	10 克	料酒	15 克
大米	100 克	姜米	10 克	香菜	5 克
混合油	50 克	鸡精	5 克	菜叶	适量
精盐	4 克	味精	4 克		
甜酱	10 克	胡椒粉	1 克		
郫县豆瓣	25 克	白糖	15 克		

● 菜品解析 ●

色泽金红, 咸鲜微辣, 肉质细软, 略带回甜。





清蒸江团

● 制作方法 ●

1. 江团宰杀治净,入开水中氽一下取出,用冷水冲漂后,用小刀刮去鱼表面的黏膜至表面呈白色,再用尖刀在腹内划数刀,抹上精盐、料酒、胡椒粉、姜片和葱节码味。香菇切成薄片。老姜去皮,舂茸后用水调散取姜汁,加入味精2克、醋和香油制成毛姜醋碟。
2. 码好味的鱼揩干水分,放入蒸盘内,将火腿片和香菇片岔开均匀地摆放在鱼身上,再盖上网油,入笼用旺火蒸约20分钟,拣去网油,将鱼轻轻滑入鱼盘内。
3. 炒锅置于旺火上,放入清汤,再将蒸鱼的原汁滗入锅内烧开,下入鸡精和味精3克起锅浇灌于鱼盘内,配毛姜醋碟蘸食即可。

你知道吗?

清汤是用老母鸡、老鸭、猪排骨、火腿加清水熬制而成,成品具有清澈见底、味美清鲜的特点,适用于清汤菜肴。

● 用料 ●

江团	1条
	(约1000克)
香菇	5克
火腿片	2克
猪网油	1张
清汤	1000克
精盐	3克
胡椒粉	1克
姜片	5克
葱节	10克
料酒	25克
鸡精	3克
味精	5克
老姜	10克
醋	5克
香油	1克

● 菜品解析 ●

形色美观,肉质肥美,细嫩味鲜,营养丰富。

你知道吗?

进皮是将原料在烹调前先下油锅微炸至表皮略带皱纹或微微变色的定型方法,此法多用于烧蒸类菜肴的半成品加工。



● 菜品解析 ●

色泽乳白,肉质细嫩,咸鲜醇香。



串珠江团

● 制作方法 ●

1. 江团宰杀治净,入开水锅中氽一下取出,立即用冷水冲漂后,用小刀刮去鱼表面的黏膜至表面呈白色,再用尖刀在腹内划数刀,抹上精盐和料酒码味。苦藷洗净上笼蒸熟待用。
2. 锅置旺火上,掺入油烧至七成热,放入鱼炸进皮捞出,锅内留油约75克,放入姜片和葱节炒香,再掺入鲜汤熬3分钟,拣去姜、葱,下鱼,再放盐、胡椒粉和鸡精烧至鱼入味。放入苦藷烧2分钟,将鱼盛入盘中,苦藷围于鱼的两边,锅内汤汁用水豆粉勾芡收汁浇于鱼上即成。

● 用料 ●

江团	1条
	(约750克)
苦藷	200克
色拉油	1000克
	(实耗200克)
精盐	5克
姜片	50克
葱节	50克
料酒	30克
胡椒粉	1克
鸡精	3克
鲜汤	250克
水豆粉	15克



●菜品解析●

水密子主要分布于长江上游的干、支流,以其肉质细腻、软糯鲜美、脂肪含量高的特点成为不可多得的河鱼珍品。该肴成菜:汤清色白,鱼肉细糯,咸鲜味美。



上汤水密子

●制作方法●

1. 水密子宰杀后洗净,顺腹部对剖成背部相连的两片,用精盐、姜片 10 克、葱节 5 克和料酒码味 10 分钟。菜心洗净,入油盐沸水中氽熟捞出沥水。
2. 水密子盛于托盘中,撒上姜片和葱节各 10 克,入笼用大火蒸 3 分钟,取出置于窝盘中,鱼的周围上菜心。
3. 炒锅置于旺火上,下高汤烧开,加入精盐、味精、鸡精和胡椒粉调味,起锅勾鸡油,浇入鱼盘内即成。

你知道吗?

鱼类摘取内脏有 3 种方法。一是剖腹法:在鱼的肛门与腹部间,用刀顺体剖开,取出内脏,这种是最常用的方法。二是口取法:用刀在鱼的肛门正中横向划开,用剪刀把鱼肠剪断,用两支竹筷从鱼嘴插入鳃至鱼腹,绞出内脏,这种方法的优点是可以保持鱼形的完整、丰润。三是掏取法:在鱼腹的前后两端各切一刀,然后从两端刀口处掏出内脏。

●用料●

水密子	500 克
菜心	200 克
姜片	20 克
葱节	15 克
料酒	10 克
精盐	1 克
味精	2 克
鸡精	2 克
胡椒粉	1 克
高汤	500 克
鸡油	5 克

●菜品解析●

软烧水密子成菜：
汤汁色泽红亮，鱼肉细
嫩鲜香。



软烧水密子

●制作方法●

1. 水密子宰杀后洗净，用盐和料酒码味 15 分钟。郫县豆瓣用刀铡细。泡红辣椒铡细。
2. 炒锅置于旺火上，加入色拉油烧至六成热，下郫县豆瓣、泡红辣椒、泡姜米和姜、蒜米，用小火煸香且现红色，再掺鲜汤烧沸，熬味去渣，加入精盐、胡椒粉、味精、白糖、醋和料酒调味，下水密子，用小火烧至鱼肉入味，起锅盛入盘中。
3. 锅中原汁用旺火收至浓稠，下水豆粉勾芡，撒上葱花，起锅浇在鱼身上即成。

你知道吗？

软烧，是四川民间的一种传统烹饪技法，多用于鱼类的烹制。指原料不经煎、炸而直接入汤汁锅中烧至入味，再以原汤顺汁淋于其上，从而最大限度地保证原料的鲜嫩。

●用料●

水密子	500 克
郫县豆瓣	100 克
泡红辣椒	50 克
泡姜米	10 克
姜米	20 克
蒜米	20 克
葱花	10 克
精盐	2 克
味精	2 克
白糖	1 克
料酒	10 克
胡椒粉	1 克
醋	1 克
鲜汤	1 000 克
色拉油	250 克
水豆粉	10 克



泡菜青波

● 制作方法 ●

1. 青波鱼宰杀治净,在鱼身两边各划4~5刀,抹上精盐和料酒10克码味。泡菜青漂洗去盐味,切成细丝。泡红辣椒用刀铡细。
2. 炒锅置于旺火上,下油烧至八成熟,将鱼入锅炸至皱皮时捞出。锅内留油约100克,下泡红辣椒、姜米、蒜米、葱花5克和醪糟汁煸出香味呈红色,掺入鲜汤,下料酒10克和鸡精烧开。放入鱼和泡菜丝,移中火上烧至鱼入味,起锅盛于盘中。锅内留汁,下醋、味精和葱花,用水豆粉收汁起锅,淋于鱼上即成。

● 用料 ●

青波	1条
	(约750克)
泡青菜	50克
混合油	1000克
	(实耗150克)
泡红辣椒	25克
姜米	5克
蒜米	15克
料酒	20克
精盐	5克
醪糟汁	40克
醋	5克
鲜汤	250克
鸡精	3克
水豆粉	15克
葱花	10克
味精	4克



● 菜品解析 ●

鱼肉细嫩爽口,
鲜香微辣,泡菜香味
浓郁。



● 菜品解析 ●

黄腊丁又称“黄颡鱼”，其肉质细嫩，鲜美腴肥，营养价值高，被视为淡水鱼中的佳品。该肴成菜：肉质细嫩，咸鲜微辣，椒香浓溢。



三椒黄腊丁

● 制作方法 ●

1. 黄腊丁经宰杀治净，用精盐和料酒码味5分钟。金针菇下锅焯至熟后捞出，盛于窝盘垫底。
2. 炒锅置于旺火上，下猪油烧至六成热，放入泡青椒、野山椒和姜、蒜片及葱节炒香出味，掺入鲜汤。下黄腊丁，加入精盐、胡椒粉、味精、鸡精和料酒，用中火烧至鱼熟入味后，起锅舀于金针菇上。
3. 另锅下油，烧至七成热时，下鲜花椒炸香出味，淋在鱼身上即成。

你知道吗？

焯水又叫“汆”，多用于蔬菜原料的初步熟处理，即将已加工处理的原料放入开水锅中微煮至断生，迅速捞起用冷开水漂起。

● 用料 ●

黄腊丁	500 克
泡青椒	100 克
野山椒	50 克
鲜花椒	30 克
金针菇	150 克
姜片	10 克
蒜片	5 克
葱节	10 克
精盐	1 克
味精	2 克
鸡精	2 克
胡椒粉	1 克
料酒	10 克
鲜汤	500 克
猪油	250 克

● 菜品解析 ●

鳊鱼俗称桂鱼，肉质鲜嫩，以春季的最为肥美。该看成菜：鱼鲜肉嫩，松子酥香，色泽红亮。



松子鳊鱼

● 制作方法 ●

1. 鳊鱼宰杀治净，在鱼身上剞十字花刀，用姜片、葱节和料酒 10 克码味 15 分钟。郫县豆瓣用刀铡细。泡红辣椒铡细。
2. 炒锅置于旺火上，下色拉油烧至七成热，下鱼炸进皮后捞出沥油。锅内留油，下郫县豆瓣、泡红辣椒和姜、蒜米用小火煸香出色，掺入鲜汤，烧沸熬味去渣。锅内下鱼，加入盐、味精、胡椒粉、料酒 10 克、白糖和醋调味，用小火烧至鱼肉入味后，起锅盛于盘中。锅中原汁用大火收浓，用水豆粉勾芡收汁，淋于鱼身上，撒上油酥松子即成。

● 用料 ●

鳊鱼	1 条	蒜米	15 克	白糖	2 克
(约 500 克)		葱节	20 克	醋	1 克
油酥松子	50 克	姜片	10 克	料酒	20 克
郫县豆瓣	150 克	精盐	2 克	鲜汤	500 克
泡红辣椒	100 克	味精	2 克	色拉油	1 500 克
姜米	15 克	胡椒粉	1 克	水豆粉	5 克



● 菜品解析 ●

鱼肉质细嫩，咸鲜味美，芽菜鲜香，口感舒适。



芽菜烧鳊鱼

● 制作方法 ●

1. 将鱼治净，在两面各剖3~4刀（深度以接近鱼刺为度），加入精盐、料酒、姜片和葱节码味。
2. 炒锅置于旺火上，下色拉油烧至七成热，下鱼炸进皮捞出。锅内留油约75克，下肉末和芽菜末炒出香味，掺入鲜汤烧沸。下鱼、胡椒粉、美极鲜酱油、鸡精和料酒，将锅移至小火上煸至鱼熟透入味，起锅盛于盘内，锅内留汁加入味精和水豆粉制成滋汁，浇在鱼上即可。

● 用料 ●

鳊鱼	1条
	(约750克)
色拉油	1500克
	(实耗150克)
芽菜末	60克
肉末	75克
精盐	5克
胡椒粉	1克
美极鲜酱油	10克
姜片	15克
葱节	20克
料酒	20克
鸡精	3克
味精	3克
水豆粉	5克
鲜汤	适量



酱烧鳕鱼

制作方法

1. 鳕鱼肉改刀为1厘米厚的大块,用精盐和料酒码味20分钟,取出后扑匀干细豆粉。
2. 炒锅置于火上,加入色拉油烧至六成热,下鳕鱼迅速炸定型进皮后捞出沥油。锅内留油少许,将姜片和葱节炒香后,下海鲜酱、柱侯酱、香辣酱和蚝油,用小火略炒,掺入鲜汤,放鳕鱼块,下盐、胡椒粉、味精和白糖,用中火烧至鱼肉入味后,起锅盛入盘中。
3. 锅中原汁收浓,用水豆粉勾芡,再勾入香油,淋于鳕鱼上即成。

菜品解析

鳕鱼肉质软嫩清爽,洁白无细刺,以冬季的最为鲜美,含有丰富的维生素B₁、维生素B₂,营养价值极高。成菜:肉嫩爽滑,咸鲜微辣,酱香突出。

用料

银鳕鱼净肉	500 克
海鲜酱	100 克
柱侯酱	50 克
香辣酱	100 克
蚝油	20 克
姜片	20 克
葱节	15 克
精盐	1 克
味精	2 克
白糖	1 克
料酒	10 克
胡椒粉	1 克
干细豆粉	50 克
水豆粉	5 克
鲜汤	500 克
香油	2 克
色拉油	1 500 克