

JIAO NI ZHIZUO MEIWEI YU

# 教你制作 美味鱼

孙宝和 主编

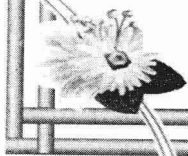


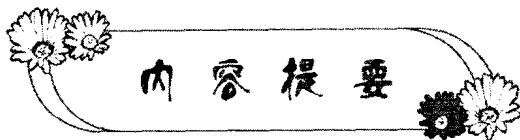
金盾出版社  
JINDUN CHUBANSHE

# 教你制作

## 美味鱼

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 孙宝和 |     |     |
| 副主编 | 刘新年 | 周继敏 |     |
| 编 写 | 孙宝和 | 刘新年 | 周继敏 |
|     | 于雨晴 | 于 江 | 李建伟 |
|     | 孙金全 | 张 伟 | 顾 新 |
|     | 白 伟 | 韩 锋 | 李海星 |
|     | 孙 燕 | 白克力 | 廖端生 |
| 摄 影 | 常 青 | 于 江 |     |





本书是专门介绍鱼类烹饪方法的菜谱书。本书精选了包括淡水鱼和海水鱼在内的美味鱼菜 300 余例,具体介绍了每例鱼菜的用料配比、制作方法、成品特点及温馨小贴士。本书简明通俗,科学实用,易学易做,非常适合广大家庭阅读使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

教你制作美味鱼/孙宝和主编. —北京:金盾出版社,2008. 9  
ISBN 978-7-5082-5280-3

I. 教… II. 孙… III. 鱼类-菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 130071 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83210215

传真:63276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

彩页正文印刷:北京百花彩印有限公司

装订:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 彩页:8 字数:188 千字

2008 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—8000 册 定价:15.00 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



鱼类菜品的制作是中国烹饪技法的一个组成部分。中华民族多数有食用鱼类的习惯。我国鱼类品种众多,鱼类的烹调技法多样化,风味品牌众多,大多数百姓都喜欢食用。在中国的传统文化中,鱼是吉庆的使者,欢乐的图腾。“年年有鱼,十全十美”,人们图吉利,祈盼年年有余,因此逢年过节,办喜事时

宴席上、饭桌上必有鱼菜。

随着我国经济的高速发展,人们生活水平的大大提高,烹调技巧的提高促进了美食家庭化。家庭小聚更加温馨,更加卫生,更加符合个人口味,特别是家庭可以更注重饮食营养的巧妙搭配,从而提高了生活情趣,促进了家庭生活的多样化。

鱼的营养价值很高,含有丰富的蛋白质,能提供给人所必需的8种氨基酸,且鱼体含饱和脂肪酸少,不饱和脂肪酸多,易为人体吸收,鱼油中的DHA也有着良好的健脑效果,因此吃鱼愈加受到人们的欢迎。吃鱼也由单纯的味觉享受上升为一种“吃健康,吃营养”的行为。中国营养学家认为鱼类属于健康营养食物。一是由于鱼类营养价值高,含高蛋白低糖;二是由于鱼类含有丰富的鲜味物质氨基酸在烹饪时不断溢出,因此用鱼烹制出的菜肴具有特殊的鲜香味;三是鱼肉中含有大量的水分,烹饪时营养损失甚少,因而味鲜质嫩;四是鱼类多含不饱和脂肪酸,几乎不含胆固醇,对心脑血管有很大的改善作用。因此,鱼类是对健康有益的美味食品。

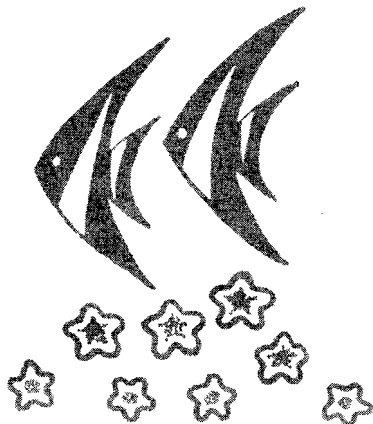
为了使“家庭厨房”制作的菜品多样化,我们为您编写了这本

《教你制作美味鱼》，并附有彩色照片供您参考，为了提高读者的兴趣，书中每个菜例后边增加了温馨小贴士，提供了许多有关鱼的知识。

阅读本书可使家庭主妇提高烹调技艺，学会制作更多的鱼类菜品，增加生活情趣。本书收集的鱼菜有 300 余例，简单地分淡水鱼和海水鱼两大部分，但有一些鱼类有洄游性，生在淡水的江河中，长在海洋里，又回到江河繁殖，因此也不能截然区分开，如大马哈鱼等；也有些水产品并不是鱼类，如甲鱼是两栖类动物，但人们习惯上把它当作鱼类食用，我们也把它编在其中。

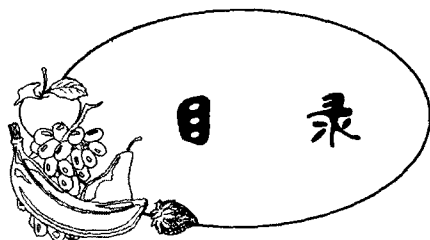
本书介绍的烹调方法简明通俗，一看就懂，一学就会，快速省时、省力，希望您满意。能给您的家庭带来一份祥和快乐的气氛是我们编写此书的目的，祝广大读者朋友生活美满，家庭幸福。在编写过程中会存在不足之处，请读者和同行提出宝贵意见，以便改进。谢谢！

作 者





## 目 录



### 一、美味淡水鱼菜品

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 熘黑鱼片/(1)     | 葱爆银鱼/(10)       |
| 糟熘黑鱼片/(2)    | 蟹肉炒银鱼/(10)      |
| 辣味米粉黑鱼片/(2)  | 蟹黄炒银鱼/(11)      |
| 菜心黑鱼片/(3)    | 锅煽银鱼饼/(12)      |
| 芝麻黑鱼排/(4)    | 干烧青鱼头尾/(13)     |
| 脆皮黑鱼条/(5)    | 干煸瓦块鱼(青鱼)/(13)  |
| 鱼粒蒸蛋(黑鱼)/(5) | 豉油烧中段(青鱼)/(14)  |
| 豉油黑鱼条/(6)    | 葱油焖划水(青鱼)/(15)  |
| 香菇黑鱼片/(7)    | 溜三色鱼圆(青鱼)/(16)  |
| 果仁黑鱼条/(8)    | 煸烧鱼块(青鱼)/(16)   |
| 椒盐银鱼/(8)     | 糟熘鱼片鱼圆(青鱼)/(17) |
| 木樨银鱼/(9)     | 带子烩鱼圆(青鱼)/(18)  |



- 草菇烧青鱼/(19)
- 叉烧青鱼/(20)
- 奶汁炖鱼(青鱼)/(20)
- 蒜香干煸青鱼/(21)
- 姜丝烧青鱼/(22)
- 豆豉青鱼/(22)
- 大蒜头辣味烧青鱼/(23)
- 梅菜炖青鱼/(24)
- 醋椒白鲢羹/(25)
- 熏白鲢鱼/(25)
- 豆豉雪菜烧白鲢/(26)
- 剁椒白鲢鱼/(27)
- 酱烧白鲢鱼/(28)
- 葱姜丝焖白鲢/(28)
- 泡椒白鲢鱼/(29)
- 彩椒蒸白鲢鱼/(30)
- 蒜薹炒鱼丝(花鲢)/(30)
- 糯米鳊鱼块(花鲢)/(31)
- 面筋拆扒鱼头(花鲢)/(32)
- 雪菜黄豆焖鱼(花鲢)/(33)
- 剁椒鱼头(花鲢)/(33)
- 红烧鱼头(花鲢)/(34)
- 春笋鲜蘑烧鱼头(花鲢)/(35)
- 酸菜泡椒炖鱼头(花鲢)/(36)
- 干煸鱼头(花鲢)/(36)
- 黑椒烤烧鱼段(花鲢)/(37)
- 盐爆鱼片(花鲢)/(38)
- 清蒸鳊鱼(花鲢)/(39)
- 豆豉烧鳊鱼(花鲢)/(39)
- 醋椒鳊鱼(花鲢)/(40)
- 泡椒三丝鳊鱼(花鲢)/(41)
- 油焖鳊鱼(花鲢)/(41)
- 松子鱼粒(鳊鱼)/(42)
- 什锦鳊鱼羹/(43)
- 锡纸烤鳊鱼/(43)
- 葱烧鳊鱼/(44)
- 玉树鳊鱼/(45)
- 夏威夷果炸鳊鱼/(46)
- 铁板鳊鱼/(46)
- 奶香烧鳊鱼/(47)
- 雪菜青豆烧鳊鱼/(48)
- 蒜子瑶柱烧鳊鱼/(49)
- 荔枝鳊鱼/(49)
- 宋嫂鱼羹(鳊鱼)/(50)
- 清蒸鳊鱼/(51)
- 豉汁蒸鳊鱼/(52)
- 干烧鳊鱼/(53)
- 沙锅奶汤鳊鱼/(53)
- 清蒸芙蓉鳊鱼/(54)
- 干煸梭鱼/(55)



## 目 录

- 鱼米炒豌豆/(56)  
炸芝麻鱼排/(57)  
草菇鱼片/(57)  
金菇炒鱼丝/(58)  
鲤鱼子烧豆腐/(59)  
辣味烧鱼子(鲤鱼)/(60)  
酸菜鲤鱼/(60)  
红烧竹筒鲤鱼/(61)  
白果鲤鱼丁/(62)  
豆豉芦笋肉丁烧鲤鱼/(63)  
鲤鱼冻/(63)  
炸芝麻豆沙鲤鱼球/(64)  
松塔鲤鱼/(65)  
家常炖鲤鱼/(66)  
炒五彩鲤鱼丝/(67)  
宫爆鱼丁(鲤鱼)/(67)  
油爆腰果鱼丁(鲤鱼)/(68)  
豉汁香菇冬笋炒鲤鱼片/(69)  
桂花鱼条(鲤鱼)/(70)  
糖醋鲤鱼/(71)  
干烧鲤鱼/(71)  
酱汁鲤鱼/(72)  
醋椒鲤鱼/(73)  
油淋广东文乃鲤鱼/(73)  
五柳广东文乃鲤鱼/(74)  
豉油广东文乃鲤鱼/(75)  
焗文乃鲤鱼/(76)  
清蒸武昌鱼/(76)  
肉末酸菜烧武昌鱼/(77)  
西柠煎武昌鱼/(78)  
豉油蒸武昌鱼/(78)  
熏武昌鱼/(79)  
煎烤武昌鱼/(80)  
雪菜黄豆焖武昌鱼/(80)  
辣味豆豉烧武昌鱼/(81)  
锅煽武昌鱼/(82)  
干煎武昌鱼/(83)  
鸽蛋黑椒烧甲鱼/(83)  
鲜贝虾仁烧甲鱼/(84)  
荷香米粉甲鱼/(85)  
滋补甲鱼汤/(86)  
八宝配甲鱼/(87)  
清炖甲鱼/(87)  
干煨冬笋香菇甲鱼/(88)  
奶汤炖甲鱼/(89)  
豉汁蟠龙鳗/(90)  
干烧鳗段/(90)  
黑椒金钱鳗/(91)  
吉利炸鳗鱼排/(92)  
煎黄油鳗鱼排/(93)



- 两吃河鳗/(93)  
桃仁炒河鳗丁/(94)  
椒粒烧河鳗/(95)  
脆皮鳗鱼条/(96)  
焦熘鱼片/(97)  
焦熘鲢鱼条/(97)  
大蒜头烧鲢鱼/(98)  
红烧鲢鱼/(99)  
侬炖鲢鱼/(100)  
糖醋熘鲢鱼/(100)  
葱油蒸鲢鱼/(101)  
焦炒鲢鱼丝/(102)  
干烧鲢鱼块/(103)  
盖菜炒鲢鱼片/(103)  
桃仁柿椒炒鲢鱼丁/(104)  
橙味刀鱼/(105)  
熏刀鱼/(106)  
油淋三丝刀鱼/(107)  
清炸泥鳅/(107)  
泥鳅烧豆腐/(108)  
蒸米粉泥鳅/(109)  
酥炸泥鳅/(109)  
麻辣泥鳅/(110)  
辣味鲈鱼汤/(111)  
乡村家常熬鲈鱼/(111)  
家常烤鲈鱼/(112)  
红焖鲈鱼/(113)  
松子烧鲈鱼/(113)  
姜汁烧鲈鱼/(114)  
奶香面包炸鲈鱼排/(115)  
荷香蒸鲈鱼/(116)  
烤鲈鱼/(116)  
蒜薹烧鲈鱼/(117)  
清蒸三夹鲩鱼/(118)  
西湖醋鱼/(119)  
三丝油浸鲩鱼/(119)  
松鼠鲩鱼/(120)  
菊花鲩鱼/(121)  
双色鲩鱼/(122)  
豆沙鲩鱼卷/(123)  
干烧鲩鱼/(124)  
干煸鳊鱼丝/(124)  
红烧鳊段/(125)  
糖醋鳊段/(126)  
蛭子炒鳊丝/(126)  
干炸鳊片/(127)  
干烧鲫鱼/(128)  
萝卜丝氽鲫鱼/(128)  
酥鱼/(129)  
鲫鱼炖豆腐/(130)



## 目 录

荷包鲫鱼/(131)

油浸鲥鱼/(132)

清蒸五彩鲥鱼/(132)

## 二、美味海水鱼菜品

芥末三文鱼/(134)

大黄鱼豆腐羹/(148)

炸芝麻三文鱼排/(134)

青蒜炒鱼白/(148)

双色鱼片/(135)

贴饼子熬小黄鱼/(149)

椒盐三文鱼片/(136)

炸脆皮小黄鱼/(150)

炒三色鱼丁/(137)

干炸小黄鱼/(151)

炸吉力豆沙三文鱼饼/(137)

葱烧小黄鱼/(151)

烹雪菜三文鱼条/(138)

葱烧带鱼/(152)

酸辣虾仁三文鱼羹/(139)

香酥带鱼/(153)

芥蓝炒鱼丝/(140)

干炸带鱼/(153)

韭菜薹炒鱼丝/(141)

软炸带鱼/(154)

翡翠什锦鱼羹(大马哈鱼)/  
(141)

香辣带鱼/(155)

五彩平鱼(鲳鱼)/(155)

木瓜鱼球/(142)

西柠平鱼(鲳鱼)/(156)

盐焗鱼条/(143)

京东菜烧平鱼(鲳鱼)/(157)

叉烧酱铁板鱼片/(144)

橄榄菜烧平鱼(鲳鱼)/(158)

沙茶酱鱼块煲/(145)

锅煽平鱼(鲳鱼)/(158)

干烧大黄鱼/(145)

清蒸三丝石斑鱼/(159)

清蒸大黄鱼/(146)

辣味铁板石斑鱼/(160)

蒜葱烧大黄鱼/(147)

生烤石斑鱼/(161)



- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 黑椒酱石斑鱼/(161)     | 韭菜薹炒八爪鱼/(182)  |
| 葱香三丁烧石斑鱼/(162)   | 烹辣味八爪鱼/(183)   |
| 油淋虹鳟鱼/(163)      | 雪菜炒鱿鱼丝/(184)   |
| 锅巴鱼片(虹鳟鱼)/(163)  | 油爆鱿鱼卷/(184)    |
| 网油虹鳟鱼/(165)      | 游龙戏凤/(185)     |
| 玛瑙鱼片(虹鳟鱼)/(165)  | 酸辣鱿鱼羹/(186)    |
| 油爆鱼丁(虹鳟鱼)/(166)  | 盐爆鱿鱼丝/(187)    |
| 响铃鱼片(加吉鱼)/(167)  | 香芹炒墨斗鱼/(187)   |
| 双色鱼(加吉鱼)/(168)   | 尖椒炒墨鱼/(188)    |
| 脆皮加吉鱼/(169)      | 炒辣味墨鱼丝/(188)   |
| 掐菜炒鱼丝(加吉鱼)/(170) | 青韭炒墨鱼/(189)    |
| 葱爆鱼片(加吉鱼)/(171)  | 盐爆墨鱼仔/(190)    |
| 炸烹巴鱼条/(171)      | 酥焖鲛鱼/(190)     |
| 巴鱼蛋皮烧卖/(172)     | 干炸鲛鱼/(191)     |
| 酒心鱼圆/(173)       | 炸芝麻鲛鱼/(192)    |
| 蜜汁巴鱼块/(174)      | 豆豉鲛鱼/(192)     |
| 白果巴鱼丁/(175)      | 茄汁鲛鱼/(193)     |
| 养生滋补鱼汤/(176)     | 油焖沙丁鱼/(194)    |
| 干烧比目鱼/(176)      | 黄豆雪菜烧沙丁鱼/(194) |
| 乳香炖比目鱼/(177)     | 软炸沙丁鱼/(195)    |
| 四喜绣球比目鱼/(178)    | 麻辣沙丁鱼/(196)    |
| 清蒸五彩比目鱼/(180)    | 椒盐沙丁鱼/(196)    |
| 油浸八爪鱼/(180)      | 炸烹凤尾鱼/(197)    |
| 炒鸡腿八爪鱼/(181)     | 奶油炸凤尾鱼/(198)   |
| 涮八爪鱼/(182)       | 豉汁焖凤尾鱼/(198)   |



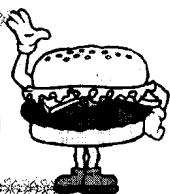
## 目 录

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 煎烧凤尾鱼/(199)      | 豆豉烧鳗鱼煲/(212)    |
| 蒜烧凤尾鱼/(200)      | 鲜蘑青豆炒鱼丁/(213)   |
| 炸金枪鱼串/(201)      | 黑椒盘龙鳗/(214)     |
| 干炸金枪鱼/(201)      | 清蒸剁椒罗非鱼/(214)   |
| 果仁粒炸金枪鱼/(202)    | 三鲜蒸罗非鱼/(215)    |
| 黑椒蒸酥鱼/(203)      | 虾子三色鱼条/(216)    |
| 蒜香烧金枪鱼/(203)     | 竹筒辣味鱼块/(217)    |
| 盐水鱼条(鳕鱼)/(204)   | 清蒸八宝罗非鱼/(218)   |
| 炒三色鱼条(鳕鱼)/(204)  | 酸菜多宝鱼/(218)     |
| 拔丝鱼片(鳕鱼)/(205)   | 八珍烧鱼煲/(219)     |
| 木樨鱼片/(206)       | XO 酱多宝鱼/(220)   |
| 樱桃鱼片/(207)       | 五柳金鱼(多宝鱼)/(221) |
| 糖醋鱼片/(207)       | 熏烤多宝鱼/(222)     |
| 清蒸五丝鱼卷/(208)     | 老板鱼羹/(222)      |
| 醋椒鳕鱼煲仔/(209)     | 乳香全鱼/(223)      |
| 油爆鳕鱼丁/(209)      | 酱瓜爆鱼丁/(224)     |
| 芝麻莲蓉鱼卷/(210)     | 郊外侉炖鱼/(225)     |
| 川椒核桃鱼球(海鳗)/(211) | 酱烧全鱼/(226)      |
| 小笼糯米海鳗球/(212)    |                 |



## 美味淡水鱼菜品

### 一、美味淡水鱼菜品



#### 熘黑鱼片

**【主 辅 料】** 黑鱼 1 条(重约 500 克),红尖椒 25 克,葱粒、姜粒、蒜粒各 10 克,鸡蛋清 1 个,红樱桃、绿樱桃各 2 枚。

**【调 料】** 料酒、鸡精、精盐、白糖各 3 克,干淀粉、水淀粉各 5 克,高汤 50 克,白胡椒粉、味精各 2 克,花生油 500 克(实耗 100 克)。

**【制作方法】** ①将黑鱼刮净鱼鳞,掏净内脏,冲洗干净,去掉头、尾、鱼皮,用刀从尾部往上片成片,放入碗内,调入一半料酒、鸡精、精盐、白胡椒粉搅拌均匀,腌渍 15 分钟,再放入鸡蛋清、干淀粉,加 2 克花生油搅拌均匀待用。 ②先将红尖椒洗净,去掉心子,片成片。炒锅上火,加入花生油烧至三成热,放入鱼片滑开、滑透、滑熟,放入红尖椒片,一起滑好,倒入漏勺里,控出余油,待用。 ③炒锅上火烧热,放入底油,先把葱粒、姜粒、蒜粒炒出香味,调入高汤和另一半鸡精、精盐、料酒、白胡椒粉,加白糖烧开,放入鱼片、红椒片、味精烧开,淋上芡汁,打入明油,盛入盘中,红樱桃、绿樱桃切成两半,在盘边点缀,即可上桌。

**【特 点】** 色泽漂亮,口味清淡、爽快,肉质鲜嫩。

**【温馨小贴士】** 黑鱼为经济价值较高的淡水名贵鱼类,有“鱼中珍品”之称。



## 糟熘黑鱼片

**【主辅料】** 黑鱼 1 条(重约 500 克),油菜 100 克,香菇 25 克,葱粒、姜粒、蒜粒各 10 克,鸡蛋清 1 个。

**【调料】** 香糟 25 克,味精、白糖、白胡椒粉各 2 克,精盐、料酒各 3 克,高汤 50 克,花生油 500 克(实耗 100 克),鸡精、干淀粉、水淀粉各 5 克。

**【制作方法】** ①将黑鱼刮净鱼鳞,掏净内脏,冲洗干净,沥净水分,切掉头尾。再从脊骨劈开,成两大片,片去大小刺,从尾部往上片下鱼片,移入碗内,调入一半料酒、鸡精、精盐、白胡椒粉腌渍 15 分钟后,再放入干淀粉、鸡蛋清,加入 2 克花生油,拌均匀待用。油菜、香菇洗净,香菇片开,一起焯水过凉待用。②炒锅上火,加入花生油烧至三成热,放入鱼片滑开、滑透、滑熟,再放入香菇一起滑好,倒入漏勺控出油待用。③取盘,将焯好的油菜根朝外放盘边围好,待用。④炒锅上火烧热,放入底油。先把葱粒、姜粒、蒜粒炒出香味,调入香糟和另一半鸡精、白胡椒粉、精盐、料酒及高汤、白糖、味精,放入鱼片、香菇烧开,淋上芡汁,放入明油,盛入油菜中间,即可上桌。

**【特点】** 香糟味浓,味道鲜美。

**【温馨小贴士】** 黑鱼营养十分丰富,含大量蛋白质,比鸡肉和牛肉所含蛋白质都高。

## 辣味米粉黑鱼片

**【主辅料】** 黑鱼 1 条(重约 500 克),五香米粉 250 克,葱粒、



## 美味淡水鱼菜品

姜粒、蒜粒各 5 克。

【调 料】 海鲜酱、甜面酱、白糖各 5 克，料酒、味精、精盐各 3 克，白糖 5 克，白胡椒粉 2 克，熟猪油 50 克，蒜蓉辣酱 10 克。

【制作方法】 ①将黑鱼刮净鱼鳞，掏净内脏，冲洗干净，掙净水分，切掉头尾，用刀从脊骨劈开成两片，片去大小刺，再用刀从尾部往上片成片，放入盆里，调入海鲜酱、甜面酱、料酒、味精、精盐、白糖、白胡椒粉、蒜蓉辣酱、葱粒、姜粒、蒜粒，搅拌均匀，腌渍半小时待用。 ②放入五香米粉、熟猪油搅拌均匀，放大碗内，码好鱼片和米粉，上屉蒸半小时，取出扣在盘里，即可上桌。

【特 点】 此菜辣香可口，米粉浓郁，肉质嫩滑，味道鲜美。

【温馨小贴士】 从营养学角度分析，黑鱼是一种营养全面，肉味鲜美的高级保健食品。

### 菜心黑鱼片

【主 辅 料】 黑鱼 1 条(重约 750 克)，油菜心 6 棵(重约 250 克)，葱粒、姜粒、蒜粒各 10 克，鸡蛋清 1 个。

【调 料】 料酒、精盐各 4 克，味精、白糖各 2 克，白胡椒粉 3 克，干淀粉、水淀粉各 5 克，花生油 500 克(实耗 100 克)，高汤 50 克。

【制作方法】 ①将黑鱼刮净鱼鳞，掏净内脏，冲洗干净，掙净水分，切掉头尾，再用刀从脊骨劈开成两片，片去大小刺，去掉鱼皮，用刀从尾部往上片出鱼片，放入碗中，调入一半料酒、味精、白胡椒粉和 1.5 克精盐，腌渍 15 分钟后，再放入鸡蛋清、干淀粉，加 2 克花生油拌均匀待用。 ②把油菜心洗净，纵向切开，焯水过凉，用油煸炒，加 1 克精盐入味，根朝外码在盘子边。再用三成热的油将鱼片滑开、滑透、滑熟，倒漏勺里控出余油待用。 ③炒勺



上火,放入底油烧热,先把葱粒、姜粒、蒜粒炒出香味,放入高汤,调入余下的料酒、味精、精盐、白胡椒粉,放入鱼片、白糖烧开,淋上芡汁,打入明油,盛入盘中即可上桌。

**【特点】** 此菜造型美观、漂亮,味道鲜美。

**【温馨小贴士】** 黑鱼超级好吃,鱼肉很嫩,很滑,很新鲜。

### 芝麻黑鱼排

**【主辅料】** 黑鱼1条(重约500克),白芝麻150克,鸡蛋1个,葱粒、姜粒、蒜粒各3克,红樱桃6粒,椒盐10克,芹菜叶少许。

**【调料】** 料酒、味精、精盐各3克,酱油5克,白胡椒粉、白糖各2克,干淀粉100克,花生油500克(实耗150克)。

**【制作方法】** ①将黑鱼刮净鱼鳞,掏净内脏,冲洗干净,振净水分,切掉头尾,用刀从脊骨切成两片,片去大小刺,去掉鱼皮,放入盆里,调入料酒、酱油、味精、精盐、白胡椒粉、白糖、葱粒、姜粒、蒜粒搅拌均匀,腌渍15分钟后,蘸上干淀粉,把白芝麻放案板上,将蘸好淀粉的鱼片再蘸上鸡蛋液后,裹上芝麻,滚均匀,按同样方法做完为止。②炒锅上火,加入花生油烧至三成热,放入鱼排炸熟、炸透,炸成浅黄色捞出控出余油,放案板上切成长条,码在盘里,撒上椒盐。红樱桃6粒切成两半和芹菜叶放盘边点缀,即可上桌。

**【特点】** 芝麻喷香,酥脆宜人,味道鲜美。

**【温馨小贴士】** 黑鱼味道鲜美,营养丰富,蛋白质含量高,且鱼刺少,适合老人、小孩食用。



### 脆皮黑鱼条

【主 辅 料】 黑鱼 1 条(重约 500 克),葱粒、姜粒、蒜粒各 3 克,花椒盐 10 克。

【调 料】 味精、料酒、精盐、白胡椒粉各 3 克,花生油 500 克(实耗 150 克)。

【脆皮糊用料】 干淀粉 50 克,富强粉 50 克,泡打粉 2 克,鸡蛋 1 个。

【制作方法】 ①将黑鱼刮净鱼鳞,掏净内脏,冲洗干净,搦净水分,切掉头尾,用刀从鱼脊骨切开成两片,片去大小刺,去掉鱼皮,切成 3 厘米长、1.5 厘米宽的长方条,放入盆里,调入料酒、味精、精盐、白胡椒、葱粒、姜粒、蒜粒,搅拌均匀,腌渍 15 分钟。

②取碗一个,放入干淀粉、富强粉、泡打粉、鸡蛋、清水 50 克搅拌均匀,打入明油,制成脆皮糊。 ③炒锅上火,加入花生油,烧三成热,把鱼条蘸匀脆皮糊,往油锅里放,炸酥、炸透、炸焦,炸成金黄色,捞出控出余油,盛入盘中,撒上花椒盐即可上桌。

【特 点】 色泽金黄,外焦里酥,味道酥香。

【温馨小贴士】 黑鱼具有去瘀生新、利血调养的功效,是病后康复和老弱体虚者的滋补佳品。

### 鱼粒蒸蛋(黑鱼)

【主 辅 料】 黑鱼肉 250 克,鸡蛋 2 个,虾米皮 10 克,豆苗 20 克,葱粒、姜粒各 5 克。

【调 料】 料酒、味精、精盐各 3 克,白胡椒粉、白糖各 2 克,