

鱼典

张恕玉（中国烹饪大师） 编著

● 鱼，在中国传统文化中是富庶、繁荣的象征，逢年过节及喜庆宴席上，总少不了一道鱼肴，传达着“年年有余”的美好愿望。

● 鱼肉具有极高的营养价值，富含优质蛋白质、牛磺酸、不饱和脂肪酸及维生素A、B族维生素、维生素D和钙、磷、锌等矿物质，具有健脑益智、软化血管、抗衰老、防中风等功效。



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

鱼典

张恕玉（中国烹饪大师）编著

青岛出版社
Qingdao Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

鱼典 / 张恕玉编著. — 青岛: 青岛出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5436-5737-3

I. 鱼... II. 张... III. 鱼类—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 178910 号



张恕玉

中国烹饪大师

餐饮业国家一级评委

国家技能竞赛裁判员

中华金厨

中式烹调高级技师

编辑出版了《美味热炒》《山东
特色菜》《吃鱼》《吃虾蟹贝》《鸡鸭
鹅鸽菜典》《鱼虾蟹贝菜典》等多部
菜谱, 其中《鱼虾蟹贝菜典》荣获
第 13 届“世界美食图书金奖”。

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 鱼典 |
| 编 著 | 张恕玉 |
| 菜品制作 | 李 明 董恩宝 任泉清 张清波
庞有财 肖代明 刘子龙 李瑞涛
张同阳 李海理 段少辉 李双辉 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路 77 号 (266071) |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-80998664 |
| 策划编辑 | 张化新 |
| 责任编辑 | 杨子涵 |
| 封面设计 | 本色国际传媒 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 青岛海蓝印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (720mm × 1020mm) |
| 印 张 | 16.5 |
| 字 数 | 150 千 |
| 定 价 | 45.00 元 (版权所有, 违者必究) |

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类

前言

PREFACE

鱼，在中国传统文化中是富庶、繁荣的象征，上至王公贵族下至平民百姓都喜欢吃鱼，逢年过节及喜庆宴席上，总少不了一道鱼肴，传达着“年年有余”的美好愿望。

现代医学研究表明，鱼不但味道鲜美，还具有多种保健功能，人们吃鱼已经从单纯的味觉享受上升到“吃健康、吃营养”的境界。

“吃鱼的女士更漂亮，吃鱼的男士更健康，吃鱼的孩子更聪明”，这句听起来有点广告味道的话，其实具有科学的依据。因为水体通常较大，水环境自净能力强，鱼的生长周期通常为一年左右，所以即便受到污染也比其他食物要轻很多。另外，鱼肉中不仅含有丰富的蛋白质和多种微量元素，而且含有优质的脂肪酸，这是预防心血管疾病特别有效的物质。据统计，吃鱼多少与心血管疾病呈负相关，即吃鱼越多患心血管疾病的几率越小。不仅如此，吃鱼还可抗忧郁、防哮喘、防中风、防衰老，预防老年痴呆症的发生。

鱼的种类繁多，不同的鱼具有不同的保健功效。本书以人们常吃的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！

因时间及能力所限，书中疏漏之处在所难免，敬请各位读者批评指正。

目录

CONTENTS

石斑鱼

石榴石斑鱼	10
清蒸石斑鱼	11
麒麟石斑鱼	12

三文鱼

泰汁三文鱼	15
香煎三文鱼	16
炸三文鱼卷	17

银鳕鱼

蒜蓉烤银鳕鱼	19
纸包银鳕鱼	20
鲜果银鳕鱼	21
香煎银鳕鱼	22
千岛银鳕鱼	23

加吉鱼

烤加吉鱼	25
五柳加吉鱼	26
清蒸加吉鱼	27

鲈鱼

紫菜鱼卷	29
油泼鲈鱼	30
吉列鱼球	32
香滑鲈鱼片	33
粟米鲈鱼块	34
橄榄鱼丸	35
菜卷鱼	36
芝麻鱼卷	37
芦笋鱼	38
五彩鲈鱼丁	39
炸鲈鱼托	40
鱼蓉狮子头	41
汤腌鲈鱼	42
松子鱼排	43
黑椒鲈鱼条	44
脯酥鱼片	45
香辣鲈鱼	46
炸烹鲈鱼腩	48

黄花鱼

雪菜蒸黄花鱼	51
酱焖黄花鱼	52
脆皮黄花鱼	53
微波黄花鱼	54
醋椒黄花鱼	55
锅煽黄花鱼	56
家常煎黄花鱼	57
椒麻黄花鱼	58
醋烧黄花鱼	59
茄汁黄花鱼	60
烤黄花鱼柳	61

比目鱼

牙片鱼

熘鱼片	63
茄汁鱼条	64
金钱鱼	65
赛螃蟹	66
家常烧牙片鱼	66
金银鱼丁	67

多宝鱼

过桥多宝鱼	69
两吃多宝鱼	69

鼓眼鱼

咸鱼饼子	71
烤鼓眼鱼	72
香辣鼓眼鱼	73

鳎目鱼

酱焖鳎目鱼	75
奶汁鳎目鱼	75

黑头鱼

腰果黑头鱼	77
珍珠黑头鱼	78
豆浆炖黑头鱼	80
黑头鱼炖豆腐	81

六线鱼

麻辣黄鱼	83
福寿黄鱼	84
黄鱼炖乌鱼	86
家常烧黄鱼	87

鲳鱼

干烧鲳鱼	89
油浸鲳鱼	90
蒜蓉烤鲳鱼	90
煎封鲳鱼	91

鲅鱼

蒜子烧鲅鱼	93
茶香鲅鱼丸	94
豆豉鲅鱼	95
家常煎鲅鱼	96
酱焖鲅鱼	97
家常烧鲅鱼	98
咸鱼萝卜条	99

带鱼

泡椒刀鱼条	101
茼蒿炖带鱼	102
椒盐带鱼条	103
煎蒸带鱼	104
纸包带鱼	105

老板鱼

老板鱼炖豆腐	107
椒盐老板鱼翅	108
拌老板鱼干	109
蒜泥老板鱼	110

鲨鱼

生滚鲨鱼粥	113
清炖鲨鱼	114
酱焖鲨鱼肚	115
蒜子鲨鱼煲	116
红烧鲨鱼	117
鲨鱼羹	117

沙丁鱼

芝麻沙丁鱼	119
椒盐沙丁鱼	120

海鳗

海水豆腐炖海鳗	123
辣炒海鳗	124
夹烧海鳗	125

美国红鱼

雪菜烧红鱼	127
绣球红鱼	128

白鳞鱼

葱煨白鳞鱼	131
胶东烧白鳞鱼	132
汤腌白鳞鱼	133
清蒸白鳞鱼	134
香煎白鳞鱼	135
鲞鱼蒸咸蛋	135

面包鱼

宫保面包鱼丁	137
腌肉蒸面包鱼	138
炸烹面包鱼	140
干煸面包鱼	141
泡椒面包鱼	142
烤面包鱼	143

鳕鱼

煎鳕鱼	145
氽鳕鱼	145

蟹鱼

抓炒鱼条	147
双色鱼丸	148

鲈鱼

鲈鱼炖蛋	151
------------	-----

小白菜熬鲈鱼	152
辣子鱼块	153

黄腊丁

花旗参炖黄腊丁	155
辣烧黄腊丁	156

鲟鱼

金饼肉末鱼丁	159
黄金鲟鱼卷	160
天麻炖鲟鱼	161

鲂鱼

红烧鲂鱼	163
清蒸鲂鱼	164

梭鱼

锅巴鱼片	167
焦熘鱼片	168
南煎鱼丸	169
酸梅炖梭鱼	170
核桃鱼	171
芋儿鱼	172
苦瓜炒鱼丁	173

鲤鱼

大千干烧鱼	175
酸汤鲤鱼	176
葱姜焗鲤鱼	177
葱油鲤鱼	178

香菜皮蛋浸鲤鱼	179
糖醋鲤鱼	180

鳊鱼

鱼咬羊	183
松鼠鳊鱼	184
羊房藏鱼	185
翡翠鱼丸	186
富贵鱼	188
红烧臭鳊鱼	189
煎玉米鱼饼	190
宋嫂鱼羹	191
海鲜鱼面	192
扒腐皮鱼卷	193
油条炒四季豆	194
纸包鳊鱼	194
鱼夹馍	195

草鱼

青辣鱼片	197
山椒鱼丁	198
油泼草鱼	199
椒麻翡翠鱼片	200
珧柱凉瓜鱼	201
粉丝蒸鱼饺	202
三丝肚腊	204
红烧划水	205
菊花鱼	206
咖喱鱼头	207

珊瑚鱼	208
西湖醋鱼	209
水煮鱼	210
酥皮鱼卷	211
香炸鱼糕	212
麦香鱼鳞	213
白扒鱼蛋	214
蛋黄焗鱼条	215
凉瓜酿鱼	216
玉米鱼	217
萝卜鱼	218
炒油条鱼卷	219

鲫鱼

荷包鲫鱼	221
鳞香鲫鱼	222
奶汤鲫鱼	223
羊排炖鲫鱼	224
蛤蜊炖鲫鱼	225

鲢鱼

鱼头炖豆腐	227
荆椒鱼头	228
沙锅鱼头	230
酸汤鱼腰	231
八珍大鱼头	232
清汤鱼丸	233
金丝鱼丸	234
椒麻鱼腰	235

竹荪鱼	236
-----------	-----

鲇鱼

铁板鲇鱼	239
鲇鱼炖茄子	240
粉蒸鲇鱼	241
竹网鲇鱼	242

黑鱼

滑炒黑鱼丝	245
脆椒鱼丁	246
杭椒炒鱼条	247
油泼黑鱼	248
菜胆生鱼	249

黄鳝

鳝爆虾	251
椒油鳝丝	252
锅巴鳝片	253
碧绿脆鳝	254

白鳢

叉烧白鳢	257
蒜子烧白鳢	258

银鱼

桂香炒银鱼	261
香芋银鱼	262
软炸银鱼	263
煎汆银鱼	264

石斑鱼

SHI BAN YU

石斑鱼为暖水性海产大中型鱼类，硬骨鱼纲鲈形目鮨科石斑属，也称石斑鱼、高鱼，俗称胙鱼、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”“莲莲过鱼”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”。



石榴石斑鱼

SHILIU SHIBANYU

主料：石斑鱼肉

配料：水发香菇、火腿、鸡蛋皮、红尖椒末、香菜梗

调料：盐、味精、白糖、料酒、葱姜末、花生油、淀粉、香油、上汤

制作过程：

1. 鱼肉切丁，香菇、火腿切丁。
2. 鱼丁加盐、淀粉码味上浆，入热油锅滑油至熟，捞出控油。香菇丁余水，捞出沥水备用。
3. 鱼丁加香菇丁、火腿丁、盐、白糖、味精、料酒、葱姜末、香油拌匀，用蛋皮包成石榴状，用香菜梗扎好口，点缀尖椒末，上笼蒸熟，淋入上汤即可。

注意事项：鱼肉应新鲜，调味要准确。

菜品特点：造型美观，咸鲜味美。





清蒸石斑鱼

QINGZHENG SHIBANYU

主料：石斑鱼

调料：葱丝、姜丝、盐、味精、料酒、生抽、白糖、花生油、胡椒粉、上汤

制作过程：

1. 石斑鱼去鳞、内脏，洗净，在背部顺长划一刀，加盐、料酒稍腌。
2. 将腌好的鱼入笼蒸熟，取出撒上葱丝、姜丝，用热油浇一下，加入用上汤、生抽、白糖、胡椒粉、味精对好的鱼汁即可。

注意事项：蒸鱼的火候以鱼断生为准。鱼汁用上汤提前对好，以热汁为佳。浇油后先倒掉原汤，再加鱼汁。

菜品特点：清香扑鼻，鱼肉鲜美，清爽嫩滑。

麒麟石斑鱼

QILIN SHIBANYU

主料：石斑鱼

配料：水发香菇、火腿、竹笋、油菜心

调料：盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒、香油、湿淀粉、上汤

制作过程：

1. 石斑鱼洗净，取鱼肉，片成大片，头、尾保持完整，留用。
2. 鱼片加盐、淀粉入味上浆。香菇、竹笋切片，与油菜心分别入加油、盐的沸水中焯水入味。
3. 将鱼头、鱼尾加盐、味精、料酒腌制入味，摆于盘两端，鱼片、香菇片、火腿片、竹笋片依次拼摆入盘中，上笼蒸熟，点缀熟油菜心。
4. 将上汤入锅烧开，加盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒调味，勾芡，浇在盘中即可。

注意事项：各种主、配料应提前入味；装盘时拼摆要整齐。

菜品特点：形态美观，口味咸香。





三文鱼

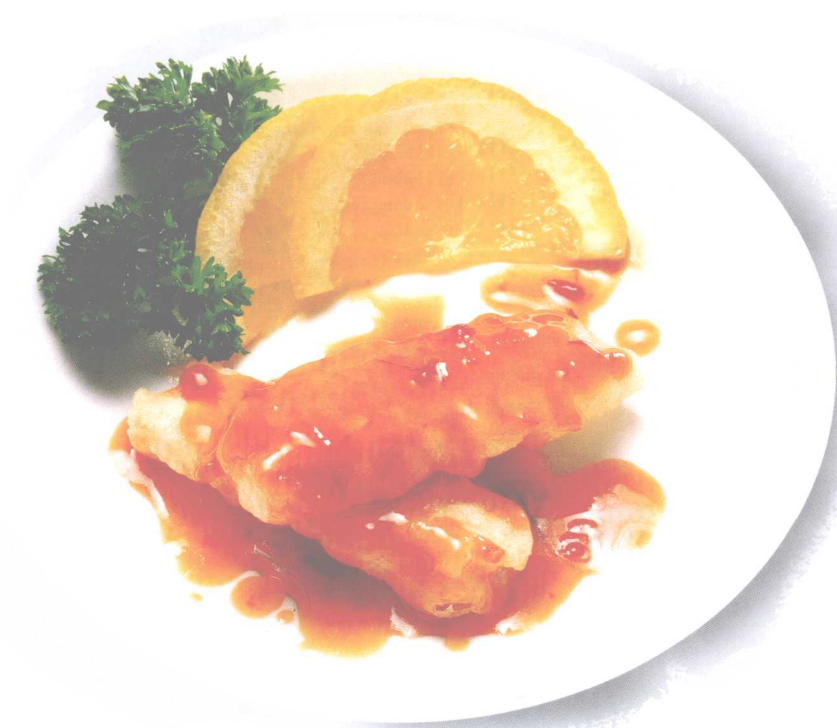
SAN WEN YU

三文鱼是英文 Salmon 的音译，学名鲑鳟鱼，又译作鲑鱼、萨门鱼、撒蒙鱼，俗称大马哈鱼，素以肉质鲜美、营养丰富著称，主产于加拿大、挪威、日本和美国等高纬度地区，是世界名贵鱼类之一。

三文鱼身体长而扁，吻端突出，形似鸟喙，口大，内生尖锐的齿，是凶猛的食肉鱼类。三文鱼在淡水河流中产卵，孵出的幼鱼只在河流中生活短暂的时间就游向大海。主要栖息在北半球的大洋中，以鄂霍次克海、白令海等海区最多。等到它们发育成熟后，又逆流而上，游回到出生的河流中产卵。

三文鱼肉中含有丰富的不饱和脂肪酸，有降低血脂和血胆固醇的功效，可增强大脑功能，预防老年痴呆和视力减退。





泰汁三文鱼

TAIZHI SANWENYU

主料：三文鱼

配料：橙片

调料：泰式甜辣酱、盐、味精、白糖、料酒、橙汁、淀粉、花生油、上汤

制作过程：

1. 三文鱼切块，加盐、白糖、味精、料酒腌制入味。
2. 将腌好的鱼块挂淀粉糊，入热油中炸熟，装盘。
3. 锅中加入上汤、泰式甜辣酱、盐、味精、白糖、料酒、橙汁，烧开后浇在鱼肉上，点缀橙片即可。

注意事项：炸鱼块时注意油温；口味要调准。

菜品特点：酸甜微辣，色泽鲜艳。

香煎三文鱼

XIANGJIAN SANWENYU

主料：三文鱼肉

配料：芦笋

调料：盐、味精、白糖、美极鲜调味汁、料酒、黄油、花生油

制作过程：

1. 三文鱼肉切块，加盐、味精、白糖、美极鲜调味汁、料酒腌制入味。
2. 锅炼好，加入黄油烧热，急火将腌好的三文鱼肉煎熟。
3. 芦笋炒熟垫底，上面摆放煎好的三文鱼肉即可。

注意事项：腌制时加料应准确；煎时应用猛火。

菜品特点：色泽红亮，香醇味美。

