

中西鱼菜谱

现代家庭消费宝库

主编 林兰 赵明

ZHONGXIYUCAIPU

山西经济出版社



主编 林兰 赵明

中西鱼菜谱



75328000

〔晋〕新登字4号

**中西鱼菜谱
现代家庭消费宝库**

林 兰 赵 明 主编

山西经济出版社出版发行（太原并州北路11号）
新华书店经销 山西省新闻出版局老龄委印刷厂印刷

开本：787×1092 1/16 印张：8.25 字数：87千字

1993年3月第1版 1993年3月第1次印刷

印数：1—15000册

ISBN 7—80577—442—6

F·442 定价：5.90元



空军医专610 2 0060148 8

前 言

鱼类菜肴味道美,营养丰富,是一种高蛋白,低脂肪食品,对人体健康十分有益。在长期的历史过程中,经过中外烹饪大师的精心创制,积累了相当数量的鱼类菜谱。我广收博采,参考国内外大量资料并根据自己的实践经验,编写了《中西鱼菜谱》一书。该书共分十七部分,比较详细地介绍了几十种常见海水鱼和淡水鱼的中西式制作方法约400例,内容丰富,品种齐全,技法简便易学,是一本关于制作鱼类菜肴的实用性读物。

参加本书编写工作的有李克均、陈昌萍、夏朝香、章先财、陈章娟、蔡敏等同志。在编写过程中,得到了有关领导和专家的帮助、指导。在此,一并深表谢意。

(81) 干鱼翅烩炒
(81) 鱼翅烩炒
(81) 鱼翅烩炒
(81) 鱼翅烩炒
(81) 鱼翅烩炒
(81) 鱼翅烩炒

录

(81) 鱼翅烩炒
(81) 鱼翅烩炒
(81) 鱼翅烩炒
(81) 鱼翅烩炒
(81) 鱼翅烩炒
(81) 鱼翅烩炒

草鱼、青鱼

龙舟草鱼 (1)
余溜草鱼 (1)
柳草鱼 (1)
豆腐草鱼 (2)
炒草鱼卷 (2)
家常草鱼片 (2)
西湖醋鱼 (3)
鲜溜草鱼片 (3)
三鲜草鱼片 (4)
醋溜草鱼丁 (4)
酸辣草鱼丁 (4)
花椒草鱼条 (5)
油浸鲜草鱼 (5)
粉蒸鲜草鱼 (5)

龙灯鱼卷 (5)
潮州草鱼丸 (6)
麒麟青鱼 (6)
煎糟青鱼 (6)
醋椒青鱼 (7)
菊花青鱼 (7)
茄汁青鱼片 (7)
炒鱼松 (8)
炒青鱼片 (8)
爆青鱼丁 (8)
余糟青鱼 (9)
粉蒸青鱼中段 (9)
熏青鱼 (9)

(18) 鱼黄胆
(18) 鱼黄胆
(18) 鱼黄胆
(18) 鱼黄胆
(18) 鱼黄胆
(18) 鱼黄胆

(18) 鱼黄胆
(18) 鱼黄胆
(18) 鱼黄胆
(18) 鱼黄胆
(18) 鱼黄胆
(18) 鱼黄胆

鲫鱼、鲤鱼

荷包鲫鱼 (10)
家常鲫鱼 (10)
怪味鲫鱼 (10)
麻辣鲫鱼 (11)
茄汁鲫鱼 (11)
鲜余鱼 (11)
萝卜丝余鲫鱼 (11)
蛤蜊余鲫鱼 (12)
青蛤余鲫鱼 (12)
清蒸活鲫鱼 (12)

凉粉鲫鱼 (13)
酥鱼 (13)
坛酥鱼 (14)
肉瓢鲫鱼 (14)
鲫鱼蒸蛋羹 (14)
椒盐鲫鱼汤 (15)
干烧鲤鱼 (15)
脆皮全鱼 (15)
家常脆皮鱼 (16)
糖醋脆皮鱼 (16)

醋熘鲤鱼	(16)
酱汁鲤鱼	(17)
醋椒鱼	(17)
红烧塘鲤鱼	(17)
五柳鱼	(18)
松子鱼	(18)

炒塘鲤鱼片	(18)
姜葱焗鲤鱼	(19)
清蒸鲤鱼	(19)
赤豆鲤鱼羹	(19)
五香熏鱼	(20)

带鱼、银鱼

干煎刀鱼	(21)
茼蒿焖刀鱼	(21)
炸刀鱼块	(21)
糖醋带鱼	(22)
熘带鱼	(22)
桂花带鱼	(22)
珊瑚带鱼	(22)
豆豉熏带鱼	(23)

炸银鱼排	(23)
烧银鱼	(23)
木须银鱼	(24)
银鱼炒肉丝	(24)
纸包银鱼	(24)
银鱼蛋花汤	(25)
氽银鱼	(25)
银鱼羹	(25)

鲥鱼、黄鱼

参芪干烧鲥鱼	(26)
清蒸鲥鱼	(26)
铁扒鲥鱼	(27)
生烤鲥鱼	(27)
烤发面鱼排	(27)
煎鱼肉饼	(27)
清汤酸菜鱼卷	(28)
红烧黄鱼	(28)
南烧黄鱼	(28)
干烧黄花鱼	(29)
雪里蕻烧黄花鱼	(29)
家常焖黄花鱼	(29)
朴素黄花鱼	(30)
煎转黄鱼	(30)

煎小鲜	(30)
黄油煎鱼	(31)
松鼠黄鱼	(31)
松子黄鱼	(31)
炸糟黄鱼	(32)
大汤黄鱼	(32)
沙茶鱼丝	(32)
芝麻鱼排	(33)
醋烹黄花鱼	(33)
绣球金鱼	(33)
黄鱼参羹	(34)
苋菜黄鱼羹	(34)
桂花黄鱼羹	(34)

鱿鱼、鲍鱼

油爆鱿鱼	(35)	原汤鱿鱼	(39)
炒鱿鱼	(35)	软炸鲍鱼	(39)
炒玻璃鱿鱼	(35)	肉片炒鲜鲍鱼	(39)
酥油鱿鱼丝	(36)	炒鲍鱼	(39)
菜心胗肝鱿鱼	(36)	油爆鲜鲍鱼丁	(40)
虾子鱿鱼	(36)	盐爆灯笼鲍鱼	(40)
吐丝鱿鱼	(37)	清蒸鲍鱼	(40)
咖喱鱿鱼	(37)	氽鲜鲍鱼	(40)
扫把鱿鱼	(37)	龙井氽鲍鱼	(41)
蒜酱拌鱿鱼	(38)	芦笋鲍鱼	(41)
鱿鱼锅巴	(38)	卤鲜鲍鱼	(41)
酸辣鱿鱼锅巴	(38)		

鳢鱼、鳊鱼、武昌鱼

抱笼柴鱼片	(42)	清蒸鳊鱼	(44)
水晶黑鱼	(42)	烤鳊鱼	(44)
油爆黑鱼	(42)	熏鳊鱼	(44)
醋椒黑鱼	(43)	拌鳊鱼干	(45)
荔枝黑鱼	(43)	清蒸武昌鱼	(45)
锅巴柴鱼片	(43)		

鲈鱼、黑鱼、橡皮鱼

红烧鲈鱼尾段	(46)	玉缕黑鱼	(47)
酱汁鲈鱼段	(46)	醋椒黑鱼	(48)
樱桃鲈鱼丁	(46)	红烧黑鱼段	(48)
鱼肉馅饺子	(47)	干煸橡皮鱼	(48)
氽鲈鱼丸子	(47)	醋熘橡皮鱼	(49)

鲑鱼、鲈鱼、加吉鱼

煮出骨大马哈鱼	(50)	醋椒加吉鱼	(52)
豆瓣原汁大马哈鱼	(50)	花仁加吉鱼	(53)
干煸大马哈鱼	(50)	清蒸加吉鱼	(53)
红烧鲈鱼	(51)	南蒸加吉鱼	(53)
辣子鲈鱼块	(51)	书包加吉鱼	(54)
小白菜熬鲈鱼	(51)	苏式烤加吉鱼	(54)
烤苏夫利鱼	(51)	美式烙加吉鱼	(54)
桔汁加吉鱼	(52)	比式加吉鱼少司	(55)
雪花加吉鱼	(52)		

银鲳、海鳗、高眼鲈

糖醋鲳鱼	(56)	炸鱼鞑靼少司	(60)
酱焖鲳鱼	(56)	煮出骨大鲈鱼	(60)
水熘鲳鱼片	(56)	蔬菜丁煎鲈鱼	(60)
美味烟鲳片	(57)	煎鱼西红柿少司	(61)
京冬菜蒸鲳针	(57)	炸鱼肉串	(61)
冲油鲳鱼	(57)	黄酒鲈鱼	(62)
干菜鲳鱼	(58)	蒸鲈鱼奶油少司	(62)
桔烧鳗	(58)	生焗出骨大鲈鱼	(62)
红焖鳕鱼堆	(58)	烤鲈鱼	(63)
辣椒鳕鱼条	(59)	菠菜烤鱼	(63)
清蒸河鳗	(59)	白酸烤鲈鱼	(63)
福建鱼丸	(59)	干 鲈鱼	(64)
煎鳗鱼红酒少司	(60)		

鲷鱼、鲱鱼、鲻鱼

红烧鲷鱼块	(65)	白汁青鱼	(66)
酱焖鲷鱼段	(65)	气鼓炸鱼	(66)
家常焖青鱼	(65)	干烧鲱鱼	(67)
西班牙式煎青鱼	(66)		

(98)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼	(98)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼
(98)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼	(98)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼
(98)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼	(98)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼
(98)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼	(98)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼

醋烧鳊鱼	(68)	象眼鱼卷	(70)
萝卜丝鱼	(68)	干炸鱼片	(70)
大蒜鳊鱼	(68)	糖醋鱼片	(71)
清蒸鳊鱼	(69)	三色鱼丸	(71)
鳊鱼菜汤	(69)	糖醋鳊鱼片	(71)
白汁鳊鱼	(69)	熘鳊鱼片	(72)
红烧鳊鱼	(69)	清炖鳊鱼	(72)
竹筒鳊鱼	(70)		

(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼	(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼
(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼	(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼
(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼	(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼
(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼	(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼

糖醋瓦块梭鱼	(73)	熘鳊鱼花	(74)
酱汁梭鱼	(73)	余鱼花	(75)
糟熘梭鱼片	(73)	炸燕尾鱼	(75)
捂梭鱼片	(74)	滑炒鱼丝	(75)
烧鳊鱼花	(74)	熘鱼片	(76)
红焖大头鱼	(74)	烩鱼丝	(76)

(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼	(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼
(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼	(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼
(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼	(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼
(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼	(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼

清蒸网油鳊鱼	(77)	煎土豆米鱼	(78)
奶油炖鳊鱼	(77)	清炖铜罗鱼	(79)
软炸鲍鱼条	(77)	红焖铜罗鱼	(79)
菊花鱼	(78)	牛煎煮鱼	(79)
炸卷筒米鱼	(78)		

(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼	(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼
(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼	(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼
(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼	(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼
(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼	(99)	鳊鱼、鲃鱼、鳊鱼

大汤鲈子鱼	(80)	黄油煎鱼	(81)
菊花鲈鱼	(80)	余四鳃鲈鱼	(81)
鲈鱼片	(80)	锅贴鲈鱼	(81)

锅塌鲈鱼	(82)
煮鱼黄少司	(82)
铁扒鲈鱼带硬黄油少司	(82)
俄式鲈鱼带煮土豆	(83)
炸芝麻油	(83)
炸熘鱼丸子	(83)
抓炒鱼	(83)
炒鱼松	(84)
辣子鱼块	(84)
酱爆鱼丁	(84)
青椒鱼丁	(85)
果仁鱼丁	(85)
南烧鱼丁	(85)
烧熘鱼	(85)
番茄鱼片	(86)

茭白熘鱼片	(86)
黄瓜熘鱼片	(86)
鲜菇熘鱼片	(87)
豌豆熘鱼片	(87)
莴笋熘鱼片	(87)
南煎鱼丸子	(87)
扣鱼	(88)
锅贴鱼	(88)
烟熏鲚鱼	(88)
糖醋鲞鱼块	(89)
软炸鲞鱼条	(89)
炸烹鲞鱼段	(89)
醋熘鲞鱼	(90)
菜尖鲞鱼	(90)
枸杞番茄鲞鱼片	(90)

鳊鱼、鲢鱼、鳊鱼

砂锅花鲢鱼头	(91)
砂锅大鱼头	(91)
辣香大鱼头	(92)
天麻砂锅鱼头	(92)
参芪砂锅鱼头	(92)
苏州鲢鱼	(93)
网油蒸鲢鱼	(93)
泡菜鲢鱼	(93)
香菇鲢鱼片	(94)
凤戏龙	(94)
铁扒鲢鱼	(94)
锅贴鲢鱼片	(95)
炭烤鲢鱼串	(95)
炸桂鱼卷	(95)

麻辣桂鱼卷	(96)
金银桂鱼丝卷	(96)
熘桂鱼卷	(96)
醋熘桂鱼	(97)
白汁桂鱼	(97)
八宝桂鱼	(97)
竹节桂鱼	(98)
白酸烤桂鱼	(98)
蒜末烤桂鱼	(99)
蒸桂鱼卷	(99)
煮桂鱼奶蛋少司	(100)
大使式煮出骨桂鱼	(100)
忌司焗出骨桂鱼	(100)

鳊鱼、鲢鱼、白鱼

鱼糕圆·····	(101)	酱鲢鱼·····	(104)
金钩鱼茸蟹·····	(101)	熏鲢鱼·····	(104)
瓢馅鱼·····	(102)	熏蔗汁鲢鱼·····	(105)
鱼肉托司·····	(103)	鸡茸鲢鱼汤·····	(105)
熏鲢鱼·····	(103)	手撕白鱼·····	(105)
发菜鲢鱼丸·····	(104)	荷包鱼·····	(106)
炸鲢鱼球·····	(104)	氽鱼丸子·····	(106)

鳊鱼、泥鳅、甲鱼

烧生焦鳊片·····	(107)	瓢鳊鱼·····	(113)
炸脆鱼·····	(107)	锅贴鳊鱼·····	(113)
鳊鱼锅巴·····	(107)	生卤荔枝鳊鱼·····	(114)
炒蝴蝶鳊片·····	(108)	鳊鱼饺子·····	(114)
芙蓉鳊鱼丝·····	(108)	水晶鳊鱼饼·····	(114)
蒜苔鳊鱼丝·····	(108)	春笋拌鳊丝·····	(114)
芝麻鳊鱼·····	(108)	蒸竹节泥鳅·····	(115)
花椒鳊鱼段·····	(109)	酥鱼·····	(115)
鸡丝鳊鱼·····	(109)	蛋酥泥鳅·····	(115)
青椒鳊鱼·····	(109)	椒盐酥泥鳅·····	(116)
麦穗鳊鱼·····	(110)	红烧冰糖甲鱼·····	(116)
龙爪鳊鱼·····	(110)	干烧裙边·····	(116)
油爆鳊片·····	(110)	清蒸甲鱼·····	(117)
干煸鳊丝·····	(111)	红扣甲鱼·····	(117)
熘鳊鱼筒子·····	(111)	清炖甲鱼·····	(117)
清蒸鳊鱼筒·····	(111)	鸡炖甲鱼·····	(118)
鳊鱼吐司·····	(112)	虫枣炖甲鱼·····	(118)
烩脯脑·····	(112)	砂锅元鱼·····	(118)
炆麻线鳊鱼·····	(112)	红柳元鱼·····	(118)
叉烧鳊鱼·····	(112)	清汤甲鱼·····	(119)

草鱼、青鱼

龙舟草鱼

原料:

草鱼1条1000克,虾仁100克,瘦火腿100克,水发冬菇150克,面粉100克,精盐5克,白糖2.5克,味精2.5克,料酒25克,葱段5克,姜片10克,清汤50克。

做法:

1. 将草鱼刮去鳞,剖腹挖去内脏,除去鱼鳃,洗净血污,斩下头尾,卸下两侧鱼肉,剔去鱼皮,将鱼肉切成二寸长、七分宽、二分厚的片(共30片)。火腿切成比鱼肉略小的薄片(共27片),冬菇去蒂,洗净泥沙待用。

2. 虾仁洗净后选出12只待用,其余的全部剁成茸,盛在碗内,加入料酒、精盐、味精、白糖,拌和成馅心。面粉用50克清水和成面团揉润,搓成长条,分成12个小团,擀成一寸半直径的薄圆形皮子,放入虾茸馅心,包成大青菜形的饺子待用。

3. 取长盆一只,将碎鱼片先放入盆中垫底,随后按1片鱼肉,一片火腿,1只冬菇的次序依次来叠,分三行排列在碎鱼片面上,再将鱼头,鱼尾分别接在长盆两端,撒上精盐、白糖、味精,浇上料酒、清汤,放上葱段、姜片,鱼片两旁各放4只菜饺,剩下的4只放生鱼片中央面上,然后上笼用旺火蒸20分钟左右,熟后取出上席便成。

特点:

白色,味鲜肉嫩,菜形美观。

氽炆草鱼

原料:

草鱼1条1000克,蛋清2只,芹菜25克,火腿25克,料酒10克,味精5克,葱姜25克,精盐5克,猪油25克,湿淀粉35克,上汤150克。

做法:

1. 将草鱼刮去鳞,挖去鳃,除去内脏,洗净后斩去头尾,拆骨留肉待用。

2. 炒锅烧热。加入少许油,投入葱姜煸一下,烹入料酒,加清水烧滚后,放下草鱼浸熟取出,刮去鱼皮,装在盆内。

3. 将炒锅洗净放在炉上,加上上汤、味精、精盐,烧滚后用湿淀粉打芡。接着将蛋清调散,徐徐地倒入锅内,浇入猪油搅匀,起锅淋在草鱼上。将芹菜下开水锅氽一氽取出,同火腿一起斩成茸,撒在两片草鱼上面即成。

特点:

奶白色,鲜、嫩、爽滑。

柳草鱼

原料:

草鱼1条750克,嫩黄瓜3条,酱油65克,精盐1.5克,白糖25克,料酒25克,大蒜头3瓣,葱姜25克,香醋60克,

胡椒粉1克,清汤250克,淀粉25克,香油10克,猪油75克。

做法:

1. 将草鱼刮净鱼鳞,剖腹挖去内脏、鱼鳃,洗净。黄瓜洗净后切去两头,顺长一剖二,挖去瓜瓢,楔成兰花刀,泡在盐开水内待用。

2. 将草鱼下沸水锅,加入葱姜、料酒,盖上锅盖,先用旺火烧沸后转文火,待鱼煮熟后捞起,盛在长盆内,撒上胡椒粉。

3. 炒锅烧热放入猪油,将大蒜瓣拍碎后先下锅爆成牙黄色,然后烹入料酒,加入清汤、酱油、白糖,待汤烧沸后,加入香醋,即用湿淀粉勾成琉璃芡,淋入香油、猪油搅匀,即起锅浇在鱼上。然后将黄瓜捞出,围在鱼的四周便成。

特点:

酱红色,酸甜,鲜嫩。

豆腐草鱼

原料:

草鱼(净)500克,嫩豆腐500克,新咸菜100克,料酒50克,葱姜10克,酱油50克,糖10克,猪油175克,味精5克,辣糊酱10克,汤750克,青蒜丝1.5克。

做法:

1. 将草鱼洗净后,切成1寸长、5分厚的长方块。豆腐切成骨牌小块。新咸菜洗净挤干水分,切成末待用。

2. 将炒锅烧热,用冷油滑后,放入猪油50克,投入葱姜和鱼块,即烹入料酒,加盖略焖后揭盖,加入酱油、糖烧上色后,再加入汤250克,用旺火烧1分钟,继续加入汤500克,烧沸后滚约4分钟左右,再加入咸菜末和豆腐块,另加入猪油50克辣糊酱,用旺火烧2分钟,再淋入猪油50克,见汤汁浓时出锅装碗,上面撒上青蒜丝即

成。

特点:

深红色,汤浓鱼嫩,味鲜带辣。

炒草鱼卷

原料:

草鱼肠750克,冬笋50克,料酒25克,葱姜25克,酱油50克,糖25克,糖色0.5克,味精5克,胡椒粉0.25克,香醋1克,香油5克,清水150克,青蒜丝1.5克,猪油50克。

做法:

1. 将草鱼肠除去苦胆,用剪刀将肠子剪开,刮去肠子中的污渍,用水洗净,随即用刀切成1寸半长的段,沥干水份。冬笋切成半分厚的片待用。

2. 将炒勺烧热,放入猪油50克,投入葱段开锅,随即放入肠子颠翻一下,烹入料酒,加盖焖片刻,放入酱油、糖、糖色、清水、胡椒粉、姜末、味精,烧沸后转用小火焖烧5分钟,然后用旺火收汁(汤汁余下50克左右),下水淀粉芡兜匀,颠翻一下即淋入香油,出锅装盆,撒上青蒜丝即成。

特点:

酱红色,鲜、肥、可口。

家常草鱼片

原料:

草鱼肉250克,泡红辣椒末20克,芹菜心15克,蒜苗段15克,2个鸡蛋的蛋清,干淀粉50克,姜片2克,酱油10克,醋2.5克,白糖2克,胡椒面1克,味精0.5克,精盐4克,料酒15克,鲜汤50克,水淀粉5克,猪油500克,(耗100克)。

做法：

1. 将草鱼片成4厘米长、8分宽、3分厚的片，鸡蛋清与干淀粉、精盐2克调匀，与鱼片拌匀。芹菜心切成段。酱油、醋、白糖、味精、胡椒面、料酒、鲜汤、精盐、水淀粉调成芡汁。

2. 炒锅置旺火上，下猪油烧至三成熟，放入鱼片熘散，滗去余油，放入泡红辣椒末炒香至油红色，再加入芹菜段，姜片、蒜苗段炒出香味，而后烹入芡汁，收汁亮油，颠匀起锅盛盘。

特点：

此菜色泽红亮，鱼肉细嫩，咸鲜微辣，醇香爽口。

西湖醋鱼

原料：

活草鱼1条700克，姜末1.5克，料酒25克，酱油75克，白糖60克，醋50克，湿淀粉50克。

做法：

1. 将活草鱼装入竹笼，放在湖水中饿养一两天，使鱼肉结实，消除泥土味。

2. 烹制时，将鱼从笼中取出，宰杀，去鳞鳃，剖腹去内脏洗净，然后将鱼背朝外，鱼腹朝里放在砧板上，一手按住鱼头，一手持刀从尾部入刀，用平刀沿着背脊骨片至鱼颌下为止。取出刀，把鱼身竖起，头部朝下，背脊朝里，再用刀顺着原颌下刀口处将鱼头对劈开，鱼身即分成雌雄两片。然后，斩去鱼牙齿，在鱼的雄片上，从离颌下1寸4分处开始斜着批一刀，以后每隔1寸4分斜着批一刀，再在雌片剖面背脊部位3分处的脊部厚肉上划一长刀（刀深约5分，刀斜向腹部，由尾部划至颌下，不要损伤鱼皮）。

3. 锅内放清水1000克，用旺火烧沸，

先放雄片前半段，再将鱼尾段接盖在上面，然后将雌片与雄片并放，鱼头对齐，鱼皮朝上（水不能淹没鱼头，使鱼的两根胸鳍翘起）盖上锅盖。待锅水再沸时，掀开锅盖，除去浮在水面上的沫，将锅转动一下，继续用旺火烧煮。前后共烧煮约3分钟，用筷子轻轻地扎鱼的雄片颌下部，如能扎入，即熟。锅内留下250克左右的汤水（余汤滗去），放入酱油、酒、姜末1克，即将鱼捞起，放入盘中，盛盘时要鱼皮朝上，把鱼的两片脊背拼连，将鱼尾段接在雄片的切断处。然后在锅内原汁中加入糖、姜末0.5克，湿淀粉和醋调匀成芡，用手勺搅拌成浓汁，浇遍鱼的全身即成。

特点：

杭州传统名菜，色泽红亮，肉质鲜嫩，具有蟹肉滋味。

鲜熘草鱼片

原料：

草鱼肉250克，豌豆苗苞10棵，蘑菇15克，番茄半个，姜片2克，蒜片4克，马耳朵葱5克，鸡蛋清2个，干淀粉50克，精盐5克，料酒15克，胡椒面1克，味精1克，鲜汤50克，水淀粉5克，猪油500克（耗100克）。

做法：

1. 将草鱼片成约1寸2分长、3分宽、3分厚的片，鸡蛋清与干淀粉、精盐3克调均匀，与鱼片拌匀，把精盐2克，胡椒面、味精、料酒、鲜汤、水淀粉调成芡汁。蘑菇、番茄切成片。

2. 炒锅置旺火上，下猪油烧至三成熟，放入鱼片熘散，滗去余油，放入豌豆苗苞，蘑菇、姜、蒜炒出香味，再烹入芡汁，收汁亮油，然后加入番茄片，马耳朵葱、颠匀起锅盛盘。

特点：

此菜色泽美观，鱼肉细嫩，咸鲜清淡。

三鲜草鱼片

原料：

草鱼肉 250 克，蘑菇 25 克，冬笋 25 克，熟火腿 25 克，葱段 10 克，姜片 5 克，料酒 10 克，精盐 4 克，胡椒面 1 克，味精 0.5 克，鲜汤 250 克，水淀粉 10 克，猪油 500 克（耗 75 克）。

做法：

1. 选新鲜草鱼去鳞，剖腹，去内脏洗净，把鱼肉切 1 厘米厚的片，与精盐 2 克拌匀码味。蘑菇、冬笋、熟火腿均切成薄片。

2. 炒锅置旺火上，下猪油烧至五成热，放入鱼片炸呈浅黄色捞出，锅内留油 25 克，放入姜、葱炒出香味，再加入鲜汤、鱼片、蘑菇、冬笋、熟火腿、精盐 2 克，胡椒面、味精、料酒烧沸入味。用水淀粉勾薄芡，起锅即成。

特点：

此菜鱼肉细嫩，味鲜醇厚，最宜佐餐。

醋熘草鱼丁

原料：

草鱼肉 250 克，2 个蛋的鸡蛋清，干淀粉 30 克，慈菇 50 克，泡红辣椒末 25 克，姜末 10 克，蒜末 15 克，葱花 20 克，酱油 10 克，醋 15 克，白糖 5 克，精盐 2.5 克，味精 0.5 克，水淀粉 5 克，鲜汤 50 克，猪油 500 克（耗 100 克）。

做法：

1. 选新鲜草鱼肉切成 1.5 厘米见方的丁。把鸡蛋清、干淀粉、精盐 1.5 克调成蛋清淀粉。慈菇切 1.2 厘米大的丁。再把

酱油、醋、白糖、味精、葱花、水淀粉、精盐 1 克，鲜汤调成芡汁。

2. 炒锅置旺火上，下猪油烧至五成热，将鱼丁与蛋清淀粉拌匀，逐一放入油锅内，炸熟在鱼肉呈浅黄色时捞起，锅内留油 50 克，放入泡红辣椒末炒香至油呈红色，再放入慈菇、姜、蒜、炒出香味，而后烹入芡汁，收汁亮油，再放入鱼丁颠匀，起锅盛盘。

特点：

此菜色泽红亮，鱼肉细嫩，酸甜微辣，鲜香可口，佐酒助餐均佳。

酸辣草鱼丁

原料：

草鱼肉 150 克，冬笋 250 克，蘑菇 25 克，番茄一个，鸡蛋清（2 个鸡蛋的），干淀粉 40 克，精盐 6 克，胡椒面 2 克，味精 0.5 克，醋 15 克，香油 10 克，姜末 5 克，葱花 10 克，水淀粉 25 克，鲜汤 750 克，猪油 250 克（耗 100 克）。

做法：

1. 选新鲜草鱼肉切成 1 厘米见方的丁。把鸡蛋清、干淀粉、精盐 1 克调成蛋清淀粉。将番茄去皮、去籽，切 1.2 厘米见方的丁。冬笋、蘑菇切成 1 厘米见方的薄片。

2. 炒锅置中火上，下猪油烧至三成热，将鱼丁与蛋清淀粉拌匀，放入锅内滑散捞起。锅内留油 25 克，放入冬笋、蘑菇片炒一下，再加入鲜汤、精盐 5 克，姜末、胡椒面烧沸，然后用水淀粉勾薄芡，最后加入鱼丁、味精、番茄丁、香油、醋、葱花推匀，起锅即成。

特点：

此菜鱼肉细嫩，辅料多种，汤菜合一，醒酒、解腻。

花椒草鱼条

原料:

草鱼肉 500 克, 干辣椒段 15 克, 花椒 2.5 克, 精盐 4 克, 料酒 10 克, 姜(拍破) 10 克, 葱段 15 克, 酱油 10 克, 白糖 2 克, 味精 1 克, 鲜汤 100 克, 熟菜油 1000 克(耗 150 克)。

做法:

1. 选新鲜草鱼肉切 1 寸 2 分长、4 分见方的条, 与精盐、料酒、姜、葱拌匀码味, 而后放入六成热的油锅内炸至鱼肉呈金黄色时捞起, 捡去姜葱不要。

2. 炒锅置中火上, 下熟菜油 50 克, 烧至五成热放入辣椒段, 花椒炸呈棕红色, 又放入鱼条炒一下, 再加鲜汤、酱油、白糖烧沸入味, 收汁至油亮, 最后加入味精、颠匀, 起锅盛盘。

特点:

此菜色泽红亮, 鱼肉干香细嫩, 味鲜而浓厚, 麻辣而不燥, 最宜佐酒。

油浸鲜草鱼

原料:

草鱼 1 条 750 克, 姜末 5 克, 葱末 10 克, 香菜叶 1 克, 酱油 5 克, 白糖 250 克, 味精 2.5 克, 胡椒粉 0.1 克, 料酒 2.5 克, 花生油 75 克, 香油 1 克。

做法:

1. 姜一半切片, 一半切丝, 葱一部分切段, 一部分切丝。

2. 锅内放入清水烧沸, 放入盐、料酒、葱段、姜片, 然后放入整理好的鱼, 加盖用小火煨 20 分钟, 使鱼浸熟捞出, 控净水装盘。葱、姜丝撒在鱼上。

3. 锅上旺火倒回原汤。放入酱油、味精、白糖, 烧开后浇在鱼上。香菜围边。

特点:

鱼肉洁白鲜嫩, 滋味清淡可口。

粉蒸鲜草鱼

原料:

草鱼肉 500 克, 鸡油 25 克, 料酒 25 克, 酱油 15 克, 精盐 5 克, 大米粉 40 克, 味精 1 克, 胡椒面 1 克, 姜末 5 克, 葱花 15 克, 熟菜油 50 克, 鲜汤 50 克, 香油 10 克。

做法:

将鱼肉切成 6 分大的块, 鸡油切成豌豆大的粒, 再与精盐、酱油、姜末、葱花、料酒、味精、胡椒面、熟菜油、香油拌匀, 码味 10 分钟, 然后加入大米粉、汤拌匀, 上笼用旺火蒸约 20 分钟, 取出翻扣在盘内即成。

特点:

此菜色泽鹅黄, 鱼肉细嫩, 滋糯爽口, 清香鲜美, 最宜老年人食用。

龙灯鱼卷

原料:

活草鱼 1 条 1250 克, 鲜虾肉 100 克, 猪肥肉 200 克, 鸭蛋清 50 克, 料酒 50 克, 韭菜 15 条, 姜丝 5 克, 番茄 1 个, 干淀粉 25 克, 精盐 6 克, 味精 2 克, 清汤 500 克, 香油 1.5 克。

做法:

1. 将活草鱼宰杀去鳞和鳃, 开膛掏去内脏后洗净。剃下鱼头、尾, 剃下鱼皮(不要剥破)待用。鱼身从脊背片开, 剔净骨刺, 先切下 2 寸长、1 寸宽的薄片放在盘

内,用料酒15克,精盐1克和成的汁抹匀稍腌。

2. 再将剩余鱼肉取下,连同猪肥肉、虾肉均剁成泥,和鸭蛋清、干淀粉、精盐1克,味精0.5克,香油一并搅拌成馅料。韭菜洗净,用开水泡软待用。

3. 腌好的鱼片排开,馅料分成等量的15份分别在鱼片宽度的一端铺成条状,卷起鱼片包上馅料成圆筒形,每卷用韭菜一条拦腰捆好,横叠于长碗中,两端按上鱼的头、尾,鱼皮打开将鱼卷盖没,碗内加入料酒35克、姜丝,鱼嘴打开,取1寸半长的小竹签直顶于内部,嘴口塞入去蒂洗净的番茄1个,装好上笼屉用旺火蒸半小时取出,挑去姜丝。

4. 炒锅放在旺火上,倒入清汤煮沸,加入精盐4克,味精1.5克调匀,起锅淋于鱼皮上即成。

特点:

此菜汤色清澈,制作精致美观,上菜时汤多鱼皮会动,犹如蛟龙戏珠,鱼卷鲜嫩醇香,食之淡爽味美。

潮州草鱼丸

原料:

鱼肉500克,蛋清2个,炸熟大地鱼25克,湿冬菇50克,生菜100克,笋花片25克,清水1250克,上汤1000克,味精10克,精盐15克。

做法:

1. 将鱼肉用刀刮净,去尽筋后,再用刀背捶茸(越细越好),放在木盆内,加入味精、精盐5克,另在清水内放入盐2.5克,拌匀成盐水,放一部分盐水于鱼肉内拌匀,用手猛力打后再加些盐水,连续加3至4次,打到鱼肉起粘性,放在水里能浮起来时,即加入蛋清拌和。

2. 将鱼肉用手挤成鱼丸,用盘盛起,制毕后上笼蒸7分钟即熟(余水也可以),取出放在汤碗内。

3. 烧净锅放入上汤、冬菇、笋花片、大地鱼、生菜,加入味精、精盐、胡椒粉,用大火烧滚后,倒在汤碗内即成。

特点:

雪白色,爽、滑、脆。

麒麟青鱼

原料:

生鱼750克,火腿100克,冬菇150克,姜块、葱段、料酒各2.5克,胡椒粉适量,香油1克,盐3.5克,生抽酱油2.5克,味精2.5克,淀粉1克,香菜1克。

做法:

1. 鱼去鳃、鳞和内脏后洗净,斩下鱼头和尾,去净骨刺,斜刀切成厚片,冬菇切成长条,姜切成秋叶形,火腿切成长片。

2. 按一片鱼肉一片姜、一片鱼肉一片火腿、一片鱼肉一片香菇的摆法,如此反复摆成两行,拼放在鱼盘内,头尾分别摆在盘两边成鱼形。加入盐、猪油,摆上两颗净葱,上笼蒸10分钟左右,下笼拣去葱。

3. 炒锅烧热加入猪油,下葱段爆香,烹酒倒入原汤加生抽,勾芡,撒胡椒粉,加香油,浇在鱼上。香菜洗净点缀盘边。

特点:

造型美观,滑嫩适口。

煎糟青鱼

原料:

青鱼中段半片1000克,水发冬菇50克,冬笋50克,猪油50克,香糟150克,盐5克,酱油50克,糖25克,料酒50克,水淀粉25克,香油5克,葱姜15克,清