

FISHS



天天享鱼

家庭烹鱼大全

彭波等 编著

鱼不仅营养丰富，而且美味可口，历来成为人们喜爱的食品。古人有“鱼之味，乃百味之味，吃了鱼，百味无味”之说。鱼味道鲜美，对人体有多种保健功能。



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

天天享鱼

TIAN TIAN XIANG YU

家庭烹鱼大全

编 著 彭 波 范 涛
姚海扬 彭治国



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

天天烹鱼——家庭烹鱼大全/彭波等编著. —北京:人民军医出版社, 2006. 9

ISBN 7-5091-0285-5

I. 天… II. 彭… III. 鱼类—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 020050 号

策划编辑:高爱英 文字编辑:贡书群 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.875 字数:206千字

版、印次:2006年9月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:29.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

鱼肉鲜美，营养丰富。本书详细全面介绍了我国海水、淡水生长的 90 多种食用鱼的别名、现代营养学评价、中医学保健评价等内容，并配以各种鱼的烹调制作方法近 400 例，融知识性、实用性和可操作性于一体。这本书在指导您成为烹鱼高手的同时，也会让您对各种食用鱼有更多的了解，让您明明白白享受鱼类美食。

责任编辑 高爱英 贡书君



彭 波

从事烹饪和烹饪教育工作 20 多年，先后担任多家饭店厨师长和烹饪学校教务处主任，1993 年荣获全国第三届烹饪技术比赛热菜个人银奖，2001 年、2003 年获“中国鲁菜名师”、“中国烹饪名师”、“中国烹饪大师”、“中国药膳师”等称号。2002 年出版《食品雕刻》（副主编），2003 年编著《水产品的美容保健药用》，其创制的多款菜品被收录在《新鲁菜》一书中。

范 涛

济南大学旅游学院烹饪与营养专业讲师、烹饪技师，先后参与编写了《中式烹调师（技师）鉴定考核教程》、《野菜菜谱》、《家常海鲜菜》、《调味品的开发与应用》、《齐鲁文化丛书——饮食》等书。



目 录

CONTENTS

鱼的各种烹调制作方法 1

初加工 1

炸 /3	煨 /10	冻 /17
熘 /4	烧 /11	煮 /17
爆 /5	扒 /12	糟 /17
炒 /6	烤 /12	醉 /18
烹 /7	熏 /13	煎 /18
余 /7	糟 /13	塌 /19
淋 /8	焗 /14	蒸 /19
烩 /8	灼 /14	拔丝 /20
浸 /9	拌 /15	琉璃 /20
炖 /9	腌 /16	
焖 /10	酱 /16	

烹鱼食谱集粹 21

大黄鱼 21

酥烤黄鱼 /22 糖酥大黄鱼片 /23

胶东风味焖黄花 /22

小黄鱼 24

酥炸小黄鱼花卷	黄鱼藏鲜 /26
腐皮 /25	美味鱼肉冻 /27
酸辣出骨小黄鱼羹 /25	
带鱼	28
糖酥带鱼 /29	鱼羊藏鲜 /30
椒油宽带 /29	
乌贼	31
鲜韭炒乌鱼 /32	酸辣乌鱼蛋 /33
油蒸乌鱼干 /32	
鲱鱼	34
香酥鲱鱼片 /34	炒鲱鱼子 /36
红烧鲱鱼 /35	青鱼子卷饼 /36
鲨鱼	37
红烧鲨鱼 /38	鸡茸明骨 /39
面包鲨鱼球 /38	金汤鱼翅针 /40
白鳞鱼	40
清蒸白鳞鱼 /41	油浸白鳞鱼 /43
大蒜烧白鳞鱼 /42	葱爆白鳞鱼 /43
宝刀鱼	44
干烧宝刀鱼块 /44	干炸宝刀鱼卷饼 /45
清炖宝刀鱼 /45	茄汁宝刀鱼 /46
鲢鱼	47
雷菜肉末烩鲢鱼 /47	莲蓬鱼茸豆腐 /49
双色葡萄鱼丸 /48	芽菜熘鱼球 /49
黄鲫	50
酸菜黄鲫鱼 /50	豉椒黄鲫鱼 /51

香辣酱酥黄鲫 /52	炸烹黄鲫 /52
海鲶	53
蒜仔烧海鲶 /54	一品海鲶锅 /55
枸杞金米炖海鲶 /54	川香海鲶块 /56
老板鱼	56
家常老板鱼 /57	红焖老板鱼 /59
红油老板鱼块 /58	侉炖老板鱼 /59
蛇鲞	60
煎烤柠汁蛇鲞饼 /61	清炖蛇鲞 /62
酥香蛇鲞 /62	清蒸蛇鲞鱼 /63
龙头鱼	64
美味龙头鱼 /64	油蒸龙头 /66
酥炸龙头鱼 /65	红烧龙头鱼 /66
黄姑鱼	67
红焖黄姑鱼 /68	温拌出骨黄姑鱼 /69
花肉蒜苔焖黄姑 /68	桃仁黄姑鱼球 /69
黄唇鱼	70
糟香黄唇鱼片 /70	三丝鱼卷 /72
美极鲜黄唇鱼圆 /71	翡翠黄唇肚 /73
鲢鱼	73
油爆鲢鱼球 /74	卷筒鲢鱼 /75
糖醋菊花鲢鱼 /75	金丝麻香鱼仁 /76
鲈鱼	77
飘香鲈鱼丁 /78	鱼羊合蒸 /79
美极鲜鱼丝 /78	琉璃鱼条 /80

抓炒鲈鱼条 /80	
鳊鱼	81
椒麻鳊鱼片 /82	芒果香鱼茸 /83
香煎鱼茸苦瓜 /82	清蒸鳊鱼 /84
石斑鱼	85
葱香石斑鱼头 /85	荷香石斑鱼 /87
春韭炒鱼丝 /86	鲍汁石斑鱼 /88
棕香石斑块 /86	
加吉鱼	88
椿芽焖加吉 /89	五柳加吉鱼 /91
香鲜椒芽加吉鱼 /90	干烧加吉鱼 /91
三鲜芒粒熘鱼仁 /90	
沙光鱼	92
蒜香沙光鱼 /93	美味鲜鱼块 /94
熘沙光鱼段 /94	奶汤沙光鱼 /95
鸚鵡鱼	95
葱爆鱼球 /96	鸿运当头 /98
豉香鱼块 /96	红烧鸚鵡 /98
鸚鵡白玉板 /97	
粉衣	99
鱼丁小炒皇 /99	咖喱粉衣鱼片 /101
麻香鱼丝 /100	粉衣戏珠 /101
苏眉	102
白汁苏眉鱼 /102	红花拌苏眉 /104
白玉配苏眉 /103	苏眉鱼献珠 /104
鲢鱼	105

醋熘鲈鱼 /106	奶汤鲈鱼 /108
双仁麻香鲈鱼片 /107	熘鲈鱼条 /109
干烧鲈鱼块 /107	
鲈巴鱼	109
椿芽焖鲈巴 /110	翡翠油筒鱼 /112
芽香鲈巴 /111	五香熏鲈巴 /113
川香鲈巴 /112	
鲳鱼	114
双味鲳鱼 /115	海参煨鲳鱼 /117
干烧鲳鱼 /115	冬菜熘瓦块鱼 /118
柳奶果味鱼冻 /116	
乌鲳	118
醋烧乌鲳鱼 /119	五果桂花烩乌鲳 /120
川味香辣乌鲳鱼 /119	清蒸乌鲳 /121
海鳗	121
清炸鳗片 /122	红烧鳗 /123
风干鳗鲞 /123	烤鳗段 /124
梭鱼	125
黄芪瓦块梭鱼 /126	美味虾酱鱼糕 /128
糖醋鱼条 /126	沙锅鱼糕 /128
红烧梭鱼 /127	
红娘鱼	129
红娘鱼戏水 /130	蒜苔烧红娘鱼 /131
菠菜熬红娘鱼 /130	蜀香红娘鱼抄手 /132
鲮鱼	132
蒜仔烧鲮鱼 /133	川辣鲮鱼 /134

娃娃菜炖鲢鱼 /134	油蒸鲢鱼干 /135
偏口鱼	135
煎转偏口鱼 /136	川香偏口鱼 /137
酥炸偏口鱼 /137	碧绿偏口鱼 /138
牙鲆	139
煎蒸牙鲆 /139	滑蛋鱼丁 /141
茄汁鱼球 /140	美极鲜鱼 /141
高眼鲈	142
葱香鲈鱼头 /143	金沙鱼枣 /144
陈麻婆鱼丁 /143	抓炒鱼条 /145
舌头鱼	146
香炸舌头鱼 /146	鱼虾蒸水蛋 /148
啤酒舌头鱼 /147	川香舌头鱼 /148
海马	149
海牛争雄 /150	十全大补龙马
海马烩乌鸡 /150	精神汤 /151
海马斗菜蛇 /151	
鲈鱼	152
鲈鱼炖老豆腐 /152	油蒸鱼干 /154
渔家一品锅 /153	雪丽鲈鱼 /155
鱼茸三黄蛋 /154	
马面鲀	156
酱焖面包鱼 /157	金丝出骨鱼 /158
红烧剥皮郎 /157	油泼鱼片 /159
清蒸皮匠刀 /158	桂花白玉映山红 /160
鳕鱼	160

川香鳊鱼块 /161	鱼排鳊鱼冻 /163
花肉茄子焖鱼块 /162	鲍汁鳊鱼块 /163
明太鱼	164
红烧花肉明太鱼 /165	笋菇熘鱼块 /166
香炸明太鱼 /165	双味鱼排 /167
鲇鱼	168
鲇鱼献宝珠 /168	芙蓉鱼粒 /169
香煎虎鲇 /169	椒盐鱼头 /170
鲤鱼	171
农家茶煮鲤鱼 /172	糖酥鱼片 /173
葱香活鲤鱼 /173	红煨黄河鲤 /174
草鱼	175
鲜香春韭鱼丝 /175	鲲鹏展翅 /177
杞子桔梗熘鱼丝 /176	百合煨草鱼 /177
鲢鱼	178
丰收玉米鱼 /179	香酥龙袍 /181
酥骨鲢鱼头 /180	瓜姜鱼丁小炒 /181
鳊鱼	182
沙锅鳊鱼头 /183	麻辣口水鱼片 /185
红花汁鱼线 /184	剁椒鱼头 /185
白鱼	186
富贵鱼饼 /187	香炸鱼排 /188
美味鱼饺 /188	灌汤鱼丸 /189
鳊鱼	190
鱼腹藏鲜 /191	鳊鱼戏珠 /192
五彩鳊鱼丝 /191	麒麟鳊鱼 /193

黑鱼	194
龙戏八珠 /195	芙蓉鱼米 /197
风味生炒鱼片 /196	椒盐黑鱼 /197
青鱼	198
川香青鱼条 /199	白菜鱼卷 /200
龙井鱼片 /199	馋嘴青鱼 /201
鲫鱼	201
三仁香辣鲫鱼卷	武昌鱼 /205
腐皮 /202	烧煨武昌鱼 /206
奶汤鲜鲫鱼 /203	清蒸武昌鱼 /206
乡村辣酱鲫鱼 /204	鸡茸菜胆武昌鱼 /207
萝卜丝煮出骨	软煎武昌鱼 /208
鲫鱼 /204	
鳊鱼	208
姜醋汁鳊鱼 /209	椒麻双菇鳊鱼条 /210
鳊鱼烩三鲜 /210	清蒸鳊鱼 /211
鲟鱼	212
桑拿鲟鱼片 /213	葱香鲟龙鱼 /214
乡村酸汤鱼 /213	葱爆鲟龙鱼球 /214
鲢鱼	215
红焖鲢鱼块 /216	豉油鲢鱼肚 /217
狮头大鱼丸 /216	什味鱼子酱 /218
虹鳟	219
生吃鳟鱼片 /219	老醋鳟鱼片 /221
鳟鱼献宝珠 /220	葱油虹鳟鱼 /221
鲶鱼	222

捶熘鳊鱼片 /223	新京酱鱼丝 /225
沙锅鱼糕 /224	小白菜熘鱼脯 /225
奶汁鱼头 /224	
鲈鱼	226
五柳鲈鱼丝 /227	鱼羊狮子头 /229
桂花鲈鱼饼 /227	三丁鱼丸 /229
滑熘鲈鱼片 /228	
红眼鱼	230
烤红眼鱼 /231	油浸蒜茸红眼鱼 /232
红焖赤眼鲢 /231	酸汤辣味鱼块 /232
鲢鱼	233
粉葛煲鲢鱼 /234	茶香鲢鱼 /235
农家酱香蒸鲢鱼 /235	发财绣球鱼 /236
嘉鱼	237
乡村蚝豉嘉鱼 /237	清蒸嘉鱼 /238
东坡鱼	238
东坡墨鱼 /239	蒜香东坡鱼 /240
椒盐东坡鱼 /240	红烧东坡鱼 /241
野鲮	241
沙锅野鲮 /242	香炸鱼球 /243
菠萝鱼片 /242	雷菜鱼丁小炒 /244
笋鲤	245
酱汁香茅草笋鲤 /245	蒜香鱼片 /246
红焖笋鲤 /246	香辣笋鲤 /247
金钱鲈	248
醋椒金钱鲈 /248	椒盐金钱鲈 /249

- | | |
|------------------|--------------|
| 清炖木瓜鱼 /250 | 清余赤鳞鱼 /252 |
| 小米炖金钱鲃 /250 | 葱香赤鳞鱼 /252 |
| 泰山赤鳞鱼 /251 | 酸辣赤鳞鱼 /253 |
| 香炸赤鳞鱼 /251 | |
| 鸽子鱼 | 253 |
| 清蒸鸽子鱼 /254 | 干烧鸽子鱼 /255 |
| 糟熘鱼片 /254 | 红焖鸽子鱼 /256 |
| 花石鲫 | 256 |
| 香炸花石鲫 /257 | 奶汤花石鲫 /258 |
| 蒜仔花石鲫 /257 | 香辣花石鲫 /259 |
| 湟鱼 | 259 |
| 参芪湟鱼块 /260 | 酱蒸鱼干 /261 |
| 蚝油葱白鱼卷 /261 | 干烧重口鱼 /262 |
| 泥鳅 | 263 |
| 龙入白宫 /264 | 豉椒泥鳅 /265 |
| 酸辣泥鳅 /264 | 干煸泥鳅 /265 |
| 塘鳢 | 266 |
| 红花汁熘鱼片 /267 | 春韭炒鱼丝 /268 |
| 豉油塘鳢 /268 | 鲍汁鱼片 /269 |
| 石鱼 | 269 |
| 石鱼滑蛋 /270 | 石鱼蒸水蛋 /271 |
| 凉拌石鱼 /270 | 香煎石鱼 /271 |
| 罗非鱼 | 272 |
| 红油香辣罗非鱼 /273 | 奶汤罗非鱼 /274 |
| 煎蒸罗非鱼 /273 | 海参煨烧罗非鱼 /275 |

鲇鱼	275
小米炖鲇鱼 /276	抓炒鲇鱼条 /278
红焖鲇鱼 /277	香酥鲇鱼块 /279
香辣鲇鱼 /278	酸菜鲇鱼 /280
胡子鲇	280
酸辣胡子鲇 /281	胡子鲇炖豆腐 /282
鲢鱼	283
白汁鲢鱼 /283	葱焖鲢鱼肚 /285
红油麻辣鱼条 /284	红烧鲢鱼 /285
石爬鮍	286
蒜烧石爬鮍 /286	麻辣香汁石爬鮍 /288
葱油石爬鮍 /287	茶煮石爬鮍 /288
黄颡鱼	289
红烧嘎牙 /290	奶汤嘎牙 /291
嘎牙鱼炖豆腐 /291	香酥嘎牙鱼 /292
针鱼	292
香炸针鱼 /293	红烧针鱼 /294
江鳊	294
荷香江鳊鱼块 /295	醋烹江鳊鱼 /296
黄鳝	296
椒油鳝丝 /298	鸡汤余松江鲈鱼 /301
蚝油鳝片 /299	清烩鲈鱼片 /302
歌乐山鳝段 /299	红烧松江鲈鱼 /302
川香回锅鳝背 /300	清炖松江鲈鱼 /303
松江鲈鱼 /301	

鲥鱼	304
美极鲜鲥鱼 /305	姜汁鲥鱼 /306
荷香鲥鱼 /305	清蒸鲥鱼 /306
刀鱼	307
鲍汁刀鱼 /308	椒盐刀鱼 /309
枸果刀鱼豆腐羹 /309	醋烹刀鱼 /310
大马哈鱼	311
生吃大马哈鱼 /312	豆瓣烧大马哈鱼 /313
蒜茸大马哈鱼 /313	豉油大马哈鱼子 /314
凤尾鱼	315
五香凤尾鱼 /316	香炸凤尾鱼 /317
酱焖凤尾鱼 /316	煎烹凤尾鱼 /318
香鱼	318
清蒸香鱼 /319	香鱼炖冻豆腐 /320
红烧香鱼 /320	油蒸香鱼干 /321
银鱼	322
韭香银鱼 /323	温拌银鱼干 /324
脆皮银鱼 /323	银鱼蒸水蛋 /324
鳊鱼	325
烤河鳊 /326	山芹炒鳊片 /327
油爆河鳊球 /327	椒盐鳊片 /328
鱿鱼	329
酱蒸鱿鱼干 /329	香炸鱿鱼圈 /330
春韭四页鲜鱿 /330	