

巧烹

淡水鱼

主编 史正良
张汝才

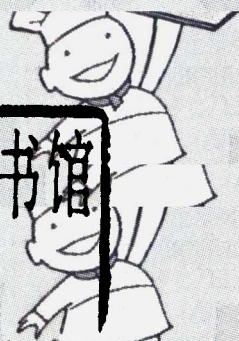
Qiao Peng Dan Shui Yu Qiao Peng Dan Shui Yu Qiao Peng Dan Shui Yu



辽宁科学技术出版社

巧烹淡水鱼

主编 史正良 张汝才



江苏工业学院图书馆
藏书章

辽宁科学技术出版社

沈阳

图书在版编目(CIP)数据

巧烹淡水鱼/史正良, 张汝才, 主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003. 1

ISBN 7-5381-3706-8

I. 巧... II. ①史... ②张... III. 淡水鱼类—菜谱
IV. TS972. 126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 051115 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 七二一二工厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 210 千字

印 张: 8

印 数: 1 ~ 5000

出版时间: 2003 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 刘冰宇

版式设计: 于 浪

责任校对: 立 岩

定 价: 13.00 元

联系电话: 024 - 23284360

邮购咨询电话: 024 - 23284502

E - mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

目 录

一 鲤 鱼

- (一)淮扬风味 1
 三鲜脱骨鲤鱼 糖醋鲤鱼 莼菜氽鲤鱼
- (二)四川风味 3
 粉蒸鱼条 旺烧鱼 双椒炆鱼条 香糟鱼条 干烧岩鲤 咸黄鱼夹
 豆腐瓦块鱼 锅贴鱼片
- (三)广东风味 9
 葱姜焗鲤鱼 五柳浸鲤鱼 糯米蒸鲤鱼 豆酱焗鲤鱼
- (四)东北风味 11
 五香鱼 浇汁鲤鱼 得莫利炖鱼 葱香鱼片 鱼籽炖豆腐
 鱼腹扒豆腐白菜 鱼腹炖宽粉干菜 啤酒烧鱼

二 鲫 鱼

- (一)淮扬风味 16
 龙戏珠 奶汤鲫鱼 荷包鲫鱼 双皮鲫鱼 鱼汤羊肉 鲫鱼炖蛋
 萝卜丝氽鲫鱼汤 三鲜鲫鱼羹 蛤蜊鲫鱼汤 酥鲫鱼
- (二)四川风味 23
 泡菜鲫鱼 蘸水鱼 葱酥鲫鱼 凉粉鲫鱼 麻辣酥鱼 藿香鲫鱼
 倒耳根烧鲫鱼 滋补鲫鱼汤 桂花鱼冻 酸辣挂面鲫鱼汤
- (三)广东风味 30
 清蒸鲫鱼 鲫鱼蒸蛋 鲫鱼豆腐香菜汤
- (四)东北风味 32
 酥鲫鱼 荷包鲫鱼 鱼咬羊 鲫鱼炖萝卜丝 鲫鱼火锅

三 鳊 鱼

- (一)淮扬风味 35
 龙须鳊鱼 松鼠鳊鱼 鸡汁鱼脯 香酥鳊鱼 四季鳊鱼
 炸蒸双味鳊鱼 绿波蒸鳊鱼 纸包鳊鱼米

(二) 广东风味.....41

清蒸鳊鱼 古法蒸鳊鱼 岭南鳊花卷 松子鳊鱼 锅仔灼鳊鱼 玉兰鳊鱼片

(三) 东北风味.....45

醋椒鳊鱼 家常熬鳊鱼 麒麟鳊鱼 茄汁鳊鱼 糖醋脆皮鳊鱼

烤奶汁鳊鱼 菊花鳊鱼 三丝鳊鱼卷

四 草 鱼

(一) 淮扬风味.....50

松子鱼米 瓜姜鱼丝 葱烧划水 五丝红蒸鱼块 脆皮鱼条 五香鱼

透味草鱼脯

(二) 四川风味.....54

炆锅鱼 豆豉鱼条 回锅鱼片 鱼豆花 老干妈臊子鱼 姜汁鱼丝 鱼烧白

香辣串串鱼 泡豇豆鱼丁 山椒泡鱼条 果味鱼片 豆瓣鲜鱼 糖醋脆皮鱼

酸菜鱼 番茄鱼 金沙荔枝鱼 麻辣豆花鱼 豆花鱼片 菊花鱼 松鼠鱼 五柳

鱼丝 鲜熘鱼片 松仁鱼米 香酥鱼片 香辣鱼排 清汤鱼圆 麻婆鱼 腐乳鱼丝

(三) 广东风味.....76

咸菜焖鱼腩 金龙戏珠 草菇扒鱼腐 清蒸草鱼 榄仁香滑鱼丁

七彩海蜇鱼丝 茄汁草鱼块

(四) 东北风味.....80

鱼米什锦豆 芝麻鱼排 清汤鱼丸 醋熘鱼段 锦绣鱼丝 蛋花鱼羹

灌汤鱼球 锅包鱼片 东北酸菜鱼 鱼脯扒茄子

五 鳊 鱼

(一) 淮扬风味.....86

软兜长鱼(炒软兜) 明月炖生敲(炖生敲) 炆虎尾 白煨芥门

火烧马鞍桥(鳊段焖肉) 香菜梗炒鳊鱼丝 老龙入海 响油鳊糊 椒盐鳊卷

锅贴鳊片 五彩鳊鱼丝 淮鱼炖干丝 银丝鳊鱼 干炸鳊鱼排

(二) 四川风味.....97

粉丝鳊鱼 大蒜烧鳊鱼 干煸鳊丝 宫保鳊段 湖辣鳊段 水煮鳊鱼

香辣脆鳊 锅巴脆鳊 芝麻鳊鱼 萝卜干拌鳊丝 沙锅鳊鱼 酸菜鳊片汤

(三) 广东风味.....106

生啫黄鳊 豉椒炒鳊片 香油脆鳊 蒜子鳊皇煲 五彩炒鳊丝 酥炸大鳊

(四) 东北风味 109

醋熘鳝片 辣烧腐竹黄鳝 椒盐鳝片 炒鳝丝 姜丝脆鳝

六 甲 鱼

(一) 淮扬风味 112

白汁甲鱼 霸王别姬 清蒸甲鱼 金蹼仙裙 黄烧裙边 金凤甲鱼
红烧冰糖甲鱼 南腿炖裙边 生炒甲鱼 虫草甲鱼 枸杞乌鸡炖甲鱼

(二) 广东风味 119

荷叶蒸甲鱼 红烧甲鱼 杏仁桂圆炖甲鱼 生焗小甲鱼 锅仔滋补小甲鱼

(三) 东北风味 122

清炖甲鱼 淮杞人参炖甲鱼 红酒金枣烧甲鱼 红烧甲鱼泡饼 乌鸡炖甲鱼

七 鳗 鱼

(一) 四川风味 125

豉汁蟠龙鳗 清蒸青鳗 芽菜蒸白鳗

(二) 广东风味 127

蟠龙河鳗 淮山杞子炖鳗鱼 蜜汁烤河鳗 烧汁鳗鱼球 瓦煲焗鳗段
红烧鳗段

(三) 东北风味 130

蒜子烧河鳗 鳗鱼饭 松子香鳗 锦绣煎鳗饼 蜜汁桂花鳗
瑶柱鳗柳 凤梨鳗卷 鲜果炒鳗柳 秘制河鳗串烧 啤酒浸鳗片**八 鲟 鱼**

(一) 广东风味 136

风生水起鲟鱼生 油泡鲟鱼片 瓦煲焗鲟鱼 泰汁金钱鲟鱼

(二) 东北风味 138

软熘鲟鱼片 鲟鱼炖雪菜豆腐 鲟鱼烧双鲜 清炖鲟鱼

九 鲢 鱼

(一) 淮扬风味 141

红汤鲢鱼 软烧鲢鱼肚 葱瓜炒鱼丁 糟汁熘鱼片 烩芙蓉鲢鱼片
芝麻鱼片 糖醋瓦块鱼 春笋醋鲢鱼 软炸鱼条

[4] 巧烹淡水鱼

(二) 四川风味 147

太安鱼 来凤鱼 奶汤鱼头 肥肠鱼头 鱼头火锅 川式鱼锅仔

(三) 广东风味 153

豆豉蒸鲢鱼头 粤式豆瓣鲢鱼头 生嗜鲢鱼头 鱼头芥菜汤

荷香鲢鱼头 天麻北芪炖鱼头

十 鲢 鱼

(一) 淮扬风味 156

清蒸鲢鱼 红烧鲢鱼

十一 银 鱼

(一) 淮扬风味 158

瓜姜炒银鱼 香脆银鱼 酸辣银鱼羹 锅煽银鱼 银鱼涨蛋 干炸银鱼

芙蓉银鱼排 鸡丝银鱼汤

(二) 广东风味 164

美极银鱼 银鱼煎蛋饼 椒香凉瓜银鱼干 银鱼鸡丝菊花羹

脆皮柠汁银鱼 银鱼蒸芋丝

十二 鳊 鱼

(一) 淮扬风味 167

雪菜蒸鳊鱼 红烧鳊鱼 油浸鳊鱼 干煎鳊鱼 醋熘鳊鱼 干烧鳊鱼

(二) 广东风味 171

清蒸鳊鱼 冬菇蒸鳊鱼腩 煎封鳊鱼

十三 白 鱼

(一) 淮扬风味 173

手撕白鱼 油浸白鱼 芥菜白鱼饼 干烧白鱼段 糟煎白鱼 彩色鱼乳

(二) 东北风味 177

清蒸白鱼 奶汤白鱼 蟹黄扒鱼腹 乱炖白鱼 家常焖白鱼

十四 鲈 鱼

(一) 淮扬风味 180

- 白汁鲥鱼 粉蒸鲥鱼 春笋烧鲥鱼 双味鲥鱼 粽叶蒸鲥鱼
 白烩鲜鲥肚 黄烧鲥鱼肚 金钱鲥鱼肚 蟹黄烩鱼肚
- (二)广东风味 186
 清蒸鲥鱼 红烧鲥鱼 生煮鲥鱼 蒜茸蒸鲥鱼
- (三)东北风味 188
 鲥鱼菜汤 鲥鱼炖茄子 大蒜烧鲥鱼

十五 鲢 鱼

- (一)广东风味 191
 豆豉烧鲢鱼 金粟提子鲢鱼青 油泡鲢鱼丸 竹笋鱼丸汤 香煎鲢鱼

十六 鳊 鱼

- (一)淮扬风味 194
 虎皮三鲜 红烧鱼头(梁王鱼) 汆糟鳊鱼 五彩鳊鱼丝 黄焖鳊鱼酥

十七 鳙 鱼

- (一)淮扬风味 199
 沙锅拆烩鳙鱼头 蟹粉烩鱼脑 粉皮红汤鳙鱼 番茄鱼球
- (二)东北风味 202
 沙锅鱼头 双椒蒸鱼头 红烧鱼头泡饼

十八 鲈 鱼

- (一)淮扬风味 204
 清烩鲈鱼片 芙蓉鲈鱼羹 豉汁鲈鱼蒸豆腐 松花鲈鱼 三丝鲈鱼
 花果鲈鱼 葱油蒸鲈鱼
- (二)广东风味 209
 香滑鲈鱼球 金华麒麟鲈鱼 红烧鲈鱼 蒜香鲈鱼 明炉鲈鱼 锅贴鲈鱼

十九 乌 鱼

- (一)淮扬风味 213
 将军过桥 红烧大乌 芙蓉乌鱼丝 香炸乌鱼片 茄汁鱼片 枸杞乌鱼米
- (二)广东风味 217

油浸生鱼 瓦煲焗生鱼 青蒜翠笋生鱼柳 油泡生鱼卷 西洋菜煲生鱼
芦笋生鱼球 豉油皇生鱼

二十 青 鱼

淮扬风味 221

青鱼甩水 老烧青鱼 菊花青鱼 煮糟青鱼 彩色鱼夹 五柳青鱼
无锡爆余青鱼 烩青鱼鲜肚

二十一 塘利鱼

广东风味 227

蒜子腐竹塘利煲 豉汁塘利球 椒酱蒸塘虱

二十三 鲇 鱼

广东风味 229

蒜子焖鲇鱼 豉汁蒸鲇鱼 XO 酱鲇鱼球

二十三 鳢 鱼

东北风味 231

蒜子烧鳢鱼 焦酥鳢鱼丝 松香酥鳢鱼 家常焖鳢鱼 凉拌鳢鱼肚
红油扒鱼唇 京葱烧龙鱼肠 蒜烧鳢鱼皮 冻骨

二十四 大麻哈鱼

东北风味 236

酒香麻哈鱼 软煎麻哈鱼 清蒸麻哈鱼 葱烧麻哈鱼 生熏麻哈鱼

二十五 细鳞鱼

东北风味 239

生食细鳞鱼 细鳞鱼炖蒿菜 红焖细鳞鱼

二十六 泥 鳅

东北风味 241

干煸泥鳅 泥鳅钻豆腐 椒盐泥鳅 酱焖泥鳅 泥鳅扒茄子

一 鲤 鱼 LIYU

鲤鱼全国广有分布，因其生长快，为淡水鱼产量最高者之一，在淮扬菜肴覆盖区域，鲤鱼为常用食用鱼品之一。特别是江苏徐州地区，没有鲤鱼不成席，已成风俗。

炖烧爆炒均可，以糖醋烹制最为可口，甜而微酸，风味别致。烹调应用，多以经花刀稍为加工处理后应用，也有解体分割为块、段、条、片、丝、丁、粒等料形应用的。鲤鱼适合于多种烹调方法、多种味型。

(一)淮扬风味

三鲜脱骨鲤鱼

原料：鲤鱼 1 条(1000 克左右)，虾仁 150 克，猪肉 150 克，水发香菇 50 克，金华火腿 35 克，料酒 15 克，酱油 25 克，白糖 8 克，味精 5 克，葱、姜各 15 克，熟猪油 75 克，香菜 5 克，鸡清汤少许，清油适量。

制作方法：

(1)鲤鱼刮鳞、挖腮，从脊背处下刀剔除脊骨和胸骨，保持鱼形完好，将鱼洗净，沥干水，用少许葱、姜、料酒、盐略腌。

(2)将虾仁、猪肉分别剁成茸、香菇、火腿分别切成小丁，加少许姜、葱末、盐、味精、料酒调拌成馅，填入到鱼腹内。

(3)炒锅上火，加猪油烧化，待至六七成油温时，将鱼身抹上酱油下锅煎至两面呈金黄色时，烹入料酒，淋酱油，下鸡清汤、白糖、葱段、姜片等调料，大火烧沸，盖上盖，移小火再烧 20 分钟左右，淋熟猪油，再用大火收稠汤汁装盘，撒上香菜叶即可上桌。

特点：整鲤鱼整形烹制，最能展现鱼形态美，剔骨酿料之后，既保持了形美，食时又无须剔骨，馅料更增鱼的美味，别具一格。

提示：制作时剔骨不能弄破鱼皮，馅料不可填得太多、太满，烧制时间要比红烧鱼长一些，自然汤荧。

糖醋鲤鱼

原料：活鲤鱼 1 条（重约 750 克），鸡汤 200 克，镇江香醋 200 克，葱、姜、蒜各 10 克，白糖 300 克，酱油 8 克，湿淀粉、花生油各适量，小磨麻油 15 克，胡椒粉 5 克，精盐 5 克，绍酒 15 克。

制作方法：

(1) 将鱼刮鳞，去腮，剖腹去内脏清洗干净，在鱼的两面由鳍至尾横剖，先用直刀后用横刀深至鱼骨，约 7~8 刀。

(2) 将鱼用少许葱、姜、精盐、料酒略腌，葱、姜、蒜切成细末，湿淀粉调成粉糊。

(3) 锅置旺火上烧热，加入花生油约 2000 克，烧至七成热时，用淀粉糊将鱼拍裹均匀下油锅炸，炸至鱼定形呈淡黄色时，移至中火继续炸至金黄色，捞出置于长鱼盘中，用手捏松，再下锅炸至金黄色外酥脆。

(4) 同时用一炒锅，加入热油少许，将葱、姜、蒜末炒香，烹入香醋、酱油、白糖、清鸡汤烧沸，加料酒、精盐调味，用湿淀粉勾芡，淋入炸鱼热油 50 克左右，糖醋汁即可。

特点：色金黄，头尾上翘，形如欲跳龙门之势，卤汁呈琥珀色，浇在鱼身，吱吱作响，外酥脆里鲜嫩，甜酸适口。

提示：花刀剖的厚度要一致。炸时手提鱼尾，边炸边用热油淋浇，定型后才全部入油浸炸，手按鱼身便于菜肴入味吸汁。

莼菜氽鲤鱼

原料：活鲤鱼 500 克，太湖莼菜鱼 500 克，熟火腿丝 25 克，猪肉汤 500 克，精盐 5 克，葱、姜末各 3 克，鸡油 10 克，味精 2 克，料酒 25 克，白胡椒粉少许。

制作方法：

(1) 鲤鱼刮净鱼鳞，挖腮剖腹治净，分别齐胸鳍两侧下刀批至脊骨，再沿脊骨平批至尾部，再切去鱼头和脊骨，顺肚有骨部下刀剔除腹刺，铲去鱼皮，将鱼加工成净鱼片。

(2)清水漂净血水，将鱼片置于碗内，加料酒、精盐、葱、姜末少许抹匀待用。

(3)莼菜洗净后放入沸水锅中氽至翠绿色时捞出，放入汤碗，撒上少许白胡椒粉；

(4)将锅置于中火上，倒入猪肉汤烧开，倒入鱼片迅速拨散，加精盐烧沸，撇去白沫，再加料酒、味精少许，随即倒入莼菜碗中，撒上火腿丝，淋入熟鸡油即成。

特点：鱼肉新鲜，莼菜鲜嫩适口。

提示：加工鱼片时，除按一般鱼肉的加工方法外，还需抽去脊侧的两根白筋，去净黑膜，洗净血水，这样可除去部分土腥味。

(二)四川风味

粉蒸鱼条

粉蒸鱼条是将川菜中烹制粉蒸肉的做法移植于烹制鱼肴中，使之更能保持鱼本身的鲜味。

原料：鲤鱼1条（约750克），新鲜豌豆150克，郫县豆瓣50克，熟米粉70克，姜15克，葱叶20克，花椒10粒，精盐、料酒、姜葱汁、味精、胡椒粉、白糖、豆腐乳、鲜汤、精炼油各适量。

制作方法：

(1)鲤鱼宰杀治净，去头去骨不用，取两扇净鱼肉，切成长5厘米、1厘米见方的条，用精盐、料酒、姜葱汁腌渍入味，控干水分。新鲜豌豆洗净。豆瓣剁细，放入有少许精炼油的锅中用小火炒酥（成油酥豆瓣）。姜切成末。葱叶和花椒一起剁细成刀口花椒。

(2)将鱼条装盆中，加入油酥豆瓣、熟米粉、姜末、葱末、花椒末、味精、精盐、胡椒粉、白糖、豆腐乳、适量的鲜汤拌和均匀，成粉蒸鱼条生坯。

(3)将粉蒸鱼条生坯装入蒸碗内（鱼条可排列整齐），放入新鲜豌豆于粉蒸料上，再上笼用旺火蒸至鱼肉、豌豆成熟时取出，反扣于盘内即可上桌食用。

特点：色泽红亮，鱼肉细嫩，家常味浓，豌豆清香。

提示：(1)注意蒸制时间，不可蒸制时间过长，以免鱼肉蒸老。(2)豌豆可用新鲜豆瓣或其他原料代替。如：土豆、红苕等。(3)调味要准确，由于加有豆瓣、豆腐乳等咸味过重的调料，防止味过咸；白糖主要是和味，不表现甜味。

注：熟米粉：用大米、八角、桂皮炒熟后，磨粉而成，各地都有售。

旺烧鱼

旺烧鱼为前几年流行于四川的典型江湖菜，成菜麻辣味浓且具有罐头扣肉特殊的香味，它是将罐头制品与鱼合烹的典型范例，深受广大消费者的喜爱。

原料：鲤鱼1尾（约750克），罐头红烧扣肉1听，干辣椒50克，花椒10克，绿豆芽250克，郫县豆瓣70克，姜20克，蒜20克，葱30克，精盐、料酒、姜葱汁、味精、水豆粉、干细豆粉、鲜汤、红油、精炼油各适量。

制作方法：

(1)鲤鱼宰杀治净，斩成块，用精盐、料酒、姜葱汁腌渍入味，控干水分纳盆，加入干细豆粉拌和均匀。干辣椒切成节，绿豆芽洗净，郫县豆瓣剁细，姜、蒜分别切末，葱切葱花。

(2)炒锅置火上，注入精炼油烧至五六成热，下入鱼块炸至皮硬定形后，捞出沥油；锅留底油，下入绿豆芽旺火炒至断生，倒入盆内垫底。

(3)锅置火上，注入精炼油烧热，下入干辣椒节，花椒炝香变色，再下入郫县豆瓣、姜末、蒜末、一半的葱花炒香，掺入鲜汤，倒入罐头红烧扣肉，下入鱼块，烹入料酒烧沸，撇净浮沫，调入精盐、味精，转入小火烧至鱼肉成熟入味时，用水豆粉勾芡，待收汁亮油后倒入盆内，淋入红油，撒入剩余的葱花即成。

特点：色泽红亮，咸鲜麻辣，具有扣肉独特香味，鱼肉细嫩，豆芽脆爽。

提示：(1)鱼块加入干细豆粉勾芡后炸制，才能使鱼块在烧制过

程中不易烧烂，保持鱼肉形态完整和细嫩。(2)红烧扣肉在烧制过程中不需保持形态完整，主要是取其味。(3)加入红油主要是增加菜肴的色泽和提高菜肴的辣度。

双椒炆鱼条

双椒炆鱼条为一款江湖菜，它是将经过加工处理的鱼条炆入两种辣椒的辣味而成。

原料：鲤鱼1条（约750克），青椒60克，干辣椒50克，花椒5克，鸡蛋1个，姜15克，蒜15克，葱20克，面包糠100克，精盐、料酒、姜葱汁、味精、白糖、干细豆粉、香油、精炼油各适量。

制作方法：

(1)鲤鱼宰杀治净，去头去骨另作它用，取两扇净鱼肉，将净鱼肉切成一指条，用精盐、料酒、姜葱汁腌渍入味，控干水分，加入鸡蛋液、干细豆粉拌和均匀，沾匀面包糠成鱼条生坯。青椒切成小块，干辣椒切成节，姜、蒜分别切成指甲片，葱切成马耳朵形。

(2)炒锅置火上，注入精炼油烧至五六成热，下入鱼条生坯炸至外酥内嫩，色呈金黄时捞出待用。

(3)锅置火上，注入精炼油烧热，下入干辣椒节、花椒、青椒块、姜片、蒜片、葱略炆炒至干辣椒出味变色时，投入鱼条，烹入料酒，调入精盐、味精、白糖炒至入味，淋入香油，起锅装盘即成。

特点：色泽金黄，麻辣不燥，鱼条外酥内嫩。

提示：(1)鱼条挂糊要沾均匀，才能使面包糠沾均匀。(2)炆制鱼条时，时间不能过长，否则鱼条表面会回软，达不到外酥内嫩的成菜效果。

香糟鱼条

香糟鱼条为一款凉菜，是在烹制菜肴中加入香糟而得名，具有浓郁的香糟味。香糟为生产黄酒所得的残渣，分为“白糟”和“红糟”。

原料：鲤鱼1条（约750克），小茴香5克，香糟30克，姜10克，葱20克，精盐、料酒、姜葱汁、味精、白糖、糖色、鲜汤、香

油、精炼油各适量。

制作方法：

(1) 鲤鱼宰杀治净，去头去骨另作它用，取两扇净鱼肉，将净鱼肉切成 5 厘米长，1.5 厘米粗的条，用精盐、料酒、姜葱汁腌渍入味。姜切米，葱切成葱花。

(2) 炒锅置火上，注入精炼油烧至六七成热，下入鱼条炸至色呈金黄捞出。

(3) 锅置火上，注入精炼油烧热，下入姜末、葱花、小茴香炒出味，掺入鲜汤，下入鱼条、香糟，烹入料酒，调入精盐、味精、白糖、糖色烧沸，撇净浮沫，转入小火慢慢烧至汁将干且油亮时，淋入香油，起锅晾凉装盘即成。

特点：色泽棕黄，鱼肉酥软，香糟味浓，回味略甜。

提示：(1) 香糟要放够，才能体现出香糟味。(2) 小茴香在锅中炒制出香味即可，不能炒焦糊。(3) 烧制鱼条时，要用小火慢慢自然收汁入味。

干烧岩鲤

岩鲤，又称“岩原鲤”、“黑鲤”。头小体肥厚，肉质细嫩紧密，味鲜美，产量少，为名贵食用鱼。“干烧岩鲤”为一款传统川菜，它是运用“干烧”的方法将岩鲤烹制成菜。

原料：岩鲤 1 条（约 600 克），猪肥瘦肉 150 克，泡红辣椒 50 克，芽菜 20 克，姜 10 克，蒜 15 克，葱白 70 克，精盐、料酒、姜葱汁、味精、酱油、白糖、鲜汤、香油、精炼油各适量。

制作方法：

(1) 岩鲤宰杀治净，在鱼身两面各剖数刀，用精盐、料酒、姜葱汁腌渍入味。猪肥瘦肉切成绿豆大小的粒，泡红辣椒切成长节，芽菜切成末，姜、蒜分别切末，葱白切成长节。

(2) 炒锅置火上，注入精炼油烧至六七成热，下入岩鲤炸至皮酥硬，成深黄色时捞出。

(3) 锅留底油，放入猪肥瘦肉粒炒至酥香，烹入酱油炒上色起

锅，装入碗内待用。

(4)净锅重上火，注入精炼油烧热，下入泡红辣椒、姜末、蒜末炒香出色，掺入鲜汤，放入岩鲤，烹入料酒，调入精盐、酱油、味精、白糖烧沸，撇净浮沫，转入小火烧制10分钟后，将鱼身翻面，再加入芽菜末、猪肉臊子、葱段，烧至鱼肉成熟，且汁干亮油时，淋入香油，起锅装盘即成。

特点：色泽棕红，咸鲜微辣，鱼肉细嫩，味道醇厚。

提示：(1)由于泡辣椒、芽菜末、猪肉臊子中都含有盐分，所以鱼调味时，用盐要恰当，防止过咸。(2)烧制鱼时，掺汤以淹至鱼背为好，忌用浓汤。(3)先用小火将鱼肉烧透入味，再用中火收汁，才能使鱼形完整，滋润亮油。

咸黄鱼夹

咸黄鱼夹是一款创新菜，它是将鱼片夹入咸蛋黄，拖匀蛋液，沾匀面包糠后，放入油锅中炸制而成。

原料：鲤鱼1条（约800克），咸鸭蛋5个，青笋100克，面包糠100克，鸡蛋1个，精盐、料酒、姜葱汁、味精、白糖、醋、干细豆粉、香油、精炼油各适量。

制作方法：

(1)鲤鱼宰杀治净，去头去骨另作它用，取两扇净鱼肉，片成薄片装入盆，用精盐、料酒、姜葱汁腌渍入味，控干水分。咸鸭蛋在沸水锅中煮熟去壳，取咸蛋黄，在菜墩上用刀压成泥茸。青笋洗净，切成丝，用精盐调味，挤干水分装碗，再加入味精、白糖、醋、香油拌和均匀，成糖醋生菜。鸡蛋磕入碗中，加入干细豆粉拌和均匀，成全蛋豆粉糊。

(2)取两片鱼片，将咸蛋黄泥夹入两片鱼片中，再在全蛋豆粉糊中裹匀糊，沾匀面包糠，即成咸黄鱼夹生坯。

(3)炒锅置火上，注入精炼油烧至五六成热，排入咸黄鱼夹生坯，炸至鱼肉成熟色呈金黄且外酥内嫩时捞出，摆入盘中，配上糖醋生菜一同上菜即可食用。

特点：色泽金黄，外酥内嫩，咸黄味美，酸甜脆爽。

提示：(1)咸蛋黄不可夹制过多，并且鱼片要完全包裹咸蛋黄，否则易炸散，不利于成型。(2)炸制时油温不宜过高，防止将鱼夹炸焦糊。

豆腐瓦块鱼

豆腐瓦块鱼是在烹制家常瓦块鱼的过程中，加入豆腐同烧，使豆腐具有鱼的味道，豆腐更加鲜美。

原料：鲤鱼1条（约600克），豆腐300克，姜10克，蒜20克，葱40克，郫县豆瓣70克，精盐、料酒、姜、葱、味精、白糖、酱油、水豆粉，鲜汤，精炼油各适量。

制作方法：

(1)鲤鱼宰杀治净，斜刀斩成大块，用姜、葱、精盐、料酒腌渍入味后，拣去姜葱不用。豆腐用刀切成条，姜、蒜分别切成末，葱切成葱花，郫县豆瓣剁细。

(2)炒锅置火上，注入精炼油烧至七八成热，下入鱼块炸至皮硬定形捞出，将豆腐条倒入加盐的沸水锅中浸泡片。

(3)锅置火上，注入精炼油烧热，下入姜末、蒜末、郫县豆瓣炒香出色，掺入鲜汤，下入鱼块烧沸，撇净浮沫，调入精盐、味精、白糖、酱油，转入小火烧至鱼肉成熟，捞出装入大圆盘内；将豆腐条放入锅内鱼汤汁中烧熟入味，转旺火，用水豆粉勾芡，撒入葱花，起锅淋于鱼块上即成。

特点：色泽红亮，家常味浓，鱼肉、豆腐细嫩。

提示：(1)鱼块在油锅中炸制定形后，再烧制，以便保证鱼块形整不烂。(2)豆腐一定要在加盐的沸水中浸泡，才能保证豆腐细嫩入味。(3)炸制鱼块时，油温要高，以鱼块定形为度。

锅贴鱼片

锅贴鱼片为一款传统菜肴。它是运用锅贴的烹制方法，使土司酥脆，鱼片细嫩。