

水产品烹饪技术和药膳

杨瑞堂 编著



上海科学技术文献出版社

前 言

水产品营养丰富、味道鲜美，人人喜爱，深受人们的欢迎。每逢假日、佳节，亲朋好友相叙，殷勤的主妇献上香味浓厚、色泽鲜艳、味道绝佳的一盆鱼类或虾类菜肴，顿使人胃口大开。水产品不仅可作菜肴，还可药用。随着生活水平的提高，人们日益注重营养和保健。在以往的水产书籍中，专门涉及和详细介绍水产品烹饪和药用的比较少。为满足广大读者的要求，我们编写了这本书，介绍水产品的营养、烹调和药用方法。它是一本科学性、知识性、实用性和内容新的烹调、营养保健的工具书。

在编写过程中，我们根据某些特色菜谱和唐代的《唐本草》、《海药本草》、《食疗本草》、《本草拾遗》，明代的《本草纲目》、《食物本草》，清代的《本草纲目拾遗》及现代《中国有毒鱼类和药用》等文献的有关部分，搜集、整理、选择百种人们常见的水产品种类的佳肴的烹调方法，筛选出近 200 种海、淡水品种及其性味、功能、用途、验方，并按鱼类、贝类、虾蟹类、海藻类和淡水水生植物排列，便于读者查找。

由于水平有限，资料不全，编写中错漏之处，欢迎广大读者批评指正。

编 者

1993 年 7 月 30 日

目 录

一、烹饪技术

1. 炒鱼片	1	2. 荷包鲫鱼	1
3. 糯米炖鲤鱼	2	4. 鲜虾冬瓜羹	2
5. 鱼肉虾仁馄饨	2	6. 虾仁吐司	3
7. 凤尾吐司	4	8. 糟煎青鱼	5
9. 煎连壳蟹	5	10. 煎蟹盖	6
11. 煎黄鱼	7	12. 红烧鲳鱼	7
13. 红酥鲫鱼	8	14. 红烧河鳗	8
15. 干烧鲫鱼	9	16. 干烧鱼翅	10
17. 红烧对虾	11	18. 红烧头尾	11
19. 红烧黄鱼	13	20. 馄饨烧墨鱼	13
21. 洋烧马鲛	14	22. 葱油鲳鱼	15
23. 鲫鱼藏肉	15	24. 家常黄鱼	16
25. 鳊段烤肉	17	26. 泥鳅钻豆腐	17
27. 蜂蜜甲鱼	18	28. 脆鳊挂卤	18
29. 赛螃蟹	19	30. 蟹粉狮子头	19
31. 蛋黄青蟹	21	32. 生炊鲳鱼	21
33. 白汁鱼脯酿	21	34. 三丝鱼卷	22
35. 虾茸酸菜心	23	36. 白汁酿鱼肚	24
37. 菊花青鱼	25	38. 荔枝带鱼	26
39. 蟹冬菇盒	27	40. 蟹黄扒鲜蘑	28
41. 酱汁青鱼段	29	42. 蚝油烧鲍甫	30

43. 蚝油牛肉片	30	44. 鸡茸鲍鱼	30
45. 蛭溜奇	31	46. 茶食蛭磺	32
47. 雪花蛤蜊	32	48. 龙舟草鱼	33
49. 福建鱼丸	33	50. 冰糖甲鱼	34
51. 三色鱼丸	35	52. 芙蓉蛤仁	36
53. 白雪黄鱼肚	36	54. 鸡茸炸肚	37
55. 炸蛭磺	37	56. 油炸烤子鱼	38
57. 爆脆蜇皮	38	58. 芝麻鱼排	39
59. 炸虾排	39	60. 软炸鱼丁	40
61. 炸虾球	41	62. 炸蟹粉球	41
63. 苔菜拖黄鱼	42	64. 面拖双色鱼条	43
65. 蛋泡虾仁	43	66. 炸腐衣鱼卷	44
67. 糟醉海鳗	45	68. 糟鳊鱼	45
69. 醉毛蟹	46	70. 裹炸蟹粉糊	46
71. 椒香鱼茸	47	72. 油爆墨鱼	48
73. 油爆鱿鱼卷	49	74. 鱼香鱼丝	49
75. 墨鱼炒肉丝	50	76. 面丈鱼炒肉丝	51
77. 清炒鳝糊	51	78. 炒蟹粉	52
79. 炒三鲜	52	80. 炒蛭肉	53
81. 面丈鱼炒蛋	53	82. 干贝炒蛋	54
83. 炒毛蟹	54	84. 清蒸鲥鱼	55
85. 清蒸大青蟹	55	86. 清炖河鳗	56
87. 花三鲜	57	88. 蟹粉豆腐	57
89. 糖醋青鱼块	58	90. 糖醋鱼条	59
91. 糖醋黄鱼	60	92. 松鼠黄鱼	61
93. 糖醋瓦块鱼	62	94. 醋溜沙鱼	63
95. 三丝鳊鱼	64	96. 白汁鳊鱼	64

97. 干煸鳝片	65	98. 糖醋鱼块	66
99. 糖醋松子全鱼	67	100. 干贝绣球	68

二、水产品药膳

1. 燕窝	70	2. 鲸鲨	70
3. 扁头哈那鲨	71	4. 阔口真鲨	71
5. 条纹斑竹鲨	72	6. 尖齿锯鳐	72
7. 抹香鲸	73	8. 梅花鲨	73
9. 灰星鲨	73	10. 黑鳍基齿鲨	74
11. 赤魮	74	12. 花点魮	74
13. 双吻前口蝠鲼	75	14. 长蛇鲻	75
15. 鲻鱼	76	16. 多齿蛇鲻	76
17. 鲛鱼	76	18. 黄唇鱼	77
19. 黄姑鱼	77	20. 大黄鱼	78
21. 小黄鱼	79	22. 带鱼	79
23. 鲳鱼	79	24. 鳓鱼	80
25. 鲐鱼	80	26. 蓝点马鲛	80
27. 中华青鳞鱼	80	28. 鲎鱼	81
29. 鲚鱼	81	30. 鲈鱼	81
31. 松江鲈	82	32. 海鳗	82
33. 刺鰕虎鱼	83	34. 比目鱼	83
35. 牙鲆	84	36. 马来斑鲆	84
37. 花鳗	84	38. 鳄形短体鳗	84
39. 七鳃鳗	85	40. 绿鳍马面鲀	85
41. 河鲀	85	42. 棕腹刺鲀	86
43. 虫纹东方鲀	86	44. 光兔鲀	87
45. 六斑刺鲀	87	46. 九斑刺鲀	87
47. 真鲷	88	48. 横带髯鲷	88

49. 海豚	88	50. 弹涂鱼	89
51. 望潮	89	52. 金线鱼	89
53. 黄鲛鰩	90	54. 黄斑鲷	90
55. 鲢鱼	90	56. 海蛾鱼	91
57. 翻车鱼	91	58. 日本鬼鲉	91
59. 燕鲷鱼	91	60. 大头狗母鱼	92
61. 鳕鱼	92	62. 白短鲷	92
63. 网纹裸胸鲳	93	64. 斑海马	93
65. 海马	94	66. 尖海龙	94
67. 中国鲎	94	68. 中华鲟	95
69. 鳐鱼	96	70. 胡子鲶	96
71. 黄鳍鱼	96	72. 鳢鱼	97
73. 鲫鱼	98	74. 鲤鱼	99
75. 鲛鱼	100	76. 鳙鱼	100
77. 青鱼	100	78. 鳊鱼	101
79. 尖头银鱼	101	80. 青蛙	101
81. 棘胸蛙	103	82. 泥鳅	103
83. 山瑞鳖	104	84. 乌龟	104
85. 短尾鮠	105	86. 盾鲉	105
87. 鲢鱼	105	88. 黄尾鲷	106
89. 鳊鱼	106	90. 大麻哈鱼	106
91. 沼蛙	107	92. 斑腿树蛙	107
93. 鳖	107	94. 黄绿闭壳龟	109
95. 缅甸陆龟	110	96. 水蛇	111
97. 龙虾	111	98. 对虾	111
99. 大螯蛄虾	112	100. 锯缘青蟹	112
101. 石蟹	113	102. 寄居蟹	113

103. 三疣梭子蟹	113	104. 逍遥馒头蟹	114
105. 中华绒螯蟹	114	106. 螃蟹	115
107. 日本蛸	115	108. 锯齿溪蟹	116
109. 无齿相手蟹	116	110. 日本绒螯蟹	116
111. 蚶子	116	112. 缢蛏	117
113. 贻贝	117	114. 牡蛎	118
115. 鲍鱼	119	116. 四角蛤蜊	119
117. 大竹蛏	120	118. 文蛤	120
119. 毛蚶	121	120. 珍珠贝	122
121. 阿文绶贝	123	122. 红螺	123
123. 泥螺	124	124. 蛎敌荔枝螺	124
125. 海蚌	125	126. 黑凹螺	125
127. 管角螺	126	128. 东风螺	126
129. 海月	126	130. 栉棘骨螺	127
131. 瓜螺	127	132. 田螺	127
133. 蜆子	128	134. 玳瑁	128
135. 珊瑚	129	136. 绿海龟	129
137. 海狗	130	138. 海燕	130
139. 海兔	130	140. 海蜇	131
141. 墨鱼	131	142. 章鱼	132
143. 真蛸	132	144. 乌圆参	133
145. 海参	133	146. 刺参	133
147. 海蛤蟆	134	148. 紫海胆	135
149. 马粪海胆	135	150. 石笔海胆	135
151. 坛紫菜	136	152. 石花菜	136
153. 鸡毛菜	136	154. 鹧鸪菜	137
155. 条斑紫菜	137	156. 浒苔	138

157. 石莼	138	158. 昆布	139
159. 孔石莼	139	160. 海带	140
161. 海蒿子	141	162. 海萝	141
163. 脊突苔虫	142	164. 羊栖菜	142
165. 江蓠	143	166. 麒麟菜	143
167. 裙带菜	144	168. 礁膜	144
169. 蛎菜	144	170. 铜藻	144
171. 长石莼	145	172. 鹿角菜	145
173. 萱藻	145	174. 刺松藻	146
175. 总状托马尾藻	146	176. 舌状蜈蚣藻	146
177. 树状软骨藻	147	178. 海蕴	147
179. 鹅肠菜	147	180. 海人草	147
181. 海柏	148	182. 莲	148
183. 水芹	149	184. 水薹菜	149
185. 菱	149	186. 田字萍	150
187. 菰	150	188. 荸荠	150
189. 芋	151	190. 芦	151
191. 慈姑	152	192. 水蓼	152
193. 凤眼莲	152	194. 京三棱	152
195. 眼子菜	153	196. 浮萍	153
197. 田葱	153	198. 菖蒲	153
199. 灯心草	154		

附录 I

生活小知识

- | | | | |
|----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 1. 鱼刺卡喉怎么办?
..... | 155 | 2. 怎样煎鱼不会粘锅?
..... | 155 |
| 3. 怎样做鱼不腥? | 155 | 4. 如何选择鲜鱼? | 155 |

5. 怎样除去鱼的土腥味?	155	6. 鲤鱼为什么要抽筋?	155
7. 海味不宜与 哪些水果同 食?	155	8. 当心食河豚鱼中毒	156
9. 不要吃烂毛蟹和死甲鱼	156	10. 不要吃烧焦了的鱼	157
11. 怎样识别江河鱼和湖水鱼	157	12. 鱼胆破了怎样除苦味	157
13. 如何去除食蟹后的腥迹	157	14. 如何去除刀上腥气	158
15. 如何快速去除带鱼鳞	158	16. 鱼放久了怎样刮鱼鳞	158
17. 鱼为什么比肉容易坏	158	18. 鱼肉为什么鲜美.....	159
19. 吃了鱼籽会笨吗?	159	20. 墨鱼骨可擦炊具	159

附录 I

水产品的营养成分.....	160
---------------	-----

一、烹饪技术

1. 炒鱼片：黄鱼、青鱼、草鱼等

配料 鱼肉 200 克，冬菇片、笋片各 17 克，青豆少许，蛋清一只，黄酒 10 克，食盐 50 克，味精适量，淀粉 10 克，白汤 150 克。

烹调方法 鱼片放在容器中，先加入少许盐。黄酒拌和后加入搅匀的蛋清，至均粘上鱼片，再撒上干淀粉，拌至不见水形。炒锅烧热加入油 1500 克，在火上烧至三成熟，将鱼片逐片散放油中，至鱼片上浮，倒入漏勺沥油。炒锅中放入白汤，加入笋片、冬菇、黄酒、盐、味精，滚熟倒入鱼片，边炒边淋湿淀粉，着成薄黄即成。

2. 荷包鲫鱼

配料 活鲫鱼一条（400 克以上），猪肉浆 100 克，笋片 4 片，火腿片 4 片，冬菇 1 只，鸡蛋清 1 只，黄酒 10 克，食盐、味精适量，葱结一个，姜片 2 片，猪油网一张。

烹调方法 将鱼开肚洗净，鱼背剖十字形。将水烧至沸，投入鲫鱼氽几下，随即捞出，趁热用黄酒、细盐涂擦皮，把熟火腿、笋、肉浆放入碗中，加入盐、黄酒、味精、白糖、拌匀，再加蛋清、姜汁拌起粘后，塞入鱼肚中，鱼平卧盆中，在鱼上放花色片，加入黄酒、盐、味精后用网油包紧，放上葱姜蒸熟即成。

3. 糯米炖鲤鱼

配料 糯米、鲤鱼。

具体作法 用瓦盅盛糯米，加水，取鲤鱼一条去内脏，放在糯米上，再加姜丝、油、酒少许，隔水炖熟即可食用*。

4. 鲜虾冬瓜羹

用料 冬瓜 750 克，虾仁 150 克，鲜菇 100 克，味精 10 克，上汤 1250 克，精盐适量，丝瓜 17 克，胡椒粉适量，生油 500 克。

烹调方法 (1) 冬瓜去皮瓤，切粒，滚熟。鲜菇、丝瓜洗净，也切粒。虾仁用精盐、味精、蛋白、食粉（买不到时可不用）腌过。(2) 武火烧镬下油，下虾仁泡油至八成熟，倒入笊篱去油。接着烧镬，放入上汤、冬瓜粒、鲜菇粒，加盐、味精，煮滚后再加入虾仁、丝瓜粒共烩，调入适量的胡椒粉，便可上锅。

家庭制作如无上汤，可加瘦肉、两切粒，与冬瓜粒一齐下镬。

5. 鱼肉虾仁馄饨

配料 净黄鱼肉 125 克，已浆虾仁 50 克，熟火腿末 3 克，猪肥膘 7 克，豆苗 3~4 朵，黄酒、精盐各 3 克，味精少许，干淀粉 50 克，葱花 3 克，胡椒粉少许，鸡清汤 300 克，鸡油少量。

初步加工 将鱼肉用水洗净、沥干，用刀剁成茸，加精盐少许拌和，做成 18 个圆球。砧板上放干淀粉，将鱼球放在干淀

* 民间喜用糯米炖鲤鱼来治疗脾虚自汗、妊娠水肿、胎动不安和夜尿多等疾病。糯米与鲤鱼配伍，健脾补气之力更强，除湿利水之功尤显。

粉里，用小杆面棍逐只轻轻敲边转动，并不断撒上千淀粉（使鱼茸、干淀粉渗杂后有粘性），敲成直径6~7厘米，厚薄如纸的圆形薄皮（馄饨皮子）。

将虾仁和猪膘分别剁成茸放在碗里，加葱花、胡椒粉、火腿末、味精，搅拌成馄饨馅。接着将馅放在馄饨皮子的一边，从有馅的一边向另一边卷拢，卷到馄饨皮子三分之二时，将两头粘住，即成馄饨。

烹调方法 炒锅内下清水1公斤，烧开后放入馄饨，用铁勺轻轻推动（以免粘结），加入黄酒，用小火烧到馄饨浮上水面，改用微火，烧4分钟左右。待馄饨熟透，用漏勺捞出，装在汤盆里。另用炒锅一只，放入鸡清汤、精盐、味精、黄酒，烧开后，下入豆苗，随即倒入盛有馄饨的汤盆里，淋上鸡油即成。

特点 馄饨皮子透明，隐约露出红色火腿末，色泽素雅，质地肥嫩，鲜香爽口。

6. 虾仁吐司

配料 上浆虾仁150克，肥膘50克，方咸面包1只，鸡蛋清1只，火腿末、香菜叶、黑芝麻、胡椒粉、黄酒、食盐、味精各少许。

初步加工 （1）将上浆虾仁、肥膘，分别用刀切成茸，再混在一起复斩混合，放在容器中，加入黄酒、盐、味精、胡椒粉、湿淀粉，搅拌至浓厚有粘性。

（2）方咸面包静放2天，吹硬、减松后批掉四周老皮，然后用刀截切约7厘米宽段，批修成各种形状。

（3）在面包上放入茸泥，并涂贴开，涂成椭圆形顶及平面形，然后用木刮刀蘸水贴光贴牢，四周边贴牢，在茸面上摆上各种鲜艳美观色彩。

烹调方法 (1) 炒锅烧热, 放入清油 1.5 公斤, 在旺火上烧至五成热, 端至小火, 放入面包块 (茸面朝下), 养至茸成熟。

(2) 端回旺火, 用筷拨翻过来 (面包朝下), 炸至面包金黄色、脆松、肥香, 捞出装盆。

7. 凤尾吐司

配料 河虾 12 只, 上浆虾仁 100 克, 肥膘 17 克, 干淀粉 13 克, 方头咸面包 1 只, 香菜叶、火腿末、胡椒粉、麻油、味精、食盐少许, 黄酒适量。

初步加工 (1) 上浆虾仁与肥膘分别斩成茸泥后混在一起, 复斩成混合茸, 放入容器中。加入盐、黄酒、味精、麻油、胡椒粉拌匀, 加入干淀粉、少许水, 拌至厚浆。

(2) 面包静放 1~2 天后, 批掉老皮, 截成约 7 厘米宽段, 用刀口批修成阔叶形条, 然后每 1 厘米宽切下 1 片, 即为凤尾吐司块。

(3) 河虾 (大一点) 剥掉身壳, 尾壳不剥掉。

(4) 先在吐司上放入薄薄一层混合茸, 摆上河虾 1 只, 虾尾放在尖头上, 再在上面涂贴混合茸 (虾尾不盖没), 然后用木刮板蘸少许水贴光、贴牢四周, 贴成椭圆形顶, 在背面上摆上火腿末、香菜叶。

烹调方法 (1) 把做好的凤尾吐司放在盆边上, 待笼水烧开, 放入笼屉中半启笼帽, 蒸至茸面成熟而结住, 出笼, 冷却待用。

(2) 炒锅烧热, 放入清油 1500 克, 在旺火上烧至六成热, 端至小火, 推入凤尾吐司 (底朝下), 炸至吐司金黄色、脆松、肥香, 捞出排装盆中。

8. 糟煎青鱼

配料 青鱼中段 1500 克，笋片 100 克，香菇 1 只，香糟适量，糟卤 50 克，青大蒜少许，黄酒 10 克，猪油 50 克，白糖 7 克，味精少许，红酱油 10 克，白汤 500 克，湿淀粉适量。

初步加工 (1) 青鱼中段用平刀批入。刀面紧贴脊椎骨，顺长一剖两片，然后在背上用刀剖十字形刀纹（要深一点）。

(2) 鱼皮朝上放在盆中，洒上食盐，擦至盐粒溶开，然后涂上海糟，腌 3~4 小时。使用时用水洗掉糟渣、盐粒，沥干，涂上少许酱油待用。

(3) 香糟放在容器中，加入一半水浸泡 1 天，用纱布过滤，取汁加水使用。

烹调方法 (1) 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，加入植物油 300 克，烧到七成热，皮朝下推入鱼段晃动炒锅。煎至鱼皮起皱纹、金黄色时，翻过来再煎至少起皱皮，把油滗入容器内，翻一个身，加入酱油、黄酒、白糖，滚上色味，放入白汤、笋片、香菇片，烧滚，端至小火上加盖焖烧 12 分钟，焖到鱼肉筷戳得下，端回旺火滚浓卤汁，用漏勺把鱼捞出，沥干，皮朝上装在盆中。

(2) 炒锅（锅内有卤）在旺火上烧滚至卤余 150 克左右时放入糟卤（糟卤放入不要滚，滚了会变酸），淋入湿淀粉，用手勺拌匀，着成杨柳芡，加猪油 24 克，推打到卤内，又加猪油 10 克，推打到卤起泡，加入大蒜，出锅，浇在鱼上面，香菇、笋片放在面上。

9. 煎连壳蟹

配料 青蟹 500 克，肉清汤 17 克，面粉 17 克，净香菜 50

克，黄酒 50 克，姜末、葱花各 7 克，米醋 17 克，酱油适量，湿淀粉 17 克，味精、精盐、麻油各少许，熟猪油 500 克（实耗 100 克）。

烹调方法 （1）将青蟹洗净，除去背壳、蟹鳃和下腹脐部，刮净脚下毛。再将青蟹切成约 2×1.5 厘米的块，留下大小腿，去掉关节和脚爪，然后底板朝下摊开平放在瓷盘里，撒上面粉待用。葱花、姜末盛入小碗，再放入熟油、醋、黄酒、味精、湿淀粉、精盐和肉清汤（17 克）。

（2）炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，下蟹块，炸成红色后，连油倒入漏勺，沥去油。

（3）炒锅烧热，放入熟猪油 75 克，烧至六成热时，放入炸好的蟹块，将汁子搅匀倒入，持锅颠翻两下，淋入麻油装盘，香菜挤放盘边即成。

特点 色呈淡红，蟹底板焦脆，肉鲜嫩。

10. 煎蟹盖

配料 蟹肉 200 克，白膘 125 克，光地力 125 克，鸡蛋 2 只，蟹盖 12 只，精盐、味精少许，黄酒 7 克，面粉 24 克，面包粉、姜末、干淀粉各 10 克，麻油适量，植物油 250 克。

烹调方法 （1）将地力、白膘分别斩成细末，盛在碗内放入蟹肉，加入黄酒、精盐、味精、姜末拌和，随即将鸡蛋打散后倾入蟹肉内，加入干淀粉 7 克拌匀待用。

（2）将蟹盖逐只修去硬边、杂质，洗净，揩干水分，在蟹盖内抹上麻油，撒上干淀粉，然后将拌好的蟹肉分别镶入蟹盖内。随即将面粉清水调成面糊涂在蟹肉上面，再撒上面包粉，制毕后将撒有面包粉的一面向下，入油锅用文火煎 5 分钟左右。翻身后再略煎一下，便可起锅装盆上席。

11. 煎黄鱼

配料 黄鱼 1 条 (约 750 克), 水发冬菇 50 克, 金针菜 17 克, 酱油、白糖各 7 克, 精盐、味精少量, 黄酒 17 克, 葱段 10 克, 清汤 250 克, 植物油 75 克。

烹调方法 (1) 将黄鱼去鳞, 割开脐眼, 挖掉内脏和鱼鳃, 撕去背鳍和头皮, 洗净, 斩去腹部前后的划水鳍, 然后将鱼肉两侧交叉各划 3 刀。

(2) 金针菜用温水泡软, 拣净硬梗、杂质, 洗净, 挤干水分一切两段。冬菇去蒂, 洗净泥沙。

(3) 烧热锅, 加入植物油。将黄鱼下锅用中火两面煎黄, 随后滗去余油, 放入冬菇、金针菜、葱段, 烹入黄酒, 加入酱油、精盐、白糖、清汤、味精, 盖上锅盖, 用旺火烧沸后转用中火烧 10 分钟左右。揭去锅盖, 再转用旺火将汤汁收浓后, 起锅装盆便成。

特点 色金黄, 鲜嫩味浓。

12. 红烧鲟鱼

初步加工 选用鲟鱼硬片约 750 克 (带脊骨的半条称“硬片”), 在脊骨上排斩 3 刀 (骨断肉连), 划破血筋, 挤出血水, 洗净, 用洁布吸干水。

烹调方法 炒锅置旺火上烧热, 舀入熟猪油 160 克, 烧至五成熟时, 在鱼鳞上抹酱油 10 克, 随即将鱼鳞朝下放入锅内煎至黄色后, 翻一个身, 再加酱油 (50 克)、精盐、白糖、黄酒、猪板油丁、葱段、姜片、笋片、香菇片, 舀入清水淹平鱼身。烧沸后, 移至中火上, 烧约 15 分钟后, 加入熟猪油 40 克, 收稠汤汁, 起锅盛入盘中即成。

13. 红酥鲫鱼

配料 鲫鱼 2 条 (约重 500 克), 猪五花肉 (去皮) 100 克, 水发香菇 7 克, 鸡蛋 1 个, 小葱段 100 克, 姜少许, 酱油 50 克, 醋、精盐、干淀粉各适量, 白糖 7 克, 味精少许, 黄酒 10 克, 湿淀粉 17 克, 鸡清汤 250 克, 麻油 50 克, 熟猪油 750 克 (实耗 75 克)。

烹调方法 (1) 将鱼去鳞鳃, 剖腹去内脏洗净, 凉干。鸡蛋磕在碗里, 加湿淀粉搅拌成蛋糊。

(2) 将猪肉、葱、姜一起剁碎, 加盐、酱油、味精, 搅拌成馅。

(3) 在鱼身每隔 1.5 厘米左右刺一刀, 直至尾部。用洁布挤干鱼肚内水分, 撒上干淀粉, 把馅从开膛处塞进鱼肚中。

(4) 炒锅放在旺火上, 放入熟猪油, 烧至六成熟, 将鱼滚上一层蛋糊, 放进锅里炸至金黄色时, 倒入漏勺沥去油。

(5) 炒锅内放葱段 100 克, 再放入鱼、酱油 (30 克)、黄酒、白糖、醋、鸡清汤, 用小火烤半小时左右 (中途将鱼翻 1 次身)。待汤快烤干时, 淋入麻油, 把鱼放到盘里, 葱段摆在两边, 再把炒锅里的余汤浇在鱼身上。

14. 红烧河鳗

配料 河鳗 (净) 400 克, 辣椒丝 50 克, 葱结 1 只, 黄酒 14 克, 红酱油 20 克, 食盐少许, 白糖 25 克, 猪油 75 克, 白汤 750 克, 味精。

初步加工 (1) 先用剪刀在项圈上和肛门上各剪一刀, 割断两头鱼肠连结, 然后用两只筷插在项圈剪开处, 把肠卷牢后, 不断的卷转, 将鱼肠连内脏一起卷出来丢掉。