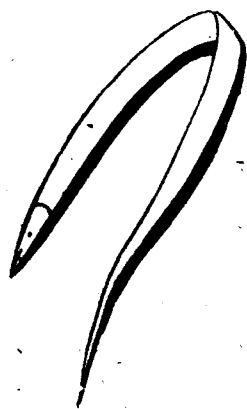


# 帶魚食譜

上海市飲食服務公司編



科技衛生出版社

**帶 魚 食 譜**

上海市飲食服务公司 編

**科技卫生出版社出版**

(上海南京西路2004号)

上海市书刊出版业营业许可证出093号

大众文化印刷厂印刷 新华书店上海发行所总經售

开本787×1092 耗1/32 印张1 字数20,000

1959年1月第1版 1959年2月第1版第2次印刷

印数2,001—6,000

統一書号: T.15119·1112

定 价: (七) 0.10 元

## 前 言

帶魚的营养价值很好，产量也很大，尤其是在总路綫的光輝照耀下，产量更是不断地跃进。但是，过去对于帶魚的烹調方法，一般都不大講究，不出清燉或油煎的范圍，口味比較單純。随着生产的飞跃发展，人民的生活水平也在不断地提高。为了使大家吃得更好，我們也可以把帶魚做出更多更好的花色品种来。因此，我們請飲食业中的部分厨师，經過精心鑽研和实际操作，創制了一些烹調帶魚的新方法。这些制作方法比較簡單，公共食堂、菜館、小吃部都可以烹制。現在选择一部分，編成这本小册子，里面詳細說明配料和烹調技术，希望通过这本小册子，能引起广大的厨师和炊事員，不断地創造出更多更好的花色品种，发揚祖国烹調艺术。

• 上海市飲食服务公司 •

## 目 录

## 前 言

## 帶魚食譜

|               |    |                |    |
|---------------|----|----------------|----|
| 1、番茄金錢帶魚..... | 1  | 24、茄汁帶魚.....   | 11 |
| 2、火腿鍋貼帶魚..... | 1  | 25、面拖帶魚.....   | 11 |
| 3、芙蓉帶魚.....   | 2  | 26、烟帶魚.....    | 12 |
| 4、苔拖帶魚.....   | 2  | 27、灼帶魚.....    | 12 |
| 5、鐵排帶魚.....   | 3  |                |    |
| 6、松風帶魚.....   | 3  | 28、蒸三絲魚卷.....  | 12 |
| 7、桂花帶魚.....   | 4  | 29、煎三絲魚卷.....  | 13 |
| 8、清燉帶魚.....   | 4  | 30、燒三絲魚卷.....  | 13 |
| 9、干煎帶魚.....   | 4  | 31、鴛鴦帶魚菜卷..... | 14 |
| 10、炸烹帶魚.....  | 5  | 32、高麗魚卷.....   | 14 |
| 11、古老帶魚.....  | 5  | 33、蝦仁魚卷.....   | 15 |
| 12、麻婆帶魚.....  | 5  | 34、雀巢帶魚.....   | 15 |
| 13、山楂帶魚.....  | 6  |                |    |
| 14、銀絲帶魚.....  | 6  | 35、采色帶魚球.....  | 16 |
| 15、辣醬帶魚.....  | 7  | 36、吐司帶魚球.....  | 16 |
| 16、軟酥帶魚.....  | 7  | 37、椒鹽帶魚球.....  | 16 |
| 17、紅松帶魚.....  | 8  | 38、炸蝦魚球.....   | 17 |
| 18、如意帶魚.....  | 8  | 39、八寶魚球.....   | 17 |
| 19、石榴帶魚.....  | 9  | 40、帶魚鹽球.....   | 17 |
| 20、松花帶魚.....  | 9  | 41、齊魚球.....    | 18 |
| 21、糖醋帶魚.....  | 10 |                |    |
| 22、鷄粥帶魚.....  | 10 | 42、苔菜炸帶魚.....  | 18 |
| 23、酒釀帶魚.....  | 10 | 43、山芋絲煎帶魚..... | 18 |

|                |    |
|----------------|----|
| 44、蜆瓜滴椒帶魚..... | 19 |
| 45、番茄帶魚片.....  | 19 |
| 46、清炒帶魚片.....  | 20 |
| 47、溜魚片.....    | 20 |
| 48、帶魚蟹粉.....   | 20 |
| 49、吐司魚排.....   | 21 |
| 50、咖喱魚薯.....   | 21 |
| 51、帶魚繃菜心.....  | 22 |
| 52、帶魚蟹斗.....   | 22 |
| 53、蛤蜊帶魚脯.....  | 23 |
| 54、酸辣帶魚丁.....  | 23 |
| 55、醬爆帶魚丁.....  | 24 |
| 56、油爆帶魚丁.....  | 24 |

|               |    |
|---------------|----|
| 57、特別魚羹.....  | 24 |
| 58、帶魚羹.....   | 25 |
| 59、咸菜帶魚湯..... | 25 |
| 60、帶魚肝.....   | 26 |
| 61、帶魚糕.....   | 26 |
| 62、帶魚餛飩.....  | 27 |
| 63、帶魚面.....   | 27 |
| 64、太倉魚松.....  | 27 |

## 附 录

帶魚的综合利用

帶魚的剝洗方法

帶魚与黃魚营养成分的比较

## 帶魚食譜

### 1. 番茄金錢帶魚

**原料：**出骨帶魚肉1斤4兩，腿肉2兩，火腿半兩，去皮山芋4兩，雞蛋2只，番茄汁2兩，洋蔥3兩，酒3兩，鹽5錢、油3兩，豬油5錢，蔥花1錢半，薑末1錢半，湯汁6兩，水粉2兩，胡椒粉1錢，味精少許。

**操作方法：**

(1)帶魚肉、腿肉都斬成茸；山芋、火腿切成末，一起放在鉢頭里，將打碎的雞蛋倒入，再加酒2兩、鹽5錢、胡椒粉和蔥花、薑末同拌和后，用手捏成小丸子。

(2)用2兩油下鍋，燒到5成熟時，將丸子倒入，煎至半熟，用鉄勺撇扁成金錢形，翻身使兩面呈金黃色后取出。

(3)洋蔥切成丁，放入油(1兩)鍋中氽一氽，加酒1兩、鹽2錢和湯汁味精，再用水粉著膩后放进番茄汁和魚餅燻5分鐘，滾后起鍋，澆上豬油就好。

### 2. 火腿鍋貼帶魚

**原料：**出骨帶魚肉4兩，火腿1兩，雞蛋清1只，面粉1兩，發酵粉1錢，酒3錢，蔥花1錢，油4兩(耗1兩)，胡椒粉、五香粉各少許。

**操作方法：**

(1)帶魚肉切成2寸長、1寸寬長段，火腿切成魚塊大小薄片放在魚塊上面。面粉、發酵粉、蛋清、蔥花、酒、胡椒粉、五香粉放在一起調和。

(2)將面粉等液汁倒在魚塊上面拌和，再放入溫油鍋中煎3分鐘，呈淡黃色時即好。吃時加些辣醬油。

### 3. 芙蓉帶魚

原料：出骨帶魚肉3兩，熟火腿3錢，刀豆2根，雞蛋清2只半，干生粉3錢，水粉半兩，油6兩（耗1兩），鹽6分，酒3錢，味精3分，豬油半兩，湯汁1兩半，薑汁少許。

操作方法：

(1)帶魚肉切成1寸半長、2分厚的片，用半只蛋清、4分鹽和干生粉一起拌和。刀豆橫切成半寸長段頭。蛋清2只用筷打勻。火腿切小片。

(2)用油6兩下鍋燒到半熱時，將魚片逐片地放進，炸2分鐘後倒出（耗油半兩）。

(3)鍋內放油半兩，待半熱時，將酒、鹽（6分）、湯汁、薑汁、刀豆、火腿、味精放入燒滾，再放進魚片，等再滾時用水粉着膩，然後將蛋清倒入，用鉄勺輕輕調勻，再澆上豬油即成。燒時火力要適當，不宜過旺。

### 4. 苔拖帶魚

原料：出骨帶魚肉3兩半，苔菜半兩，面粉3兩，發酵粉2錢，酒2錢，鹽1錢，油1斤（耗1兩），胡椒粉半錢，蔥花1錢，味精少許。

操作方法：

(1)帶魚肉切成1寸半長3分寬條塊，放在鉢頭里，加蔥花、鹽、酒、味精及胡椒粉拌和。

(2)將面粉、發酵粉、苔菜放在一起，加水5兩調和，用筷夾住魚塊，滾上粉液，放入熱油鍋炸4分鐘呈金黃色時即成。

### 5. 鉄排帶魚

原料：出骨帶魚肉4兩，腿肉1兩半，面粉2錢，洋蔥3兩，刀豆1兩，油1兩，酒1兩1錢，醬油2錢，辣醬油2錢，蔥花1錢，湯汁2兩。

操作方法：

(1)帶魚肉切成2寸半長10塊，每塊對開成2片，但不要切斷，腿肉斬成細泥，加酒、醬油、蔥花調和后，嵌入魚塊夾層里，放在盆內加醬油漬過，兩面塗上面粉。洋蔥切成丁，刀豆切斜刀。

(2)將魚塊放入熱油鍋內煎2分鐘，使呈金黃色時，加洋蔥、辣醬油、刀豆、酒、醬油和湯汁一起燒熟即成。

(附注)湯汁：用雞鴨火腿肉等物料煨成的味濃而鮮的湯汁。

### 6. 松鼠帶魚

原料：出骨帶魚肉1斤，雞蛋清2兩半，生粉3錢，面粉2兩半，油1斤（耗2兩半），熟筍1兩，水發香菇5錢，青豆1兩，胡蘿卜1兩，酒1兩，糖2兩，醋2兩，醬油半兩，藤油2錢，蔥薑蒜末各少許。

操作方法：

(1)帶魚肉的背上用刀間隔地划幾個十字形，再切成2、3寸長的塊，用蛋清、面粉拌和，筍、香菇、胡蘿卜均切成丁。

(2)用1斤油下鍋，燒到8成熱時將魚塊逐塊地放入，炸

6、7分鐘呈金黃色時倒出，瀝干油裝盆。再將筍、香菇、青豆、胡蘿卜等丁放入鍋內同炒，加酒、醋、糖、醬油和蔥、薑、蒜末再炒，着膩後將魚塊倒入攪和，澆上麻油即成。

### 7. 桂花帶魚

原料：出骨帶魚肉4兩，蛋黃1只，生粉1兩，酒2錢，鹽1錢，油10兩（耗2兩）、椒鹽1錢。

操作方法：

魚肉切片用蛋黃、生粉、酒、鹽拌和，放入七八成熱的油鍋內炸熟略帶硬脆後撈出裝盆，盆邊放一錢椒鹽即成。

特點：顏色桔黃，香脆入味。

### 8. 清燉帶魚：

原料：帶魚5兩，板油丁5錢，酒2錢，鹽2錢，味精1錢，蔥結1只，薑8片。

操作方法：帶魚去頭尾，切成2寸長段，用鹽一漬，裝在碗內加蔥結薑片、酒、味精、板油丁上籠蒸熟即成。

特點：嫩鮮省油。

### 9. 干煎帶魚

原料：帶魚7兩，雞蛋清1只，面粉8錢，酒3錢，鹽1錢半，蔥薑絲3錢，油6錢。

操作方法：帶魚去頭尾，切成一寸多長段，用鹽醃漬一小時，然後放在面粉里滾過，並在蛋清中一浸，再放入八成熱油鍋內煎到兩面發黃時，盛在盆內，加酒、蔥薑絲上籠用旺火蒸15分鐘熟透取出。

### 10. 炸烹帶魚

原料：出骨帶魚肉 5 兩，面粉 3 錢，油 1 斤半（耗 1 兩），酒 1 錢半，醋 1 錢，白糖 1 錢，醬油 3 錢，蘇油 2 錢，味精 1 分，蔥絲 4 錢，薑絲 2 錢，蒜絲 2 錢。

操作方法：將魚肉批成 1 寸厚片，放在面粉中滾過，再入 8 成熱的油鍋中炸 2、3 分鐘，待外皮焦脆時倒出。鍋內剩油 5 錢，先放蔥薑蒜絲煸一煸，再將魚片放進，加醬油、酒、糖、醋、味精，翻幾個身後，澆上蘇油就好。

### 11. 古老帶魚

原料：出骨帶魚肉 5 兩，茭白片 8 錢，青豆 5 錢，生粉 1 兩半，番茄醬 1 兩半，油 1 斤半（耗 1 兩 1 錢），蘇油 5 錢，黃糖 3 錢，辣醬油 1 錢，鹽 8 分，酒 3 錢，醋 1 錢半，味精 1 分，湯汁 2 錢，薑末 5 分，蔥絲 2 錢。

操作方法：

（1）將帶魚肉切成排骨大小的斜刀塊，放在盆內，加 1 錢酒和辣醬油調勻。用 1 兩 2 錢生粉和水調成糊，倒入魚盆內拌和，然後將魚塊放入 8 成熱的油鍋中，炸到里熟外脆時倒出。

（2）鍋內放油 6 錢，酒 2 錢燒熱，倒進茭白片，青豆番茄醬，糖，鹽，醋，味精，湯汁，蔥薑等燒熟後用 3 錢生粉加水着膩，再將炸好的魚塊放進翻幾個身澆上蘇油即成。

### 12. 麻婆帶魚

原料：出骨帶魚肉 4 兩，羊肉 2 兩，榨菜 1 兩，紅辣椒 5 錢，生粉 5 分，醬油 3 錢，油 10 兩（耗 7 錢）酒 2 錢、醋 1

錢，白糖 1 錢半，蔴油 1 錢，味精 1 分半，湯汁 5 錢，蔥花 1 兩，薑末 5 錢。

操作方法：

(1)帶魚切成豆子丁，羊肉切成米丁；榨菜切成碎末。紅辣椒去子切末。

(2)鍋內放油 10 兩（耗 3 錢）燒到油鍋冒青烟時，將魚丁放進，炸一炸後，連油倒入漏勺。（爆時要防止外皮硬老）

(3)鍋內剩油 4 錢燒熱，將辣椒、蔥薑和羊肉一起放進煸炒，等到羊肉丁粒粒分散時倒進魚丁，加酒、醬油、糖、醋、味精燒片刻，再加榨菜和湯汁，移上文火燜 3 分鐘，等湯汁將近收干時翻一個身，再移到旺火上用生粉著膩，澆上蔴油即成。

### 13. 山楂帶魚

原料：出骨帶魚半斤，油半斤（耗 1 兩半），山楂醬 1 兩，酒 1 兩，鹽 1 錢半，糖 2 錢，雞蛋 1 只，面粉 1 兩，辣醬油、蔥薑末、蔴油各少許。

操作方法：

1. 在魚肉內層輕輕斜切十字形花紋後，再切成梭子塊，用酒 5 錢，辣醬油、蔥薑末、鹽半錢調和下鍋時再用雞蛋面粉加以拌和。

2. 將加過作料的魚塊放進 8 成熟的油鍋，肉炸熟顏色金黃後撈起，倒出熱油鍋余油，放進山楂醬，糖，蔴油，鹽燒成濃汁，再將炸過的魚塊放入翻几翻就成。

### 14. 銀絲帶魚

原料：去骨帶魚肉 4 兩，去皮山芋 2 兩，蛋清 3 分之一

只，糖 1 錢，油 1 兩 6 錢，酒 2 錢，生粉 6 錢，鹽 2 錢，味精少許。

操作方法：

(1) 魚肉切成絲，將打散的蛋清、鹽 1 錢、生粉 2 錢、酒 1 錢拌和后，放入七、八成熱的油鍋內，同時再放 1 錢酒爆一下就撈出（下鍋油 10 兩蝕耗 1.6 兩）。

(2) 山芋也切成絲，倒入油鍋爆一下撈出，倒出油鍋內余油，把魚絲及山芋絲一起再下鍋，放 2 錢鹽，1 兩半熱水，味精少許，燒滾，再放下 4 錢生粉着膩，取出即成。

注：如將帶魚和山芋切成片，用同樣方法制作，就成為白汁帶魚。

### 15. 辣醬帶魚

原料：帶魚 10 兩，油 10 兩（約耗 2 兩多），醬油 1 兩，酒 4 錢，醋 3 錢，糖 1 錢，蔥 4 根，薑 8 片斬成末，蔴油 1 錢，花椒 6 粒，2 只辣椒籽，味精少許。

操作方法：

(1) 將魚切成 2 寸長段，用醬油 5 錢，酒 2 錢，蔥薑末一半及花椒拌和醃一小時，將多餘的醬油，酒，蔥薑末及糖、醋、蔴油、辣椒籽、味精盛小碗調勻。

(2) 起油鍋，燒到 7 成熱，取下醃過的帶魚塊放入，氽一下后再移上火繼續炸到金黃色撈起，倒出鍋內余油，再將魚塊及小碗里的汁料倒鍋中翻几翻即成。

### 16. 軟酥帶魚

原料：帶魚 12 兩，油 12 兩（耗 2 兩多），醬油 1 兩 7 錢，酒 2 兩，冰糖 4 兩，蔴油 1 兩，蔥薑末 2 兩。

操作方法：

(1)帶魚切成四段，用2錢醬油醃5分鐘。

(2)酒2兩，醬油1兩半，冰糖2兩，薑蔥末放料碗中調一下。

(3)將醃過帶魚放入七成熱油鍋炸至金黃色撈出，勻放在一只大碗中，將配好的作料倒在上面，上蒸籠蒸半小時取出，逼出魚汁，倒入一只干淨鍋子，放1兩蘇油收干成濃汁，再倒在帶魚上蒸半小時出籠，魚塊裝盆，將魚汁再入鍋收濃至醬色，澆在魚上即成。

### 17. 紅松帶魚

原料：出骨帶魚肉半斤，鮮腿肉6兩，雞蛋3只，油10兩（耗2兩半），酒1兩1錢，鹽半錢，醬油1兩，糖2錢，醬色、面粉、蔥末、雞湯各少許。

操作方法：

(1)魚肉剖成二片，在里面輕輕切成丁花，再切斷成對半長塊，加酒3錢，鹽半錢浸5分鐘。腿肉斬細，加一些酒、鹽、醬油、蔥末用勁攪和。

(2)打碎一只雞蛋加面粉調成蛋糊，在魚皮的一面少許塗上一層，將腿肉放上卷好，放進四五成熱油鍋中炸1分鐘左右撈起。

(3)倒出熱鍋內余油放入酒8錢，醬油1兩，糖2錢，醬色、雞湯各少許，將魚放進紅燒至熟盛出裝盆。再用2只雞蛋煮熟去壳，走油紅燒切成四塊放魚旁即成。

### 18. 如意帶魚

原料：出骨帶魚肉 6 兩，蝦仁 1 兩，雞蛋 2 只，火腿末 5 錢，青菜葉 5 錢斬末，酒 5 錢，鹽 1 錢 2 分，蔥薑末少許。

操作方法：

(1) 將魚肉去皮和蝦仁斬茸，加酒、鹽、蔥末拌和。

(2) 雞蛋 2 只攪蛋皮，將拌和的魚蝦場在蛋皮上面。中間空着，右邊再場上火腿末，左邊場上青菜末，左右兩邊向中央卷成如意式樣，放在旺火蒸籠中蒸 4 分鐘，下籠待涼後切片即成。

### 19. 石榴帶魚

原料：出骨帶魚肉半斤，酒 5 錢，鹽半錢多些，番茄醬 2 湯匙、胡椒、蔥末、薑汁、熟豬油、雞湯、生粉各少許。

操作方法：

(1) 將魚肉 3 兩斬茸，用酒 1 錢，鹽、胡椒、蔥末、薑汁各少許用勁攪和。

(2) 其餘魚肉在裏面輕輕斜切十字花紋，加酒 4 錢、鹽半錢、胡椒蔥末、薑汁各少許拌和。

(3) 用一只盆子在盆內塗一些熟豬油，把拌和斬細的魚肉捏成 10 個魚圓放在盆上，再將魚肉根據盆內魚圓大小以包得牢為原則，切塊，用魚皮一面分別加以包裹，使有十字花的一面向外邊，形如石榴式樣。放在旺火蒸籠上蒸約四、五分鐘後下籠，再另以 2 湯匙番茄醬加些雞湯、生粉煮成濃汁澆上即成。

### 20. 松花帶魚

原料：出骨帶魚肉 4 兩，雞蛋 1 只，生粉 1 兩，酒 1 兩，

精鹽 2 錢，味精 3 錢，油 1 斤（耗 1 兩）。

操作方法：帶魚肉用搖肉機攪 3 次成米粉狀，加雞蛋、生粉、酒、精鹽、味精和 3 兩水拌成薄糊。

開油鍋燒到 3 成熱時，左手拿漏勺，高於油鍋 1 尺左右，右手將帶魚糊倒進漏勺，左手隨把漏勺前後波動，使帶魚糊漏滴油鍋中，動作要快，到帶魚糊成珠子形泛金黃色時起鍋裝盤即成。

特點：脆香。

## 21. 糖醋帶魚

原料：帶魚 5 兩，油 1 兩半，醬油、糖、醋各一調羹。

操作方法：帶魚洗淨去頭尾，取中心 5 兩重一段，划成網眼形，用醬油（另備）浸一浸，起油鍋煎到兩面發黃，加醬油、糖、醋和 2 兩水燒 3 分鐘即成。

特點：鮮、香、甜、酸四味俱全。

## 22. 雞粥帶魚

原料：出骨帶魚肉 3 兩，白膘 1 兩半，茭白 5 錢，火腿 5 錢，鹽 1 錢，生粉 1 錢。

操作方法：帶魚肉和白膘斬成茸，茭白切成末，用原汁湯一鉄勺燒滾後，加鹽、生粉溜成薄糊，再放入火腿末搗和即成。

特點：鮮、省油。

## 23. 酒釀帶魚

原料：帶魚 7 斤，酒釀 4 兩，糖 1 兩半，酒 2 兩，蔥薑末

2兩，油8兩，醬油6兩。以上原料可做成食堂飯菜20客。

操作方法：帶魚洗淨去頭尾，切成1寸長段，起油（8兩）鍋放入帶魚煎到兩面發黃，加酒、蔥薑末、醬油、糖、酒釀和水1斤。燒15分鐘起鍋即成。

#### 24. 茄汁帶魚

原料：帶魚6斤，番茄汁半斤，鹽1兩，糖1兩半，蔥薑末2兩，酒1兩，油10兩，味精3錢，醬油5兩。以上原料可做成食堂飯菜20客。

操作方法：

（1）帶魚洗淨去頭尾，切成1寸長段，用鹽1兩醃10分鐘瀝去滷汁。

（2）起油（10兩）鍋，放入帶魚，煎到兩面發黃，加水12兩及醬油、酒、蔥薑末、糖等調味品燒15分鐘后，加入茄汁再燒5分鐘，加味精攪勻起鍋。

#### 25. 面拖帶魚

原料：帶魚6斤，干面粉10兩，雞蛋3只，鹽2兩，蔥末2兩，酒1兩，油10兩，糖5錢，味精3錢。以上原料可做成食堂飯菜20客。

操作方法：

（1）帶魚洗淨去頭尾切成1寸長段，用鹽1兩、酒1兩醃10分鐘，瀝去滷汁。

（2）干面粉加水8兩，放入雞蛋3只（打勻）、鹽1兩、蔥末2兩，調成漿后，把魚放在漿內一拌即取出，俗稱上漿。

（3）起油（10兩）鍋，沸熱時將魚下鍋加糖，燒5分鐘起

鍋時加進味精即好。

## 26. 烟帶魚

原料：帶魚半斤取中段，油8兩（耗1兩半），酒8錢，辣醬油5錢，鹽1錢，糖2兩或木屑3兩，蔥薑末，蔴油，五香粉各少許，醬油3錢。

操作方法：

（1）帶魚連皮切成約3寸長塊形，魚身輕輕切成豆子形，放入酒、鹽、蔥薑末、辣醬油、醬油拌和的溶液中浸5分鐘，使調料入味。

（2）將魚塊撈起放入七、八成熱的油鍋炸至顏色淡黃并炸熟後撈起。

（3）在舊鍋子里鋪放糖或木屑，上面加一只簍籃，把炸好的魚放在簍籃上，蓋好鍋蓋，在煤爐上燒2至3分鐘，使糖或木屑的烟熏在魚上，然後取出裝盤，加少許蔴油、五香粉即成。

## 27. 灼帶魚

原料：帶魚5兩，油8兩（耗1兩），醬油1兩，生粉3錢。

操作方法：帶魚洗淨去頭尾，取四寸長2段，划成網眼形，用醬油一浸，塗上生粉，撒一撒，開油鍋氽到顏色微黃即成。

特點：香脆。

## 28. 蒸三絲魚卷

原料：出骨帶魚肉3兩半，熟火腿、熟雞肉、熟茭白各1