



主编 聂 阳  
编著 陈 斌  
朱卫 华

# 鱼鲜忒重要

福建科学技术出版社  
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



# 目录

## 图书在版编目(CIP)数据

鱼鲜忒重要/聂阳等编著;谈学和摄. —福州:  
福建科学技术出版社, 2006.1

(快乐厨艺)

ISBN 7-5335-2752-6

I. 鱼... II. ①聂... ②谈... III. 鱼类—菜谱  
IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第143387号

书 名 鱼鲜忒重要

快乐厨艺

主 编 聂 阳

编 著 陈 斌 朱卫华

出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路76号, 邮编350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 各地新华书店

排 版 福州怡兰广告有限公司

印 刷 福建彩色印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/24

印 张 3

字 数 50千字

版 次 2006年1月第1版

印 次 2006年1月第1次印刷

印 数 1-4500

书 号 ISBN 7-5335-2752-6

定 价 16.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

## ◆ 河 鱼

|              |    |
|--------------|----|
| 麦穗鱼 .....    | 4  |
| 脆龙馓子 .....   | 5  |
| 爽口鳗卷 .....   | 7  |
| 清炒软兜 .....   | 8  |
| 臭大元烧鱼头 ..... | 9  |
| 红烧鲃鱼 .....   | 10 |
| 水煮鱼片 .....   | 11 |
| 泉水鱼 .....    | 12 |
| 鲢鱼两吃 .....   | 13 |
| 香酥鲃鱼 .....   | 14 |
| 美味鳝段 .....   | 15 |
| 菌香鳊鱼 .....   | 16 |
| 芋仔风鱼 .....   | 17 |
| 百花鱼卷 .....   | 19 |
| 拆烩鲢鱼头 .....  | 20 |
| 橄榄鱼果 .....   | 21 |



|             |    |
|-------------|----|
| 薄饼鳝粒卷 ..... | 22 |
| 松鼠鳊鱼 .....  | 23 |
| 脆香鳝片 .....  | 24 |
| 葱烧鲰鱼 .....  | 25 |
| 葡萄鳊鱼 .....  | 26 |
| 锅仔牡丹鱼 ..... | 27 |
| 烟花醉江鲈 ..... | 28 |
| 蟹黄鱼肚 .....  | 29 |
| 沙河鱼头 .....  | 30 |
| 酱豆鱼冻 .....  | 31 |
| 滑溜鱼片 .....  | 32 |
| 茄汁鳗块 .....  | 33 |
| 熟炒甲鱼 .....  | 34 |
| 郊外鱼头 .....  | 35 |
| 松子鱼脯 .....  | 36 |

## ◆ 海 鱼

|             |    |
|-------------|----|
| 菊花墨鱼 .....  | 39 |
| 泡椒鲜鱿 .....  | 40 |
| 酥熘鲳鱼 .....  | 41 |
| 美极多宝鱼 ..... | 42 |
| 茄汁鱿鱼 .....  | 43 |
| 玫瑰鱼鲜 .....  | 44 |

|             |    |
|-------------|----|
| 葱油鱼裙 .....  | 45 |
| 木瓜裙边 .....  | 47 |
| 菊花什锦鱼 ..... | 48 |
| 酥皮鲳鱼 .....  | 49 |
| 多彩鳕鱼粒 ..... | 50 |
| 橡皮鱼球 .....  | 51 |
| 五香小黄鱼 ..... | 52 |
| 鱼羊合鲜 .....  | 53 |
| 脆熘石斑鱼 ..... | 55 |
| 姜爆花枝片 ..... | 56 |
| 酥香小黄鱼 ..... | 57 |
| 港式鳗鱼 .....  | 58 |
| 蟹汁鱼皮 .....  | 59 |
| 川味鱼卷 .....  | 60 |
| 鲜果鱿鱼 .....  | 61 |
| 宫廷鲈鱼 .....  | 63 |
| 雪菜黄鱼 .....  | 64 |
| 皮包黄鱼 .....  | 65 |
| 秘制鲜鱿 .....  | 66 |
| 火夹鲈鱼 .....  | 67 |
| 蒜蓉煎黄鱼 ..... | 68 |
| 油浸黄鱼 .....  | 69 |
| 脆皮银鱼 .....  | 70 |





快

乐

厨

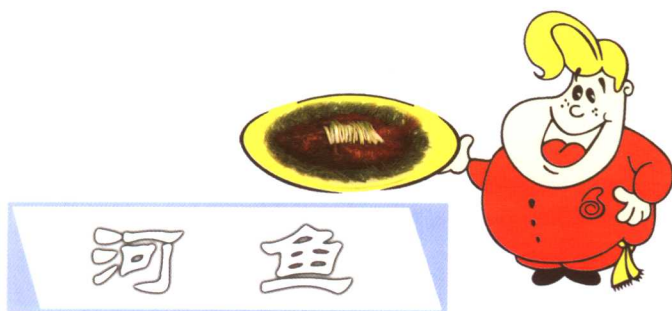
艺

主编 聂阳  
编著 陈斌  
朱卫华



# 鱼鲜忒重要

福建科学技术出版社  
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



### 选购及用途

河鱼指生活在江河湖塘中的各种类鱼鲜。河鱼肉质细嫩，选购时应优先考虑活鱼，若选购死鱼，也应选鳃部鲜红、鱼鳞完整、肌肉有弹性、无明显异味者。

河鱼多以整尾烹调，可采用蒸、煮、焖、烧、氽、炸、煎等多种烹调方法，适宜做成咸鲜、咸甜、茄汁、麻辣、酸辣、酸甜等多种味型菜肴。

1. 刮鳞、去鳃、去内脏：多数河鱼，如鲢鱼、鳊鱼、鲫鱼、青鱼、草鱼等，均需要刮鳞，一般用刀或铁板刷倒刮。鱼鳞刮净后去鳃，鱼鳃一般用手挖或用剪刀剪去。

2. 剖腹去内脏：剖腹去内脏除了有腹开、背开两种方法外，还可以保持鱼体完整不破肚的方法，从肛门处开一小横刀口，将肠子剖断，用筷子从鱼鳃部卷出内脏。

3. 洗涤：河鱼经过刮鳞、去鳃、去内脏后，用清水洗净鱼腹内的污物、血水、黑衣等。

4. 烹调：烹调鲜活的河鱼大多采用清蒸的方法。鱼体不宜过大，以500~1000克为宜，掌握好蒸制时间，以刚刚断生为佳；也可以采用其他烹调方法，如红烧、干烧、炸、醋熘等，还可将鱼加工成段、块、条、片、丝、丁等形状，采用炒、爆、烹、炸等方法成熟。河鱼还可以取肉剁茸，加淀粉拌匀，其成品具有色泽洁白、肉质细嫩、口感鲜嫩、柔软爽滑等特点。





#### 原料:

带皮青鱼肉600克, 冬笋条250克, 吉士粉75克, 葱、姜各5克, 精盐3克, 味精1克, 绍酒10克, 植物油1000克(实耗40克), 番茄沙司40克。

#### 制法:

1. 青鱼肉剖十字花刀后改刀成长三角块, 放碗中, 加葱、姜、绍酒、精盐、味精腌渍10分钟, 拍上吉士粉, 下入七成热油锅, 炸至定型捞出; 冬笋条用同样方法炸好后装入盘中成麦穗形。
2. 随上番茄沙司味碟, 蘸食即可。



## 麦穗鱼

### 河鱼



#### 小窍门

鱼肉剖刀时要掌握麦穗特征, 宜一次性炸制, 以防原料散碎。



#### 功效与禁忌

青鱼富含核酸, 是人体细胞再生所必需的物质, 适宜高脂血症, 动脉硬化者食用, 但患有癌症、红斑狼疮、淋巴结核、皮肤瘙痒等病的人忌食。



# 脆龙馓子

## 河 鱼



### 原料:

鳝鱼骨400克, 鸡蛋50克, 咸面包屑100克, 精盐2克, 胡椒粉2克, 花椒盐2克, 植物油1000克(实耗50克), 绍酒10克, 葱、姜各10克。

### 制法:

鳝鱼骨放入碗中, 加葱、姜、绍酒、精盐、胡椒粉腌入味, 磕入鸡蛋拌匀, 逐条拍上咸面包屑, 下入七成热油锅中炸至酥脆捞出, 撒上花椒盐即可。



### 小 窍门

炸制油温不宜太高, 以防止外焦里不脆。



### 功效与禁忌

鳝鱼骨含钙量丰富, 可治虚劳咳嗽, 对缺钙儿童和老年人有良好的食疗功效。









# 爽口鳗卷

## 河 鱼



### 小窍门

鳗鱼段剖刀深度应一致且间距相等，卷曲后才美观。



### 功效与禁忌

鳗鱼每百克含蛋白质18.6克，脂肪10.8克，碳水化合物2.3克，尼克酸3.8毫克，维生素E3.6毫克，营养结构比较全面，特别适宜发育中青少年食用。

### 原料：

淡水鳗鱼段250克，锅巴100克，鸡蛋清30克，酱油20克，绍酒15克，绵白糖15克，味精1克，精盐2克，胡椒粉10克，湿淀粉10克，干淀粉10克，植物油1000克(实耗40克)，姜、蒜末各5克。

### 制法：

1. 鳗鱼肉面剖花刀，加精盐、鸡蛋清、干淀粉上浆；锅巴炸熟后装入盘中。
2. 锅置火上烧热，倒入植物油，鳗鱼段焗油至熟，捞起沥油；锅复上火，投入姜末、蒜末煸香，加酱油、绵白糖、味精、胡椒粉、绍酒烧沸，湿淀粉勾芡，放入鳗鱼卷颠翻均匀出锅，装在锅巴上即成。





#### 原料:

黄鳝脊背肉350克, 蒜片5克, 绍酒10克, 葱段10克, 姜片10克, 酱油25克, 醋25克, 绵白糖20克, 味精1克, 精盐2克, 植物油70克, 芝麻油10克, 胡椒粉2克, 湿淀粉15克。

#### 制法:

1. 锅置火上, 水烧沸, 倒入葱段、姜片、醋、精盐、绍酒、黄鳝脊背肉焯水, 捞起。
2. 炒锅上火, 倒入植物油烧热, 下蒜片煸香, 加酱油、绵白糖、绍酒、醋、味精、黄鳝脊背肉烧沸, 湿淀粉勾芡颠翻均匀, 淋入芝麻油, 撒上胡椒粉即可装盘。

## 清炒软兜

### 河 鱼

#### 小窍门

黄鳝脊背肉须加料焯水, 以除腥味, 使肉质富有弹性。

#### 功效与禁忌

黄鳝是一种高蛋白、低脂肪食品, 营养价值较高, 铁、锰、锌、硒等含量高于许多鱼类, 具有显著的降低血压和调节血糖的作用, 是中老年人的营养佳品。



# 臭大元烧鱼头

## 河 鱼



### 小 窍门

鲢鱼头焯水后要将表面黑膜洗净，否则鱼头腥味太重。



### 功效与禁忌

鲢鱼味甘性温，有补脾益气、暖胃的功效，能温中益气、润泽皮肤，常食对脾胃虚寒、体虚头昏、食少乏力等有一定疗效，但患有感冒发热、口腔溃疡、大便秘结者不宜食用。

### 原料：

鲢鱼头1只，臭豆腐500克，菜心75克，豆瓣酱30克，酱油15克，绍酒20克，花椒15克，味精2克，植物油100克，精盐3克，姜、蒜各10克。

### 制法：

1. 鲢鱼头剁开焯水，捞起。
2. 炒锅上火烧热，倒入植物油、豆瓣酱煸出香味，加入花椒、姜、蒜、绍酒、水、酱油、精盐烧沸，放入臭豆腐、鲢鱼头、菜心烧入味，加味精起锅即成。







## 红烧鲃鱼 河鱼

### 小窍门

鲃鱼要去尽其血、眼、筋及内脏，漂洗干净方能烹调。

### 功效与宜忌

鲃鱼味甘性温，营养丰富；每百克鱼肉含蛋白质17.7克，脂肪6克，钙190毫克，磷200毫克，尤其适宜产后缺乳的孕妇食用。

### 原料：

鲃鱼750克，青菜心200克，绍酒30克，酱油30克，冰糖50克，葱、姜、蒜各10克，植物油20克，醋10克，味精2克，熟猪油30克。

### 制法：

1. 鲃鱼初加工后洗净；青菜心用植物油焯熟铺入盘底。
2. 炒锅上火，倒入熟猪油烧热，投入葱、姜、蒜炸香，加水、酱油、冰糖、醋、鲃鱼大火烧沸，转小火烧30分钟，再转大火收稠卤汁，下味精即可装盘。



# 水煮鱼片

## 河 鱼



### 原料:

黑鱼片400克,葱段15克,姜片15克,蒜片15克,干淀粉15克,干辣椒25克,花椒10克,植物油75克,洋葱丝30克,精盐5克,味精1克,绍酒20克。

### 制法:

1. 黑鱼片加绍酒、精盐、干淀粉上浆,下入油锅煨油至熟。
2. 炒锅上火烧热,倒入植物油、干辣椒煸出红油,投入葱段、姜片、蒜片、花椒、洋葱丝炒出香味,加水、绍酒、精盐、味精烧沸,放入黑鱼片,煮1分钟即可。



### 小窍门

黑鱼片煨油温宜控制在四成热,加热至刚刚断生,口感最佳。



### 功效与宜忌

黑鱼肉味甘性寒,有补脾利水功效;水肿、脚气、痔疮等患者尤其适宜食用。







### 原料:

鲈鱼片300克, 干辣椒70克, 花椒10克, 葱花10克, 姜片10克, 绍酒15克, 干淀粉10克, 精盐3克, 味精1克, 植物油100克。

### 制法:

1. 鲈鱼片加精盐、绍酒、味精、干淀粉上浆, 放于大碗中, 加入葱花、姜片。
2. 炒锅上火, 倒入植物油, 投入干辣椒、花椒炸香, 吐出红油, 待油温升至冒烟, 迅速倒入装有鲈鱼片的大碗中, 用竹筷拨散, 烫熟鱼片即成。



## 泉水鱼 河鱼



### 小窍门

本菜一经成熟迅速上桌食用, 以防鱼片长时间加热而变老。



### 功效与宜忌

鲈鱼具有补肝肾、益脾胃、补血益气、化痰止咳之效, 对肝肾不足的人有很好的补益作用; 秋末冬初, 是吃鲈鱼的大好季节, 以松江鲈鱼最为有名。





## 鲷鱼两吃

### 河 鱼

#### 原料:

鲷鱼肉1000克, 蟹黄30克, 枸杞10克, 葱丁10克, 鸡蛋清30克, 精盐6克, 干淀粉15克, 湿淀粉10克, 绍酒15克, 植物油30克, 葱、姜各10克, 炸薯片12片。

#### 制法:

1. 取一半鲷鱼肉切丁, 加绍酒、精盐、鸡蛋清、干淀粉上浆; 另一半剁成泥, 加鸡蛋清、绍酒、精盐、干淀粉搅拌上劲。
2. 锅置火上, 加水、葱、姜烧沸, 将鱼肉泥逐个滚圆, 嵌上蟹黄, 汆入沸水锅, 小火养制成熟, 调好味。
3. 炒锅上火, 下鱼丁滑油, 加枸杞、葱丁、精盐、绍酒、湿淀粉炒制成菜, 装在薯片上, 摆入盘中, 两菜合二为一。



#### 小窍门

鲷鱼丸子在汆制时宜用小火加热, 以防丸子散开。



#### 功效与宜忌

鲷鱼性平, 能补中益气, 最适宜长身体的青少年食用。







## 香酥鲃鱼 河鱼



### 小窍门

调制脆皮糊的泡打粉、淀粉、面粉比例要恰当，

以1:5:25为好，否则炸制后不易膨胀松脆。



### 功效与禁忌

鲃鱼每百克鱼肉中含蛋白质17.7克，脂肪6克，钙190毫克，磷200毫克，铁17.8毫克，营养较高，长期食用还有清热解毒的功效。

### 原料：

小鲃鱼10尾(约500克)，葱、姜各10克，绍酒10克，面粉125克，淀粉25克，泡打粉5克，植物油1000克(实耗40克)，精盐4克，锡纸10小张。

### 制法：

1. 小鲃鱼去尽内脏、血液、眼睛、筋，洗净，加葱、姜、绍酒、精盐腌入味；面粉、淀粉、泡打粉加水调制成脆皮糊。
2. 小鲃鱼逐尾拖上脆皮糊，下入六成热油锅，炸至外脆里嫩捞出，裹上锡纸，装盘即成。