

水产品巧做

SHUICHANPINQIAOZUO

耿晓明 主编
中国林业出版社



水产品巧做

耿晓明 主编

中国林业出版社

(京)新登字 033 号

主 编:耿晓明

编写者:耿晓明 赵福海 李厚林
赵保祥 张国政

水产品巧做

耿晓明 主编

中国林业出版社出版

(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

香河县胶印厂印刷 新华书店北京发行所发行

1995 年 2 月第 1 版 1995 年 2 月第 1 次印刷

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:5.75

字数:124.3 千字 印数:5000 册

定价:7.00 元

ISBN 7-5038-1341-5/Z · 0159

目 录

鱼 类

- | | | | |
|------------------|------|------------------|------|
| 1. 糖醋鲤鱼 | (1) | 23. 红烧鱼块 | (14) |
| 2. 糖醋脆皮鱼 | (1) | 24. 溜鱼片 | (15) |
| 3. 糖醋瓦块鱼 | (2) | 25. 干贝鱼丁 | (15) |
| 4. 红烧塘鲤鱼 | (3) | 26. 软熘鱼丸 | (16) |
| 5. 干烧岩鲤 | (3) | 27. 鱿鱼烩鱼丸 | (16) |
| 6. 干烧鲤鱼 | (4) | 28. 雪菜塘鲤鱼汤 | (17) |
| 7. 醋浇鲤鱼 | (5) | 29. 鲤鱼糯米粥 | (17) |
| 8. 家常红焖鱼 | (5) | 30. 鲤鱼芝麻粥 | (17) |
| 9. 蒸糟鱼 | (6) | 31. 鲤鱼莴笋粥 | (18) |
| 10. 清蒸全鱼 | (6) | 32. 清蒸活鱼 | (18) |
| 11. 干蒸全鱼 | (7) | 33. 红烧鲢鱼头 | (19) |
| 12. 焦熘全鱼 | (8) | 34. 油浸鲢鱼 | (19) |
| 13. 酱汁活鱼 | (8) | 35. 泡菜鱼 | (20) |
| 14. 白汁鲤鱼 | (9) | 36. 大蒜鲢鱼 | (20) |
| 15. 油泼蒜泥鱼 | (9) | 37. 干烧鲫鱼 | (21) |
| 16. 西辣鱼 | (10) | 38. 葱熘鲫鱼 | (22) |
| 17. 家常脆皮鱼 | (11) | 39. 酱汁鲫鱼 | (22) |
| 18. 德国啤酒鲤鱼 | (11) | 40. 油焖鱼 | (23) |
| 19. 西法鱼 | (12) | 41. 豆腐鲫鱼 | (24) |
| 20. 沙司鲤鱼 | (12) | 42. 荷包鲫鱼 | (24) |
| 21. 煮鱼土豆 | (13) | 43. 中式糟鱼 | (25) |
| 22. 天麻鱼头 | (13) | 44. 东台鱼汤面 | (25) |
| | | 45. 鲫鱼丸子汤 | (26) |
| | | 46. 鲫鱼豆腐汤 | (27) |

- | | | | |
|------------------|------|-----------------|------|
| 47. 干烧黄花鱼 | (28) | 75. 白炖生蛟 | (44) |
| 48. 炸烹小黄鱼 | (28) | 76. 干煸鳝鱼丝 | (45) |
| 49. 家常黄鱼 | (29) | 77. 火腿蒸鳝桥 | (45) |
| 50. 大汤黄鱼 | (30) | 78. 熘鳝鱼圆 | (46) |
| 51. 咖喱黄鱼 | (30) | 79. 红焖鳝鱼堆 | (46) |
| 52. 面托黄鱼 | (31) | 80. 青椒鳝鱼 | (47) |
| 53. 松塔黄鱼 | (32) | 81. 椒盐鳝鱼 | (48) |
| 54. 卷筒黄鱼 | (32) | 82. 梁溪脆鳝 | (48) |
| 55. 绣球黄鱼 | (33) | 83. 淮鱼煮干丝 | (49) |
| 56. 糖醋黄鱼 | (34) | 84. 水晶鳝鱼球 | (50) |
| 57. 干煎黄鱼 | (34) | 85. 软兜带粉 | (50) |
| 58. 干煸黄鱼 | (35) | 86. 鳝糊 | (51) |
| 59. 酱汁黄花鱼 | (35) | 87. 清汤玛瑙 | (51) |
| 60. 熏马铃薯黄鱼 | (36) | 88. 龙舟草鱼 | (52) |
| 61. 铁扒黄鱼 | (37) | 89. 西湖全鱼 | (52) |
| 62. 煎蒸鱼 | (37) | 90. 虎头鱼 | (53) |
| 63. 绣球全鱼 | (38) | 91. 姜汁浸鱼 | (54) |
| 64. 碧绿黄鱼卷 | (38) | 92. 腐乳鱼条 | (54) |
| 65. 芝麻鱼排 | (39) | 93. 清汤鱼面 | (55) |
| 66. 香菇蒸黄花 | (39) | 94. 干蒸活鱼 | (55) |
| 67. 黄鱼羹 | (40) | 95. 醋烧鱼块 | (56) |
| 68. 黄鱼冻 | (40) | 96. 炸浸草鱼条 | (56) |
| 69. 大蒜烧鳝鱼 | (41) | 97. 熏五香草鱼 | (57) |
| 70. 烧生焦鳝鱼 | (41) | 98. 熏鱼块 | (57) |
| 71. 辣炒鳝鱼丝 | (42) | 99. 葱煸草鱼 | (58) |
| 72. 青椒炒鳝丝 | (42) | 100. 清蒸鳊鱼 | (58) |
| 73. 炒鳝糊 | (43) | 101. 奶汤鳊鱼 | (59) |
| 74. 清炖白鳢 | (44) | 102. 水晶鱼 | (59) |

103. 鱼茸梅花	(60)	131. 西式炸鳕鱼	(75)
104. 瓜姜拌鱼丝	(61)	132. 油焖五香鱼	(75)
105. 鳊花鱼包	(61)	133. 豆瓣鱼	(76)
106. 焦炸鱼球	(62)	134. 椒盐青鱼	(76)
107. 番茄鱼球	(62)	135. 咖喱鱼片	(77)
108. 鲍鱼鸡丝汤面	(63)	136. 锅贴鲢鱼片	(78)
109. 鲍鱼银芽炒面	(63)	137. 三色鱼条	(78)
110. 醋椒黑鱼	(64)	138. 鱼丁豆腐菠菜	(79)
111. 五云鱼丸	(64)	139. 鱼圆莼菜汤	(79)
112. 肉丝烧带鱼	(65)	140. 鱼肉水饺	(80)
113. 红烧带鱼段	(65)	141. 天津鱼馅水饺	(80)
114. 干炸带鱼	(66)	142. 糖醋熘鱿鱼卷	(81)
115. 煎蒸带鱼	(66)	143. 糖醋鱿鱼丸	(81)
116. 熘带鱼	(67)	144. 炒桂花鱿鱼丝	(82)
117. 糖醋带鱼	(67)	145. 沙锅炖鱿鱼	(83)
118. 豆豉熏鱼	(68)	146. 鸡油扒鱿鱼	(83)
119. 珊瑚带鱼	(69)	147. 红扒鱿鱼片	(84)
120. 拆烩胖头鱼	(69)	148. 烩鱿鱼丝	(84)
121. 豆瓣胖头鱼	(70)	149. 沙锅烩鱿鱼	(85)
122. 红焖胖头鱼	(70)	150. 油爆鱿鱼	(85)
123. 炸鱼排	(71)	151. 酱爆鱿鱼	(86)
124. 清蒸海鳗鱼	(72)	152. 芫爆鱿鱼卷	(86)
125. 煎鳗鱼	(72)	153. 炆鱿鱼卷	(87)
126. 干炸银鱼	(72)	154. 原汤鱿鱼	(87)
127. 煎银鱼	(73)	155. 蚝油鲜鱿	(88)
128. 鸡蛋炒银鱼	(73)	156. 鲜鱿凉面	(88)
129. 鳊鱼托	(74)	157. 芹菜肉丝鱿鱼卷	(89)
130. 美式烙加吉鱼	(74)	158. 双色鱿鱼卷	(90)

虾 类

1. 盐水虾 (91)
2. 油爆虾 (91)
3. 炸大虾 (92)
4. 卤青虾 (92)
5. 白灼鲜虾 (93)
6. 烤大虾 (93)
7. 水晶虾 (94)
8. 陈皮鲜虾 (94)
9. 灯笼大虾 (95)
10. 蒲棒大虾 (95)
11. 燕窝凤尾虾 (96)
12. 烹虾段 (96)
13. 炸虾排 (97)
14. 翠绿酿虾扇 (97)
15. 虾干烧茭白 (98)
16. 煮龙虾番茄沙司 (98)
17. 虾茸鱼肉卷 (99)
18. 咖喱虾卷 (99)
19. 炆虾片 (100)
20. 盐水虾片 (100)
21. 糟熘虾片 (100)
22. 番茄虾片 (101)
23. 蓑衣虾仁 (101)
24. 虾仁鸡串 (102)
25. 虾仁吐司 (103)
26. 珠联璧合 (103)
27. 炒虾仁 (104)
28. 炸葡萄虾 (104)
29. 炸芝麻虾球 (105)
30. 松炸虾球 (105)
31. 杨梅虾球 (106)
32. 菜松虾球 (107)
33. 菜花炒虾球 (107)
34. 翡翠虾球 (108)
35. 干炸虾枣 (108)
36. 油泡虾丸 (109)
37. 虾皮炒茭白 (110)
38. 虾皮拌豆腐 (110)
39. 虾籽烧莴笋 (110)
40. 虾籽烧冬笋 (111)
41. 虾籽豆腐 (111)
42. 海米烧白菜 (112)
43. 海米烧芹菜 (112)
44. 虾米烧冬瓜 (113)
45. 炆豇豆海米 (113)
46. 油菜海米豆腐 (113)
47. 海米烧梅花豆腐 (114)
48. 煎虾饼 (114)
49. 虾仁木须炒饼 (115)
50. 虾仁水饺 (115)
51. 虾蔬蒸饺 (116)
52. 虾仁蒸饺 (116)
53. 鲜虾煎蛋饺 (117)
54. 舟山虾饺 (117)

- | | | | |
|------------------|-------|-------------------|-------|
| 55. 汤面虾饺 | (118) | 16. 藕片汤 | (132) |
| 56. 三虾面 | (119) | 17. 酥皮莲茸包 | (133) |
| 57. 龙须虾酱面 | (119) | 18. 炒三泥 | (133) |
| 58. 日式大虾汤面 | (120) | 19. 百合莲子绿豆粥 | (134) |
| 59. 海米葱油面 | (120) | 20. 莲菜丸子 | (134) |
| 60. 雪菜虾仁锅面 | (121) | 21. 八仙戏莲 | (135) |
| 61. 海米炒饭 | (122) | 22. 冰糖莲子 | (136) |
| 62. 虾仁炒饭 | (122) | 23. 糖醋海带 | (136) |
| 63. 番茄虾仁锅巴 | (122) | 24. 酥海带 | (137) |
| 64. 海米菜粥 | (123) | 25. 腌辣味海带 | (137) |
| 65. 虾肉绉纱馄饨 | (124) | 26. 拌彩丝 | (138) |

水 菜 类

- | | | | |
|----------------|-------|-------------------|-------|
| 1. 蝙蝠莲藕 | (125) | 27. 海带拌腐竹 | (138) |
| 2. 煨熟藕 | (125) | 28. 炆腐竹海带 | (139) |
| 3. 桂花糖藕 | (126) | 29. 海带卷 | (140) |
| 4. 醋浸雪藕 | (127) | 30. 酥海带卷 | (140) |
| 5. 冰激凌拌藕 | (127) | 31. 海带丝炒豆芽 | (140) |
| 6. 姜拌藕 | (127) | 32. 海带豆腐汤 | (141) |
| 7. 藕粥 | (128) | 33. 紫菜卷 | (141) |
| 8. 包河藕粥 | (128) | 34. 紫菜肉片豆腐汤 | (142) |
| 9. 西湖藕粥 | (129) | | |
| 10. 炸藕夹 | (130) | | |
| 11. 拌藕片 | (130) | | |
| 12. 藕松 | (131) | | |
| 13. 烧藕丸 | (131) | | |
| 14. 鲜藕冻 | (131) | | |
| 15. 藕丝羹 | (132) | | |

其它类

- | | |
|----------------|-------|
| 1. 芙蓉海参 | (143) |
| 2. 蝴蝶海参 | (143) |
| 3. 金钱海参 | (144) |
| 4. 双味海参 | (145) |
| 5. 虾籽烧海参 | (145) |
| 6. 葱烧海参 | (146) |
| 7. 红扒海参 | (146) |

8. 葱扒海参	(147)	36. 白扒海蜇皮	(162)
9. 麻腐拌海参	(148)	37. 拌海蜇	(163)
10. 拌鲜海参	(148)	38. 海米拌蜇丝	(163)
11. 烩胡辣海参	(149)	39. 蜇头花熘肉球	(163)
12. 余虾蘑海参	(149)	40. 芙蓉干贝	(164)
13. 酸辣海参	(150)	41. 花鼓干贝	(165)
14. 红油海参	(150)	42. 绣球干贝	(165)
15. 锅巴清汤海参	(151)	43. 清蒸干贝	(166)
16. 海参卷	(151)	44. 红烧干贝	(167)
17. 海参肉圆	(151)	45. 干贝四宝	(167)
18. 烩海参豆腐圆	(152)	46. 干贝玉兔	(168)
19. 拌三鲜	(153)	47. 干贝炒蛋	(168)
20. 沙锅海烩	(153)	48. 干贝汤面	(168)
21. 葫芦螃蟹	(154)	49. 干贝肉丸	(169)
22. 面拖蟹	(154)	50. 干贝糊	(169)
23. 姜味毛蟹	(155)	51. 红烧海螺	(170)
24. 腌毛蟹	(155)	52. 油爆海螺	(170)
25. 醉蟹	(156)	53. 辣味海螺	(171)
26. 蟹肉扒芥菜	(156)	54. 怪味海螺	(171)
27. 拌蟹肉黄瓜	(157)	55. 拌海螺	(172)
28. 蟹肉水饺	(157)	56. 姜汁拌海螺	(172)
29. 蟹肉馄饨	(158)	57. 生炒黄螺片	(173)
30. 脆皮炸蟹钳	(159)	58. 双爆菊花	(173)
31. 蟹黄汤包	(159)	59. 油泡螺球	(174)
32. 蟹黄烩拌面	(160)	60. 温拌海蛎子	(175)
33. 清炒蟹粉	(160)	61. 炸蛎黄	(175)
34. 佛手海蜇	(161)	62. 爆蛎子	(175)
35. 桂花海蜇	(161)		

鱼 类

1. 糖醋鲤鱼

用料:黄河鲤鱼一尾约 700 克,白糖 200 克,醋 70 克,花生油 1.5 千克(实耗 200 克),酱油 20 克,精盐 5 克,湿淀粉 300 克,葱、姜、蒜末共 10 克,清汤 200 克。

制法:(1) 将鱼去鳞、五脏、鳃,洗净。把两面每隔 2.5 厘米宽划一刀(大翻刀),提起尾刀,刀口张开。撒上精盐稍腌,均匀地涂上一层淀粉糊。

(2) 炒锅内倒入花生油,烧至七成熟,手提鱼尾(使刀口张开)放入油内,此时用锅铲托住,以免粘锅底。后用铲把鱼推向锅边,鱼身即成弓形。鱼脊朝下,炸 2 分钟,翻过来鱼腹朝下炸 2 分钟;鱼身放平再炸 2 分钟,待呈金黄色时(已炸透)捞出摆入盘内。

(3) 炒锅内留余油 100 克,烧至七成热放入葱、姜、蒜末,烹上醋,同时加入净汤、白糖、酱油,开锅后放湿淀粉勾芡成浓汁,快速浇到已炸好的鱼上,其汁冒泡有吱吱啦啦声即成。

特点:此菜琥珀色泽,形似鱼跃龙门,引人入胜,鱼肉外焦里嫩,香酥,汁酸甜微咸。

2. 糖醋脆皮鱼

用料:鲤鱼一尾 750 克,泡红辣椒 50 克,葱花 50 克,葱丝 50 克,姜末 10 克,蒜末 10 克,酱油 25 克,白糖 15 克,醋 10

克,料酒 5 克,精盐 5 克,湿淀粉 10 克,香油 2.5 克,肉汤 50 克,菜油 1 千克(实耗 100 克)。

制法:(1) 鱼经初步加工后,沥干水,在鱼身两面各斜剞 7 刀(先立剞 1 厘米深,再平剞 2.3 厘米深)。取碗一只,放入酱油、盐、白糖、醋、味精、料酒、肉汤、湿淀粉,对成糖醋汁。泡红辣椒切丝,与葱丝(白,叶)用清水漂上。

(2) 将浓的淀粉均匀地涂在鱼身上,提起鱼尾,先将鱼头下入旺油锅内稍炸一下,再舀油淋在鱼身上,待淀粉凝固时再把鱼慢慢地放入锅内,炸至金黄色,皮酥内熟,捞出,盛入盘中。锅内留油少许,放姜、蒜、葱炅锅,再烹入对好的芡汁,收浓起锅浇在鱼身上,撒上葱丝,泡红辣椒丝即成。

特点:颜色金黄,外形美观,外酥内熟。

3. 糖醋瓦块鱼

用料:鲤鱼 1 条(约 1 千克)。香油 5 克,白糖 150 克,醋 50 克,精盐 10 克,料酒 15 克,酱油 5 克,植物油 750 克(实耗 100 克)。

制法:(1) 将鲤鱼去鳞、鳃、鳍,开膛去内脏洗净,再从脊背剖成两片,用斜刀片成 7 厘米长、0.7 厘米厚的瓦块形,用盐和料酒腌约 15 分钟;葱、姜切成末。

(2) 将炒锅置火上,倒入植物油,烧至八成熟,将鱼片逐块下锅,炸成金黄色,捞出沥油。

(3) 将炒锅置火上,放油 25 克,下入姜末、白糖炒出香味,再加入醋、酱油和少许水,倒入炸好的鱼块,大火将汁收干,撒入葱花,淋上香油装盘晾凉即成。

特点:色泽金红,甜酸香酥。

4. 红烧塘鲤鱼

用料:塘鲤鱼 400 克。韭菜 75 克,料酒 25 克,酱油 75 克,白糖 35 克,味精 2 克,大油 100 克,葱花 5 克,姜末 2.5 克,水淀粉 1 克。

制法:(1) 将塘鲤鱼刮去鳞,用刀在肛门处横开一小口,将连在肛门上的一条肠子割断,从鳃部除去鳃和内脏,洗净。韭菜摘洗干净。

(2) 炒锅上火烧热,用油滑锅(涮锅)后加入大油(75 克)烧至六成热,放入葱花煸出香味后,将塘鲤鱼(鱼腹向上)整齐地码入锅中,稍煎,翻身(鱼腹向锅底)稍煎后,加入料酒,盖上锅盖再稍焖。

(3) 再加入酱油,白糖,姜末,清水 300 克,烧开后,盖上锅盖,把锅移至小火上烧约 6 分钟,鱼肉即熟;放武火上收汁,放入味精,韭菜段,淋入水淀粉(边淋边晃动锅),加入熟猪油 25 克,将鱼翻身出锅即可。

特点:此菜色泽酱红,鱼肉鲜嫩,咸中带甜。

5. 干烧岩鲤

用料:岩鲤一尾(500 克)。猪肥瘦肉 50 克。葱白节 75 克,郫县豆瓣 12.5 克,精盐 2.5 克,醪糟汁 2.5 克,醋 1 克,白糖 2 克,姜末 2.5 克,肉汤 75 克,菜油 500 克(耗 25 克),泡红辣椒 2.5 克。

制法:(1) 鱼经初步加工后,在鱼身两面各剖 5 刀(刀距 3.3 厘米,刀深 0.7 厘米),用盐、料酒抹遍鱼身腌渍入味;猪肥瘦肉切成绿豆大的粒;葱白和泡辣椒均切成 6.6 厘米的长

节。

(2) 将鱼放入旺油锅内,炸至进皮捞起,锅内留油少许,放入肉粒炒至酥香,加盐、料酒,盛入盘内。锅内再留油少许,下豆瓣(剁碎)炒至红色,加汤烧沸,捞出豆瓣渣,放入鱼和肉末、盐、姜、蒜、葱、泡辣椒节、醪糟汁、白糖,移至小火上煨至汁稠鱼熟(适时将鱼翻面),加入味精、醋,至亮油不见汁时,将鱼盛入盘内,去掉葱节、泡红辣椒节,再淋上余汁即成。

特点:色泽金黄,肉细嫩,味极鲜,微带香辣。

6. 干 烧 鲤 鱼

用料:整条鲤鱼 500 克。肥猪肉丁 25 克,笋丁 20 克,香菇丁 5 克。醋 10 克,豆瓣辣酱 20 克,料酒 15 克,味精 10 克,糖 15 克,盐 10 克,油 100 克,葱、姜、蒜各少许。

制法:(1) 将鱼去鳞、去鳃,开膛取出五脏,洗净,在中部两侧各划上斜刀口。

(2) 锅内放入油在武火上烧热,把鱼放入,炸至鱼身发挺,两面都呈黄色,捞出。

(3) 倒去锅中的油,仅留底油 25 克,把肉丁煸至半熟,再加入料酒、豆瓣辣酱、笋丁,炒几下再放入糖、醋、味精、葱、姜并放入高汤 250 克,搅匀。

(4) 把鱼放入锅内,盖好盖,移到文火烧 15 分钟,使汁液全部渗入体内,出锅入盘即可。

特点:色泽红亮,味醇厚,辣香。

7. 醋 浇 鲤 鱼

用料:净鲤鱼 1 尾。香菜,熟大油、香醋、味精、胡椒粉、绍酒、葱姜丝、葱段、姜片、精盐。

制法:(1) 鲤鱼洗净控干水分,剖成一指刀花;香菜切末。

(2) 炒勺置中火上,烧热后放大油,将鱼下勺,两面稍煎一下,加入葱段、姜片,添入凉水,移至文火炖 10 分钟左右,鱼炖透时上中火,加入香醋、味精,调好口味,拣出葱段、姜片,加大油,再加入葱姜丝。

(3) 取一大汤碗,加入胡椒粉,将鱼及汤盛在碗中,上面撒上香菜末。

特点:鱼嫩汤鲜,酸辣适口。

8. 家 常 红 焖 鱼

用料:鲤鱼 250 克(净重 120 克)。煮土豆块 150 克,胡萝卜 30 克,芹菜 15 克。生菜油 15 克,红少司 50 克,少克 75 克,黄油 10 克,葱头 30 克,辣酱油 5 克,香叶少许,干辣椒面少许,蒜末 5 克,面粉 10 克,盐、胡椒粉少许。

制法:(1) 先将鱼片切成两块,撒上盐、胡椒粉,沾匀面粉。

(2) 起煎盘一个,放上生菜油,上火烧热,将鱼放入,两面煎成黄色之后,将油滗到另一煎盘里,再用黄油放入煎鱼盘内,稍煎一下鱼。

(3) 胡萝卜、葱头去皮洗净与芹菜均切成丝,再放入油的空煎盘上火烧热,把素菜丝放入,炒到 6 成熟时,放番茄酱、香叶,待番茄酱炒去水分后,放红少司 50 克,少克 75 克,味

精、糖、盐，少许辣椒面，调和成汁，在火上稍焖，至胡萝卜已烂，倒在鱼的煎盘内，再焖 1—2 分钟，汁稀稠适当即可起锅装盘。把鱼块放在盘子中间，把素菜汁全部浇上，煮土豆围在盘子边上即可。

特点：色红，味香、鲜。

9. 蒸 糟 鱼

用料：鲜鲤鱼 5 千克，甜酒糟 1 千克，花椒籽 10 克，白糖 150 克，曲酒 150 克，火硝 3 克，精盐 300 克，每 500 克糟鱼用熟大油 25 克。

制法：(1) 将鱼洗净，从背部剖开去掉内脏，剥成约长 6.6 厘米、宽 6.6 厘米的方块，盛入大瓦钵中，加入精盐、火硝、花椒子拌匀腌 3 天。

(2) 去掉花椒子，用净布揩去鱼块上的水分，放在通风处晾两天，达七成干即可。

(3) 将鱼块与甜酒糟、白糖、曲酒拌匀，装入密封的坛内，腌 10 天即成糟鱼(在坛内密封的时间越长味越香)。

(4) 食用时从坛内取出糟鱼(每块均粘附酒糟)，盛入碗中，加适量的熟大油(每 500 克糟鱼淋熟大油 25 克)，上笼蒸熟即可。

特点：此菜为米黄色，质地香软，咸甜适口，宜冬季制作。

10. 清 蒸 全 鱼

用料：活鲤鱼 1 尾，重 750 克。花姜 50 克，板油 75 克，大葱 100 克，火腿片 50 克，水香菇 25 克。味精 1 克，料酒 10 克，盐适量，鲜汤拌匀。

制法:(1) 将初步加工好的鱼洗净,放砧墩上,用刀将鱼鳍裁掉,自鱼鳃下边往后划瓦陇形花纹,将姜裁成 0.3 厘米见方的块,用偷刀刻成卍字形,顶刀切成片,葱用斜刀切成大马蹄形,板油切 30 厘米长,0.6 厘米见方的条,香菇片成片。

(2) 用鱼盘一个,鱼肚对己,下边垫葱 3 段,将鱼放在上边,将葱、板油花插到鱼刀口里,将花姜在每一片鱼肉上边摆 3 片,将火腿、香菇片横搭到鱼身上,味精、料酒、盐、鲜汤兑成汁,浇在鱼身上,上笼蒸制 15 分钟,鱼眼涨出即成,取出去掉葱、荤油,上桌食用,外带姜米、香醋。

特点:清香利口,嫩而不腻。

11. 干 蒸 全 鱼

用料:鲜鲤鱼 1 尾,重 750 克。葱姜丝各 10 克,火腿丝 10 克,香菇、玉兰片丝各 10 克,5.5 厘米长大葱 3 段。酱油 35 克,味精 10 克、料酒 10 克,大油 50 克,鲜汤拌匀。

制法:(1) 将初步加工好的鱼洗净,放砧墩上,裁掉鱼卜翅,从鳃下边用坡刀划成瓦陇形花刀,放在盘内,将味精、料酒、盐少许对成汁,将鱼两面蘸一下,再用兵盘一个,在盘内每隔约 3.5 厘米摆葱 1 段,共 3 段,鱼腹对己平放在葱段上,将配菜丝拌匀,撒在鱼身上。

(2) 用碗 1 个,将酱油、味精、料酒、盐、大油、鲜汤对成汁,和鱼同时上笼蒸制,20 分钟取出,将蒸好的汁,浇在鱼身上,浇匀,食用。

特点:美观大方,鲜嫩利口。

12. 焦 熘 全 鱼

用料:鲜鲤鱼 1 尾,重 750 克。两个鸡蛋的蛋清,团粉 40 克,葱花、蒜末各 10 克。白糖 150 克,香醋 50 克,酱油少许,盐适量,水 2 勺,同葱花兑成糖醋汁,植物油 750 克(实耗 125 克)。

制法:(1) 将初步加工好的鱼洗净,放砧墩上,将鱼鳍剁掉,从鳃下边往后顺序划成瓦陇形花纹,蛋清放在碗内,加入团粉、醋少许,打成糊,用糊在鱼周身和刀口内抹匀。

(2) 将锅放在火上,添上植物油,油热时,用手拈住鱼尾,下锅炸制,两面皆呈红黄色、鱼发焦时,将油算出,将鱼捞出,鱼腹对己,放在鱼盘内,用净布垫住鱼,用手将鱼拘一下,将糖醋汁下锅,用勺煸炒,沸时将蒜末投入,勾大流水芡,下烘汁油 75 克,炒成走马汁,浇在鱼身上即可。

特点:色呈柿红,汁呈走马,外焦里嫩。

13. 酱 汁 活 鱼

用料:活鲤鱼 1 尾(500 克左右)。熟大油 40 克,香油 15 克,黄酱 50 克,白糖 50 克,料酒 15 克,味精 1 克,葱段 15 克,姜片 10 克,姜末 10 克,花生油 1 千克(实耗 75 克)。

制法:(1) 将鱼去鳞、鳃、鳍,开膛去内脏,洗净沥水,再在鱼身两面每隔 1 厘米距离,切上一个斜刀口,深度以至骨为止。

(2) 将炒锅置火上,倒入花生油,烧至七成热,把鱼下入油中炸 1 分钟左右,捞出倒出油。

(3) 将原锅置火上,加入熟大油、黄酱、白糖,用文火慢慢