

荤

尤小斌 编著 孙锡忠 摄影

菜

鱼肉菜肴 50 例



精

作



安徽科学技术出版社

草——菜

鱼肉菜肴 50 例





鱼肉菜肴50例

尤小斌

编著

孙锡忠

摄影

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

鱼肉菜肴 50 例/尤小斌等编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2001.4

(荤菜精作)

ISBN 7-5337-2123-3

I. 鱼… II. ①尤… III. 鱼-菜谱

IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 15963 号

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销

深圳兴裕制版有限公司制版

深圳当纳利旭日印刷有限公司印制

开本:889×1194 1/16 印张:1.5

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印数:4 000

ISBN 7-5337-2123-3/TS·75 定价: 13.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

• 致读者 •

吃鲜，是人类饮食追求之一，海鲜、河鲜虽有地域分割，但在崇尚高蛋白、低脂肪的现代生活中独领风骚，在激烈的市场竞争中，有着强大的适应能力。

鱼馐在我国历史悠久，至今传有“无鱼不成席”之说，各地区积淀了丰富的烹鱼技术，自有一套独到的食鱼经验，绝活秘招，演绎出鱼肴品种上千。总结推广，衍生了众多的鱼席蟹宴。北方讲究软烂透味，醇厚朴质；南方则注重鲜嫩滑爽，清淡秀丽，令国人口目共享，乐此不舍。

创新是菜肴发展的前提，只有创新，市场才有活力。本书立足于传统，勇于创新。有些菜肴取自民间，贴近生活；有些菜肴用料平常，但极具张力；还有些高档菜肴，设计精巧，不落俗套。反映出现代厨师对鱼肴的再认识、新见解，折射出时代的风彩。

本书集直观性、可操作性于一炉，烹海鲜、河鲜于一册。囿于地域之别，鱼种收集不多，但其新颖的构思，独特的风格，使您在百忙中必有一得。

• 尤小斌 •

地锅鱼



荷香烤肉蟹



地锅鱼

【原料】 鲫鱼1尾，玉米面100克，面粉50克，鸡蛋1个。葱姜、盐、酱油、白糖、料酒、胡椒粉、高汤、红椒适量。

【制法】 鲫鱼剖开洗净，加精盐、料酒稍腌后撒上干面粉，入油锅中过油。原锅留底油，放鱼、酱油、高汤、白糖、精盐烧煮六成熟时移入地锅中继续加热。锅边贴上用玉米面、鸡蛋、清水、面粉揉搓成的玉米饼，盖上锅盖煮至鱼软烂时，放上葱姜丝、红椒丝，撒入胡椒粉，冲入热油。

【特点】 菜点结合，浓香醇厚。

荷香烤肉蟹

【原料】 肉蟹2只，奶油25克，荷叶2张。葱姜、精盐、料酒、面粉各适量。

【制法】 肉蟹洗净剁块，放置荷叶中，加放葱姜、料酒、精盐、奶油，包上荷叶，用面粉、料酒加水调匀成面团，包裹起来，入烤箱中烤20分钟取出装盘。

【特点】 鲜香透骨，原汁原味。

红烧河半鲜



香椿脆银鱼



红烧河半鲜

【原料】青鱼头5个。葱姜、酱油、白糖、精盐、料酒、味精、胡椒粉、高汤各适量。

【制法】鱼头修剪整齐洗净，撒些精盐、料酒、干淀粉过油。原锅留底油，下葱姜煸香，加鱼头、酱油、白糖、精盐、高汤、料酒烧入味后撒胡椒粉，淋入明油即可。

【特点】滑软鲜香，咸鲜味醇。

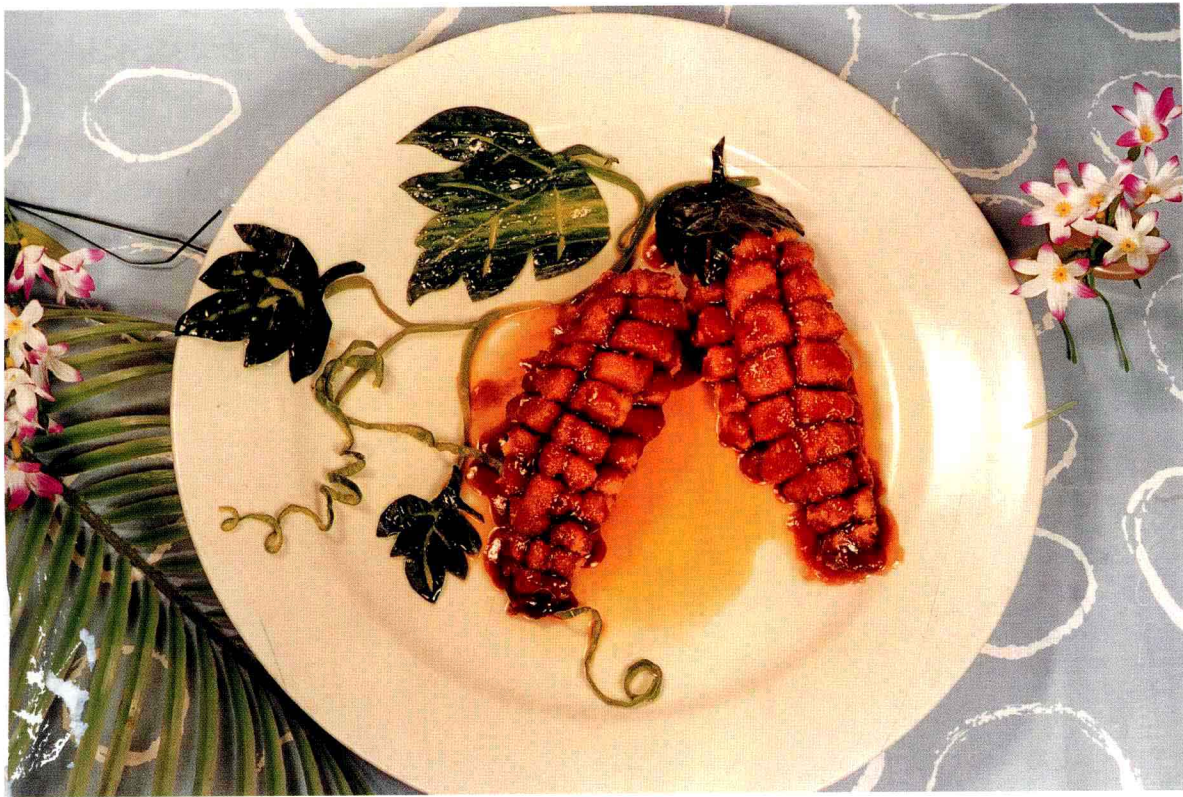
香椿脆银鱼

【原料】大银鱼300克，香椿75克。脆皮糊粉、精盐、葱姜、胡椒粉、料酒、味精各适量。

【制法】大银鱼洗净去头尾，加精盐、葱姜、料酒、胡椒粉腌渍半小时，挂匀用脆皮糊粉、精盐、味精、香椿末及清水调成的糊，入五成热油中炸至浮起膨松捞出，再入七成热油锅中复炸即成。

【特点】外脆里嫩，异香咸鲜。

葡萄鱼



新法贡鱼圆



葡萄鱼

【原料】 大青鱼1尾。葡萄原汁、葱姜、酱油、葡萄酒、红醋、白糖、面包粉、精盐各适量。鸡蛋1只。

【制法】 大青鱼洗净取肉，刮多十字花刀，加精盐、葡萄酒、葱姜腌渍半小时后拌上蛋液，拍上面包粉，入六成热油中炸透，再下八成热油中复炸成金黄色取出装盘。原锅留底油，下葱姜末炒香，加清水、葡萄原汁、酱油、红醋、白糖、精盐烧沸，勾厚芡淋明油浇于鱼上。

【特点】 里外酥香，酸甜味浓。

新法贡鱼圆

【原料】 黑鱼肉150克，净板栗粒50克，熟火腿粒30克，水发苔菜粒35克，咸鸭蛋黄5个，鸡蛋1个。青菜心少许。葱姜汁、精盐、料酒、白胡椒粉、鸡精、清汤、干淀粉各适量。

【制法】 黑鱼肉切粒加精盐、鸡精、胡椒粉、葱姜汁、料酒、蛋清、干淀粉上浆后，加板栗粒、苔菜粒、火腿粒拌匀成馅。取馅分别包入半个咸鸭蛋黄，入沸水中煮熟装窝盘中，放清汤、精盐、鸡精上笼炖10分钟取出，投入青菜心、白胡椒粉即可。

【特点】 口感丰富，咸鲜清雅。

香烤鳗脯



农家蒸毛鱼



香烤鳗脯

【原料】 河鳗1条，白芝麻仁15克。蚝油、麦芽糖、精盐、白兰地酒、葱姜、麻油、味椒盐、XO酱各适量。

【制法】 鳗鱼宰杀去骨，改刀后加蚝油、白兰地酒、葱姜、精盐腌渍20分钟，表面抹上麦芽糖水置通风处；待鱼表皮微干时刷上麻油，撒上白芝麻。入烤箱中烤至呈金黄色取出，随带味椒盐、XO酱佐食。

【特点】 香软肥腴，入口鲜润。

农家蒸毛鱼

【原料】 干毛鱼150克，雪菜粒80克，鲜豆腐衣2张。葱姜、蒜、干红椒、熟猪油、精盐、味精、胡椒粉、料酒各适量。

【制法】 毛鱼洗净，入七成油锅炸酥捞起。雪菜粒用猪油炒香。蒸笼垫入豆腐衣，排入炸酥的毛鱼，加入味精、胡椒粉、料酒、雪菜粒、葱姜蒜末、干红椒末、精盐置毛鱼上，入笼蒸15分钟即可。

【特点】 酥松有韧，香辣咸鲜。

甲鱼泡狮头



酸菜鱼饺



甲鱼泡狮头

【原料】 甲鱼1只、小花狮子头10只、净笋片、熟火腿片、水发香菇片各30克。葱姜、蒜、干红椒、老抽酱油、红醋、白糖、料酒、胡椒粉、精盐、熟猪油、高汤各适量。

【制法】 甲鱼宰杀切大块洗净焯水。净锅上火，注入熟猪油，下葱姜蒜及干红椒煸香，投入甲鱼块、老抽酱油、白糖翻炒上色，再放料酒、红醋、胡椒粉、高汤、精盐及笋片、火腿片、香菇片烧沸，改中小火煮至甲鱼软烂后装盆中。随即放入炸过的狮子头。

【特点】 甲鱼咸鲜微辣，狮子头松脆入味。

酸菜鱼饺

【原料】 黑鱼1尾、猪五花肉末100克、酸菜150克、泡红椒30克。葱姜、精盐、味精、胡椒粉、熟猪油、白糖各适量。鸡蛋2只。

【制法】 黑鱼取肉切连皮夹刀片上蛋清浆。五花肉末加精盐、味精、料酒、胡椒粉、蛋黄、葱姜水及炒香的酸菜末、泡椒末拌匀成馅。逐一包入夹刀鱼片中，入沸水锅中煮熟。净锅上火入熟猪油烧热，下葱姜炸香加酸菜片、泡椒片、白糖，稍炒后放鱼骨块及清水烧沸，转小火炖出味后捞出鱼块，下鱼饺、精盐、味精、胡椒粉烧沸即可。

【特点】 汤汁清澄，咸鲜香酸。

红酥鲫鱼



金钱虾盒



红酥鲫鱼

【原料】 小鲫鱼 750 克，荷叶 1 张。葱姜、酱油、红醋、白糖、料酒、麻油各适量。

【制法】 小鲫鱼洗净，用酱油、料酒、葱姜腌渍 20 分钟，码入沙锅中，加红醋、白糖、麻油、荷叶封口盖严，上小火焖 4 小时即可。

【特点】 骨酥肉嫩，入味透骨。

金钱虾盒

【原料】 基围虾仁 400 克，胡萝卜丁 50 克，蚕豆瓣 30 克，水发香菇丁 25 克，冬瓜 1 个。葱姜、精盐、料酒、白胡椒粉、味精、高汤各适量。

【制法】 冬瓜加工成金钱瓜盒，入汤锅中加精盐焯水装盘。将虾仁、胡萝卜丁、蚕豆瓣、香菇丁上浆入三成热油中滑油捞出。原锅留底油烧热，下葱姜粒煸香，加入高汤、精盐、味精、胡椒粉、料酒烧沸，勾糊芡倒入原料颠翻均匀，分别装入瓜盒中，盖上瓜盖即可。

【特点】 清淡咸鲜，菜瓜同食。

麦穗鱼



缠丝银鱼饼



麦穗鱼

【原料】 黑鱼1尾，水发香菇丝50克，熟火腿丝50克。葱姜、精盐、料酒、白胡椒粉、鸡精、高汤适量。鸡蛋2只。

【制法】 黑鱼洗净切丝，加精盐、葱姜汁、胡椒粉、料酒、蛋清、干淀粉上浆后放入香菇丝、火腿丝拌匀成馅，将馅搓成麦穗状入三成热油锅中划熟。原锅留底油，加麦穗鱼、高汤、精盐、鸡精烩入味，勾薄芡装盘。

【特点】 软滑嫩爽，鲜香清淡。

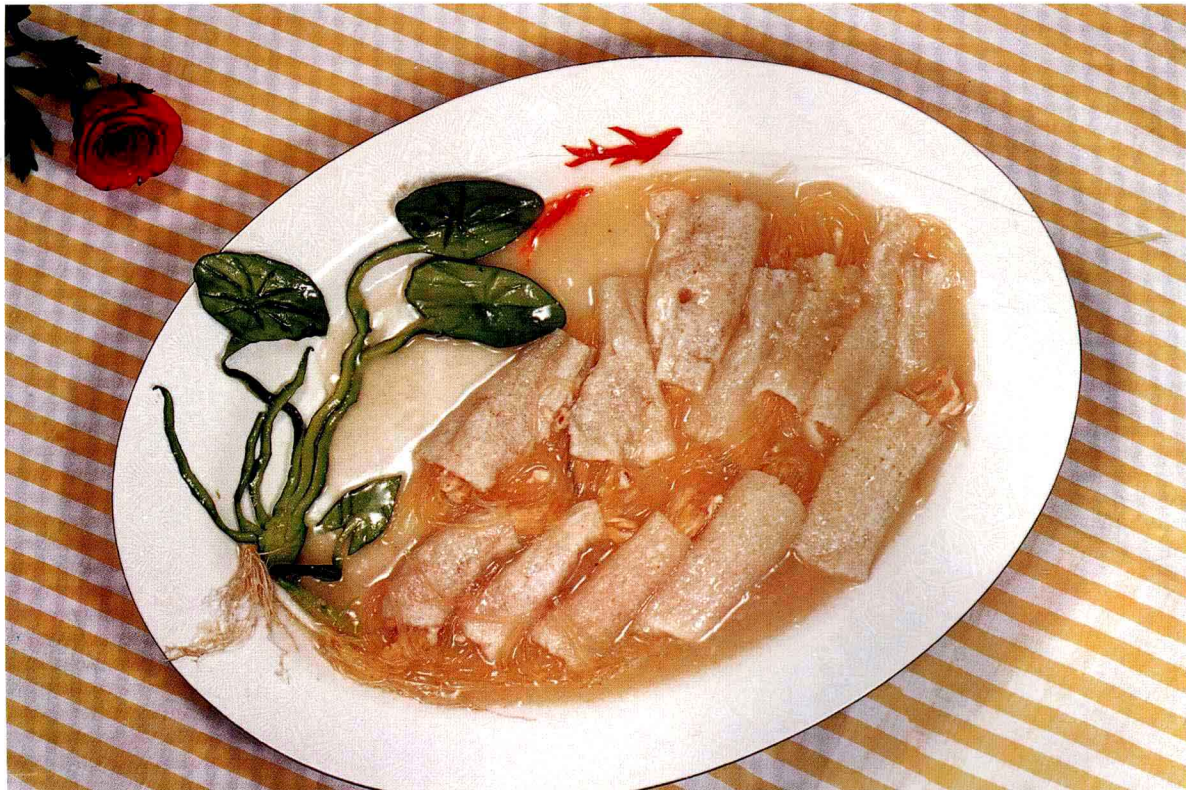
缠丝银鱼饼

【原料】 小银鱼300克，熟火腿50克，净马蹄50克。葱姜、鸡蛋清、精盐、白胡椒粉、料酒各适量。

【制法】 小银鱼加精盐、料酒、白胡椒粉、葱姜汁、蛋清和干淀粉上浆，放入马蹄末拌匀，做成饼状，上面撒火腿末，入煎锅中将底面煎成金黄色即可。

【特点】 鲜嫩滑软，香脆多滋。

竹荪鱼翅



魁星虾球



竹荪鱼翅

【原料】 干竹荪100克，水发鱼翅400克。葱姜、鸡精、高汤、精盐、白胡椒粉、熟猪油各适量。

【制法】 竹荪泡发剪去两端，将鱼翅分别穿入。净锅上火加油烧热，下葱姜炸香后捞去，放入竹荪、鱼翅、高汤、精盐、鸡精，烩5分钟后放胡椒粉，勾薄芡，淋明油即可。

【特点】 软滑带爽，咸鲜汁宽。

魁星虾球

【原料】 净虾仁150克，猕猴桃4只，咸鸭蛋黄4只，净马蹄15克。葱姜、料酒、盐、白糖、味精、鸡汤各适量。

【制法】 虾仁搅成茸，加葱姜水、料酒、盐、味精、马蹄末拌上劲，挤成虾球。将猕猴桃加工成五角星状放上虾球，再放上半只咸蛋黄，入笼用旺火蒸3分钟取出。原汤滗入锅中，加净油、盐、白糖、鸡汤烧沸，勾薄芡浇于菜上。

【特点】 果香浓郁，滑润清雅。

珍珠扇贝



捶鱼烧麦



珍珠扇贝

【原料】扇贝12个，猪五花肉末200克，糯米100克。葱姜、料酒、胡椒粉、精盐、白糖、高汤各适量。鸡蛋1只。

【制法】取贝肉洗净，加精盐、料酒略腌，猪肉末加葱姜水、精盐、白糖、料酒、胡椒粉、鸡蛋拌匀成馅，逐个包入贝肉，成圆子，粘上泡过的糯米。入笼中用大火蒸20分钟取出装盘，锅中加高汤、精盐烧沸，勾薄芡浇上即可。

【特点】软糯松润，鲜香醇厚。

捶鱼烧麦

【原料】草鱼1尾，蟹黄75克，猪五花肉末150克，净笋肉末50克，水发香菇末50克。干淀粉、葱姜、盐、胡椒粉、料酒、酱油、白糖、味精、高汤各适量。

【制法】草鱼取肉批大片，用葱姜、盐、料酒腌15分钟后，放干淀粉中捶成薄片。净锅上火注入底油烧热，下葱姜末煸香，放猪肉末、笋末、香菇末煸熟，加酱油、高汤、盐、白糖、胡椒粉、料酒、味精翻匀，勾厚芡盛出成馅心。待凉后分别包入鱼片中呈烧麦状，褶口中逐个点上蟹黄，入笼蒸10分钟取出。用高汤、盐、味精、胡椒粉勾薄芡浇上。

【特点】外韧滑内鲜软，咸鲜香浓。

九龙争宝



葱辣带鱼



九龙争宝

【原料】小黄鱼9条，鲜墨鱼150克。番茄沙司、精盐、白醋、白糖、料酒、葱姜、味精、XO酱、高汤、调味汁各适量。

【制法】小黄鱼洗净，刮上花刀，加葱姜、料酒、精盐腌渍20分钟，拍上干淀粉，入六成热油中炸至呈金黄色取出装盘；浇上用番茄沙司、白糖、精盐、白醋勾对成的汁。墨鱼肉批片焯水，净锅上火注入底油烧热，下XO酱、高汤、汁、精盐、味精烧沸勾糊芡，倒入墨鱼片翻匀出锅。

【特点】黄鱼酥松酸甜，墨鱼滑爽鲜香。

葱辣带鱼

【原料】带鱼500克，大葱2根，鸡蛋1个。高汤、辣椒酱、吉士粉、料酒、精盐、面粉、白糖、味精、胡椒粉各适量。

【制法】带鱼洗净切长块，加葱、精盐、料酒腌20分钟，挂上用面粉、蛋液、吉士粉、清水调匀的糊，入七成热油锅中炸呈金黄色装盘。原锅留底油，下葱丝炸香捞去，加辣椒酱、高汤、味精、胡椒粉、白糖、精盐烧沸后勾厚芡，淋入明油浇于带鱼上，围上花鼓葱即可。

【特点】香辣鲜嫩，葱香四溢。

飘香甲鱼



泥鳅挂面



飘香甲鱼

【原料】 甲鱼1只、蒜子50克。锡纸、雨花石各适量。老抽酱油、蚝油、冰糖、味精、料酒、葱姜、高汤、胡椒粉、熟猪油、精盐各适量。

【制法】 甲鱼宰杀洗净剥大块焯水再洗净，净锅放入熟猪油烧热，下葱姜及蒜子炸香，加入甲鱼、蚝油、高汤、料酒、老抽酱油、冰糖、胡椒粉、精盐烧至六成孰收汤，取出装入锡纸包中，放上炸黄的蒜子粒，包扎严密后入烤箱中烤15分钟取出。装入灼热的雨花石中趁热上桌。

【特点】 咸鲜味浓，蒜香透骨。

泥鳅挂面

【原料】 泥鳅150克、挂面100克、香菜15克。葱姜、蒜、酱油、精盐、料酒、胡椒粉、熟猪油、干红椒各适量。

【制法】 泥鳅洗净焯水。净锅上火注入猪油烧热，下葱姜、蒜、干红椒炸香，放入泥鳅、清水、料酒、精盐炖成奶白色，加挂面煮熟，倒入酱油、胡椒粉装碗，撒上香菜末即可。

【特点】 醇香浓郁，咸鲜微辣。

金薯黄鱼卷



咖喱银鳕鱼



金薯黄鱼卷

【原料】 小黄鱼10尾, 土豆泥500克, 洋葱粒50克, 胡萝卜粒30克, 土芹粒35克。黄油、面粉、精盐、料酒、胡椒粉、吉士粉、葱姜、味精各适量。

【制法】 小黄鱼洗净加葱姜、料酒、精盐、胡椒粉、吉士粉腌半小时后, 包裹上用面粉、土豆泥、清水、黄酒、精盐、味精及洋葱粒、胡萝卜粒、土芹粒拌匀的糊, 入四成热油锅中浸透, 再入七成热油锅中炸至金黄色即可。

【特点】 外香脆、内松软, 咸鲜甜润。

咖喱银鳕鱼

【原料】 鳕鱼500克, 青红椒末15克。咖喱粉、葱姜、精盐、黄油、红酒、淡奶各适量。

【制法】 鳕鱼去皮、去骨加工成块, 焯水, 装盘, 加葱姜、精盐、味精、红酒、花生油上笼蒸8分钟取出。汤汁滗入净锅中, 放精盐、味精、淡奶和咖喱粉加黄油炼制成咖喱油, 烧沸后下青红椒末, 勾厚芡, 淋明油浇于鱼上。

【特点】 肉质肥美, 香辣咸鲜。