

王振宇 主编
张仁庆

美味 淡水鱼烹调 600例

上海科学技术文献出版社

中国食文化丛书



美味淡水鱼烹调600例

主 编 王振宇 张仁庆
副主编 尹兰梅 刘玉兰

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味淡水鱼烹调 600 例 / 王振宇, 张仁庆主编. -- 上海: 上海科学技术文献出版社, 2004. 4
ISBN 7-5439-2294-0

I. 美… II. ①王…②张… III. 淡水鱼类-菜谱
IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 019815 号

责任编辑: 胡德仁

美味淡水鱼烹调 600 例

主 编 王振宇 张仁庆

副主编 尹兰梅 刘玉兰

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 11.75 字数 303 000

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1-6 100

ISBN 7-5439-2294-0/T·754

定 价: 18.80 元



内 容 提 要



多吃鱼,少吃肉,健康美丽又长寿。

本书是一部系统介绍如何做好淡水鱼菜肴的专著,详细介绍了 22 种淡水鱼的基本情况,包括外形特征、生活习性、产地、产季、营养成分、保健作用、加工方法、烹调技术、菜肴特点等内容;还介绍了有关鱼的史料、诗歌、谚语、故事等知识。内容丰富,资料新颖,文字简练,通俗易懂;集科学性、技术性、趣味性、可读性于一体,是一部既有实用价值,又有保存价值的科普书。适合千百万家庭主妇及广大烹饪爱好者阅读。

《美味淡水鱼烹调 600 例》

编委会名单 (以姓氏笔画为序)

马盛德	王义平	王志坚	王伯飞
王秀玲	王罗生	王建民	王振宇
王先之	尹兰梅	刘玉兰	刘凤凯
齐来书	向 飞	李 刚	李光远
李卫东	李长茂	许堂仁(台湾)	宋清海
牟洪良	张仁庆	张生子	张福清
张韶云	张志广	张 强	张亚芹
郑秀生	金 英	赵庆华	赵 军
赵 岭	赵 彦	姜 忠	袁 宇
高名前	徐文潮	桑大明	聂雨时
董晓明	韩吉光	褚历强	蔡育发
詹亚军			

前 言

目前,鱼类菜肴已成为普通人家餐桌上的常饕。鱼是一种脂肪少、营养价值高和安全的食物。鱼中的蛋白质仅次于鸡蛋和牛奶,吃鱼可以健脑、活化大脑功能,提高记忆力。鱼油中的活性物质二十二碳六烯酸,是营养脑神经所必需的不饱和脂肪酸。鱼油中的活性物质二十碳五烯酸,能降低血清胆固醇及低密度脂蛋白,提高高密度脂蛋白,防止血管壁粥样物质沉积,抑制血栓的合成,有预防脑血栓、冠心病、心肌梗塞等血栓性疾病的作用。科学实验证明,孕妇适当吃鱼,有益于胎儿发育;产妇食鱼,可以使乳房丰满,乳汁充盈。然而,单纯强调鱼的作用也有片面性,在饮食中,不可偏食鱼、不吃肉、不吃蔬菜,而应以多样化食物为主,平衡膳食,适当地多吃些鱼类。

为了提高人们烹调淡水鱼的技能,并丰富淡水鱼菜肴的品种,我们编撰了这本《美味淡水鱼菜肴 600 例》。全书由两部分组成,即鱼类概述和菜肴。在每种鱼类菜肴中,我们首先比较详细地介绍了这种鱼的外形特征、生活习性、产地、产季、营养成分和保健作用,通过这种介绍,使读者对每种淡水鱼的基本情况有一个大概的了解。然后再具体详细地介绍每种菜肴的加工方法和烹调技术。

本书不仅实用性很强,而且是一本富有史料性、科学性和趣味性的读物,具有较高的使用价值和保存价值,适合广大家庭主妇及烹饪爱好者阅读。

我们在编撰过程中,参阅和引用了一些有关的书籍和资料,在此特致谢意。由于我们编写水平有限,书中不当之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

作 者

中国食文化丛书

编委会名单

主 任 罗涵先 姜 习

副主任 张永年 李正权

策划、主编 张仁庆

编 委 (以姓氏笔画为序)

王子辉	王仁兴	王书昌	王树亭	王致福	王振宇
尹振凯	尹桂茂	史瑞彩	田润福	冯大彪	冯宏来
孙汉文	孙应武	孙晓春	邢振龄	齐 欣	齐向前
刘 克	刘凤凯	刘彤宇	刘恩海	刘笑吟	刘维山
刘尊哲	朱 刚	朱秉中	朱国儒	许堂仁(台湾)	
李 刚	李士靖	李长顺	李世清	李正权	李志刚
陈 佩	陈 新	陈光新	陈品珍	汪 荣	何 磊
何之绂	吴万里	吴正格	沈思明	肖玉斌	张 目
张 勇	张九莲	张仁庆	张云甫	张永年	张志广
张旭辉	杜长友	杨张猷	杨厚荫	杨春生	杨德才
罗涵先	卓玉水	孟鸣飞	林承步	赵庆华	赵济清
姜 习	胡德荣	侯荣凤	侯瑞轩	郭小林	郭文彬
郭献瑞	凌凤春	倪舜心	高 鑫	高继民	栾宝谦
陶庆军	陶家凤	贾立民	康 辉	梁向中	梁宗达
黄子云	黄国强	黄泽忠	黄振华	温 南	强木根
谢 添	傅必聪(台湾)		董丽荣	解崇正	
赖春福(台湾)		熊四智	薛慧林		

目 录

MU LU

概 述.....	1	桂花鱼包	19
鳊 鱼.....	4	干煸鳊鱼	19
(一) 猪肉类	6	牡丹桂鱼	20
烧腌鲜桂鱼.....	6	白汁鳊鱼	20
满载而归.....	6	五丁桂鱼	21
怀胎桂鱼.....	7	水晶桂鱼	22
炸桂鱼.....	8	麒麟蜇花	22
酿焗桂鱼.....	8	龙须鳊鱼	24
锅贴鱼片.....	9	夹心鳊鱼	24
单炖鳊鱼	10	五彩鱼丝	25
红珠鳊鱼	10	奶油鳊鱼腐	26
同心鳊鱼丸	11	麒麟鳊鱼	26
绣球鳊鱼	12	三楚桂鱼	27
芙蓉鳊鱼片	12	酸辣桂鱼汤	28
鳊鱼花冻	13	(四) 水果类	28
(二) 猪网油类	14	龙眼桂鱼	28
网油桂鱼	14	硕果累累	29
网油包烧鱼	15	法式香桃烤鱼	30
网油鱼柳	15	茄汁荔枝鱼	31
清蒸网油鳊鱼	16	果汁鱼球	31
香酥鳊鱼	17	碧绿葡萄鱼	32
叉烧桂鱼	17	(五) 果菜类	33
鱼咬羊	18	蒜末烤鱼	33
(三) 火腿类	19	雪山鱼片	33



红油桂鱼丝	34	八宝桂鱼	50
铁扒桂鱼	35	白汁桂鱼	51
(六) 干果类	35	松鼠桂鱼	52
炸松子桂鱼米	35	(十) 鱼卷类	53
炸松仁鱼片	36	金裹鳊鱼卷	53
枣泥鳊鱼(1)	36	金银鱼丝卷	53
枣泥鳊鱼(2)	37	玉带鱼卷	54
莲蓬鱼	38	扇面鱼卷	55
(七) 禽肉禽蛋类	38	麻辣桂鱼火腿卷	56
荷叶蒸鱼	38	麻辣鱼卷	57
蛋煎鳊鱼	39	溜桂鱼卷	57
鱼冻	40	奶油沙司烤桂鱼	
桂鱼冻子(西式		卷(西式菜)	58
菜)	40	麴粒沙司炸桂鱼	
炸龙尾	41	卷(西式菜)	59
锅塌桂鱼	42	鲜蘑沙司蒸桂鱼	
老蚌怀珠	42	卷(西式菜)	60
(八) 鱼蟹蛤蜊肉类	43	炸桂鱼卷	61
焗全条司刀粉		蒸桂鱼卷	61
桂鱼	43	三丝鱼卷	62
奶油蟹肉烤桂鱼	43	溜鱼卷	63
蟹汁桂鱼	44	(十一) 蕈类	64
蛤蜊出骨桂鱼	45	油钻桂鱼	64
(九) 虾仁类	45	脆皮桂鱼	64
麻花桂鱼	45	焦溜鳊鱼片	65
梅花桂鱼	46	糟溜鱼片	66
松花桂鱼	47	黄汁沙司烤鱼	66
芙蓉桂鱼	48	(十二) 葱头类	67
金狮桂鱼	49	咖喱炸桂鱼	



片(西式菜)	67	煎烩骨桂鱼	81
炭烤桂鱼	68	清炒鳊鱼丝	82
红烩桂鱼片(西式		(十五) 其他类	83
菜)	69	龙须鳊鱼	83
白汁烤桂鱼	69	菠菜桂鱼丝	83
白葡萄酒烤桂鱼		醋溜桂鱼	84
块(西式菜)	70	醋椒桂鱼	85
铁扒小桂鱼酸		明炉竹节鱼	85
豆沙司	71	辣烧鳊鱼	86
(十三) 土豆类	71	火烤鳊鱼	86
煎桂鱼奶油沙司 ..	71	桂鱼盖面	87
吉林炸桂鱼	72	金银鱼丝	88
炸鱼肉饼	72	雪里藏金丝	88
火锅鱼片	73	椒盐桂鱼	89
煎鱼比干沙司(素菜		双黄鱼片	89
丁沙司)	73	大酱桂鱼	90
清煎鱼肉饼	74	葱辣桂鱼条	90
奶油烤桂鱼	75	白爆桂鱼丁	91
煎桂鱼香菜沙司 ..	76	豆瓣桂鱼(1)	92
蒸鱼鸡蛋沙司	76	豆瓣桂鱼(2)	92
煮鱼酸奶油鸡蛋		芝麻鱼排	93
沙司	77	计司焗出骨桂鱼 ..	93
马乃司煮鳊鱼	78	凤尾桂鱼	94
鱼肉沙拉子	79	果汁桂鱼	94
(十四) 笋类	79	黄酒煎鱼	95
荷花桂鱼丝	79	酸辣烩鱼羹	95
菊花桂鱼	80	鳊 鱼	97
酸沙桂鱼	80	(一) 畜禽肉类	100
月季鳊鱼	81	红烧马鞍桥	100



美味菜谱

烧生焦鳊鱼·····	100	瓢鳊鱼·····	117
红焖马鞍鳊·····	101	白煨脐门·····	118
炸鳊鱼筒·····	102	(三) 蔬菜类·····	119
干炸鳊鱼干·····	102	烧鳊鱼换柱·····	119
油爆鳊片·····	103	炸鳊鱼换柱·····	119
南腿蒸鲜鳊段·····	104	春笋拌鳊丝·····	120
火腿蒸鳊桥·····	104	拌鳊丝·····	120
芙蓉鳊鱼丝·····	105	清蒸鳊筒·····	121
烹鳊丝·····	105	龙爪鳊鱼·····	121
烩脯脑·····	106	银丝鳊鱼·····	122
炒鳊鱼丁·····	106	炆银丝鱼·····	122
鸡丝鳊鱼·····	107	生爆鳊丝·····	123
生炒鳊鸡扎·····	107	干煸鳊鱼·····	124
乌龙盖雪·····	108	干煸鳊丝·····	124
鳊鱼烧麦·····	109	怪味鳊丝·····	125
鳊鱼煮干丝·····	109	凉拌鳊丝·····	125
(二) 鱼肉虾仁类·····	110	白炒蝴蝶片·····	126
溜鳊鱼圆·····	110	麦穗鳊鱼·····	126
炒双蝴蝶片·····	111	姜丝鳊鱼·····	127
生煎鳊鱼圆·····	111	烤鳊段·····	128
鳊鱼饺子·····	112	双色鳊鱼·····	128
水晶鳊鱼饼·····	112	滑炒鳊鱼丝·····	129
叉烧鳊鱼方·····	113	蒜苔鳊丝·····	129
虾爆鳊面·····	114	白炖生蛟·····	130
鳊鱼吐司·····	114	炆小鳊·····	130
芙蓉鳊鱼片·····	115	青椒鳊鱼·····	131
米粉鳊鱼圆·····	116	花椒鳊段·····	131
三丝鳊鱼卷·····	116	(四) 粮食类·····	132
锅贴鳊鱼·····	117	鳊鱼锅巴(1)·····	132



- 鳝鱼锅巴(2) 133
- 干椒鳝片 133
- 芝麻鳝鱼 134
- 二龙抢珠 134
- 软兜带粉(1) 135
- 软兜带粉(2) 136
- 软兜带粉(3) 136
- (五) 其他 137
- 溜鳝鱼筒 137
- 杨梅鳝球 137
- 炒蜆蝶鳝鱼片 138
- 脆鳝挂卤 139
- 回酥长鱼 139
- 麻辣鳝丝 139
- 椒盐鳝片 140
- 烩鳝片 140
- 炆虎尾 141
- 炒鳝糊 141
- 清蒸鳝鱼筒 142
- 燻鳝鱼 142
- (六) 鳝鱼汤 143
- 清汤鳝把 143
- 清汤龙须 143
- 清汤鳝丝 144
- 清汤绣球鳝鱼 144
- 清汤玛瑙 145
- 鳝鱼粉丝汤 145
- 煊尾汤 146
- 鳖(甲鱼) 147
- (一) 猪肉类 151
- 火肉烧元鱼 151
- 冰糖甲鱼 151
- 酒焖甲鱼 152
- 瓢肉甲鱼 153
- 红炖甲鱼 153
- 红烧甲鱼 154
- 荷包水鱼(甲鱼) ... 155
- 黄焖甲鱼 155
- 米酒甲鱼 156
- 清炖甲鱼 156
- 红烧甲鱼鸡 157
- 清蒸甲鱼 157
- 鳖啃干 158
- 八宝元鱼 159
- (二) 火腿类 159
- 清蒸江团 159
- 火腿炖甲鱼 160
- 红烧元鱼鸡翅 160
- 汽锅甲鱼 161
- 清炖全甲鱼 161
- 南蒸甲鱼 162
- 沙锅元鱼 163
- (三) 禽肉禽蛋类 ... 163
- 霸王别姬 163
- 原盅甲鱼 164
- 鸡茸炖甲鱼 164
- 凤翅炖元鱼 165
- 红烧元鱼 166



甲鱼鸭蛋·····	167	清蒸发菜甲鱼·····	182
鸽蛋甲鱼·····	167	红烧元鱼五花肉·····	183
(四) 鱼虾类·····	168	生炒水鱼丝·····	183
梅花珍珠甲鱼·····	168	红烧甲鱼火腿·····	184
菊花甲鱼·····	169	冰糖甲鱼·····	184
昆仑水鱼·····	170	卤汁甲鱼·····	185
(五) 冬菇木耳类·····	171	黄焖甲鱼·····	185
炖水鱼·····	171	(九) 甲鱼汤·····	186
香露炖元鱼·····	171	甲鱼汤·····	186
红扣水鱼·····	172	淡菜甲鱼汤·····	187
美味元鱼·····	172	鸡火鳖汤·····	187
清蒸折扣甲鱼·····	173	冬瓜鳖裙羹·····	188
清蒸水鱼·····	174	鲤 鱼 ·····	189
(六) 粮食类·····	174	(一) 猪肉火腿类·····	191
甲鱼锅巴·····	174	清蒸荷元鲤·····	191
干炸五香元鱼·····	175	金毛狮子鱼·····	192
瓢蓬米甲鱼·····	175	狮子龙鱼·····	193
三元甲鱼·····	176	鸳鸯红鲤·····	194
(七) 裙边类·····	176	松鼠鲤鱼·····	194
干烧裙边·····	176	(二) 土豆类·····	195
烧裙边·····	177	煮鱼土豆·····	195
红煨甲鱼裙爪·····	178	蒸鱼黄汁沙司·····	196
红烧裙边·····	178	家常红焖鱼·····	197
鲍鱼裙边·····	179	白酒汁口蘑蒸鱼·····	197
鹅掌烩鳖裙·····	180	鱼肉饼葡萄干沙司·····	198
蒜油裙边·····	180	(三) 其他·····	199
(八) 其他·····	181	珍珠葱油八宝鱼·····	199
甲鱼烧鸡·····	181	飞燕全鱼·····	199
鸡烧甲鱼·····	181	红烧辣鲤鱼·····	200



烩滑鱼.....	201	西湖醋鱼.....	219
火烧龙鱼.....	201	上海熏鱼.....	220
鲇鱼(鱼冻).....	202	生淋鲈鱼.....	220
家常熬鲤鱼.....	203	空心鱼丸汤.....	221
酸沙鲤鱼.....	203	口蘑鱼卷汤.....	221
掙蹦鲤鱼.....	204	鱼圆汤.....	222
(四) 鲤鱼汤.....	205	鱼羹梅花锅.....	222
火腿鱼丁奶油汤 ...	205	鱼羹.....	223
清炖鱼头汤.....	205	青 鱼.....	225
赤豆鲤鱼羹.....	206	红烧青鱼下巴.....	226
草 鱼.....	207	潮州鱼丸.....	227
五丝红蒸鱼.....	209	麒麟鱼.....	227
龙舟草鱼(1).....	210	醋椒活鱼.....	228
龙舟草鱼(2).....	211	茄汁青鱼片.....	228
龙灯鱼卷.....	211	爆青鱼丁.....	229
五柳草鱼.....	212	炒青鱼片.....	229
五柳居鱼.....	213	粉蒸青鱼中段.....	230
三鲜鱼片.....	213	翡翠三丝鱼卷.....	230
黄焖草鱼.....	214	炒青鱼松.....	231
炒鳝卷.....	214	入糟青鱼.....	231
粉蒸鲜鱼.....	215	下巴秃肺.....	232
鲜溜鱼片.....	215	酱汁青鱼段.....	233
豆腐草鱼.....	216	鱼丸豆腐汤.....	233
酸辣草鱼.....	216	鱼皮馄饨汤.....	234
腊草鱼.....	217	青鱼汤.....	234
葱熘草鱼.....	217	桃花鱼片蛋羹.....	235
油浸鲜鱼.....	218	腌鱼羹.....	235
花椒鱼条.....	218	鲫 鱼.....	237
软烧糖醋鱼.....	219	鲫鱼火锅.....	238



豆瓣鲫鱼.....	239	鳊 鱼.....	256
香菇鲫鱼.....	239	沙锅鲜鱼.....	257
家常鲫鱼.....	240	辣香大鱼头.....	258
红酥鲫鱼.....	240	红烧胖头鱼.....	258
豆豉鲫鱼.....	241	沙锅鳊鱼头.....	259
凉粉鲫鱼.....	241	沙锅鲢鱼头.....	259
吉林鲫鱼.....	242	沙锅鱼头豆腐.....	260
辣酱鲫鱼.....	242	烩两色鱼糕.....	261
鲫鱼银丝汤.....	243	炸芝麻鱼饼.....	261
奶油鲫鱼.....	243	红烧胖鱼头.....	262
丝瓜鲫鱼汤.....	244	鳊 鱼.....	263
萝卜鲫鱼汤.....	244	茄汁鳊鱼.....	264
椒盐鲫鱼汤.....	245	红烧鳊鱼.....	264
鲫鱼蒸蛋羹.....	245	清蒸鳊鱼.....	265
鲢 鱼.....	247	奶汤鳊鱼.....	265
糖醋脆皮鱼.....	248	油冲蒜泥鱼.....	266
炭烤鲢鱼串(西		虾蟹烩鳊鱼.....	266
式菜).....	249	熏鳊鱼.....	267
铁扒鲢鱼(西式		清蒸糍粑鱼.....	267
菜).....	249	姜汁鳊鱼.....	267
凤戏龙.....	250	油焖槎头鳊.....	268
炭烤鱼肉串.....	251	红烧樊口鳊.....	269
苏州鲢鱼.....	251	红绿鳊鱼.....	269
锅贴鲢鱼片.....	252	花酿武昌鱼.....	270
番茄鲢鱼片.....	252	鳊 鱼.....	271
大蒜烧鲢鱼.....	253	鱼糕圆子.....	272
漂浮鱼片汤.....	254	鱼糕圆.....	273
清炖鱼头银耳汤 ..	254	鱼茸肉球.....	274
鱼云柳髓羹.....	254	软煎鱼饼.....	274



花生仁鱼饼·····	275	发菜鱼丸·····	296
清蒸鳊鱼·····	276	炸鲛鱼圆·····	297
煎转鳊鱼·····	276	荷包鲛鱼·····	297
软溜金钱鱼腐·····	277	酱鲛鱼·····	298
橘瓣鱼余·····	278	熏蔗汁鲛鱼·····	298
金钩鱼茸蟹·····	278	熏鲛鱼·····	299
瓢馅鳊鱼·····	279	鳊鱼(鲟鳊鱼) ·····	300
鱼肉托司·····	280	蟠龙鲤鱼·····	301
熏鳊鱼·····	281	白云护黄龙·····	302
鲂鱼(武昌鱼) ·····	283	糖醋鲤鱼片·····	302
葱辣鱼条·····	284	清炖鲤鱼·····	303
酥炸生鱼·····	284	溜鲤鱼片·····	303
清蒸武昌鱼·····	285	鲤鱼冻·····	304
红烧武昌鱼·····	285	炒鲟龙鱼片·····	305
黄焖武昌鱼·····	286	油泡鲟鱼鸡片·····	305
西洋菜煲生鱼·····	286	黑 鱼 ·····	306
烤武昌鱼·····	287	鸳鸯鱼片·····	308
白 鱼 ·····	288	荔枝黑鱼·····	309
清蒸白鱼·····	289	炸鱼串·····	309
网包白鱼·····	289	水晶黑鱼·····	310
烩白鱼·····	290	锅巴柴鱼片·····	310
红烧白鱼·····	291	双色鱼丸·····	311
烟熏白鱼·····	291	将军过桥·····	312
手撕白鱼·····	292	灯笼柴鱼片·····	312
汉江鱼卷·····	292	油爆乌鱼花·····	313
鳊 鱼 ·····	294	炒鱼片·····	313
清蒸鲛鱼·····	295	黑鱼过桥·····	313
酥鲛鱼·····	295	菊花财鱼(黑鱼)·····	315
麻仁鱼饼·····	296	椒盐鱼皮·····	315



雪菜黑鱼.....	316	松鹤鲮鱼.....	336
醋椒黑鱼.....	316	三色鱼丸.....	336
溜鱼片.....	317	汤汆白吉.....	337
鱼面.....	318	烧鲮鱼块.....	337
鲮 鱼	319	竹筒鲮鱼.....	338
泡菜鲮鱼卷.....	321	春回大地.....	338
清蒸鲮鱼.....	322	粉蒸鲮鱼.....	339
干煸鲮鱼.....	322	鲢 鱼	340
南蒸鲮鱼.....	323	鲢鱼菜汤.....	341
生烤鲮鱼.....	323	鲢鱼戏珠.....	342
参芪干烧鲮鱼.....	324	鲢鱼卧蛋.....	342
红烧鲮鱼.....	325	萝卜丝鱼.....	343
酒酿蒸鲮鱼.....	325	粉蒸鲢鱼.....	343
煎鱼肉饼.....	326	大蒜鲢鱼.....	344
铁扒鲮鱼.....	326	油淋鲢鱼.....	345
芹黄鱼丝.....	327	红烧鲢鱼.....	345
青椒鲮鱼.....	327	醋烧鲢鱼.....	346
酸菜烤鱼.....	328	清蒸鲢鱼.....	346
豆豉鲮鱼.....	328	泥 鳅	348
烤发面鱼排.....	329	蒸竹节鳅鱼.....	349
熏龙井鲮鱼.....	329	鳅水芙蓉.....	350
鲩鱼(鲮鱼)	331	糖醋泥鳅段.....	350
水晶鲮鱼.....	331	泥鳅钻豆腐.....	351
琵琶鲮鱼.....	332	酱糟酥鱼.....	351
笋烧鲮鱼.....	333	清炒泥鳅糊.....	352
白汁鲮鱼.....	333	麻辣泥鳅.....	352
清炖鲮鱼.....	334	干炸泥鳅段.....	353
红烧鲮鱼.....	334	烹调鱼的绝招	354
糖醋鲮鱼.....	335	后记	356