



主编 张仁庆 李长茂

美味鱼谱

MEIWEI YUPU



河北科学技术出版社

美味

鱼谱

MEIWEI YUPU



江苏工业学院图书馆
藏书章

主编 张仁庆 李长茂

河北科学技术出版社

内容提要

“多吃鱼,少吃肉,健康美丽又长寿。”本书详细介绍了 240 余例以各种鱼为主要原料的菜肴的选料、配料及烹调方法,配有彩色图片 240 余幅。书中所述菜例既有我国传统美食,又有全国各地烹饪大师的创新菜。适合宾馆、饭店、餐馆厨师、烹饪专业在校生及烹饪爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

美味鱼谱/张仁庆,李长茂主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2003

ISBN 7-5375-2944-2

I. 美... II. ①张... ②李... III. 鱼类 - 菜谱
IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 104416 号

美味鱼谱

主编 张仁庆 李长茂

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷二厂

经 销 新华书店

开 本 889×1194 1/32

印 张 5.5

字 数 130000

版 次 2004 年 3 月第 1 版

2004 年 3 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 30.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



中国厨圣——彭祖



本书主编之一张仁庆及其主编的图书、录像带和得到的部分荣誉

《美味鱼谱》编委会

(排名不分先后)

丁忠富	于庆杰	于长禄	于德良	马元福	马盛德	马志军	马进年
李长茂	王义平	王兆文	王勤先	王宏腊	王志坚	王忠军	王长亮
王建民	王发林	王翠杰	王佰飞	王炳乙	王铁芝	王罗生	王黔生
王维坤	王先之	尹 凤	尹兰梅	孙卫华	孙德海	孙德仁	孙汉文
叶支壮	兰洪杰	刘玉兰	刘成军	刘德利	李光远	李卫东	李连杰
李玉琪	李兴良	李守和	李友群	李 昌	李建忠	江佩志	华明树
齐来书	吕 俊	吕福起	安喜尧	朱金新	张仁庆	张生子	张同寿
张文友	张韶云	张玉国	张维毅	张建辉	张连哲	张亚芹	张玉平
张福清	张云甫	肖永利	陈清华	严令灿	巫长福	杜西峰	陈德俭
陈晓江	陈宝林	吴喜庭	何继庆	孟亮荣	余洪波	邹德昌	杨建民
杨 海	杨锁记	杨俊明	杨怀仁	杨荣庆	周 玲	周家驹	周 斌
郑秀生	罗新安	罗书铭	郑朝渠	范 鹏	金常宝	赵庆华	赵保良
赵 军	赵 岭	赵 岩	赵双琴	赵炳清	郭洪吉	郭奎武	郭志新
郭祖祥	姜 忠	姜春伟	姜玉琢	聂雨时	高名前	高玉才	凌风春
徐巧英	徐立峰	徐斯波	栾宝谦	袁 宇	姬书云	桑大明	桑成元
黄惠忠	章金柱	程铁明	韩吉光	储大齐	彭浣淳	温 南	董国斌
董晓明	曾庆富	褚历强	詹亚军	蔡育发	熊世友	樊红轶	潘健驰
戴书经	朱永松	贾富源	陈彦明	王振宇	徐 权	贾建江	姚荣生

多吃鱼 少吃肉



健康美丽又长寿

鱼 目 录

一 鱼的常识及食用方法

1. 鱼羊为鲜 (1)
2. 食鱼的误区 (1)
3. 鱼的营养价值及作用 (2)
4. 新世纪吃什么 (2)
5. 鱼的分类 (2)
6. 鱼的选购 (3)
7. 鱼的初加工 (3)
8. 上菜的次序 (4)

二 鱼类菜谱

1. 桂花鱼卷 (5)
2. 满洲蒸江鱼 (6)
3. 八宝镶红鲤 (6)
4. 清蒸鲩鱼 (7)
5. 仰蒸鱼 (8)
6. 整鱼两吃 1 (9)
7. 干煎大黄鱼 (10)
8. 松鼠鱼 1 (11)
9. 松鼠鱼 2 (12)
10. 清蒸桂鱼 1 (12)
11. 清蒸桂鱼 2 (13)
12. 珊瑚鱼 1 (13)
13. 珊瑚鱼 2 (14)
14. 松鼠桂鱼 1 (14)
15. 松鼠桂鱼 2 (15)
16. 松鼠桂鱼 3 (15)
17. 金鼠戏蛟龙 (16)
18. 油浸鱼 1 (16)
19. 油浸鱼 2 (17)
20. 油浸鱼 3 (17)
21. 松子鱼 (18)
22. 花篮鱼 (19)

23. 八宝酥全鱼 (20)
24. 黄焖鱼 (21)
25. 清蒸加吉鱼 (21)
26. 葱油桂鱼 (22)
27. 一鱼三吃 (22)
28. 飞燕鲤鱼 (23)
29. 干烧鱼 (24)
30. 松鼠黄鱼 (24)
31. 豆豉鱼 (25)
32. 罾蹦鲫鱼 (26)
33. 红烧平鱼 (26)
34. 整鱼两吃 2 (27)
35. 松鼠鲤鱼 (28)
36. 八宝红鱼 (28)
37. 糖醋鱼 (29)
38. 凤宝珍珠鱼 (30)
39. 软蒸鲤鱼 (30)
40. 清蒸石斑鱼 (31)
41. 松鼠鱼 3 (32)
42. 香辣飞燕全鱼 (32)
43. 酿馅鲫鱼 (33)
44. 龙舟鱼 (34)
45. 吉祥富贵比目鱼 (34)
46. 茄汁鱼 (35)
47. 油浸鲳鱼 (35)





48. 竹篮鱼	(36)
49. 软炸小鱼	(36)
50. 红烧武昌鱼	(37)
51. 珊瑚鲤鱼	(37)
52. 金毛狮子鱼	(38)
53. 酒火烤棒鱼	(39)
54. 干烧鲳鱼	(39)
55. 石子烹黄河鲤鱼	(40)
56. 白玉松鼠	(40)
57. 珍珠松鼠鱼	(41)
58. 竹荪荷香鱼排	(41)
59. 一鱼两吃	(42)
60. 金筒鱼卷	(43)
61. 蒜杆鱼叶	(44)
62. 鱼茸蟹斗	(45)
63. 鱼饼	(46)
64. 萝卜鱼	(47)
65. 枸杞鱼米	(48)
66. 酸笋烧鱼	(48)
67. 笋丝鱼面	(49)
68. 椒盐鱼头	(50)
69. 烧鱼头	(50)
70. 沙锅鱼头	(51)
71. 铁板鱼头	(52)
72. 芦笋鱼头	(53)
73. 香辣鱼头	(54)
74. 西芹鱼肚	(55)
75. 蟹肉鱼肚	(56)
76. 芦笋鱼肚	(57)
77. 菜胆鱼肚	(58)

78. 黄鱼吐丝	(59)
79. 菊韵	(60)
80. 福寿珍珠鱼	(60)
81. 菊花鱼 1	(61)
82. 菊花鱼 2	(62)
83. 菊花鱼 3	(63)
84. 菊花鱼 4	(63)
85. 菊花鱼 5	(64)
86. 葱油蔬菜烤桂鱼	(64)
87. 松籽鱼米	(65)
88. 绉纱东兴鱼卷	(65)
89. 鲤鱼吐须	(66)
90. 神州双升	(67)
91. 珊瑚鱼 3	(67)
92. 珊瑚鱼 4	(68)
93. 三色墨鱼结	(68)
94. 中华龙	(69)
95. 双色怪味鱼卷	(70)
96. 酿泡红辣椒鱼	(71)
97. 花开富贵	(71)
98. 绣球鱼丝	(72)
99. 柴把鱼 1	(72)
100. 柴把鱼 2	(73)
101. 玉珠鳝鱼卷	(74)
102. 蟹黄鳝鱼巢	(75)
103. 金丝鱼	(75)
104. 宫灯鱼丸	(76)
105. 油爆生鱼花	(76)
106. 梅花鱼脯	(77)
107. 果汁全鱼	(78)
108. 脆炸鱼条	(78)
109. 太极鱼骨	(79)
110. 夹沙鳊鱼	(79)
111. 菊花鱼卷	(80)
112. 菊花双鱼	(80)
113. 葡萄鱼 2	(81)
114. 灌蟹乌鱼蛋	(82)

- | | | | |
|--------------|---------|---------------|---------|
| 115. 牡丹鱼肚 | (82) | 152. 鳊鱼唇鱼卷 | (105) |
| 116. 红烧划水 | (83) | 153. 玉米仁鲜鱼 | (106) |
| 117. 玉米鱼 | (83) | 154. 西柠杏仁三文鱼片 | (106) |
| 118. 蛤蜊鱼圆 | (84) | 155. 百花杏仁三文鱼卷 | (107) |
| 119. 三色鱼清丸 | (84) | 156. 鱼羊兼得 | (108) |
| 120. 蝴蝶鱼丸 | (85) | 157. 鱼羊烧鲜 | (108) |
| 121. 醋熘鱼条 | (85) | 158. 酱汁瓦块鱼 | (109) |
| 122. 飞燕鱼丝 | (86) | 159. 橙香鲩鱼 | (110) |
| 123. 罗汉鱼丝 | (86) | 160. 伉俪兔鱼 | (111) |
| 124. 珍珠百花桂鱼 | (87) | 161. 金牌鱼丝 | (111) |
| 125. 菊花鱼卷 | (88) | 162. 瓜香桂鱼 | (112) |
| 126. 茄汁菊花活鱼 | (88) | 163. 醉椒腌鱼 | (113) |
| 127. 顶汤灌浆鱼丸 | (89) | 164. 烩鱼丝 | (113) |
| 128. 兰花鱼腐 | (90) | 165. 蟹黄鲈鱼球 | (114) |
| 129. 棒子鱼 | (90) | 166. 富贵鳕鱼球 | (114) |
| 130. 美食如花 | (91) | 167. 软煎鱼饼 | (115) |
| 131. 开门红 | (92) | 168. 扒金钱鱼圆 | (116) |
| 132. 鸳鸯鱼 | (93) | 169. 太公蚡子鱼球 | (116) |
| 133. 清汤菊花鱼鳔 | (93) | 170. 蟹黄鱼茸蛋 | (117) |
| 134. 竹筒鱼 | (94) | 171. 迎日 | (118) |
| 135. 清蒸鱼丸 | (94) | 172. 翠珠鱼花 | (118) |
| 136. 网纹鱼肉狮子头 | (95) | 173. 双花争艳 | (119) |
| 137. 脆皮鱼 | (96) | 174. 双色菊花 | (120) |
| 138. 鲤鱼吐须 | (96) | 175. 鱼米香 | (120) |
| 139. 糟熘鱼块 | (97) | 176. 寿桃鱼米 | (121) |
| 140. 珍珠鱼 | (98) | 177. 扒鱼云 | (122) |
| 141. 锅塌鱼盒 | (98) | 178. 清汤鱼皮馄饨 | (122) |
| 142. 鱼米之乡 | (99) | 179. 滑炒鱼丝 | (123) |
| 143. 渤海双鲜 | (99) | | |
| 144. 珍珠满仓 | (100) | | |
| 145. 鱼包虾球 | (100) | | |
| 146. 生吃鱼片 | (101) | | |
| 147. 白扒鲤鱼鼻 | (102) | | |
| 148. 鱼蟹争辉 | (102) | | |
| 149. 兰花丰收鱼面 | (103) | | |
| 150. 翡翠鱼卷 | (104) | | |
| 151. 鱼扇海参 | (104) | | |





- | | | | |
|--------------|---------|--------------|---------|
| 180. 红烧蝶鱼头 | (123) | 210. 油浸河鳗 | (143) |
| 181. 蝴蝶才鱼 | (124) | 211. 墨鱼琵琶结 | (144) |
| 182. 荷花鱼糕 | (124) | 212. 蚝皇鲑鱼皮 | (144) |
| 183. 五香小黄鱼 | (125) | 213. 金钱乌鱼丝 | (145) |
| 184. 酱烧八爪鱼 | (126) | 214. 芫爆乌鱼花 | (146) |
| 185. 蜜汁脆鳝 | (127) | 215. 竹筒烤石鱼 | (146) |
| 186. 过桥鱼卷 | (127) | 216. 豆豉鲰鱼炒青菜 | (147) |
| 187. 兰花蟹黄扒鱼腹 | (128) | 217. 铁板河鳗 | (148) |
| 188. 鸡汁鱼唇 | (128) | 218. 瓜球鳝鱼筒 | (149) |
| 189. 煎炸咸鱼 | (129) | 219. 甲鱼烧蝗虫 | (150) |
| 190. 凉拌乌鱼花 | (129) | 220. 金钱裙边 | (151) |
| 191. 丰收鱼 | (130) | 221. 中华一绝鳝 | (151) |
| 192. 满载而归 | (130) | 222. 沙锅河鳗 | (152) |
| 193. 鸳鸯裙边 | (131) | 223. 酸菜鱼线 | (153) |
| 194. 金钱鱼肚 | (132) | 224. 沙锅鱼头 | (154) |
| 195. 百花蟹钳烧鱼肚 | (132) | 225. 灌汤鱼圆 | (154) |
| 196. 煎烹鱼盒 | (133) | 226. 浇汁白鳝 | (155) |
| 197. 烤鱼焙面 | (134) | 227. 龙蛇团鱼 | (156) |
| 198. 油爆鱿鱼卷 | (134) | 228. 冰糖甲鱼 | (156) |
| 199. 香煎银鳕鱼 | (135) | 229. 鱼丸汤 | (157) |
| 200. 子孙满堂 | (136) | 230. 太极鱼羹 | (158) |
| 201. 玉带扣鳝背 | (136) | 231. 龙舟鱼圆 | (158) |
| 202. 咸鱼虾酱 | (137) | 232. 蛟龙戏珠 | (159) |
| 203. 龙舟鱼 | (138) | 233. 飞燕归巢 | (160) |
| 204. 酒煎桂鱼 | (138) | 234. 二龙戏珠 | (160) |
| 205. 帅子上潮 | (139) | 235. 蛟龙戏珍珠 | (161) |
| 206. 刺猬鱼 | (140) | 236. 双味凤皇鱼 | (162) |
| 207. 墨鱼结 | (140) | 237. 龙舟鱼卷 | (163) |
| 208. 上汤双参墨鱼面 | (141) | 238. 鱼中有馀 | (164) |
| 209. 太湖银鱼排 | (142) | 239. 鱼圆汤 | (165) |
| | | 240. 袈裟鱼肚扣墨鱼 | (165) |
| | | 241. 松仁银鳕鱼 | (166) |
| | | 242. 百花酱汁鱼 | (166) |
| | | 243. 羊肉鱼饺 | (167) |
| | | 244. 仙桃扒墨鱼 | (167) |
| | | 245. 百粒鱼球 | (168) |
| | | 246. 双味鱼 | (168) |

一、 的常识及食用方法

鱼是水产品中用量最大、品种最多的烹饪原料，也是宴席和饮食生活中不可缺少的主要菜肴之一。

1. 鱼羊为鲜

古人造字时把鱼和羊形象地写作“鲜”字，也就是说有鱼肉、有羊肉，加在一起才为鲜。在人类没有发明味精、蚝油等调味品之前，老厨师调味的主要手段就是调汤，而奶汤、高汤、清汤最终目的是达到一个鲜字。鲜味的食品鱼在先。

2. 食鱼的误区

自古以来，鱼类即为人类重要食物之一。早在先秦时期出版的作品《吕氏春秋·本味篇》中就记载着古人的发现：在烹饪原料中，食草者为膻，食肉者为臊，水生者为腥。就是说食草的动物，如牛、羊、骆驼、鹿、獐子等肉中有膻味，食肉的动物，如狼、果子狸、狗、豹等肉中有臊味，而水生的动物，如鱼、鳖、虾、蟹会产生出腥味。在现在的实践中也可以证实这种理论是正确的。而怎样以快捷的手段去掉异味，增加美味，是烹饪技术的一种体验。实际上臊、膻味比腥味难去得多，而水产品中不同原料的腥味轻重不同。就鱼而言，海水鱼比淡水鱼的腥味少，江河流水中的鱼比湖、湾、塘中的鱼腥味轻；鲜活的鱼比死了的鱼腥味轻。处理腥味的很简单，淡水鱼宰杀后用80℃至85℃的热水一烫，即可去腥；而海上的渔民和海边渔村的渔民烹调鲜活鱼直接下锅，其味道很鲜。怕腥是食鱼的误区，其实鱼的本质是鲜。



3. 鱼的营养价值及作用

鱼类不仅味道鲜美，且营养丰富。鱼肉中蛋白质的含量约为15%~20%，且质量优等，极易被人体所吸收，利用率高达96%；还含有人体必需的多种氨基酸及钙、磷、钾等营养成分；鱼肉的脂肪含量约为5%。可见，鱼肉是高蛋白、低脂肪食品，是任何食物无法相比的。在烹调中常用“巧妇难为无米之炊”来形容原料的重要性，而鱼就是重要的烹饪原料之一。在营业性餐厅里，水产品常常唱主角，而水产品中鱼又是重头戏。人们常说“无酒不成宴席”，现在看来“无鱼也不成宴席”，不论是小酌、大宴、家宴、国宴，只要是宴请的整桌宴席都离不开鱼菜。而在海味餐馆中，一桌宴席要上多道鱼菜。

4. 新世纪吃什么

近几年从西方到东方，从欧洲到亚洲，疯牛病、口蹄疫等恶性传染病不断地出现和传播。英国人首先发现了“疯牛病”。疯牛病可以直接危害人的生命，在相当长的时间内，英国人和日本人拒绝吃牛肉和牛肉制品。接着蒙古又出现口蹄疫，不仅危害到牛羊，而且连猪、狗也成了带菌体、传播者，羊肉、猪肉又出现了危机。前几年发现有的人给猪肉注水，用垃圾喂猪，再加上常见的猪病猪丹毒、5号病、豆肉病等，猪肉在百姓中的可信度也降低了。

牛肉有病，羊肉有病，同时动物脂肪熔点高，含饱和脂肪酸，对人体的健康不利。而惟独鱼类、水产类食品含有丰富的营养和人体必需的氨基酸。新世纪吃什么？这里明确有力的回答是吃鱼！吃绿色食品、天然美食。因此又回到了本书的主题词：多吃鱼，少吃肉，健康美丽又长寿。

5. 鱼的分类

根据出产水域，鱼可以分为两类：一是海水鱼，二是淡水鱼。

(1) 海水鱼：如带鱼、鲳鱼、鲳鱼、鲈鱼、鲑鱼、鲑鱼、墨鱼、鱿鱼、牙





鲆、加吉鱼、鲨鱼、黄鱼、鲍鱼等等。海水鱼根据出产水域有渤海、黄海、东海、南海和深水、浅水之分。一般来说越往北，水温越低，鱼的质量越好；水越深（一般在30米以下）鱼的质量越高。

（2）淡水鱼：如青鱼、草鱼、鲢鱼、鲫鱼、鳊鱼、鲤鱼、武昌鱼等等。淡水鱼在我国分布很广，所有的江、河、湖、湾、池、塘里野生的和养殖的多数为淡水鱼（青海湖除外）。根据我国的地理条件和水产分布专家们习惯地将淡水鱼分为三大水域：一是珠江水域；二是长江水域；三是松花江水域。这三大水域中的淡水鱼品种繁多，质量各异。淡水鱼也是水越凉，质量越好，口味越好。东北人常讲：开江的鱼，下蛋的鸡，口味最美。开江的鱼，就是以东北松花江为例，冬天是千里冰封，万里雪飘，江河被冰封，鱼类在水下生活；春暖花开之际，江河水化冻，开江了，这时的鱼经过冬天的净化，是最肥、最美、最干净的。

6. 鱼的选购

选购鲜、活的淡水鱼、海水鱼，要求新鲜度高，没有异味。选择冻鱼要求形状整齐，色泽鲜艳。

无鳞的淡水鱼死后不能吃，例如：甲鱼、鳝鱼、鲶鱼、泥鳅等无鳞淡水鱼，死后会立即产生对人体有害的毒素，所以不能吃。

选购鱼的四种方法是：一看二摸三闻四点。“一看”是看一看鱼鳞全不全，鱼体颜色是否正常？若正常是好鱼；“二摸”是打开鱼鳃，看一下是否发黑或黑紫色；“三闻”是闻一下是否有氨味、臭味等异味；“四点”是用手指在鱼体上点一下，若被点的鱼体迅速弹起，属于正常的好鱼，若点一下出现一个凹状的坑，而且很长时间恢复不了原状，就是发霉变质的鱼，这种鱼不能食用。还有一种叫河豚的鱼，它的血和内脏、头部都含有大量的毒素，食用后会直接中毒，不能食用。

7. 鱼的初加工

鱼的初加工主要是宰杀、洗净。海鱼的鱼肠、鱼肝、鱼籽、鱼膘均



能食用，而且是营养丰富的美味佳肴，应该保留。淡水鱼的鳃部下的血刺应除掉，热水烫一下即可下锅烹调。大个的鱼可以一料多用，出几道菜。重量在500克至1000克的鱼适合整鱼加工成菜。头尾损坏严重的鱼可以取肉做成鱼条、鱼丝、鱼茸、鱼丸子等菜肴。

8. 上菜的次序

在一般的宴席中，鱼菜应是最后一道菜上桌。又称为连年有鱼（馐）。从烹调的口味来讲，鱼最鲜美，如果先上鱼菜其他菜就大为逊色了，为了让客人品尝到其他菜的风味，所以把最好吃的菜放在最后。

鱼装盘也很有讲究，广东人习惯将鱼头敬客，所以鱼头要冲着客人的方向放。吃饭时主人要将鱼头敬给主要客人。而苏、鲁、皖及北方大部分地区习惯将鱼肚朝客。山东人常称“头朝北，肚朝客”。鱼装盘时放不对，上菜后就会闹出许多笑话。为了解决这一难题，江、浙厨师发明的“松鼠鱼、西湖醋鱼”，将鱼肚朝下，以免让服务员为难，也让客人挑不出毛病。近来发明的“金毛狮子鱼、盘龙鱼、清蒸大鲩鱼”等都是将鱼肚朝下，从而解决了码错盘、上错菜的难题。

新世纪、新时尚。吃，讲究营养，穿，讲究漂亮。在营养的膳食中，水产品占有重要的位置。愿此书对您提高生活质量，讲究健康饮食起到积极的作用。

**多吃鱼，少吃肉，
健康美丽又长寿。**

二、**鱼类**菜谱



1. **桂花鱼卷**

★ 天津红楼大酒店制作

原料：桂鱼1尾，香菜、香葱。

调料：盐、味精、酱油、色拉油。

制法：将鱼宰杀，洗净，去骨取肉，片成片，用香菜扎成卷，摆整齐，上屉蒸熟取出。淋上酱油，油烧热淋在上面即可。

特点：造型美观，口味鲜美。



2. 满洲蒸江鱼



原料：江鱼5尾。

★ 吉林石光乌拉满族八大碗酒楼制作

调料：盐、葱、姜、料酒、五香粉。

制法：将鱼宰杀，洗净，刮掉鳞，打上花刀，用80℃的热水烫洗去腥，加调料蒸熟即可。

特点：鲜咸可口，原汁原味。

3. 八宝镶红鲤

★ 山东荣成王兆文制作



4. 清蒸鲩鱼

原料：鲩鱼1尾、油菜适量。

调料：盐、味精、葱、姜、花椒、大料。

制法：将鱼宰杀，洗净，打上花刀，撒上调料，上屉蒸熟，取出装盘，油菜烫熟围边即可。

特点：原汁原味，口味鲜美。

★ 北京赵庆华供稿

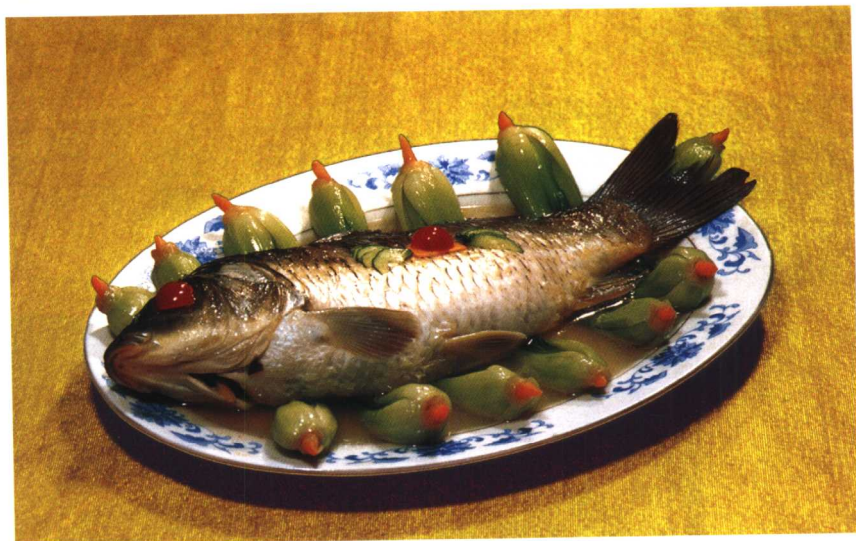


原料：鲜鲤鱼1尾（约1200克），核桃仁、瓜子、果脯、松子仁、莲子、白果、枣脯、桂圆肉、江米、冰糖。

调料：盐、味精、番茄汁、淀粉、色拉油。

制法：将鲤鱼去鳞、鳃，保持肚腹完整，冲洗净备用。将八宝切成小粒，江米淘净，放入锅内加蜂蜜、冰糖，一起煮七八成熟灌入鱼腹内。将鱼身上两面剖浅花刀，抹净蜜水，入热油中炸至金黄色取出，放蒸碗内，加鸡汤上笼蒸熟，取出放入大鱼盘。锅内加清水、冰糖熟化上色，加少许开水稀释后加蜂蜜搅匀，浇在鱼身上即成。

特点：色泽红亮，口味甜香，营养丰富。



5. 仰蒸鱼

★ 江苏徐州郭洪吉制作

原料：草鱼（最好是鳊鱼）1尾，火腿、水发冬菇、冬笋各适量。

调料：盐、味精、料酒、淀粉、高汤、姜末、蛋清、麻油、醋各适量。

制法：将鱼收拾干净，取下头。用刀紧贴脊骨两侧片至鱼尾，但要连着鱼尾，剃下脊骨。片去胸骨，将两侧鱼肉由前向后，斜片成3厘米厚的片至鱼皮，用葱、姜、料酒和盐腌渍入味，再抹匀蛋清糊。将火腿、冬菇、冬笋均切成丝，逐片卷入鱼片中。将头、脊骨、胸骨均用盐、葱、姜、料酒腌入味后，入开水锅中氽至半熟，排在鱼盘中，做鱼的身坯，将卷好的鱼卷放在鱼坯上，鱼尾翻转向上，上笼蒸约15分钟即熟，取出。另用高汤加盐、味精，烧开，勾薄芡，淋入少量麻油，浇在鱼身上即可。可在鱼身上及四周稍加点缀。上桌时带姜、醋汁蘸食。

特点：鲜嫩清淡。