

《百味百味》丛书(3)

鱼 100例

深圳市金版文化发展有限公司 / 主编



1册=10元
=100菜

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

鱼100例 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2004

(百姓百味: 3)

ISBN 7-5442-2410-4

I. 鱼... II. 深... III. 鱼类—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第019067号

BAIXING BAIWEI 03 —— YU 100 LI
百 姓 百 味 03 —— 鱼 100 例

主 编	深圳市金版文化发展有限公司		
主理厨师	周玉金		
责任编辑	陈正云 周诗鸿		
封面设计	深圳市金版文化发展有限公司		
出版发行	南海出版公司	电话 (0898) 65350227	
社 址	海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼	邮编	570203
电子信箱	nhcbgs@0898.net		
经 销	新华书店		
印 刷	深圳市极雅致印刷有限公司	(0755) 82055846	
开 本	635mm×965mm	1/48	
印 张	25		
版 次	2004年4月第1版	2004年4月第1次印刷	
书 号	ISBN 7-5442-2410-4		
定 价	100.00元 (共10册)		

南海版图书 版权所有 盗版必究

如有印刷装订质量问题,请直接与印刷厂联系调换

【鱼100例】

鳗鱼烧板栗 / 香姜虱目鱼	107
麻辣红尼罗 / 油条鳝鱼羹	108
红椒鲤鱼 / 丁香小银鱼	109
雪菜马头鱼 / 树子豆仔鱼	110
豆豉蒸乌鱼 / 葱油石斑鱼	111
五柳银鲳鱼 / 麻婆鱼球	112
鲜菇蒸鳝鱼 / 干烧鲑鱼肚	113
柳松菇石斑 / 银鱼蛋卷	114
嘉腊鱼头汤	114
鳝鱼豆腐 / 火焰勾香鱼	115
花椒嘉腊鱼	115
咖喱鲑鱼 / 酱鲑鱼头	116
稻香鲈鱼 / 芋香鲜鱼煲	117
彩椒龙鳕 / 豆酥鲳鱼	118
天麻石斑鱼 / 凉瓜带鱼汤	119
汤泡鱼片 / 醋溜鱼条	120



深圳市金版文化发展有限公司/主编

南海出版公司





双味鱼

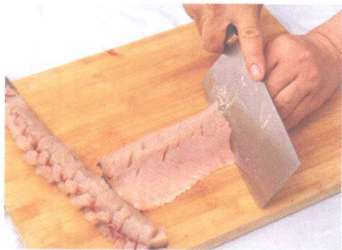
【原材料】

鲢鱼800克、姜1块、蒜4瓣、葱2棵

【调味料】

油800克（实耗50克）、白醋10克、番茄酱20克、生粉50克、豆瓣酱20克、盐5克、鸡精5克

做法...



1 将鲢鱼刮去鱼鳞，去除内脏后洗净，切下鱼头对半剖开，鱼身去除鱼骨，取鱼肉，用刀打十字花形备用；



2 将切好的鱼肉拍上生粉，姜、蒜去皮洗净切丝，香葱切段备用；锅中油烧至六成油温，放入鱼头炸至金黄色后捞起沥干油分，再放入拍好生粉的鱼肉，炸至金黄色后捞起沥干油分，将炸好的鱼摆入盘中；



3 锅中留少许底油，加入白醋、番茄酱、白糖熬成汁淋于半条鱼上，再起锅烧少许油，放入豆瓣酱、姜丝、蒜丝爆香，调入盐、鸡精、葱段、生粉勾芡后起锅淋于另外半条鱼上即可。

特色介绍：

※甜咸爽口，质地酥嫩。



沙滩鲫鱼

【原材料】

鲫鱼1条（300克）、鸡蛋3个、香葱2根

【调味料】

盐8克、胡椒粉3克、料酒5克、香油8克、生抽5克



做法...



1 将鸡蛋打入盘中，顺着一个方向搅匀，加入少许盐、胡椒粉、鸡精，鲫鱼去鳞和内脏后洗净，在鱼身两侧打一字花形，葱切成葱花备用；



2 锅中烧油烧热后，放入鲫鱼，撒少许盐，双面煎至金黄色后盛盘；



3 将打匀的鸡蛋放入盘中，移入蒸锅蒸至八成熟后放入煎好的鲫鱼，再继续蒸约5分钟；将蒸熟后的鸡蛋和鲫鱼端出，撒上葱花，淋上香油、生抽即可。

特色介绍：

※ 蛋滑鱼嫩，风味独特。



鸳鸯鱼头

湘园酒楼友情提供

【原材料】

鱼头1000克、小米椒100克、剁椒50克、
香菜1根、葱3根、姜1块

【调味料】

色拉油50克、蒸豉油50克、精盐10克、
味精5克

做法...



- 1 将鱼头去鳞、去腮，由中间劈开成两半，洗干净后放入盘中；
- 2 少许生姜切丝撒在鱼头上，鱼头的一半淋上小米椒，一边淋上剁椒，加上蒸豉油；
- 3 上笼蒸8~12分钟后取出，撒上葱花，周边加上香菜即可。

特色介绍：

※ 色泽鲜艳，微辣，是开胃之佳肴。





湘园酒楼友情提供

【原材料】

乌鱼1条、青笋、木耳、鱿鱼、火腿、上海青、西红柿各50克

【调味料】

食盐、鸡精、味精、龙井茶、高汤、鸡蛋、姜、葱、蒜各少许

做法...

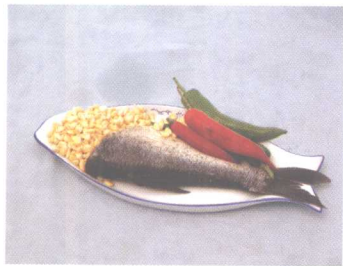


- 1 将鸡蛋清打入碗中，拌匀成糊状。乌鱼洗净去皮后切成片，放入蛋清糊中，西红柿雕刻成花备用。
- 2 将青笋、木耳、上海青放入开水中，煮熟后捞起；锅内放油烧热，爆香姜、蒜、葱，加入鱿鱼、火腿、青笋、木耳炒熟。
- 3 再加少许高汤，放入鱼片，加盐、味精、鸡精，炒匀；用玻璃杯泡一杯龙井茶置于盘中央，将炒好的菜盛入盘中，乌鱼片摆在表面，上海青围在周边即可。

特色介绍：

※ 鱼肉柔嫩、爽滑可口





鱼米之乡

湘园酒楼友情提供

【原材料】

鲢鱼鱼身250克、玉米粒250克、鸡蛋2个、
青椒、红椒

【调味料】

精盐、味精、麻油、水淀粉各适量

做法...



- 1 将鲢鱼洗净后去皮去骨，鱼肉切成小丁状，青椒和红椒洗净后切成粒状备用；
- 2 将鸡蛋蛋黄滤出，蛋清打入碗中，搅匀成糊状，加入鱼丁备用；
- 3 炒锅内放油烧至八成热后，将鱼放入锅内，和玉米粒、青椒粒、红椒粒炒熟后加入调味料勾芡即可盛起。

特色介绍：

※ 鱼鲜肉嫩，玉米香甜。





清汤鱼圆

西湖小吃酒楼友情提供

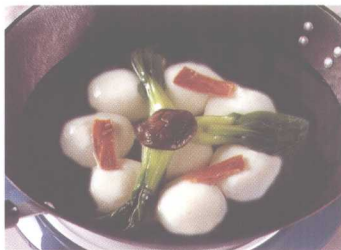
【原材料】

草鱼半条、香菇1个、上海青3棵、火腿3片

【调味料】

盐、味精各适量

做法...



1 将草鱼洗净后去皮，用刀将鱼肉刮成肉末装入盘中，再加入凉开水、适量的盐和味精打成浆状。

2 锅内注入凉水，将打好的鱼浆用手挤成鱼丸状，放入凉水中再用小火煮；

3 锅内放入上海青、香菇、火腿片，再加少许的盐、味精，煮至水正好沸腾时立即关火，盛起即可。

特色介绍：

※ 口味清淡，汤鲜丸嫩。





泡椒墨鱼仔

湘园酒楼友情提供

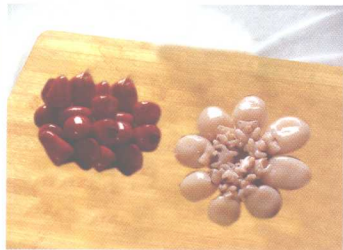
【原材料】

墨鱼仔400克、圆形泡椒100克、芹菜100克、野山椒10克

【调味料】

香油8克、花椒油10克、鸡精3克、糖3克、精盐5克、味精2克

做法...



1 将芹菜洗净切段备用，墨鱼仔洗净，过一下水之后捞起；

2 将油倒入锅内，油热之后放入泡椒、野山椒翻炒，炒出泡椒味再放入墨鱼仔、芹菜一起炒，最后加少许糖、花椒油、盐等调味料炒匀；

3 淋入香油起锅装盘即可。

特色介绍：

墨鱼仔鲜嫩，泡椒味浓。