

水产

SHUICHAN
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

内 容 提 要

本书是“家庭美食系列丛书”之一。为提高家庭烹调技艺和改善生活的需要,本书精选了以水产为主要原料的菜目 30 种,介绍每款菜的原料配比、制作方法、成菜特点和厨师心得,每种菜主要制作过程都配有示范图片介绍。语言通俗,技术可靠,图文并茂,好学易懂,实用性强,适合于家庭阅读使用,也可供餐饮从业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

水产美味 30 种/刘自华编著. —北京:金盾出版社,1996. 9(1998. 11 重印)

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-0277-5

I. 水… II. 刘… III. 水产品-菜谱 IV. TS972. 1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

北京利丰雅高长城印刷公司印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:18 千字

1996 年 9 月第 1 版 1998 年 11 月第 4 次印刷

印数:102001—152000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



作者简介

刘自华,特级烹调技师,北京市劳动局烹饪专业资格讲师。从事川菜烹饪二十余年,对川菜的实践与理论有较深的研究,先后在《中国烹饪》、《烹调知识》等杂志报纸上发表了数十篇学术文章,在国内出版了《川菜烹调入门》等十多本专业书籍,《辣味菜肴烹调 270 种》一书先后在香港、台湾转版重印。1992 年在德国出版了《正宗中国菜》一书,此书在 1993 年德国书评中获优秀奖,并在瑞典、芬兰等国重印出版。



家庭美食系列丛书

水产美味 30 种

刘自华 编著

金盾出版社

前 言

当前在饮食问题上,越来越多的人在追求着一个更高的层次:怎样才能时不时地品尝到一点美味佳肴。实现这个追求其实也不难,只要经常上上餐馆就可以了。然而这在短时期内又绝非多数人家所能经常办到的。较为实际的路子恐怕还是在于创造内部的条件:将自己的烹调技术尽可能提高一点,选配菜品时尽量精细一点,加工制作时尽量讲究一点。这样一来,并不需要花费多少,就可以有计划地将那些既上档次又适合家庭制作条件的美味佳肴,一一请上自家的餐桌,任你尽情品尝,不但味美,而且经济、实惠、卫生,一举多得。这样的追求,对于许许多多家庭来说,是既可望又可及的。

“家庭美食系列丛书”就是为适应这种需要而编写的。它按照菜蔬、水产、禽蛋、畜肉、凉菜以及我国著名地方菜系,分为若干册,每册精选够家庭使用的 30 个菜目,分别介绍每款菜的原料配比、制作方法、成菜特点和必要的说明,通过一个个实例,传授多种烹调方法。这套丛书贴近实际,易懂好学,可以满足家庭提高烹调技艺和改善生活的需要。

《水产美味 30 种》是这套丛书之一。按书习做,定会使你的厨艺明显提高,把日常饭菜做得有滋有味,给家庭带来快乐和温馨。

编 者

目 录

干烧鲜鲤鱼	(4)	锅巴烩鲜鱿	(34)
糊辣姜汁鱼	(6)	油焖海明虾	(36)
家常酸菜鱼	(8)	茄汁溜虾仁	(38)
糖醋五柳鱼	(10)	面包炒虾仁	(40)
清蒸鲜鲩鱼	(12)	虾茸酿面包	(42)
鲜菊溜鱼丝	(14)	三丝清炒蟹	(44)
鲫鱼川豆腐	(16)	菜胆扒蟹柳	(46)
葱姜蒸鲜鲫	(18)	红汁烧鱼肚	(48)
鱼香酥鱼片	(20)	白汁鱼肚饺	(50)
豆腐烧头尾	(22)	家常烧海参	(52)
家常烧平鱼	(24)	香葱烧海参	(54)
金橘焖带鱼	(26)	鱼香溜鲜贝	(56)
蒜子烧鳝段	(28)	豉汁蒸文蛤	(58)
芹黄煨鳝丝	(30)	姜汁焖海蛭	(60)
清炒鲜鱿卷	(32)	翠椒爆蜗牛	(62)

摄影:程炳新

干烧鲜鲤鱼(3人量)



SHUICHAN

原料 鲜活鲤鱼 1 条(600 克左右),猪肉 50 克,烹调油 250 克,四川郫县豆瓣酱 1 汤匙,酱油 1 茶匙,料酒 1 汤匙,白糖 2 茶匙,精盐、味精各 $\frac{1}{3}$ 茶匙,葱、姜、蒜共 50 克,清汤 250 克。

制作 ①把鱼收拾干净,在鱼身两侧适当深度剖十字花刀。猪肉切小丁。葱姜蒜切片。②锅中放入烹调油烧热,鱼下锅稍炸,捞出。锅中余油倒出,留适量,把豆瓣酱、猪肉丁、葱姜蒜片同时下锅煸炒,待出香味,烹入料酒、酱油,添入

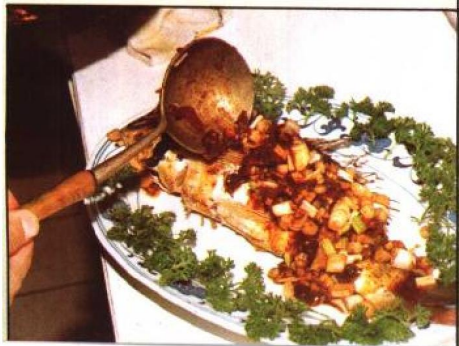
清汤,把鱼、白糖、精盐、味精依次下锅,烧开,移至小火慢烧,待鱼烧透,取出,放盘中。锅上火,把汤汁收稠,浇在鱼上即可。

成菜特点 色泽红亮,口感细嫩,咸甜带辣,汁浓味厚,为佐酒下饭佳肴。

司厨心得 制作干烧鱼,鱼的品种不限,以鲜活为佳。汤汁不要勾芡,用“煸”法将汤汁收稠,否则“干烧”的特点就显示不出来了。此菜制作需要 20 分钟。

本页图示说明(自上至下)

- 鱼身两侧剖十字花刀
- 鱼下锅稍炸



- 煸炒豆瓣酱、猪肉丁等
- 汤汁收稠,浇在鱼上

糊辣姜汁鱼(5人量)



SHUICHAN

原料 鲜活鲤鱼 1 条(750 克左右),干红辣椒 5 克,鲜姜 50 克,烹调油 10 克,醋 1 汤匙,香油 1 茶匙,酱油 1 茶匙,料酒 1 汤匙,精盐半茶匙,味精 1/3 茶匙。

制作 ①把鱼收拾干净,用少许精盐、料酒腌上。②姜剥净表皮,剁成细末,放入碗中,再把精盐、味精放入碗中,冲入 2 茶匙开水(热汤更佳)浸泡。③锅中放入烹调油烧热,辣椒下锅煸炒,待色深红、出香味时,捞出控油,放在案板

上,剁细末,和酱油、香油、醋依次放入姜碗中调匀成味汁。④把鱼上屉蒸熟,取出放盘中,将碗汁浇在鱼上即可。

成菜特点 色泽红亮,鱼肉细嫩,咸鲜适中,酸辣味美,爽口不腻,为佐酒下饭佳肴。

厨师心得 鱼肉蒸的时间不宜过长,活鱼更是如此,蒸透即可。辣椒不宜炒得太糊,以色变深为度。姜末要用热汤(水)先浸泡一会,这样其味更浓。制作此菜需要20分钟。



本页图示说明(自上至下)

- 煸炒干红辣椒
- 调制味汁
- 将味汁浇在蒸好的鱼上

家常酸菜鱼(5人量)



SHUICHAN

原料 鲜活鲤鱼1条(500克左右),四川泡酸菜1袋,料酒1汤匙,烹调油30克,精盐、味精各1/3茶匙,鸡蛋1只,玉米粉半汤匙。

制作 ①把鱼收拾干净,把鱼肉片下,适当切片。锅中放入清水两碗(750克左右),把鱼头、鱼尾、鱼骨下锅烧开,撇净浮沫,小火继续熬煮。酸菜用清水稍洗,挤净水分,切丝。②鱼片用少许精盐、料酒腌上。鸡蛋磕入碗中,取蛋清(蛋黄留作他用)和玉米粉调成蛋清浆,放入鱼

片碗中，拌匀。③待鱼汤熬至微白时，将汤盛在碗中（头尾骨不用）。锅中放入烹调油烧热，酸菜下锅煸炒，待出香味，烹入料酒、鱼汤，放精盐、味精，烧开，2 分钟后，把酸



菜捞出，放在碗中。汤烧开，鱼片下锅，用筷子轻轻划散，烧开，盛入酸菜碗中，拌匀即可。

成菜特点 半汤半菜，鱼肉细嫩，酸菜醇香，汤汁鲜美，别有风味，为解酒下饭佳肴。

司厨心得 鱼汤煮得越浓越好。酸菜稍洗即可，保持原有风味。如果喜食辣味，可在汤中放些四川泡辣椒或豆瓣酱。制作此菜需要 20 分钟。

本页图示说明（自上至下）

- 片鱼肉
- 酸菜切丝
- 煸炒酸菜
- 鱼片盛入酸菜碗中



糖醋五柳鱼(3人量)



SHUICHAN

原料 鲜活鲤鱼 1 条(600 克左右), 柿子椒 50 克, 胡萝卜 50 克, 泡辣椒 50 克, 水发玉兰片 50 克, 水发香菇 3 只, 葱、姜共 30 克, 酱油 1 茶匙, 料酒 1 汤匙, 白糖 1 汤匙, 醋 1 汤匙, 烹调油 80 克, 精盐、味精各 1/3 茶匙, 水淀粉 1/2 汤匙。

制作 ①把鱼收拾干净, 在鱼身两侧剖花刀, 用少许料酒、精盐腌上。把柿子椒、胡萝卜、泡辣椒、玉兰片、香菇、葱姜分别切细丝。②把

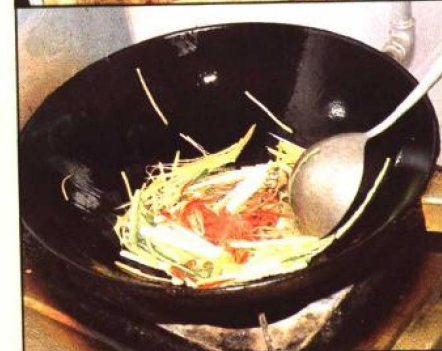
白糖、醋、酱油、料酒、精盐、味精和水淀粉一同放入碗中调匀成味汁。③把鱼上屉蒸熟，取出放在盘中。锅中加入烹调油烧热，把柿子椒丝等原料同时放入锅中煸炒，烹入对好的汁，开后浇在鱼上即可。

成菜特点 色泽红亮，口感细嫩，酸甜适口，咸鲜味美，为佐酒下饭佳肴。

司厨心得 鱼蒸的时间不宜过长，蒸透即可，否则鱼肉变老，影响口感。制作此菜需要 25 分钟。

本页图示说明(自上至下)

- 鱼身两侧刮花刀
- 胡萝卜等分别切丝



- 煸炒各种原料丝
- 烹入对好的汁烧开，浇在鱼上





原料 鲜活鲩鱼 1 条(600 克左右),葱、姜共 50 克,香菜 20 克,烹调油 15 克,老抽 1 汤匙,香油 1 汤匙,精盐、味精各 $\frac{1}{3}$ 茶匙,料酒 1 汤匙。

制作 ①把鱼收拾干净,鱼身两侧剖花刀,用清水漂洗干净,放容器中用少许精盐、料酒腌上。葱姜切细丝。香菜切段。②把鱼上屉蒸熟,取出放盘中,葱姜丝撒在鱼上,老抽洒在盘中。③锅中放入烹调油、香油烧热,浇在鱼上,撒上

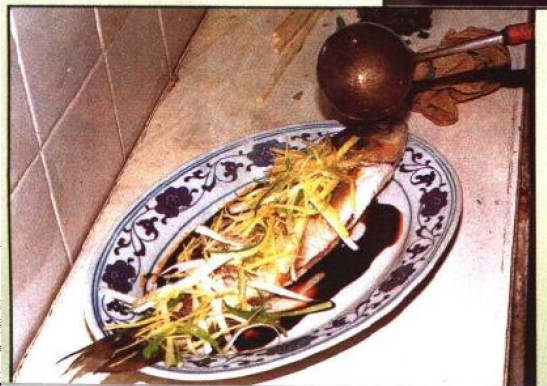
香菜段即可。

成菜特点 色泽清新，
口感细嫩，咸鲜适口，食之不
腻，为佐酒用饭佳肴。

厨师心得 鲩鱼即是草
鱼。鱼要选用鲜活的。鱼受
热时间不宜过长，鱼眼变白
外鼓即透。调味时，老抽比普
通酱油效果要好。制作此菜
需要 25 分钟。

**本页图示说明(自上至
下)**

- 鱼收拾干净，两侧剖
花刀
- 葱姜切丝
- 香油烧热浇在鱼上



鲜菊溜鱼丝(3人量)



SHUICHAN

原料 鲜鲩鱼 1 条(750 克左右),鲜黄色菊花 2 朵,鸡蛋 2 只,黄瓜、胡萝卜各 75 克,玉米粉 1 汤匙,烹调油 300 克,料酒 1 汤匙,水淀粉 1 汤匙,精盐、味精、胡椒粉各 1/3 茶匙。

制作 ①鱼收拾干净,剔下鱼肉,切 5 厘米长细丝。黄瓜(用皮)和胡萝卜同样切丝。菊花摘下花瓣,泡入清水中。②鸡蛋磕入碗中,用蛋清(蛋黄留作他用)和玉米粉调成蛋清浆,鱼丝放入,拌匀。③把料酒、水淀粉、精盐、味精、胡