

家常菜丛书

何川 石磊 石峰 编



365条鱼上台

家常菜 鱼菜荟萃

中国环境科学出版社



家常菜丛书

365条鱼上台——

家常鱼菜荟萃

李力石峰编

中国环境科学出版社

1991

内 容 简 介

本书从我国家庭实际生活水平出发,以大众化、家庭化为原则,从全国各地风味菜中选择了365种鱼菜。各种菜制法简便,原料易得,适用面广,是现代家庭生活必备的工具书。

家常菜丛书

365条鱼上台

家常鱼菜荟萃

李力 石峰 编

责任编辑:张进发

中国环境科学出版社出版

北京崇文区北岗子街8号

北京仰山印刷厂印刷

全国新华书店经售

1991年3月第一版

开本: 787×1092 1/32

1994年3月第二次印刷

印张: 8 1/4

印数: 6001—10200

字数: 185千

ISBN7-80093-022-X/Z·094

定价: 5.20元

前 言

民以食为天，掌握一些烹调技巧，是提高家庭生活情趣的重要手段。本书从目前我国家庭实际生活水平出发，以大众化、家庭化为原则，对全国各地地方风味菜作了有选择的收录。

《家常菜》丛书，共分四册《家常热菜荟萃》、《家常凉菜荟萃》、《家常鱼菜荟萃》、《家常汤菜荟萃》，每册收录菜肴365个。书中菜肴，原料易得，制法简便，适应面广。该书是现代家庭生活必备的工具书。

编 者

1991年3月10日

目 录

海 水 鱼 类

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1. 蒸黄花鱼 (1) | 21. 干烧黄鱼 (15) |
| 2. 绣球全黄花鱼 ... (1) | 22. 糖醋黄鱼 (15) |
| 3. 白汁瓢黄花鱼 ... (2) | 23. 醋椒黄鱼 (16) |
| 4. 扒凤尾全鱼 (3) | 24. 五彩黄鱼 (17) |
| 5. 银丝黄花鱼 (4) | 25. 糟熘鱼片 (18) |
| 6. 锅熠黄花鱼 (4) | 26. 抓炒鱼片 (18) |
| 7. 麒麟黄花鱼 (5) | 27. 茄汁鱼片 (19) |
| 8. 松子鱼 (6) | 28. 炒鱼羊片 (20) |
| 9. 果汁鱼 (7) | 29. 熘黄鱼扇 (20) |
| 10. 赛螃蟹(黄花鱼)
..... (7) | 30. 团扇黄鱼 (21) |
| 11. 炸棒头鱼卷..... (8) | 31. 贝汁鱼饺 (22) |
| 12. 炸鱼卵绣球..... (9) | 32. 蟹粉卷 (22) |
| 13. 八宝黄鱼..... (9) | 33. 蟹肉黄鱼 (23) |
| 14. 珍珠黄鱼..... (10) | 34. 荠菜黄鱼卷 (24) |
| 15. 松鼠黄鱼 (11) | 35. 苔菜面拖黄鱼..... (25) |
| 16. 菊花黄鱼 (12) | 36. 鳎鱼排 (25) |
| 17. 闽煎黄鱼 (12) | 37. 黄鱼豆腐 (26) |
| 18. 干煎黄鱼 (13) | 38. 黄鱼鲞烤肉 ... (27) |
| 19. 干炸黄鱼 (14) | 39. 锅熠鱼片 (27) |
| 20. 琥珀黄鱼 (14) | 40. 脯酥鱼片 (28) |
| | 41. 雪丽鱼条 (29) |

42. 茄汁棒子鱼 … (29)
43. 炸柳叶鱼 …… (30)
44. 圆葱板鱼 …… (31)
45. 葡萄鱼 …… (32)
46. 柳叶鱼丝 …… (32)
47. 酱爆鱼丁 …… (33)
48. 面包鱼仁 …… (34)
49. 清汆珍珠鱼丸…(35)
50. 扒鱼丸冬瓜球…(35)
51. 鲜蘑珍珠 …… (36)
52. 炸凤尾鱼卷 … (37)
53. 炸烹鱼卷 …… (38)
54. 四喜鱼卷 …… (38)
55. 茄汁鱼卷 …… (39)
56. 南煎鱼卷 …… (40)
57. 奶汁鱼卷 …… (41)
58. 干烤目鱼 …… (42)
59. 油爆目鱼 …… (42)
60. 炸目鱼条 …… (43)
61. 辣油目鱼 …… (43)
62. 乳腐卤目鱼大烤
…………… (44)
63. 酱爆目鱼卷 … (45)
64. 煎鲳鱼 …… (45)
65. 熏鲳鱼 …… (46)
66. 烟鲳鱼 …… (46)
67. 干烧鲳鱼 …… (47)
68. 白汁鲳鱼 …… (48)
69. 葱油鲳鱼 …… (48)
70. 酸辣鲳鱼 …… (49)
71. 糖醋鲳鱼 …… (49)
72. 铁排鲳鱼 …… (50)
73. 霉干菜烧鲳鱼…(51)
74. 烤加吉鱼 …… (51)
75. 清蒸加吉鱼 … (52)
76. 清炖加吉鱼 … (53)
77. 醋椒加吉鱼 … (53)
78. 红烧怀胎加吉鱼
…………… (54)
79. 脆皮石斑鱼 … (54)
80. 清炖石斑鱼 … (55)
81. 鸡油石斑鱼脯
…………… (56)
82. 莲蓬石斑鱼 … (57)
83. 香芋焗石斑鱼 (58)
84. 潮州马鲛鱼丸 (59)
85. 生鱼片拼盘 … (59)
86. 糖醋马鲛鱼酥 (60)
87. 菊隐鲈鱼 …… (61)
88. 京冬菜蒸鲈鱼
…………… (62)
89. 香滑鲈鱼球 … (62)
90. 鲈鱼籽海带卷 (63)
91. 炸鲈鱼夹 …… (63)

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| 92. 鸡肝鲈鱼夹 … (64) | 103. 风海鳗 …… (71) |
| 93. 烹带鱼 …… (65) | 104. 福建海鳗鱼丸
…………… (71) |
| 94. 烹带鱼背 …… (65) | 105. 茄汁海鳗鱼丸
…………… (72) |
| 95. 清蒸带鱼 …… (66) | 106. 包心海鳗鱼丸
…………… (73) |
| 96. 煎蒸带鱼 …… (67) | 107. 新风鳗鲞 …… (74) |
| 97. 干炸带鱼 …… (67) | 108. 酱爆墨鱼 …… (74) |
| 98. 糖醋带鱼 …… (68) | 109. 炸墨鱼鱼丸 …… (75) |
| 99. 红烧带鱼 …… (68) | 110. 肉末滑鱿鱼 …… (75) |
| 100. 珊瑚带鱼 …… (69) | |
| 101. 荔枝带鱼 …… (69) | |
| 102. 青椒带鱼丝 …… (70) | |

淡水鱼类

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 111. 清蒸鲤鱼 …… (77) | 124. 蒸糟鲤鱼 …… (85) |
| 112. 五柳鱼 …… (77) | 125. 鸳鸯鲤鱼 …… (86) |
| 113. 大烧鲤鱼 …… (78) | 126. 酒煎鱼片 …… (87) |
| 114. 干烧鲤鱼 …… (79) | 127. 粉皮辣鲤 …… (87) |
| 115. 红烧鲤鱼 …… (79) | 128. 脆皮全鲤 …… (88) |
| 116. 香糟鲤鱼 …… (80) | 129. 家常脆皮鲤鱼
…………… (89) |
| 117. 曝腌鲤鱼 …… (81) | 130. 油浸蒜泥鲤鱼
…………… (89) |
| 118. 白汁鲤鱼 …… (81) | 131. 软熘鲤鱼扇 …… (90) |
| 119. 糖醋鲤鱼 …… (82) | 132. 软煎鲤鱼扇 …… (91) |
| 120. 松子鲤鱼 …… (83) | 133. 盘龙鲤鱼 …… (91) |
| 121. 锅贴鲤鱼 …… (83) | 134. 鸳鸯鲤鱼扇 …… (92) |
| 122. 黄焖鲤鱼 …… (84) | |
| 123. 酸沙鲤鱼 …… (85) | |

135. 青鱼脯…… (93)
136. 菊花青鱼…… (94)
137. 酱汁青鱼…… (95)
138. 川糟青鱼…… (95)
139. 青鱼煎糟…… (96)
140. 青鱼煽…… (96)
141. 红烧肚档…… (97)
142. 烧青鱼块…… (98)
143. 干烧青鱼块… (98)
144. 烧鱼块…… (99)
145. 川鱼块…… (99)
146. 爆青鱼片 … (100)
147. 龙井青鱼片
…… (100)
148. 醋熘青鱼片
…… (101)
149. 炒青鱼条 … (102)
150. 珊瑚青鱼条
…… (102)
151. 五香熏青鱼
…… (103)
152. 芹黄青鱼丝
…… (103)
153. 汤青鱼头尾
…… (104)
154. 红烧青鱼头尾
…… (105)
155. 糟卤划水 … (105)
156. 葱油草鱼 … (106)
157. 豆豉草鱼 … (106)
158. 西湖醋鱼 … (107)
159. 清蒸草鱼块
…… (108)
160. 草鱼粉皮 … (108)
161. 清煮草鱼片
…… (109)
162. 鲜熘草鱼片
…… (109)
163. 酸辣草鱼丁
…… (110)
164. 茄汁草鱼片
…… (111)
165. 三鲜草鱼片
…… (111)
166. 醋熘草鱼丁
…… (112)
167. 碎米草鱼丁
…… (112)
168. 龙灯草鱼卷
…… (113)
169. 三色草鱼丸
…… (114)
170. 茄汁鲢鱼 … (114)
171. 油浸鲢鱼 … (115)

172. 杭州鲢鱼丸
..... (116)
173. 辣香鲢鱼头
..... (116)
174. 砂锅鲢鱼头
..... (117)
175. 酸辣鲢鱼脑
..... (118)
176. 拆烩鲢鱼头
..... (118)
177. 干烧鲫鱼(一)
..... (119)
178. 干烧鲫鱼(二)
..... (120)
179. 干烧鲫鱼(三)
..... (121)
180. 清蒸鲫鱼 ... (121)
181. 粉蒸鲫鱼 ... (122)
182. 茄汁鲫鱼 ... (122)
183. 酱糟酥鲫鱼
..... (123)
184. 葱酥鲫鱼 ... (123)
185. 豆瓣鲫鱼 ... (124)
186. 雪菜鲫鱼 ... (124)
187. 怀胎鲫鱼 ... (125)
188. 豆腐鲫鱼 ... (126)
189. 家常鲫鱼 ... (127)
190. 荷包鲫鱼 ... (127)
191. 芙蓉鲫鱼 ... (128)
192. 麻辣鲫鱼 ... (129)
193. 糖醋酥鲫鱼
..... (129)
194. 余蛤蜊鲫鱼
..... (130)
195. 凉粉鲫鱼 ... (130)
196. 怪味鲫鱼 ... (131)
197. 酱鲫鱼 (132)
198. 萝卜鲫鱼 ... (132)
199. 清蒸鳊鱼 ... (133)
200. 桂花鳊鱼 ... (133)
201. 白汁桂鱼 ... (134)
202. 火夹桂鱼 ... (135)
203. 松鼠桂鱼 ... (136)
204. 香酥桂鱼 ... (137)
205. 干烧桂鱼 ... (138)
206. 炸熘桂鱼 ... (139)
207. 八宝桂鱼 ... (139)
208. 豆瓣桂鱼 ... (141)
209. 椒盐桂鱼 ... (141)
210. 蟹汁桂鱼 ... (142)
211. 果汁脆桂鱼
..... (142)
212. 茄汁荔枝桂鱼
..... (143)

213. 清蒸五柳桂鱼
..... (144)
214. 三丝桂鱼 ... (145)
215. 桂鱼丝芹黄
..... (145)
216. 荷叶蒸桂鱼
..... (146)
217. 青松桂鱼条
..... (147)
218. 醋椒桂鱼条
..... (148)
219. 芝麻桂鱼排
..... (148)
220. 炸桂鱼块 ... (149)
221. 糖醋桂鱼片
..... (150)
222. 糟熘桂鱼片
..... (150)
223. 咖喱桂鱼片
..... (151)
224. 桂鱼丁 (152)
225. 锅煽桂鱼 ... (153)
226. 绣球桂鱼 ... (153)
227. 芙蓉鲑鱼 ... (154)
228. 火腿鲑鱼 ... (155)
229. 清蒸鲑鱼 ... (156)
230. 红烧鲑鱼 ... (156)
231. 青椒鲑鱼 ... (157)
232. 酒酿蒸鲑鱼
..... (158)
233. 芙蓉鲑鱼脯
..... (158)
234. 刀鱼脯 (159)
235. 红烧刀鱼 ... (160)
236. 珍珠刀鱼丸
..... (161)
237. 出骨刀鱼球
..... (161)
238. 锅煽银鱼 ... (162)
239. 银鱼抱蛋 ... (163)
240. 银鱼藕丝 ... (164)
241. 清蒸鲈鱼银鱼
..... (164)
242. 五香鳊鱼 ... (165)
243. 清炖鳊鱼 ... (165)
244. 红烧鳊鱼 ... (166)
245. 炖鳊酥 (167)
246. 酥炒鳊鱼 ... (167)
247. 荔枝鳊鱼 ... (168)
248. 银丝鳊鱼 ... (168)
249. 椒盐鳊鱼 ... (169)
250. 荷包鳊鱼 ... (170)
251. 茄皮鳊鱼 ... (171)
252. 梁溪脆鳊 ... (171)

253. 红烧鳊段 … (172)
254. 花椒鳊段 … (173)
255. 生炒鳊背 … (173)
256. 生炒鳊片 … (174)
257. 炆鳊片 …… (175)
258. 炒蝴蝶鳊片
…………… (175)
259. 糊辣鳊片 … (176)
260. 炒鳊鱼丝 … (176)
261. 蒜苔鳊丝 … (177)
262. 炆虎尾 …… (178)
263. 烧马鞍鳊 … (178)
264. 酱爆鳊球 … (179)
265. 菠萝鳊花 … (180)
266. 麦穗鳊花 … (180)
267. 三丝鳊卷 … (181)
268. 椒盐鳊卷 … (182)
269. 清炒鳊糊(一)(182)
270. 清炒鳊糊(二)(183)
271. 竹笋鳊糊 … (184)
272. 南腿蒸鳊段
…………… (184)
273. 虾爆鳊 …… (185)
274. 生炒鳊鸡扎
…………… (186)
275. 黄鳊烤肉 … (186)
276. 软兜带粉 … (187)
277. 清蒸河鳊 … (188)
278. 大蒜河鳊 … (188)
279. 煎糟河鳊 … (189)
280. 红烧河鳊 … (190)
281. 黄焖河鳊 … (190)
282. 夹烧河鳊 … (191)
283. 三丝河鳊面
…………… (192)
284. 七星河鳊丸
…………… (193)
285. 氽水芙蓉 … (193)
286. 泥鳅钻豆腐
…………… (194)
287. 酿甲鱼 …… (195)
288. 清炖甲鱼 … (196)
289. 清蒸甲鱼 … (196)
290. 冰糖甲鱼 … (197)
291. 红烧甲鱼 … (198)
292. 虫草甲鱼 … (199)
293. 火腿出骨甲鱼
…………… (199)
294. 炒甲鱼片 … (200)

杂 类

- | | |
|---|--|
| <p>295. 龙须鱼 …… (201)</p> <p>296. 干烧鱼 …… (202)</p> <p>297. 泡菜鱼 …… (202)</p> <p>298. 喇叭鱼 …… (203)</p> <p>299. 烟熏鱼 …… (204)</p> <p>300. 白汁鲜鱼 … (205)</p> <p>301. 家常熬鱼 … (205)</p> <p>302. 红烧海上鲜
…………… (206)</p> <p>303. 清蒸三夹鱼
…………… (207)</p> <p>304. 锅煽鱼扇 … (208)</p> <p>305. 五缕鱼扇 … (208)</p> <p>306. 脆皮鱼块 … (209)</p> <p>307. 煽鱼块 …… (210)</p> <p>308. 番茄果味鱼
…………… (210)</p> <p>309. 豆瓣鱼 …… (211)</p> <p>310. 五彩炒鱼丝
…………… (212)</p> <p>311. 炸蛋白鱼条
…………… (212)</p> <p>312. 芥末鱼条 … (213)</p> <p>313. 葱辣鱼条 … (213)</p> | <p>314. 酥炸鱼条 … (214)</p> <p>315. 软炸鱼条 … (214)</p> <p>316. 三鲜扒鱼条
…………… (215)</p> <p>317. 炸板鱼 …… (216)</p> <p>318. 浇汁瓦块鱼
…………… (216)</p> <p>319. 煎百花鱼片
…………… (217)</p> <p>320. 软煎鱼片 … (218)</p> <p>321. 锅贴鱼片 … (218)</p> <p>322. 焦煽鱼片 … (219)</p> <p>323. 滑煽鱼片 … (220)</p> <p>324. 锅巴鱼片 … (220)</p> <p>325. 抓炒鱼片 … (221)</p> <p>326. 芝麻鱼片 … (222)</p> <p>327. 油赞鱼片 … (222)</p> <p>328. 炸烹鱼签 … (223)</p> <p>329. 瓜姜鱼片 … (224)</p> <p>330. 鲜莲鱼丁 … (224)</p> <p>331. 番茄炒鱼片
…………… (225)</p> <p>332. 面包粉炸鱼片
…………… (225)</p> |
|---|--|

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 333. 美式炸鱼片
..... (226) | 351. 葱瓜鱼丁 ... (239) |
| 334. 蛋糊煎鱼片
..... (227) | 352. 芙蓉口蘑鱼丁
..... (239) |
| 335. 炸松仁鱼片
..... (227) | 353. 盐爆鱼丁 ... (240) |
| 336. 焦熘葱香鱼片
..... (228) | 354. 赛螃蟹 (241) |
| 337. 奶油鱼卷 ... (228) | 355. 松子鱼米 ... (241) |
| 338. 椒盐鱼卷 ... (229) | 356. 金线鱼 (242) |
| 339. 黄酥鱼卷 ... (230) | 357. 烩两色鱼糕
..... (243) |
| 340. 明炉鱼卷 ... (230) | 358. 椒香鱼茸 ... (243) |
| 341. 腐衣鱼卷 ... (231) | 359. 加沙鱼球 ... (244) |
| 342. 玉簪鱼卷 ... (232) | 360. 白汁鱼腐丸
..... (245) |
| 343. 银包鱼卷 ... (233) | 361. 英式烩鱼丸
..... (246) |
| 344. 金银鱼丝卷
..... (234) | 362. 鱼米油菜心
..... (247) |
| 345. 桂花鱼包 ... (234) | 363. 鸡粒烩鱼脑
..... (247) |
| 346. 锅煽鱼盒 ... (235) | 364. 桂花鱼骨 ... (248) |
| 347. 酱鱼丁 (236) | 365. 余鸡茸鱼骨
..... (249) |
| 348. 麻辣鱼丁 ... (237) | |
| 349. 鸡茸鱼丁 ... (237) | |
| 350. 爆鱼肝丁 ... (238) | |

海水鱼类

1. 蒸黄花鱼

原料

黄花鱼2条(约500克),雪里蕻腌菜100克,菜卤1饭碗,黄酒,芡粉,细盐。

制法

(1)鱼去鳞后从背脊割开(头也劈开),去杂洗净,入沸水中一滚即起,抹以黄酒,悬挂晾干片刻。

(2)腌雪菜取嫩茎,剁极细,调以芡粉,一分为二,各粘贴于鱼肚上。

(3)先取一条摊腹置长盘中,另以一条覆盖其上,随将菜卤浇入,上蒸架蒸10分钟即食,味颇鲜嫩。浙江宁波绍兴人则用土产之“小卤瓜”连卤蒸吃,别有风味。

注:小黄鱼亦称“黄花鱼”、“小鲜”。鱼纲,石首鱼科。体形酷似大黄鱼。为我国经济鱼类之一。

2. 绣球全黄花鱼

原料

黄花鱼1条600克,冬菇丝50克,冬笋丝50克,火腿丝50克,肥肉丝50克,蛋皮丝50克,葱姜丝50克,葱椒水10克,料酒10克,精盐3克,味精3克,鸡蛋一个,水淀粉50克,芝麻油10克,鸡油10克,高汤300克。

制法

(1) 将黄花鱼头砍下,鱼尾带肉2.5厘米处剁下,剔下两扇鱼肉,去皮、切丝。把鱼丝、肉丝、冬菇丝、冬笋丝、火腿丝、蛋皮丝、葱姜丝放在一起,加鸡蛋、精盐、味精、料酒、芝麻油,加少许水淀粉搅匀,挤成24个直径为2.5厘米的丸子。鱼头、鱼尾用精盐、味精、葱椒水腌渍10分钟。

(2) 鱼头、鱼尾分别摆在鱼池的两端,中间摆上24个丸子、(摆三行),上笼蒸熟取下,滗出原汤于碗内。

(3) 锅内加高汤,蒸鱼的原汤,加上适量的精盐、料酒、味精、浇到绣球全鱼上,淋上鸡油即成。

3. 白汁瓢黄花鱼

原料

黄花鱼1条(600克),肥瘦猪肉100克,蛋糕丁3克(0.7厘米见方),冬菇丁,火腿丁各3克,青豆2克,葱姜末25克,精盐4克,味精3克,芝麻油10克,鸡油10克,鸡蛋半个,水淀粉50克,料酒10克,高汤500克。

制法

(1) 将加工好的黄花鱼,在鱼身两面各片上8~10刀,使鱼肉连在鱼身上成8~10片(刀与鱼呈30°角,片到鱼骨为主,由头至尾顺片)。然后撒上适量的精盐、味精、料酒、腌渍10分钟。

(2) 猪肉剁成细泥,加上适量的精盐、味精、料酒、水淀粉、芝麻油、鸡蛋半个,葱姜末25克搅匀成馅,分别卷在鱼身两面的鱼片内,每面8~10个鱼卷。两面卷好后,鱼要立起,再在每个鱼卷的顶面按照色彩的不同,分别间隔

地按上一粒蛋糕丁、青豆、冬菇丁、火腿丁，入笼蒸透取出，滗去原汤。

(3) 净锅内加高汤，加上适量的精盐、料酒，开锅后勾芡，加上味精，浇淋在盘中的鱼上，淋上鸡油即成。

4. 扒凤尾全鱼

原料

黄花鱼1条(600克)，冬菇丝，冬笋丝，火腿丝各50克，葱椒水15克，精盐4克，料酒10克，味精3克，芝麻油10克，高汤400克，水淀粉40克，鸡油10克。

制法

(1) 剥下鱼头，由尾部带肉2.6厘米剥下鱼尾，把鱼身的鱼肉切成长5厘米，宽3.3厘米，厚0.3厘米的鱼片24片，平铺在盘子内，撒上适量的精盐，味精，料酒，葱椒水，稍一腌渍。鱼头砍断下巴，从里面砍，用刀一拍，片鱼头趴着，连同鱼尾撒上调味品稍一腌渍。鱼的头、尾摆在鱼池的前后两端。冬菇、冬笋、火腿丝掺在一起，加上芝麻油、精盐、味精、料酒拌匀入味，分别卷在24片鱼片内。三丝的2/3卷在鱼肉内，1/3露在鱼卷外（为凤尾）。然后，鱼卷凤尾向鱼尾部整齐地摆在鱼池内的鱼头和鱼尾中间，上锅蒸熟取出，滗去水分，

(2) 锅内加高汤，加上适量的精盐、料酒，勾稀芡，加上味精，浇淋在盘内的凤尾全鱼上，淋上鸡油即成。

5. 银丝黄花鱼

原料

黄花鱼1条(600克), 青豆50克, 葱、姜丝50克, 葱椒水10克, 精盐3克, 味精2.5克, 料酒10克, 高汤400克, 水淀粉75克, 鸡蛋清1个, 猪大油500克, 鸡油10克。

制法

(1) 黄花鱼剥下鱼头, 砍断下巴, 从里面轻轻地砍一刀(不要砍断)用刀一拍, 使鱼头趴着。由尾部带肉3.3厘米处剥下鱼尾, 头尾洗净, 撒上葱椒水、精盐、味精、料酒, 上笼蒸熟取出。

(2) 把鱼身上的两片鱼肉切成鱼丝, 放入碗内加蛋清、水淀粉拌匀, 放入三四成热的猪大油中滑开, 例入漏勺, 沥油。

(3) 把蒸熟的鱼头、鱼尾摆在鱼池两端。锅内加猪油50克, 烧热时用葱姜丝炆锅, 添上高汤, 加上青豆、精盐、味精、料酒、葱椒水。开锅后, 加上鱼丝, 勾芡, 把鱼头、鱼尾淋上一点汤汁, 把鱼丝盛在鱼头、鱼尾中间, 淋上鸡油即成。

6. 锅煽黄花鱼

原料

黄花鱼1条(500克), 鸡蛋1个, 葱姜丝25克, 香菜段30克, 精盐2克, 酱油15克, 料酒10克, 醋5克, 味精2.5克, 高汤100克, 水淀粉50克, 面粉25克, 芝麻油10克, 花生油