

美味鱼肴

陈耀文
江南春
编著



72.1

75.972
69
1

美味鱼肴

陈耀文 江南春 编著

上海科学技术出版社

美味鱼肴

陈耀文 江南春 编著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 无锡县人民印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 0.29 字数 136,000

1989年1月第1版 1985年1月第1次印刷

印数 1—10,000

ISBN 7-5323-0725-5/TS·53

统一书号: 15119.2664 定价: 1.85元

前 言

河鲜、虾蟹、海鲜以及海参、鱼翅等海味，都具有丰富的营养。是人们日常生活中不可缺少的重要食品，也是人们摄取动物蛋白的重要来源。

鱼类菜肴在我国各地风味菜肴中占有十分重要的地位，它是中国菜的重要组成部分。在战国时期的《吕氏春秋》，北魏的《齐民要术》，元代的《饮膳正要》、《易牙遗意》和清代的《随园食单》、《随息居饮食谱》、《闲情偶寄》等烹饪古籍中，都大量记载着历代各种鱼类菜肴的名称和制法。其中鲤鱼汤、团鱼汤、溜鱼焙面、清蒸鲥鱼等是历代宫廷名菜，还有“西湖醋鱼”、“松鼠桂鱼”、“松江鲈鱼”、“清蒸武昌鱼”等已成为驰名中外的著名特色菜肴。我国历代著名诗人对鱼类菜肴也给予极高的评价，赋有大量赞美的诗句。如苏东坡、陆游、郑板桥等著名诗人都赋诗称鲥鱼为“南国绝色之佳”。如苏东坡诗云：“芽姜紫醋炙银鱼，雪碗擎来二尺余，尚有桃花春气在，此中风味胜鲈鱼”。清代谢墉诗中也说：“网得西施国色真，诗云南国有人。朝潮扑岸鳞浮玉，夜月寒光尾掉银。长恨黄梅催盛夏，难寻白雪继阳春，维其时矣文无赏，冒酒~~清~~式燕宾”。诗中称鲥鱼形美，如南国绝色佳人西施。所以，从汉代以来，清蒸鲥鱼一直成为宫廷和民间佳肴。

由于鱼类菜肴既有丰富营养，又有滋补食疗功效，因而历来深受广大群众喜爱。近几年随着人民生活水平日益提高，鱼鲜菜肴需求量增加，而且一些名贵的海参、鱼肚、干贝等海

味也进入家庭餐桌。为了适应广大群众的需要，我们特编写了这本《美味鱼肴》，全书分为河鲜、虾蟹、海鲜、海味等四类，既介绍了各种鱼类的特点、营养与吃法，又详细介绍了251只鱼类菜肴的制法。其中多数是一般日常鱼鲜菜肴，也有相当一部分是各地著名的特色鱼肴。既适合于一般家庭、工厂食堂，也适合于饭店和宾馆。

由于编者水平有限，书中难免有不少缺点与错误，希读者批评指正。

编者

1988年2月

目 录

河 鲜 类

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 红烧青鱼肚挡 … (10) | 21. 生蒸三丝草鱼… (21) |
| 2. 菊花青鱼 …… (10) | 22. 红烧全鱼… (22) |
| 3. 五香熏青鱼 …… (11) | 23. 葱油草鱼… (22) |
| 4. 酱汁青鱼 …… (11) | 24. 鱼圆汤… (23) |
| 5. 糟卤划水 …… (12) | 25. 清炒鳊糊… (24) |
| 6. 糟卤头尾 …… (12) | 26. 竹笋鳊糊… (24) |
| 7. 川糟青鱼 …… (13) | 27. 黄鳊烤肉… (25) |
| 8. 清炒鱼片 …… (13) | 28. 炒蝴蝶片… (25) |
| 9. 炒鱼条 …… (14) | 29. 红烧鳊段… (26) |
| 10. 干烧青鱼块… (14) | 30. 生炒鳊背… (26) |
| 11. 三丝鱼卷… (15) | 31. 虾爆鳊… (27) |
| 12. 芹黄鱼三… (16) | 32. 三丝鳊卷… (28) |
| 13. 龙井鱼片… (16) | 33. 炆鳊片… (29) |
| 14. 青鱼塌… (17) | 34. 炆虎尾… (29) |
| 15. 青鱼脯… (18) | 35. 软兜带粉… (30) |
| 16. 西湖醋鱼… (18) | 36. 梁溪脆鳊… (30) |
| 17. 五柳鱼… (19) | 37. 酥炒鳊鱼… (31) |
| 18. 草鱼粉皮… (19) | 38. 烧马鞍鳊… (32) |
| 19. 豆豉草鱼… (20) | 39. 炖鳊酥… (32) |
| 20. 软熘草鱼… (21) | 40. 清炖鳊鱼… (33) |

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 41. 荷包鳝鱼····· (34) | 68. 瓜姜鱼丝····· (53) |
| 42. 椒盐鳝鱼····· (34) | 69. 怀胎鲫鱼····· (51) |
| 43. 麦穗鳝花····· (35) | 70. 干烧鲫鱼····· (55) |
| 44. 淮鱼煮干丝····· (36) | 71. 豆瓣鲫鱼····· (55) |
| 45. 鳝段烧肉····· (36) | 72. 荷花鲫鱼····· (56) |
| 46. 清蒸三丝鳝卷····· (37) | 73. 芙蓉鲫鱼····· (57) |
| 47. 银丝长鱼····· (38) | 74. 奶汤鲫鱼····· (57) |
| 48. 菠萝鳝花····· (39) | 75. 酥鲫鱼····· (58) |
| 49. 酱爆鳝球····· (39) | 76. 余蛤蜊鲫鱼····· (59) |
| 50. 荔枝鳝鱼····· (40) | 77. 萝卜丝余鲫鱼····· (59) |
| 51. 银鱼炒蛋····· (41) | 78. 红烧甲鱼····· (60) |
| 52. 银鱼跑蛋····· (41) | 79. 虫草甲鱼····· (61) |
| 53. 干炸银鱼····· (42) | 80. 冰糖甲鱼····· (61) |
| 54. 韭芽银鱼····· (42) | 81. 清炖甲鱼····· (62) |
| 55. 糟香银鱼····· (43) | 82. 火腿出骨甲鱼····· (63) |
| 56. 黑鱼两吃····· (43) | 83. 酿甲鱼····· (63) |
| 57. 火夹鳊鱼····· (45) | 84. 炒甲鱼片····· (64) |
| 58. 双味鳊鱼····· (45) | 85. 松子鲤鱼····· (65) |
| 59. 清蒸鳊鱼····· (46) | 86. 蒸糟鲤鱼····· (65) |
| 60. 白汁鳊鱼····· (47) | 87. 糖醋鲤鱼····· (66) |
| 61. 香酥鳊鱼····· (48) | 88. 鸳鸯鲤鱼····· (66) |
| 62. 干烧鳊鱼····· (49) | 89. 软熘鱼扇····· (67) |
| 63. 三丝鳊鱼····· (49) | 90. 锅贴鲤鱼····· (68) |
| 64. 绣球鳊鱼····· (50) | 91. 清蒸刀鱼····· (68) |
| 65. 炸熘鳊鱼····· (51) | 92. 红烧刀鱼····· (69) |
| 66. 松鼠鳊鱼····· (52) | 93. 出骨刀鱼球····· (70) |
| 67. 醋椒鳊鱼····· (53) | 94. 刀鱼脯····· (70) |

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 95. 刀鱼羹…………… (71) | 片…………… (79) |
| 96. 砂锅大鱼头…… (72) | 108. 蜜汁塘鳢鱼 … (80) |
| 97. 拆烩鲢鱼头…… (73) | 109. 芙蓉余塘鳢鱼 |
| 98. 清蒸鳊鱼…………… (73) | 片…………… (81) |
| 99. 桂花鳊鱼…………… (74) | 110. 黄焖河鳗 …… (81) |
| 100. 奶汤鳊鱼 …… (75) | 111. 锅烧河鳗 …… (82) |
| 101. 清蒸鲟鱼 …… (76) | 112. 煎糟河鳗 …… (83) |
| 102. 红烧鲟鱼 …… (76) | 113. 清蒸河鳗 …… (83) |
| 103. 青椒鲟鱼 …… (77) | 114. 夹烧鳗鱼 …… (84) |
| 104. 酒酿蒸鲟鱼 … (77) | 115. 三丝鱼面 …… (85) |
| 105. 芙蓉鲟鱼脯 … (78) | 116. 七星鱼丸汤 … (85) |
| 106. 椒盐塘鳢鱼 | 117. 白汁鲟鱼 …… (86) |
| 片…………… (79) | 118. 春笋鲟鱼 …… (87) |
| 107. 清炒塘鳢鱼 | 119. 粉蒸鲟鱼 …… (87) |

虾 蟹 类

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 120. 盐水虾 …… (91) | 131. 红烧梭子蟹 … (98) |
| 121. 清炒虾仁 …… (91) | 132. 炒明虾片 …… (98) |
| 122. 龙井虾仁 …… (92) | 133. 红烧明虾 …… (99) |
| 123. 生煎虾饼 …… (93) | 134. 干煎明虾 …… (100) |
| 124. 虾仁锅巴 …… (93) | 135. 炸烹明虾 …… (100) |
| 125. 杨梅虾球 …… (94) | 136. 鲜奶虾仁 …… (101) |
| 126. 清炒蟹粉 …… (95) | 137. 熟炆虾仁 …… (102) |
| 127. 锅烧蟹 …… (95) | 138. 茉莉虾仁 …… (102) |
| 128. 雪花蟹斗 …… (96) | 139. 白汁虾卷 …… (103) |
| 129. 清水大闸蟹 … (97) | 140. 清炒三虾 …… (103) |
| 130. 青蟹炒蛋 …… (97) | 141. 翡翠虾斗 …… (104) |

- | | | | |
|-----------------|-------|------------------|-------|
| 142. 油爆虾 | (105) | 150. 炒虾蟹 | (109) |
| 143. 炒虾肫 | (105) | 151. 炸蟹卷 | (110) |
| 144. 凤尾虾 | (106) | 152. 炸蟹脆 | (111) |
| 145. 琵琶虾 | (107) | 153. 熘黄青蟹 | (111) |
| 146. 三虾豆腐 | (107) | 154. 蟹黄扒菜心 | (112) |
| 147. 油酱毛蟹 | (108) | 155. 蟹黄海参 | (112) |
| 148. 炒蟹黄油 | (108) | 156. 蟹油水晶球 | (113) |
| 149. 煎蟹盒 | (109) | | |

海 鲜 类

- | | | | |
|------------------|-------|-----------------------|-------|
| 157. 红烧带鱼 | (119) | 174. 卷筒黄鱼 | (130) |
| 158. 清蒸带鱼 | (120) | 175. 脆皮黄鱼 | (130) |
| 159. 糖醋带鱼 | (120) | 176. 八宝黄鱼 | (131) |
| 160. 烹带鱼背 | (121) | 177. 菊花黄鱼 | (132) |
| 161. 荔枝带鱼 | (121) | 178. 珍珠黄鱼 | (133) |
| 162. 红烧海螺 | (122) | 179. 炸熘黄鱼 | (133) |
| 163. 油爆海螺 | (123) | 180. 黄鱼鲞烤肉 | (134) |
| 164. 油爆双片 | (124) | 181. 茄汁鱼片 | (135) |
| 165. 炸蛎黄 | (124) | 182. 松子黄鱼球 | (136) |
| 166. 炒蛎黄 | (125) | 183. 芝麻鱼排 | (136) |
| 167. 三丝拌蛭 | (125) | 184. 雪菜大汤黄
鱼 | (137) |
| 168. 咸菜卤蒸蛭 | (126) | 185. 雪花鱼丝羹 | (138) |
| 169. 蛭肉糊 | (126) | 186. 蛋蓉黄鱼羹 | (138) |
| 170. 宁波摇蚶 | (127) | 187. 葱油鲳鱼 | (139) |
| 171. 清汤蛤蜊肉 | (128) | 188. 白汁鲳鱼 | (139) |
| 172. 家常黄鱼 | (128) | 189. 干烧鲳鱼 | (140) |
| 173. 千层黄鱼 | (129) | | |

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 190. 糖醋鲳鱼 (141) | 202. 炒玻璃鲈鱼 ... (149) |
| 191. 铁排鲳鱼 (141) | 203. 墨鱼大烤 (149) |
| 192. 烟鲳鱼 (142) | 204. 墨鱼炒肉丝 ... (150) |
| 193. 酱爆鱿鱼卷 ... (143) | 205. 油爆墨鱼卷 ... (150) |
| 194. 笔筒鱿鱼 (143) | 206. 炒玻璃墨鱼 ... (151) |
| 195. 荔枝鱿鱼 (144) | 207. 青椒墨鱼丝 ... (151) |
| 196. 广式鱿鱼 (145) | 208. 熘酥墨鱼卷 ... (152) |
| 197. 鱿鱼炒肉丝 ... (145) | 209. 菜菔煨鲨鱼 ... (153) |
| 198. 干煸鱿鱼丝 ... (146) | 210. 醋熘鲨鱼 (153) |
| 199. 酸辣鱿鱼卷 ... (146) | 211. 菜蕻鲨鱼 (154) |
| 200. 雪花鱿鱼 (147) | |
| 201. 锅巴酸辣鱿
鱼.....(148) | |

海 味 类

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 212. 鱼片海参 (160) | 224. 鸡丝鱼翅 (168) |
| 213. 三鲜海参 (161) | 225. 干烧鱼翅 (169) |
| 214. 蟹黄海参 (162) | 226. 三丝鱼翅 (169) |
| 215. 红烧海参 (162) | 227. 蟹粉鱼翅 (170) |
| 216. 虾子大乌参 ... (163) | 228. 蹄筋鱼翅 (170) |
| 217. 鸡翅海参 (164) | 229. 清汤鱼翅 (171) |
| 218. 蝴蝶海参 (164) | 230. 鸡皮鱼肚 (172) |
| 219. 海参羹 (165) | 231. 炖鳊鱼肚 (172) |
| 220. 黄鱼海参羹 ... (165) | 232. 黄鱼烩鱼肚 ... (173) |
| 221. 清汤乌参 (166) | 233. 鸡火扒广肚 ... (174) |
| 222. 虾子明玉参 ... (167) | 234. 虾子鱼肚 (174) |
| 223. 两虾扒海参 ... (167) | 235. 奶汤鱼皮 (175) |

045609

236. 虾仁鱼皮 (176)
237. 红烧鱼皮 (176)
238. 鸡火鱼唇 (177)
239. 奶油鱼唇 (177)
240. 白汁鱼唇 (178)
241. 细卤明骨 (178)
242. 炒鲜干贝 (179)
243. 三鲜干贝 (179)
244. 绣球干贝 (180)
245. 葱蒸干贝 (181)
246. 鸡茸鲍鱼 (182)
247. 蚝油鲍鱼 (182)
248. 麻酱鲍鱼 (183)
249. 葱油拌海蜇 ... (183)
250. 鸡丝拌海蜇
皮 (184)
251. 清汤海底松 ... (184)

河 鲜 类

河鲜类,包括淡水鱼类及黄鳝、鳖等淡水水产,资源丰富,种类繁多。其中主要有鲤鱼、青鱼、草鱼、鳊鱼、鲢鱼、鲇鱼、鲫鱼、鳊鱼、鳊鱼、鲈鱼、塘鳢鱼、黄鳝及鳖等。现将主要的淡水水产介绍如下:

青鱼: 又名黑青、乌青、螺蛳青。体呈圆筒形,尾部侧扁,嘴部稍尖,无触须,背部乌黑,肚乳白色,肉白而结实,骨刺少。秋冬季节最为肥壮。青鱼头尾、腹部、尾巴以及鱼肠、鱼肝均可制作各种名菜佳肴。

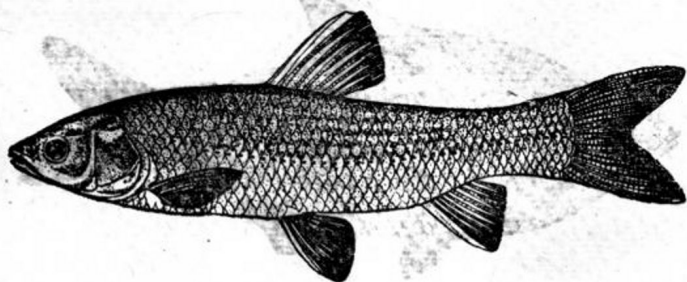


图 1 青 鱼

草鱼: 又名草青、皖、棍鱼。体近圆筒形,头部扁平,尾部侧扁,腹部圆而无棱。全身茶黄色,肚灰色白,肉嫩刺少,肉质结实。上海和江苏、浙江、广州、福州都喜欢食用。如杭州西湖醋鱼、广州和福州的五柳鱼都取用草鱼制做。

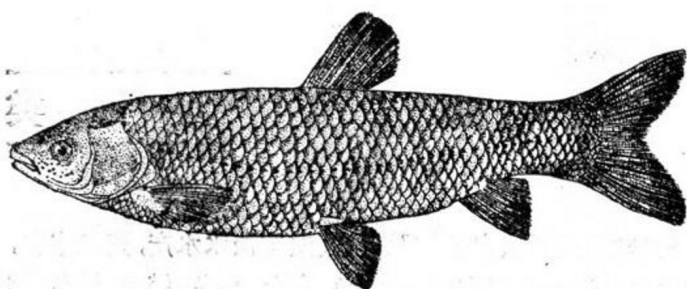


图 2 草 鱼

鳊鱼：可分三角鳊、三角平胸鳊、团头鲂(武昌鱼)等多种。多产于湖北、江西、安徽等省，但以湖北省鄂城樊口所产的品种最为优良。肉嫩味鲜，食法以清蒸为佳。

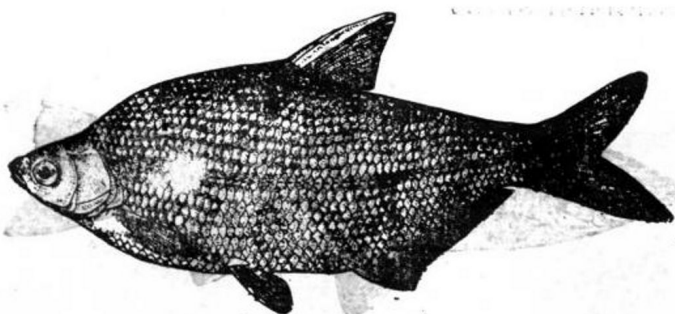


图 3 鳊 鱼

鳊鱼：俗称桂鱼，又名鲂鱼。鱼体侧扁，尾鳍呈扇形，口大鳞细，体黄色绿，有黑色斑点，无胆无刺，肉质细嫩鲜美，历来为鱼中上品。吃法上配以火腿片清蒸或氽汤为佳，也可红烧，或上浆油炸，制做“松鼠桂鱼”等。

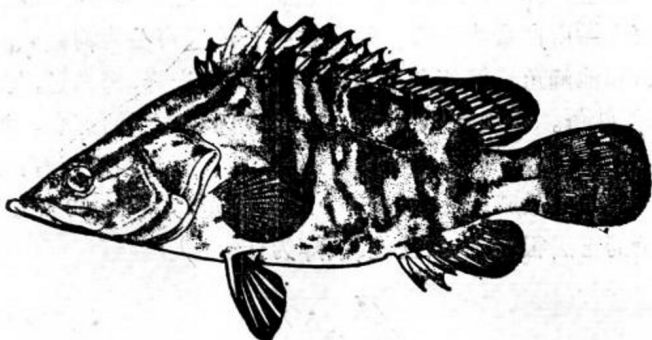


图 4 鳜 鱼

鲫鱼： 体侧扁，头小，背部隆起，肉质细嫩味美。生长于长江中的鲫鱼体积大于湖中的鲫鱼。河泊中鲫鱼体积小，肉质极嫩且鲜，北方以河北白洋淀所产者为最好，江南以江苏六合县龙池出产者最优。吃法以清蒸氽汤、葱烤为佳。

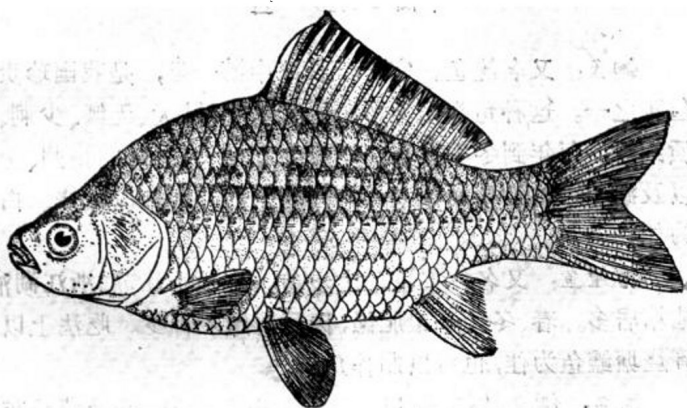


图 5 鲫 鱼

鲤鱼：体长，呈圆筒形，嘴边有长短触须各一对。我国以黄河上游所产最为名贵。鲤鱼按生长地区可分为河鲤鱼、江鲤鱼和池鲤鱼。河鲤鱼呈黄色，带有金属光泽，鳞白色，尾红，肉嫩，味鲜。江鲤鱼鳞片和肉为白色，肉质次于河鲤鱼。池鲤鱼青黑鳞、刺硬，有泥土味，但肉质细嫩。鲤鱼四季都有出产，以2、3月间最肥美，一般500~1500克重，大的5000克以上。鲤鱼的吃法很多，但以红烧、油炸为佳。

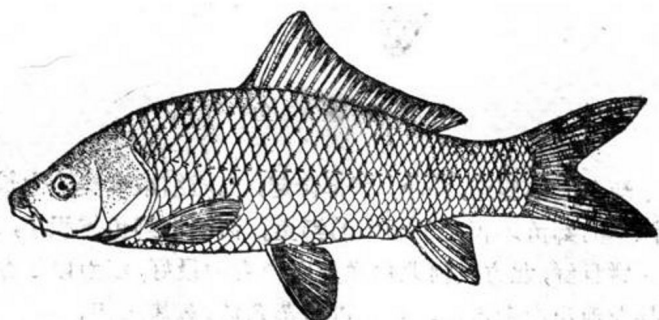


图 6 鲤 鱼

鲢鱼：又名鳊鱼。它产于长江中游一带，是我国珍贵的鱼种之一。这种鱼头呈锥形，尾长嘴小、肚大、无鳞、少刺、肉质细嫩，每年到冬季春季两季最为肥嫩。在镇江、扬州、上海以及湖北，以鲢鱼制作菜肴均闻名全国。鲢鱼以红烧、白汁为佳。

塘鳢鱼：又名杜父鱼、土步鱼。生长于江苏、浙江湖泊、池塘居多。春、冬两季最肥嫩，肉质鲜嫩刺骨少。吃法上以竹笋烧塘鳢鱼为佳，也可以制作鱼羹。

鲟鱼：鲟鱼体侧扁，口大无牙，头部稍尖，头及背呈灰绿黑色，腹部呈银白色，鳞片大而薄，上有细纹，形如鲑鱼。它平

时栖于太平洋，在春末夏初，因生殖期逼近，结群逆江而上，游入内江产卵，在立夏至芒种为盛产期。因该鱼每年于初夏上市，其余时期绝迹，故称鲥鱼。鲥鱼鳞片内含有大量脂肪，肉质嫩而鲜美。吃法以清蒸为佳，也可红烧或用网油裹包烤熏。

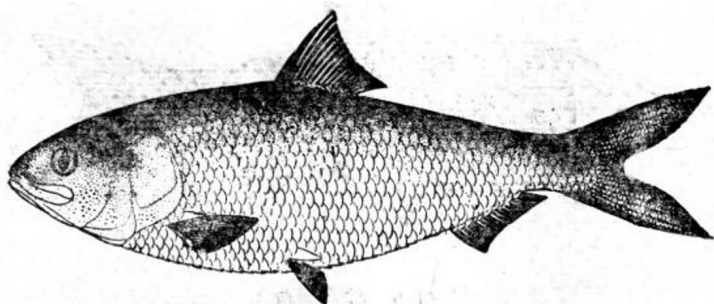


图 7 鲥 鱼

黑鱼：又名乌鳢、乌鱼。四季都有，以秋冬季节为最肥壮。黑鱼呈亚圆筒形，大的长达 50 厘米以上。青褐色，头部上下扁平，尾巴左右侧扁，有三纵行黑色斑块，眼后至鳃孔有二条黑色横带。它肉质鲜嫩坚实，细骨少，有滋养功效。吃法可红烧，炒鱼片，炒鱼丁，汆汤等。

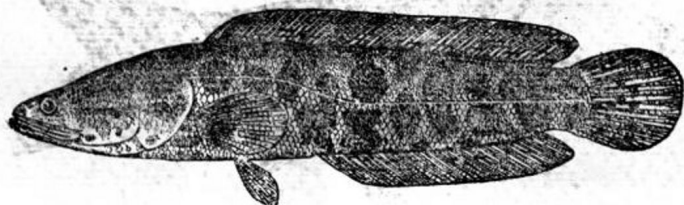


图 8 黑 鱼

鲢鱼：又名白鲢鱼。多产于长江以南的淡水湖中，池塘养殖也较多。鲢鱼身体长扁，鱼眼偏下，鳞片细小，刺多，肉质鲜美。适用红烧、熏炸等。

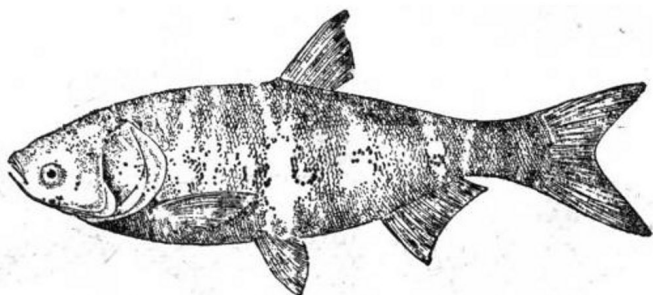


图 9 鲢 鱼

鳙鱼：又名胖头鱼、花鲢鱼。是我国淡水养殖的主要鱼类。鳙鱼背部及两侧上半部微黑，腹部灰白，并带有黑色斑点，头部较大，约占体长的三分之一，肚宽背厚，肉质细嫩，刺

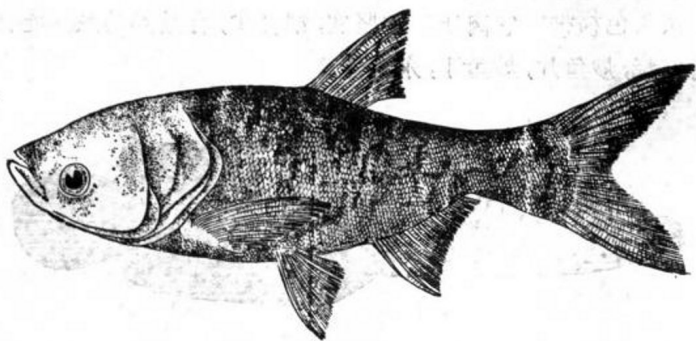


图 10 鳙 鱼