



鱈魚菜谱

中国商业出版社

Ts972.1
01

07481

鳝 鱼 菜 谱

田树民 冯祥文 编写
吴志华 周晓燕

中国商业出版社

鳊鱼菜谱

田树民 冯祥文 编写
吴志华 周晓燕

中国商业出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

二二〇七工厂印刷

787×1092毫米 32开 2.625印张 57千字

1986年10月第1版 1986年10月第1次印刷

印数：1—30,000册

统一书号：15237·015 定价：0.50元

鳊鱼，我的推荐

(代序)

鳊鱼是一种十分值得向人们推荐的食用鱼。这本关于鳊鱼烹调方法的书，理所当然地是一本值得向读者推荐的书了。

中国人吃鳊鱼的历史已经很久。古时鳊鱼又叫“鱖”，《韩非子》上说：“鱖似蛇，蚕似蠋”；或叫“鲋”，《说文》有之，《淮南子》谓：“蛇、鲋著泥百仞之中，熊黑匍匐丘山蹇岩。”又叫“𩚑”，见于《山海经·北山经》：“……湖灌之水出焉，而东流至于海，其中多𩚑。”还有些名字如“海蛇”、“善鱼”、“长鱼”等，说明我国人民对它的认识很早。吃它的记载较早的也许是《南齐书·周颙传》：

“后何胤言断食生，犹欲食白鱼、𩚑脯、糖蟹，以为非见生物。……”

用黄鳊肉做的脯，现在尚有，当然不及鲜品柔软可口，却证明在公元479~502年间，长江流域一带对鳊鱼的加工方法已经不仅是烹制了。

《五代史》上也有一段吃鳊鱼的故事：

“……（世宗）又问以扬州之事。对曰：‘扬州地富卑湿，食物则多腥腐。去岁在彼，人以鲋鱼馈臣者，见其盘中虬屈，一如蛇游之水。假如鸛雀有知亦应不食，岂况于人哉？’其敷奏大率如此类，闻者无不悚然。”

这是北方人当时对吃鳊鱼的看法，今天只怕还有。因为鳊鱼确乎象蛇，不免望而生畏，其实倘加品尝，也许会得出另一种结论的。宋代江休复的《江邻几杂志》还有这么一段记述：

“贩鳊者器中置鳊。云鳊喜睡，鳊好游，不尔睡死。”

此法至今仍沿用。这当然是长途贩运，宋时不知运到哪里？现在能运到青海西宁等地，使高原人也能一饱口福了。

鳊鱼的滋味很难用语言或文字表述清楚。通常都是什么“鲜嫩肥美”之类词儿，什么鱼都能用。鳊鱼之鲜具有它独特的鲜味，不同于任何鱼，可以说是“鳊鱼鲜”，清而隽永，能在大脑皮层留下永久的记忆。它的口感因烹制法不同而异，生炒柔而挺，红烧润而腴，熟焖软而嫩，油炸脆而酥。这在其它鱼很难办到。

鳊鱼的营养与食疗价值在淡水鱼中都比较突出。养分以维生素A为高，其它如蛋白质等都在中上之列，食疗作用古人已很重视，从北朝时的《名医别录》起，它列为“上品”，此后历代本草和医药文献都有记述。按中医的学说可以将它的作用归纳为治和补两方面。治的作用大致为可以治癆伤、风寒湿痹、产后淋沥、下痢脓血、痔瘕瘰疬等。民间也流传有一些验方，如用它和香薷炖服治小儿疳积，用它和猪肉煮食治肾虚腰疼，用它和冬虫夏草炖服治咳嗽等等。现代医学研究发现，从它身上提取的“黄鳊鱼素A”和“黄鳊鱼素B”，对人体血糖调节机能有很大作用，既能使血糖低者升高，又能使血糖高者降低。《名医别录》说它的头“主消渴”是有道理的。补的作用中药书的说法是“补虚损，强筋骨”，《滇南本草》说是“其性大补气血，舒筋壮骨，久服肥

胖”。民间也有“小暑长鱼赛人参”的说法。这不仅对于身体虚弱，以及病后、产后的人有用处，平常时时吃一些也有补益。一种食物竟有如此效益，自当刮目相看，完全应该向人们推荐的了。按中医的说法，鳝鱼的头、皮、血、骨都具有药用价值。尤其是血，可以祛风、活血、壮阳。近代医学报告，用以治颜面神经麻痹、慢性化脓性中耳炎疗效都不错。鳝鱼血可以作菜，民间都用它作家常菜，多与韭菜配炒。当然，筵席上是没有它的地位的。人们常将它当作废物抛弃，很可惜。取法很方便，凡是划鳝丝时，都能取到完整的血条。

这就要说到鳝鱼的烹制方法，现在在一些地方有一些以鳝鱼作的名菜，象江苏扬州的“大烧马鞍桥”；南京的“炖生敲”；无锡梁溪“脆鳝”；安徽的“鳝糊”；浙江湖州的“烂糊鳝丝”（又叫“五色鳝丝”）；广东的“焖瓢鳝卷”；湖北荆州的“皮条鳝鱼”；湖南的“熘嫩子鳝丝”等等。虽然不少，但是在一个地方来说，因鳝鱼未被充分利用，故鳝鱼菜并不很多。古代一些烹饪著作中，提到鳝鱼的也不多，例如清代《调鼎集》上有“脍鳝鱼”、“焖鳝鱼丝”、“烧鳝鱼”、“鳝鱼羹”、“炒鳝鱼”、“段鳝”，后三种也见于《随园食单》。明代《宋氏养生部》上有“糊鳝”，不同于今日之“鳝糊”，其法是：

“用鳝切脍，先熬油炒，投鸡鹅肥汁中，再烹酱调和，沸起掺以干姜粉，和以韭菜。”

看来，古来烹制鳝鱼的方法该是不少的，只是见于文字的实在太少了，乏人关注整理。

前些年，听说江苏淮安有“长鱼席”，共一百零八只菜。当时颇有点高兴，很想去考察一下，因为《淮安府志》

上说过：“淮安长鱼，肉嫩性纯。”后来陆续听说这“长鱼席”已有较长历史，可惜仅是口传，不见于文字，这就不免有失传的危险，于是又颇为着急，怕真的湮没于时光之中。中国烹饪中有一类颇具特色的宴席，即全部菜肴以一种原料为主料，如“全羊席”、“全鹿席”、“全鸭席”、“全鱼席”等等，近年又有东北“飞龙席”、云南“鸡枞席”的创制。“长鱼席”该是理所当然的。然而，又不免于想到：一种鳙鱼，尽管适于多种烹制方法，又怎能作出那么多菜式呢？高兴、着急、好奇，构成了我想一探究竟的愿望，因为工作使我和烹饪结下了不解缘，这也是职业的本能吧。

终于，两位青年——江苏商业专科学校中国烹饪系的冯祥文、周晓燕同志向我提供了厚厚一搭稿纸——《鳙鱼菜谱》。套句老话，我真有点喜出望外。披阅之下，便又坐卧不安了，觉得应该让它走向社会，使这份中国烹饪中的宝贵遗产供大家分享。也有同志耽心：一是鳙鱼分布面不广；二是其形可畏，因而怕乏人赏识。其实，鳙鱼分布面并不小，大概从长江流域往南，直到云南，都有分布，量也并不少，往北河南、山东、陕西、辽宁、北京、河北等不少地方也有，乃至新疆都有，据说是左宗棠带过去的，见于《新疆志藁》：“哈密凤不产鱼，湘军以木桶盛鳙数百担，荷出关，抵哈密，弃之淖尔，岁久益滋，土人以为蛇，皆不食。”不是分布少，实在是待开发。至于形象可畏，是在未识其味的情况下先人为主的成见。螃蟹的形状难道好看吗？现在都视为至味了。鲁迅先生说，第一个吃螃蟹的人是勇敢者，对于鳙鱼恐怕不需要怎么勇敢，因为它终究不是蛇，是鱼，属于鱼纲合鳃科动物。

本书共列了八十五个以鳙鱼为主料制作的菜肴，冷、热

都有，汤、菜俱备，完全是可以组配成筵席的，也可以任意选用作其它筵席的组合菜。家厨制作它也是重要参考资料。据淮安商业技工学校吴志华老师介绍，这些菜是由田树民老师傅口述，经他和冯祥文、周晓燕二同志共同整理而成。田师傅，江苏淮安人，今年七十岁了。他的父亲田锦臣十六岁时在淮安河下的“筵乐菜馆”学徒。这个菜馆，当时以制作“长鱼席”闻名。那时的盐商、官吏常去品尝。每年正月初二，还要专做一桌“长鱼席”送给当时的淮关大人。田锦臣学艺成功后，自开了一个“裕乐饭店”。田树民跟他父亲学艺，将“长鱼席”的制作技艺继承了下来，才能使我们看到今天这本《鳝鱼菜谱》。据此推算，“长鱼席”至少已有一百多年的历史。以前，大运河是重要交通渠道，淮安的地理位置处在要冲，“长鱼席”也随之播名四方。随着交通状况的改变，淮安似乎不如以前突出了，“长鱼席”的名声渐趋寝息，不被人所注意，所以我说有湮没的危险。感谢吴志华、冯祥文、周晓燕三位同志做了很好的工作，既抢救了一份祖国传统文化遗产，也为丰富人民物质生活提供了参考资料，对烹饪专业工作者也不无意义，加上鳝鱼这种“上品”烹饪原料，这便是我要推荐这本小书的目的所在。

聂凤乔 识

1985.4.27于扬州。

目 录

鳊鱼, 我的推荐 (代序)	聂凤乔
---------------------	-----

一、炆 类

炆虎尾	(1)
炆斑肠	(1)
炆麻线鳊鱼	(2)
炆银丝鱼	(2)
姜丝鳊鱼	(3)

二、卤 类

生卤荔枝鳊鱼	(5)
二龙抢珠	(5)

三、炸 类

干炸鳊鱼干	(7)
夹沙鳊鱼	(8)
炸酥鱼	(8)
炸脆鱼	(9)
鳊鱼吐司	(10)
炸鳊鱼筒	(10)
炸鳊鱼换柱	(11)
芝麻鳊鱼	(12)
金果鳊鱼	(12)
鳊鱼锅巴	(13)
高丽鳊鱼	(13)

麻花鳊鱼	(14)
鳊鱼排	(15)
指盖鳊鱼	(16)
炸玛瑙	(16)
蛤蜊鳊鱼	(17)
锅烧鳊鱼	(18)

四、溜 类

溜鳊鱼圆	(19)
菊花鳊鱼	(19)
生煎鳊鱼圆	(20)
溜鳊鱼筒子	(21)
水晶鳊鱼饼	(22)

五、炒 类

软兜鳊鱼	(23)
生炒蝴蝶片	(23)
银丝鳊鱼	(24)
软兜带粉	(25)
龙虎斗	(25)
炒双蝴蝶片	(26)
炒鳊鱼丁	(27)
龙爪鳊鱼	(28)

松子鳝鱼…………… (28)

腰子鳝鱼…………… (29)

鸡丝鳝鱼…………… (30)

双色鳝鱼…………… (31)

白炒蝴蝶片…………… (32)

木樨鳝鱼…………… (32)

雪花鳝鱼…………… (33)

乌龙盖雪…………… (34)

麦穗鳝鱼…………… (35)

芙蓉鳝鱼片…………… (35)

三丝鳝鱼卷…………… (36)

炒龙鳞…………… (37)

芙蓉鳝鱼丝…………… (38)

六、贴 类

锅贴鳝鱼…………… (39)

七、焗 类

锅焗鳝鱼…………… (40)

八、炖 类

白炖生蛟…………… (42)

菜核鳝鱼…………… (42)

九、煨 类

煨脐门…………… (44)

白煨脐门…………… (44)

十、烧 类

大烧马鞍桥…………… (46)

鸡粥鳝鱼…………… (46)

腐乳鳝鱼…………… (47)

烧鳝鱼换柱…………… (48)

十一、蒸 类

米粉鳝鱼…………… (49)

干贝鳝鱼…………… (49)

清蒸鳝鱼筒…………… (50)

米粉鳝鱼圆…………… (50)

鳝鱼烧麦…………… (51)

荷叶米粉鳝鱼…………… (52)

竹节鳝鱼…………… (53)

金钱鳝鱼…………… (54)

十二、瓢 类

龙戏珠…………… (55)

卷瓢鳝鱼…………… (56)

瓢鳝鱼…………… (57)

八宝鳝鱼…………… (58)

皮箱鳝鱼…………… (59)

十三、烩 类

四喜鳝鱼…………… (60)

什锦鳝鱼…………… (60)

烩鸡丝鳝鱼…………… (61)

烩脯脑…………… (62)

十四、汤 类

清汤绣球鳝鱼…………… (63)

鳝鱼饺子…………… (64)

鳝鱼粉丝汤…………… (64)

清汤龙须…………… (65)

瓢儿鳝鱼…………… (65)

葡萄鳝鱼…………… (66)

清汤玛瑙…………… (67)

十五、烤 类

叉烧鳝鱼方…………… (68)

附录…………… (69)

1. 鳝鱼的熟出骨…………… (69)

2. 鳝鱼的生出骨…………… (70)

后 记…………… (71)

一、炆 类

炆 虎 尾

原料

熟鳊鱼脊背尾部肉八两、酱油五钱、醋五分、绵白糖五分、味精二分、麻油二钱、蒜泥一钱、白胡椒粉五分、熟猪油一两。

制法

1. 将鳊鱼尾部肉入开水锅烫透，捞起，沥尽水分，装在盘内。

2. 将酱油、醋、绵白糖、味精放入碗内搅匀，上笼蒸热，浇在鳊鱼上，然后把蒜泥撮在鳊鱼正中，淋入麻油。

3. 炒锅置旺火上烧热，放入猪油，待八成热时，浇在蒜泥上即成。

特点 肉质纯嫩，吃口清爽，为夏令佳肴。

炆 斑 肠

原料

熟鳊鱼肝肠七两、韭菜苔五钱、红辣椒一个、蒜泥二钱、酱油四钱、精盐五分、味精一分、醋五分、绵白糖五分、白胡椒粉二分、麻油二钱。

制法

1. 把鳊鱼肝肠放入清水碗内，漂洗干净，捞入碗内。取

鳝鱼肠的上半截，用尖头筷挑开，再用精盐抓搓，然后下清水淘洗干净，捞入漏勺，同鳝鱼肝一起放入沸水锅内烫至鱼肠翻卷时，捞出沥去水分，装入盘内。

2. 韭菜苔洗净，切成八分长的段。红辣椒洗净，切成丝入沸水锅烫透，捞出沥去水分，也倒入盘内略拌。

3. 用酱油、麻油、味精、醋、绵白糖调成汁，上笼略蒸，取出浇在鳝鱼肝肠上，再撒上蒜泥和白胡椒粉即成。

特点 红、白、绿相映，食之爽脆。

炆 麻 线 鳝 鱼

原料

熟鳝鱼麻线肉八两、红辣椒一钱、笋一两、蒜丝一钱、酱油五钱、味精一分、白胡椒粉二分、麻油五钱。

制法

1. 将熟鳝鱼麻线肉（鳝鱼脊背撕下的麻线形鱼肉）入汤锅中略烫一下捞出。

2. 将笋、红辣椒切成丝。先将笋丝入汤锅烫透放在盘中，再将烫过的麻线鱼肉装在笋丝上面。

3. 将酱油、胡椒粉、味精、蒜丝、麻油调成汁，浇在麻线鱼肉上，红辣椒丝略烫撒在麻线鱼上即成。

特点 形似麻线，味美质嫩。

炆 银 丝 鱼

原料

粗活鳝鱼二斤、笋五钱、青椒五钱、熟火腿五钱、鸡蛋

清一只、酱油一钱、精盐二分、味精二分、黄酒三钱、蒜泥二钱、麻油二钱。

制法

1. 鳝鱼宰杀，剖腹去内脏，去骨去皮，入清水中漂白洗净，捞出切成细丝，再放入清水中浸泡，捞出，吸去水分。用精盐、味精、黄酒、淀粉、鸡蛋清上浆。笋、青椒、火腿均切成细丝。将笋丝、青椒丝入开水锅烫一下。

2. 酱油、蒜泥、麻油、少许鸡汤、味精调成汁，上笼蒸透。

3. 炒锅置旺火上烧热，放入水。沸后，将鳝鱼丝抖散下锅烫熟，然后，捞出沥净水分，放入盘内，再放入笋丝、青椒丝拌匀。浇上调味汁，撒上火腿丝即成。

特点 脆嫩爽口，是夏令美肴。

姜 丝 鳝 鱼

原料

粗活鳝鱼一斤、芽姜三两、鸡蛋清一只、精盐五分、味精二分、酱油三钱、黄酒一钱、麻油二钱、淀粉一钱。

制法

1. 鳝鱼宰杀，剖腹去内脏，去骨去皮，入清水盆漂白洗净，切成细丝。将鳝鱼丝放入碗内，用精盐、味精、黄酒、淀粉、鸡蛋清上浆待用。

2. 芽姜洗净，去掉外皮，切成细丝，放入清水碗内略泡，捞出沥干水分。将姜丝倒入漏勺内，在沸水锅内颠烫，再用干洁布吸去水分，倒入盘内。

3. 炒锅置旺火上烧热，放入清水，烧开后，把浆拌好

的鳊鱼丝倒入锅内，用竹筷子轻轻地不断拨动，待沸后，即可捞出，再用干洁布吸去水分，倒入姜丝盘内。将鱼丝、姜丝拌匀拨松，浇上酱油、麻油即成。

特点 鱼丝鲜嫩，姜丝爽脆，黄白淡雅。

二、卤 类

生 卤 荔 枝 鳝 鱼

原料

粗活鳝鱼二斤、酱油一两、绵白糖五钱、八角五分、黄酒三钱、葱一两、姜一两、麻油三钱、花生油一斤（耗一两）。

制法

1. 鳝鱼宰杀，剖腹去内脏，去骨去头尾洗净。在鳝鱼肉的一面刮荔枝形花刀，然后用酱油五钱、葱五钱、姜五钱、八角二分、黄酒一钱腌渍三十分钟。

2. 炒锅置旺火上烧热，放入花生油，待七成熟时，放入鳝鱼炸至金黄色，倒入漏勺沥油。原锅置旺火上，放入少许水、葱五钱、姜五钱、黄酒二钱、八角三分、绵白糖和酱油五钱，再放入鳝鱼，旺火烧沸，转小火卤透，再置旺火上收汁，淋麻油起锅，排叠在盘中即成。

特点 香味浓郁，干香不腻。

二 龙 抢 珠

原料

生卤鳝鱼四斤、盐水豆腐皮一斤、午餐肉二听、鳝鱼茸四两、琼脂二钱、水发鱼翅四根、樱桃一粒、鸡汤一斤、精盐八分、青萝卜一个。

制法

1. 取豆腐皮八两，分成二份，平摊在案板上。取鳝鱼二斤切成丝分二份，分别放在二份豆腐皮上卷成长二尺，一头粗细的龙身形状，放在盘中，使其自然弯曲，成对峙状。再把琼脂放入盛皿里，加入鸡汤、盐上笼蒸透，倒入盘内。将剩余的豆腐皮、鳝鱼丝卷成八条龙腿装上。

2. 将鳝鱼茸涂在龙身上，装上午餐肉刻制的龙脊，将剩余的生卤鳝鱼用小鸡心模切成鸡心形，成为龙鳞，分别从尾至头贴在两条龙身上，上笼略蒸取出。午餐肉雕两个龙头，八个龙爪装上，再将水发鱼翅插在龙嘴处，做龙须，牙签做龙牙装上。在两龙嘴之间装上萝卜雕刻的彩珠装上即成二龙抢珠。

特点 造型别俱一格，味香醇。