

苏明 章益  
程诚等编著

# 鱼类菜制作 500 例

中国卓越出版公司



# 鱼类菜制作 500 例

苏明 章益  
程诚等编著

2001.12.1

中国卓越出版公司

封面照片为香煎鳟鱼、香槟比目鱼、炭烤鳟鱼。

北京和平宾馆西餐厨师长（特邀香港厨师）韩伟珊精心制作。

**鱼类菜制作500例**  
苏明 章益 程诚等编著

---

中国卓越出版公司出版  
(北京市东直门外春秀路太平庄10号)  
新华书店北京发行所发行各地新华书店经售  
大连市金州印刷厂印刷

---

开本：787×1092毫米 1/32印张：13.625字数：275千字

1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷

ISBN 7—80071—046—7/G.3

定 价：4.50元

## 前 言

我国广阔的水域，为我们提供了极其丰富的鱼类食品。随着人民生活水平的不断提高，越来越多的人需要掌握和提高鱼类菜的烹调技能。为了满足这种需要，我们特意编写了这本《鱼类菜制作500例》。该书共分四个部分：第一部分，简要介绍了有关鱼的各种常识；第二部分，比较系统地介绍了36种海水鱼的各种做法；第三部分，着重介绍了常见的19种淡水鱼的制作方法；第四部分，则介绍了关于鱼唇、鱼肚、鱼翅、鱼骨、鱼皮的巧妙烹制。同时，还摘要介绍了常见海、淡水鱼的一般特征。它是一本关于烹制鱼类菜方法较全、实用性很强而又富有一定知识性的读物，适用于家庭、饭店、餐馆和初中级烹饪培训班，也可作为培养军地两用人才的辅助教材。

本书在编写过程中得到有关领导和专家的帮助、指导，参考了一些书籍和报刊资料，在此一并表示谢意。

编 者

# 目 录

## 第一部分 关于鱼的小常识

我国海水鱼有哪些主要品种? .....	( 1 )
我国淡水产鱼有哪些主要品种? .....	( 1 )
江河鱼和湖水鱼有哪些区别? .....	( 2 )
大黄鱼和小黄鱼有哪些区别? .....	( 2 )
胖头鱼和白鲢鱼有哪些区别? .....	( 3 )
鲑鱼和鲈鱼有哪些区别? .....	( 3 )
青鱼和草鱼有哪些区别? .....	( 4 )
鲩鱼与鲮鱼有哪些区别? .....	( 4 )
什么鱼最适合炖汤? .....	( 5 )
什么鱼最适合做熘鱼片? .....	( 5 )
怎样贮存运输活鱼? .....	( 5 )
为什么在市场上买不到活海鱼? .....	( 6 )
怎样挑选鱼? .....	( 6 )
家庭中怎样存放鲜鱼? .....	( 7 )
鱼为什么比肉易坏? .....	( 8 )
鱼死后出现哪些变化? .....	( 9 )
为什么化冻鱼要用冷水? .....	( 10 )
怎样泡发鱿鱼干? .....	( 10 )
人们为什么喜欢吃鱼? .....	( 11 )
哪些鱼最适宜小儿食用? .....	( 11 )

鱼为什么会有腥味? .....	(12)
怎样除去淡水鱼的土腥味? .....	(12)
怎样烹制鱼才无腥味? .....	(13)
剖鱼苦胆破了怎么办? .....	(13)
吃鱼胆为什么会中毒? .....	(14)
怎样煎鱼不粘锅? .....	(14)
为什么鱼一定要煮熟烧透后才能吃? .....	(15)
烧焦了的鱼为什么不能吃? .....	(15)
鱼刺卡喉怎么办? .....	(16)

## 第二部分 海水鱼的做法

一、大、小黄鱼(黄花鱼) .....	(17)
红烧黄鱼 .....	(18)
南烧黄鱼 .....	(19)
干烧黄花鱼 .....	(19)
雪里烧黄花鱼 .....	(20)
家常焖黄花鱼 .....	(21)
朴素黄花鱼 .....	(22)
煎转黄鱼 .....	(23)
煎小鲜 .....	(23)
黄油煎鱼 .....	(24)
松鼠黄鱼 .....	(25)
松子黄鱼 .....	(26)
网油黄鱼 .....	(27)
炸糟黄鱼 .....	(28)
面拖黄鱼 .....	(28)

大汤黄鱼	(29)
沙茶鱼丝	(30)
凤翅龙须鱼	(30)
芝麻鱼排	(31)
醋烹黄花鱼	(32)
酱汁黄花鱼	(32)
绣球全鱼	(33)
鱼腹藏龙	(34)
烩黄鱼羹	(34)
黄鱼参羹	(35)
苋菜黄鱼羹	(36)
特别黄鱼羹	(36)
桂花黄鱼羹	(37)
二、鲟鲙(三来)	(38)
参芪干烧鲟鱼	(38)
芹黄鱼丝	(39)
清蒸鲟鱼	(40)
南蒸鲟鱼	(41)
铁扒鲟鱼	(41)
生烤鲟鱼	(42)
烤发面鱼排	(43)
酸菜烤鱼	(43)
煎鱼肉饼	(44)
清汤酸菜鱼卷	(44)
三、真鲷(加吉鱼)	(45)
白汁加吉鱼	(45)

桔汁拉力鱼·····	(46)
五缕加吉鱼·····	(47)
雪花加吉鱼·····	(48)
醋椒加吉鱼·····	(49)
花仁加吉鱼·····	(49)
清蒸加吉鱼·····	(50)
南蒸加吉鱼·····	(51)
红鲷戏珠·····	(51)
生加吉鱼·····	(53)
书包加吉鱼·····	(53)
焗加拉鱼白菜福·····	(55)
苏式烤加吉鱼·····	(55)
美式烙加吉鱼·····	(56)
比式加吉鱼少司·····	(57)
<b>四、鲑鱼(鲑巴鱼)</b> ·····	(57)
红烧鲑鱼·····	(58)
辣子鲑鱼块·····	(59)
小白菜熬鲑鱼·····	(60)
蒸鱼布丁蛋黄蘑菇少司·····	(60)
烤苏夫利鱼(法式)·····	(61)
<b>五、鲑鱼(大马哈鱼)</b> ·····	(61)
煮出骨大马哈鱼·····	(62)
豆瓣原汁大马哈鱼·····	(62)
干焙大马哈鱼·····	(63)
<b>六、东方鲀(河豚)</b> ·····	(64)
炸燕尾鱼·····	(65)



滑炒鱼丝·····	(65)
熘鱼片·····	(66)
烩鱼丝·····	(67)
拌巴鱼片·····	(67)
<b>七、鳊鱼（大头鱼）·····</b>	<b>(68)</b>
烧鳊鱼花·····	(68)
红焖大头鱼·····	(69)
煽鳊鱼花·····	(70)
氽鱼花·····	(70)
<b>八、梭鱼（肉棍子）·····</b>	<b>(71)</b>
糖醋瓦块梭鱼·····	(71)
酱汁梭鱼·····	(72)
糟熘梭鱼片·····	(73)
捂梭鱼片·····	(74)
<b>九、黑鲟（黑鱼）·····</b>	<b>(74)</b>
玉缕黑鱼·····	(75)
醋椒黑鱼·····	(76)
红烧黑鱼段·····	(76)
<b>十、鲩鱼（鳊鱼）·····</b>	<b>(77)</b>
软炸鲩鱼条·····	(77)
菊花鱼·····	(78)
炸卷筒米鱼·····	(79)
煎土豆米鱼·····	(80)
<b>十一、鲮鱼（鲮鱼）·····</b>	<b>(80)</b>
清蒸网油鲮鱼·····	(81)
奶汤炖鲮鱼·····	(81)

十二、黄姑鱼（铜罗鱼） .....	( 82 )
清炖铜罗鱼 .....	( 83 )
红焖铜罗鱼 .....	( 83 )
半煎煮鱼 .....	( 84 )
十三、鲳鱼（白眼） .....	( 85 )
干烧鲳鱼 .....	( 85 )
酱汁鲳鱼 .....	( 86 )
十四、六线鱼（黄鱼） .....	( 87 )
家常熬黄鱼 .....	( 87 )
干焙黄鱼 .....	( 88 )
十五、太平洋鲱鱼（青鱼） .....	( 88 )
家常焖青鱼 .....	( 89 )
糖醋鲜青鱼 .....	( 90 )
气鼓炸鱼 .....	( 91 )
西班牙式煎青鱼 .....	( 92 )
白汁青鱼 .....	( 92 )
十六、鲷鱼（黄尖子） .....	( 93 )
红烧鲷鱼块 .....	( 93 )
酱焖鲷鱼段 .....	( 94 )
十七、蓝点马鲛（鲛鱼） .....	( 95 )
红烧鲛鱼尾段 .....	( 95 )
酱汁鲛鱼段 .....	( 96 )
樱桃鲛鱼丁 .....	( 97 )
鱼肉馅饺子 .....	( 98 )
一鱼三味 .....	( 99 )
氽鲛鱼丸子 .....	( 100 )

十八、银鲳（镜鱼）	( 101 )
糖醋鲳鱼	( 102 )
酱焖鲳鱼	( 102 )
水熘鲳鱼片	( 103 )
荔枝鲳鱼	( 104 )
美味焖鲳鱼	( 105 )
京冬菜蒸鲳鱼	( 105 )
冲油鲳鱼	( 106 )
干菜鲳鱼	( 107 )
十九、鲈鱼（鲈子鱼）	( 107 )
大汤鲈子鱼	( 108 )
萝卜丝炖鲈鱼	( 109 )
菊花鲈鱼	( 109 )
鲜菇鱼片	( 110 )
黄油煎鱼	( 111 )
红烩鱼肉块	( 111 )
氽四鳃鲈鱼	( 112 )
锅贴鲈鱼	( 113 )
锅爆鲈鱼	( 113 )
干煎金钱鱼	( 114 )
煮鱼黄少司	( 115 )
铁扒鲈鱼带硬黄油少司	( 116 )
俄式鲈鱼带煮土豆	( 117 )
二十、鲨鱼	( 117 )
糖醋鲨鱼块	( 118 )
软炸鲨鱼条	( 119 )

炸烹鲨鱼段·····	( 119 )
醋熘鲨鱼·····	( 120 )
菜尖鲨鱼·····	( 121 )
枸杞番茄鲨鱼片·····	( 121 )
<b>二十一、海鳗（海鳢）</b> ·····	( 122 )
桔烧鳗·····	( 123 )
红焖鳢鱼堆·····	( 123 )
风鳗·····	( 124 )
辣椒鳢鱼条·····	( 125 )
清蒸河鳗·····	( 125 )
福建鱼丸·····	( 126 )
煎鳗鱼红酒少司·····	( 127 )
炸鱼鞑鞑少司·····	( 128 )
吉林炸鱼条鞑鞑少司·····	( 128 )
<b>二十二、带鱼（刀鱼）</b> ·····	( 129 )
干煎刀鱼·····	( 129 )
茼蒿焖刀鱼·····	( 130 )
炸刀鱼块·····	( 131 )
糖醋带鱼·····	( 131 )
熘带鱼·····	( 132 )
桂花带鱼·····	( 132 )
珊瑚带鱼·····	( 133 )
豆豉熏带鱼·····	( 134 )
<b>二十三、牙鲆（牙片）</b> ·····	( 135 )
炸板鱼·····	( 135 )
炸芝麻鱼·····	( 136 )

炸鱼丸子·····	( 136 )
炸熘鱼丸子·····	( 137 )
抓炒鱼·····	( 138 )
炒鱼松·····	( 139 )
炒烩鱼丝·····	( 139 )
辣子鱼块·····	( 140 )
酱爆鱼丁·····	( 141 )
樱桃鱼丁·····	( 141 )
青椒鱼丁·····	( 142 )
果仁鱼丁·····	( 143 )
南烧鱼丁·····	( 143 )
白汁龙凤卷·····	( 144 )
烧熘鱼·····	( 145 )
烧熘鱼盒·····	( 146 )
番茄鱼片·····	( 147 )
茭白熘鱼片·····	( 147 )
油菜熘鱼片·····	( 148 )
黄瓜熘鱼片·····	( 149 )
菜花熘鱼片·····	( 150 )
鲜蘑熘鱼片·····	( 150 )
豌豆熘鱼片·····	( 151 )
莴笋熘鱼片·····	( 152 )
咖喱熘鱼片·····	( 153 )
南煎鱼丸子·····	( 154 )
扣鱼·····	( 154 )
爆蛋白鱼丁·····	( 155 )

锅贴鱼·····	( 156 )
烟熏鲟鱼·····	( 157 )
二十四、高眼鲈 (长脖鱼) ·····	( 157 )
干煎长脖鱼·····	( 158 )
点出骨大鲈鱼·····	( 158 )
番茄鱼片·····	( 159 )
蔬菜丁煎鲈鱼·····	( 160 )
煎鱼西红柿少司·····	( 161 )
炸鱼肉串·····	( 162 )
黄酒鲈鱼·····	( 163 )
蒸鲈鱼奶油少司·····	( 163 )
生焗出骨大鲈鱼·····	( 164 )
烤鲈鱼·····	( 165 )
菠菜烤鱼·····	( 166 )
白酸烤鲈鱼·····	( 167 )
干焙鲈鱼·····	( 168 )
二十五、宽体舌鳎 (牛舌头鱼) ·····	( 169 )
奶汁鳎鱼·····	( 169 )
茄汁鳎鱼段·····	( 170 )
清蒸鳎鱼段·····	( 171 )
英国式炸出骨鱼·····	( 171 )
忌司焗出骨鱼·····	( 172 )
鳎米大焙·····	( 173 )
二十六、绵鳎 (海鲈鱼) ·····	( 173 )
红烧海狗鱼·····	( 174 )
焙粉皮辣味鲈鱼段·····	( 175 )

二十七、绿鳍马面鲀（橡皮鱼）	（175）
干焙橡皮鱼	（176）
醋熘橡皮鱼	（177）
二十八、绿鳍鱼（绿翅）	（177）
清炖绿翅	（178）
二十九、短鳍红娘鱼（红头鱼）	（179）
菠菜熬红头鱼	（179）
三十、鲟鱼（辫子鱼）	（180）
生焖辫子鱼	（180）
三十一、黄鮫鱈（蛤蟆鱼）	（181）
炸鮫鱈鱼块	（181）
三十二、孔鳐（栲板鱼）	（182）
刮炖栲板鱼	（182）
家常焖栲板鱼	（183）
三十三、玉筋鱼（银鱼）	（184）
炸银鱼排	（184）
烧银鱼	（185）
木须银鱼	（185）
银鱼炒肉丝	（186）
纸包银鱼	（186）
银鱼蛋花汤	（188）
氽银鱼	（188）
银鱼羹	（189）
三十四、乌贼（鱿鱼）	（189）
烧三鲜荷包鱼	（190）
盐爆乌鱼	（191）

油爆鱿鱼·····	( 191 )
炒乌鱼·····	( 192 )
炒鱿鱼花·····	( 192 )
炆乌鱼花·····	( 193 )
炒玻璃鱿鱼·····	( 194 )
墨鱼炒肉丝·····	( 195 )
酥油鱿鱼丝·····	( 195 )
韭菜炒乌鱼·····	( 196 )
菜心胗肝鱿鱼·····	( 197 )
虾子鱿鱼·····	( 198 )
吐丝鱿鱼·····	( 198 )
咖喱鱿鱼·····	( 199 )
扫把鱿鱼·····	( 200 )
烩乌鱼蛋·····	( 200 )
酸辣乌鱼蛋·····	( 201 )
卤鲜墨鱼·····	( 201 )
氽乌鱼花·····	( 202 )
蒜酱拌鱿鱼·····	( 203 )
鱿鱼锅巴·····	( 203 )
酸辣鱿鱼锅巴·····	( 204 )
原汤鱿鱼·····	( 205 )
<b>三十五、鲍鱼 (黑鲍)</b> ·····	( 205 )
软炸鲍鱼·····	( 206 )
肉片炒鲜鲍鱼·····	( 206 )
炒鲍鱼·····	( 207 )
油爆鲜鲍鱼丁·····	( 209 )



盐爆灯笼鲍鱼·····	( 208 )
清蒸鲍鱼·····	( 209 )
白雪鲍鱼·····	( 209 )
氽鲜鲍鱼·····	( 210 )
龙井氽鲍鱼·····	( 211 )
鸡片氽鲍鱼·····	( 211 )
芦笋鲍鱼·····	( 212 )
卤鲜鲍鱼·····	( 213 )
奶汁烤鲍鱼·····	( 213 )
计司烤鲍鱼·····	( 214 )
鲜菇滑鱼球·····	( 215 )
三十六、章鱼(拔蛸)·····	( 216 )
炒拔蛸·····	( 216 )
拌章鱼·····	( 217 )

### 第三部分 淡水鱼的做法

一、鲤鱼(鲤拐子)·····	( 218 )
红烧鲜鱼·····	( 218 )
红烧塘鲤鱼·····	( 219 )
红烧鲤鱼·····	( 220 )
干烧鲤鱼·····	( 221 )
干烧仔子鱼·····	( 221 )
脆皮全鱼·····	( 222 )
家常脆皮鱼·····	( 223 )
黄芪糖醋脆皮鱼·····	( 224 )
糖醋脆皮鱼·····	( 225 )