



中国美食丛书

家庭川味鱼菜谱

李乐清 著



中国旅游出版社

家庭川味鱼菜谱

李乐清 编著

中国旅游出版社

(京)新登字031号

责任编辑 潘笑竹

封面设计 滕义仿

家庭川味鱼菜谱

李乐清 编著

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲9号)

北京华新印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 2.75 字数: 50千

印数: 8100册 定价: 1.70元

1992年4月第1版 1992年4月第1次印刷

ISBN 7-5032-0472-9/TS·80

前 言

川菜是我国著名的八大菜系之一，历史悠久，风味独特，驰名中外。川菜的品种繁多，味道多变，一菜一味，各不相同。这和四川得天独厚的条件是分不开的。自古以来，四川便有“天府之国”之称，沃野千里，江河纵横；自然优越，环境独佳。入烹之料，多而且广，六畜兴旺，水中鱼多，园圃常青，物产丰富，调味品优异……这些都是川菜得以发达的重要因素。

在川菜的百花园中，以鱼（主要是淡水鱼）为原料的川味佳肴，是一朵怒放的奇葩。川味鱼菜品种繁多，烹调方法独特，从古到今，闻名天下。昔魏武帝曹操制《四时食制》曾言四川鱼多；《御览》中已载有“蒸鲇”一菜；西晋左思《蜀都赋》中，描述了饮宴时“觞以清醪，鲜以紫鳞”；唐代大诗人杜甫作《观打渔歌》中有“渔人漾舟沉大网，截江一拥数百鳞”之句，可见，四川产鱼之多，鱼鲜味美，烹调历史悠久。据考证：川菜中烹调常用的鱼类不下几十种，主要有江团、岩鲤、鲤鱼、青波、长江鲟、白甲鱼、草鱼、白鲢、鲢鱼、乌鱼以及鳝鱼和一些特殊的鱼类，如鳖鱼、大鲵（娃娃鱼）等。经过历代名厨辛勤烹制，广集民间佳肴，力致推陈出新，使川味鱼菜丰富多彩，千姿百态。有名的如“糖醋脆皮鱼”、“干煸鳝丝”、“干烧鲫鱼”、“红烧甲鱼”等；凡是到四川来游览、观光的国内外朋友，品尝后无不称

赞，留恋回味；可以说，川味鱼菜同四川的风景名胜一样闻名于世，扬名天下。

为此，笔者不羞于浅薄之识，自信其力，将几年所积有关资料，加以整理；并参考有关书籍资料，特编写了《家庭川味鱼菜谱》一书，以飨读者。编写的原则有三：第一注重实用性，以选用制作简便的，以常用原料为主，多是家常风味的菜肴为主；第二以淡水鱼为主，但川菜中的一些特殊鱼类菜，如“鳌鱼”，“大鲵”等也编入；第三为了使读者了解有关鱼类食品知识，对鱼的营养药用、加工方法，保管方法等也作了简单的介绍。

由于编者水平有限，加之时间短促，创新鱼菜不断涌现，因此，本书不可能概川味鱼菜之全貌，望见谅。本书存在的缺点和不足之处，还望读者、名师、专家批评指正。

李乐清

1989年12月

目 录

鱼的营养及药用.....	(1)
川菜中的鱼类及烹制.....	(3)
鱼类的初步加工方法.....	(6)
鱼菜谱.....	(9)
一、酥鱼.....	(9)
二、叉烧鱼.....	(9)
三、清蒸鱼.....	(10)
四、炆锅鱼.....	(11)
五、干烧鱼.....	(12)
六、葱酥鱼.....	(12)
七、蛋酥鱼.....	(13)
八、泡菜鱼.....	(14)
九、荔枝鱼.....	(15)
十、松鼠鱼.....	(15)
十一、松子鱼.....	(16)
十二、凉拌鱼.....	(17)
十三、半汤鱼.....	(17)
十四、菜鱼汤.....	(18)
十五、粉蒸鲜鱼.....	(19)
十六、砂锅鲜鱼.....	(19)

十七、五溜全鱼·····	(20)
十八、脆皮全鱼·····	(21)
十九、金丝全鱼·····	(22)
二十、五香熏鱼·····	(23)
二十一、椒盐酥鱼·····	(23)
二十二、糖醋酥鱼·····	(24)
二十三、酱糟酥鱼·····	(24)
二十四、萝卜丝鱼·····	(25)
二十五、醋烧鲜鱼·····	(26)
二十六、清蒸乌鱼·····	(26)
二十七、大蒜鲤鱼·····	(27)
二十八、清蒸大鲈·····	(27)
二十九、红烧大鲈·····	(28)
三十、鸡烧团鱼·····	(29)
三十一、红烧团鱼·····	(30)
三十二、干烧岩鲤·····	(30)
三十三、清蒸江团·····	(31)
三十四、清蒸鳊鱼·····	(32)
三十五、红烧鱼唇·····	(33)
三十六、肉丝鲢鱼·····	(33)
三十七、大蒜烧鲢鱼·····	(34)
三十八、软烧大蒜鲢鱼·····	(35)
三十九、葱烧鲫鱼·····	(36)
四十、凉粉鲫鱼·····	(36)
四十一、香干鲫鱼·····	(37)
四十二、豆瓣鲫鱼·····	(37)
四十三、家常鲫鱼·····	(38)

四十四、豆腐鲫鱼·····	(39)
四十五、麻辣鲫鱼·····	(40)
四十六、茄汁鲫鱼·····	(40)
四十七、怪味鲫鱼·····	(41)
四十八、干烧绍子鲫鱼·····	(41)
四十九、豆瓣石巴鱼·····	(42)
五十、清蒸脑花鱼·····	(43)
五十一、清蒸瓦块鱼·····	(43)
五十二、软烧糖醋鱼·····	(44)
五十三、糖醋脆皮鱼·····	(45)
五十四、豆腐燕子鱼·····	(46)
五十五、糖醋菠萝鱼·····	(47)
五十六、捶鱼片·····	(48)
五十七、芙蓉鱼片·····	(48)
五十八、家常鱼片·····	(49)
五十九、三鲜鱼片·····	(49)
六十、鲜熘鱼片·····	(50)
六十一、锅巴鱼片·····	(51)
六十二、锅贴鱼片·····	(51)
六十三、糖醋鱼片·····	(52)
六十四、京溜鱼片·····	(53)
六十五、茄汁鱼片·····	(54)
六十六、花椒鱼条·····	(54)
六十七、软炸鱼条·····	(55)
六十八、酸辣鱼条·····	(55)
六十九、糖醋鱼条·····	(56)
七十、豆瓣鱼条·····	(56)

七十一、黄焖鱼块·····	(57)
七十二、红烧鱼块·····	(58)
七十三、脆皮鱼块·····	(58)
七十四、碎米鱼丁·····	(59)
七十五、酸辣鱼丁·····	(59)
七十六、芹菜鱼丝·····	(60)
七十七、三鲜鱼牌·····	(61)
七十八、三鲜鱼冻·····	(61)
七十九、砂锅雅鱼·····	(62)
八十、砂锅鱼头·····	(63)
八十一、溜鱼卷·····	(64)
八十二、鲜溜鱼卷·····	(64)
八十三、大蒜缠丝鱼卷·····	(65)
八十四、清汤酸菜鱼卷·····	(66)
八十五、参烧鳝鱼·····	(67)
八十六、竹筒鳝鱼·····	(68)
八十七、干煸鳝丝·····	(69)
八十八、家常鳝丝·····	(69)
八十九、麻辣鳝丝·····	(70)
九十、怪味鳝丝·····	(71)
九十一、青椒鳝丝·····	(71)
九十二、家常鳝片·····	(72)
九十三、糊辣鳝片·····	(72)
九十四、红烧鳝片·····	(73)
九十五、青笋拌鳝片·····	(74)
九十六、佛珠鳝段·····	(74)
九十七、花椒鳝段·····	(75)

九十八、玉珠鱮段.....	(75)
九十九、椿芽鱮段.....	(76)
一百、冷汁鱮段.....	(77)

鱼的营养及药用

鱼类是我国富饶的水产品之一，种类多，产量大，味道鲜美，富于营养，食用较广。一般可分为咸水鱼（海水鱼）和淡水鱼两大类。其所含营养成分，与鸡、牛、猪肉相近，超过同等重量的鸡蛋和牛奶。它的蛋白质含量约为15~20%，易为人体消化吸收，利用率为96%，可给人体提供17种必需的氨基酸；它的脂肪含量为1—10%，一般为1—3%，属于不饱和脂肪酸，消化率为95%；它含有的无机盐有：钾、钙、镁、磷、铝等，而含钙、磷比畜肉多。此外，鱼类的维生素和核黄素等含量也很丰富。鱼肉的这些优点，说明它是人类理想的肉类食品，尤其更适合于病人、老人和儿童食用。

鱼类（这里指淡水鱼）的药用价值很高。祖国医学认为，各种鱼类有不同的功用。鲤鱼、鲫鱼、青鱼、鳊鱼等是常见入药的鱼类，而且对某些疾病有很显著的疗效。如：鲤鱼肉质厚实，味道鲜美，营养丰富，医疗作用较强。古代医书《神农本草经》将其列为上品。陶宏景说鲤鱼为“诸鱼之长”；中医认为鲤鱼有开胃、健脾、消水肿、利小便、去寒气、下乳汁之功，可治疗水肿、黄疸和乳少等，特别是对孕妇的浮肿、胎动不安有卓效。

另外，吃鱼还可健康长寿、防止动脉硬化、降低胆固醇等。经科学研究考证：北极圈内的爱斯基摩人是世界上冠心病发病率最低的民族，得糖尿病的极少，这是由于他们以鱼

肉为主食的结果。因鱼油中含有多种不饱和脂肪酸，不同于其他动物的饱和脂肪酸，这些不饱和脂肪酸，分子结构碳链长，具有很好的降低胆固醇作用。吃鱼可以长寿，可以防止冠心病的发生就在于此。

川菜中的鱼类及烹制

四川是个内陆省，用于川菜烹制原料的鱼类，主要是一些淡水鱼，也包括一些特殊的鱼类，如鲢鱼、大鲵等。现将这些鱼类主要品种及烹制方法简述如下：

1. 江团：肉质细嫩、味尤鲜美，且无细刺，其膘肥厚美味可口，被誉为淡水食用鱼中的上品。川菜中可烧、蒸、炒、溜等，以清蒸为佳。如“清蒸江团”为川菜名肴之一。

2. 岩鲤：体腔较小，肉质厚而细嫩、刺少、味极鲜美，是人们喜食的上等鱼类之一。川菜中可烧、炸、溜、蒸等，以干烧为最佳。“干烧岩鲤”是川菜名肴之一。

3. 鲤鱼：肉质细嫩、味道鲜美，是一种上等食用鱼类。川菜中烹制方法较多，可红烧、干烧、清蒸、煎、熏、炸等。

4. 青波：肉质细嫩、味鲜美，为人们所喜食。川菜中烹制方法常用红烧、干烧、炸、炒鱼片等。

5. 长江鲟：肉质细嫩而鲜美，刺少、骨碎、膘和脊索可制成鱼胶。川菜中烹制常用于烧、炸、溜、炒、蒸等。如“红烧鲟鱼”、“炒鲟鱼片”等菜较有名。

6. 鲫鱼：具有肉嫩味鲜，营养丰富的优点。药用功能可以和胃调中、益五脏、治水肿、止咳血等，因此是重要的食用鱼类之一，更适合妇女哺乳期食用。川菜中烹调以烧、炸、熏、蒸等为宜。如“豆瓣鲫鱼”、“豆腐鲫鱼”为

川菜名肴。

7. 白甲鱼：生长较快、肉质细嫩、味鲜美。川菜中烹调常用红烧、干烧、炸、蒸等食用。

8. 鳊鱼：肉质细嫩、鳞细刺少、味较鲜美。为群众所喜爱，也是食用鱼上品之一。川菜烹制中常用清蒸、红烧、干烧、炸等。如“清蒸鳊鱼”、“红烧鳊鱼”等。

9. 草鱼：生长快，肉质量极高，为优良的食用鱼类之一。川菜烹制中，适宜于红烧、干烧、炒、溜、炸等。

10. 白鲢：生长较快、味道较美，食用经济，川菜烹制中红烧、干烧，糖醋、蒸、炸均可。

11. 鲢鱼：生长较快、肉质细嫩、刺少肉多，味极鲜美。为四川优良的食用鱼类之一。川菜烹制中常用红烧、干烧、清蒸为最佳。如“红烧鲢鱼”、“干烧鲢鱼”、“清蒸鲢鱼”等。

12. 乌鱼：肉多、刺少、味道鲜美，营养价值高，为广大群众所喜食。川菜烹调中宜于溜、炒、烧、蒸、制糝等。如“清蒸乌鱼”、“炒乌鱼片”等。

13. 鳝鱼：味道奇美、含肉多，素为广大群众喜食。中医认为，它可以补中益气、对虚损、血气不调、风湿、糖尿病等有一定的治疗作用。（已死的鳝鱼不能食用，因体内生成有毒性的胺类，食后容易引起食物中毒）川菜中烹制常用于烧、煨、炖、炒等。如“干煸鳝鱼”、“炒鳝片”等。

14. 鳗鱼：肉质细嫩、味极鲜美，且富含脂肪，营养价值较高，为上等食用鱼之一，并可入药，主治肺结核、妇女劳损等症，有显著疗效。川菜烹制中常用于蒸、烧、炸、溜等。如“清蒸鳗鱼”、“红烧鳗鱼”等。

15. 鳖鱼（甲鱼、团鱼）：骨软、无刺，肉多而细嫩，

味极鲜美。甲、血、油均可入药，有滋阴、除热、散结、消痞、益肾、健骨等功效。川菜烹制红烧、清蒸均佳。如“红烧甲鱼”为川菜名肴之一。

16. 娃娃鱼（学名大鲵）：为稀有鱼类，是国家保护的二类水产之一。肉质细嫩、味道鲜美、营养丰富、蛋白质含量高。药用功能可治疗贫血、痢疾、风湿等症。川菜中烹制烧、炸、蒸、炒均宜。如“红烧大鲵”、“清蒸大鲵”等。

鱼类的初步加工方法

鱼的种类很多，初加工过程、出肉和整料出骨等方法不尽相同。但一般可分为两个方面，现介绍如下：

一、宰杀工序：

1. 去鳞、鳍、腮。有鳞鱼要用刀刮去鳞片、宰掉或剪去鳍，但软鳍可以不剪除；但有些鱼（如鳊鱼）的背鳍十分锐利，应先剪去。然后才刮鳞；鱼腮一般用手摘去或用刀挖去。

2. 除掉内脏。通常有两种方法：一种是从鱼的肛门与腹鳍之间，沿着肚腹一直刀破开，取出内脏，并将附在肚内的黑膜除去；另一种方法是在鱼肛门正中开一横刀，割断鱼肠，再用竹筷从鱼腮部插入肚内卷出内脏和鱼鳃，这样可保持鱼体整形，适用烹制需要。但需要注意的是两种方法都不要弄破鱼的苦胆，以免影响肉的质量。万一鱼胆破裂，可在胆汁污染的鱼肉上擦上一些小苏打或酒，稍待，等溶解胆汁后，用清水冲洗即可。

二、整鱼出骨方法：

为了烹制的需要，要求除去鱼骨而保持外形完整。这个过程比较复杂，技术要求较高，现简述如下：

第一步是出背脊骨。首先将鱼头朝外，鱼腹靠近左手，鱼背靠近右手，放置在墩子上，左手按住鱼腹，右手用刀紧贴着鱼的背脊骨上部，横片进去，从鱼腮后边直到鱼尾，片

开一条刀缝，然后将按着鱼腹的左手向下略掀一掀，这条缝口便张裂开来，再从缝口继续贴骨向里片，片过鱼的背脊骨，并将鱼的胸骨与背脊骨相连处片断，则鱼的背脊骨便和鱼肉完全分离。但片时要注意刀刃千万不可碰破鱼腹内的肉。然后将鱼翻个身，鱼头朝内，仍然是鱼腹靠左手、鱼背靠右手，放置在墩子上，再用刀紧贴着鱼的背脊骨上部横片进去，刀法同前，也是将鱼的胸骨与背脊相连处片断为止；于是，鱼身的另一面的背脊也与鱼肉完全分离出来了。再次，鱼的两面背脊骨均与鱼肉分离以后，即可在背部刀口处将背脊骨拉出，在靠近鱼头和鱼尾处将背脊骨折断，这样就可取出整个背脊骨。

第二步是出胸骨。首先将鱼腹放在墩子上，鱼背刀口处朝上，从刀口处翻开鱼肉，在被割断的胸骨与背脊骨相连处、胸骨根端已露出肉外，可将刀身略斜，紧贴着一排胸骨的根端下面横片进去，刀从近鱼头处向近鱼尾处拉出，先将近鱼尾处的胸骨片离鱼身，再用左手将近尾处的胸骨提起，用刀将近鱼头处的胸骨片离鱼身，则鱼胸骨的一面就全部片下；然后将鱼掉一个头，用同样的刀法再将另一面的鱼胸骨片去。

经过两步操作方法后，背脊骨与胸骨都取出了，整条鱼除头尾的骨头外，都全部出完，然后将鱼身合起，在外形上仍然成为一条完整的鱼。

附一，鳖鱼（甲鱼）的初步加工方法：

一般是将甲鱼翻身切去头部或用脚踏着甲鱼背部，等其头伸出时，立即用刀宰掉；让血流尽后，再放入开水锅中烫约十几分钟，立即捞出放入冷水内，用小刀刮去裙边上的粗皮，再煮十几分钟后，即可揭开硬壳，取出内脏，砍去足爪，洗净备用。