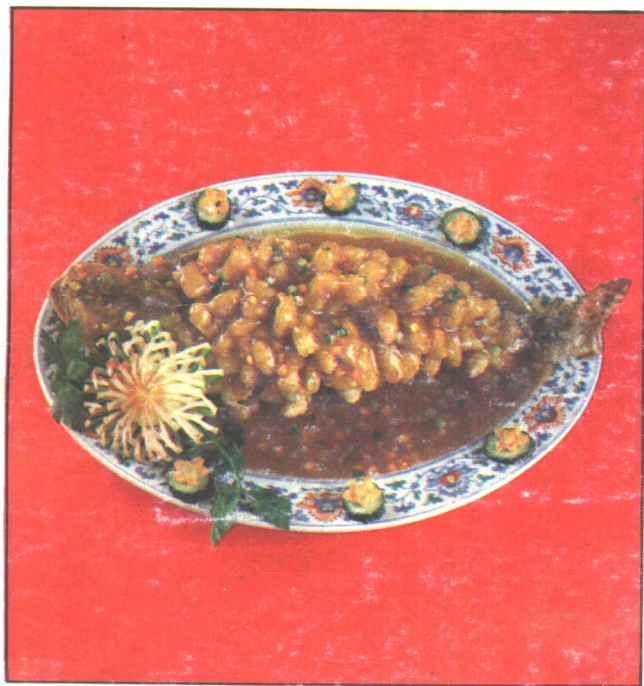


15.5
19

家庭鱼虾菜一百例

阎建民 编著



中国旅游出版社

家庭鱼虾菜一百例

阎建民 编著

中国旅游出版社

责任编辑：范云兴

封面设计：董瑞成

摄影：肖顺权

家庭鱼虾菜一百例

阎建民 编著

中国旅游出版社出版

(北京东长安街六号)

北京丰华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4.5 字数：95千

1986年6月第一版 1986年6月第一次印刷

印数：1—80,000册

统一书号：15179·778 定价：1.10元



果汁鲜鱼



BBT-86/06



油浸鱼

龙井捶虾汤



目 录

1. 糖醋鲤鱼	1
2. 糟溜黑鱼片	2
附：“香糟酒”的制法	3
3. 红烧鳊鱼	4
4. 清蒸鳊鱼	5
5. 松鼠桂鱼	6
6. 抓炒鱼片	7
7. 酱汁活鱼	8
8. 蒜油青鱼	10
9. 煎蒸比目鱼段	11
10. 汆鲫鱼萝卜丝	13
11. 酥鲫鱼	14
12. 荷包鲫鱼	15
13. 油浸鲈鱼	16
14. 烧豆瓣鱼	17
15. 家常烧象皮鱼	18
16. 清蒸鲥鱼	20
17. 五香带鱼	21
18. 干烧带鱼	22
19. 锅爆带鱼	23
20. 清炸带鱼段	24
21. 烧糖醋带鱼	25
22. 醋椒活鱼	26

23. 芙蓉鱼片	27
24. 侗炖明太鱼	28
25. 酥炸平鱼条	30
26. 松子烧平鱼	31
27. 果汁鱼块	32
28. 干煎黄鱼	33
29. 葱椒烧黄鱼	35
30. 红烧黄鱼	36
31. 咖喱黄鱼	37
32. 五柳鱼	39
33. 煎熬黄花鱼	40
34. 西湖醋鱼	41
35. 油爆墨斗鱼	42
36. 椒盐墨鱼卷	44
附：“花椒盐”的制法	45
37. 炒青椒墨鱼条	45
38. 辣鱼粉皮	46
附：“鲜粉皮”的做法	47
39. 炸面包鱼托	48
40. 焦溜鱼片	49
41. 沙锅大鱼头	50
42. 炸香椿鱼卷	52
43. 家常熬胖头鱼	53
44. 爆炒鱿鱼卷	54
附：“水发鱿鱼”的方法	56
45. 芫爆鱿鱼卷	56
46. 酸辣鱿鱼丝	57

47. 锅巴鱿鱼	58
48. 炸蛋白鱼条	59
49. 雪花鱼片	60
50. 生熏草鱼块	61
51. 干煸鳝鱼片	63
52. 红烧鳝鱼段	65
53. 炸脆鳝	66
54. 豆豉辣鱼	67
55. 醋汁鱼扇	68
56. 龙井鱼片	69
57. 赛螃蟹	70
58. 锅爆银鱼	71
59. 香脆银鱼	72
60. 烹汁银鱼	73
61. 烩乌鱼蛋	74
62. 清汤鲜鱼丸	75
63. 糟煎鲤鱼	77
64. 软炸鲚鱼干	79
65. 煎焖刀鱼	79
66. 炸烹刀鱼段	81
67. 糖醋鱼卷	82
68. 柿酱鱼条	83
69. 蛋皮鱼卷	84
70. 干蒸风鱼	85
71. 锅烧网油鱼	86
72. 炒八带鱼	87
73. 干蒸加吉鱼	88

74. 香菇鱼盒·····	90
75. 鱼肉松·····	91
76. 油焖大对虾·····	92
77. 炒芙蓉虾片·····	94
78. 油爆青虾·····	95
79. 纸包虾仁·····	96
80. 西法炸大虾·····	97
81. 炸烹对虾段·····	98
82. 番茄虾仁·····	99
83. 五彩捶虾片·····	100
84. 糖醋虾段·····	101
85. 黄油煎大虾·····	102
86. 咖喱虾球·····	103
87. 盐水虾片·····	104
88. 水晶虾饼·····	105
89. 炸虾托·····	106
90. 炒菊花虾仁·····	107
91. 炒面包虾仁·····	108
92. 葱辣大虾·····	109
93. 炒虾仁鲜奶·····	110
94. 软炸大虾·····	111
95. 炒凤尾虾·····	112
96. 抓炒虾仁·····	113
97. 清炸虾球·····	114
98. 炸青虾·····	115
99. 酒炆活虾·····	115
100. 虾仁蛋羹·····	116

烹 鱼 虾 小 常 识

- 一、怎样做鱼才不腥?.....118
- 二、怎样做好红烧鱼?.....119
- 三、如何炒好虾仁菜?.....120
- 四、鱼肉的营养与畜肉相比好在哪儿?.....121
- 五、鱼肉为什么比其它畜肉容易腐坏?.....121
- 六、如何鉴别锅内的油温?.....122
- 七、如何防止炸鱼虾时油起沫外溅?.....123
- 八、如何使炸过鱼虾的油去腥?.....123
- 九、如何鉴别鱼的新鲜度?.....124
- 十、如何鉴别虾的新鲜度?.....124
- 十一、如何选购活鱼?.....125
- 十二、如何使活鱼多活几天?.....125
- 十三、为什么要根据鱼的新鲜度来定其做法?.....125
- 十四、对冻鱼应采用什么方法来解冻?.....126
- 十五、对常见的鱼怎样进行初步加工?.....126
- 十六、怎样剔取净鱼肉?.....128
- 十七、怎样把青虾加工成虾仁?.....129
- 十八、如何去净鱼鳞?.....129
- 十九、为什么说洗带鱼时不应去“鳞”?.....129
- 二〇、如何除去鱼胆破后的苦味?.....130
- 二一、如何除去刀、剪或容器上的鱼腥味?.....130
- 二二、如何使煎鱼时不破皮?.....130

二三、烧鱼时盐放多了怎么办?.....	131
二四、为什么烧焦的鱼肉不能食用?.....	131
二五、怎样才能使海米软嫩鲜香?.....	131
二六、烧鱼时为什么要放醋?.....	132
二七、料酒为什么能去鱼腥提鲜味?.....	132
二八、鲜鱼如何防苍蝇叮爬?.....	133
二九、什么叫“一鱼两吃”或“一鱼三吃”?.....	133
三〇、鲜虾为什么会逐渐变红?.....	133

1. 糖 醋 鲤 鱼

原 料:

主料：鲤鱼（也可用青鱼、黄鱼、草鱼、鲈鱼、桂鱼等）
1条（1.2斤左右）。

配料：葱 3 钱，姜 2 钱，蒜 2 钱。

调料：米醋 1 两，白糖 1.5 两，精盐 8 分，料酒 4 钱，酱油 3 钱，花生油 3 斤（约耗 3 两），湿淀粉（含有一定水分的淀粉坨）3.5 两。

鲤鱼，俗称拐子，是我国最主要的淡水品种之一。它自古以来就被列为诸鱼之长，《诗经》中有“岂其食鱼，必河之鲤”的说法。说明古时候，鲤鱼已是入菜的美味。

按鲤鱼的生长地区可分为河鲤鱼、江鲤鱼和塘鲤鱼。坑塘所产的鲤鱼一般有些土腥味。江、河所产的鲤鱼，其品质较好，其中又以黄河中游所产鲤鱼最名贵，它的体色金黄，肉味纯正，鲜嫩肥美。

鲤鱼不仅营养丰富，而且还具有一定的医疗功效，可以利水消肿，下气温补。鲤鱼在家庭中的食用方法也很多，可做糖醋、红烧、干烧、清蒸、氽煮、酱汁、溜制等菜肴。“糖醋鲤鱼”这个菜，外形美观、悦目，味道酸甜、酥嫩，深受人们的欢迎。

做 法:

1. 将鱼去掉鳞、鳃和内脏，洗净后放在案板上，用刀把鱼体两面每隔 5 厘米距离片起一刀。片的方法是由头向尾退着进行，先下刀切至鱼骨，再坡刀沿鱼骨向鱼头方向片起，形成有一端相连（注意不能片断）的刀口。
2. 将鱼尾提起，使鱼身刀口张开，再把精盐（5 分）、料酒（2 钱）在刀口内外撒匀，腌 5 分钟左右。另把葱、

姜、蒜洗净，均切成末待用。

3. 把葱末、姜末、蒜末放入碗内，加入白糖、酱油、米醋、精盐（3分）、料酒（2钱）、湿淀粉（5钱）及清水（2.5两），搅匀成糖醋汁。
4. 将锅坐火上，倒入花生油，用旺火把油烧至7成热，改用小火。同时把湿淀粉（加入少量水搅一下）在鱼身及刀口内外抹匀，再用手提起鱼的头和尾，把鱼放入油锅内（要掌握好油的温度，油凉会使淀粉脱落，油热易造成外糊里生），待鱼炸透，捞出放入鱼盘内，用净布将鱼覆盖，用手把鱼体攥松，去掉净布。
5. 另取一锅上火，加入底油烧热，倒入碗内的糖醋汁，炒至粘稠时，再浇入热花生油（8钱），待糖醋汁翻起大泡，浇在鱼上即成。

注：如无新鲜的整鱼，可改做“糖醋鱼块”，除不打花刀外，其做法相同。

2. 糟溜黑鱼片

原 料：

主料：黑鱼（也可用桂鱼、黄鱼、虹鳟鱼、鲤鱼、青鱼、比目鱼、草鱼等）1条（重1斤左右）。

配料：水发木耳5钱，鸡蛋清5钱。

调料：香糟酒6钱，精盐5分，白糖5钱，味精3分，湿淀粉8钱，花生油1斤（约耗1两）。

黑鱼学名乌鱼，亦称“鱧”，又名“生鱼”，产于淡水河、湖之中。其体延长，青褐色，头部上下扁平，身上有黑色斑块，尾鳍呈圆扇形。黑鱼性凶猛，以虾类、鱼类为食，为淡水养

殖业的害鱼之一。黑鱼肉质洁白鲜嫩，肉多刺少，最适于切成鱼片、鱼条、鱼丁用来烹制菜肴。

制做“糟溜黑鱼片”中所用的糟，又称为香糟和白糟。香糟产于绍兴、杭州一带，是用小麦和糯米发酵而成的一种特殊调料。将香糟放入黄酒中，加入少量的精盐、白糖，浸泡一至两天，再用布袋滤出酒液，即为“香糟酒”。此时糟中的异香溶于酒中。用这种香糟酒可以烹制出许多风味独特的荤素菜品，“糟溜黑鱼片”便是其中之一。此菜鱼片鲜嫩，糟香四溢，引人食欲。

做 法：

1. 将鱼去净鳞、鳃、内脏，洗净后放在案板上，剥下头、尾，再由脊背处下刀，分别剔下左右两片鱼肉（头、尾、骨刺另做它用），片去肋刺及鱼皮，切成1寸长、3分厚的片，放入碗内，加入精盐（2分）、味精（1分）、湿淀粉（4钱）、鸡蛋清，用手抓匀浆好。另将水发木耳洗净泥沙，放入开水锅中焯透，捞出控去水，放在盘子的中间。
2. 把锅坐火上烧热，先倒入少量花生油涮一涮锅，再倒入花生油，待油烧至温热，把浆好的鱼片逐一下入锅中，用手勺轻轻推动滑开，捞出，倒去油。
3. 净锅坐火上，加入清水（3两）、精盐（3分）、味精（2分）、白糖调好口味，再倒入鱼片。待汤汁烧至微开，撇去浮沫，加入香糟酒，用清水懈稀的湿淀粉（4钱）勾芡，淋入少许明油，盛在盘中的木耳上面即成。

附：“香糟酒”的制法

原 料：

绍兴黄酒 1 斤，香糟 2 两，白糖 2 钱，精盐 5 分，葱段 3 钱，姜片 2 钱。

制 法：

将绍兴黄酒倒入盆内，加入香糟、白糖、精盐、葱段、姜片，搅拌均匀，浸泡一至两天，再装入净布袋里，滤出酒液即为香糟酒。

3. 红 烧 鳘 鱼

原 料：

主料：活鳘鱼 1 只(1.5 斤左右)。

配料：猪肥瘦肉 1 两，冬笋 5 钱，水发香菇 5 钱。

调料：精盐 4 分，味精 3 分，酱油 4 钱，糖色少许，大料 1 小瓣，香油 3 钱，熟猪油 8 钱，料酒 3 钱，白糖 1 钱，湿淀粉 4 钱，姜片 2 钱，葱片、蒜片各 3 钱。

鳘鱼，学名鳖，也叫甲鱼、团鱼、水鱼或脚鱼。它是一种名贵的水产品，不是鱼类，属于爬行动物，产于我国南北各地的淡水江河湖泊中。鳘鱼四季均产，以春、秋两季产的较为肥美，其肉质细嫩，营养价值很高，尤其是它的裙边(背盖周围的软肉部分)，更是鳘鱼的精华，十分名贵。

鳘鱼不仅是味道鲜美、营养丰富的食品，而且又是一种常用的药用动物。据《本草纲目》记载，鳘鱼肉可治腰腿酸痛，久病久泄，补心肾，益大肠，主难产，消疮肿；鳘鱼的背盖经加工后，具有滋阴潜阳，治虚热盗汗，阴虚阳亢等症。因此，对于大病初愈、身体虚弱的人来说，食用鳘鱼是大有补益的。

烹制鳘鱼必须用活的，现宰现烹制。死鳘鱼体内含有毒素，不能食用。宰杀鳘鱼时，要放尽血，及时烫洗干净。如

果血放不尽，会有血腥味，影响其肉质的鲜美滋味。

做 法：

1. 将鳊鱼的腹部朝上，背盖朝下，放在案板上，待它的头伸出时，准确地将头剥掉。再使它的头腔朝下，控净血，放入开水锅中烫2至3分钟，待用手指甲能刮去裙边上的黑膜时，即捞出放入凉水盆内，用小刀轻轻刮去全身的黑膜。然后用小刀沿着背盖四周切开，使裙边与背盖脱离，取下背盖，去净内脏，剥掉爪的尖部，洗净后用刀剥成方块，放入开水锅中焯透，捞出，控去水。
2. 将猪肥瘦肉、冬笋均切成片。把香菇去掉根茎，洗净泥沙，再放入开水锅内焯一下，捞出后控净水。
3. 锅坐火上，加入熟猪油烧至温热，下入葱片、姜片、蒜片、大料瓣煸炒出香味，再下入猪肥瘦肉片、冬笋片、香菇略加煸炒，加入料酒、酱油、精盐、味精、白糖、糖色、鳊鱼块及适量的清水，旺火烧开后，改用微火烧30分钟左右。待肉软烂，用清水稀释的湿淀粉勾芡，淋入香油，盛入盘中即成。

特 点：

此菜色泽红润、明亮，味道鲜嫩、醇香，为补身佳肴。

4. 清 蒸 鳊 鱼

原 料：

主料：活鳊鱼1只(1.5斤左右)。

配料：冬笋1两，金华火腿5钱，香菇5钱。

调料：精盐8分，味精3分，料酒3钱，葱段5钱，姜片2钱，丁香3粒，白胡椒4粒。

做法：

1. 此菜鳊鱼的加工方法与“红烧鳊鱼”中鳊鱼的加工方法相同。
2. 将冬笋、火腿均切成片。把香菇去掉根茎，洗净泥沙，与冬笋片、火腿片一起放入开水锅中焯透，捞出，控去水备用。
3. 把加工好的鳊鱼块放入大汤碗（或盆）中，加入冬笋片、火腿片、香菇、料酒、精盐、味精、葱段、姜片、丁香、白胡椒粒及清水或好汤（2斤），上屉蒸两小时左右，取出尝好口味，拣出葱段、姜片、丁香、白胡椒粒即成。

特点：

此菜原汤原味，清鲜适口，肉质软烂，富有营养。

5. 松鼠桂鱼

原料：

主料：桂鱼（也可用青鱼或大黄鱼）1条（1.5斤左右）。

配料：胡萝卜丁、青椒丁（或鲜豌豆）、水发香菇丁各3钱，鸡蛋1两。

调料：番茄酱1两，白糖1两，精盐8分，料酒5钱，细淀粉（或玉米粉）2两，湿淀粉5钱，葱末3钱，姜末2钱，蒜末2钱，花生油2斤（约耗3两）。

桂鱼，学名“鳊鱼”，又名“桂花鱼”、“花鲫鱼”，主要产于淡水湖中。桂鱼的特点是头尖嘴大，身体扁圆，体为青果绿色而带有金属光泽，并有不规律的花黑斑点，鳞片细小。桂鱼的肉质洁白细嫩，绒刺极少，味道鲜美，属于一种名贵的食用淡水鱼。