



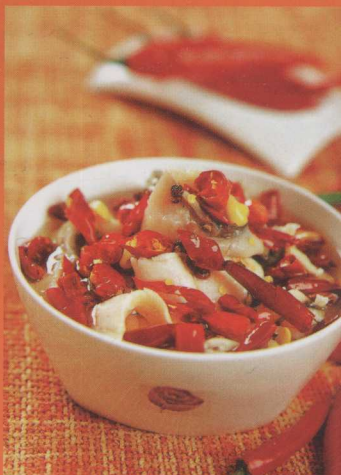
最常吃的 鱼



100道

尚锦文化

吴东和 陈忠明 主编



尚锦100系列20

最常吃的鱼

100道

吴东和 陈忠明 主编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

最常吃的鱼100道/吴东和,陈忠明主编. —北京:

中国纺织出版社, 2007.6

(尚锦100系列)

ISBN 978-7-5064-4432-3

I.最… II.①吴…②陈… III.鱼类—菜谱

IV.TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第070538号

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 傅 颖

装帧设计: 赵 宁 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

主 编：吴东和 陈忠明

编 委：陈忠明 吴东和 王 奇 王 琨 王恒余 方志荣
龙业林 卢 彬 陈礼福 宋国斌 刘顺保 姚庆功
郭永明 屠志祥 周 泉

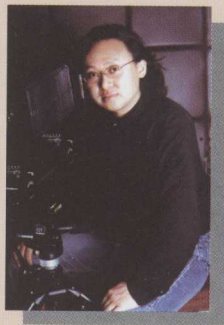
菜品制作：陈绪荣 高红莉 陈绪华 陈绪富 陈绪贵 陈文杰

摄 影：刘志刚 刘 计



陈绪荣，多年来致力于民间乡土菜的开发，出版过《湖北特色菜》《民间乡土菜》《湘鄂乡土菜》《流行乡土菜》《下馆常点的100道菜》《家宴高手》等几十种书籍。现担任美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长等职。

刘志刚，别名边疆。北京浩瀚世视摄影有限公司创意总监、首席摄影师。毕业于中央工艺美术学院摄影系。拍摄过大量食品广告和烹饪书籍图片，曾获“中国文学书画摄影艺术邀请赛”大奖、“国际民俗摄影‘人类贡献杯’大奖赛”大奖。现为中国传统文化促进协会理事、中国摄影家协会会员、中国艺术摄影学会会员、中国民俗摄影协会会员。



刘计，专业摄影师，毕业于石家庄美术学院，后专攻摄影。曾拍摄过多本企业画册及内刊。

目录 Contents

鲤鱼

- 1 红烧鲤鱼 /6
- 2 糖醋鲤鱼 /7
- 3 干烧鲤鱼 /8
- 4 酸菜鲤鱼 /9
- 5 酸汤鱼 /10
- 6 豆瓣鲤鱼 /11

草鱼

- 7 水煮草鱼 /12
- 8 糖醋鱼块 /13
- 9 红烧划水 /14
- 10 面包鱼排 /14
- 11 白炒鱼片 /15
- 12 清蒸草鱼 /16
- 13 西湖醋鱼 /17
- 14 三色鱼丁 /18
- 15 红烧肚裆 /19

鲫鱼

- 16 萝卜丝鲫鱼汤 /20
- 17 沙锅鲫鱼煲 /21
- 18 红烧鲫鱼 /22
- 19 清蒸鲫鱼 /23
- 20 鲫鱼炖鸡蛋 /24
- 21 鲫鱼豆腐汤 /24
- 22 泡菜鱼 /25
- 23 香烤鲫鱼 /26
- 24 干烧鲫鱼 /27
- 25 百合鲫鱼汤 /28
- 26 葱酥鲫鱼 /29
- 27 桃花鲫鱼 /30
- 28 沙锅酥鱼汤 /31
- 29 山药鲫鱼汤 /32

武昌鱼

- 30 干烧武昌鱼 /33
- 31 红烧武昌鱼 /34
- 32 豆豉武昌鱼 /34
- 33 清蒸武昌鱼 /35

带鱼

- 34 清蒸带鱼 /36
- 35 糖醋带鱼 /37
- 36 豆豉带鱼 /38
- 37 泡汁带鱼 /38
- 38 红烧带鱼 /39
- 39 干烹带鱼 /40

鳊鱼

- 40 炒鳊丝 /41
- 41 老干妈炒鳊片 /42
- 42 响油鳊糊 /42
- 43 陈皮鳊段 /43
- 44 蒜子黄鳊煲 /44
- 45 香葱炒鳊段 /45

黄鱼

- 46 干炸小黄鱼 /46
- 47 糖醋黄鱼 /47
- 48 雪菜大汤黄鱼 /48
- 49 干烧黄鱼 /48
- 50 清蒸黄鱼片 /49
- 51 面拖小黄鱼 /50

鳜鱼

- 52 清蒸鳜鱼 /51
- 53 糖醋鳜鱼 /52



54 鳊鱼汤 /52

鲈鱼

55 干烧鲈鱼 /53

56 姜丝鲈鱼汤 /54

57 蛋松鲈鱼块 /54

58 糖醋鲈鱼 /55

鲢鱼

59 干烧鲢鱼 /56

60 剁椒鱼头 /57

61 蒜子烧鲢鱼 /58

62 粉皮鱼头汤 /58

63 鱼头豆腐汤 /59

64 泡椒鱼头 /60

黑鱼

65 黑鱼煨汤 /61

66 炒黑鱼片 /62

67 牛蒡黑鱼汤 /63

68 水煮黑鱼 /64

黄颡鱼

69 黄颡鱼鸡蛋汤 /65

70 干烧黄颡鱼 /66

71 老干妈黄颡鱼 /67

72 黄颡鱼豆腐汤 /68

平鱼

73 干烧平鱼 /69

74 清蒸平鱼 /70

75 红烧平鱼 /71

76 糖醋平鱼 /72

银鱼

77 芙蓉银鱼汤 /73

78 银鱼烧豆腐 /74

79 银鱼炒韭菜 /75

罗非鱼

80 清蒸罗非鱼 /76

81 茄汁罗非鱼 /77

82 干烧罗非鱼 /78

鳕鱼

83 清蒸鳕鱼 /79

84 豆酱鳕鱼 /80

85 香煎鳕鱼 /81

86 红烧鳕鱼 /82

87 雪菜蒸鳕鱼 /83

88 香菇鳕鱼 /84

其他

89 泥鳅豆腐汤 /85

90 麻辣泥鳅 /86

91 腊味合蒸 /87

92 红烧鲮鱼 /88

93 烧鱼杂 /89

94 豆豉鲮鱼 /90

95 鱼丸汤 /91

96 芙蓉鱼片 /92

97 茄汁鱼卷 /93

98 蒜香鲳鱼 /94

99 白汁鱼肚 /95

100 双色鱼丸 /96

最常吃的鱼100道





Tips

鲤鱼脊背有一酸筋，要抽去，这样烧出的鱼更加鲜美。

鲤鱼

7 红烧鲤鱼

>>原料

鲤鱼1条（约500克），红椒片、青椒片、香菇片各少许

>>调料

色拉油、料酒、葱段、姜片、蒜瓣、酱油、黄酒、白糖各适量

>>做法

- 1 将鲤鱼去鳞、鳃和内脏，洗净后在鱼身两侧斜切数刀，用料酒、酱油腌渍15分钟。
- 2 炒锅上火，入油烧热，用手拎着鱼尾巴滑入滚油中煎，小心地用铲子浇油上去，这样不会破皮，煎至两面焦黄，起锅滤油。
- 3 锅里剩一点油，加葱段、姜片、蒜瓣、红椒片、青椒片和香菇片，煸炒出香味，加入煎好的鲤鱼，放入黄酒、酱油、白糖、清水，没过鱼身，加盖，煮5分钟，再用大火烧，看到汁稠入味，起锅装入碗中即可。



Tips

炸鲤鱼的油温要达200℃，并反复炸两到三次，才能使其外脆内嫩。用番茄酱调味使菜肴的色彩更鲜艳。

2 糖醋鲤鱼

>>原料

鲤鱼1条（约500克）

>>调料

葱丝、姜丝、各少许葱花、姜末、蒜末、淀粉、白糖、白醋、盐、料酒、番茄酱、水淀粉、色拉油各适量

>>做法

- 1 鲤鱼洗净后，在鱼腹上剞上刀纹，用盐、料酒腌渍约半小时。
- 2 将鲤鱼拍上淀粉，下锅油炸至两面呈金黄色时，捞出控油。
- 3 锅内留少许底油，放入葱花、姜末、蒜末爆出香味后，添加料酒、番茄酱、白糖及适量清水，煮至开锅后，用水淀粉勾芡，将炸好的鲤鱼放进锅里，烹入白醋，起锅装盘，撒上葱丝、姜丝即可。



Tips

鱼要用高油温炸透，入锅烧时才能吸收更多味汁。

3 干烧鲤鱼

>> 原料

鲤鱼1条（约500克）

>> 调料

酱油、盐、豆瓣酱、红干辣椒粉、葱、姜、蒜、料酒、芝麻、香油、豆油各适量

>> 做法

- 1 鲤鱼治净，控干，在鱼身两侧用刀斜剞数刀，抹上酱油。
- 2 豆油烧至八成热，放入鲤鱼炸至金黄色，捞出控油。
- 3 锅留底油，投入豆瓣酱、红干辣椒粉、葱、姜、蒜爆香，再加水、盐、酱油、料酒，烧开，放入鱼，盖上盖，用小火煨5分钟，把鲤鱼翻个儿，让另一面吸收料汁，待汁浓时，淋上香油，撒上芝麻，起锅装盘即可。

Tips

混合油是川菜烹调的特点之一，是将熟猪油与植物油混合而成。



4 酸菜鲤鱼

>> 原料

鲤鱼1条（约900克），酸菜150克

>> 调料

泡红辣椒、泡姜、蒜、野山椒、鲜汤、盐、胡椒粉、料酒、姜、葱、混合油、香油各适量

>> 做法

- 1 鲤鱼治净，去头、脊骨，将两片带刺肉切成瓦楞小块，用姜、葱、料酒、盐腌15分钟。
- 2 泡红辣椒、泡姜、蒜和野山椒一起切成米粒状；酸菜改成小片待用。
- 3 锅置火上，下混合油烧热，将切细的泡红辣椒、泡姜、蒜和野山椒煸香，再放酸菜炒出香味，加入鲜汤，并放入鱼头、脊骨一起熬15分钟以上，加入盐、料酒、胡椒粉及鱼块，烧煮3~5分钟至鱼肉刚熟，淋入香油即成。



Tips

酸汤可用青菜为原料，用温水或淡米汤泡后，使其发酵，取汁而成。

5 酸汤鱼

>>原料

鲤鱼1条（约1000克），酸汤1000克，黄豆芽20克，辣椒粒适量

>>调料

辣椒粉5克，木姜子油3克，姜末3克，盐5克，葱末8克，香油适量

>>做法

- 1 将鲤鱼宰杀，去鳞及内脏，洗净，切大块。
- 2 锅置火上，加入酸汤烧开，将鱼块放入锅中煮15分钟，下入洗净的黄豆芽，再煮5分钟，即可装入碗中。
- 3 将辣椒粉、木姜子油、姜末、葱末、盐、香油、酸汤调汁，浇入鱼碗中，撒上辣椒粒食用。



Tips

鱼身两侧刀口要深，最好切到骨头，这样油炸时鱼更容易熟。

6 豆瓣鲤鱼

>>原料

鲜鲤鱼1条（约750克），香菜少许

>>调料

郫县豆瓣酱、色拉油、姜片、蒜末、辣椒油、盐、白糖、醋、料酒、高汤、生抽、水淀粉各适量

>>做法

- 1 将鲤鱼洗净，在鱼身两侧划十字花刀，加盐、料酒稍腌渍后，下油锅炸至两面呈金黄色，取出沥油。
- 2 锅中油烧热，放入郫县豆瓣酱、姜片、蒜末一同炒出香味，加高汤烧沸，放入炸好的鲤鱼，调入白糖、醋、生抽、料酒，中小火焖透入味，将鲤鱼取出盛盘。
- 3 锅中原汤放入辣椒油炒匀，勾芡后起锅，淋在鱼身上，点缀少许香菜即可。

草鱼



7 水煮草鱼

>>原料

草鱼1000克，青笋片300克

>>调料

色拉油、干辣椒、花椒、姜末、蒜末、葱花、郫县豆瓣酱、料酒、胡椒粉、盐、白糖、酱油、水淀粉、鲜汤、醪糟汁各适量

>>做法

- 1 草鱼治净，取净鱼肉，斜刀片成厚约0.2厘米的片，放入碗中，加盐、料酒、水淀粉拌匀上浆；鱼头及鱼骨斩成块。
- 2 色拉油烧至四成热，放入干辣椒、花椒、郫县豆瓣酱炒香，投入葱花、姜末、蒜末稍炒，加入鲜汤、盐、料酒、胡椒粉、白糖、酱油、醪糟汁、鱼头、鱼骨熬出味。
- 3 另起锅放油烧热，将青笋片加盐炒至断生，盛入碗中待用。
- 4 将熬出味的鱼头及骨捞出，倒在青笋碗中；锅内汤汁烧沸，放入鱼片滑散余熟，起锅盛入碗中。
- 5 锅放油烧至五成热，放入干辣椒、花椒炒香，淋在鱼上即成。

Tips

若选用鳊鱼、青鱼、鲈鱼制作，口感更佳。



8 糖醋鱼块

>> 原料

草鱼1条（约500克）

>> 调料

色拉油、葱花、姜末、蒜末、淀粉、盐、料酒、番茄酱、白糖、水淀粉、白醋各适量

>> 做法

- 1 草鱼治净后去头、尾，切成大块，用盐、料酒腌渍约半小时。
- 2 将草鱼块拍上淀粉，下锅油炸至呈金黄色时，捞出控油。
- 3 锅内留少许底油，放入葱花、姜末、蒜末爆出香味后，添加料酒、番茄酱、白糖及适量清水，煮至开锅后，用水淀粉勾芡，再将炸好的草鱼块放进锅里，烹入白醋，起锅装盘即可。

9 红烧划水

>>原料

草鱼尾400克，笋肉25克，水发香菇15克

>>调料

色拉油、葱白、姜片、绍酒、白糖、酱油、香油各适量

>>做法

- 1 将长约10厘米的青鱼尾顺尾脊对剖成两片，在尾肉上直斩三刀，使两条鱼尾相连成四长条，涂上酱油。笋肉、香菇切成长片。
- 2 色拉油烧至七成热，把鱼尾排齐，皮朝下入锅煎黄，倒入漏勺控油。
- 3 锅留底油烧热，将葱白、姜片略煸，放笋片、香菇片、鱼尾，加绍酒、白糖、酱油、水，约烧5分钟，用大火收汁，沿锅边淋入油，转动炒锅大翻身，淋上香油，起锅即成。



Tips

此菜红烧，不需要勾芡，若要快速收汁，则可用水淀粉勾芡。

10 面包鱼排

>>原料

带皮净草鱼肉400克，面包糠250克，芝麻15克

>>调料

盐、胡椒粉、生抽、鸡蛋、淀粉、姜末、色拉油各适量

>>做法

- 1 鱼肉切成长方片，加调料拌匀，沾裹拌匀的面包糠与芝麻。
- 2 入四成热油锅中炸至金黄色，控油即成。





11 白炒鱼片

>>原料

草鱼1条（约600克），黄瓜片15克，水发木耳片15克

>>调料

水淀粉、盐、料酒、葱、姜、蒜、酱油、白糖、香醋、色拉油各适量

>>做法

- 1 草鱼治净，取下净鱼肉，斜刀片成厚约0.2厘米的片，放入碗中，加盐、料酒、水淀粉拌匀上浆。
- 2 炒锅置至火上，放入色拉油，投入鱼片滑油至熟，倒入漏勺沥去油。
- 3 锅内留底油，炒香葱、姜、蒜，放入黄瓜片、木耳片，随之放鱼片和盐、香醋、白糖、料酒、酱油，炒匀后用水淀粉勾芡，淋明油即成。



Tips

草鱼有草鲩与青鲩之别，以青鲩为佳。烹调前要将鱼用清水静养几天，除去泥土味。

12 清蒸草鱼

>>原料

草鱼1条（约500克），火腿25克，冬笋25克，水发冬菇50克，葱白丝、姜丝、红椒丝各少许

>>调料

盐、料酒、胡椒粉、葱段、姜片、色拉油、豉油皇酱油各适量

>>做法

- 1 将草鱼刮去鳞，去鳃，除去内脏，洗净肚内黑衣，沿脊骨斜切数刀，使其肚裆相连；冬笋、火腿、冬菇均切成丝待用。
- 2 将草鱼摆在长盘中，上面放火腿丝、冬笋丝、冬菇丝，撒上胡椒粉、盐、葱段、姜片，加料酒，浇上色拉油，上笼蒸12分钟，取出，除去葱段、姜片，浇上豉油皇酱油，撒上葱白丝、姜丝和红椒丝即可。