



李祥睿 夏启泉 编著

譜餚菜鯖鮠

《家厨系列新书》编委会成员

- 顾问:** 张祖根 中国烹饪协会理事、特一级烹调师
- 主任编委:** 聂凤乔 中国烹饪协会理事、江苏商业专科学校副教授
- 副主任编委:** 贾秉衡 天津科学技术出版社编辑
- 李维冰 江苏商业专科学校烹饪系讲师
- 刘 涛 江苏商业专科学校烹饪系教师、一级烹调师
- 编委:** 赵晓龙 江苏省饮食服务公司科长、一级烹调师
- 郭春荣 淮安商业技工学校教师、一级烹调师
- 胡建国 苏州商业技工学校教师、一级烹调师
- 吴东和 江苏商业专科学校烹饪系教师、一级烹调师

家厨系列丛书问世，对于

亿万家厨，实为佳肴。大家可以从
中了解食物结构和营养成分，
学习烹饪菜肴的烹调方法，製作
米麴糕點方法，做到五味调和，五谷
杂粮并举，有益身心健康，为社会主
义四化建设出力。

姜智



一九九一年
二月

中国烹饪协会会长姜习题词

●前 言●

本书是针对我国家庭厨房的实际需要编写的。

我国十一二亿人口,近三亿个家庭,居家日常饮食是个很大的问题。所以大,是因为它关系着每个人的身体健康和学习、工作的效率。日常饮食的很重要的一项内容,就是怎么做饭。做饭要既讲科学,做得适合身体营养要求,又讲艺术,做得香美好吃。这样,就要求做饭者有一定的营养知识、医学知识、烹调知识和技艺。现实的问题是,很多料理家庭日常饮食的人,缺少或非常缺少这方面的知识,只是按照传统的家庭做饭方法下厨操作。一般一种原料只能做出很少几种菜肴;还有的做法不科学,做出来的饭菜不大好看好吃;更有许多原料因不知道或不大清楚烹调方法,而不能利用或不能很好利用。这样,家庭餐桌上的饭菜,自然不能丰富精美,做到既可少花钱,又能吃得好,合乎身体健康的需要,避免因饮食上的不对头而导致的身体毛病。

为了解决上述问题,我们决定编写这套丛书。它以烹饪主料分册,一般是一种主料或数种主料为一册。一种主料,如是常用的,多者可介绍百十个菜肴,一般的介绍几个至几十个菜肴。我们初步计划把全国东西南北各地常见常用或比较常见常用的烹饪主料的烹饪方法,都有选择地作一些介绍。一般每册6~8万字左右。我们想尽可能扩大城乡居民对食物的利用面。人吃得杂一些,对身体有好处,也会使餐桌上的食品更丰

富。另外，我们还力求使本丛书具有以下特点。

1. 每一册开头都对所说的烹饪原料的性质、营养价值、基本烹饪原则作一个概括的介绍。这样可使读者对介绍的各种菜肴制作工艺融会贯通，并在这个基础上自己创制新的菜肴品种。

2. 所介绍的菜肴制作工艺新颖、实用、科学，包括祖国东西南北各地各派系的各种风味菜肴做法，甚至也介绍一点外国菜肴制作工艺，以使家庭饭食更加多样化。至于一般人都知道的饭菜做法就不再讲了。

3. 根据我国一般家庭生活水平，主要是介绍中、低档菜肴制作工艺，大都是省时省事容易学会的。但为了适应节假日和招待客人的需要，也介绍了一些高档菜肴制作工艺。

4. 力求适应面广一些，即对祖国各地城乡家庭都具有实用性。当然也有重点适应对象，这就是广大城镇家庭。

5. 在文字上摆脱那种“原料—制作—特点”的老一套菜谱、食谱模式，尽可能写得活泼有趣；有作者个人风格。并且，不仅讲制作菜肴方法，也附带讲一点为什么要这样做，以及有关的营养和食疗知识、烹饪常识等等。

这套丛书分辑出版，如成套赠送新组家庭的新婚青年夫妇，将是一种高雅的礼物。

我们搞这么一套丛书是一种新的尝试，限于水平等条件，难免会有种种不足，诚望广大读者及时教正。

《家厨系列新书》编委会

1990. 12

●卷首语●

聂凤乔

根据最新的人口调查资料,我国有 27600 多万个家庭。这可是个不小的数字!既有家,必然要有家庭厨房,到饮食市场上吃饭的终究是少数。

这么多家厨,每日三餐都在做些什么?怎么做?似乎很少有人去注意,尽管我们在努力发展粮食生产,大力抓“菜篮子”工程。近年来,谈论饮食文化的多了,但极少有人谈论烹饪文化。这就是注重了消费,即怎么吃(饮食)的问题,却不重视生产,即怎么做(烹调)的问题。

关于烹调之道,说大,大到人类一切文化的起源,因为懂得用火熟食是人与动物的最后的分界线,从此以后才有文化,出现文明的;说小,“柴米油盐酱醋茶”,锅碗瓢勺,炒爆煎炸炖煨焙,实在是家常琐事,所以古有“君子远庖厨”之说。不过,烹调并非那么不值一提。烹调全过程大致可分为备料与选料、初加工(宰杀、择掐、洗涤、整治等)、细加工(刀工加工、配菜、预熟处理等)、临灶(火候、调味、烹制等)四大阶段,最后才成菜装盘供饌。这四个阶段可归纳为三句话:原料是基础,火候是关键,味道是核心(或灵魂)。而这味道,离开了火候与原料,只能是一句空话。实际上,三者缺了谁也不行,因此,我们可以说,原料、火候与味道,是中国烹饪的三要素。一日三餐,美饌

佳肴出于此，粗茶淡饭亦出于此，千万不要一放下筷子就忘记了一粥一饭所来之本。

说到这里，还只是问题的一半。另一半，或者说更主要的部分，是烹调→饮食的目的：饮食养生（现代人们借用西方上个世纪才出现的名词，称之为营养学，我以为不太准确）。

人们通过烹调，制造出食品饮料，供人们吃喝，其最根本的目的，不管好吃或不好吃，都是为了人类自身的生存、繁衍与发展。“民以食为天”，从来人们都在为这忙，从农业开始一直到最后一道工序——烹调。家厨不过是这烹调的“工厂”之一，而且是最多的一部分。

如今，我国人民生活已大有改善。就这吃也已由温饱型进入到所谓营养型。吃好穿美已成为广大群众的追求。吃好，不仅是对美味的追求，“黄金有价身无价”，养生现已升为追求的目标之一。因此，仅仅为满足对美味追求的菜谱、食谱书籍，便不再能满足他们的需要，而那种“原料、做法、特点”三段论式的菜谱、食谱，也使读者感到干巴乏味，开始挑剔起来。这时候，让菜谱、食谱走出一条新路，即将“家厨”与“新书”联系起来的设想，便将我们一些同志凝聚到一起。

体验现实生活，感到主中馈者违悃的不仅只是“做什么”的问题，还常常出现拿着一种原料不知该“怎么做”的问题。许多原料翻来复去总是做那么几个菜，不仅吃者乏味，做者也感无聊。其实，稍加点拨，一种原料就可做出好几个、几十个、几百个乃至上千个菜。因此，我们又决定从原料入手编写这“家厨”“新书”。

中国是世界上应用烹饪原料最多的国家，常用的3000余种，用到的达万种以上。分为主、配料，调味料和佐助料三大

类。其中,主、配料约占全部常用原料的六分之五。全部写起来,将是一项浩大的工程。刚入手,只好选取常用之中最常用的。这样仍将为数可观。姑且先写一部分,如果不能解决问题,就继续写下去。应用广泛的,一料一册;反之,数料合为一册。至此,形成了编写《家厨系列新书》的完整设想。

为了丰富家厨的内容,提高家厨的技术,《家厨系列新书》中,引入了一些饮食行业中较为高难的工艺。不过请放心,每一款都交待了成功的窍门,有些甚至是秘传,只要在实验与实践中认真体会,是能够拥为己有的。

我们力求这些小册子能够使读者耳目一新、确有所得。但是,既然是一种新的尝试,便难十全十美,因而也就希望得到指点与帮助,以期逐渐地往全一些、美一些的前途发展。

这套书最终效果如何?只好在读者诸君的餐桌上见了。当然,这还要看各人自己的主观努力,祝您成功!

鲢、鳙烹饪概述

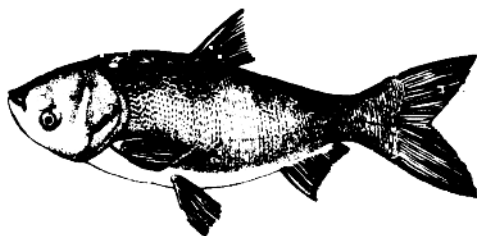
刘 涛

李时珍著《本草纲目》鳞部第四十四卷有“鲟鱼”、“鳙鱼”两条云：“鲟鱼。酒之美者曰鲟，鱼之美者曰鲟。……好群行相与也，故曰鲟；相连也，故曰鲢……处处有之。”“鳙鱼，此鱼中之下品，盖鱼之庸常以供饕食者，故曰鳙、曰鳊。……处处江湖有之。状似鲢而色黑，其头最大……味亚于鲢。鲢之美在腹，鳙之美在头。”这里说鲢之美在腹，鳙之美在头，这是经验之谈，但说鳙鱼为“鱼中之下品”，就有失偏颇了。

照现在的观点看，鳙鱼确为平常之鱼，不如鳊鱼、白鱼、鲢鱼、鲟鱼等来得名贵，但平常之鱼并不一定就是鱼中之下品。因为，鱼的品质优劣，不仅要看其肉质是否鲜嫩、肥美，价钱是昂贵还是低廉，更重要的是要看它的营养成分的含量是丰富还是贫缺。拿“青、草、鲢、鳙”四大家鱼进行比较，在鲜活程度、个体大小、出产地区相同的情况下，青鱼之价最昂，草鱼次之，鲢鱼再次之，鳙鱼则更次之，肉质呢？应该说各有其长、各有特色；再看营养成分的含量，查《食物成分表》（中国医学科学院卫生研究所编著，人民卫生出版社1985年9月第3版）可知，鳙鱼的营养成分的含量与青鱼、草鱼、鲢鱼的含量相去不远，其中磷、钙及尼克酸的含量还超过青鱼、草鱼。鲢鱼的蛋白质、脂肪含量比青鱼略低，比草鱼略高。所以，称鲢鱼、鳙鱼为价廉

物美之鱼是很恰当的。尽管过去有人云：“买鱼得鲢，不如啖茹”，但现在精于家政的主妇仍是经常购买鲢、鳙。这种选择是很适当的。鲢鱼、鳙鱼虽然有些土腥味，但只要烹饪得法，其滋味还是可口诱人的。

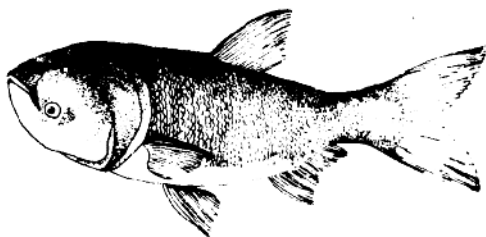
鲢鱼，这是大家都熟悉的名称。除《本草纲目》上的古名外，它又称白鲢、白脚鲢、鲢子、白鲢、鳊鱼、洋胖子、大连鱼、苦鲢子、扁鱼等。它属鲤科鱼类，形扁肥腹细鳞，银灰色，性活泼，善跳跃，栖息于江河湖泊的中、上层水域，人工繁殖，三年成熟，可长至长达一米多，重三十多公斤，具有食饵易得、生长快、个体大、适应性强的特点，是我国最主要的淡水养殖鱼，分布于全国各大水系，其中以湖南、湖北所产者质量较好。鲢鱼应市以初冬小雪之后到冬末时最肥美，故又有雪鲢之称。此时的鲢鱼个头大、腥味小，头部的皮和肉比较肥美鲜嫩。



鲢 鱼 （周明扬绘图）

鳙鱼和鲢鱼一样是鲤科鱼类，形状也和鲢鱼差不多，是体侧扁，细鳞；但背暗黑，具不规则小黑斑，头较大，嘴较大，体较高，胸鳍长超过腹鳍，腹部发白。鳙鱼古名为鳊鱼、鳊鱼、鳊鱼、鳊鱼、皂包头、黑包头鱼等，现在，常被人们称为花鲢；此外，还有黄鲢、黑鲢、胖头鱼、大头鱼、鲢胖头、松鱼等别称。它

性较和缓,生长快,食饵易得。人工繁殖,四年可成熟,长至身长一米余,体重四十多公斤。鳊鱼也是我国主要淡水养殖鱼类,分布于全国各大水系,栖息于水的中、上层。其捕捞季节也与鲢鱼相同,秋后,特别是冬季捕捞的鳊鱼最肥美,尤其是美在鱼头,常被用来制作拆烩花鲢头。鳊鱼的头约占体长的三分之一,而鲢鱼的头只约占体长的四分之一。近闻广东顺德、中山等地又培育出一种鳊鱼的突变种,名为仙骨鱼。它头大、身细、尾尖、体色淡,5公斤重的鱼,头约有2公斤重,鱼肉都长到头上去了,较之原来的鳊鱼又胜一筹。这对于喜啖鱼头的人来说,是个福音。



鳊 鱼 (周明扬绘图)

关于鲢鱼、鳊鱼的吃法,可说是多种多样,早在古代,见于记载的就有:鲢鱼豆腐、鲢鱼汤、烧胖鱼头、醉鲢鱼、鲢鱼酱、米粉鲢鱼等。现在的菜品则已数不胜数了。它们既可单独成菜,也可和其他原料相配成菜,并能适应大多数烹法,但常用的是烧、炖、煮、烩、氽、炒、炸、蒸。其调味也多种多样,咸鲜、咸香、酸辣等均可。制出来的菜肴以普通菜、家常菜为多,适合大众需要,也有少数高档菜和面点、小吃。

本书所介绍的,当然不是鲢、鳊菜的全部,但具有代表性

义。一是表现在用料、做法、风味特色、操作要领等方面；二是绝大多数做法简便，适合家庭条件。从而可使学习者于熟练之余，触类旁通，举一反三，做出更多的鲢、鳙菜。书中也有几例高档菜，一般家庭制作可能有些难度，但技术熟练，物料齐备时，还是可以制作成功的。

有人说：“鲢、鳙虽好，腥味难除。”这有一定的道理。不过，只要掌握了去腥的窍门，腥味还是能够去除的。我们知道，鱼腥味的主要成分是三甲基胺。这种物质，新鲜鱼中很少含有，而在陈放之后的鱼体中却大量产生，因此，应尽可能购买鲜活的鲢、鳙鱼。鱼腥味中除有三甲基胺外，还有氨、硫化氢、甲硫醇、吲哚、粪臭素以及脂肪酸氧化的物质，这些均为碱性物质，若初加工时放些醋，鱼腥味便可大减。此外，剖杀时还应撕去鱼腹内的黑膜，挖净鳃，清洗干净。正式烹调时，一定要放葱、姜、酒、醋、蒜头、辣椒、胡椒粉，这对去腥大有作用。照上面说的去做，鲢鱼或鳙鱼菜不仅没有腥味，还特别的香鲜。

鲢、鳙还具有食疗价值。《本草纲目》载：鲢鱼性温味甘，无毒，有温中益气之功。《随息居饮食谱》谓鲢鱼能“暖胃，补气，泽肤。”鳙鱼的性味和鲢鱼一样，《本草求真》谓其可“暖胃，去头眩，益脑髓”。

总而言之，鲢、鳙营养价值不算低，况且价廉、产量高、上市多，家庭食用是很合算的。

●目 录●

鲢、鳙烹饪概述	刘 涛(1)
鲢、鳙菜谱	(1)

★ ★ ★ ★ ★ 鲢 鱼 菜 ★ ★ ★ ★ ★

1. 干炸仔鲢鱼	(1)	15. 咸鲢鱼粽子	(15)
2. 龙井鲢鱼片	(2)	16. 油浸鲢鱼	(15)
3. 小炒鲢鱼	(2)	17. 白汁鲢鱼	(16)
4. 花生烧鲢鱼	(3)	18. 香糟佛手鱼	(17)
5. 椒斗鲢鱼	(4)	19. 怀胎鲢鱼	(18)
6. 醋椒鲢鱼	(5)	20. 咖喱鲢鱼	(19)
7. 酒煮鲢鱼	(7)	21. 干烧鲢鱼	(20)
8. 枣泥鲢鱼盒	(7)	22. 椒盐鲢鱼片	(21)
9. 鲢鱼蛋烧卖	(8)	23. 葱爆酥仔鲢鱼	(22)
10. 丝瓜烧鲢鱼	(9)	24. 黄豆烧鲢鱼	(23)
11. 麻辣鲢鱼粉皮	(11)	25. 烩鱼饼	(24)
12. 葱椒烧鲢鱼	(12)	26. 鲢鱼冻	(25)
13. 糟溜鲢鱼片	(13)	27. 醉鲢鱼	(26)
14. 碎烧姜醋鲢鱼	(14)	28. 鲢鱼羹	(27)

29. 鲢鱼松..... (28) 33. 鲢鱼汤熬面..... (31)
 30. 熏鲢鱼..... (29) 34. 年年有鱼..... (32)
 31. 风鲢鱼..... (30) 35. 鲢鱼萝卜汤..... (33)
 32. 氽鲢鱼..... (31)

★ ★ ★ 鳊 鱼 菜 ★ ★ ★

36. 芙蓉鳊鱼片..... (34) 52. 罗汉鱼首..... (50)
 37. 果块鳊鱼..... (35) 53. 双色鱼片..... (51)
 38. 菊花鳊鱼球..... (36) 54. 红烧松鱼头..... (52)
 39. 滑炒鳊鱼片..... (37) 55. 白扒鳊鱼片..... (53)
 40. 咕咾鳊鱼..... (39) 56. 拆烩花鲢头..... (54)
 41. 韭黄鱼丝..... (39) 57. 砂锅鱼头豆腐..... (56)
 42. 瓜姜鱼丁..... (40) 58. 砂钵鳊鱼头..... (56)
 43. 豆瓣鳊鱼..... (41) 59. 郊外大鱼头..... (57)
 44. 清蒸鱼方..... (42) 60. 家常熬胖头鱼..... (58)
 45. 黄瓜鱼..... (43) 61. 白浇鳊鱼头..... (60)
 46. 酱汁鳊鱼..... (44) 62. 辣香大鱼头..... (60)
 47. 八宝糯米鱼..... (45) 63. 酒酿鱼方..... (61)
 48. 锅贴鱼..... (45) 64. 杞菜鱼片汤..... (62)
 49. 红烧鳊鱼圈..... (47) 65. 鳊鱼党参健胃汤
 50. 香椿鳊鱼卷..... (47) (63)
 51. 腐乳块鱼..... (49)

★ ★ ★ 鳊、鳊通用菜 ★ ★ ★

66. 头肚醋鱼..... (63) 68. 红烧鱼头尾..... (65)
 67. 鱼丸..... (64) 69. 鱼片熘豆腐..... (66)

70. 酥炸鱼条	(67)	85. 红油鱼片	(82)
71. 松炸鱼条	(69)	86. 鱼糕和鱼糕丸子	(83)
72. 三鲜响铃	(70)	87. 烤鱼串	(84)
73. 荔枝鱼	(71)	88. 涮鱼片	(85)
74. 桔篮鱼米	(71)	89. 粉蒸鱼肉	(86)
75. 鱼茸蒸豆腐	(72)	90. 鱼煽	(86)
76. 猪脑鱼云羹	(73)	91. 鱼球香菠	(87)
77. 鲜蛋鱼茸羹	(74)	92. 炸蒲棒鱼	(88)
78. 红烧鱼杂	(75)	93. 鲜豌豆烩鱼丁	(89)
79. 虎皮蛋烧鱼	(76)	94. 宫保鱼丁	(90)
80. 鱼圆	(77)	95. 三丝球	(91)
81. 五彩鱼球	(79)	96. 锅巴鱼片	(91)
82. 糖醋瓦块鱼	(79)	97. 雪里蕻裹蒸鱼片	(92)
83. 鱼面	(80)		
84. 豉椒鱼条	(81)		

* * * * *

附 录

* * * * *

一、四季最佳鲢、鳙菜单	(94)	二、烹调时油温的掌握	(96)
-------------------	------	------------------	------

鲢、鳙菜谱

●鲢 鱼 菜●

1. 干 炸 仔 鲢 鱼

江苏兴化县，地处里下河地区，河流港汊密布，水产十分丰美。那里庄稼人天天吃鱼，顿顿食虾剔蟹，总结了不少有关的烹饪经验，其中留给人印象最深的恐怕要算是干炸仔鲢鱼了。干炸仔鲢鱼十分好吃，而制作方法却很简单。

将仔鲢鱼刮鳞、去鳃、剖腹、去肠、洗净擦干后，用葱、姜、酒、酱油、盐、八角等腌渍约半天入味，捞起吊在太阳下晒干，然后下油锅干炸。这样做出的炸仔鲢鱼色泽酱红，食后齿颊留香，有“香飘散而远遍”，“行人垂涎於下风”之魅力，且耐储藏。

干炸仔鲢鱼的仔鲢，亦可用其它鱼代替，如用鲫鱼、鲤鱼制作干炸鲫鱼、干炸鲤鱼。但这类的菜肴，总不如仔鲢鱼那样有滋有味。因鲢鱼肉比较肥美，含有大量的鱼油（即鱼脂肪）。这里有必要特别指出一点：其它动物脂肪多为饱和脂肪酸，可使胆固醇增多，血管硬化，患冠心病，而鱼油却含多种不饱和脂肪酸，其含量可高达80%以上。不饱和脂肪酸，具有降低胆固醇的作用。

在掌握干炸仔鲢鱼技巧的基础上，可以发展新的菜肴，如

在炸好的鱼上浇糖醋汁、咖喱汁、茄汁、红油或撒上花椒盐、葱椒盐、胡椒粉等。这样制作出来的菜肴又各具特殊风味。

2. 龙井鲢鱼片

茶叶入馔，古即有之，现更普遍，如：浙江名菜龙井虾仁、南京名菜雨花凤尾及香炸云雾等，都用了茶叶，别有风味。因之，笔者在这里介绍一款龙井鲢鱼片做法。

取冬季捕捞的新活鲢鱼一条，约 750 克，初加工后取鱼肉，批成 4 厘米长、3 厘米宽、2 厘米厚的片，放入碗中用清水浸泡。待鱼肉变白，取出沥干水分，再用精盐、料酒腌渍片刻，用鸡蛋清、干淀粉上浆。

龙井茶叶放到茶杯中，加开水浸泡几分钟后（泡涨开来即行），滗干水分待用。炒锅上火，炕（即慢火烧热）热锅底，倒入少许食油，烧至八成热，均匀地滑洗一遍炒锅，再倒入多量冷油烧到四成热。鱼片抹平，一片片地由锅边滑向锅内，用手勺轻轻推动鱼片，待其泛乳白色时，捞出沥干油。炒锅倒尽食油，复上火加水、精盐、料酒、味精，烧开后校准口味，用湿淀粉勾成薄芡，倒入鱼片，龙井茶叶翻匀，淋芝麻油，出锅装盘即成。

此菜鱼片洁白、香嫩，茶叶碧绿芳香，味道咸鲜适口。

3. 小炒鲢鱼

小炒鱼是江西赣州地方风味名菜，用料是草鱼，于明代首创。后来广泛流传，便出现了小炒鲢鱼。如在江苏兴化县人就特别喜欢制作小炒鲢鱼。每年 4~7 月间，鲢鱼产卵季节，沟渠