

鱼类美味 30 种

YU LEI MEIWEI 30 ZHONG

叶连海 郝淑秀 编著



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为广大家庭和美食爱好者学做鱼类菜肴而编写。书中以各种常见鱼类为主要原料,精选了我国南北各地深受大众欢迎的鱼类美味 30 种,对每种菜肴的用料配比和制作方法均作了具体介绍,并配有成品图及操作示范图。本书科学实用,好懂易学,图文并茂,一目了然,不仅适合家庭阅读使用,也可供餐馆、食堂和厨师培训学校参考。

图书在版编目(CIP)数据

鱼类美味 30 种/叶连海,郝淑秀编著. —北京:
金盾出版社,2003. 7

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-2554-6

I. 鱼… II. ①叶…②郝… III. 鱼—菜谱
IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第
050196 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京金盾印刷厂

正文印刷:北京精美彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2003 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

**金盾版图书,科学实用,
通俗易懂,物美价廉,欢迎选购**

厨师培训教材	25.00 元	清真菜谱	8.50 元
烹饪诀窍 500 题	12.50 元	新编大众菜谱	6.00 元
餐厅服务规范	10.00 元	5 分钟学烹饪	8.50 元
客房服务与管理	6.00 元	家庭烹调入门	5.50 元
中国南北名菜谱 (精装)	22.00 元	菜蔬美味 30 种	8.00 元
中国南北名菜谱 (平装)	19.00 元	水产美味 30 种	8.00 元
中国名菜精华	30.00 元	禽蛋美味 30 种	8.00 元
中国素斋集萃	20.00 元	肉菜美味 30 种	8.00 元
正宗川菜 160 种	13.50 元	凉菜美味 30 种	8.00 元
正宗苏菜 160 种	11.60 元	粤菜美味 30 种	8.00 元
正宗粤菜 160 种	11.50 元	京菜美味 30 种	8.00 元
粤菜烹调 160 种	11.00 元	兔肉美味 30 种	8.00 元
鲁菜烹调 350 例	9.00 元	豆制品美味 30 种	8.00 元
京菜烹调 280 例	8.50 元	鹌鹑美味 30 种	8.00 元
新派川菜 100 种	19.00 元	酱制美味 30 种	8.00 元
上海特色菜点	22.00 元	宫廷菜美味 30 种	8.00 元
东北名菜精华	6.00 元	清真美味 30 种	8.00 元
上海名店名菜谱	13.00 元	卤制美味 30 种	8.00 元
上海素食	8.00 元	烧烤美味 30 种	8.00 元
名菜精华	13.00 元	肥肠美味 30 种	8.00 元
食品雕刻精选	20.00 元	沙拉美味 30 种	9.00 元
冷盘集锦	12.00 元	竹笋美味 30 种	8.00 元
卤制菜肴与糟制 凉菜	7.50 元	粥品美味 30 种	8.00 元
风味甜点 150 种	7.50 元	沙锅美味 30 种	8.00 元
海鲜菜谱	5.50 元	素食美味 30 种	8.00 元
		肉鸽美味 30 种	8.00 元
		象形点心 30 种	8.00 元
		野菜美味 30 种	8.00 元

面条美味 30 种	8.00 元	汤粥羹汁制作	
饺子美味 30 种	8.00 元	300 例	5.00 元
火腿美味 30 种	8.00 元	消暑解热汤谱	3.00 元
萝卜美味 30 种	8.00 元	营养早餐 60 套	11.50 元
瓜类美味 30 种	8.00 元	早餐食谱	6.00 元
象形菜肴 30 种	8.00 元	电烤箱食谱	4.50 元
羊肉美味 30 种	8.00 元	微波炉食谱	7.50 元
牛肉美味 30 种	8.00 元	宝宝营养食谱	5.70 元
驴肉美味 30 种	8.00 元	婴幼儿食谱	7.00 元
农家菜美味 30 种	10.00 元	孕产妇食谱	5.00 元
药膳美味 30 种	10.00 元	主食花样 360 种	10.00 元
杂碎美味 30 种	10.00 元	北京风味小吃	5.60 元
肚类美味 30 种	10.00 元	成都风味小吃	4.00 元
特色面食 30 种	10.00 元	广东点心	8.00 元
特色米饭 30 种	8.00 元	上海小吃	10.00 元
四季风味下酒菜	8.50 元	美味面点 400 种	
清真特色食品	7.00 元	(第二版)	10.00 元
家宴冷餐谱	6.50 元	家常面点制作	
喜庆家宴食谱	6.50 元	60 种	8.00 元
双休日家庭食谱	5.00 元	精美茶点	22.00 元
菜肴围边技巧	9.70 元	大众西餐	4.40 元
家庭凉拌菜	8.00 元	大众糕饼点心	6.00 元
豆腐菜肴 200 种	6.00 元	食堂烹饪指南	9.00 元
辣味菜肴烹调		饮酒识酒趣谈	6.80 元
270 种	6.00 元	鸡尾酒调制技法	6.00 元
四川火锅	10.00 元	名优酱菜腌菜家	
沙锅菜肴精选	24.00 元	庭制法 300 种	
家常美味汤谱	6.50 元	(第二次修订版)	5.50 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人徐玉珏,邮政编码 100036,电话 66886188。



家庭美食系列丛书

鱼类美味 30 种

叶连海 郝淑秀 编著

金盾出版社

前 言

《鱼类美味30种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

鱼类是人们日常饮食中最受青睐的食物之一，品种繁多，大体分为淡水鱼和咸水鱼两大类。家庭常用的品种有鲫鱼、鲤鱼、草鱼、桂鱼、鳙鱼、甲鱼和带鱼、黄鱼、平鱼、墨鱼等。鱼类之所以受到人们的普遍欢迎，其主要原因：一是肉嫩味鲜，营养丰富。鱼类不仅肉质细嫩，味道鲜美，易于消化，而且是一种高蛋白低脂肪的动物类食物，非常适合老人、儿童、孕产妇及体弱多病者食用，也是高血压、高脂血、动脉硬化和冠心病、脑血栓患者的理想保健食品。二是制法多样，用途广泛。鱼类既可烧菜，也可熬汤，还可做馅，红烧、清蒸、水煮、油炸均可，下饭、佐酒皆宜，是家庭与餐馆不可或缺的家常菜。

为满足广大消费者的需求，本书专门以家庭常用的15种鱼为主要原料，精选了30款美味佳肴，供大家学习制作。本书奉献给读者朋友的不仅是烧鱼的技术，更有生活的乐趣和家庭的温馨。

编 者

目 录

香滑鲈鱼球····· (4)	蛋煎鱼排 ····· (34)
松仁鱼米····· (6)	水煮鱼片 ····· (36)
松鼠桂鱼····· (8)	清汤鱼圆 ····· (38)
宋嫂鱼羹 ····· (10)	天津熬鱼 ····· (40)
松子平鱼 ····· (12)	彩丝鲤鱼 ····· (42)
香肥带鱼 ····· (14)	酱汁活鱼 ····· (44)
煎蒸带鱼 ····· (16)	葱油鲤鱼 ····· (46)
红烧甲鱼 ····· (18)	醋椒鲤鱼 ····· (48)
清蒸武昌鱼 ····· (20)	干烧鲤鱼 ····· (50)
宫保鳝鱼花 ····· (22)	糖醋鲤鱼 ····· (52)
沙锅头尾 ····· (24)	炸鱼肉吐司 ····· (54)
豆腐鲫鱼 ····· (26)	鲜菇鱼片 ····· (56)
葱酥鲫鱼 ····· (28)	酸菜鱼 ····· (58)
爆墨鱼花 ····· (30)	西湖醋鱼 ····· (60)
脯酥全鱼 ····· (32)	鱼香酥鱼片 ····· (62)

香滑鲈鱼球





原 料

净鲈鱼肉 400 克, 香油 1 克, 精盐 4 克, 味精 3 克, 绍酒 10 克, 白糖 2 克, 水淀粉 8 克, 葱段 5 克, 姜片 3 克, 鲜汤 100 克, 色拉油 600 克(实耗 80 克), 熟猪油 30 克。

制作步骤



1 将鲈鱼肉顺直纹切成6厘米长、3厘米宽、0.6厘米厚的块, 用精盐1克拌匀。

锅留油少许, 下葱姜, 烹绍酒, 加鲜汤、精盐、味精、白糖, 放鱼块, 用水淀粉勾芡, 淋香油、熟猪油炒匀, 装盘即成。



2 锅烧热, 用油滑锅, 倒出后再加油烧至五成热, 下鱼块滑至八成熟捞出。



操作提示

掌握好油温火候, 避免鱼块弄碎。

松仁鱼米





原 料

桂鱼肉350克, 松仁100克, 青椒75克, 红椒75克, 鸡蛋清1个, 香油15克, 精盐4克, 味精2克, 绍酒25克, 胡椒粉1克, 水淀粉45克, 葱白5克, 色拉油适量。

制作步骤



1 将鱼肉切成豌豆大小的粒, 用蛋清、味精、胡椒粉、水淀粉上浆, 加油15克拌匀。青椒、红椒、葱白切成同样大小的粒。



2 将松仁放入烧至四成热的油内炸成金黄色捞出, 再将鱼肉、青红椒粒放入四成热油内滑散沥油。

锅留油少许, 放葱粒, 烹绍酒, 下鱼粒、青红椒粒、松仁, 加精盐、水, 用水淀粉勾芡, 淋香油, 装盘即成。



操作提示

鱼粒、配料要切得大小一致, 滑鱼粒油温不宜过高。

松鼠桂鱼





原 料

活桂鱼1条(重约750克),鲜虾仁30克,熟笋丁20克,水发香菇丁20克,青豌豆12粒,香油15克,番茄沙司50克,白糖150克,醋75克,精盐4克,绍酒25克,葱段10克,蒜末3克,色拉油、干淀粉、水淀粉各适量。

制作步骤



将桂鱼治净,切下鱼头,用刀面拍平。然后沿脊骨两侧平片至尾,剥去脊骨,鱼皮朝下,去掉胸刺,在鱼肉上刮菱形刀纹,将精盐、绍酒抹在鱼头、鱼肉上,沾上干淀粉。



将番茄沙司、白糖、醋、绍酒、精盐、水淀粉及水50克对成味汁。鱼肉、鱼头分别下入八成热油中炸成金黄色,摆入盘内即成。



原锅留底油,虾仁滑一下捞出。下葱段、蒜末、笋丁、香菇丁、青豌豆煸炒,倒入调味汁炒浓,加热油、香油,浇在鱼身上,撒上虾仁。

操作提示

炸鱼油温要高一些,以便成形。

宋嫂鱼羹



原 料

桂鱼1条(重约600克),鸡蛋黄3个,熟火腿10克,熟笋25克,水发香菇25克,熟猪油50克,酱油25克,绍酒30克,醋25克,精盐、味精、胡椒粉、葱段、姜片、姜丝、水淀粉各适量,鲜汤250克。

制作步骤



1 将桂鱼治净,沿脊背片下鱼肉,放入盆内加葱段、姜片、绍酒、精盐稍腌。上笼用旺火沸水蒸6分钟取出,鱼肉拨碎去皮。



2 熟火腿、熟笋、香菇均切成1.5厘米长的丝,鸡蛋黄打散。

锅放熟猪油20克,煸葱段,加鲜汤,去葱段,烹绍酒,下笋丝、香菇丝,放鱼肉,加酱油、精盐、味精,用水淀粉勾芡,淋蛋黄,加醋、熟猪油30克,装盘,撒上火腿丝、姜丝、胡椒粉。

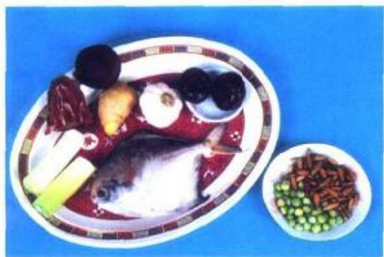


操作提示

芡汁浓稠适度,成羹油亮。

松子平鱼





原 料

平鱼1条(重约500克), 松子仁40克, 水发香菇10克, 火腿10克, 马蹄10克, 鲜豌豆10粒, 花椒油5克, 酱油20克, 绍酒10克, 醋5克, 白糖30克, 水淀粉60克, 葱姜蒜末共5克, 鲜汤200克, 花生油适量。

制作步骤

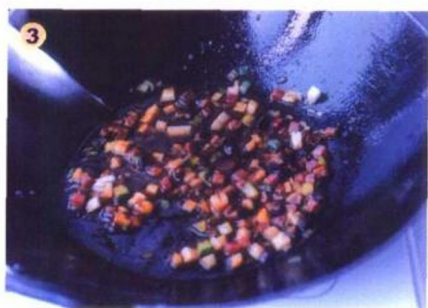


将平鱼治净, 两面由鳃至尾剖上直刀。香菇、火腿、马蹄均切成豌豆大小的丁, 与豌豆分别入沸水内焯一下, 沥水。



平鱼抹匀水淀粉, 入八成热的油内炸至外皮发脆, 入盘。松子仁入油炸脆。

锅留底油, 下葱姜蒜末爆香, 烹绍酒、醋, 加鲜汤、酱油、白糖、香菇、火腿、马蹄、豌豆、松子仁烧沸, 用水淀粉勾芡, 淋花椒油成芡汁, 浇在鱼身上。



操作提示

注意火候, 鱼要炸熟, 至外皮发脆, 避免炸糊炸碎。