



主 编 周妙林 邵万宽
编 著 史红根 端尧生
施正法

时 鲜 鱼 肴



江苏科学技术出版社



主编 周妙林
邵万宽
编著 史红根
端尧生
施正法

时鲜 鱼肴



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

时鲜鱼肴/史红根等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2000. 12

(食味鲜系列)

ISBN 7-5345-2867-4

I. 时 ... II. 史 ... III. 鱼类-菜谱
IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 58286 号

食味鲜系列

时鲜鱼肴

主 编	周妙林	邵万宽
编 著	史红根	端尧生 施正法
责任编辑	金宝佳	
美术编辑	温克信	

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
印 刷 淮阴新华印刷厂

开 本	889mm × 1194mm	1/32
印 张	2.5	
版 次	2001 年 1 月第 1 版	
印 次	2001 年 1 月第 1 次印刷	
印 数	1—8 000 册	

标准书号 ISBN 7-5345-2867-4/Z·530
定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

时鲜鱼肴



椒盐豆腐鱼	5
手撕干炸鱼	7
萝卜丝氽鲫鱼	8
葱煸鲫鱼	9
回锅鲢花鱼	10
五柳桂鱼	11
松鼠桂鱼	13
煎鱼塔	14
干烧桂鱼	15
柠汁银鼠桂鱼	17
雨花脆皮鱼条	18
鱼皮馄饨	19
宫灯松子鱼米	20
龙尾鱼片	21
糖醋牡丹鱼	21
新式锅仔酸菜鱼	22
蒜柱鱼面	23
雪冬鱼夹	23
翠珠鱼花	24
豆花鲩鱼煲	25
琵琶香酥鱼饺	26
红烧划水	27
油泼泉水鱼	28
芙蓉鱼片	30
锅仔青鱼丸	31
芥蓝炒鱼胶	32
沙河鱼头	33
剁椒蒸鱼头	34
蟹黄鱼鳔	34
清汤鱼圆	35
火焰盐焗鲈鱼	36
豉油皇蒸鲈鱼	38

目录

时鲜鱼肴



油焖鲈鱼	39	小黄鱼烧豆腐	71
香竹烘鲈鱼	40	煎封鲳鱼	72
明炉鲈鱼	41	沙律煎鱼排	73
岭南荔枝鱼柳	42	蚝汁东星斑	74
避风塘生鱼片	42	雪菜蒸带鱼	75
酸菜鱼儿饺	43	酒酿带鱼	76
碧绿生鱼卷	44	刺身三文鱼	77
荷叶粉蒸鲰鱼	45	水晶咸鱼	78
巧克力鲟鱼片	46	泥鳅炖粉条	79
雀巢腰果鱼青丸	46	美极多味鱼	80
香煎鳗片	47		
雪中蛟龙	48		
雪冬鳗片	49		
王朝烤鳗	50		
翠扇河鳗	51		
滑蛋银雪鱼	52		
千岛汁银雪鱼	53		
桑拿银雪鱼	55		
香煎银雪鱼	56		
太湖银鱼排	57		
珊瑚银鱼	58		
吉士银鱼托	59		
柠香银鱼羹	60		
银鱼蒸丝瓜	61		
水煮鳝片	62		
椒盐鳝鱼	63		
淮安软兜	64		
黄焖金钱鳝	66		
生爆鳝鱼丝	67		
翡翠金丝鱼脯	68		
辣子寻鱼	69		
酥浸小黄鱼	70		



椒盐豆腐鱼

● 制法:

1. 豆腐鱼去头、内脏,洗净沥干,放在碗里,加绍酒、姜葱汁、盐、白胡椒粉腌渍,加入蛋清拌匀,逐条拍上干淀粉。

2. 炒锅置中火上烧热,加油烧至六成热时,将豆腐鱼逐条放入,炸至表面起壳,呈淡黄色时捞出沥油。

3. 生菜叶洗净垫在长腰盘上,炸熟的豆腐鱼整齐堆好,撒上花椒盐。青、红椒粒煸炒一下后,撒在鱼身上点缀即可。

● 特点: 色泽淡黄,外酥里嫩。

● 制作秘诀: 豆腐鱼拍粉要均匀,炸制时手勺推动要轻,防止鱼粘连在一起。

主辅料

豆腐鱼 生菜叶
青椒 红椒

调味料

精盐 姜 葱
蛋清 花椒盐
色拉油 淀粉
绍酒 白胡椒粉



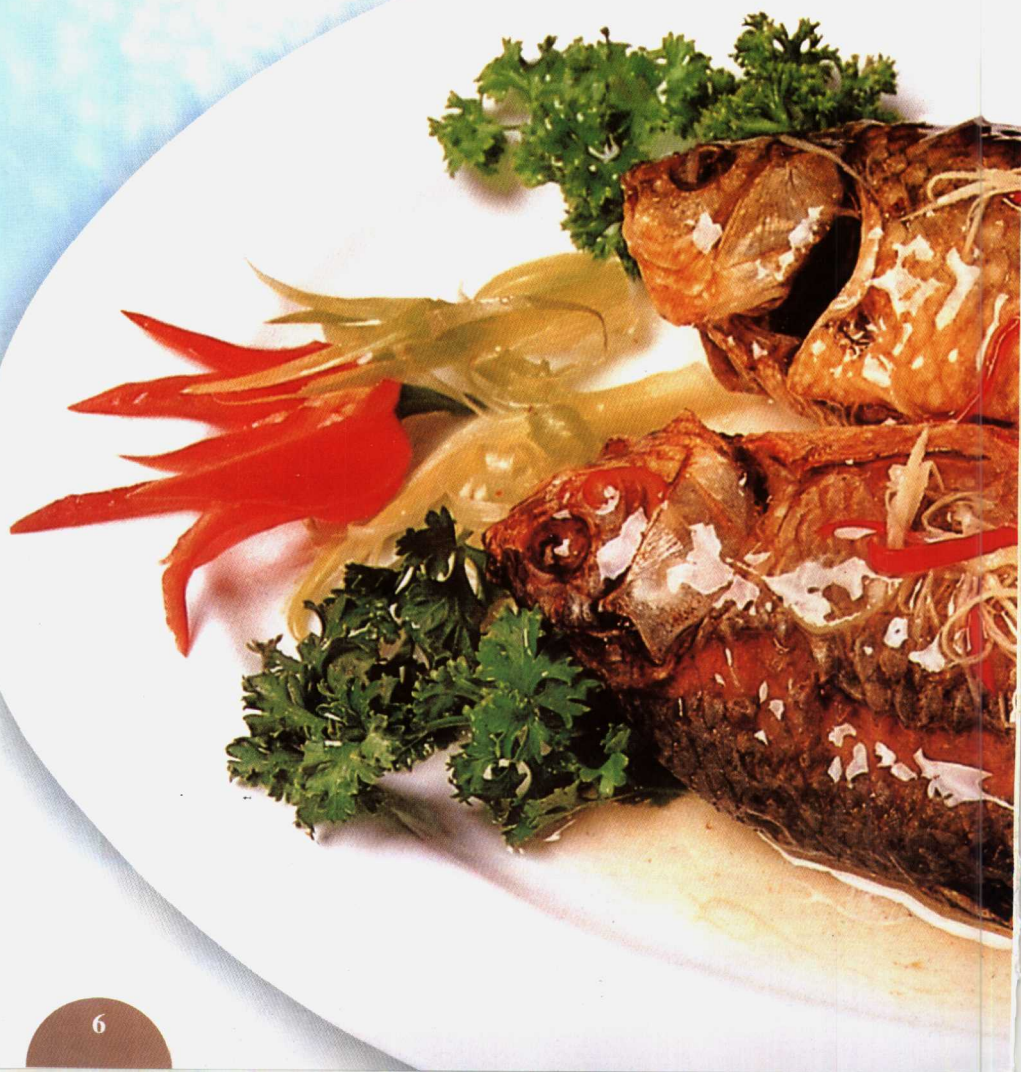
时

鲜



鱼

肴





手撕干炸鱼

● 制法:

1. 活鲫鱼宰杀洗净,用盐、绍酒、姜、葱腌渍。
2. 炒锅置中火上烧热,加油烧至六成热时,放入鲫鱼炸至成熟、表面酥脆,装入盘中。
3. 炒锅上火,放汤,加白糖、白醋调成小糖醋卤,浇在鱼上,再撒上姜丝、红椒丝,浇热油炸香即可。

● 特点: 酥脆干香,口味酸甜。

● 制作秘诀: 选择鲫鱼要活、要大,宰杀时鱼鳞不能刮去。

主辅料
鲫鱼 红椒

调味料
精盐 绍酒 葱
白醋 白糖 姜
色拉油





萝卜丝鲫鱼

● 制法:

1. 鲫鱼宰杀,清洗干净,去除腹内黑膜,沥干水分。白萝卜去皮,切成5厘米长的粗丝,入开水锅中焯水。

2. 炒锅置旺火上,烧热后加猪油,烧至六成热,下鲫鱼将两面煎至淡黄色,投入葱、姜略煸,烹入绍酒,加开水,下萝卜丝烧沸后撇去浮沫,再加些猪油,旺火烧至汤呈乳白色时拣去葱、姜,加盐、味精、胡椒粉调味起锅,盛入汤碗中即可。

- 特点: 汤色乳白,营养丰富,味道鲜美。
- 制作秘诀: 煎鱼和烧制的时间均不宜长,否则鱼肉不鲜嫩。

主辅料
活鲫鱼
白萝卜

调味料
猪油 精盐
味精 绍酒
胡椒粉 葱
姜





葱焗鲫鱼

主辅料

鲫鱼

调味料

绍酒 精盐 姜
葱 味精 白糖
老抽 生抽 麻油
胡椒粉 色拉油

● 制法:

1. 鲫鱼宰杀洗净，表面用生抽、绍酒少许腌渍。

2. 炒锅烧热，热锅冷油，将鲫鱼放入煎至两面金黄色并起硬壳后倒出沥油。

3. 锅留少许油放入姜末、葱花煸香，烹入绍酒加少量清水放入鲫鱼，加老抽、盐、味精、白糖调味，大火烧开后改用小火爆至鲫鱼成熟，放入葱段用大火收浓卤汁，撒胡椒粉淋麻油装入盘中即可。

● 特点：色彩银红，质地酥烂，口味咸甜适中。

● 制作秘诀：鲫鱼初加工时不能弄破苦胆，将腹内黑膜除净。



回锅鲢花鱼

③ 制法:

1. 鲢花鱼宰杀洗净, 取头尾留做造型, 中段去骨取肉切厚块, 用盐、绍酒、姜、葱腌渍。

2. 炒锅上火, 烧热放油烧至六成热, 下鱼肉炸酥炸脆; 头尾炸熟, 放在盘子的两头, 鱼嘴放红樱桃点缀。

3. 将盐、味精、绍酒、花椒油、芥末油放入小碗中调成味汁。炒锅上火烧热, 放少量油, 下鱼肉块, 撒入辣椒碎, 烹入调味汁后快速翻炒起锅装入盘中间即可。

● 特点: 香辣酥脆, 色泽红亮, 风味独特。

● 制作秘诀: 鱼肉要炸酥炸脆, 最后翻炒时速度要快, 辣椒碎不能炒焦。

主辅料

鲢花鱼
红樱桃
辣椒

调味料

精盐 味精
姜 芥末油
绍酒 色拉油
花椒油 葱



五柳桂鱼

● 制法:

1. 桂鱼宰杀洗净,姜、葱、冬菇、冬笋、红椒均切成细丝。
2. 锅中放水烧开,投入姜葱片、绍酒,下入桂鱼,待断生时捞起沥干水分,装入盘中。
3. 炒锅烧热放油,放入各种丝煸炒,加绍酒、高汤、豆豉、盐、白糖、胡椒粉、老抽、味精烧沸后,勾芡再加香醋,淋油浇在鱼身上,将姜葱丝放在鱼身上,烧热油炸香即可。

● 特点: 卤汁红润,鱼肉鲜嫩,味咸酸甜辣。

● 制作秘诀:

1. 桂鱼要选用鲜活的,杀鱼时以断生为度。
2. 卤汁不宜太厚。

主辅料		
桂鱼	冬菇	冬笋
红椒		
调味料		
绍酒	豆豉	葱
精盐	味精	姜
白糖	香醋	老抽
胡椒粉	色拉油	
淀粉	高汤	





● 制法:

1. 桂鱼宰杀,斜刀切下鱼头,鱼下巴取下做松鼠头,注意要保持胸鳍完整。鱼体去脊骨、肚档,但尾部要相连。鱼肉向上放在砧板上,剞十字形花刀,用盐、葱、姜、绍酒腌渍。

2. 腌渍好的桂鱼拍上干淀粉,用手提起鱼尾抖去余粉,将两片鱼肉翻卷,翘起鱼尾成松鼠形,下六成热油锅中炸至定型,鱼头也下锅炸透捞出。

3. 洋葱、水发冬菇切丁,与青豆一起入锅中煸炒,加入番茄酱、盐、绍酒、醋、糖、水、淀粉拌成的调味汁。

4. 将鱼再入八成热油锅中复炸至金黄色后,捞出装入盘中。调好的调味汁再用热锅热油氽至起泡,迅速浇在鱼身上发出吱吱的响声即可。

● 特点: 酸甜可口,鱼肉酥脆,造型美观。

● 制作秘诀: 炸鱼要分为两次,初炸油温要低,复炸油温要高,速度要快。



松鼠桂鱼

主辅料

桂鱼 洋葱
水发冬菇 青豆

调味料

葱 姜 精盐
白醋 白糖
绍酒 番茄酱
淀粉 色拉油



煎 鱼 塔

● 制法:

1. 桂鱼取肉洗净制成鱼茸,加绍酒、姜葱汁、盐、味精、胡椒粉拌匀后,加蛋清、干淀粉拌至上劲。
2. 将鱼茸制成饼,内裹一片火腿、一片青菜叶,卷成长条扁形,上笼蒸至成熟取出。
3. 炒锅放少量油,将鱼卷下锅煎至表面金黄色起香后取出,改刀装盘即可。

主辅料

桂鱼 青菜叶
火腿

调味料

绍酒 精盐
味精 胡椒粉
姜 葱 蛋清
淀粉 色拉油

- 特点: 菜肴黄白相间,外香内爽。
- 制作秘诀: 制鱼茸时不宜加水,应加蛋清拌上劲。





主辅料
桂鱼 猪五花肉

调味料
豆瓣酱 辣酱 蒜
干辣椒 白糖 葱
绍酒 酱油 精盐
味精 米醋 姜
色拉油

干烧桂鱼

● 制法：

1. 桂鱼去鳞、去鳃，从嘴中用筷子卷出内脏，洗净。在鱼的一侧用坡刀切十字形花刀，另一侧切横刀，用酱油、绍酒抹遍鱼身略腌片刻，使上色入味。猪五花肉切粒。

2. 炒锅上旺火，倒入油烧至七成热，下桂鱼炸至表面金红色时捞出沥油。

3. 锅内留少量油，下五花肉粒煸炒，加入豆瓣酱、辣酱、干椒粒煸香后，加姜末、蒜末，再煸炒片刻，放入桂鱼，加绍酒、酱油、白糖、盐和水，烧开后移至小火上，将汤汁收浓取出鱼装盘。

4. 原锅上火，用锅内余汁，加入葱粒、味精、米醋推匀，淋在鱼身上即可。

● 特点：色泽红润，鱼肉鲜嫩香辣。

● 制作秘诀：

1. 辅料和调味料要煸香。
2. 要自然收汁，不勾芡。

时

鲜



鱼

肴

