



巧做家常菜系列

主编 孙润田

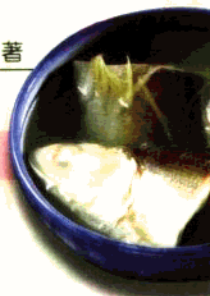
巧



王国君 编著

吃

鱼



中原农民出版社

前 言

俗话说：“民以食为天。”吃，是生命活动的必要条件，但是怎么个吃法，就大有讲究了。

吃是很平常又很不平常的事，还有什么比家庭一日三餐更普通又更让人操心呢？

当您翻开这套《巧做家庭菜系列丛书》，就会感到它是您最方便的助手，也是您的家庭不可缺少的参谋。

这套书分五册，它们是《巧吃鸡》、《巧吃豆腐》、《巧吃蛋奶》、《巧吃鱼》和《巧吃海鲜》。前三册按烹调技法分类，后两册按原料分类，包括了当今中国烹饪经常应用的主要烹调技法。

烹调法包括用火、烹制、调味等几个关键环节，运用得当与否，决定所制肴馔的成败。这往往是一般家庭所生疏的，对于刚开始学烹调者更是莫测高深，不知从何下手。本书的编撰，正是为适应这一需要而设计，内容力求做到深入浅出，通俗易懂，只要熟读领会，便可照本操作，得到满意的效果。

本书在选择菜肴上，兼顾了南北东西不同流派、不同风味的比例，倘能注意到此，则家庭之中未尝不可制作出各流派、各地方的特色风味。这于自家品尝或逢年过节、喜庆婚宴、亲



朋小聚、生日祝贺必定有所助益。

编撰本套丛书者，都是多年从事餐饮业的烹调师和从事烹饪教学的讲师，他们有志于推广中国烹饪的烹调技术，使之普及到每个家庭，愿家家共享祖国烹饪艺术之成果，品味祖国肴饌之风味，领略祖国饮食文化之乐趣。

本套丛书如果能使您获得一些有关美食的知识，从而增加生活的情趣，给您的家庭增添些温馨，我们也和您一样的高兴。

祝您成功！

孙润田

2000年8月10日



目 录

1

鲤鱼



糖醋软熘黄河

鲤鱼焙面…………〔3〕

汴梁酒香鱼…………〔5〕

快吃活鱼…………〔5〕

干蒸鲤鱼…………〔6〕

糯米炖肥鲤…………〔7〕

赤小豆焖鲤鱼…………〔8〕

香葱烤鱼…………〔9〕

黄河醋鱼…………〔9〕

麒麟鱼…………〔10〕

蝴蝶鱼…………〔11〕

焦熘脆鲤鱼…………〔12〕

干烧鱼…………〔13〕

金网锁黄龙…………〔14〕

四味蘸水鱼…………〔15〕

葱姜焗鲤鱼…………〔16〕

太极双丝…………〔17〕

橙汁香蕉鱼夹…………〔18〕

香酥鱼饺…………〔19〕

锅巴鱼片…………〔19〕

回锅鱼片…………〔20〕

泡椒鱼片…………〔21〕

麻婆鱼片…………〔22〕

酱汁松花鱼卷…………〔23〕

豆沙酥鱼卷…………〔24〕

臭干子烧块鱼…………〔24〕

什锦鱼鳞…………〔25〕

五彩鱼鳞冻…………〔26〕

香酥鲤鱼鳞…………〔27〕

2

青鱼



- 煎扒青鱼头尾 [31]
- 菊花青鱼 [32]
- 杨梅鱼 [33]
- 香椿鱼 [34]
- 三味脆青鱼 [35]
- 南乳香鱼 [36]
- 香辣炖青鱼 [36]
- 牛奶青鱼 [37]
- 生熏个青 [38]
- 扇形鱼尾 [39]
- 豆腐煨鱼尾 [40]
- 金菊熘鱼片 [41]
- 芦笋扒鱼片 [42]
- 金银鱼片 [42]
- 碧绿珊瑚鱼丝 [43]
- 桃花鱼卷 [44]
- 雪衣酒心鱼卷 [45]
- 酥炸糟鱼条 [46]
- 麻辣鱼丁 [47]
- 太极双粒 [48]
- 香汁鱼排 [48]
- 葱油鱼饺 [49]

- 香辣鱼白 [50]
- 沙爹银丝鱼煲 [51]
- 西辣块鱼 [52]
- 糖醋鱼皮 [53]
- 剁椒鱼头 [54]
- 蚝香鱼嘴 [54]

3

鳊鱼



- 咖喱鱼头 [59]
- 油爆鱼头 [60]
- 蟹黄鱼脑 [60]
- 参芪砂锅鱼头 [61]
- 沙姜鲜鱼头 [62]
- 泰味煎烧鱼头 [63]
- 银汤烩鱼头 [63]
- 锅仔芥菜鱼头 [64]
- 豆豉咸鱼蒸鱼头 [65]
- 米酒鱼头 [66]
- 三味鱼头 [66]
- 清烩鱼头 [67]
- 豆豉蒸鱼头 [68]
- 鲜荷蒸鱼头 [69]
- 补脑汤 [69]
- 豆芽鳊鱼尾 [70]

双冬鳊鱼段·····	[71]
香芋鳊鱼·····	[72]
酸菜鱼片·····	[73]
珍珠鱼圆·····	[73]
芹粒鱼丁·····	[74]
葱椒炆鱼片·····	[75]
茄汁千片鳊鱼·····	[76]
辣烹鱼片·····	[77]
五香鱼块·····	[78]
孜然鱼丁·····	[78]
酒香鱼片·····	[79]
腊味合蒸·····	[80]
沙茶烤鱼串·····	[81]
鳊鱼赛蟹·····	[82]
糖醋嫩鱼腐·····	[82]

4

鲫鱼



酿炙鱼·····	[87]
草船借箭·····	[88]
家常汽锅鲫鱼·····	[89]
酸笋鲫鱼·····	[90]
陈皮煮鲫鱼·····	[90]
酥鱼·····	[91]
萝卜丝炖鲫鱼·····	[92]

鲫鱼荷包蛋·····	[92]
鱼藏羊·····	[93]
黄芪鲫鱼·····	[94]
砂仁蒸鲫鱼·····	[95]
五香酥鲫·····	[96]
果烧鲫鱼·····	[96]
香葱燻鲫鱼·····	[97]
干炸鲫鱼·····	[98]
鲫鱼嵌肉·····	[98]
蒜子烧鲫鱼·····	[99]
风味鲫鱼火锅·····	[100]
椰香鲫鱼排·····	[101]
鲫鱼戏银丝·····	[102]
红豆煨鲫鱼·····	[102]
鱼香脆鲫鱼·····	[103]
黑豆鲫鱼豆腐汤·····	[104]
焙鲫鱼肉卷·····	[105]
酸梅酱煨鲫鱼·····	[106]
碧绿黄金白玉羹·····	[106]
煎鱼籽饼·····	[107]
酸菜炖小鲫鱼·····	[108]
甜酱鲫鱼·····	[108]
豆豉红椒火焙鱼·····	[109]

5

黑鱼



- 瓜汁脆黑龙 [113]
- 粉蒸全鱼 [114]
- 竹香鱼排 [114]
- 麻花鱼片 [115]
- 麻辣滑润鱼 [116]
- 香菇鱼片 [117]
- 美涮生鱼花 [118]
- 风沙鱼条 [118]
- 金沙奇味鱼片 [119]
- 黑椒焗黑鱼 [120]
- 香辣蝴蝶鱼 [121]
- 双麻鱼排 [121]
- 泡菜鱼卷 [122]
- 宫煲黑鱼花 [123]
- 芋头鱼块 [124]
- 香煎黑鱼 [125]
- 茄汁鱼片 [125]
- 鱼皮大馄饨 [126]
- 芥末粉皮鱼 [127]
- 松仁鱼米 [127]
- 鱼花油麦菜 [128]
- 酱瓜西芹黑鱼片 [129]

- 玉龙金凤串 [130]
- 赛蟹肉 [131]
- 茄汁鱼排骨 [131]
- 奇味黑鱼袍 [132]
- 奶油鱼鳔 [133]

6

鳝鱼



- 石烹鳝片 [137]
- 香麻脆鳝 [138]
- 鱼香鳝穗 [139]
- 芝麻鳝鱼 [140]
- 茄汁麻花鳝 [141]
- 金珠鳝排 [142]
- 金粒鳝球 [143]
- 芙蓉梅花鳝 [143]
- 串烤鳝鱼片 [144]
- 黄精苡蓉烧鳝片 [145]
- 金果银丝鳝 [146]
- 软兜鳝鱼 [147]
- 红卤鳝球 [148]
- 俄式炒鳝片 [149]
- 瓜皮鳝丝 [149]
- 炖脐门 [150]
- 炒鳝糊 [151]

参花煲鳝段	[152]
石榴鳝包	[153]
冬笋鳝鱼排骨	[154]
补气强筋汤	[155]
双脆鳝腐	[155]
葱椒炆虎尾	[156]
锦绣鳝皮	[157]
蚝皇龙爪鳝	[158]
原汤鳝皮	[159]
椒盐鳝鱼头	[159]
相思脸肉	[160]
炆鳝肠	[161]
韭菜炒鳝血	[162]

7

甲鱼



霸王别姬	[165]
南国风光	[165]
虫草炖甲鱼	[166]
鸡腰甲鱼煲	[167]
元宝甲鱼	[168]
腊肠板栗蒸甲鱼	[168]
凤戏霸王	[169]
薯片甲鱼	[170]
参麦甲鱼	[171]

甲鱼泡馍	[172]
珍球甲鱼	[173]
粉蒸薯仔甲鱼	[174]
汽锅药珍甲鱼	[175]
冰糖甲鱼	[175]
生烧甲鱼	[176]
葡萄酒焖甲鱼排骨	[177]
甲鱼羊肉汤	[178]
兰花甲鱼腿	[178]
干贝裙边	[179]
锅仔甲盖豆腐	[180]
香美甲鱼肝片	[181]
蚝皇甲鱼心肝	[181]
酥炸甲鱼头	[182]
清汤骨粉鱼圆	[183]
明珠锦绣甲鱼	[184]
甲鱼血清豆腐羹	[185]

8

鳊鱼



游水桃花鱼	[189]
松鼠桂鱼	[190]
美味跳水桂鱼	[191]
莼菜桂鱼	[192]
荷莲麒麟桂鱼	[193]

火烤桂鱼 [194]
 网油桂鱼 [195]
 烛光桂鱼片 [196]
 玉簪鱼片 [197]
 拔丝桂鱼枣 [197]
 挂霜桂鱼丁 [198]
 晶莹桂鱼包 [199]
 脆片板栗桂鱼丁 ... [200]
 脆炸桂鱼条 [201]
 清蒸头尾桂鱼丁 ... [202]
 竹笠鱼 [203]
 金玉荆芥羹 [204]
 兰花蟹黄珍珠桂 ... [204]
 茄汁菠萝鱼夹 [205]
 麦穗桂鱼 [206]
 串炸桂鱼块 [207]
 草莓鱼卷 [208]
 果香芦笋桂鱼卷 ... [209]
 美味桂鱼冻 [210]
 芝麻桂鱼皮 [210]

柠香鲶鱼 [216]
 锅烧鲶鱼 [217]
 啤酒鲶鱼 [218]
 柚皮鲶鱼 [219]
 家常熬鲶鱼 [220]
 竹筒鱼 [221]
 乳香鲶鱼 [221]
 豉汁扣鲶鱼 [222]
 奇味鲶鱼方干 [224]
 鱼肉沙拉 [224]
 蒜泥鱼片 [225]
 脆皮鲶鱼卷 [226]
 香酥酸菜鲶鱼卷 ... [227]
 煎烹果味鱼卷 [228]
 嫩豆腐鲶鱼 [229]
 砂锅鱼鲜肉 [229]
 麻辣臭豆腐鱼丁 ... [230]
 壮阳鲶鱼汤 [231]
 鲶鱼黑芝麻粥 [232]
 扇形鲶鱼尾 [233]
 脆焦鲶鱼尾 [234]
 锅塌鱼皮豆腐 [234]
 香酥鱼皮 [235]

9

鲶鱼



菠萝鲶鱼 [215]
 玉米鱼 [215]

鳗鱼



- 荷香滑蒸鳗 [239]
- 孔雀鳗鱼 [240]
- 五彩盘龙鳗 [241]
- 香熏河鳗 [241]
- 葱烧河鳗 [242]
- 腐乳烤河鳗 [243]
- 菊香引蝶 [244]
- 竹筒柱侯鳗花 [245]
- 蒜香鳗鱼花 [246]
- 清汤菊花鳗 [246]
- 松花鳗鱼 [247]

- 两吃金钱鳗 [248]
- 锅塌金钱鳗 [249]
- 卤水鳗卷 [250]
- 果香鳗鱼腐 [251]
- 豆腐鳗鱼煲 [252]
- 瓜香鳗丝 [253]
- 薯花蚝皇扒鳗片 ... [253]
- 鱼露鳗片 [254]
- 葡汁浸烤鳗 [255]
- 麻香炸鳗 [256]
- 奇香鳗鱼皇 [257]
- 鳗鱼烧肉 [258]
- 蒜酱鳗片 [258]
- 酸汤万子鳗珠 [259]

鱼类

鲤鱼

鲤鱼外形呈柳叶形，身体延长，两侧较扁，腹部较圆，头后背部鳍隆起，鳞大而圆，嘴呈马蹄状，有吻须及颌须各一对，尾鳍叉形，体背灰黑或黄褐色，体侧带金黄色，腹部灰白色，背鳍和尾鳍基部微黑，尾鳍下叶红色。

早在唐代，鲤鱼已被誉为“八珍”之一，宋代也将鲤鱼列为“食品上味”。因鲤鱼栖息于水底层，喜泥沙，所以黄河所产的“黄河鲤”最为著名。它个大体肥，金光闪闪，俗称金翅金鳞。以河南开封至洛阳这一段黄河水中的鲤鱼为最好，每年三四月份食之最为肥美。

鲤鱼每百克中约含蛋白质 20 克，脂肪 2.5 克，磷 242—407 毫克，并含有多种维生素及矿物质。明朝《本草纲目》载：“鲤鱼，煮食治咳逆上气，黄疸，止渴。生者，治水肿脚满，下气。治怀妊身肿，及胎气不安。煮食，下水气，利小便。作鲙，温



补，去冷气，痲癖气块，横关伏梁，结在心腹。治上气，咳嗽喘促。烧末，能发汗，定气喘咳嗽，下乳汁，消肿。米饮调服，治大人小儿暴痢。用童便浸煨，止反胃及恶风入腹。胆：主治目热赤痛，青盲，明目。久服强悍，益志气。点眼，治赤肿翳痛。涂小儿热肿。点雀目，燥痛即明。滴耳，治聋。脂：食之，治小儿惊忤诸病。脑髓，煮粥食，治暴聋。和胆等分，频点目眦，治青盲。血：主治小儿火疮，丹肿疮毒。肠：主治小儿肌疮。痔瘻有虫，切断炙熟，帛裹坐之。目：主治刺疮伤风，伤水作肿。骨：主治女子赤白带下。皮：主治癰疹。烧灰水服，治鱼鲠六七日不出者，日二服。鳞：主治产妇滞血腹痛，烧灰酒服，亦治血气”。由此鲤鱼的食疗价值可窥一斑。

糖醋软熘黄河鲤鱼焙面

烹饪师的话

鲤鱼是我国淡水鱼中的四大名鱼之一。因其鳞上有十字纹理而得名。鲤鱼含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等多种营养成分,食之有利尿、消肿、安胎通乳、清热解毒、止咳下气之功效。鲤鱼在我国历来被尊为“诸鱼之长”或“鱼王”。《诗经》载:“岂其食鱼,必河之鲤。”《图经本草》说,北宋人奉鲤鱼为“食品上味”。黄河中的鲤鱼,肉味纯正,鲜嫩肥美,形色艳丽,口鳍淡红,两侧鱼鳞金光闪闪,世称“金色黄河大鲤鱼”。《清稗类钞》称:“豫省黄河之鲤”,“甘鲜肥嫩可称珍品”。开封烹制鲤鱼的方法很多,惟独“糖醋熘鱼”独占鳌头。其技法考究,选料专用开封黑岗口至兰考东坝头这一段黄河中出水的鲤鱼,经糖醋软熘后,色泽柿红透亮,油重而融和,利口而不腻,甜中透酸,酸中微咸,鱼肉鲜嫩。自北宋始,“糖醋鱼”不仅是宫廷名菜,而且为市肆菜之上品。北宋以后,糖醋鱼的制作方法流传外地,并得以继承和发展。“焙面”又称“龙须面”。据《如孟录》载,明清年间,开封人谓每年农历二月二为“龙抬头”,这一天达官显贵以至市井乡人,向以“龙须面”(细面条)相互馈赠,以示吉祥。原先这种面只是用水煮熟,后改为焙制,故称“焙面”,也叫“扣面”。糖醋软熘鲤鱼和焙面搭配成肴,已有100多年的历史。这道菜的吃法,因袭“先食龙肉,后食龙须”之说,故在吃过熘鱼之后,将鱼汁重新烘制成为“活汁”,再把焙面倒入,利用焙面干燥酥脆易于吸汁的特点,食之酥香适口,达到一个菜肴两种风味,相得益彰。近几十年来,熘鱼焙面的制作方法,已由开封传及河南各地,现已成为

豫菜一道传统名菜,常作为宴席上之大菜。

〔原料〕

黄河鲤鱼 1 尾(约 750 克),葱花 10 克,精盐 8 克,白糖 200 克,醋 50 克,绍酒 25 克,姜汁 15 克,湿淀粉 13 克,清汤 400 克,花生油 2500 克(耗 300 克),白面粉 500 克。

〔制法〕

①把鱼去鳞、挖鳃,从腹鳍外边顺长开口,取出内脏。将鱼洗净扩一下,两面解成瓦垄形花纹,备用。炒锅置中火上,添入花生油 1500 克,六成热时将鱼下锅炸制,中间连续顿火几次,待鱼浸透后,再端上火;油温升高后,捞出滗油。

②净炒锅置旺火上,添入清汤,放进炸好的鱼,加入白糖、醋、料酒、精盐 5 克、姜汁、葱花,旺火边煽边用勺推动,并不断将汁撩在鱼上;待鱼两面吃透味,勾入流水芡,汁收浓时,下入适量炸鱼时滗出的热油,把汁烘活,将鱼带汁装盘。

③白面粉兑入精盐 3 克及碱和成面团,蘸水在案板上反复搓揉,至面发筋时搓成长条,两手抓住两头,两胳膊伸成半弯曲形,相距 30 厘米左右,两足自然分开,将面上下抖动,如合绳一样反复多次。到面性柔软,能出条时,放案板上撒面醭搓成圆条。两头捏断取其中段(约 200 克),两手捏着面的两头伸长后,将右手的面头交给左手,呈半圆形,撒上面醭,左手中指伸进半圆形面条的中间,左右手指稳住使劲,同时迅速向左右均匀伸展,注意掌握条的匀度,这样反复拉至 12 环,细如发丝,截去两头,取中间一段(约 50 克)。炒锅置中火上,放入花生油 1000 克,烧至五成熟放入抻好的面条,炸至柿黄色捞出,盛于盘内,即可同糖醋鲤鱼同时上桌。

汴梁酒香鱼

烹饪师的话

开封古称汴梁,号称“七朝都会”。早在宋朝就有“会寰区之异味,悉在庖厨”,“饮食衍衍,燔炙芬芬”,“有美皆备,无丽不珍”的美誉,其名酒更是芳香浓郁,醇香扑鼻,“汴梁王”酒就是其中之一。此菜用久负盛名的汴梁王酒为主要调料,精心制作而成,成菜色泽金黄,鲜辣咸甜,酒香浓郁,风味独特。

〔原料〕

黄河鲤鱼 1 条(750 克),葱段、姜片各 10 克,蒜片 5 克,精盐 5 克,味精 4 克,汴梁王酒 45 克,花椒 6 粒,干辣椒 3 克,酱油 10 克,香醋 5 克,白糖 10 克,肉汤 500 克,花生油 1000 克(约耗 70 克)。

〔制法〕

- ①将黄河鲤鱼初步加工后,剞上月牙花刀,用一半葱姜片、2 克精盐、10 克汴梁王酒腌渍入味。
- ②油锅上火,六成热时将鱼放入,炸至外金黄浮起捞出。
- ③原锅留底油下入花椒、干红辣椒、葱姜蒜片炒香,添入肉汤,下入酱油、香醋、汴梁王酒 20 克、白糖、精盐 4 克、味精,放入鱼,烧至汁将尽时,盛在鱼盘内,再往盘内倒入 15 克汴梁王酒,点燃上桌。

快吃活鱼

烹饪师的话

快吃活鱼又称“活鱼熟吃”，是一道难度较大的创新豫菜。不掌握其诀窍是难以制作成功的。其一是选料，以鲤鱼为佳，因鲤鱼个体大，生命力强，能体现出菜中“活鱼”的风采。其二各道工序要快，无论刮鳞、剖腹去内脏、剞花刀、浇料汁要一气呵成。其三油要事前烧热，鱼处理好后立即下锅，同时另锅准备料汁，鱼入盘后迅速浇汁上菜。

〔原料〕

活鲤鱼 1 条，葱、姜、干红辣椒丝各 10 克，料酒 10 克，香菜段 10 克，精盐 2 克，白糖 10 克，酱油 10 克，姜汁 10 克，香醋 5 克，花生油 1000 克（约耗 100 克）。

〔制法〕

①将活鲤鱼以最快的速度去鳞、剖腹、去内脏，然后在其两面剞上月牙花刀，迅速抹上姜汁、绍酒和精盐，用一湿毛巾包鱼头。

②炒锅放火上，下花生油烧至八成热（与鱼加工同时进行）手抓鱼头立即下入，鱼尾和鱼身翻炸 30 秒，取出装盘，去掉湿毛巾。

③另置锅上火，下入油、葱、姜、辣椒丝炒香，入水和余下调味品烧开，勾芡，淋油至明亮黏稠起锅，浇在鱼身上，撒上香菜段即成。

干蒸鲤鱼

烹饪师的话

清淡本色，近乎自然，比之精雕细绘，更加宝贵。“在菜肴制作中有些雕绩重采的菜肴，缺少秀逸风韵，镂刻太甚，弥见

拘束,总不如自然可爱的好。”一位美食名人如是说。干蒸鲤鱼就是以突出本味、保持原味而成为清淡本色、鲜爽利口、自然可爱的一款佳肴。

〔原料〕

鲤鱼 1 条(750 克),火腿丝、冬笋丝各 15 克,香菇丝 5 克,葱段 40 克,姜丝 5 克,精盐 4 克,味精 2 克,绍酒 15 克,酱油 50 克。

〔制法〕

①将鱼经过初步加工,剥去胸鳍及脊鳍的 1/3,剖成月牙花刀,洗净,放开水锅中蘸一下。葱段放盘里,其上放鱼,将火腿丝、冬笋、冬菇丝撒在鱼身上。

②精盐、味精、绍酒、酱油、姜汁放在碗内。

③鱼和汁同时上笼蒸 6 分钟取出,将汁浇泼在鱼上即可。

糯米炖肥鲤

烹饪师的话

糯米也称江米,具有硬度低、黏性大、胀性小、色泽乳白等特点,糯米同鲜鲤同烹成菜,不仅味道鲜美,而且补气旺血,壮阳益智。

〔原料〕

小肥鲤鱼 2 条(约 500 克),糯米 100 克,腊肠、香菇、冬笋各 30 克,芝麻、海米、枸杞各 10 克,花椒 10 粒,葱姜茸各 6 克,姜汁 10 克,精盐 7 克,料酒 10 克,胡椒粉 1 克,花生油 80