

ART OF COOKING
BY FAMOUS CHINESE COOKS
LÜ YONGLIANG

 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

中华名厨
卢永良

烹饪艺术

卢永良 著





中华名厨 卢永良烹饪艺术

Art of Cooking By Famous Chinese Cooks Lu Yongliang

卢永良◎著



辽宁科学技术出版社
· 沈 阳 ·

《中华名厨》丛书编委会

主 编：刘广伟 戴书经 张汝才 孙晓春

丛书策划：刘兴伟

编 委：(按姓氏笔画排列)

王 庆	王 新	王志春	王晓丽	王维坤
王福成	史正良	卢永良	刘广伟	朱凤云
孙晓春	许菊云	李培雨	张汝才	花惠生
吴 颖	杨东林	陈来彬	武 斌	姜 忠
徐世阳	高炳义	梁玉成	曾翔云	戴书经

图书在版编目(CIP)数据

中华名厨卢永良烹饪艺术/卢永良著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2001. 3

ISBN 7-5381-3364-X

I. 中… II. 卢… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第85916号

出 版 者：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003)

印 刷 者：辽宁美术印刷厂

发 行 者：各地新华书店

开 本：787mm × 1092mm 1/16

字 数：60千字

印 张：8

印 数：1~5 000

出版时间：2001年3月第1版

印刷时间：2001年3月第1次印刷

责任编辑：刘兴伟

封面设计：耿志远

摄 影：王福成

版式设计：于 浪

责任校对：李 雪

定 价：50.00元

邮购咨询电话：024-23284502

序

在 21 世纪的元年，一套专门介绍中华厨艺精英、美食精华的大型系列丛书《中华名厨》即将付梓。它是当代百位中华名厨高超技艺、骄人业绩的一个缩影，它不仅是为厨者树碑立传，更是为了向世界展示中华民族光辉灿烂的饮食文化。美籍华人赵浩生先生说，有海水的地方就有人群，有人群的地方就有华人，有华人的地方就有中餐馆。由此可见，中餐文化正在无地域性地光大与远播。这就是说，中餐文化不仅仅属于中国，而且属于世界，为人类所共同享有。如此评价中餐文化，是一个更高的视角，是一个客观的视角。由此想到众说纷纭的中国菜系问题，我一直认为以往的八大菜系、四大菜系之争议，说到底就是个地域性分类问题。那么，现在我们应该从全球的角度来重新认识中餐文化地域性的划分？是否可以划分出本土派、外域派？是否可以划分出东亚派、南亚派？是否可以划分出北美派、北欧派？诸类等等。口味的多样性与营养的平衡性，是中餐文化立足于世界的两大优势，是相辅相成的。可以断言，如果说 20 世纪的中餐是以口味的多样性而被各国人们所接受。那么，21 世纪的中餐则将以其营养的平衡性而在全世界得到更多人们的喜爱。21 世纪的中餐厨师将更加受人尊敬。

作为厨者，要具备三个条件：一是能吃苦。厨行属于勤行，夏天面对一团热火，冬天时常两手冰水，吃不了苦，学不了厨；二是头脑灵。事厨貌似粗活，实则离不开智慧，离不开艺术，离不开创造；三是不自满。从厨应谦虚，这是因为学到手的菜，永远不如没学到手的菜要多，深谙此理就会永不自满，掌握更多的厨艺。具备这三个条件，才有可能成为大厨。

作为厨者，要经过三个阶段：一是求像。追求如何像书本、像师傅，以像为目的；二是显技。乐意显示所掌握的技巧，能做很多菜品，会别人所不会，有高超的烹调技能；三是适客。能根据原料、环境、客人的不同，随心所欲施烹施味，造化创新以味媚客。进入第三阶段，才算烹饪大家。

作为厨者，要追求三个标准：一是厨德。要不断提高自身的修养，追求人格的高尚品位。不如此，即使掌握了一定的技术，也难臻最高境界。德有多高艺

有多高；二是厨艺。厨艺是为厨的立身之本，学无止境，需要且琢且磨、精益求精；三是厨绩。应有卓越的厨绩。理论有建树，厨艺有风格，菜式有品牌，授业有来者。达到这三个标准，才可称中华名厨。

本套丛书计划用三五年的时间，从全世界范围内选出百位成就非凡、德才兼备的中餐名厨，出百种书，全面介绍他们的厨艺作品，展示他们的卓越才华。他们既是中华厨艺的优秀代表，又是各个区域菜品艺术的顶尖人物。每个人都有各自的绝活，每个人都精通一方菜系。他们大多都是我的好友，有的在国内，有的在国外，很多都到东方美食学院来授过课、传过艺。他们既是老厨艺的继承者，又是新厨艺的开拓者，是千千万万厨师中的佼佼者，他们为中餐文化的发展做出了巨大贡献。

社会进步、市场繁荣、物流畅达，人们的口味在不断变化，在 21 世纪刚刚开始的时候，推出这套丛书是非常有意义的。我们处在一个高速发展的时代，新原料、新厨具、新工艺层出不穷。也许再过一百年，这些菜品已不再时兴，但名厨依然是名厨。这不仅仅在于他们的厨艺，更在于他们的厨德和厨绩。我确信，未来百年中华厨艺兼收并蓄，将有更大的发展；我确信，《中华名厨》对年轻一代厨师的承前启后，将发挥不可估量的作用；我确信，21 世纪的厨师能够成为真正的烹饪艺术家；我确信，21 世纪的中餐能够更多地走进世界各地的 Hotel，能够更好地为人类提供美味与健康，这不仅仅是我，也是我们这一代中餐厨师的共同心愿。

东方美食杂志社社长
东方美食学院院长

刘广伟

2001 年 1 月

桃红又占新一春

——《中华名厨卢永良烹饪艺术》序

继葛贤萼、黄振华等烹饪大师精美菜点写真集出版之后,《中华名厨卢永良烹饪艺术》又在新世纪之初,由辽宁科学技术出版社隆重推出了。这正是:“夏荷冬梅各争时,桃红又占新一春”,可喜,可贺。永良是研制鄂菜的,我是研究鄂菜的,同在一地,交往20余载,了解颇多。他请我为此书作序,出于责任、出于友情,很少写序的我,高兴地应承下来,三易其稿,凝成这篇文字。

我想说三件事。一是对本书的观感,二是对振兴鄂菜的建议,三是对永良的期盼。

我见到的是此书的清样,采用的是目前风行16开豪华画册的版式,共精选117道菜点,一菜一文一图,菜照是著名的摄影大师王福成所拍,还附有不少名家的墨宝和作者潇洒的生活照,排印相当精美。从装帧看,这应当算是众多湖北菜谱中档次最高的,具有收藏价值。从内容看,书中所载的多系鄂菜精品,工艺规范,文字简明。传统鄂菜,可以“清蒸武昌鱼”、“清汤橘瓣鱼余”、“白汁鱼糕”、“碗烧海参青鱼”、“千张肉”、“圆笼三蒸”、“鸡茸鱼肚”、“五香葱油鸭”等为典范;创新鄂菜,则以“珊瑚全鳊鱼”、“铜锅烧甲鱼”、“鲫鱼蒸水包蛋”、“鹿茸炖虫草甲鱼”、“荷塘两吃”、“腊八豆扣肉”、“雀巢薯圆”、“一品香”等为翘楚。可喜的是,书中还精选了不少近年走红的荆楚乡土菜,如“腊鱼烧肉”、“碗烧胖鱼头”、“南瓜焖花肉”、“阴米土鸡汤”、“脆炸米酒”、“剁椒蒸明虾”、“咸鱼蒸茄子”、“三菇献寿”之类;更令人意外是,书中还有“武汉人过早”中经常食用的一道大众化面点——“面窝”,一个红案厨师能将它们制作得如此惟妙惟肖,确实难能可贵。如果说,1990年出版的《中国名菜谱·湖北风味》是改革开放前10年鄂菜精品的荟萃,那

么,这本作品集可以看成是改革开放后10年鄂菜精品的聚珍,具有时代意义。当然,应当说明,这117道佳肴,有的是永良的“原创”,享有“专利权”;有的是他“克隆”其他名师的“成名作”;还有的是在兄弟省市新老名菜种的基础上加以改造翻新的;但是不论渊源如何,都是他亲自动手用心做的,在料、刀、味、火四大基本功的深厚程度方面,在一专多能、广收博采、继承与创新的艺术修为方面,在市场理念与经营策略的准确把握方面,均系可圈可点,这便是这本书的成功之处,也是一位年轻的中国烹饪大师不懈追求的价值所在。我相信,随着这本书的发行和热销,数十万鄂厨又有了一位“不见面的老师”,四海食客又多了一份口福,鄂菜的知名度会提升,永良肩负的压力也会更大。

鄂菜是一个古老而又年轻的菜系。早在先秦时期,它就与鲁菜并列,是长江流域和黄河流域风味菜肴的典型代表。在2800余年的历史长河中,鄂菜形成了四大特色,即①以水产为本,鱼馐为主,武昌鱼、鲈鱼、鳊鱼、鳊鱼、鳊鱼、青鱼、鲫鱼、鳊鱼、栉虾虎鱼、甲鱼等十大淡水名鱼菜式享誉中华。②擅长烹、煨、炸、烧、炒,习惯于鸡鸭鱼肉蛋奶粮豆蔬果合烹,鱼余、烧鱼、蒸菜、煨汤技艺精工,汁浓芡亮,口鲜味醇而香辣。③以米制品为代表的江汉小吃(如三鲜豆皮、苕面窝、绿豆糍粑、散烩八宝饭)独树一帜,有着鲜明的楚文化基因和浓郁的鱼米之乡的风情。④善于学习借鉴,师承百家,在鲁、苏、川、粤四

卢永良
烹饪艺术

大菜系的包围圈中仍然能够游刃有余、保持着“九省通衢”的繁胜饮食市场、在国内外一系列烹饪大赛中频频夺金摘银。勿庸讳言，鄂菜亦有许多缺欠，如新食料、新调料、新炊具和新工艺推广不力、烹调技法不够全面、菜式不够丰富、流传地域不够广泛、宴席程式比较呆板、创新意识不强、现代科技含量高的新名菜较少，没有将鄂菜作为一项新兴产业来对待等。凡此种种，都须尽快提上议事日程，广集全省之力，像抓“三峡大坝”、“武汉光谷”、“高教强省”、“华中大市”那样去抓。承上启下，推陈布新的《中华名厨卢永良烹饪艺术》的出版，仅是一个可喜的开端；湖北的“鄂菜名师”、“鄂菜大师”、“中国烹饪大师”、“国家级评委”还有很多，我期待能有更多、更好、更有创意的作品集问世，为“老字号”和“新字号”酒楼提供人气鼎沸的经营品牌，形成一股很强的市场冲击力，辐射周边地区和全国，为鄂菜的振兴争光。

文学家丁玲曾经倡导“一本书主义”，尽管受到过批判，但仍然是对的。举凡知名的作家、教授、明星、名厨乃至政治精英们，都应当有一本标志“专业成就”的书，以之展示自身的社会价值。问题是名人们出书难，出了好书以后则更难。因为一个高高的横杆已经定格在那里，欲想再超过它，真有“难于上青天”之感。现在这种考验也同样摆在永良的面前。论职业荣誉，中国烹饪界当今的最高奖项（诸如“全国十佳厨师”、“中国烹饪大师”、“国家一级评委”），他都全部

拿到了；论政治荣誉，名厨们所企盼的“全国新长征突击手”、“特等劳模”、“省人大代表”，他也都当选过；他还是湖北商业高等专科学校的特聘副教授，武汉市五月花大酒店的执行总经理，身兼中国烹协常务理事，鄂菜研究所所长等要职，教学、经商与公务活动都是有声有色，成绩斐然。他成名时仅29岁，今年也才47岁，未来的数十年岁月怎么过？是“吃老本”还是“立新功”？永良聪慧、机敏、勤奋、朋友多、人缘好，有事业心、身体也棒，更有一个和美的家，万事顺遂，“二次创业”的基础是相当好的。我诚恳地期盼他一切从零开始，勇敢地超越自己，由“名师”、“大师”向“一代宗师”攀登，争取在有朝一日，成为“胡长龄式”的烹坛泰斗。为此，就必须甘当“小学生”，再求师，再游学，再访友，再创制一些新名菜，再出几本有份量的新书；就必须传道、授业、解惑，多教出一些好学生，多带出一些好徒弟，形成自己的“门派”，并使之光大；就必须谦虚谨慎，戒骄戒躁，严于律己，宽以待人，踏踏实实，一步一个脚印，时时处处都留下闪光的“新亮点”。若能如此，则湖北烹饪界幸甚，才不负数十年精心栽培他的老领导、老名师、老朋友的殷殷热望，不负所有关心他的人们拳拳之心。

永良，奋进、奋进、再奋进！

陳光新

（武汉商业服务学院烹饪系教授）

2000年12月1日于武汉墨水湖畔食鱼斋

永良
勤於精業

勤於精業

永良
勤於精業

卢永良
烹饪艺术



卢永良小传

A Biographical Sketch of Lu Yongliang

卢永良，男，1954年出生，1971年参加工作，拜鄂菜大师黄昌祥门下，现湖北商业高等专科学校任教。1987年毕业于江苏扬州大学中国烹饪系，大专文凭。全国十名“最佳厨师”之一，曾获“中国烹饪大师”、“高级烹调技师”、“高级经营师”、“全国百名技术能手”、“湖北省特等劳动模范”等称号。应邀东渡日本讲学，去法国、韩国与同行切磋烹饪技艺，法国巴黎市市长亲自颁发了特别荣誉证书，赴欧洲三国（西班牙、葡萄牙、意大利）进行中国烹饪技术表演。此外还担任了中国烹饪协会常务理事，湖北省烹饪协会副会长，鄂菜研究所所长等职务。

精通“湖北鄂菜”，旁通其他菜系，特别对淡水鱼菜肴制作上有较深的研究，其代表菜有“海参武昌鱼”、“灌汤鱼圆”、“脆炸鳊鱼块”、“撒子糊蟹”、“高丽参炖鲍翅”、“碗烧海参青鱼”、“梅菜螺丝五花肉”、“橘瓣鱼余”等。

1987年在《中国烹饪研究》发表“鳊鱼宰杀技术”、“橘瓣鱼余制作技术”、“清蒸鲢鱼制作技术”；1989年在《中国烹饪》发表过“蟹酿橙与橙香鱼余”。1996年参加高等院校教材编写《餐饮管理》一书，参加《武昌鱼菜谱》、《大中华菜谱》的编写工作。

Born in 1954, Lu Yong liang began working as chef in 1971 and was apprenticed to Huang Changxiang, a master of Hubei cuisine. He graduated from the Department of Chinese Cuisines, Yangzhou University, Jiangsu Province in 1987. He is now teaching at Senior Commercial School in Hubei Province. Lu Yongliang is one of the Best Chefs of the country and has been entitled Master of Chinese Culinary Art, senior culinary technician, senior administrator, one of the hundred technical experts, Extraordinary Model Worker of Hubei Province. He has been invited to Japan to give lectures, to France and South Korea to exchange professional skills. The Mayor of Paris himself awarded him a certificate of special honor. He has traveled to Spain, Portugal, and Italy to show his culinary skills. He also serves as executive member of the Chinese Culinary Association, vice president of the Culinary Association of Hubei Province, director of the Institute of Hubei cuisine.

Lu Yongliang excels in Hubei cuisine and is good at other cuisines. He is an expert in dishes made of freshwater fish.

In 1996 he helped compile Food Service Management, a university textbook. He is also one of the writers of Recipes of Wuchang Fish, Cookbook of China.

目录 CONTENTS

序 / 3	香煎银雪鱼 / 28
桃红又占新一春	白汁鱼糕 / 29
——《中华名厨卢永良	菊花鳊鱼 / 30
烹饪艺术》序 / 4	琥珀财鱼花 / 31
卢永良小传 / 8	碗烧胖头鱼 / 32
清蒸武昌鱼 / 1	糟熘鱼片 / 33
清汤橘瓣鱼汆 / 2	粉蒸黄颡鱼 / 34
海参武昌鱼 / 3	茄汁三丝鱼卷 / 35
珊瑚鳊鱼 / 4	荷香粉蒸鲇鱼 / 36
灌汤鱼圆 / 5	菊花虾线 / 38
红烧金钱白鳝 / 6	生煎基围虾 / 39
碗烧海参青鱼 / 7	菠萝虾球 / 40
鱼 面 / 8	蒜香鳊鱼 / 41
茄汁鱼片 / 9	南瓜粉蒸鳝鱼 / 42
海蚌五彩鱼丸 / 10	腊八豆蒸鳊鱼 / 43
蚝油极品鲍鱼 / 11	家常瓦块鱼 / 44
熏 鱼 / 12	瓜球鳝鱼筒 / 45
鲈辣椒烧财鱼 / 13	鲫鱼蒸水蛋 / 46
银芽鱼丝 / 14	腊味双蒸 / 47
奶汤明珠鳊鱼 / 15	高丽参炖鲍翅 / 48
水晶鳊鱼片 / 16	香滑龙虾球 / 49
泡馍甲鱼 / 17	明珠鲍鱼 / 50
蟹黄鱼茸蛋 / 18	馓子糊蟹 / 51
拖网鳊鱼 / 19	兰花裙边 / 52
秋叶瓜盒鱼仁 / 20	蟹黄鱼翅卷 / 53
红烧划水 / 21	冰糖炖燕窝 / 54
鱼 羹 / 22	福 禄 寿 / 55
脆炸鳊鱼块 / 23	铜锅烧甲鱼 / 56
蒜爆鳝鱼筒 / 24	玉环干贝炒蛋 / 57
鲜(鱼、羊合烹) / 25	神龙大补 / 58
软煎鱼饼 / 26	一品 香 / 59
滑 鱼 / 27	鸡茸鱼肚 / 60



- | | |
|--------------|--------------|
| 鹿茸炖童子甲鱼 / 61 | 脆皮黄油鸡 / 94 |
| 蟹斗虫草鸭脯 / 62 | 八宝葫芦鸭 / 95 |
| 鞭花烧甲鱼 / 63 | 铤钵家乡鸡 / 96 |
| 中华药膳鳖 / 64 | 拔丝蛋液 / 97 |
| 全家福 / 65 | 红油水晶凤爪 / 98 |
| 凤尾虾炸金蝎 / 66 | 阴米母鸡汤 / 99 |
| 双色龙虾球 / 67 | 雀巢凤脯 / 100 |
| 鸡油蟹黄鱼肚 / 68 | 茅台酒糟鸡 / 101 |
| 干烧牛掌 / 69 | 瓜盒酱鸭脯 / 102 |
| 竹香酱蛇排 / 70 | 乌鸡白肚汤 / 103 |
| 双味蛇 / 71 | 葱姜炸藕圆 / 104 |
| 美极蛇段 / 72 | 太极海带丝鸭 / 105 |
| 梅菜螺丝五花肉 / 73 | 玉簪鸡脯 / 106 |
| 腊鱼烧肉 / 74 | 美极鸭下巴 / 107 |
| 千张肉 / 75 | 富贵萝卜圆 / 108 |
| 粉蒸肉 / 76 | 素烧鸭 / 109 |
| 干豆角烧五花肉 / 77 | 清汤扣银白 / 110 |
| 蒜香排骨 / 78 | 荷塘两吃 / 111 |
| 排骨煨藕汤 / 79 | 咸鱼蒸茄子 / 113 |
| 红油汽锅牛肉 / 80 | 三菇献寿 / 114 |
| 沙钵鱼糕圆子 / 82 | 瓜茸干贝羹 / 115 |
| 冬菇焖蹄花 / 83 | 雀巢薯圆 / 116 |
| 葱熘大排 / 84 | 脆炸米酒 / 117 |
| 红烧蹄膀 / 85 | 香炸南瓜饼 / 118 |
| 腊八豆扣肉 / 86 | 面窝 / 119 |
| 南瓜焖花肉 / 87 | 编后记 / 120 |
| 菊花里脊丝 / 88 | |
| 雀巢三腰 / 89 | |
| 蜜瓜香莲 / 90 | |
| 琵琶虫草凤腰 / 91 | |
| 圆笼三蒸 / 92 | |
| 五香葱油鸭 / 93 | |





清蒸武昌鱼

主料：武昌鱼 1000 克，水发香菇、冬笋、熟火腿各少许。

调料：盐、味精、姜片、小葱、白胡椒粉、料酒、鸡汤、熟猪油、熟鸡油、酱油、香醋、姜丝各适量。

制作方法：

- (1) 将武昌鱼洗净，刮上兰草花刀。
- (2) 武昌鱼沸水中烫一下，清水中刮尽鱼鳞，用精盐、料酒、生姜、葱、味精腌制入味。
- (3) 香菇、冬笋、熟火腿分别切成树叶状，间隔摆放在鱼身上成花形，葱结、姜片也放在鱼身上，淋上猪油，浇上鸡汤，上笼蒸 15 分钟取出。
- (4) 拣去姜片、葱结，淋上熟鸡油，撒上白胡椒粉连同调好的酱油、香醋、姜丝的小味碟上席即成。

特点：鱼形完整，晶莹似玉，鱼肉细嫩，原汁原味，清淡鲜香。

操作要点：

- (1) 鱼要新鲜，鱼要腌制入味。
- (2) 上笼蒸时要淋上猪油、浇上鸡汤。
- (3) 蒸制要以旺火蒸至鱼眼凸出。

营养成分：含蛋白质、碳水化合物、脂肪、无机盐、维生素、粗纤维等营养成分，富含优质蛋白、不饱和脂肪酸，无机盐中以铁含量较多，维生素中以核黄素含量较高，另外含有少量的粗纤维。



清汤橘瓣鱼汋

主料：鲜白鱼肉 250 克（鲢鱼、鲮鱼、胖头鱼即可），菜心（5 棵），番茄片（5 片）。

调料：盐、味精、葱姜汁、鸡蛋清、水淀粉、熟猪油、黄酒、清汤各适量。

制作方法：

- (1) 取鱼肉加工成鱼茸，放入盆内，加入盐、味精、黄酒、葱、姜汁、蛋清、熟猪油、清水、淀粉，用力搅拌成糊状待用。
- (2) 取锅置入微火上，加清水烧热至（50℃）用双手配合挤成橘瓣形放入热水中汋熟，水温控制在（80℃）直到鱼汋熟透。捞出放入冷水中待用。
- (3) 取锅置火上，放入清汤烧沸，再放入鱼汋调好味道，用菜心、番茄片点缀，盛入汤碗中即成。

特点：鱼汋洁白，形如橘瓣，鲜嫩滑爽，富有弹性。

操作要点：

- (1) 选料时，不要用活鱼，用通过尸僵后的鱼。
- (2) 在制鱼茸时，要漂净血水，制茸越细越好。
- (3) 汋好的鱼汋，存放时，水中要加整葱、姜片、盐，保持渗透平衡。

营养成分：蛋白质、碳水化合物、脂肪、无机盐、维生素等营养成分种类较全，富含优质蛋白，脂肪含量较低，无机盐中以钙、磷、铁含量较多。

海参武昌鱼

主料：武昌鱼 750 克，水发海参 50 克，猪瘦肉、冬笋片（少许）。

调料：盐、味精、白糖、香醋、绍酒、葱段、胡椒粉、鲜汤、水淀粉、酱油、熟猪油、姜末各适量。

制作方法：

- (1) 将武昌鱼处理干净后在鱼的两边剖上十字花刀待用，海参切成大片入沸水中焯水，然后捞出，猪瘦肉切片。
- (2) 锅置旺火烧热，下猪油将鱼煎至两面金黄色待用。
- (3) 将锅置旺火，下猪油投入肉片、笋片、姜末、葱段，煸炒后放入武昌鱼，加入鲜汤、海参、干尖椒、绍酒、酱油、白糖、盐，烧沸移小火焖烧，待鱼眼凸出，鱼肉透味时，拣出尖椒、葱段，将味精、香醋最后放入，勾芡起锅，撒上胡椒粉，淋入猪油，装盘即可。

特点：色泽黄亮，鱼形完整，海参油润爽口，鱼肉细嫩，味道鲜美。

操作要点：

- (1) 选料时以樊口团头鲂为佳。
- (2) 煎制时热锅冷油煎制，保持鱼皮的完好。
- (3) 烹制时用小火焖烧。

营养成分：蛋白质、糖类、脂肪、无机盐、维生素等营养成分种类较齐全，尤其富含优质蛋白，无机盐中以钙、磷、铁、钾、碘含量较为丰富。





珊瑚鱼

主料：鳊鱼1条约1500克。

调料：盐、味精、黄酒、葱段、姜片、白糖、红醋、番茄酱、蒜粒、干淀粉各适量。

制作方法：

- (1) 将鱼去骨，剞上麦穗形花刀，放入清水内加盐、姜片、葱段、绍酒浸泡（1小时左右）取出控干水，拍上干淀粉待炸。
- (2) 炒锅置旺火上，放油烧到七成熟时，将拍好干淀粉的鱼下油锅内炸定型捞出，待油温烧到九成熟时，进行复炸捞出装盘待浇汁。
- (3) 原炒锅留少许油，投入蒜粒，煸炒出香味，再下入清水、番茄酱、白糖、醋制成酸甜的番茄汁，勾芡淋油，浇在炸好的鱼上即成。

特点：色泽红亮，香味扑鼻，酸甜适度，酥脆宜人。

操作要点：

- (1) 剞麦穗花刀时，粗细要均匀。
- (2) 油炸时要进行两次复炸。
- (3) 制番茄汁时酸甜要适度。

营养成分：蛋白质、碳水化合物、脂肪、无机盐、维生素等营养成分种类较齐全，碳水化合物含量较高，富含优质蛋白，维生素中以B₂含量较多，并含有一定的维生素C和胡萝卜素。

灌
汤
鱼
圆

主料：净白鱼肉 250 克，皮冻 50 克，菜心 20 克。

调料：盐、味精、葱、姜汁、鸡蛋清、水淀粉、熟猪油、鸡清汤、黄酒、色拉油各适量。

制作方法：

- (1) 取鱼肉加工成鱼茸，加入盐、味精、黄酒、葱、姜汁、蛋清、清水、淀粉用力搅拌上劲后，加入猪油搅拌均匀待用。
- (2) 将鸡清汤、皮冻加热调味后放冷，改成小方块待用。
- (3) 锅内放入清水烧热，把鸡汤皮冻包入鱼圆中，下水中氽熟，捞出待用。
- (4) 锅内放入清汤烧沸，放入鱼圆调味，放入菜心点缀，盛入碗中即成。

特点：色泽洁白，鲜嫩滑爽，内含汤汁。

操作要点：

- (1) 选料时不要用活鱼。
- (2) 皮冻要放在鱼圆中间，以免汤汁外溢。
- (3) 用水浸制时，温度不能过高。

营养成分：蛋白质、碳水化合物、脂肪、无机盐（矿物质）、维生素、粗纤维等营养成分种类齐全，脂肪含量低，无机盐中以铁、磷含量较多，维生素中以 B₂、pp 含量较丰富，另含少量的维生素 C 和粗纤维。





红烧金钱白鳝

主料：活白鳝 750 克，黄瓜 200 克。

调料：盐、味精、蒜头、葱姜汁、酱油、葱白、甜面酱、鲜汤、熟猪油、黄酒、陈醋、胡椒粉各适量。

制作方法：

- (1) 将白鳝洗净，切成 2 厘米厚的筒状，放入碗中加盐、黄酒、葱姜汁腌制 15 分钟，另取圆盘 1 个，黄瓜切片摆成桃形状。
- (2) 将锅置火上倒入猪油烧热，放入白鳝炸到微黄起锅沥油。
- (3) 原锅置旺火上，放少许猪油烧热，下葱姜汁、蒜头煸炒，再倒入白鳝、黄酒、酱油、鲜汤、甜面酱、盐，烧沸后移小火焖烧 20 分钟，至鱼肉酥烂汤汁浓稠时，加入味精、陈醋上火将汁收紧，淋上明油，撒胡椒粉和葱白，盛入盘中即成。

特点：色泽红亮，鲜嫩，入口即化，酱香味浓。

操作要点：

- (1) 甜面酱要等鱼肉烧到八成熟时再加入。
- (2) 烹制时，多加蒜头，除异味，增加鲜味，一定要用小火慢烧。
- (3) 白鳝宰杀后要存放半小时。

营养成分：蛋白质、碳水化合物、脂肪、无机盐、维生素、粗纤维等营养成分种类齐全，无机盐中以铁含量较多，维生素中以B₂、pp含量较为突出，并含少量的维生素C和胡萝卜素及粗纤维。

碗 烧 海 参 青 鱼

主料：活青鱼 500 克，水发海参 200 克，虾蛋（少许）。

调料：盐、味精、酱油、白糖、姜粒、葱段、醋、水淀粉、熟猪油各适量。

制作方法：

- (1) 将青鱼洗净沥干，剁成 10 厘米长、2 厘米宽的长方块，海参切成 7 厘米长、2 厘米宽的片，下汤锅中焯水待用。
- (2) 炒锅置旺火上，倒入熟猪油烧热，下姜煸炒，再下鱼块，投入黄酒、清水、酱油、盐、白糖，盖上锅盖 4 分钟待鱼烧到六成熟时将海参下锅同烧 2 分钟，味烧透后，撒上虾蛋，用湿淀粉勾芡即成。

特点：软烂醇香，海鲜味浓，汤汁红亮，香气扑鼻。

操作要点：

- (1) 烧鱼时一定要盖好锅盖，烧 4~6 分钟。
- (2) 海参先要用上汤煨好，再同鱼一起烧 2 分钟。

营养成分：蛋白质、碳水化合物、脂肪、无机盐、维生素等营养成分种类较全，以优质蛋白和胶原蛋白含量为主，无机盐中以钙、磷、锌、碘等含量较多，维生素中以 B₁、B₂ 含量较丰富。





鱼面

主料：鲜白鱼肉 400 克，火腿丝少许。

调料：盐、味精、绍酒、葱姜汁、葱球、鸡蛋清、清汤、水淀粉、熟猪油各适量。

制作方法：

- (1) 将白鱼肉用清水漂洗净血水，用粉碎机制成鱼茸，放入碗内，加盐、味精、绍酒、葱姜汁、鸡蛋清、水淀粉、熟猪油一起搅拌上劲待用。
- (2) 炒锅放在中火上，加入清水烧热至 40℃ 左右，将搅拌好的鱼茸装在标花筒内，慢慢标入温水中，氽制熟捞出待烹。
- (3) 炒锅放在火上，放清汤调好味，再放入鱼面烧开，装盘撒上火腿丝、葱球即成。

特点：汤清味鲜，鱼面富有弹性，细腻有韧劲。

操作要点：

- (1) 搅拌鱼茸时水量要掌握准。
- (2) 氽鱼面时水温不能烧沸，保持 80℃ 左右。
- (3) 标挤鱼面时，用力要均匀。

营养成分：蛋白质、碳水化合物、脂肪、无机盐、维生素等营养成分种类较全，脂肪含量较低，维生素中以 B₂ 含量较丰富。