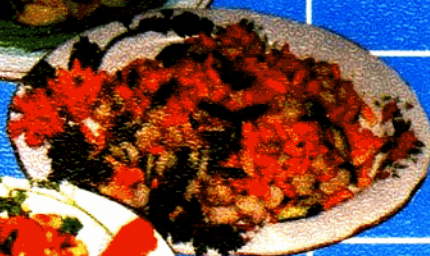
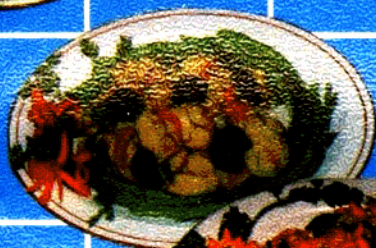
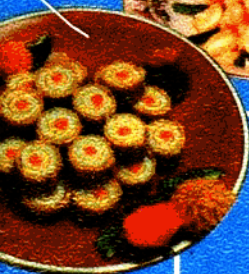


塘魚百味

李鑑 編著

廣東科技出版社



内 容 提 要

塘鱼是我国，尤其是南方的常见食品，为使读者掌握更多的塘鱼烹调技术，增加千家万户饭桌上的菜式并提高其营养价值，曾到法国表演的特一级厨师车鉴总结四十多年的实践，编著了本书。

书中列出了一百款塘鱼菜式的烹制方法，每款均详述其主料、配料、调味料、火候。作者在介绍操作方法时，往往点出关键，使读者能免走或少走弯路，而烹制出满意的菜肴。本书还分述塘鱼的特征、质量鉴别以及初步加工的要点。

本书适合专业烹饪工作人员、业余烹饪爱好者以及广大消费者阅读。

作者简介

本书作者车鉴系世袭厨师。他12岁跟父亲入厨从艺，17岁便崭露头角，先后主理过大同、南聚、三品楼、英聚、天海、翠眉楼等酒家和饭店厨房工作。1959年评为佛山地区标兵厨师。出席广东“比武”大会，被评为全省宰（刲）鸡一条龙第一名。1960年出席全国财贸“比武”大会被评为宰鸡一条龙第三名。1979年经广东省考试，取得广东省特一级厨师技术职称。1983年调到佛山市饮食公司专职负责培训厨师工作。1985年墨西哥烹饪大学界人士，到佛山参加粤菜烹调技术培训班学习，由车鉴师傅任教。1986年获得佛山市自学成才奖。1987年应邀到法国表演粤菜烹调11天，受到各界人士的赞誉，并要求传授技术。1988年应澳门商会、中厨协进会的邀请前往交流技术。

车鉴除了在厨房第一线工作之外，还兼顾重要的社会工作。他现任广东省烹饪协会理事，佛山市旅游系统特邀技术顾问，佛山市商业系统技术考评委员会委员，佛山市饮食服务公司技术委员会副主任，佛山市商业技术学校教务副主任，佛山市商业（职工）中专学校烹饪专业教研室主任。为饮食事业不断作出新的贡献。

1988年12月

目

塘鱼的特征和质量的鉴别

录

1. 花油打鲩脯..... (1)
2. 风肠鲩鱼卷..... (5)
3. 凤肝鲩鱼卷..... (7)
4. 腩肉鲩鱼卷..... (9)
5. 狮子鱼头..... (10)
6. 味芝鲩鱼..... (12)
7. 茄汁蝴蝶鱼..... (13)
8. 蛋煎鱼片..... (14)
9. 五彩鱼云羹..... (15)
10. 芙蓉鱼片..... (16)
11. 苏州炸鱼片..... (17)
12. 豉汁煎酸椒子..... (18)
13. 酥扣鱼球..... (19)
14. 脆皮酿鱼腐..... (21)
15. 鸿图鱼腐羹..... (22)
16. 八珍鱼腐..... (23)
17. 琵琶鱼腐..... (24)
18. 鲜奶滑鱼腐..... (25)
19. 四色滑鱼腐..... (26)
20. 鱼青酿鱼腐..... (27)
21. 三丝烩鱼腐..... (28)
22. 陈菇鱼腐汤..... (29)
23. 郊菜扒鱼腐..... (30)
24. 西山鱼环..... (31)
25. 桃白炒鱼环..... (32)

26. 凤肝炒鱼环·····	(33)
27. 烧凤肝拼鱼环·····	(34)
28. 煎封酿鲛鱼·····	(35)
29. 鱼胶酿冬瓜·····	(36)
30. 鱼胶酿鲜茄·····	(37)
31. 鱼青酿青椒·····	(38)
32. 鱼胶酿点心笋·····	(39)
33. 鱼胶酿鲜笋·····	(40)
34. 金钱鱼盒·····	(41)
35. 鱼青酿土魷·····	(42)
36. 鱼青酿北菇·····	(43)
37. 鱼青酿凤爪·····	(44)
38. 鱼青酿陈掌·····	(45)
39. 郊菜酿荔枝·····	(46)
40. 四色鱼青丸·····	(47)
41. 发菜鱼丸·····	(48)
42. 六味炒鱼丝·····	(49)
43. 鱼丝烩花肚·····	(50)
44. 滑蛋鱼片·····	(51)
45. 蛋蒸鲩鱼片·····	(52)
46. 腩肉鱼丸·····	(53)
47. 滑蛋鱼丝·····	(54)
48. 榄茸烩鱼羹·····	(55)
49. 菊花鱼云羹·····	(56)
50. 油浸鲩鱼·····	(57)

51. 三色菊花鱼	(58)
52. 麒麟鲩鱼	(59)
53. 巴西鲩鱼	(60)
54. 荔枝鲩鱼	(61)
55. 蒜子红扣鱼	(62)
56. 家乡炆鲩鱼	(63)
57. 双丝生炆鱼	(64)
58. 烧云腿拼鱼环	(65)
59. 鸡片炒鱼环	(66)
60. 川芎白芷炖鱼头	(67)
61. 脆皮鱼腐卷	(68)
62. 穿心鱼卷	(69)
63. 绉纱鱼卷	(70)
64. 豆豉鱼	(71)
65. 余鱼青丸汤*	(72)
66. 奶白鱼头汤	(73)
67. 豆腐鱼羹	(74)
68. 八珍鱼头煲	(75)
69. 丝瓜鱼头汤	(76)
70. 红烧鱼头	(77)
71. 豉汁蒸鱼头	(78)
72. 白扣鱼头	(79)
73. 鸳鸯鲩鱼	(80)
74. 五柳松子鱼	(81)
75. 煎焗鲩鱼	(82)

76. 脆皮炸鲩鱼	(83)
77. 宫宝炒鱼丁	(84)
78. 菊花鱼球	(85)
79. 脆皮炸鱼丸	(86)
80. 锅贴鲩鱼块	(87)
81. 豉椒炒鲩鱼腩	(88)
82. 果汁炸鱼块	(89)
83. 吉列鲩鱼块	(90)
84. 桃肝煎鱼块	(91)
85. 糯米炖鲤鱼	(93)
86. 煎封鲤鱼	(94)
87. 姜葱焗鲤鱼	(95)
88. 山竹炆鲤鱼	(96)
89. 蒜子生炆鲤	(97)
90. 生炒鲤鱼腩	(98)
91. 凤尾鲩鱼卷	(99)
92. 鲩鱼肠蒸焗鸡蛋	(101)
93. 清蒸大鲮鱼	(102)
94. 脆皮炸酿茄瓜	(103)
95. 威化纸包鲩鱼腩	(104)
96. 金菇烩鱼丝	(105)
97. 粟米烩鱼羹	(106)
98. 鲜栗炆鲩鱼	(107)
99. 奄列鱼嘴	(108)
100. 南枣北芪炖鲤鱼	(109)

附录 半成品制法

鱼腐制法	(111)
鱼青胶制法	(111)
鱼胶制法	(112)
鱼胶馅制法	(113)
腌肉馅制法	(113)
有种脆浆制法	(113)
果汁制法	(114)
煎封汁制法	(114)
糖醋汁制法	(115)
芡汤制法	(115)
上汤制法	(115)
二汤制法	(116)
白卤水制法	(116)
熟鱼环制法	(116)
塘鱼初步加工的关键	(117)
常用术语浅释	(117)
马蹄、马蹄粉	(117)
湿马蹄粉、湿冬菇	(117)
粟米	(117)
鱼心	(117)
鱼云	(117)
菜远	(117)
郊菜	(117)

塘鱼的特征和质量的鉴别

鲩鱼（又名草鱼）：

外貌特征：身圆长，色青黑，嘴细鳞大。

食用特点：肉爽滑、味清鲜。用途较广，鲩鱼菜谱花式品种之多，占四大家鱼的首位。鲩鱼肉是做鱼块的理想原料。

产地：盛产于广东、浙江、江苏各地。

鲮鱼

外貌特征：身窄，头细，嘴小，背带青灰色，鳞银白而带有闪光。

食用特点：纤维多而幼，水分少而味鲜，肉色白而嫩。是做鱼青、鱼腐、鱼环、鱼丝的理想原料。这是鲮鱼肉及鳙鱼肉都代替不了的（如鲮鱼肉缺乏，可用鲢鱼代替。鲮鱼的缺点是幼骨丝特别多。

产地：盛产于广东各地，以南海、番禺、顺德出产为佳。

鳙鱼（又名大头鱼、鲮鱼）：

外貌特征：身略扁，头大，嘴阔，鳞细，身带灰黑，颌白色。

食用特点：味鲜，肉质粗而不滑，鱼云大。

产地：盛产于广东各地。

鲢鱼（又名扁鱼），

外貌特征：身扁，头细，嘴扁，鳞细而白，背带灰白色。

食用特点：肉滑味鲜，腹脂肪较多而腥味较浓。

产地：盛产于广东各地。

鲤鱼（有海鲤，塘鲤之分）

外貌特征：头大，嘴细，有须，鳞大而厚。肛凹入为公，突出为母，海鲤的鳞有闪光，尾鳍有嫣红色。身比塘鲤略长，腹较细。塘鲤的鳞稍黯，色带灰黑，身比海鲤略短，腹较大。

食用特点：肉爽而香浓。

产地：盛产于广东各地。

家鱼以鲜活最为重要，鲜肥相兼更佳。鉴别的方法是：

鲜活的上品，鱼鳞整齐，紧贴鱼身，肉质坚实而有弹性，鱼鳃鲜红，眼球透明而突出。

反之，鱼鳞干枯而有损落，鳃灰白，眼球下陷，肌肉膨大而无弹性者为质差。

1 花油扣鲩腩

原料

花油（猪网油）200克（4两），去骨鲩鱼腩300克（6两），湿马蹄粉7.5克（1.5钱），鸡蛋两只约100克（2两），面粉50克（1两），二汤200克（4两），蒜茸0.5克（1分），姜丝1克（2分），胡椒粉0.05克（1厘），陈皮末0.5克（1分），酸梅酱10克（2钱），白糖5克（1钱），精盐2.5克（5分），味精5克（1钱），柱侯酱15克（3钱），麻油1克（2分），老抽2.5克（5分）。花生油1000克（2斤）——实耗75克（1.5两）。

制法

（1）鲩鱼腩切成粗条，用蒜茸、姜丝、陈皮末、白糖、梅酱、柱侯酱、味精、精盐一起拌匀。

（2）鸡蛋液、面粉调成糊状待用。

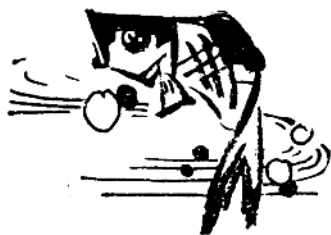
（3）花油铺开，把鱼腩放在花油的一端，砌成长条，并卷成长卷状（在卷到一半时，涂上蛋面糊作粘口用）。

（4）武火烧镬，下花生油，把卷好的鲩鱼卷炸至呈金黄色。取起切成一截截，每截33.3毫米（1寸长）左右。然后放在扣碗上砌好。再将二汤、老抽、麻油、胡椒粉、味精调成红汁淋在扣碗内，用武文火蒸15分钟，

取出反覆在碟中，倒回原汁，以马蹄粉打芡并落包尾油，淋在鱼腩卷上便成。

特点

香滑味浓。



2 风肠鲩鱼卷

原料

鲩鱼肉400克(8两),姜花1.5克(3分),腊肠100克(2两),湿冬菇50克(1两),郊菜远200克(4两),花生油100克(2两),味精7.5克(1.5钱),精盐5克(1钱),绍酒5克(1钱),胡椒粉0.05克(1厘),麻油1克(2分),湿马蹄粉100克(2两),芡汤20克(4钱),二汤150克(3两)。

制法

(1) 鲩鱼肉切成双飞形。用味精5克(1钱),精盐4克(8分),先拌到起胶,再放入湿马蹄粉50克(1两)拌匀。

(2) 腊肠、冬菇切成粗条,把已拌好的双飞鱼片逐片张开,放上腊肠、冬菇,包成卷形。

(3) 武火烧镬,下花生油,放入姜花,溅酒,再放二汤、味料、鱼卷,加盖至熟,用马蹄粉打芡,落麻油、包尾油,轻炒上碟。

(4) 武火烧镬,下花生油,放入菜远,溅汤,加盐,炒至5成熟,倒落笊篱,滤去汁水,再将郊菜远倒回镬中,放芡汤、湿马蹄粉一齐炒熟,拼摆在鱼卷的四周便成。

特点

爽滑味鲜。



3 凤肝鲩鱼卷

原料

鲩鱼肉400克（8两），熟鸡肝150克（3两），湿冬菇50克（1两），姜花2.5克（5分），精盐5克（1钱），郊菜远150克（3两），麻油1克（2分），芡汤20克（4钱），湿马蹄粉100克（2两），绍酒5克（1钱），花生油100克（2两），胡椒粉0.05克（1厘），味精7.5克（1.5钱），二汤200克（4两）。

制法

（1）鲩鱼肉切成双飞形的鲩鱼片，用精盐5克（1钱），味精2.5克（5分）拌至起胶后，加入湿马蹄粉50克（1两）拌匀。

（2）熟鸡肝切成粗条，冬菇切成粗条，用味精、胡椒粉、湿马蹄粉拌匀。

（3）把双飞鱼片张开，放1条冬菇，1条鸡肝，卷成长条形备用。

（4）武火烧镬，下花生油，放入姜花，溅酒，加入二汤，再放入鱼卷，加盖至熟，然后用味精、麻油、湿马蹄粉打芡上碟。

（5）武火烧镬，下花生油，放入菜远快炒，溅酒至5成熟，倒落笊篱内滤去汁水，再起镬炒菜远，加入芡汤及湿马蹄粉打芡，然后把菜远拼砌在鱼卷的四周。

特点

甘香爽滑。



4 脬肉鲩鱼卷

原料

鲩鱼肉400克（8两），脬肉200克（4两），葱榄10克（2钱），味精5克（1钱），花生油100克（2两），湿陈皮米2.5克（5分），湿冬菇50克（1两），姜花2.5克（5分），精盐10克（2钱），胡椒粉0.05克（1厘），麻油2.5克（5分），湿马蹄粉100克（2两），绍酒5克（1钱），二汤200克（4两）。

制法

（1）鲩鱼肉切成双飞形的鲩鱼片，用精盐5克（1钱），味精2.5克（5分），拌至起胶后，再用湿马蹄粉25克（5钱）拌匀。

（2）脬肉剁烂，加入味精、精盐，打至起胶后，再加入陈皮米、湿马蹄粉制成馅。

（3）把双飞鱼片张开，包上脬肉馅，造成卷形待用。

（4）武火烧镬，下花生油，放入姜花、湿冬菇，溅酒，放入上汤及鱼卷，加盖至熟，再放入葱榄、味料，用湿马蹄粉打芡，最后落包尾油、麻油，炒匀上碟。

特点

爽滑鲜清。