



实用海鱼菜谱



实用海鱼菜谱

赵建民 编

中国商业出版社

实用海鱼菜谱

赵建民 编

*

中国商业出版社出版发行
新华书店科技发行所经销
中国铁道出版社印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开5.625印张124千字
1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷
印数：1-10000册 定价：2.50元
ISBN 7-5044-0434-9/TS·69

目 录

海鱼食用知识

- 为什么说我国食用海鱼的历史悠久? (1)
- 我国古代食用海鱼的方法有哪些? (1)
- 记录古人食用海鱼的书籍有哪些? (2)
- 为什么说海鱼营养价值高? (2)
- 海鱼都有些什么医药功用? (3)
- 我国常见食用海鱼有哪些? (3)
- 如何鉴别鱼的新鲜度? (4)
- 贮藏海鱼的方法有哪些? (4)
- 如何对海鱼进行初加工? (5)
- 怎样去掉海鱼的腥气味? (5)
- 鱼肉为什么易腐败? (6)
- 海鱼表面发黄是怎么回事? (6)
- 乌贼鱼表面发红是怎么回事? (7)
- 煎鱼时怎样才能不粘锅? (7)
- 哪些海鱼制泥茸、做鱼丸好? (7)
- 带鱼表面的银白色物质该不该洗去? (8)
- 乌贼鱼干、鱿鱼干为什么不宜用火碱涨发?
..... (8)
- 吃海鱼为什么能引起中毒和过敏? (9)
- 怎样才能把鱼丝、鱼片切得不碎? (10)
- 为什么炖鱼要“万滚鱼”? (11)

常见海鱼烹饪方法

牙 片 鱼

- | | |
|------------------|-----------------|
| 醋溜鱼卷····· (14) | 爆鱼丁····· (32) |
| 管烧牙片鱼····· (15) | 三色鱼丸····· (33) |
| 佛手鱼卷····· (16) | 袈裟鱼球····· (34) |
| 鱼包三丝····· (17) | 罗汉鱼····· (35) |
| 五缕鱼扇····· (18) | 松子鱼条····· (35) |
| 荷包鱼球····· (19) | 清蒸鱼扇····· (36) |
| 煎烹鱼盒····· (20) | 炒浮油鱼片····· (37) |
| 发板鱼····· (21) | 四喜鱼卷····· (38) |
| 糟溜鱼片····· (22) | 南煎鱼卷····· (39) |
| 油爆鱼芹····· (23) | 糟香鱼段····· (40) |
| 酿广鱼····· (24) | 红松鱼片····· (41) |
| 抓炒鱼片····· (25) | 口蘑扒鱼腹····· (42) |
| 捶烩鱼片····· (26) | 扒鱼茸丸····· (43) |
| 滑溜鱼片····· (27) | 笏板牙片鱼····· (44) |
| 辣爆鱼仁····· (28) | 锅贴鱼····· (45) |
| 白扒鱼腹····· (29) | 糟溜牡丹鱼····· (46) |
| 番茄菊花鱼····· (30) | 桂花鱼片····· (47) |
| 醋椒空心鱼丸····· (31) | 拖蒸比目鱼····· (48) |

黄 花 鱼

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 糖醋黄花鱼····· (50) | 鸡汁黄花鱼····· (53) |
| 酿荷包鱼····· (51) | 田鸡戏牡丹····· (54) |
| 炸椿鱼····· (52) | 番茄合页鱼····· (55) |

糖醋瓦块鱼·····	(56)	果味鱼·····	(67)
绣球全鱼·····	(57)	怀胎黄鱼·····	(68)
番茄松鼠黄鱼·····	(58)	黄鱼烧豆腐·····	(69)
蒲酥全鱼·····	(60)	干煎黄鱼·····	(70)
拖煎黄鱼·····	(61)	醋溜黄鱼·····	(71)
盘龙鱼戏珠·····	(62)	醋椒鱼·····	(72)
芝麻鱼卷·····	(63)	银丝全鱼·····	(73)
家常熬黄花鱼·····	(64)	芥菜黄鱼卷·····	(74)
酱渍黄鱼·····	(65)	炸焦皮黄鱼·····	(75)
明珠黄鱼·····	(66)		

加 级 鱼

烤加级鱼·····	(76)	葱油加级鱼·····	(79)
五柳加级鱼·····	(77)	红焖加级鱼·····	(80)
清蒸加级鱼·····	(78)	干烧加级鱼·····	(81)

鲰 鱼

锅煽鱼盒·····	(83)	扒鱼丸萝卜球·····	(92)
煎烹鱼饼·····	(84)	炸柳叶鱼托·····	(93)
干烧鲰鱼·····	(85)	芙蓉口蘑鱼丁·····	(94)
葱辣鱼条·····	(86)	炸网油鱼签·····	(95)
红烧鲰鱼·····	(87)	葱烧鱼条·····	(96)
糖醋鱼条·····	(88)	五香鲰鱼块·····	(96)
双色葡萄鱼·····	(89)	樱桃鲰鱼丁·····	(97)
蛋泊鱼条·····	(90)	三吃鲰鱼·····	(98)
炸鱼丝托·····	(91)		

鲈 鱼

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 炸烹鲈鱼块 | (101) | 清炖鲈鱼块 | (109) |
| 整鱼两吃 | (102) | 干烧鲈块 | (110) |
| 二龙戏珠 | (104) | 浇汁鲈鱼 | (111) |
| 松仁鱼米 | (105) | 莲蓬鱼茸 | (112) |
| 菊花鲈鱼羹 | (106) | 豆豉烧鲈鱼 | (113) |
| 两吃鱼卷 | (107) | 氽鱼花 | (114) |
| 鱼茸什锦 | (108) | | |

鲇 鱼

- | | | | |
|------|-------|-------|-------|
| 红烧鲇鱼 | (115) | 菠菜炖鲇鱼 | (117) |
| 酱焖鲇鱼 | (116) | 椿头鲇鱼 | (118) |

银 鱼

- | | | | |
|------|-------|------|-------|
| 锅煽银鱼 | (119) | 芙蓉银鱼 | (121) |
| 蛋泊银鱼 | (120) | 清炸银鱼 | (122) |

鲳 鱼

- | | | | |
|-------|-------|------|-------|
| 浇汁鲳鱼 | (123) | 清蒸鲳鱼 | (126) |
| 酱焖鲳鱼 | (124) | 煎转鲳鱼 | (127) |
| 家常焖鲳鱼 | (125) | 干焙鲳鱼 | (128) |

乌 贼 鱼

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 吉祥乌鱼卷 | (129) | 熘乌鱼 | (133) |
| 双色乌鱼卷 | (131) | 爆炒乌鱼花 | (134) |
| 芫爆乌鱼卷 | (132) | 氽乌鱼花 | (135) |

带 鱼

- 荔枝带鱼 (137) 家常熬带鱼 (140)
煎焖带鱼 (138) 清炸带鱼 (141)
拖蒸带鱼 (139)

鳎 鱼

- 酱汁鳎鱼 (143) 煎转鳎鱼 (145)
干烧鳎鱼 (144) 糖溜鳎鱼 (146)

鲱 鱼

- 酱汁鲱鱼 (148) 浇汁鲱鱼 (150)
青萝卜炖鲱鱼 (149) 酥鲱鱼 (151)

梭 鱼

- 香酥梭鱼 (153) 红焖梭鱼段 (154)

鲨 鱼

- 糖酱鲨鱼块 (156) 五香鲨鱼块 (157)

河 豚

- 汜河豚鱼片 (159) 滑炒鱼丝 (160)

海 鳗

- 砂锅鳗块 (162) 家常鳗块 (163)

老板鱼

刺炖老板鱼	(165)	蒜泥老板鱼	(166)
常见海产鱼类成份表	(168)		

海鱼食用知识

一、为什么说我国食用海鱼的历史悠久？

我国人民食用海鱼的历史很悠久。大约成书于春秋战国时期的《黄帝·内经·素问》中云：“东方之域，天地所始生也，鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食……。”这段古老的文字记录表明，生活在东部海滨的古人，生来就以海滨为生活依托，食必有鱼，并以此安居乐业。在当时，海鱼不仅是生活在海边的平民们的食物，更是天子群臣宴席上的珍品。据载，商朝的汤王有一个擅长烹饪的宰相，名叫伊尹，曾把当时天下的美味，列成食单，献给了汤王，其中就有“鱼之美者，东方之鲷……。”不仅如此，古代人还把海鱼作为尊贵之物用于祭祀。

二、我国古代食用海鱼的方法有哪些？

我国古代，人们食用海鱼主要是鲜食，烹制方法有烤、炙、炖、熬、燔等。后来，随着海鱼产量的提高，人们就把过剩的鲜鱼制成鱼酱。这样，可以短期贮存，古人称之为“鱼醢”。美味的鱼酱在古代亦充当祭品。除此，人们还把一时吃不完的海鱼用盐腌起来，便于长期存放，古人叫做“鲍鱼”。据史料，“鲍鱼”的产量至秦汉时期，已相当可观。《史记·货殖列传》载：“通邑大都”一年就能销售“鲍千钧”。再有就是把剩余的鲜鱼加工成干制品，即鱼干，古时称之为“鲞鱼”。秦

汉以后，随着我国烹饪技术的不断发展和提高，烹调海鱼的方法也更加多样化。北魏贾思勰所撰的《齐民要术》中用海鱼制作的肴馔多达几十款，烹调方法也有十几种。

三、记录古人食用海鱼的书籍有哪些？

虽然没有专著记录我国古人食海鱼，但在许多书籍中却对我国古人食用海鱼有不同程度的记述，除前面说过的《齐民要术》外，还有唐朝段成式所撰的《酉阳杂俎》、宋朝陶谷所撰的《清异录》、唐朝刘恂撰的《岭表录异》。及至明清年间，在沿海地区出现了许多文人编写的专门介绍海产品及其食用的科技书目。其中影响最大的有明朝李时珍的《本草纲目》；明朝屠本峻的《闽中海错疏》；清朝周亮工的《闽小记》；清朝郭柏苍的《海错百一录》；清郝懿行的《记海错》等。据不完全统计，所记录的海鱼种类近百种。其中可食者占80~90%，所记录的食法多是较有代表性的民间风味。这是研究古代海鱼烹调不可多得的材料。

四、为什么说海鱼营养价值高？

据科学实验证明，鱼肉的营养价值超过了猪肉、蛋品、牛奶等。这主要是由于它含有极其丰富的蛋白质。以常见鱼类的蛋白质含量和猪肉、鸡蛋相比较。以100克为单位，猪肉为9.5克，鸡蛋为14.8克，而小黄鱼为16.7克，大黄鱼为17.6克，带鱼为18.1克。而且鱼肉中所含15~25%的蛋白质极易为人体消化吸收，利用率高达96%。由于鱼肉的化学组成与人体肌肉的化学组成十分接近，所以蛋白质中氨基酸组成也和人体很相似，能供给人体必需的氨基酸。此外，鱼肉所含矿物质、如钙、磷、碘也比较高，鱼肉里所含各种维生素也

较丰富，特别是维生素A、D的含量更是其他肉类所不及。

五、海鱼都有些什么医药功用？

海鱼除了有较高的食用价值外，还有医药效用，中国医学和现代医学都证明了这一点。

鱼肉除在医药工业用来制作水解蛋白注射剂外，如大黄花、鲑鱼等有滋补强壮、利尿消肿的功能，可主治贫血、虚弱、盗汗、遗尿、阳痿、早泄、小儿疳积、慢性腹泻等疾病。

鱼骨，主要是鲨鱼、鳐鱼一类的软骨，具有降血脂、抗动脉硬化症、冠心病、偏头痛的作用。鱼皮主治恶性贫血。鱼耳石主泌尿络结石、中耳炎等。

鱼肝可提制鱼滴剂和注射剂鱼肝油。鱼肝油可治佝偻病，婴儿手足抽搐及角膜干燥、夜盲症等；有些鱼的胆汁，如大黄花、鲛鳔外用可主治皮肤溃疡、中耳炎等疾病。

鱼卵是用来提取卵磷脂、脑磷脂的主要原料，有滋补强壮之功效，主治高血脂症、贫血、肝硬化、肝炎、神经衰弱等。鱼精巢是制取鱼精蛋白的原料，主治肺咯血、上消化道出血等。

其他如鱼鳍、鱼膘、鱼腺等也各有许多医药功用。

六、我国常见食用海鱼有哪些？

我国海域辽阔，海岸线漫长，岛屿星罗棋布，海洋鱼场比比皆是，海产鱼类资源极为丰富，海鱼达1500多种。其中最常见的有大黄鱼、小黄鱼、带鱼、鲑鱼、鲛鱼、乌贼鱼、牙片鱼、加级鱼、鲈鱼、鳎鱼、鲛鳔、鳐鱼、鲭鱼、鲱鱼、银鱼等二十几种。其中产量最大的有大黄、小黄、带鱼、乌贼鱼四大类，被称之为我国四大经济鱼类。

七、如何鉴别鱼的新鲜度？

鉴别新鲜和不新鲜的鱼，主要是从观察鱼的嘴、腮、眼、表面粘液及鱼肉质地状况等方面加以区别。

新鲜的鱼，嘴紧闭，口内清洁无污物；鳃色鲜艳，清洁，无粘液，无异味；眼睛稍凸，眼珠黑白分明，眼面明亮、清洁、无白蒙；鱼体表面粘液清洁、透明，略有腥味；鱼体肉质发硬挺直，质实并富有弹性，鳞片紧附鱼体，没有脱落。

新鲜度差的鱼，糊嘴；鳃盖逐渐松开，色泽呈灰暗，黑眼珠发浑，有白蒙，逐渐下塌；鱼体失去光泽，粘液增多，粘度加大，腥臭味大；鱼体变软，肉质松而无弹性。

八、贮藏海鱼的方法有哪些？

目前，我国保藏海鱼的方法主要有：低温保藏法、脱水保藏法及盐腌保藏法。

低温保藏法是保藏鲜海产品最普通的方法。因为低温（4℃以下）可以抑制微生物的生长繁殖，还能延缓或完全停止鱼体内部组织的变化过程，所以，海鱼保鲜多采用冷藏的方法。其办法是将海鱼装盒后，入冷冻库以-20℃以下的温度速冻，然后移恒温冷藏库保藏。

脱水保藏法一般是将小型鱼类，如鲭鱼、乌鱼等，采用晒干、烘干，以降低其水分含量，使其保持一定的干燥状态，使微生物因得不到水分而失去繁殖条件。但烹调前需涨发浸泡至回软。

盐腌就是把鱼表面涂盐或浸入浓盐水中。由于食盐的渗透压作用可使原料中的水分析出，微生物随即死亡或停止活动。

九、如何对海鱼进行初加工？

大部分鱼都有鳞、鳍、鳃和内脏，因此对鱼的初加工主要是刮鳞、去鳍、取鳃和去内脏。但鱼的种类不同，初加工时需用不同的方法处理。

对鱼进行刮鳞，一般要将鱼头朝自己腹部方向，尾朝外，将刀逆鳞刮，这样才能把鱼鳞刮掉刮净。但鲟鱼、鳊鱼的鳞下含有丰富的脂肪，味极鲜美，不能刮掉，带鱼外边的一层银白色的粘液，叫“银鳞”，不能刮掉。

所有鱼的鳃都没有实用价值，而且具有腥膻味，因此，一般都要去掉，可用手直接挖，也可用剪刀剪掉；大多数鱼的鳍在烹制前也要去掉，一般在刮鳞前用剪刀把鳍剪掉，以免刮鳞时扎手，有的鱼鳍较柔软，如带鱼，则不必剪掉。做清蒸鱼时为了保持鱼形完整，一般也保留鱼鳍。

取鱼的内脏，常用的有两种方法：一种是直接破腹，即在鱼的腹部靠近肛门处，沿鱼肚皮开一直刀，破开肚膛，取出内脏。另一种方法，为了保持鱼体完整，则在肛门处开一横刀，把肠子割断，再用两根筷子从鱼嘴插入鱼腹内，用筷子搅上两卷，内脏即被卷在筷子上，取出筷子时内脏便被带出。

十、怎样去掉海鱼的腥气味？

海鱼的营养价值高，味道鲜美，但烹调不得法，其海腥味很大，特别是不新鲜的鱼，腥味更加突出。除掉腥味的办法很多，最有效而且又简便易行的是在做鱼时加入适量食醋、料酒烹锅。这样，一部分腥味的物质便溶于酒中并随之挥发；另一部分与醋酸中和生成无味的盐类。如果是带汤汁的鱼

肴，在炖时能再加上一点白糖，可使鱼腥等异味大大减少，在爆锅时再适当加点大葱、生姜，就可全部清除鱼的腥味。

十一、鱼肉为什么易腐败？

鱼肉容易腐败的原因，主要有以下几个方面：

1. 鱼体内含水量高达76%，水分大，给微生物繁殖创造了有利的条件；

2. 鱼属冷血动物，其组织中的分解酶适温性低，因而酶的活性较强；鱼离水死后，鱼体的蛋白质在酶的作用下迅速分解，产生脲、胺和各种简单氨基酸物质，为微生物繁殖提供了良好的条件；

3. 鱼的肌肉组织比较脆弱，容易碰伤，微生物容易侵入，鱼体表面的粘液，是一种粘性蛋白质，非常容易感染微生物，并由鱼体表面侵入鱼体内。

十二、海鱼表面发黄是怎么回事？

有些海鱼，如带鱼、鲳鱼、鲅鱼等，新鲜的时候为银灰色（鲅鱼肚皮），且有光泽，有滑润感。但有时由于保藏不好，或放置冷库冰箱的时间过长，结果在这些鱼的表面形成一层黄色物质，这是鱼体表面脂肪氧化的结果。因为，这几种鱼本身含的脂肪量较高，当保管不好时，鱼体表面的脂肪因大量接触空气，而与空气中的氧气发生氧化反应，氧化的产物就使鱼体表面产生了黄色。所以，鱼体发黄是鱼变质的开始。但轻微的脂肪氧化还没有达到腐败的程度，尚可食用。因此，购买这几种鱼时，尽量不要买带黄色的鱼。

十三、乌贼鱼表面发红是怎么回事？

乌贼鱼，又叫墨斗鱼、墨鱼，为我国四大经济鱼类之一，人们日常生活食用较多。在市场上购买乌贼鱼时，如发现鱼体表面的颜色灰黑或发红时就不要买了。乌贼鱼皮色应为青灰，如果变成灰黑色，甚至红色，说明此鱼已经变质了。

乌贼鱼表面为什么会发红呢？这是因为该种鱼表面的颜色是由多种色素形成的，其中有一种叫做虾红素的。如果是新鲜的乌贼鱼时，这种色素与鱼内的蛋白质紧密结合，呈现不出来，所以新鲜的乌贼鱼表面是青灰色的。然而，在酶的作用下，这种结合就不稳定，其中的虾色素就被分解而呈现出来。

十四、煎鱼时怎样才能不粘锅？

大多数家庭主妇在煎鱼时，往往粘锅，使鱼形不整、肉丝断裂、脱皮破碎等，影响菜肴的美观和风味。那么怎样才能做到不粘锅呢？可以在煎鱼前，先把锅放到火上烧热，然后把少量油倒入勺内滑转一下，再加热至七八成熟，倒出后；重新加油烧至需要温度，再投入锅内煎鱼，就不会粘锅了。另外，煎鱼时要保持鱼体完整，除避免煎时粘锅外，还应注意两点：一是煎前把鱼洗净，用干净的洁布擦干水分，煎时就不会炸响溅油，防止鱼破皮；二是底油要多放些，烧至六七成熟时再将鱼下勺，待油温重新升高时，再将鱼翻身，煎时要注意不断转动。

十五、哪些海鱼制泥茸、做鱼丸好？

用鱼肉加工成泥茸，然后做成鱼饼、鱼丸等，虽说费点

事，但吃起来却滑嫩鲜爽，滋味无尽。海鱼种类较多。其中牙片鱼（又名偏口鱼）、鲅鱼、海鳗、鲛鲮等具有肉多、骨刺少，肉质细嫩色白等特点。当然仅仅有适合做丸子的鱼是不够的，加工过程也很重要。一般先用刀从脊背下刀，把鱼肉大片片下，然后，剔出边刺，把鱼肉细细剁成泥状，再加入葱姜汁、高汤和少量鸡蛋清，顺一个方向用力搅至上劲，成为稠粘糊，将制好的鱼茸、捏成鱼丸放入凉水中，能够漂浮水面，就符合标准了。用这样的鱼茸泥制成的鱼丸，才能达到洁白软嫩、滋味悠长的特点。

十六、带鱼表面的银白色物质该不该洗去？

大家都知道，带鱼是人们日常生活中食用最多的海鱼。在带鱼的表面有一层银白色的粘性物质，是由鱼鳞退化后产生的，通常称作为“带鳞”，是一层含有大量脂肪的粘性物体，内中含有20~25%的脂肪，这是带鱼比其他鱼类都要香的原因。因此，食用带鱼时，一般不要将其表面的银鳞洗净，更不要用碱水泡洗，那样，不仅白白将带鱼表面的优质脂肪浪费掉了，而且碱液还会影响鱼肉的味道，破坏鱼肉内含的C族维生素。当然，如果鱼体表面粘了别的污物，可酌情洗去一部分。带鱼表面的“带鳞”不仅含有丰富的脂肪等，增加鱼的风味，而且在工业上还有重要用途，可用来提取光鳞、珍珠素、咖啡碱等医药用品。

十七、乌贼鱼干、鱿鱼干为什么不宜用火碱涨发？

乌贼鱼干、鱿鱼干由于含水量极少，加之鱼肉质结构坚实、缜密，在烹制前需用一定比例的碱（食用碱）液进行浸泡涨发，如果用水发，不仅需要的时间太长，而且涨发效果