



现代人食谱

COOKBOOK FOR MODERNS

A Treasury of Fish

鱼味无穷

食尚系列 06

鲜活美味的数十种四季鱼类料理
让你时刻品尝新鲜营养
享受“鱼”味无穷

梁琼白 著

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

鱼味无穷 / 梁琼白著. —北京: 中国轻工业出版社, 2003.9

(现代人食谱·食尚系列 06)

ISBN 7-5019-4077-0

I. 鱼… II. 梁… III. 鱼类—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 072901 号

版权声明

原书名: 吃鱼

作者: 梁琼白

© 本书中文简体字版由跃升文化事业有限公司授权出版

策划编辑: 龙志丹

责任编辑: 龙志丹 费 昕 责任终审: 劳国强 封面设计: 李云飞

版式设计: 郭文慧 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字

书 号: ISBN 7-5019-4077-0/TS · 2410 定价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2003-4540

读者服务部电话 (咨询): 010-88390691 88390105 传真: 88390106

(邮购): 010-65241695 85111729 传真: 85111730

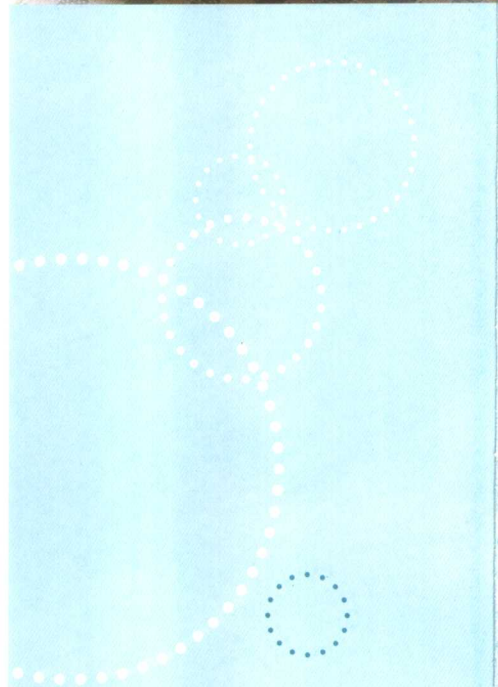
发行电话: 010-65128898

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

30310S1X101ZYW



无穷 鱼味

梁琼白 著



中国轻工业出版社

目录

4 常见鱼类点点通

鲳鱼

- 5 沙茶鲳鱼
- 6 百花鲳鱼
- 8 豉椒鲳鱼

鲢鱼

- 9 沙锅鲢鱼头
- 10 茄汁鲢鱼

鳙鱼

- 12 豆酥鳙鱼
- 13 鳙鱼豆腐羹
- 14 软煎鳙鱼

草鱼

- 15 熏鱼
- 16 白灼草鱼片
- 18 草鱼煨豆腐
- 19 红烧下巴
- 20 文昌鱼
- 21 西湖醋鱼

带鱼

- 22 雪里蕻烧带鱼
- 24 干煎白带鱼

虱目鱼

- 25 虱目鱼粥
- 26 姜丝虱目鱼
- 27 酱烧虱目鱼

鳗鱼

- 28 白果河鳗
- 30 当归枸杞鳗
- 31 烤鳗片

鲤鱼

- 32 豆瓣鲤鱼
- 33 天津熬鱼

鲑鱼

- 34 椒丁鲑鱼
- 35 烤鲑鱼头
- 36 咖喱鱼头

鲫鱼

- 38 葱烧鲫鱼
- 39 酥鱼
- 40 银丝鲫鱼

鲈鱼

- 41 柠檬蒸鲈鱼
- 42 麒麟鲈鱼
- 44 油浸鲈鱼

土魷鱼

- 45 香蒜土魷鱼
- 46 土魷鱼羹



黄鱼

- 48 清蒸黄鱼
- 49 大汤黄鱼
- 50 酸菜烧黄鱼
- 52 雪菜黄鱼

生鱼

- 53 洋参炖生鱼
- 54 木瓜炖生鱼

吴郭鱼

- 55 干炸吴郭鱼
- 56 豆瓣吴郭鱼

鳝鱼

- 58 炒鳝糊
- 59 麻辣鳝片
- 60 红焖鳝筒
- 62 抢虎尾

黑鲷

- 63 鱼片豆苗
- 64 蒜蓉酥鱼
- 66 咖喱鱼片

石斑鱼

- 67 三杯石斑
- 68 红糟鱼片
- 69 西炸鱼排

红目鲢

- 70 茄烧红目鲢
- 72 香煎红目鲢

剥皮鱼

- 73 豉油剥皮鱼

鲶鱼

- 74 蒜瓣鲶鱼
- 76 当归鲶鱼

鲢鱼

- 77 腐皮鱼卷

鲨鱼

- 78 蒜炒豆腐鲨
- 79 白菜鲨鱼羹

马头鱼

- 80 香葱马头鱼
- 81 汤烧马头鱼
- 82 红烧马头鱼



常见鱼类点点通

鱼 类	盛 产 期	制 作 方 法	鱼 类	盛 产 期	制 作 方 法
 鲳鱼	每年12月至次年2月	清蒸、香煎、红烧	 黄鱼	每年12月至次年4月	蒸、煲汤、红烧、炸
 鲢鱼	每年10月至次年3月	头可煲汤、鱼身可红烧	 生鱼	每年11月至次年1月	煲汤
 鳙鱼	每年12月至次年2月	煎、炸、蒸、切片炒、煲汤	 吴郭鱼	每年12月至次年2月	炸、红烧
 草鱼	每年12月至次年3月	炸、切片炒、红烧、煲汤	 鳝鱼	全年	炒、红烧
 带鱼	每年7~11月	红烧、煎、炸	 黑鲷	属进口海鲜， 超市全年可买到	炒、炸、红烧
 虱目鱼	每年12月至次年2月	煲汤、红烧	 石斑鱼	全年	红烧、切片烧、炸
 鳗鱼	全年	红烧、蒸、烤	 红目鲢	每年11月至次年2月	红烧、煎
 鲤鱼	每年12月至次年2月	红烧	 剥皮鱼	全年	红烧
 鲑鱼	每年5~9月	炒、煎、烤、红烧	 鲶鱼	每年8~11月	红烧、炖
 鲫鱼	每年11月至次年4月	红烧、炸、煲汤	 鳊鱼	每年11月至次年1月	炸
 鲈鱼	每年12月至次年2月	蒸	 鲨鱼	每年9月至次年5月	炒、炖
 土魷鱼	每年10月至次年5月	切片炒、红烧、炖	 马头鱼	每年5月至次年9月	煎、煲汤、红烧

沙茶鲳鱼



材 料

白鲳鱼1条、姜蒜末1/2大匙、
葱4根、姜2片

调 味 料

(1) 酒1大匙、盐1茶匙
(2) 沙茶酱3大匙、酒1大匙、
酱油2大匙、盐1/2茶匙、糖
1/2大匙、清水4大匙、淀粉水
1/2大匙、植物油2大匙

作 法

1 鲳鱼洗净，在两侧肉面划交叉刀口后，加入(1)料腌10分钟，再铺上2根葱、2片姜，入锅以中火蒸10分钟。

2 另外2根葱切葱花；用2大匙油炒香姜蒜末和(2)料，做成沙茶料，取出蒸好的鲳鱼，将汤汁倒掉，淋入炒好的沙茶料。

3 撒入葱花即成。

重点提示

1. 鲳鱼也可以用煎的方式调理，蒸的比较嫩，煎的比较香酥，各有不同的口感。

2. 炒沙茶酱的火不要太大，以免炒焦。



注：本书中所用植物油为烹调常用材料，在此后的原料中不再出现。



百花鲳鱼

材 料

鲳鱼 1 条(约 1200 克)、香菇 3 朵、胡萝卜 1/4 根、葱 2 根、姜 4 片、火腿 75 克

调 味 料

(1) 酒 1 大匙、盐 1 茶匙、胡椒粉少许

(2) 高汤(或清水) 1/2 杯、淀粉水 1/2 大匙、香油少许

作 法

1 鲳鱼洗净,先切下鱼头,再沿鱼身边缘切下鱼肉,保留鱼形,然后将取下的鱼肉片下两面鱼肉,并斜刀切薄片后,拌入(1)料腌 10 分钟。

2 香菇泡软,去蒂,切丝;胡萝卜去皮,切丝;葱、姜、火腿分别切丝。

3 将鱼头、鱼身摆在抹过少许油的蒸盘内,再将鱼肉每片包入各丝料少许,卷成花束状,排在鱼身内,完成原来鱼形。

4 放入蒸笼以中火蒸 12 分钟,另将(2)料烧开,淋在蒸好的鱼肉上即成。

重 点 提 示

1. 做这道菜的鲳鱼一定要够大,否则无法片下足够的鱼肉,用太小的鱼做造型会受限。
2. 卷裹丝料时,鱼皮要朝下才卷得紧。
3. 材料中使用的火腿一定要中国火腿才香,不能用洋火腿,但中国火腿要先煮过,去除咸味后再用,以免过咸。





豉椒鲮鱼

材 料

白鲮鱼1条(约450克)、豆豉1小包、姜蒜末1大匙、辣椒1个、葱2根

调 味 料

酒1大匙、酱油3大匙、糖1/2大匙、胡椒粉少许、猪油1/2大匙

作 法

- 1 鲮鱼洗净，在鱼身两面斜划刀口，放入蒸盘内。
- 2 豆豉泡软、洗净、略微切碎，加入姜蒜末及所有调味料，辣椒去籽、切碎，亦加入调匀。
- 3 将拌好的调味料淋在鲮鱼上，入锅以中火蒸12分钟。另将葱切碎，待鱼蒸好后撒入，即可移出食用。

重点提示

1. 本食谱所用豆豉为湖南干豆豉，1小包约2½大匙左右。干豆豉较香，先要泡水，但不要泡太久，以免香味流失在水中。
2. 豆豉略微切开再蒸，香味较易散发。



沙锅鲢鱼头



材 料

鲢鱼头1/2个、粉皮1包、五花肉150克、笋1根、香菇4朵、豆腐1块、青蒜1根、葱2根、姜2片

调 味 料

酒1大匙、酱油1大匙、盐1茶匙、胡椒粉少许、开水(或高汤)7杯

作 法

- 1 鲢鱼头洗净，拌入1大匙酱油抹匀，用4大匙油两面煎黄后盛出。
- 2 五花肉去皮、切片；香菇泡软、去蒂，对切两半；笋切片，粉皮切条，豆腐切长片，青蒜切丝。
- 3 葱、姜用2大匙油爆香后捞除，以余油炒五花肉和香菇、笋片，接着加入调味料烧开，再放入鱼头，盛入沙锅。
- 4 改小火，同时放入豆腐同煮半小时。
- 5 待入味即加入粉皮，待水略滚，撒青蒜丝后熄火端出食用。

重点提示

1. 用沙锅当容器有保温功效，防止鱼头因变凉而影响肉质并产生腥味。
2. 鱼头用黑鲢鱼头比白鲢鱼头好，挑选时以鱼头浑圆、鱼身肥短者为佳。



茄汁鲢鱼

材 料

鲢鱼尾1段(约900克)、葱3根、姜2片

调 味 料

(1)酒1大匙、酱油1大匙、胡椒粉少许

(2)番茄酱2大匙、酱油2大匙、糖3大匙、醋2大匙、盐1/2茶匙、清水1/2杯、淀粉水1大匙、淀粉少许

作 法

1 鱼尾洗净,由腹部划开鱼肉,将大骨剔除,鱼身用斜刀划刀口,拌入(1)料和2片姜、2根葱(切段)腌10分钟。

2 将鱼尾拍上一层干淀粉,放入热油中炸上色捞出,放盘内。

3 炸油倒出,留1大匙油炒(2)料,并将另1根葱切成葱花,待汤汁黏稠时熄火,撒下葱花,淋在鱼尾上即成。

重 点 提 示

1. 切鱼肉时,刀要斜,刀口要深,切好的鱼肉倒悬后再粘淀粉,炸好的鱼肉才有立体感。
2. 粘好干粉后,要停留片刻使淀粉附牢再炸才不会脱落,入锅前要将多余的粉抖落,以免粘在锅底影响上色。







豆酥鳕鱼

材 料

鳕鱼 2 片、葱 4 根、姜 2 片、黄豆酥 1/2 粒、姜蒜末 1/2 大匙

调 味 料

(1) 酒 1 大匙、盐 1 茶匙
(2) 糖 1 茶匙

作 法

- 1 鳕鱼洗净，放盘内，加入(1)料及 2 根葱(切段)、2 片姜，入锅以中火蒸 10 分钟。另将 2 根葱切成葱花。
- 2 豆酥切碎，用 4 大匙油以小火与姜蒜末炒至酥黄时，加入(2)料炒匀，撒入葱花，熄火。
- 3 蒸好的鳕鱼取出，拣去葱、姜，并将汤汁倒掉，浇上炒好的豆酥即成。

重点提示

1. 选用圆鳕的口感较佳。用电锅或蒸锅均可，但蒸锅的炉火不宜过猛，以免鱼肉收缩沁出太多汤汁。
2. 黄豆酥可在大型超市买到，是以黄豆蒸熟并经过发酵所制成，味道咸而微辣，要切得碎才炒得酥。
3. 炒豆酥的火不宜太大以免焦掉，色泽微黄就要盛出，因为豆酥离火后，色泽会再加深。



鳕鱼豆腐羹

材 料

鳕鱼1片(约250克)、雪里蕻120克、
盒装豆腐1盒、葱2根、姜2片

调 味 料

(1) 蛋清1/2个、盐1/2茶匙、
淀粉1茶匙
(2) 高汤5杯、酒1/2大匙、盐1茶匙
(3) 淀粉水4大匙、胡椒粉、香
油各少许

作 法

- 1 鳕鱼去皮、剔骨，将鱼肉切丁，拌入(1)料腌10分钟；雪里蕻洗净、切碎，豆腐切丁。
- 2 用2大匙油爆香葱、姜，焦黄时淋酒并加高汤及盐烧开，再将葱、姜捞除。
- 3 放入雪里蕻煮开，改小火，放入鳕鱼和豆腐同煮，鱼肉一熟即加淀粉水勾芡，最后加入胡椒粉、香油即可盛出。

重点提示

1. 也可将鳕鱼蒸熟后，再将鱼肉取下，放入汤内。
2. 雪里蕻多用梗部，因叶片太长，且口味较差。
3. 盒装豆腐可直接放入，若用传统豆腐时，要先用盐水氽烫过再放入，以去除豆汁味，且不易碎。



软煎鳕鱼

材 料

鳕鱼 2 片、蛋 1 个、面粉 1 杯

调 味 料

(1) 酒 1 大匙、盐 1 茶匙、胡椒粉少许

(2) 沙拉酱或番茄酱酌量

作 法

1 鳕鱼洗净，将皮去除，用(1)料腌 10 分钟。

2 蛋打散，每片鳕鱼先粘一层干面粉，再裹一层蛋汁后，放锅内以小火两面煎黄盛出。

3 食用时可蘸(2)料调味。

重点提示

1. 煎鳕鱼时油不要太多，以免蛋液起泡无法煎得完整光滑。

2. 如果鳕鱼片较大，可切成两等份，并将大骨去除。

3. 调味料食用时再蘸，不要直接浇在面上，以免影响外皮的香酥。



熏鱼



材 料

草鱼中段 1200 克、葱 2 根、姜 2 片

调 味 料

(1) 酒 1 大匙、酱油 2 大匙、五香粉 1/4 茶匙

(2) 番茄酱 3 大匙、酱油 2 大匙、酒 1 大匙、醋 1 大匙、盐 1/4 茶匙、姜末 1/2 茶匙、五香粉 1/4 茶匙、清水 1/2 杯

作 法

1 草鱼中段对半片开，再斜切瓦块片；葱切段，用(1)料和葱段、姜片腌 20 分钟。

2 油 5 杯烧热，放入鱼片炸至金黄时捞出，炸油倒掉。

3 另用 2 大匙油炒(2)料，炒匀即放入炸好的鱼块，改小火烧入味，汤汁收干即盛出，可放在垫有橙片的盘内。

重点提示

1. 除了草鱼中段，也可用鲳鱼以相同方式制作。
2. 熏鱼冷食比热食好吃，因此可以一次多做些放冰箱。

