

美味魚菜

川菜大全

刘大东 编写

重庆出版社



美味鱼菜

刘大东 编写

重庆出版社 1990年·重庆

责任编辑 张镇海
封面设计 姚长辉
摄影 周生俊等
技术设计 聂丹英

刘大东 编写
美味鱼菜

重庆出版社出版、发行（重庆长江二路205号）
新华书店经销 重庆新华印刷厂印刷

*
开本 787×960 1/32 印张8 插页6 字数125千
1990年8月第一版 1990年8月第一版第一次印刷
印数：1—22,000

*
ISBN 7-5366-1026-2/TS·18

定价：3.45元

菊花鱼



枸杞熘鱼片



葵花鱼脯



天麻肥头



叉烧鱼





松子鱼

铁板瓦块鱼片



干烧岩鲤





椒盐鱼球



锅贴鲜鱼



百花豆腐余

内 容 提 要

四川鱼肴种类繁多，款式新异，味型多样。本书不仅介绍用四川常见的鲤、鲢、草、鲫、乌、鲶、鳊、鳅、鳗、鳖烹制的鱼菜，还介绍了江团、雅鱼、岩鲤、水密子、黄腊丁、石爬鱼为主料的名贵鱼肴。菜肴形态除整条装盘外，尚有丁、条、丝、颗、块及淖、茸、圆、糕等，除一般家居常用菜肴外，尚有筵宴用的工艺菜肴。全书汇集150余款鱼菜，按鱼种分类，详述鱼类特点、菜肴原辅材料及烹制技巧，此外还介绍了鱼类知识及鱼肴烹饪常识。本书适合广大烹饪爱好者与烹饪工作者阅读。

前 言

~~~~~

烹饪是文化，是艺术，是科学，是一项系统工程，这个道理已愈来愈为人们所认识、接受、理解。我国的烹饪技艺，是中华民族的宝贵文化遗产，素有“烹饪王国”之称。我国地域辽阔，人华物宝，在数千年的历史长河中，创造了各具特色的川、粤、鲁、苏四大菜系。

川菜，属巴蜀文化范畴。四川地处温带，土地肥沃，雨量充沛，兼有山、林、水、草之利，为烹饪提供了丰富的物质资源；酿造业的发展，众多的调味名品，辅佐川菜，艺压群芳，有“以味见长”、“百菜百味”之誉。数百烹饪大师出国献技表演，交流服务，使川菜的发展方兴未艾，日新月异，誉满九洲。

为了全面、系统地总结、研究川菜的文化、

艺术与技术，在四川烹饪专科学校的领导、专家及四川烹饪界的行家里手的支持下，我们编辑出版了这套《川菜大全》丛书。它将为烹饪事业的发展，人们物质文化生活水平的提高，促进国际间的文化技术交流，尽绵薄之力。丛书的每册都有其相对的独立性和完整性，便于分册出书；也可将数册合并成辑。第一辑《家庭川菜专辑》出版后受到读者的厚爱与欢迎，并荣获第三届全国图书“金钥匙”奖。这次出版的第二辑，共6册，希望能得到读者的喜欢与支持。以后我们还将陆续推出其余各辑。

烹饪是一门涉及面广的边缘科学，因此《川菜大全》的编写任务，是十分繁重而艰巨的。望广大读者、专家不吝指教，给予支持，以补我识单力薄之不足。

# 目 录

## 导言

## 鱼肴烹饪常识

### 鲤 鱼

|        |    |
|--------|----|
| 菊花鱼    | 14 |
| 软烧鲤鱼   | 15 |
| 糖醋脆皮鱼  | 16 |
| 叉烧鱼    | 18 |
| 炆锅鱼    | 20 |
| 铁板脆皮鱼  | 21 |
| 松子鱼    | 23 |
| 芹黄鱼丝   | 25 |
| 松鼠鱼    | 26 |
| 香花鱼片   | 28 |
| 旱蒸菊花鱼  | 30 |
| 铁板瓦块鱼片 | 32 |
| 双冬鲤鱼   | 33 |

|       |    |
|-------|----|
| 椒盐三丝卷 | 35 |
| 银杏鱼卷  | 37 |
| 竹荪烩鱼片 | 38 |

### 草 鱼

|        |    |
|--------|----|
| 家常脆皮鱼  | 41 |
| 宫保鱼花   | 43 |
| 响铃鱼片   | 45 |
| 铁板串烧鱼片 | 46 |
| 龙舟鲜鱼   | 48 |
| 小煎鱼条   | 50 |
| 玉笋鲜鱼   | 51 |
| 香炸蒸鱼片  | 52 |
| 茄汁鱼卷   | 54 |
| 荔枝鱼丁   | 56 |
| 葡萄鱼    | 57 |
| 鱼方海参   | 58 |
| 渝州醋鱼   | 60 |

## 鯽 鱼

|         |    |
|---------|----|
| 凉粉鯽鱼    | 62 |
| 葱酥鯽鱼    | 64 |
| 太白鯽鱼    | 65 |
| 糟醉鯽鱼    | 67 |
| 竹荪酸菜鱼卷  | 68 |
| 奶汤鲜鯽    | 69 |
| 陈皮鯽鱼    | 71 |
| 软酥鯽鱼    | 72 |
| 香辣鯽鱼    | 73 |
| 鲜鯽老叩    | 75 |
| 酱糟酥鱼    | 76 |
| 软烧雪魔芋鯽鱼 | 77 |
| 姜汁热窝鯽鱼  | 78 |
| 鲜鱼双味火锅  | 80 |
| 椒麻鯽鱼    | 82 |
| 盐水鯽鱼    | 83 |

## 鲢 鱼

|        |    |
|--------|----|
| 家常鱼丁   | 85 |
| 软烧大蒜仔鲢 | 87 |
| 锅巴鱼片   | 88 |
| 水煮鱼片   | 90 |
| 五柳鱼丝   | 92 |
| 砂锅鲢鱼头  | 93 |
| 粉蒸鲢鱼   | 95 |
| 犀浦鲢鱼   | 96 |
| 家常菜鱼汤  | 98 |
| 肉丝仔鲢   | 99 |

|        |     |
|--------|-----|
| 宫保鱼卷   | 100 |
| 花椒鱼丁   | 102 |
| 椒盐鱼丝糕  | 104 |
| 鲜鱼酿碧玉  | 105 |
| 鲢烩千张   | 107 |
| 枸杞熘鱼片  | 108 |
| 干煸鱼丝   | 110 |
| 锅魁鱼丁   | 111 |
| 网油椒盐鱼卷 | 112 |

## 鲢 鱼

|       |     |
|-------|-----|
| 五香熏鱼  | 115 |
| 醋熘鱼花  | 117 |
| 红烧鱼卷  | 118 |
| 麻酱鱼柳  | 120 |
| 咖喱鱼柳  | 121 |
| 芝麻鱼柳  | 122 |
| 芥菜鱼柳  | 124 |
| 家常绍子鱼 | 125 |
| 渝州鱼片  | 126 |
| 椿芽鱼丝  | 128 |

## 江 团

|        |     |
|--------|-----|
| 半汤肥头   | 131 |
| 天麻肥头   | 132 |
| 纸包鱼    | 133 |
| 百花江团   | 135 |
| 汗蒸脑花江团 | 136 |
| 四吃江团   | 138 |



## 乌 鱼

|              |     |
|--------------|-----|
| 熘乌鱼片 .....   | 141 |
| 锅贴乌鱼 .....   | 142 |
| 三鲜乌鱼片 .....  | 144 |
| 寿星鱼片 .....   | 145 |
| 清蒸瓦块乌鱼 ..... | 147 |
| 佛手乌鱼 .....   | 148 |
| 家常乌鱼蛋 .....  | 150 |

## 鳝 鱼

|             |     |
|-------------|-----|
| 干煸鳝丝 .....  | 152 |
| 家常鳝鱼 .....  | 154 |
| 脆鳝丝 .....   | 155 |
| 粉蒸鳝鱼 .....  | 156 |
| 鲜熘鳝片 .....  | 157 |
| 麻辣鳝丝 .....  | 159 |
| 红糖鳝丝 .....  | 160 |
| 糖醋脆鳝丝 ..... | 161 |
| 鱼香鳝片 .....  | 162 |
| 茄汁鳝丝 .....  | 163 |
| 红烧鳝卷 .....  | 164 |

## 鳅 鱼

|            |     |
|------------|-----|
| 粉蒸鳅鱼 ..... | 167 |
| 陈皮鳅鱼 ..... | 169 |
| 干煸鳅鱼 ..... | 170 |
| 五香鳅鱼 ..... | 171 |
| 三丝鳅鱼 ..... | 173 |
| 鱼香鳅鱼 ..... | 174 |

## 脚 鱼

|              |     |
|--------------|-----|
| 大蒜脚鱼 .....   | 177 |
| 酿脚鱼 .....    | 178 |
| 红烧脚鱼 .....   | 179 |
| 原盅虫草脚鱼 ..... | 181 |
| 凤翅脚鱼 .....   | 182 |
| 汽锅脚鱼 .....   | 183 |
| 脚鱼蒸二母 .....  | 184 |
| 大蒜烧裙边 .....  | 185 |
| 鸡烧裙边 .....   | 187 |
| 粉煸裙边 .....   | 188 |

## 鳊 鱼

|             |     |
|-------------|-----|
| 红烧青鳊 .....  | 190 |
| 清蒸白鳊 .....  | 192 |
| 大蒜烧白鳊 ..... | 193 |
| 粉蒸白鳊 .....  | 194 |
| 猴蘑鳊段 .....  | 196 |

## 雅鱼及其它

|               |     |
|---------------|-----|
| 砂锅雅鱼 .....    | 198 |
| 四味豆腐雅鱼 .....  | 200 |
| 发菜鱼卷 .....    | 201 |
| 干烧岩鲤 .....    | 203 |
| 金毛狮子鱼 .....   | 204 |
| 独珠岩鲤 .....    | 206 |
| 豆瓣软烧石爬鱼 ..... | 207 |
| 鲜汤黄腊丁 .....   | 208 |
| 原盅红参黄腊丁 ..... | 209 |

麒麟鲜鱼 ..... 210

## 鱼 糝

鱼脯酿豆腐 ..... 215

菊花鱼脯 ..... 216

莲蓬鱼脯豆腐 ..... 217

一品鱼脯鸽蛋 ..... 219

凤眼鱼脯鸽蛋 ..... 220

月宫鱼脯 ..... 221

竹荪鱼脯 ..... 222

熘鱼脯 ..... 223

葵花鱼脯 ..... 225

五福鱼圆 ..... 226

绣球鱼圆 ..... 227

椒盐鱼球 ..... 228

三元鱼茸 ..... 230

凤尾鱼茸 ..... 231

什景鱼茸 ..... 232

雪花鱼淖 ..... 233

海参鱼淖 ..... 235

鱼豆花 ..... 236

朝球白汁鱼糕 ..... 237

椒盐鱼糕 ..... 238

三鲜鱼糕 ..... 240

鱼香鱼糕 ..... 241

金鱼闹莲 ..... 242

芙蓉鱼片 ..... 244

后记

## 导 言

~~~~~

“青青竹笋迎船出，日日江鱼入俎来”。

出于唐代伟大诗人杜甫之口的这两句朴实无华的吟唱，引发起人们对鱼的遐想；惹起多少人对鱼类食品的强烈兴趣！

池畔观鱼，河边垂钓，被人们视为工余之暇的一件乐事；品尝鱼鲜，则是寻常百姓们的一种享受！

鱼和鱼类食品源于何时？笔者未加察考，而传闻轶事，倒是源远流长。远古时候，那位发明文字的老先生，想必对鱼和鱼类食品就颇有研究，所以他才会把“鱼”和“羊”并立，造出了一个“鲜”字。鲜的食品，谁不喜爱！古往今来，民间婚丧嫁娶，逢年过节，为什么总有鱼类食品应景上场？非常简单，无鱼不成席！鱼，象征着吉祥如

意，寓意年年有余(鱼)！纵然是禁绝荤腥的佛门寺院，不也在素斋中，用蔬菜和豆制品做出“脆皮鱼”供善男信女们一快朵颐。

鱼，不仅制作成美味佳肴，供人食用，而且被作为艺术形象，进入年画、糖画、彩灯的行列，供人观赏。“鱼跃龙门”吉星高照！成为多少人的希望所在。

历史上有不少文人名士，也同鱼和鱼类食品有些牵连。2000多年前的、后来被儒家尊为“亚圣”的孟轲，大约吃鱼吃出了味道，他才公然宣称：“鱼我所欲也”。战国时期，寄食于孟尝君门下颇有本事的食客冯驩。不也将“食无鱼”作为要挟对方的一项条件吗？受人敬仰的诗圣杜甫，以自己的体验，还留下了“鱼知丙穴由来美，酒忆郫筒不用沽”的美句。宋代大文豪，四川老乡苏轼以“粉红石首仍无骨，雪白河豚不药人，寄语天公与河伯，何妨乞与水精鳞”的诗句，赞誉脆鱼之美。南宋诗人陆游离川后，还念念不忘“玉食峨眉枳，金齏丙穴鱼。”当代作家郭沫若也曾经对家乡的软烧仔鲢、清蒸江团等鱼类佳肴赞不绝口。至于“才饮长江水，又食武昌鱼”这样的诗句，那就尽人皆知，用不着笔者啰嗦了。

鱼，属于水生脊椎动物之一。《辞海》上介绍说：鱼“体常被鳞，以鳍游泳，以鳃呼吸。多数

有鳃，心脏具一心耳、一心室，听觉器官只有内耳。体温不恒定。”“全世界约有2万余种，我国海洋和淡水鱼类约2000余种。”另据中国水产资料表明，我国是世界上淡水水面最多的国家之一，淡水水产品产量历居世界首位。

四川省地居长江上游，境内江河绵延纵横，湖泊水库星罗棋布，淡水可养殖水面达920万亩，水质肥沃，气候温和，盛产淡水鱼类。据有关部门调查，四川省鱼类资源有200余种，分别隶属于8目18科。其中鲤科鱼类141种，占鱼类总数的64%，其次为鳅科、鲢科和平鳍鳅科。四川由于具有天时地利的优越条件，不仅盛产草、青、鲢、鳙四大家鱼，尤其是在江河、峡谷中所产的各种名贵鱼鲜如江团、雅鱼、岩鲤、中华鲟鱼等特异品种，更为人们所珍视。

鱼，营养丰富，味美可口，是人们日常生活中不可缺少的保健食品之一。鱼体含有丰富的氨基酸。如赖氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸，或含完全蛋白质，易于被人体消化吸收。医学界认为：经常吃鱼，对防止心血管系统疾病的发生，有明显效果。对食者增强体质、延年益寿也会大有好处。鱼油能降低胆固醇和甘油三脂，减少足以引起心脏病血脂增高的危险；还可防止血栓的形成，缓解动脉粥样硬化的发展。鱼脂肪