

轻松学厨艺

QINGSONG XUE CHUYI

鱼菜制作

王纪伦 罗家良 编著



青鱼去鳞、鳃、内脏，在两侧改月牙抹刀，加绍酒、盐、味精腌味。



里脊肉剁细成茸，加绍酒、盐、味精、胡椒粉、香油搅拌均匀，塞入刀口。



上屉将鱼蒸熟。



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

轻松学厨艺

1



鱼菜制作

江苏工业学院图书馆

藏书章

王纪伦 罗家良 编著

辽宁科学技术出版社



顾问: 佟庆忠 季春堂

编委: 李忠福 臧红波 韩树群 司徒平

杜鹏飞 于兴城 杨 丽 刘春峰

战兴军

摄影: 罗家良

图书在版编目 (CIP) 数据

鱼菜制作 / 王纪伦, 罗家良编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2004.6

(轻松学厨艺①)

ISBN 7-5381-4138-3

I. 鱼... II. ①王...②罗... III. 鱼类—菜谱—技

术培训—教材 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 037957 号

出版发行: 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: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 143mm × 210mm

印 张: 3.25

字 数: 100 千字

印 数: 5 001~9 000

出版时间: 2004 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 1 月第 2 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 庆 芳

版式设计: 于 浪

责任校对: 周广钧 杨 洋

定 价: 20.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

作者简介 ZUOZHEJIANJIE



王纪伦简介

王纪伦，高级烹调师，特级技师，沈阳市烹饪协会理事，沈阳金城烹饪学校高级讲师。

高中毕业后进入沈阳饭店，拜国内著名的烹饪大师任树芳先生为师，学习厨艺。现已从厨 35 年。精通各大菜系的制作方法，尤其擅长鲁菜、辽菜和宫廷菜。

曾任沈阳饭店、北京全聚德烤鸭店、沈阳龙凤大饭店行政总厨。他制作的热菜“兰花凤翼”和冷拼“凤戏牡丹”曾获辽宁省青工烹饪大赛第一名和第三名，由他设计并制作的“喜庆宴”、“龙凤宴”获辽宁名宴优秀奖。近年来，他专心从事烹饪教学工作，培养了大批厨师人才，学生遍布世界各地。



罗家良简介

罗家良，高级烹调师，沈阳市烹饪协会理事，北方厨艺协会理事。

毕业于沈阳大学，曾任黑龙江人民广播电台厨师学校、黑龙江省劳动就业训练指导中心烹饪教师，现任沈阳金城烹饪学校高级讲师。曾多次在《中国烹饪》《餐

饮世界》《中国食品报》《四川烹饪》《东方美食》等报刊杂志上发表文章和作品。在辽宁科学技术出版社出版了《新编果蔬雕技法与应用》一书，在中国轻工业出版社出版了《雕刻技法与围边》一书，曾获 2003 辽宁烹饪大赛金奖，第 5 届全国烹饪技术大赛银奖。在多年的工作实践中，总结出一套非常实用的食品雕刻定大形“几何法”与“比例法”，大大降低了学习难度，深受学生们欢迎。

写给年轻的厨师朋友们 (代序)

在日新月异，瞬息万变的今天，厨师行业的竞争格外激烈，格外残酷。特别是新入厨行的年轻朋友们，要想保住自己的饭碗，要想在人才济济的灶台边占有一席之地，要想获得比较稳定、比较丰厚的报酬，除了有比较扎实的基本功，除了勤勤恳恳地努力工作外，还必须不断地学习新东西，学习新技术，不断“充电”。否则，随时可能被淘汰，丢掉饭碗。

由于厨师职业的特殊性，和外界交流少，除了和身边的师傅、同事、朋友交流沟通外，最常用的学习方法就是买一些参考书。不过，用这种方法学习新知识有两个问题：一是学习时间问题。由于厨师业余时间少，所以买了书也没时间读；二是学习效果问题。文字是比较抽象的符号，用文字来表述一个菜肴的制作过程、特点，肯定要损失很多信息（诸如菜肴的颜色、形状、改刀方法等），而读者在阅读的时候，由于理解的差异又要损失很多内容，因此，学习的效果会大打折扣。

也许是职业的原因，我经常考虑：怎样编写一套比较简单的，通俗易懂、直观方便的实用教材，使工作紧张而忙碌的厨师朋友们能在很短的时间内学习一些实用技术。通过与我的良师益友，著名烹饪大师、烹饪教育专家——王纪伦先生探讨，决定共同编写一套类似于连环画似的以图为主的简便易学的教材，读者不用细抠文字，翻开书一看图就可知道菜肴的主料、配料、改刀方式、成品的形状、色泽等。再看一看简要的文字说明，就可知道所用的原料、调料有哪些，口味特点是什么。尽管编写这样一套书比普通的书要麻烦、费事得多，但本着想读者之所想，急读者之所急的想法，我们还是克服重重困难，在不长的时间内把第一辑——《鱼菜制作》完成了。

之所以把编写鱼类菜肴作为这套丛书的第一辑，是因为鱼类菜肴在餐饮中占有非常重要的地位。我国有“无鱼不成席”的说法，鱼在我国还有富贵有余、吉庆有余、连年有余的美好含义，而且鱼类菜肴味道鲜美，营养丰富，容易消化，老少皆宜，很少受到化学污染。鱼肉中多含不饱和脂肪酸，几乎不含胆固醇，对心脑血管有很好的改善作用，是最健康、最流行的一种美食。因此，本书内容应该是厨师朋友们最需要的。

本书既有一部分脍炙人口的传统菜，还有一部分是近年各地比较流行的创新菜，对厨师朋友们来讲，适用面较大，更利于在日常经营中使用。

由于时间仓促，水平有限，书中的错误在所难免，诚心诚意地欢迎大家批评指正。

本书在编写过程中得到辽宁科学技术出版社的有关领导和刘兴伟老师的关心与指导，得到了辽宁省餐饮烹饪行业协会佟庆忠、季春堂两位领导的支持和帮助，沈阳金城烹饪学校的领导与同事们更是在各方面给予了大力协助，我与王纪伦老师在此表示衷心感谢。

罗家良

2004年5月于沈阳

作者简介

写给年轻的厨师朋友们（代序）

1. 红烧鱼	1
2. 宫门献鱼	2
3. 清蒸武昌鱼	3
4. 菊花鱼	4
5. 玉米鱼	5
6. 青蛙鸣月	6
7. 香煎小黄鱼	7
8. 青松鱼球	8
9. 沙锅鱼头	9
10. 大蒜烧鲈鱼	10
11. 恩爱鱼	11
12. 兰花鱼片	12
13. 石榴鱼丁	13
14. 珊瑚鱼	14
15. 串珠鸳鸯鱼	15
16. 清汤菊花鱼面	16
17. 菠萝鱼球	17
18. 干烧鱼	18
19. 余鱼腐	19
20. 五柳鱼	20
21. 牡丹鱼	21

22. 炸棒鱼排	22
23. 奶油鱼茸鲜果	23
24. 酱爆活鱼条	24
25. 豉汁鱼头	25
26. 醋椒鱼	26
27. 苏式熏鱼	27
28. 麒麟鱼	28
29. 金龙三样	29
30. 剁椒鱼头	30
31. 古法焗鲈鱼	31
32. 酸菜鱼	32
33. 望子成龙	33
34. 奶油鱼卷	34
35. 年年有余	35
36. 西湖醋鱼	36
37. 松鼠鱼	37
38. 清汤鱼丸	38
39. 丰收鱼	39
40. 锅煽黄鱼	40
41. 豆豉鲰鱼油麦菜	41
42. 生炒鱼	42
43. 金丝鱼饺	43
44. 酱焖大头宝	44

45. 翡翠鱼面	45	72. 干煸鱿鱼头	72
46. 红梅鱼肚	46	73. 屯子酱焖鱼	73
47. 橄榄鱼球	47	74. 鲃鱼春卷	74
48. 酱爆鱿鱼头	48	75. 百花蒸酿青鱼	75
49. 抓炒鱼片	49	76. 金环椒盐鲫鱼	76
50. 流香溢彩	50	77. 龙舟鱼排	77
51. 得莫利炖鱼	51	78. 水煮鱼	78
52. 吐丝黄鱼	52	79. 顺风鱼卷	79
53. 啤酒焖鲫鱼	53	80. 荷包鲫鱼	80
54. 花开富贵	54	81. 鱼跃荷香	81
55. 咸蛋黄焗鱿鱼	55	82. 油淋鲫鱼	82
56. 靠鱼	56	83. 重庆鱼片	83
57. 龙井鱼片	57	84. 松仁鱼米	84
58. 锡纸火焰鱼	58	85. 鲢鱼炖茄子	85
59. 盘龙鱼	59	86. 油浸鲈鱼	86
60. 骨香鱼	60	87. 鱼肉狮子头	87
61. 浇汁鱼	61	88. 酱汁鱼	88
62. 萝卜丝氽鲫鱼	62	89. 金鱼戏珠	89
63. 鲍汁鱼卷	63	90. 茄汁鱼排	90
64. 葡萄鱼	64	91. 鲃鱼烩饼	91
65. 炸烹鲫鱼	65	92. 烤鱿鱼	92
66. 红油鱼卷	66	93. 五彩鱼丝	93
67. 郊外鱼头	67	94. 竹夹鲈鱼	94
68. 鱼米之乡	68	95. 三吃鱼	95
69. 菠萝鱼条	69	96. 脆炸银鱼	96
70. 雨花石焗鲈鱼	70	97. 黄鱼羹	97
71. 绣球鱼丸	71	98. 脯酥鱼条	98

① 红烧鱼 H O N G S H A O Y U

烹调方法：红烧

主料：鲤鱼一尾。

配料：冬菇片、冬笋片。

调料：葱段、姜段、绍酒、酱油、白糖、盐、味精、香醋、色拉油、水淀粉等。

- 步骤：**
- ① 活鲤鱼去鳞、鳃、内脏、臊线后改让指刀口。
 - ② 鲤鱼下热油炸至表皮酥硬，上色后捞出。
 - ③ 勺内加底油烧热，下葱、姜段炝锅，待出香味后，加冬笋、香菇，再加适量的绍酒、酱油、汤、香醋、白糖、盐和炸好的鱼。
 - ④ 大火烧开汤汁后，改小火烧至酥烂入味，见汤浓，色红，加味精，先将鱼出勺装盘，勺内余汁勾芡后浇在鱼身上。

特点：口感软嫩，咸鲜香醇，略有甜酸。

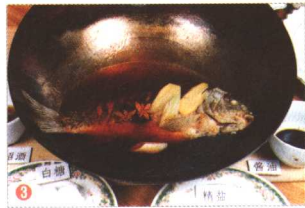
提 示

* 炸鱼的时候油要多，要热，这样鱼的表皮会很快酥硬定型，否则鱼的形状不完整，易破碎。

* 要掌握好火候，加汤后先大火烧开，再小火慢烧才能使鱼入味。

烹调小常识

红烧：这是一种常见的烹调方法，原料经过油、焯水、煸炒或煎的方法加热处理后，加入绍酒、酱油、汤、盐等调料烧至汤汁稠浓，酥烂入味，色泽红润的一种方法。



② 宫门献鱼 GONGMENXIANYU

烹调方法：干烧、滑熘

主料：鲤鱼一尾。

配料：冬笋丁、肥瘦肉丁、榨菜丁。

调料：绍酒、蛋清、水淀粉、盐、糖、味精、色拉油、豆瓣酱、胡椒粉、红樱桃、香菜叶等。

- 步骤：**
- ① 活鱼整理干净后切成头、身、尾三段，鱼身部分剔去骨和刺。
 - ② 将鱼身部分的净肉剔去皮，切长方形片。
 - ③ 将鱼片加盐、味精、蛋清、淀粉抓匀，点缀红樱桃和香菜叶后下温油滑熟。
 - ④ 调料油烧热后下入鱼片，加绍酒、盐、糖、味精、胡椒粉炒几下，勾芡出勺，另将头、尾用干烧的方法（详见“干烧鱼”）做好后摆在鱼片两端即可。

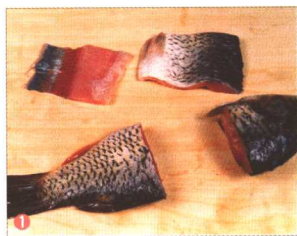
特点：一菜双味，色泽艳丽，形状美观，鲜香可口。

提 示

* 片鱼片的时候要顺着肉丝的方向斜片，鱼片要厚些，否则易破碎。

烹调小常识

鲤鱼：鲤鱼肉厚，刺少，味道鲜美，外形美观，营养丰富，高蛋白，低脂肪，营养素种类齐全。是我国北方地区最常食用的鱼类，常见的菜肴有：红烧鲤鱼，干烧鲤鱼，糖醋鲤鱼，家炖鲤鱼等。在药用价值上，鲤鱼肉性甘、平。具有利尿、消肿，通乳之功效。



③ 清蒸武昌鱼 QINGZHENGWUCHANGYU



烹调方法：清蒸

主料：武昌鱼一尾。

调料：海鲜汁、葱丝、姜丝、香菜段、色拉油。

步骤：①武昌鱼去鳞、鳃、内脏后洗净。

②鱼的后背切开几刀，腹部相连。

③将鱼装盘中，加葱段、姜片，在刀口处淋少许色拉油后上屉蒸熟。

④鱼出锅装入另一盘中，浇海鲜汁，撒葱丝、姜丝、香菜段，再淋一勺热油，将葱丝、姜丝、香菜段烫出香味即可。

特点：造型别致，口感软嫩细腻，咸鲜清香。



提示

* 蒸鱼的时候，要沸水上屉，旺火蒸制。这样会使鱼表面的蛋白质迅速凝固，最大限度地保持肉质鲜嫩，本味醇正。500克的鱼，一般须蒸制6~10分钟即可。

烹调小常识

武昌鱼：也叫鲂鱼或团头鲂，原产于湖北鄂城（古称武昌），在四五千年前就是比较名贵的鱼，其特点是肉质细腻，味道鲜美，腥味小，最适合于清蒸。缺点是毛刺较多。



4 菊花鱼 J U H U A Y U



烹调方法：焦熘

主料：草鱼一尾。

调料：色拉油、白糖、白醋、浓缩柠檬汁、玫瑰露酒、淀粉、盐等。

步骤：①在草鱼脊背处加工出带皮净肉，然后斜着切连刀片（鱼皮相连），每隔4~5刀切断。

②再顺刀将每片鱼片切成丝。

③将切好的鱼肉丝，用盐水泡入味，拍干粉，下热油炸熟呈菊花形。

④将炸好的鱼花摆入盘中，另用糖、醋、柠檬汁等调成芡汁，炒好浇在鱼花上即可。

特点：外形美观，口感脆爽，甜酸香微咸。



提 示

* 改刀时刀口要深至鱼皮，鱼皮要完整不破碎，鱼丝要粗细均匀，不要连刀，拍粉时要均匀。

在向鱼肉浇芡汁时，可将炸好的鱼花摆在其他容器中，浇好芡汁后再挪到盘中，这样使成品显得干净利索。

烹调小常识

焦熘：原料经改刀腌味后拍干粉或挂水粉糊，下热油炸至金黄酥脆，再挂匀调味芡汁，使之入味的一种方法。其特点是口感酥脆，色泽美观，芡汁稠浓明亮。这类菜肴很多，如“焦熘肉段”，“糖醋瓦块鱼”，“浇汁鱼”等。



5 玉米鱼 Y U M I Y U

烹调方法：焦熘

主料：草鱼一尾。

调料：白糖、白醋、玫瑰露酒、浓缩柠檬汁、淀粉、盐、色拉油。

- 步骤：**
- ① 活草鱼先加工成带皮净肉，然后皮面朝下顺着剖4~5刀。
 - ② 再横着剖若干刀（鱼皮相连）。切好后放入淡盐水中泡入味。
 - ③ 大勺放火上，加糖、醋、柠檬汁、少许盐、水淀粉等炒成芡汁。
 - ④ 将鱼肉蘸匀干淀粉后下油中炸制，炸熟呈玉米状摆在盘中，浇上炒好的芡汁即可。

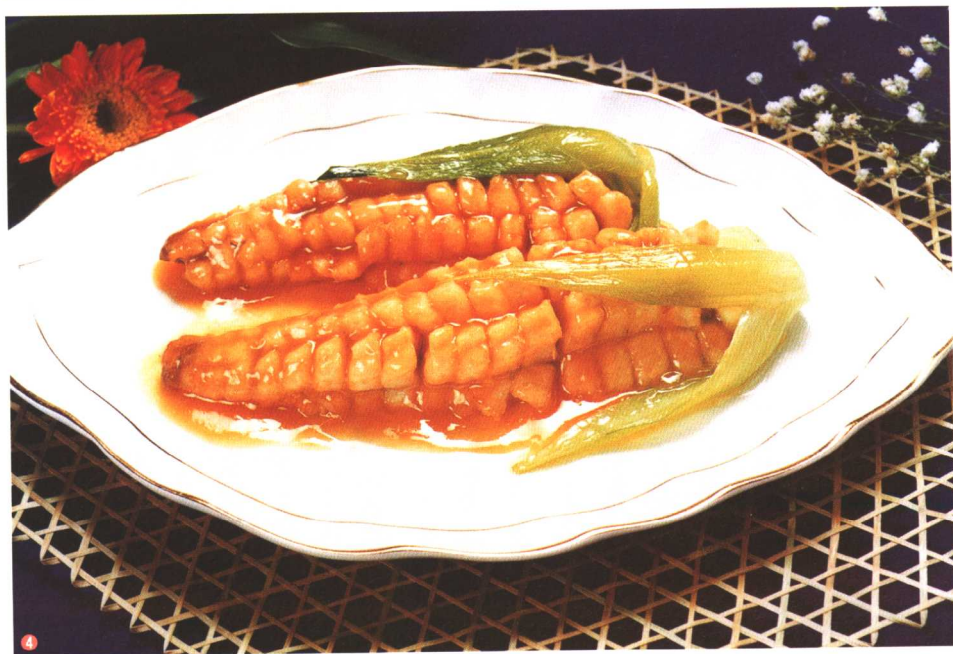
特点：形象逼真，外脆里嫩，甜酸香微咸。

提示

* 改刀时要注意刀口均匀。

烹调小常识

草鱼：学名鲩鱼。形体较大，肉多，刺少，肉质白嫩，味鲜美，适合于烧、炖、蒸、熏，也可改刀成片、丁、丝、茸及各种花刀，进行炒、爆、熘、余等。草鱼的胆较大，加工时要慎重，不要碰破。草鱼的喉骨土腥味较重，整条制作时要去掉。



⑥ 青蛙鸣月 QINGWAMINGYUE

烹调方法：焦熘

主料：小黄鱼。

配料：鸡蛋。

调料：色拉油、白糖、白醋、番茄酱、盐、绍酒、淀粉等。

步骤：①小黄鱼去鳞、鳃、内脏后从后背剖开（头相连），剔去骨刺。

②从鱼肉的内侧斩几刀，加盐、味精略腌，再向前翻卷呈青蛙状。

③将鱼挂全蛋糊后，在漏勺内摆成青蛙状下热油中，炸熟。

④将炸好的鱼摆在盘中，另用番茄酱、糖、醋、水淀粉等炒好芡汁浇在上面即可。

特点：外形美观，富有情趣，口感酥软、酸甜香醇略咸。

提示

* 鱼改刀时要集中精力，下刀准确，将鱼尾一剖两半。

* 此菜也可叫“金蟾戏莲”（将盘中的荷包蛋换成萝卜雕的荷花）。

烹调小常识

小黄鱼：也叫黄花鱼，小黄花，小鲜，黄瓜鱼等，属石首鱼中的一种（头内有两个小石子），主要产于北方海域。形体较小，腹部金黄色，蒜瓣肉，肉味鲜美，刺少，刺硬，适合于煎、炸、烧等。



7 香煎小黄鱼 XIANGJIANXIAOHUANGYU

烹调方法：干煎

主料：小黄鱼。

调料：色拉油、鸡蛋、绍酒、盐、味精、胡椒粉、葱片、姜片等。

步骤：①小黄鱼去鳞、鳃、内脏后在背部切几个刀口。

②加盐、味精、绍酒、葱片、姜片，腌入味后拍一层干淀粉。

③勺内加底油，烧热后下入小黄鱼煎制。

④小火煎至两面金黄成熟酥脆后装盘。

特点：色泽金黄，干香酥脆。

提 示

* 原料要先腌透滋味，然后拍一层干淀粉或干面粉，这样形体才会完整不破碎。

* 掌握好火候，原料定型后要小火煎制，油量稍多，才能煎熟、煎透。

烹调小常识

干煎：原料经改刀，腌味后拍粉或挂糊，再放入中小油量的勺内煎熟、煎透的一种方法。其特点是色泽金黄，干香酥脆。一般适合于加工形状较小、较薄的原料，如带鱼、小黄鱼、小杂鱼等。



8 青松鱼球 QINGSONGYUQIU

烹调方法：吉力炸

主料：草鱼或黑鱼、牙片鱼等。

调料：盐、味精、胡椒粉、色拉油、淀粉、面粉、鸡蛋、面包渣等。

步骤：①将鱼去头、内脏，剔去骨刺和皮。

②净鱼肉剁细成茸。

③在鱼茸中加入盐、味精、绍酒、胡椒粉、适量色拉油和鸡蛋、水淀粉搅至黏稠上劲后挤成丸子，拍粉，拖蛋液，蘸上面包渣。

④将鱼丸下入四五成热油中炸熟后捞出装盘。

特点：外脆里嫩，鲜香味醇。

提 示

* 挂糊要均匀，掌握好油温。油温过高，容易造成表面炸至金黄色内部却不熟；油温过低，表面上的面包渣易脱落。

烹调小常识

吉力炸：原料经改刀，切成片、丁、丝、粒、茸等，调口后加工成球、饼、卷等形状，再拍粉、拖蛋液，蘸上面包渣，下油中炸熟的方法。特点是色泽淡黄，口感酥脆，香气浓郁。



9 沙锅鱼头 S H A G U O Y U T O U

烹调方法：炖

主料：花鲢鱼头。

配料：豆腐、冬笋片、香菇、菜心、胡萝卜片。

调料：奶汤、盐、味精、胡椒粉、香油、色拉油、葱、姜等。

步骤：①花鲢鱼头去鳃，劈开，豆腐上屉蒸一下，切片，菜心、冬笋、香菇收拾干净。

②鱼头下开水中略烫一下。

③勺内加底油烧热，下葱、姜炝锅，加绍酒、奶汤、鱼头、菜心、冬笋、香菇、盐，大火烧开后移至沙锅中。

④用小火烧至鱼头酥烂，汤汁浓白后（约半小时），加其他配料，再炖一会儿，加味精、胡椒粉。

特点：酥烂香醇，肥嫩软糯，汤浓味美。

提 示

* 沙锅使用前要用开水烫一下，装入原料后要小火加热，防止烧坏。

烹调小常识

沙锅炖：原料用焯水、过油、煸炒等方法处理后，放入沙锅中，加汤汁、调料，小火烧至酥烂入味。汤鲜美，滋味鲜醇的一种方法。如沙锅豆腐，沙锅狮子头。



10 大蒜烧鲑鱼 DASUANSHA OBAYU

烹调方法：蒜烧

主料：鲑鱼。

配料：大蒜瓣。

调料：绍酒、酱油、白糖、香醋、盐、味精、葱段、姜段、色拉油、淀粉等。

步骤：①鲑鱼去鳃、内脏，洗净后切段。

②将鱼段拍少许干淀粉，下热油中炸黄捞出。

③勺内加底油烧热后，下大蒜炒黄，加绍酒、鱼段、葱、姜、汤、酱油、白糖、香醋、盐。

④大火烧开后改小火烧至酥烂入味，待汤汁稠浓后加味精、胡椒粉，勾芡出勺。

特点：酥烂、咸鲜香醇。

提 示

* 鲑鱼改刀后加绍酒、盐略腌一下，便于入味，并去除腥气。

* 大蒜瓣要先在油中炒香炒黄，最好用独头蒜。

烹调小常识

鲑鱼：有鲑鲈、燕鲑之分，两者在外形上极为相似，其中鲑鲈体形较短粗，略扁；燕鲑体形细长，略圆。在我国均属非常重要的经济鱼类，产量较多，肉质硬实，味道鲜美，刺少，腥味稍重。可用于烧、炖、炸、制馅、制鱼丸等。

