

中小餐馆特色菜丛书

特色鱼肴

TESE YU YAO

主编 李彦位



四川出版集团·四川科学技术出版社

中小餐馆特色菜丛书

主编 李彦杰 鄢成富 王三军 乔泓钧 衡晓强
副主编 李彦杰 鄢成富 王三军 乔泓钧 衡晓强
编委 陈谦 刘瑛 邹志鹏
制作 李彦杰 高晓飞
总顾问 彭铭泉

特色鱼肴



四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

特色鱼肴/李彦位主编. —成都: 四川科学技术出版社, 2005.3

(中小餐馆特色菜丛书)

ISBN 7-5364-5412-0

I. 特… II. 李… III. 鱼类—菜谱
IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 061965 号

中小餐馆特色菜丛书 特色鱼肴

主 编 李彦位
摄 影 徐捷 等
责任编辑 杜宇
封面设计 流星语企业策划有限公司
版面设计 杨璐璐
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮编 610012
开 本 787mm×1092mm 1/24
印 张 4.25 字数 110 千
印 刷 成都经纬印务有限公司
版 次 2005 年 3 月成都第一版
印 次 2005 年 3 月成都第一次印刷
印 数 1-3 000 册
定 价 25.00 元
ISBN 7-5364-5412-0/TS·360

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换

■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系

地址/成都市盐道街3号

电话/028-86665594

邮编/610012

作者简介

李彦位

水晶饺子餐饮连锁总部董事长、厨艺指导，中国药膳名师，中餐特三级烹调技师，中国药膳研究会会员。

2002年荣获中国药膳大赛“应天杯”三项全能金奖。

2003年与彭铭泉教授合著《中国药膳精华本I》（珠海出版社）中的10余本图书。

2004年荣获中国药膳大赛“园园杯”四项全能金奖。

《中小餐馆特色菜丛书》

全套共四册，每册定价25.00元





目录

Mulu



3. 刺生大拼盘
5. 竹香烘草鱼
7. 脆皮带鱼
9. 葱姜淋鲤鱼
11. 腰果鱼排
13. 松仁鱼排
15. 鲶鱼三吃
17. 大蒜烧鲶鱼
19. 豆豉鲫鱼
21. 香辣酥鱼
23. 葱椒鱼条
25. 五香蒸鱼
27. 锅仔珍菌银鳕鱼
29. 豉汁鱼块
31. 果味鱼脯

33. 橘香鱼条
35. 生嗜鱼头
37. 天麻蒸鱼头
39. 香糟鱼条
41. 酥炸多春鱼
43. 荷香烤桂鱼
45. 酱烧大鱼头
47. 藿香蒸鱼
49. 怀胎黄花鱼
51. 铁板烧汁鲈鱼
53. 肠旺鲶鱼
55. 火焰脆皮鱼
57. 草莓鱼
59. 菠萝鱼
61. 葡萄鱼
63. 菊花鱼
65. 飞燕鱼
67. 蝴蝶鱼
69. 松鼠鱼
71. 金毛狮子鱼
73. 麒麟鱼

75. 香花鱼片
77. 跳水鱼
79. 蘸水鱼
81. 乌江鱼
83. 邮亭鲫鱼
85. 毛氏武昌鱼
87. 糊辣炆锅鱼
89. 大千干烧鱼
91. 大千泡菜鱼
93. 酸菜鱼
95. 酸汤鱼
97. 白汁五柳鱼
99. 清蒸五柳鱼





刺生大拼盘

原料及调料

三文鱼.....100克
鳊鱼.....100克
生鱼.....100克
虹鳟鱼.....100克
万汁酱油....10克
白灼汁.....10克
大红浙醋....10克
日本辣根....10克
夏果.....适量
腰果.....适量
松仁.....适量
花生仁.....适量

制作过程

1. 将三文鱼、鳊鱼、生鱼、虹鳟鱼剖杀后，去鳞、鳃洗净，去皮，取鱼肉，放入冰水中，浸泡一会儿，取出，将三文鱼、鳊鱼、生鱼、虹鳟鱼片切成极薄的片备用。
2. 将干净的冰块砸碎，放在盘子中，上盖保鲜膜，修整成形。将三文鱼、鳊鱼、生鱼、虹鳟鱼片摆放在冰上，入保鲜冰柜中存放5分钟。
3. 将柠檬、黄瓜、橘子等洗净切片，摆放在鱼片的四周，中间放一朵山茶花。
4. 将夏果、腰果、松籽、花生仁炸熟后，剥成小粒，混和成果仁粉，将姜末与老陈醋加入姜葱油、酱油，调成姜醋汁。再将日本辣根、万汁酱油、大红浙醋、白灼汁分别盛入小碗内，随以上生鱼片一同上桌即成。

风味特点

色泽鲜艳，味美鲜香，营养丰富。

随厨妙语

1. 各种鱼肉务必洗净血水，菜刀、菜墩必须消毒。
2. 刀工必须整齐、均匀、厚薄一致。



竹香烘草鱼

原料及调料

草鱼.....1000克
盐.....10克
料酒.....20克
白糖.....10克
蚝油.....15克
辣酱油.....20克
美极鲜酱油.....20克
姜片.....20克
葱段.....200克
味精.....3克
白芝麻.....适量
洋葱.....30克
红椒.....30克
孜然.....适量
胡椒粉.....适量

制作过程

1. 将草鱼去内脏，去鳞、去鳃，去鱼骨、鱼刺，取下鱼肉，去鱼皮，将鱼肉片成薄片。
2. 鱼片内加入盐、料酒、白糖、味精、蚝油、辣酱油、美极鲜酱油、鸡精、红椒段、姜片、葱段，顺一个方向搅拌上劲后，静置一段时间。
3. 在竹垫上加一层码味的葱片，再放上鱼片，再盖一层葱片，盖上竹垫，用竹签固定好。
4. 锅内放净油，烧至六成热时，将鱼片炸熟，将葱花、红椒粒、洋葱粒、孜然粉、白芝麻、胡椒粉撒在鱼片上，最后再淋上沸油即成。

风味特点

鱼肉细嫩，风味独特。

随厨妙语

1. 选择的大葱最好是京葱，什码上味。
2. 炸制时，油温不宜过高。



脆皮带鱼



原料及调料

带鱼.....250克
面包糠.....15克
鸡蛋.....2个
干淀粉.....10克
姜葱.....适量
料酒.....适量
盐.....适量
青红椒粒...50克

制作过程

1. 将带鱼去内脏，头尾，从中剖开，用刀剞上浅的十字花刀，加入姜葱、盐、料酒码味20分钟。
2. 将带鱼水分搽干，拍上干淀粉，蘸上鸡蛋液，再蘸上面包糠。
3. 锅内下净油烧至八成热时，下带鱼炸熟取出，切成整齐的段。另起锅下入带鱼段，青红椒粒煸炒至出香味后，装盘上桌即成。

风味特点

酥脆鲜香。

随厨妙语

选择国产带鱼为佳，制作时保留带鱼身上的白鳞。



葱姜淋鲤鱼

原料及调料

鲤鱼.....750克
花椒.....10克
红干辣椒.....5克
盐.....100克
味精.....50克
胡椒粉.....5克
醋.....150克
高汤.....100克
酱油.....50克
葱段.....50克
姜片.....50克
白酒.....50克
葱丝.....100克
香菜.....50克
猪油.....100克

制作过程

1. 将鲤鱼宰杀治净，改成柳叶花刀，用沸水氽一下，洗净。
2. 另起锅倒入高汤、盐、味精、葱段、姜片、胡椒粉、醋、酱油，放入氽好的鲤鱼，烹入白酒，大火烧沸，小火焖煮15分钟至熟。捞起装盘。
3. 用猪油煸葱白丝至黄色，同油一起淋在鲤鱼身上即可，浇少量原汁撒上香菜即可上桌。

风味特点

葱香味浓郁，口感细腻。

随厨妙语

1. 鲤鱼一定要鲜活。
2. 煮鱼时间要严格控制。
3. 葱丝不要炸焦，否则味苦。



腰果鱼排



原料及调料

草鱼.....1尾(约1000克)
腰果.....50克
鸡蛋.....2个
干淀粉.....10克
面包糠.....20克
红葡萄酒.....5克
色拉油.....1000克
番茄沙司.....5克
姜.....适量
葱.....适量
料酒.....适量
盐.....适量

制作过程

1. 将活草鱼剖杀，去鳃、鳞及内脏洗净，从鱼背部剖取鱼肉，修理成块。
2. 将鱼块放于盆中，用姜、葱、盐、料酒、红葡萄酒码味约10分钟。
3. 取出鱼片搌干水分，拍上干淀粉，蘸上鸡蛋液、腰果碎粒，撒上面包糠拍紧。
4. 锅内色拉油烧至七成时，下鱼片炸熟捞出，切成条，整齐的摆放在盘中，随配番茄沙司上桌即成。

风味特点

形美味鲜，细嫩酥香。

随厨妙语

腰果应用刀切碎；炸鱼时油温不宜过高。



松仁鱼排

原料及调料

草鱼.....1尾(约1000克)
松仁.....50克
鸡蛋.....2个
淀粉.....10克
面包糠.....15克
番茄沙司.....10克
啤酒.....15克
姜.....适量
盐.....适量
料酒.....适量
葱.....适量

制作过程

1. 草鱼剖杀后，去鳃、鳞和内脏洗净，沿着鱼背下刀，片成两片大小均匀的片，修切整齐。
2. 将鱼片放入碗中，加入姜、葱、料酒、盐、啤酒腌渍10分钟。
3. 取出姜葱，擦干鱼片上的水分，拍上干淀粉，放入鸡蛋液中均匀地裹上鸡蛋液，用筷子夹出，裹上面包粉、松仁，按紧。
4. 锅中烧色拉油至七成热时，轻轻放入鱼片炸至熟透捞出。
5. 将鱼片切成长短一致的细条，随配蕃茄沙司上桌既成。

风味特点

细嫩酥香，形美味鲜，松香可口。

随厨妙语

1. 炸制鱼片时油温不宜过高，避免炸糊松仁。
2. 鱼片下锅后，不要过多翻动。
3. 炸鱼时，应放在一个漏勺上，避免鱼片粘锅和焦糊。