



自学

淡水菜肴

王一慰 王功山 王宏泽 主编

制作



- 自学畜类菜肴制作
- 自学禽蛋菜肴制作
- 自学淡水菜肴制作
- 自学海鲜菜肴制作
- 自学豆类菜肴制作
- 自学菌菇笋菜肴制作
- 自学瓜果蔬菜菜肴制作

山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn



自学 淡水菜肴 制作

王一慰 王功山 王宏泽 主编



无师自通学厨艺系列

自学淡水菜肴制作

王一慰 王功山 王宏泽 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2020432

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250001 电话: (0531) 2059512

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 13.5

字数: 328 千

版次: 2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 - 3000

ISBN 7 - 5331 - 3236 - X TS·181

定价: 23.00 元



前言

中国烹调技术历史悠久,源远流长,用料广泛,选料讲究,刀工精湛,刀法多样,讲究调味,注重火候,配料巧妙,做法多样,品种繁多,变化无穷,是中华民族勤劳智慧的结晶,是中国宝贵文化遗产的重要组成部分,丰富了我国人民的生活,并享誉全世界。

近几年来,各地出版了许多菜谱书籍,这类书籍大多只是粗略地介绍一些菜肴的简单制作,兼及少量的基础知识和基本制作方法,只能让初学者处于“知其然,而不知其所以然”的混沌状态,很难让初学者全面系统地掌握菜肴的制作技艺。为了满足初学者的需要,按照循序渐进的原则,我们组织了一批多年从事厨师培训、理论研究的高级讲师、讲师以及有着丰富实践经验的特一级厨师、特二级厨师等编写了这套《无师自通学厨艺系列》丛书(7种):《自学海鲜菜肴制作》、《自学淡水菜肴制作》、《自学瓜果蔬菜菜肴制作》、《自学畜类菜肴制作》、《自学禽蛋菜肴制作》、《自学豆类菜肴制作》、《自学菌菇笋菜肴制作》。

每种书分为原料知识、干料涨发、用具、刀工、刀工成形、油温、火候、制作方法、上浆挂糊、勾芡、调味品、味型和名菜精选等方面的内容。其中名菜精选对原料用量、制作过程、特点和制作要领等均作了较为详细的介绍。为了适应全国不同地区读者的需要,对原料名称尽量作了统一,但对一些流传了多年的名菜肴,由于东西南北对原料的习惯叫法不一,如果硬性统一,容易使人费解,所以保留了原来的名称,有利于读者理解和接受。一些流传了很久名菜肴中,有些野生原料现在禁止食用,可选用人工养殖的。

本套书使初学者既能学会科学原理,又能懂得制作规律、要领和关键环节等,使读者不但“知其然”,而且“知其所以然”,能起到举一反三的效

果。内容全面,实用性强,语言通俗易懂,文字简明扼要,可作为具有初中文化水平以上的读者自学用书。

本书在编写过程中参阅了许多有关书刊和资料,在此表示诚恳的谢意。

由于编者水平有限,加之出版时间仓促,书中的缺点和错误在所难免,敬请前辈、专家、同仁及广大读者不吝赐教。

编 者



目 录

一、原料知识



(一) 淡水鱼类

1

鲤鱼 1

鲫鱼 1

罗非鱼(非洲鲫鱼)
..... 1

鲢鱼 2

鳙鱼(胖头鱼) 2

青鱼(青鲩) 2

草鱼(鲩鱼) 2

鳊鱼(桂鱼) 2

鲴鱼 3

黑鱼(乌鱼) 3

鲇鱼 3

鲮鱼 3

鲮鱼 3

大马哈鱼(鲑鱼) 4

鳊鱼(长鱼、黄鳊) 4

银鱼 4

花鳊 5

鲈鱼 5

白鱼 5

鳊鱼 5

鳊鱼 6

塘鳢鱼 6

中华倒棘鲈 6

鳊鲕鱼(白鳊、青鳊) 6

江鳊鱼(山鳊鱼) 6

逆鱼 7

团头鲂(武昌鱼) 7

白甲鱼 7

墨头鱼(东坡鱼) 7

裂腹鱼 8

棒花鱼 8

铜鱼 8

松江鲈 9

文岩鲤鱼	9	鲇鱼	10
麦穗鱼	9	细鳞鱼	10
鳊鱼	9	卷口鱼	11
鲟鱼(着甲)	9	狗鱼	11
鳅鱼	10	刺鱼	11
鳊鱼	10	攀鲈	11
花鲢(吉花鱼)	10	雅罗鱼	11
黄片鱼	10	翘嘴江鲈	12

(二) 其他类

12

泥秋	12	河蚌	13
青虾	12	甲鱼(水鱼)	13
钩虾	12	田螺	13
螃蟹(毛蟹)	12		

二、干料涨发



干料涨发	14	蒸发	14
水发	14	煮发	14
冷水发	14	泡发哈什蟆油	15
热水发	14	泡发裙边	15
泡发	14		

三、用具、刀工与成形



(一) 用具



16

锅	16	铁筷子	17
炒勺	16	油盐子	17
汤勺	16	耳锅	17
扒勺	16	片刀	17
手勺	16	方刀	17
漏勺	16	圆头刀	17
小策篱	16	砍刀	17
手铲	17	剔刀	17
铁叉	17	牛头刀	18



(二) 刀工

18

刀工	18	铡切	19
刀功	18	片	19
刀法	18	拉刀片	19
削	18	平刀片	19
改刀	18	推拉刀片	20
切	18	抖刀片	20
直切	18	斜刀片	20
推切	19	反刀片	20
拉切	19	剁	20
锯切	19	削	20
滚切	19	旋	20

(三) 刀工成形



21

滚刀块	21	蓉(茸)	22
象眼块	21	凤尾花刀	22
一字条	21	佛手花刀	22
骨牌块	21	麻花形花刀	22
门墩块	21	柳叶花刀	23
骰子丁	21	麦穗花刀	23
象眼片	21	荔枝花刀	23
凤眼片	21	核桃花刀	23
柳叶片	21	梳子花刀	23
月牙片	21	蓑衣花刀	23
夹刀片	21	菊花花刀	23
瓦楞片	22	牡丹花刀	24
鱼鳃片	22	双十字花刀	24
指甲片	22	多十字花刀	24
喇叭口	22	人字花刀	24
丁	22	花鼓葱	24
粒	22	菊花葱	24
米	22		

四、油温、火候与制作方法



(一) 油 温

25

油温	25	温油	25
----------	----	----------	----

热油	25
爆油	25
三四成热的油	25

五六成热的油	26
七八成热的油	26
九十成热的油	26

(二) 火候

26



旺火	26
中火	26

小火	26
微火	26



(三) 制作方法

27

焯水	27
拌	27
炆	27
冻	28
烤	28
卤	28
熏	28
炒	28
炸	29
熘	30
烹	31
燻	32
扒	32
爆	32
焖	33
烧	34
煎	34
贴	35
煽	35

炖	35
俦炖	35
蒸	35
煨	36
余	36
涮	36
烩	36
腌	36
酥	37
划油	37
走油	37
冲油	37
明油	37
走红(着色)	37
回锅	37
烹汁	38
卧汁	38
燻汁	38
浇汁	38

焗 38

焗 39

五、上浆挂糊与勾芡



(一) 上浆挂糊



40

上浆 40

挂糊 40

糊 40

水粉糊 40

蛋清糊 40

蛋粉糊 40

发粉糊 40

苏打糊 41

沾粉糊 41

脆皮糊 41

酥糊 41

拍粉拖蛋糊 41

蛋泡糊 41

拖蛋沾面包渣 41



(二) 勾 芡

41

淀粉 41

芡(芡汁) 42

勾芡 42

包芡 42

糊芡 42

玻璃芡 42

米汤芡 43

豆豉芡 43

蛋白芡 43

五柳芡 43

琥珀芡 43

蛋蓉(茸)芡 43

牛头芡 43

六、调味品与味型



(一) 常用调味品



44

豆油	44	咖喱汁	47
芝麻油	44	芥末糊	47
菜子油	44	糖醋汁	47
花生油	44	椒麻汁	47
猪油	45	怪味汁	47
鸡油	45	鱼香汁	48
辣椒油	45	咖喱粉	48
葱椒油	45	花椒水	48
花椒油	45	葱姜汁	48
蚝油	45	噤汁	48
豆瓣酱	45	花椒盐	48
芝麻酱	46	食盐	49
柱侯酱	46	味精	49
干黄酱	46	食醋	49
稀黄酱	46	酱油	49
甜面酱	46	黄酒	50
蜂蜜	46	食糖	50
花生酱	46	绵白糖	50
番茄酱	46	白砂糖	50
玫瑰酱	47	赤砂糖	50
蚕豆酱	47	冰糖	50
辣椒酱	47	饴糖	50
香糟汁	47	葱	51

蒜	51
姜	51
花椒	51
肉桂	52
肉豆蔻	52
丁香	52
草果	52
砂仁	53
山柰	53
香叶	53

白芷	53
桂花	53
小茴香	54
胡椒	54
八角	54
香糟	54
酒糟	54
酒酿	54
红曲	55
豆豉	55

(二) 常见味型

56

调味	56
基本味	56
咸味	56
甜味	56
辣味	56
酸味	56
香味	56
鲜味	57
复合味	57
酸甜味	57
甜咸味	57

甜辣或香味	57
辣咸味	57
酸辣味	57
鱼香味	57
怪味	57
椒麻味	58
糊辣味	58
荔枝味	58
苦味	58
腥味	58
涩味	58

七、名菜肴精选



(一) 淡水鱼类



59

东北家常熬鱼	59	松子鱼	75
锅巴柴鱼片	59	干炸鱼卷	76
糖醋脆皮鱼	60	碧绿生鱼卷	76
糖醋鱼条	61	鱼鲞	77
糖醋鱼段	61	瓦罈(沙锅文)炆鲤 ...	78
粘鲤鱼	62	酸菜鱼	78
五柳鲤鱼	63	拌菜生鱼	79
姜葱焗鲤鱼	64	清蒸鳊鱼(一)	79
豆椒蒸鱼	64	清蒸鳊鱼(二)	80
干烧开片鲤鱼	65	网包鳊鱼	81
干烧鲤鱼	66	五丝驼龙鱼	81
干烧鱼	66	人参鳊鱼	82
软熘鱼片	67	寿星人参鸭	83
醋熘鲤鱼	68	原汁鳊鱼	83
糖熘鲤鱼	69	馄饨鱼	84
糖醋黄河鲤鱼	69	火夹鱼	85
糖醋活鲤鱼	70	菠萝鱼	86
糖醋黄河鲤	71	绣球鳊鱼	86
熘鱼白	71	松鼠鳊鱼	87
三鲜脱骨鱼	72	麦穗鱼	88
彭城鱼丸	73	鸳鸯鱼卷	89
龙肝凤脑	74	三丝鱼卷	90
脆皮全鱼	74	双味鳊鱼	90

菊花鱼	91	炸蛋白条鱼	112
菊花鳊鱼	92	丰收龙舟	113
果珍菊花鱼	93	脱壳鳊鱼	114
果珍芙蓉鱼片	93	椒盐鳊鱼	115
玉带鱼卷	94	萝卜鳊鱼	116
醋熘鳊鱼(一)	95	鲜鱼饺	116
醋熘鳊鱼(二)	96	煮鳊鱼奶蛋少司	117
雾熘鳊鱼	97	方腊鱼	118
糟熘鱼卷	97	红松鳊鱼	119
茄汁熘鱼片	98	烤花搅鳊鱼	120
抓炒鱼片	99	叉烤鳊鱼	120
松仁鱼米	99	煨烤鳊鱼	121
蒸鳊鱼卷	100	网油叉烧鳊鱼	122
蟾宫折鳊	101	火烧鳊鱼	123
八宝鳊鱼(一)	102	豆豉烧中段	123
八宝鳊鱼(二)	103	侉炖鱼	124
白汁鳊鱼(一)	104	宫门献鱼	125
白汁鳊鱼(二)	104	锅贴鱼片	125
白汁鳊鱼(三)	105	麒麟鳊鱼	126
醋椒鳊鱼	106	锅煎鳊鱼	127
鱼咬羊	106	梅花鱼蓉汤	128
腌鲜鳊鱼	107	干煸鳊鱼	129
流星赶月	108	醋椒鳊鱼	129
五色鱼丁	108	彩色鱼夹	130
柳叶鱼丝	109	五彩鱼丝	131
碧绿鳊鱼卷	110	竹荪鱼圆汤	131
网油鳊鱼	111	白崩鱼丁	132
网油板鱼	111	赛螃蟹	133
芝麻鳊鱼	112	龙舟桃花鱼	133

糟炒厚鱼片	134	三丝鱼卷	151
奶油鳊鱼	135	葱油核桃鱼卷	152
包公鱼	135	炸鱼卷	153
五香鱼	136	辣子鱼块	153
凉粉鲫鱼	137	番茄鱼片	154
酥鲫鱼	137	珊瑚鱼丁	155
葱爆鲫鱼	138	蒜烧肚档	155
干烧鲫鱼	139	姜汁鱼片	156
干烧绍子鱼	139	菊花鱼	156
豆豉烧鲫鱼	140	醋熘块鱼	157
红烧荷包鲫鱼	141	醋熘草鱼丁	158
酿荷包鲫鱼	141	鲜熘草鱼片	158
荷包鲫鱼	142	糟熘鱼片	159
白汤鲫鱼	143	软熘草鱼	160
枸杞鲫鱼	143	熘双色鱼圆	160
糟鸭头炖鲫鱼	144	鸳鸯全色卷	161
萝卜丝氽鲫鱼(一)		高丽鱼条	162
.....	145	烩鱼白	162
萝卜丝氽鲫鱼(二)		四珍鱼圆	163
.....	145	五柳全鱼	164
蛤蜊氽鲫鱼(一)	146	豉油活鱼	165
蛤蜊氽鲫鱼(二)	146	无极散花鱼	165
氽鲫蛤白菜墩萝卜丝		鱼藏剑	166
.....	147	白汁全鱼	167
青蛤氽鲫鱼	148	斩鱼圆	167
麻辣鲫鱼	149	五柳鲢鱼	168
怪味鲫鱼	149	熏鱼	169
奶汤鲫鱼	150	清蒸鲢鱼	169
龙灯鱼卷	150	菊花鱼	170

酥炸西湖鱼	171	金盏鲈鱼松	192
杞菜鱼片汤	172	麒麟鲈鱼	193
鱼蓉蒸豆腐	172	清蒸鲳鱼(一)	194
生炒鲩鱼片	173	清蒸鲳鱼(二)	194
煮鱼黄少司	173	清蒸鲳鱼(三)	195
红焖鲈鱼	174	红烧鲳鱼	196
窝贴鲈鱼	175	参芪干烧鲳鱼	196
干煎鱼饼	176	炉烤鲳鱼	197
清烩鲈鱼片	176	毛峰熏鲳鱼	198
凤肝鲈鱼块	177	清汤酸菜鱼	198
蟹黄双拼鲈	178	沙锅鲳鱼	199
碧绿三拼鲈	179	粉蒸青鱼中段	200
清蒸鲈鱼	180	清蒸龙段	201
鱼片蒸蛋	181	五柳青鱼	201
锅煽鲈鱼(一)	181	烩青鱼肚	202
锅煽鲈鱼(二)	182	炒鱼松	202
锅贴鲈鱼(三)	183	焦炒鱼片	203
香滑鲈鱼球(一)	183	滑炒鱼片	204
香滑鲈鱼球(二)	184	糖醋青鱼	204
藏心鱼圆	185	扒龙尾	205
桂花鱼条	186	红烧划水(一)	206
钱江鲈莼羹	186	红烧划水(二)	206
钱江鲈鱼	187	菊花青鱼(一)	207
俄式鲈鱼土豆	188	菊花青鱼(二)	208
菊花鲈鱼	189	葡萄鱼	208
整鱼两吃	189	莲蓬鱼	209
五彩鲈鱼丝	190	灌蟹鱼圆	210
碧绿珠帘鱼	191	爆余	210
菊花鲈鱼	192	青鱼甩水	211