

鱼味飘香

yuweipiaoxiang

董书山·编著



知道吗？多吃鱼=聪明+快乐+长寿+健康

46道香喷喷的鱼菜

香气四溢，包你胃口大开



农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

鱼味飘香/董书山编著. —北京: 农村读物出版社,
2005.5

(美食新视窗)

ISBN 7-5048-4698-8

I. 鱼... II. 董... III. 鱼类—菜谱

IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第038229号

编 著	董书山
菜品制作	惠国宾馆 赵吉帅
摄 影	
设 计	SF工作室

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李 娜 育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	710mm X 1000mm 1/16
印 张	3
字 数	60千
版 次	2005年5月第1版 2005年5月北京第1次印刷
印 数	1 ~ 10 000册
定 价	15.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

鱼味飘香

知道吗？多吃鱼=聪明+快乐+长寿+健康

46道香喷喷的鱼菜，香气四溢，包你胃口大开

董书山·编著



农村读物出版社

目录 Contents

01 红烧河鳗	3	24 香醋浸鲢鱼	26
02 清蒸武昌鱼	4	25 香滑鲈鱼片	27
03 西湖醋鱼	5	26 蛋香黄金鲈鱼	28
04 酱汁鲤鱼	6	27 香橙煎鳕鱼	29
05 糖醋熘鱼丁	7	28 香煎脆鳞活鲤鱼	30
06 蒜香划水鱼	8	29 金银蒜烧鲑鱼	31
07 煎鲩鱼	9	30 鲜柠檬蒸鲩鱼	32
08 可乐红烧三文鱼	10	31 啤酒焖鱼	33
09 清蒸加吉鱼头	11	32 蜜汁小鲳鱼	34
10 橘香酸甜鲩鱼	12	33 油浸海鲈鱼	35
11 辣汁加吉鱼	13	34 浓汤鲢鱼头	36
12 银鱼炒滑蛋	14	35 滑炒鳕鱼片	37
13 豉汁盘龙鳝	15	36 三文鱼头汤	38
14 雪菜大汤黄鱼	16	37 奶汤鲟鱼	39
15 铁板浇汁鳕鱼	17	38 葱油鲳鱼	40
16 清蒸偏口鱼	18	39 蛤蜊黄鱼羹	41
17 金笋香菜鲫鱼汤	19	40 三文鱼刺身	42
18 果汁鱼脯	20	41 香煎富贵鱼	43
19 锦绣香爽球	21	42 葱煨鲫鱼	44
20 白灼鱿鱼卷	22	43 油炸带鱼	45
21 干烧鲈鱼	23	44 蒜瓣烧鳝段	46
22 白汁鲳鱼	24	45 翡翠鱼米	47
23 椒盐鲈鱼球	25	46 香糟黄鱼	47

红烧河鳗

01

原料

河鳗1条，葱、姜片、蒜瓣、红枣、白糖、料酒、老抽、湿淀粉、植物油各适量。

制作

1. 将河鳗洗净，剁成段。
2. 炒锅注油烧至六成热，放入河鳗略炸取出。
3. 锅内留少许油，放入葱、姜、蒜、红枣煸出香味，放入河鳗，加入料酒、老抽、白糖及适量清汤，小火焖熟烂，大火收汁，勾芡，淋上葱油，出锅即可。

特点

鲜香可口，光色亮艳。



小贴士

鱼肉质细嫩容易熟烂，为保留鲜香要用大火快烧快制。

清蒸武昌鱼

02

原料

武昌鱼1条，熟火腿25克，香菇50克，葱段、姜片、盐、料酒、胡椒粉、植物油各适量。

制作

1. 将鱼去内脏去鳞洗净，两面剞上花刀，用少许盐、料酒抹匀放盘中；火腿、香菇切片，与葱段、姜片相间摆在鱼身上。
2. 将鱼放蒸锅内旺火蒸熟，取出去掉葱段、姜片。
3. 炒锅注油烧热，倒入蒸鱼原汁，添少许鲜汤，加入盐、胡椒粉调好味，浇在鱼身上即可。

特点

鱼肉细嫩，汤汁鲜香。



小贴士

胡椒粉又称胡粉，含有大量的黑椒酚，辣味浓厚，但易挥发。

原料

活草鱼1条，葱姜末、料酒、香醋、酱油、胡椒粉、白糖、香油、盐、湿淀粉各适量。

制作

1. 将草鱼宰杀去内脏、鳞鳃洗净，从鱼脊背处剖开，把头部也剖开，腹部相连，在相连鱼身上各剖上花刀。
2. 炒锅添适量水烧开，把鱼骨朝下放入锅中，慢火烧5分钟，至鱼眼凸出，捞出沥水，盛在盘中。
3. 炒锅留适量厚汤，加入葱姜末、料酒、白糖、酱油、香醋、盐，烧开后勾芡，撒上香油、胡椒粉，浇在鱼身上即可。

特点

鱼肉软嫩滑口，味道甜酸咸鲜。



小贴士

草鱼学名鲩鱼，肉质洁白肥嫩，滋味鲜美。

酱汁鲤鱼

04

原料

活鲤鱼1条，青蒜苗50克，葱姜末、甜面酱、盐、酱油、料酒、白糖、鲜汤、香油、植物油各适量。

制作

1. 将鲤鱼刮鳞、去鳃、去内脏洗净，在鱼两面剖上横刀纹，放入沸水锅中焯过；青蒜苗洗净切段。
2. 炒锅注油烧热，下葱姜末爆香，再放入甜面酱略炒，随即加入鲜汤、盐、酱油、白糖、料酒，烧开后放入鱼，用中火烧10分钟，至鱼熟汁浓，取出放入盘中。
3. 炒锅内原汁烧开，淋上料酒、香油，撒上青蒜苗，浇在鱼身上即可。

特点

鱼肉鲜嫩，汁浓醇厚。



小贴士

鲤鱼属河鱼，有泥土味，剖洗净用盐水浸10分钟即可清除。

糖醋熘鱼丁

05

原料

草鱼肉250克，笋丁50克，鸡蛋清1个，泡红辣椒25克，姜末、蒜末、酱油、醋、白糖、盐、淀粉、鲜汤、植物油各适量。

制作

1. 将草鱼肉洗净切成1.5厘米方丁，笋丁下开水锅焯过，泡红辣椒切末；蛋清打入碗内，加盐、淀粉，制成蛋青糊；酱油盛碗内，加醋、白糖、姜末、盐、湿淀粉及适量鲜汤，调成芡汁。
2. 炒锅注油烧七成热，鱼丁挂匀蛋糊，下入油锅，快速划散，至浅黄色时捞出沥油。
3. 炒锅留底油烧热，放入泡红椒煸炒出红油，加入蒜末炒香，随下笋丁翻炒数下，倒入芡汁，烧开后加鱼丁，炒匀出锅即成。

特点

甜酸微辣，鲜香可口。



小贴士

糖醋汁由白糖、味精、盐调匀制成，有时加番茄酱，甜酸度因人而异而定。

蒜香划水鱼 06

原料

带肉青鱼尾500克，青蒜25克，葱姜末、酱油、料酒、盐、白糖、鲜汤、湿淀粉、香油、植物油各适量。

制作

1. 将鱼尾洗净，青蒜洗净切成丝，鱼尾剞花刀。
2. 炒锅注油烧热，下葱姜末爆香，放入鱼尾略煎，烹入料酒，加入适量鲜汤、酱油、白糖，烧开后小火煨至鱼熟汤浓。
3. 勾芡，淋香油，撒上青蒜丝，出锅即成。

特点

肉鲜嫩，汁香浓。



原料

鲩鱼（草鱼）1条，葱段25克，姜片、湿淀粉、植物油、盐、料酒各适量。

制作

1. 将鲩鱼宰杀，去鳞、鳃、牙、内脏，洗净，剁成块，加盐、料酒略腌，撒湿淀粉拌匀。
2. 炒锅注油烧热，下入葱段、姜片炒香，放入鲩鱼块排好，用慢火煎至两面金黄色。
3. 加盐、料酒，翻转鱼块，用慢火煎至熟，取出即成。

特点

鱼肉鲜香，爽滑可口。



可乐红烧三文鱼

08

原料

三文鱼肉500克，可乐汽水250克，葱头、青椒、红椒各50克，姜汁酒、豆瓣辣酱、蒜茸、姜末、胡椒粉、盐、淀粉、花生油各适量。

制作

1. 将三文鱼肉洗净，切成厚片，加入盐、姜汁酒、胡椒粉略腌，拍上干淀粉；葱头、青椒、红椒洗净切片。
2. 炒锅注油烧六成热，放入鱼片炸透，捞出沥油。
3. 炒锅留底油烧热，放入蒜茸、姜末、豆瓣辣酱炒香，再放入葱头炒片刻，倒入可乐汽水，放入鱼片，加盖煨透，再下入青红椒片，加盐调味，勾芡，出锅即可。

特点

鲜香带辣，汽水味香浓。



小贴士

三文鱼产于北欧、北美冰凉的海水中，肉色红润，其骨含钙、磷丰富。

清蒸加吉鱼头

09

原料

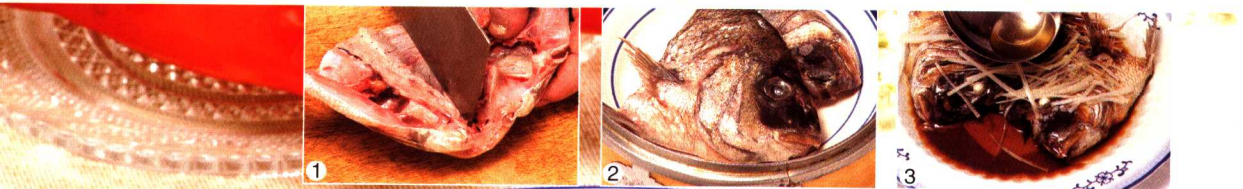
加吉鱼头400克，姜汁酒15克，葱丝、胡椒粉、盐、料酒、自调酱油、花生油各适量。

制作

1. 将加吉鱼头洗净，剖成两半，剁成块，放入碗中，加入姜汁酒、胡椒粉、盐、料酒拌匀略腌，取出摆放盘中。
2. 将鱼放入蒸锅，用旺火蒸熟，取出，葱丝撒在鱼头上，淋上自调酱油。
3. 花生油烧滚热，淋在鱼头上即成。

特点

滑嫩肥美，清鲜可口。



小贴士

加吉鱼头肥美鲜香，民间俗称“加吉头，鲈鱼尾”，清蒸加吉鱼头是特色风味菜佳品。

橘香酸甜鲩鱼

10

原料

鲩鱼1条（约600克），金橘50克，白醋50克，姜丝、葱丝、红椒丝、冰糖、老抽、盐、湿淀粉、植物油各适量。

制作

1. 将鲩鱼洗净，剖为两半，剁成块，加盐略腌；金橘去核剁成茸。
2. 炒锅注油烧热，下入鲩鱼块煎至金黄色，加入清水250克和金橘茸煨熟，用老抽调色，加白醋、冰糖调味，烧开后取出鲩鱼放盘中。
3. 锅中原汁加姜丝、葱丝、红椒丝，用湿淀粉勾芡，浇在鱼上即成。

特点

鲜香肉滑，酸甜醒胃。



小贴士

鲩鱼牙有苦味，烹制时需去除。

辣汁加吉鱼

11

原料

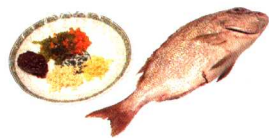
加吉鱼1条(约600克), 姜汁酒25克, 白醋40克, 辣椒酱25克, 青红椒末、姜末、蒜茸、胡椒粉、盐、料酒、湿淀粉、鲜汤、香油、花生油各适量。

制作

1. 将鲜汤、辣椒酱、白醋、盐合在一起调成味汁。
2. 将加吉鱼宰好洗净, 剞上斜刀, 加盐、姜汁酒、胡椒粉腌15分钟。
3. 炒锅注油烧热, 放入加吉鱼, 用慢火煎至两面金黄色, 烹入料酒, 放入姜末、蒜茸、青红椒末炒香, 加入味汁, 加盖煎熟, 取出盛盘; 原汁用湿淀粉勾芡, 淋上香油, 浇在鱼上即成。

特点

酸甜带辣, 焦香鲜美。



小贴士

加吉鱼体形丰腴, 肉肥而美, 甚少腥味, 适宜于清蒸、煎制烹制。

银鱼炒滑蛋

12

原料

银鱼300克，鸡蛋4个，姜汁酒10克，胡椒粉、盐、香油、花生油适量。

制作

1. 银鱼剪去尾洗净，用洁布吸干水分，加姜汁酒、盐、料酒略腌；鸡蛋磕入碗内，加香油、胡椒粉、盐搅匀。
2. 炒锅注油烧五成热，放入银鱼过油至熟，捞出沥油，放入鸡蛋液内拌匀。
3. 炒锅留底油烧热，放入拌有银鱼的鸡蛋液，慢火煎熟，出锅装盘即成。可放香菜叶衬色。

特点

鲜香嫩滑。



小贴士

银鱼柔软透明，骨软肉嫩，营养丰富，含钙量为群鱼之首。

豉汁盘龙鳝

13

原料

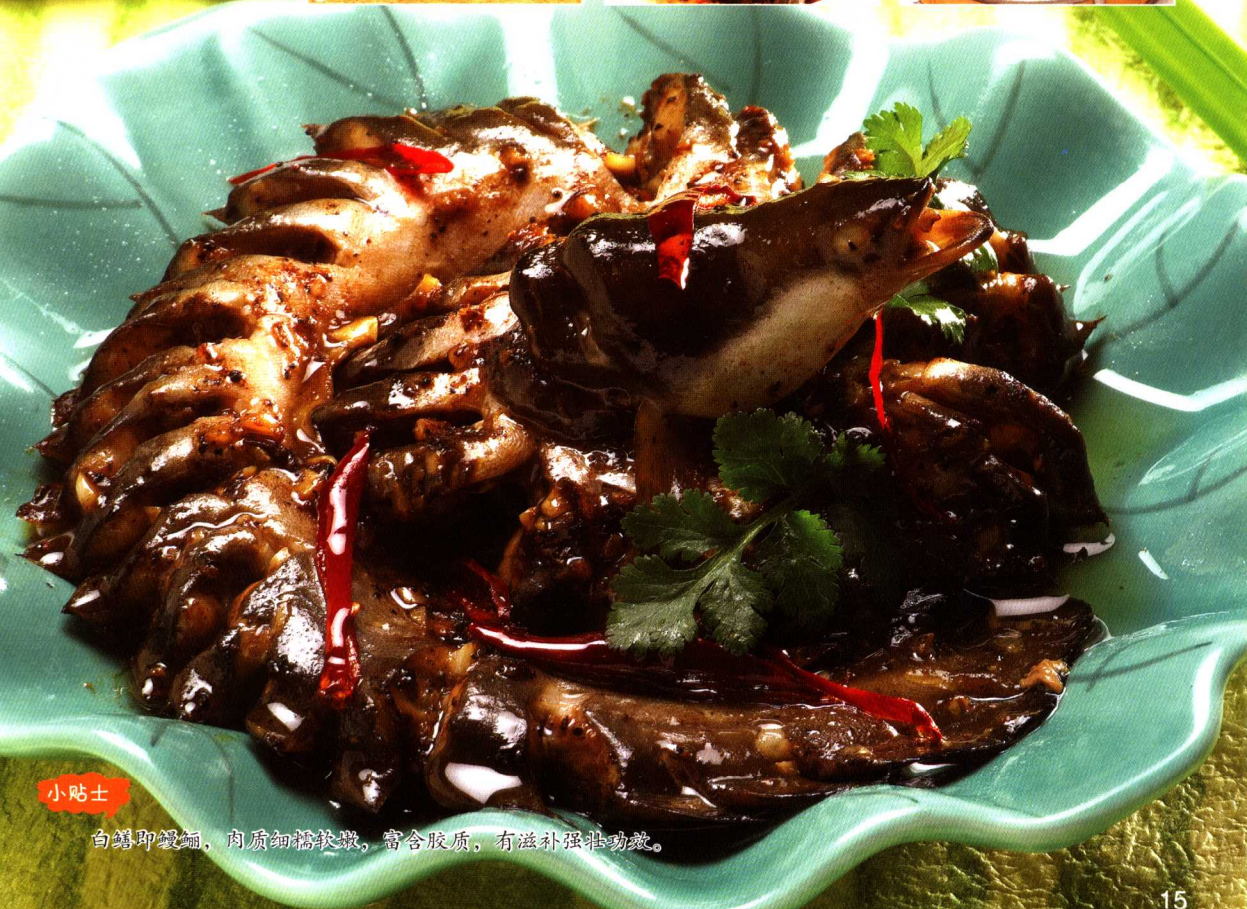
白鳝1条（约600克），豆豉15克，蒜茸、红椒丝、陈皮丝、胡椒粉、盐、料酒、白糖、湿淀粉、老抽各适量。

制作

1. 将白鳝宰杀洗净，在背部切斜刀片，每片厚0.5厘米（不能切断），用蒜茸、豆豉、陈皮丝、盐、料酒、白糖、老抽调味，再加少许湿淀粉拌匀，
2. 摆放到深盘中，造型如蛇阵状，将鳝头昂起，红辣椒丝撒鱼身上。
3. 入蒸锅用旺火蒸约8分钟至熟，取出撒上胡椒粉；花生油烧滚热，浇在鱼身上，撒上香菜叶衬色即成。

特点

味鲜香浓，造型美观。



小贴士

白鳝即鳗鲡，肉质细糯软嫩，富含胶质，有滋补强壮功效。