

百 姓 食 芝 丛 书

鱼 虾 肉

分档制作

◎张哲普·编著◎——**技艺**

四季美味



西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

鱼虾肉分档制作技艺/张哲普著. —北京:西苑出版社,
1998.3

(百姓食艺丛书)

ISBN 7-80108-099-8

I. 鱼… II. 张… III. ①鱼—烹饪法②虾—烹饪法
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 00691 号

西苑出版社出版发行

(北京市海淀区永定路7号 100039)

山东肥城印刷厂印刷 新华书店经销

1999年1月第1版 1999年1月第一次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:7.125

字数:119千字 印数:1-3000册

定价:11.80元

前 言

百姓食艺丛由《牛羊肉分档制作技艺》、《鸡鸭肉分档制作技艺》、《鱼虾肉分档制作技艺》等组成,是当前百姓家庭最为实用的一套丛书。

我国的海岸线漫长,水域资源丰富,鱼虾等各类产品种类繁多。鱼虾肉类菜历史悠久,用料考究,制作精细,具有浓郁的民族特色,是祖国丰富的文化遗产之一。随着人民生活水平的不断提高,人们对鱼虾肉的需求量日益增加,俗语说,“无鱼不成席”、“无虾席不鲜”。鱼虾肉不仅鲜而不腻,温而不燥,而且营养丰富,易为人体吸收,所以历来深受广大人们的喜爱。为了让读者能更好地掌握鱼虾制作的烹调技术,品尝到丰富多采的鱼虾菜式,特编写了本书。书中除鱼虾肉制作的方法外,还在之前阐述了鱼虾的分档部位,并附有鱼虾肉分档选料示意图。要想烧出一手美味的鱼虾肉菜,首先要了解鱼虾的分档部位。选用不同的部位烹调,可以制作出风格各异的美味佳肴。该书通俗易懂,读者一看即懂,一学就会,是千家万户家庭不可多得的烹饪方面的好工具书。

由于作者水平所限,书中错误在所难免,敬请广大读者提出宝贵的意见。

编 者

1997年11月于北京

目 录

一、鱼虾肉菜肴制作基本知识	1
(一) 鱼 肉	1
1、鱼肉的种类	1
2、鱼肉的分档部位	6
3、鱼肉的营养保健	8
(二) 虾 肉	14
1、虾肉的种类	14
2、虾肉的分档部位	17
3、虾肉的营养保健	18
二、鱼肉类菜肴制作	21
(一) 熏腌酱鱼肉	21
熏鱼	21
苏州“熏鱼”	22
烟熏鱼片	22
曝腌鱼	23
拌鱼丝	24
五香鱼	24

酱糟酥鱼	25
酱汁鱼	25
(二) 氽蒸鱼肉	26
氽鱼腐	26
酸辣鱿鱼锅巴	27
氽鲢鱼片	27
氽鱼腐丸子	28
氽酸鱼片	29
包心鱼丸	30
清蒸鲥鱼	30
豉油蒸生鱼	31
清蒸鱼	32
五丝红蒸鱼	33
鸡脚蒸水鱼	33
干蒸鳊鱼	34
绣球全鱼	35
酥蒸鲤鱼	35
蒸腌鱼	36
酿鲫鱼	37
清蒸梭鱼	38
葱蒸鲳鱼	39
葱油鲳鱼	39
干蒸活鱼	40
粉蒸鲇鱼	40

(三)炒煊鱼肉	41
炒鱿鱼卷	41
青椒鱿鱼卷	42
番茄鱼片	43
油爆鱼丁	43
软炒鱼片	44
赛螃蟹	45
抓炒鱼块	45
麻辣鱼丁	46
酱瓜鱼丝	47
酸辣鱿鱼丝	47
芙蓉鱼翅	48
炒乌鱼卷	48
滑炒鱼丝	49
鱿鱼炒芹菜	50
家常鱿鱼	51
爆炒墨鱼花	51
炒鳝鱼丝	52
(四)烧扒岭鱼肉	53
红烧鱼	53
红烧鲍鱼	54
红烧鲤鱼	54
干烧鲤鱼	55
熘汁鲤鱼	56

鸡汁鱼唇	56
豆瓣鲫鱼	57
红烧鳝鱼段	58
红烧鱼块	59
红烧鱼片	59
糖醋烧鳝鱼段	60
红烧鱼唇	61
茄皮烧鳝鱼	61
葱酥鱼	62
香菇鱼片	63
煨鳝	63
干煨黄花鱼	64
奶汤鲫鱼	65
奶汤萝卜丝鲫鱼	66
酥鱼	66
葱辣鱼块	67
锅煽鱼肚	68
锅煽鱼	69
油浸鲜鱼	69
豆瓣肥鱼头	70
豆瓣鱼	71
荷包鲫鱼	72
(五)煎炸烤鱼肉	72
油煎鲤鱼	72

怀胎鲫鱼	73
煎转鲤鱼	74
锅贴鲈鱼	74
煎鱼肉饼	75
煎转黄鱼	76
锅贴鱼	76
干炸银鱼	77
炸松仁鱼片	78
蒜心生鱼片	79
酥炸西湖鱼	79
油泡廉鱿	80
扫把鱿鱼	81
西湖全鱼	81
葱油鱼块	82
菊花青鱼	83
松子鱼	83
醋烹黄花鱼	84
酿荷包鲫鱼	85
西包粉炸鱼	86
糖醋鱼	86
家常熬黄鱼	87
松鼠黄鱼	88
糖醋瓦块青鱼	89
雪花鱼片	89

炸板鱼	90
炸鱼丸子	91
炸鱼卷	92
炸黄鱼	93
脆鳝	93
陈皮鳝鱼	94
醋椒鱼	95
酥炸鱼条	95
酥炸黑鱼丸	96
爆鱼丁	97
葱辣鱼条	97
烤净鱼	98
番茄烤鱼	99
烤比目鱼	99
盐烤大头鱼	100
(六)煮熘炖鱼肉	101
醋椒活鱼	101
油浸鱼	102
什锦浇汁鱼	102
龙井鲍鱼	103
侉炖青鱼	104
炖鱼	105
熘鱼片	105
糟熘鱼片	106

熘鱼卷	107
清汤鱼肚	108
家常鱿鱼	109
红扒鱼唇	109
糖醋熘桂鱼	110
焦熘鱼块	111
糟熘鲑鱼卷	111
(七)鱼肉汤类	112
冬瓜鲤鱼汤	112
醋椒头尾汤	113
鱼肉土豆汤	113
奶油桂鱼汤	114
玉米汁鲫鱼汤	114
鸡茸鲑鱼汤	115
乌鱼冬瓜汤	115
清汤玛瑙	116

三、虾肉类菜肴制作

(一)拌卤炆熏虾肉	117
拌虾丝	117
椿头拌大虾	118
盐卤大虾	118
炆虾仁	119
熏五香大虾	119
熟炆虾仁	120

醉鲜虾	121
(二) 氽蒸虾肉	121
氽虾肉	121
氽桂花虾	122
鸡斗琵琶虾	123
冬菇蒸虾	123
豉汁蒸明虾	124
翠绿酿虾扇	125
荷花金鱼虾	125
绣球虾	126
银耳凤尾虾	127
鸳鸯大虾	128
金盅虾	129
虾松	130
白菜扣虾	131
西施虾球	131
两吃大虾	132
百花大虾	133
桂花虾饼	134
(三) 炒煊煮虾肉	135
清炒虾仁	135
豌豆炒虾仁	135
炒龙凤丝	136
炒木犀虾仁	137

炒虾腰	138
韭黄炒虾丝	139
南荠炒虾片	139
豆芽炒虾仁	140
鸳鸯虾球	141
游虾戏凤	142
鸡肝炒虾片	143
炒浮油虾仁	143
碧绿鸡虾球	144
水晶明虾球	145
椒盐焗虾	146
油泡虾球	147
大虾清炒	147
凤尾虾	148
翠带虾	149
翡翠虾仁	149
椒油龙凤丝	150
椿头大炒虾	151
芙蓉虾仁	151
龙井虾仁	152
(四)烧扒岭虾肉	153
红烧大虾	153
红烧虾段	154
红烧对虾	154

虾仁烧豆腐	155
干烧对虾	156
合浦还珠	157
夜香虾仁	157
熘全虾	158
熘大虾	159
生菜油虾	159
茄汁熘大虾	160
(五)煎炸烤虾肉	161
干煎虾碌	161
煎烹虾段	161
油煎大虾	162
煎虾饼	163
煎余大虾	164
原汁煎虾碌	165
锅贴明虾	165
茄汁对虾	166
油泡鲜虾仁	167
锅塌大虾	167
糟煎鲜虾饼	168
锅贴虾盒	169
熘煎虾饼	170
炸烹大虾	171
虾仁吐司	172

琵琶大虾	172
炸烹虾段	174
炸虾托	174
蛋泡虾仁	175
苔菜对虾	176
荔浦金钱虾	176
糯米纸包明虾	177
原汁明虾卷	178
黄油脆皮虾仁	179
碧绿虾卷	180
白汁虾球	180
百花虾夹	181
吉利虾球	182
交切虾	183
蚝油虾球	183
凤尾对虾	184
珍珠虾排	185
油爆青虾	186
软炸虾包	186
黄油炸大虾	187
炸虾球	188
炸虾仁	188
炸虾排	189
炸虾肉	190

虾炸腰	190
炸虾片	191
炸芝麻虾球	192
炸凤尾虾	192
炸雪丽虾仁	193
面包虾仁	194
烤大虾	195
(六)煮熘虾肉	196
煮青虾	196
花雕基围虾	197
白灼基围虾	197
生菜大虾	198
奶油对虾片	198
熘虾仁	199
糟熘虾仁	200
(七)虾肉汤类	201
龙虾浓汤	201
大虾汤	201
余鸡蓉虾球汤	202
鲜虾豆腐煲	203
肉片虾仁锅巴汤	203
鲜虾冬瓜蓉	204
奶油龙虾鱼片番茄汤	205
虾皮豆腐玉米须汤	205

一、鱼虾肉菜肴制作基本知识

(一) 鱼肉

1、鱼肉的种类

鱼是动物性烹饪原料,我国的海岸线长,内陆水域辽阔,鱼类资源丰富,大都产于我国的江湖河海之中,人工养鱼全国各地也较普遍。我国的鱼类品种资源较多,不能一一作以介绍,将我国南北方常见鱼类的品种,人们喜爱食用的16种介绍如下。

(1) 鲤鱼

鲤鱼也称“黄骠”、“黄骧”、“玄驹”、“赭鲤”、“毛子”、“拐子”、“六六鱼”、“赤鲋公”、“龙鱼”,是我国最早养殖鱼之一,各地均有。其品种很多,按地区分有东北“龙江鲤”、黄河“龙门鲤”和“淮河鲤”等。地方名种更多,如广东的“文嬴鲤”、广西的“禾花鲤”、江西的“洛鲤”、云南的“大头鲤”、四川的“岩鲤”等。鲤鱼肉质坚实而厚,细嫩少刺,味很鲜美。适用多种烹调方法,宜于各种调味,既可整尾入烹,又

可切段、块、片、丁以及出肉制丸，因与“吉庆有余”相联系而为广大群众所喜爱，常用于节日、喜庆筵席。各大菜系和各省鱼类名菜中，用当地各种鲤鱼作主菜的品种很多，也可制成腌、干、糟、熏等制品。

(2) 鲫鱼

鲫鱼也称“鲋”、“寒鲋”、“鲋”、“喜头”、“鲫瓜子”、“月鲫仔”、“宽背淇鲫”、“淇鲫”。俗称“刀子鱼”。鲫鱼各地均产，自古食用，品种很多，可分为“银鲫”、“黑鲫”两大品系。地方名种有“湖鲫”、“彩鲫”、“红鲫”等。肉质细嫩，肉味鲜美，宜于多种烹调方法，一般整尾入烹，为筵席常用。其名菜有荷包鲫鱼、龙戏珠、湖北的鲫鱼汆丸汤、浙江的余蛤蜊鲫鱼、福建的葱烧鲫鱼等。因其多制，小者用制红酥鲫鱼、骨酥鱼香，活者常用于炖汤，汤汁奶白，鲜美异常。

(3) 青鱼

青鱼也称“乌鲢”、“黑鲢”、“螺蛳青”、“青鲢”、“钢青”、“青棒”、“青根鱼”、“乌青鱼”、“里鲢”、“铜青”、“鲢青”。青鱼是四大家鱼之一。肉厚、多脂、少刺、味鲜美。是淡水鱼中的上品。宜于多种烹调，适用多种味型，以清炖、红烧、糖醋为多，可切段制熏鱼，也可制鱼片或出鱼肉制丸、馅。干制或腊制后，烧肉、炖肉更饶有风味。青鱼为筵席常用。名菜有红烧划水、红烧肚档、海参青鱼、菊花青鱼等。其鱼内脏也很肥美，上海菜以其头尾及肠等烹制的有汤卷、炒卷，安徽菜有红烧头尾等。

(4) 草鱼

草鱼也称“鲩鱼”、“鰻鱼”、“鲮”、“白鲢”。俗称“混子”、