



(广东菜系)

鱼 300味

梁昌 廖锡祥 编著

广东科技出版社

鱼 300 味

(广东菜系)

梁昌 庾锡祥 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

广东科技出版社

·广 州·

图书在版编目 (CIP) 数据

鱼 300 味/梁昌, 廖锡祥编著. —广州: 广东科技出版社, 2003.8

(广东菜系)

ISBN 7-5359-3318-1

I. 鱼… II. ①梁…②廖… III. 鱼—菜谱
IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 030745 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省肇庆市科建印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 787mm×1092mm 1/32 印张 9.75 插页 2 字数 310 千

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

2003 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1~5000 册

定 价: 17.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



顺德三文鱼生
(制法见第 62 页)



鱼米之乡(制法见第 104 页)



玉簪桂鱼卷(制法见第 98 页)



菜苳炒鲇腩 (制法见第 135 页)



笼仔荷香蒸鱼嘴 (制法见第 220 页)

玉树绉纱卷

(制法见第 258 页)



鲜虾蒸龙腩 (制法见第 45 页)



荷香锡纸焗笋壳鱼 (制法见第 142 页)



鲮公挂珠 (制法见第 236 页)



牛奶炖生鱼 (制法见第 113 页)

内 容 提 要

本书介绍了广东菜系的烹制鱼菜式 300 味，实际上是以广东省美食之都顺德市人的烹鱼技巧为代表。

顺德是广东省重要的淡水鱼养殖基地，广东菜的发源地之一。顺德人特别擅长烹制海鲜、河鲜和家鱼菜肴，顺德城乡蕴藏着丰富多彩的鱼类菜式。本书从中精选出 300 多款，读者朋友可以从书中学会广东人的烹鱼绝技。本书具有一定的科学性和较强的实用性，可供餐饮业从业人员、广大烹饪爱好者以及家庭主厨学习和参考。

作者简介

梁昌，顺德老厨师，从事餐饮业工作 40 多年。梁师傅努力钻研粤菜烹饪技术，刻苦学习科学文化知识，对本行业务有较深刻的认识。近年来，他搜集、整理、创作了诗词菜谱、典故菜谱、吉祥菜谱、新潮菜谱、创新菜谱、特色菜谱等，菜式达 4 000 余款，为发展广东饮食文化作出了贡献。

廖锡祥，1968 年毕业于中山大学，勤于笔耕著述，已发表各类文章逾千篇。他多年来致力于广东饮食文化的研究，并在《中国烹饪》、《烹调知识》、《广州日报》、《顺德报》等报刊上发表了谈吃小品 300 多篇。

近年来，两位作者密切合作，先后编著了《广东菜精选（一）》（原名《广东吉祥菜》）、《顺德菜精选》、《巧制广东菜》、《精制广东菜》、《新潮广东菜（一）》、《新潮广东菜（二）》、《时尚广东菜》、《美味广东菜》、《创新广东菜（一）》、《珠三角特色菜（广东风味）》、《鱼头菜（广东风味）》、《时鲜广东菜》和“吃在广东小丛书”12 种。如今，又给广大读者献上这本《鱼 300 味（广东菜系）》。

广东人的烹鱼技巧

广东，是我国淡水养殖业和海洋捕捞业十分发达的省份。据统计，仅顺德就有鱼塘 28 万多亩，塘鱼年总产量超过 1.5 亿千克。广东濒临南海，各类生猛海鲜招手即至。东江、西江和北江等江河盛产鳊、鳊、嘉、鲮等名贵河鲜。近年来，淡水养殖业大发展，除了传统家鱼鲢、鳙、鲢、鳊外，引进了桂花鲈、加州鲈、淡水白鲳、叉尾鲷、太阳鱼、珍珠鲑等数十种优质水产，还培育出脆肉鲢、仙骨鱼等新品种。当地群众自古爱吃鱼，善烹鱼，素有“饭稻羹鱼”之说。

“近水知鱼性”，实践出真知。在长期的烹鱼实践中，广东人练就了烹制河鲜、海鲜和塘鱼的绝技，特别善于就地取材，即捕即烹，鲜鱼“鲜”吃。吃鱼生和鱼生火锅是广东人的拿手“好戏”。他们刀功纯熟，只需三刀数刷，一尾活鱼便被切成“轻可吹起，薄如蝉翼”的鱼片。吃鱼生火锅（当地叫“打边炉”）可谓花样百出：“蜆蚬过河”（涮鱼片），“水鬼跳氹”（焯鱼丸），“频沦鱼”（浸鳊鱼块），“姜葱鲤”（水煮鲤鱼），“糖醋扁鱼”（甜醋浸鲢片），不一而足。最近又推出“菊花鲮鱼锅”：只见一尾鲮鱼静卧于菊花瓣中，原来是鱼皮覆盖着捏成鱼形的鲮鱼茸。先烫吃鱼皮，爽脆可口；再浸鱼丸（连花瓣），肉滑清甜，爽口弹牙；接着吃豉汁蒸鱼骨；最后尝鸡蛋煎鱼肠。一条鲮鱼从头吃到尾，形式多样，了无浪费。广东人还善于利用鱼的下脚料，粗料精制而成佳肴，可谓“惜饮惜食”。什么鱼皮、鱼骨、鱼肠、鱼鳔、鱼腹（鱼的精囊及其所含的精子）、鱼春（卵）等等，

经他们巧手妙制俱成美馐。广东人善于因鱼制宜，扬长避短，与时俱进，创制出精美巧妙的鱼肴。鲮鱼肉鲜美而骨刺多，广东人便起出其完整的皮囊（连着头、尾），取出脊骨，剁肉成茸作馅，酿回皮囊，使恢复鱼形，先炸后炆，吃起来“啖啖是肉”，鲜香味美，确有脱胎换骨之妙！近年，适应食客怕饱厌腻的新口味和社会的快节奏，相继推出珍珠（糯米）酿鲮鱼、荔茸酿鲮鱼、肉粽酿鲮鱼、巧仿酿鲮鱼等新菜式。他们还把鲮鱼肉剁成茸，制成鱼丸（球）、鱼饼、鱼环、鱼脊、鱼丝、鱼腐、鱼皮角等半成品，丰富了粤菜的原料。最奇妙的是把鳙鱼脊肉切成薄金钱片（越薄越好），腌味后往沸水一烫，鱼片中部便隆起，仿佛接吻时的嘴唇，称为“嘅鱼”。广东人还善于根据鱼的不同部位的特点，采用不同方法，烹制出款式各异的鱼馐，也就是一鱼多吃。“鲟鱼十吃”便是典型例子。一条人工养殖的俄罗斯鲟，经过一番刀切火烧，便被烹成十款佳肴：天麻鲟龙头汤、日式鲟龙刺身、清蒸鲟龙件、铁板鲟龙丝、煎焗鲟龙尾、双果鲟鱼丁、瓦钵焗龙肠、XO酱爆龙腩、椒盐龙骨、美极龙袍。广东人还善于创造烹鱼的新方法和新方式。“鲜虾润肤法”和“白蔗滋润法”就是广东人首创的。蒸名贵海鲜或河鲜时，把几只鲜虾放在鱼面同蒸，鲜虾肉因受热而滴出虾油，不断滋润着鱼身，使鱼皮不会爆裂，鲜味还可以渗进鱼身，就算蒸得稍微过火，鱼亦不会蒸老。把几段白蔗放在鱼底下和面上，调味同蒸，可以使鱼更加鲜甜肉滑味浓郁。浸，是广东人擅长的烹调技法。除别处也用的水浸、汤浸和油浸外，还有富于广东特色的白粥水浸、茶汤浸、啤酒浸、乌醋浸、豉汁浸、陈皮水浸等方式，其中，粥水中放入广东特产牛乳饼（一种牛乳酪圆薄片），滚至水乳交融，用以浸鱼，平添了一

种乳香和一份润滑。广东人还创出“蒸浸”方式，即半蒸半浸，其好处是浸熟的鱼比较嫩滑，鱼皮不易破裂，有汤有菜，一举两得。

广东人尤其是顺德人的烹鱼绝技，得到了世人的赞赏和高度评价。美食散文家沈宏非认为：“天下最会养鱼烹鱼的，莫过于顺德人。”（《发现广州餐厅》）社会上流传着顺德人善吃鱼的故事。其中一则是：“有个顺德人到外地吃鱼，店主自诩那条鱼很新鲜，但那个顺德人吃了一口，就连说这是条死鱼，而且是昨晚8点死的。店主大吃一惊，看来这个客人不容小觑。顺德人第二次光顾那间店时，店主不敢怠慢了，亲自烹制了一条鱼出来，谁知那顺德人又说这条鱼不够新鲜，店主觉得很奇怪，后来才想起剉鱼之前，用力过度，把它敲死了，这回店主对他简直佩服得五体投地。（2002年3月23日《羊城晚报》）”《南方都市报》评述说：“顺德美食最令食家倾心之处还在于其鲜鱼的讲究：顺德人认为鱼被捉的时间长了，尽管游泳不已，仍属不鲜，把这类鱼叫做‘失魂鱼’，蒸熟之后得碟水（这是视觉），‘肉削’（这是味觉，所谓‘削’者，瘦削也，没有了鱼味的肥甘）。他们要吃的是那种即捕即杀即蒸的鱼，未被消耗的鱼，才叫‘鲜’，就像陆羽能辨出烹茶之水是水上游抑或中游一样，顺德人辨鱼的鲜度那种敏感，是真实有据的。18世纪法国有位思想家叫布赖特·萨夫林，说古罗马的美食家能‘通过香味断定出鱼是产于城里的桥下还是产于河流的下游’。其实，顺德人与古罗马人一样，是分别代表东西方的顶尖食鱼家。”（2002年9月9日《南方都市报》）顺峰总店厨师长汤才教师傅就是顺德食鱼家、烹鱼家的杰出代表。他特别用心琢磨过各种海鲜、河鲜的生活习性，并认真研究过古今中外有关海鲜、

河鲜的肉质、口感、营养成分以及相关的烹制方法，在清蒸各种鱼类的温度（俗称火候）、气压、时间等问题上掌握得恰到好处，在清蒸鱼肴酱汁调配料的搭配上，也有独到心得和令人折服的创新，他的蒸鱼绝活被顾客特称为“阿教蒸鱼”。“阿教蒸鱼”使“到顺峰，吃海鲜”成为首都人的一句口头禅，也使汤师傅本人获得了法国“蓝带美食优异之星”的殊荣。

广东人烹鱼的技巧，概括起来就是突出一个“鲜”字。他们烹鱼用调味料并不多，为的是让食客尝到鱼的真味、原味。现分述如下——

选鱼：广东人根据鱼的生活习性，选择成熟期的“壮鱼”入烹，因为这时的鱼，营养积淀已到最大值，生命处于高峰期，格外肥美。例如，农历四月至八月，是鲮鱼的生长季节，其肉含水分重。这时用鲮鱼茸做出来的鱼腐虽然幼滑却欠香和鱼味，这段时间，广东酒楼一般不制作鱼腐。制作鱼腐最佳时段是在鲮鱼最盛期——农历九月中旬到次年三月。“春鳊秋鲤夏三鰖冬大鳙”，这一谚语是广东人选鱼经验的总结。鱼的大小、重量为选鱼提供了量化标准。家庭清蒸鲈鱼一般选0.5千克左右的“鲈鱼筒”，胜在嫩滑；吃“嘜鱼”，一般选2千克重的塘养鳙鱼，但须清养两三天，山塘鳙鱼以3~4千克的最鲜甜，水库鳙鱼则选7~8千克的，吃来最爽口；用于炆（焖）的海鲈，6千克左右的鱼味浓，肉质坚实而耐炆；打边炉用的鲩鱼以1千克最为适中，太大的肉质粗劣，太小的则肉松散。广东人还根据烹制方法选择合适的鱼类：吃“嘜鱼”，只能选鳙鱼脊肉；制鱼腐，必须挑鲮鱼不带皮的背肉；至于清蒸鲩鱼，最好选择肉实味鲜的山坑鲩、山塘鲩、氹仔鲩、咸淡水草鲩或“海鲩”。当然，鲜

活与否是最重要的选鱼标准，因为活是鲜的根本保证。鲜活的鱼，鱼鳞整齐，紧贴鱼身，肉质坚实而有弹性，鱼鳃鲜红，眼球透明。为了确保鲜活，广东鱼塘公（从事塘鱼养殖业的农民）多把将烹的鱼用竹箔围养在鱼塘一角，随捕随宰随烹随食；广东很多家庭都建有养鱼池。

宰鱼：放血是关键的一环。放血要及时。广东人先在鱼的下颌割一刀，再在尾部划一刀，然后将鱼放回清水中，让鱼在游动中将鲜血流尽，使体内全无淤血。放清血污的鱼，肉白如雪，腥味大减。不谙此道的人，往往用力把鱼拍死，或用力把鱼摔死，然后削鳞，剖腹兼放血，结果，由于放血不及时，导致鱼肉带淤黑色，部分失去了鲜味。宰杀像生鱼（斑鳢）这样凶猛的鱼，只需把一根竹筷从口插入鱼腹中，鱼尾弯曲不得，你便可从容落刀。挖清泥气重的鱼鳃，剝出味苦的鱼牙，撕掉有臭味的“鱼耳屎”（在鱼头云内），特别是刮清最腥的腹内黑膜，都是除腥的必要步骤。吃卫生鱼生，则要刮清“鱼瘦肉”（皮下血块），因为此处是寄生虫卵的“大本营”。而宰鲢鱼，还要割掉又肥又腥的腩膏（脂肪）。

腌渍：烹鱼前多用精盐腌鱼，这样可使鱼排出一些水分，使肉质变实，有内味，但腌的时间不宜过长，以免让鱼失去鲜味。拌盐时也不可拌至起“潺”，一起“潺”，鱼的腥味就会被带出来。广东人习惯用姜汁酒腌鱼以去腥增香。

下料头：通常用姜、葱、蒜、椒、韭之类辛香料头为鱼辟腥。但广东人在烹鱼实践中，发现鲮鱼、左口鱼、鳊鱼等不宜放姜，因为姜会导致鲮鱼、左口鱼肉质变霉，会引出鳊鱼的土腥气。代之以陈皮，最为合适。

火候：烹鱼最讲究火候。蒸鱼前，把鱼腹两边的腩肉展

开，将鱼背鳍朝天竖放于碟上，下垫葱两条，以利热气流通。蒸鱼时，水要宽，火要猛，时间要短，清蒸至刚熟（其标志是鱼眼刚凸出，鱼鳍刚翘起），便把鱼取出，滗出原汁。取其中一半，加适量有味上汤，淋于鱼面上，放上葱丝，浇上滚沸的花生油，让滚油把葱的清香逼进鱼肉表层，这样蒸出来的鱼嫩滑鲜美，熟得恰到好处*。炒鲈鱼球、鳜鱼条之类，炒至九成熟便要上碟（装盘），让鱼球、鱼条在上席途中，利用自身的内热逐渐加热，待到桌上刚好熟至透心，不生不烂，恰到好处。浸鱼宜用微沸的水（俗称“蟹眼水”）或汤，放入鱼后熄火或用微火保温，慢慢浸至恰熟，令鱼肉嫩滑可口。炸鱼丸，落油镬时，油温以 80℃ 左右为宜；炸个体小的鱼（例如乌鱼），要先用猛火把油烧至 100℃ 以上，然后把镬端离火位，让鱼慢慢浸泡吸油，然后再加热，反复浸炸至熟。滚鱼汤要先用慢火把鱼煎透，然后注入清水，加盖，用猛火滚沸，使鱼中的部分蛋白质小颗粒和小油滴分散于汤中，由于光的折射而使汤呈奶白色，并使一部分蛋白质水解而生成大量呈鲜物质，从而令汤味鲜美。

由于篇幅所限，广东人烹鱼的技巧只能在书中随菜介绍，在此恕不一一赘述。

* 按照广东人的传统标准，蒸鱼熟得恰到好处，表现在鱼皮不开裂，用筷子从鱼背鳍处插入，往尾部一划，鱼肉全部离骨。

目 录

一、海鲜篇

石斑——	2	狗仔鱼	19
清蒸游水石斑	2	香滑鲈鱼球	20
蒲瓜浸东星斑	3	菊香鲈鱼球	20
旭日东升	4	脆皮玫瑰鲈鱼球	21
明炉石斑	5	西柠鲈鱼球	22
香蕉酿石斑	5	纸包鲈鱼球	23
香蕉石斑夹	6	黄金鲈鱼	24
碎蒸大杉斑	7	沙律鲈鱼块	24
碧绿蟹黄石斑球	7	锅贴鲈鱼	25
麒麟石斑	8	菊花鲈鱼羹	26
翠簪石斑卷	9	柴把鲈鱼	27
奇妙石斑卷	10	杞子鲈鱼粒	28
石斑密瓜船	11	雪耳鲈鱼羹	29
酥炸五柳石斑	11	“发菜”海鲜羹	30
龙趸——	13	金瓜银鲈羹	30
蒜香蒸龙趸	13	银鳕鱼——	32
红炆鲜趸皮	14	醉香银鳕鱼	32
苏眉——	15	香橙煎银鳕鱼	33
清蒸苏眉	15	烧汁生嗜银鳕鱼	33
清蒸苏眉头腩	16	鸳鸯银鳕鱼	34
鲈鱼——	17	青衣——	36
明虾干蒸鲈鱼	17	红烧青衣	36
荷香盐焗鲈鱼	18	衣锦荣归	37
		黄花鱼——	38

糖醋黄花鱼·····	38	豉椒炒沙鳢球·····	56
芒丝扒黄花鱼·····	39	狮子鱼——·····	57
鲳鱼——·····	40	油泡狮子球·····	57
辣汁煎封鲳鱼·····	40	鲳鱼——·····	58
清蒸加吉鱼头·····	41	姜片鲳鱼汤·····	58
鲳鱼——·····	42	白鸽鱼——·····	59
凉瓜片茸炆鲳鱼·····	42	豉汁蒸白鸽鱼·····	59
生筋炆瓜核鲳·····	43	太阳鱼——·····	60
龙脷——·····	44	家乡汤浸太阳鱼·····	60
油泡龙脷球·····	44		
鲜虾蒸龙脷·····	45	二、洄游鱼类篇	
煎封龙脷·····	46	三文鱼——·····	62
左口鱼——·····	47	顺德三文鱼生·····	62
清蒸左口鱼·····	47	奇妙锅贴三文鱼·····	63
带鱼——·····	48	可乐红烧三文鱼·····	64
煎封冰鲜带鱼·····	48	凉瓜炆三文鱼头·····	64
红衫——·····	49	金粟三文鱼饼·····	65
油榄煎封红衫·····	49	三鲞——·····	66
马友——·····	50	豉汁蒸三鲞·····	66
枝竹炆马友·····	50	凉瓜炆三鲞·····	67
九肚鱼——·····	51	酸菜炆三鲞·····	68
蛋煎九肚鱼·····	51	凤尾鱼——·····	69
乌鱼——·····	53	干煎凤尾鱼·····	69
柠檬蒸乌鱼·····	53	梅子煎封凤尾鱼·····	70
油浸乌鱼·····	54	蛋煎凤尾子·····	70
红枣煲乌鱼·····	54	银鱼——·····	72
沙鳢——·····	56	银鱼炒滑蛋·····	72
		银巢金腿丝·····	73