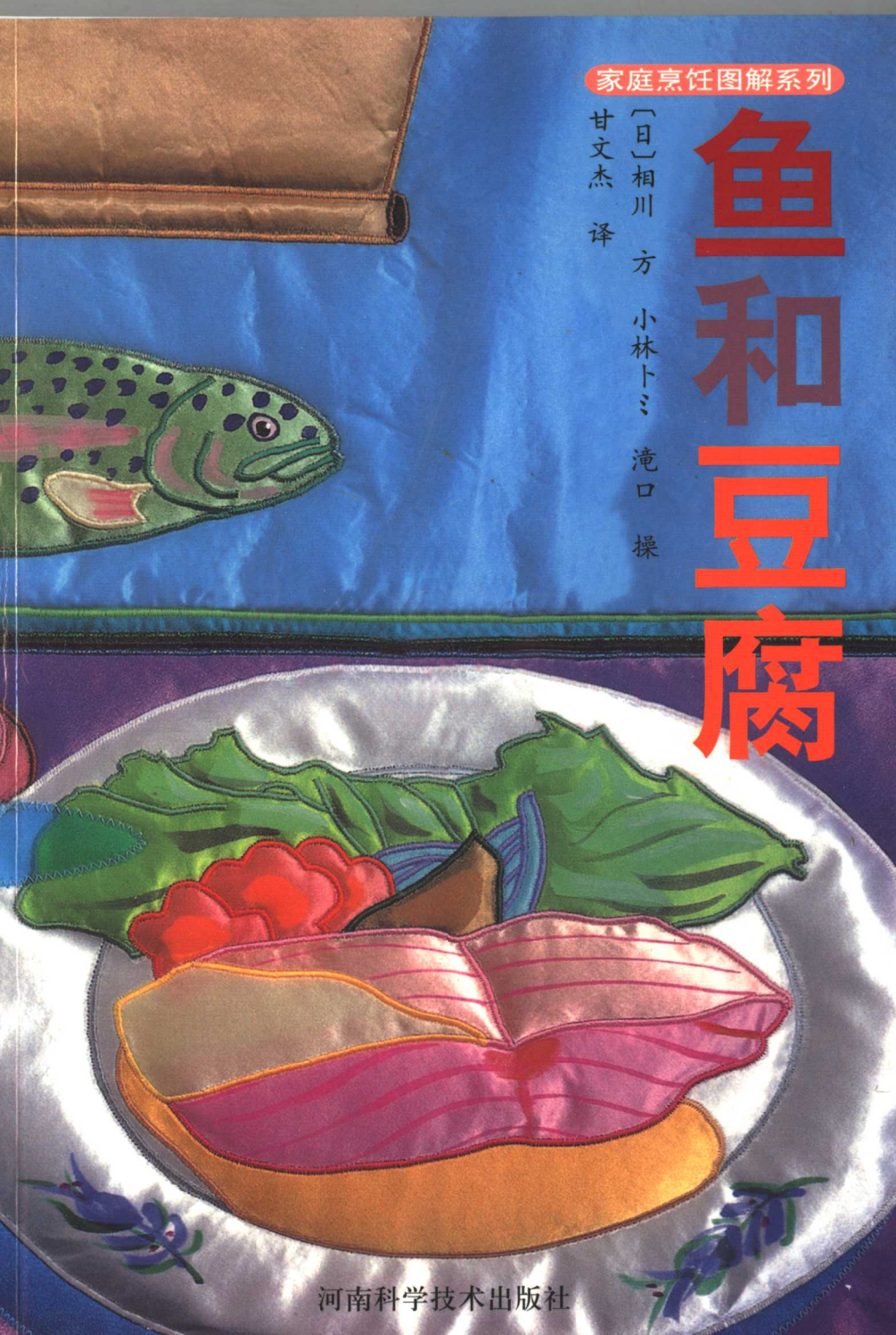


家庭烹饪图解系列

鱼和豆腐

〔日〕相川 方 小林トミ
甘文杰 译 滝口 操



河南科学技术出版社

KIHON NO KIHON SERIES VOLUME 2 HAJIMETE
NO RYOURI SAKANA TO TOUFU

© THE PUBLISHING DEPARTMENT OF KAGAWA
NUTRITION UNIVERSITY.1988

Originally published in Japan in 1988 by THE PUB-
LISHING DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION
UNIVERSITY

Chinese translation rights arranged through TOHAN
CORPORATION, TOKYO.

版权所有,翻印必究

著作权合同登记号:图字16-2002-007

图书在版编目(CIP)数据

鱼和豆腐/(日)相川 方等编著;甘文杰译. —郑
州:河南科学技术出版社,2004.1

(家庭烹饪图解系列)

ISBN 7-5349-3019-7

I. 鱼… II. ①相…②甘… III. ①鱼-菜谱-图
解②豆腐-菜谱-图解 IV. TS972.12-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第074808号

责任编辑 周本庆 刘 嘉 责任校对 申卫娟

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路66号)

邮政编码:450002 电话:(0371)5737028

河南第二新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:6 字数:200千字

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

印数:1—5 000

ISBN 7-5349-3019-7/T·587 定价:29.00元

家庭烹饪图解系列

〔日〕相川 方
小林トミ
滝口 操
甘文杰 译

鱼和豆腐



河南科学技术出版社

目 录

- 4 查找方便的烹饪名词解释和原料处理方法(索引)
请一定要在烹饪前阅读
- 6 家庭烹饪常用的炊具
- 8 鱼的剖洗方法
鲭鱼剖洗方法(9)/整鱼剖洗方法(12)/乌贼剖洗方法(14)/沙丁鱼剖洗方法(16)

鱼虾贝的烹饪

17 生制鱼

生鱼片大拼盘(18)/海带腌板鱼拼盘(21)/拍松竹筴鱼(21)/土佐式鲔鱼拼盘(21)/生鱼拼盘(22)/帆贝生肉片(23)/西式生鱼片拼盘(23)

24 醋腌鱼

醋腌鲭鱼(24)/醋腌米鱼(26)/醋腌沙丁鱼(26)/醋腌鲱鱼(26)/醋腌竹筴鱼(26)/酸奶酪醋腌鱼(27)/醋拌牡蛎白萝卜泥(28)/醋拌海参白萝卜泥(28)/醋拌黄菊螃蟹(29)/凉拌螃蟹芹菜猕猴桃(29)/醋拌蛤蜊葱(30)/海鲜色拉(31)/凉拌鲑鱼(32)

33 烤鱼

烤竹筴鱼(34)/烤咸鱼干(38)/烤梭子鱼(38)/烤作料鲑鱼(39)/烤蛋鲑鱼(39)/幽默法烤鲭鱼(40)/烧蔬菜鲱鱼(42)/烤夹心鲑鱼(42)/烤七味带鱼(43)/烤香椿鲱鱼(43)/京都法烤方头鱼(44)/烤虹鲱鱼(45)/炸鲱鱼(46)/油炸满粉牛舌鱼(48)/油炸帆贝(50)/油炸牡蛎腊肉卷(51)/油炸秋刀鱼饼(52)/烘烤面包粉沙丁鱼(53)/烘烤鲱鱼(54)/网烤帆贝(55)/烤箔包蘑菇鱼(56)/烤箔包蔬菜鱼(56)

57 煮鱼 蒸鱼

煮银枪鱼(58)/生姜煮沙丁鱼(60)/白萝卜煮

鱼骨(61)/咸梅煮竹筴鱼(61)/豆酱煮鲭鱼(62)/煎豆腐煮干鲤鱼肉(64)/野味煮鲱鱼干(65)/芋头煮乌贼(66)/煮鲱鱼(68)/蜂斗菜煮鱼子(70)/酥鱼(71)/红烧鱼(72)/法国风味沙丁鱼(74)/马赛风味煮鱼(75)/葡萄牙风味乌贼(76)/葡萄酒煮蛤仔(77)/冷制蛋黄酱鲑鱼(78)/法式鲭鱼(79)/清蒸鱼(80)/酒蒸鳊鱼(82)

83 炸鱼 炒鱼 烹鱼

炸鱼虾贝(84)/酥炸乌贼条(88)/炸虾仁(89)/糖醋鱼(90)/意式风味炸乌贼章鱼(91)/法式风味炸鲑鱼(92)/意式风味炸乌贼(93)/炸牡蛎(94)/炸公鱼(95)/龙田式粉炸鲭鱼(96)/炸鱼煮白萝卜泥(97)/南蛮腌鱼(97)/粉炸鲱鱼(98)/香酥鱼(99)/炸秋刀鱼饼(100)/鱼丸汤(101)/八宝菜(102)/炒鲑鱼(104)/奶汁鲑鱼(105)/干烧大虾(106)/糖醋虾(107)/油爆虾(108)/虾仁炒青豆(109)/炒辣味鲱鱼(110)

111 汤 火锅

文蛤潮水汤(112)/加吉鱼潮水汤(112)/蛤蜊汤(114)/船厂汤(114)/鲱鱼包卷汤(115)/鲱鱼活结汤(115)/鱼片汤(116)/三平汤(117)/蛤仔汤(118)/蜆贝汤(118)/牡蛎土堤火锅(119)/三鲜火锅(120)/鲑鱼什锦火锅(122)

豆腐的烹饪

124 煮豆与余豆

煮大豆(124) / 煮黑豆(124) / 煮糖斑豆(125) / 煮什锦豆(125) / 余盐毛豆(126) / 五香毛豆(126)

127 豆腐与豆腐加工品的烹饪

凉拌豆腐和汤豆腐(128) / 中式凉拌豆腐(128) / 煮豆腐(130) / 豆腐炒肉片(131) / 拌豆腐糊(132) / 蒜蓉烧豆腐(133) / 麻婆豆腐

(134) / 生菜烩豆腐(135) / 烧豆腐与煎什锦豆腐(136) / 烹豆腐(137) / 辣椒酱炒豆腐(138) / 空野蒸豆腐与南禅寺蒸豆腐(139) / 怪味豆腐(140) / 烧朴菹豆腐(141) / 醋煮豆腐(141) / 油炸豆腐(141) / 油炸混豆腐(142) / 煎夹心豆腐(143) / 煎豆腐(143) / 家常豆腐(144) / 青菜煮豆腐(145) / 煮油炸豆腐(146) / 烤豆腐馅饼(147) / 煮豆腐渣(148) / 酸辣豆腐汤(149) / 螃蟹豆腐汤(150) / 冬菇豆腐汤(151)

用鱼虾贝和豆制品烹饪快餐

152 鱼虾贝罐头

炸金枪鱼蔬菜(中式风味)(152) / 金枪鱼番茄色拉(153) / 煎鱼馅蛋饼(153) / 炒鲑鱼玉米黄瓜(中式风味)(153) / 鲑鱼冷盘色拉(153) / 日式鲑鱼色拉(156) / 炸鱼丸(156) / 现制贝茶末汤(156) / 肉片炒面丝(156) / 上海青煮鲍鱼汤(157) / 鲍鱼番茄黄瓜冷盘(157)

157 市售烤鳗鱼串

鳗鱼串生菜装饰色拉(157) / 冷制鳗鱼豆腐(160) / 鳗鱼煮蛋(160) / 醋腌鳗鱼黄瓜(160) / 鳗鱼蛋卷(160)

161 鱼肉加工品

生菜芝麻蛋黄酱凉拌鱼肉方形饼(161) / 杂烩(161) / 水煮鱼肉方形饼(161) / 煎鱼肉方形饼(164) / 圆筒状鱼肉卷配菠菜半熟色拉

(164) / 油炸变色圆筒状鱼肉卷(164) / 鱼肉方形饼配白汁(164) / 鱼肉方形饼三明治(165)

165 盐腌制品

鲑鱼子浓汤(165) / 鲑鱼子酱(165) / 凉拌红沙色肉(168) / 土佐醋腌鲑鱼子(168) / 鲭鱼子拌山药芥末(168) / 白萝卜泥拌鲭鱼子(168) / 鲭鱼子西式寿司(169) / 鲑鱼子海碗饭(169) / 海胆煎鸡蛋(169) / 烤海胆乌贼(169) / 海胆汁浇烤面包(172) / 凉拌海蜇(172)

165 大豆和大豆制品

炸大豆(172) / 大豆浓汤(173) / 西式烤大豆肉丁(173) / 西式炸大豆(173) / 大豆饭(173) / 醋拌青大豆芥末(176) / 冻豆腐胡萝卜(176) / 冻豆腐煮蛋(176) / 韭菜拌纳豆(176)

鱼和豆腐的营养

178 鱼的营养

180 豆腐的营养

181 关系到身体健康的营养平衡膳食

182 关系到身体健康的体重控制

184 为制定良好的营养平衡菜单食品选择的标准

量食品1点(335千焦)重量表

186 鱼和豆腐菜肴营养价值一览表(索引)

190 食品的废弃率(%)

190 食品基本量(标准量)一览表

191 食品标准杯、匙计量及热量点数一览表

烹饪名词解释和原料处理方法

(索引)



切法与剖法

除内脏法	13
除鳃法	12
除鱼皮法	19
刀口切法	19
鳃鱼剖洗法	98
刮除鱼腹鳞	12
海参剖洗法	28
河虾处理法	108
加吉鱼鱼骨切法	113
简易剥鳃除脏法	13
角切法	19
开帆贝壳法	55
拉切法	19
两片剖法	10
鹿纹块切法	19
批除竹筴鱼硬鳞法	12
取小骨法	11

鲭鱼剖洗方法	9
沙丁鱼剖洗方法	16
三片剖法	10
生姜刨泥法	20
丝状切法	9
水洗鱼法	9
推切法	19
乌贼剖洗方法	14
乌贼松果状切法	104
虾的事前处理	36、85
鱼背脊骨活用法	10
鱼筒状切法	63
整鱼剖洗方法	12
直切法	19



烹饪原料处理

冰色	113
辨别鱼的新鲜度法	8
擦磨	101

除刺法	11
串穿法	36
醋腌	25
大豆煮法	124
豆腐脱水法	127
鲱鱼干泡软法	65
蛤蜊肉沸水余	30
化妆食盐	34、35
晃动锅	67
酵母发酵法	93
两次炸	89
皮壳制作(热汤制法)	19
青豌豆不起皱煨法	109
清蒸鱼食法	81
撒食盐	35
山萵菜的磨泥法	20
生鱼片拼盘法	20
鲱鱼骨的事前处理	61
水洗牡蛎法	28
筒状切鱼装盘法	38
串串	35
鳕鱼干代结	115
西式洗牡蛎法	51
咸干鳕鱼处理法	64
盐腌	25
油炸	103、105
鱼饼形	101
鱼干烤法	38
鱼馅冷冻法	101
鱼虾贝类油炸标准时间	87

♥ 请一定要在烹饪前阅读

- 参照本书菜谱烹饪前，请注意书中所记载的烹饪原料重量。若无专门说明，则为净重量

因书中所记载的原料重量不包括原料处理的废弃料在内(190页)，故选购烹饪原料时，应将废弃料的分量计算在内。仅购一条鱼及其配菜时，往往废弃料较多，务必注意！

- 本书菜谱烹饪方法和烹饪原料以2人量为基准

本书菜谱中某些可以多量烹饪的水煮菜肴或每日都将上桌的家常菜以及精制待客菜，则以4人量示范。

- 想将2人量的菜肴做成4人量时，请注意加水量

本书中绝大多数菜肴都可增量烹调，而一旦增量加热时，由于水分蒸发，使得原料调味变化较大的是水煮菜肴。

锅中烹饪原料增多，受热难以均衡，使得煮物花费时间增加2~3倍，水分蒸发自然较多。为此，若想按2人量烹饪成4人量，需将书中菜肴标示的定量汤汁(卤、水、酒等)的分量增加2~3倍。随着汤汁中的酱油、甜料、酒量的增加，又会使食物中的食盐量和糖量增加，多少会影响到食物的味道。书中各菜肴中所示调味比例，无论烹饪原料多寡，一般不会发生变化，为此，想增量烹饪时，可按这一调味比例与增加的原料量配合计算出准确汤汁量。另外，由于增量烹饪中原料用量一旦增多，使得所用的锅也要加大，这又产生所用火力大小的调整问题。为此，请参照菜肴烹饪要点图片，以边观察原料在烹饪中的变化状态边调整为妥。

- 请参照书中标示的各菜肴准备和烹饪所需时间，合理安排顺序

一旦从事家庭烹饪，随之而来的将是每日营养管理上的

鱼子处理法	70
炸物渣	87

烹饪用具

敷用纸的日本折纸法	87
留节筷	57
铝箔纸制盖	59
烹饪用具	6
平孔盖的作用	69
取食筷	33
细头筷	33
纸盖	63
中节筷	57

汤汁等复合调味料

白汁(简略式)	54
拌豆腐糊	132
豆酱糊	44
豆酱汁的1人标准量	123
法式调味酱	92
法式调味汁	79
法式炸鱼虾贝类	92
番茄酱汁的糖醋汁	90
干烧大虾组合调味料	106
红心点萝卜	122
混合调味汁	23
鸡油	116
家常豆腐组合调味料	139
家庭自制调味料	78
健康的蛋黄酱	79

芥末醋豆酱汁	30
烤鱼串调味料	52
辣椒酱组合调味料	138
麻婆豆腐组合调味料	134
梅肉酱油	20
奶酪调味汁	23
奶油汁	105
日式调味汁配比	87
山蒜泥醋酱油	29
什锦醋(增减醋)	20
上粉油炸法	49
生鱼片用调味酱油	20
蒜头酱油	20
酸乳酪汁	27
调整豆酱	45
土佐酱油	20
意大利式炸鱼虾贝类糊	91
油糊	75
鱼虾贝类用色拉混合调味料	31
炸鱼虾贝类用糊	85
中国风味辣酱油	32

菜肴名的含义

八宝菜	102
烤蛋墨鱼	39
空野蒸豆腐	139
龙田式粉炸鲭鱼	96
麻婆豆腐	134
拍松鱼	21
烹豆腐	137

三平汤	117
酸辣豆腐汤	149
土堤火锅	119
土佐式鲤鱼拼盘	21
英国式面包粉炸菜类	94
幽庵法烤鱼	40
炸粉	48
炸秋刀鱼饼	100
煮焯烹调法	145
煮脂肪凝固物	59

其他

八角(茴香果)	126
点缀配菜	20
冬菇	151
敷配菜(辅食)	20
间接烤鱼法	33
景德镇	83
配菜	20
青山拼盘	26
鲭鱼生腐	25
日式汤分类	114
蒜芽(蒜苗)	133
乌贼筋流向	67、103
鱼拼盘姿	35
鱼体各部位名称	8
鱼脂肪部位	25
炸油吸收率	85
左板鱼右鲷鱼	69

合理菜谱安排。本书所载菜谱，较为省时，为此，每种菜谱中都记有烹饪时间。这一时间为初级烹饪者而制定的标准，初学者可将它作为一种菜肴烹饪标准，按部就班地进行烹饪。

●菜谱中无炉火势大小标示时，请按中火烹饪

因所用锅的大小、种类以及火源不同，会出现烹饪效果的差异。本书中以城市煤气火源为标准。火力的强弱会影响到烹饪效果。因此，烹饪时请边烹饪边观察火候状况，适当调整火力。

●营养价值计算

本书菜肴营养价值是基于《四订食品成分表》上的数值进行计算的。其中合计含食盐量是调味料和加工食品所含食盐量再加上鱼虾贝类、海藻等食物自身含食盐量(对钠的换算)的总计，请尽可能以每日10克食盐以下为目标而选择

菜肴。书中各菜肴中所表示的营养价值为1人量。

●烹饪基本要点

本书中附有较为适用的烹饪基本要点，本要点为使用相同的烹饪法也可烹饪其他菜肴的共同要点，请初学者务必掌握，以便烹饪时能举一反三，得心应手。书中各种各样的烹饪项目上都附上各种图标，意义如下所示：



烹饪原料
及其处理

炊具



火力



调味、尝味



其他

●家庭烹饪常用的

炊具

●家庭烹饪常由一人担当,与专业烹饪使用的厨房有所不同,考虑到烹饪后的用具整理及存放,仅准备烹饪基本所需用具即可。

●以下按日常烹饪中所需用具的先后和烹饪顺序介绍各种烹饪用具。烹饪中,无论你使用何种用具,只要能达到烹饪目的即可。以备齐日常烹饪时所需用具为妥,并非一定要购齐本书中所介绍的全部烹饪用具。

●使用烹饪用具以“一器三用”较为合理方便。购用具时,若能使所购用具不至于在冬季闲置,将是家庭烹饪者的高明之举。

美味菜肴烹饪的关键之一——刀具

●在种类繁多的刀具中,通常拥有和式、西式、中式兼用的斩刀一把以及适用于小原料和少量原料的片刀一把,即可处理大多数烹饪原料。

●俗话说“若要烹调,刀利为先”,刀是否锋利,决定着原料原味的好坏。若刀不锋利,切出的原料断面就难以平整,必然影响原料均匀着味。刀若锋利,则会加快切菜速度,又能使原料均匀着味。为此,应时常磨刀,使其锋利。专业厨师一般都拥有三种磨刀石,分用途使用;而一般家庭,只拥有一块粗细适中的“中砥磨刀石”,就可使一把家用菜刀享用一生。另外,菜刀使用后,一定要擦拭干净存放。

●切菜时的菜板,只要有一块钢化塑料菜板即可,用后清洗消毒较方便。若使用木制菜板,菜刀砍入木板中形

烹饪用具与充分准备是烹饪成功的关键

●箅篱和多功能滤网各1个。箅篱可以有效地沥水,建议使用沥水良好的箅篱。多功能过滤网可过滤带味食物外,还可做滤水、滤汁的代用品。使用后应用刷子洗净网格,保持清洁。建议使用有底脚的多用滤网。

●一个直径26厘米能调料的圆盆。调料和混拌料时,若分量较少,也可用小钵、小罐或小锅代替。

●油炸食物专用有底脚滤油捞斗。它既作为沥水用具,也可用来装熟食品和其他物品。因可使用厨房专用卫生纸巾等过滤油炸食物,因此,并非一定需要准备专用的滤油捞斗。

1千克计量台秤

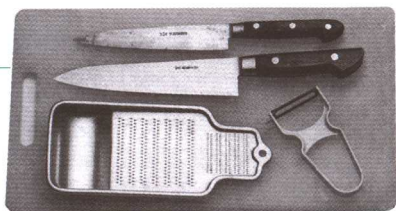
1杯=200毫升

匙
大匙=15毫升
小匙=5毫升
微型匙=1毫升

正确计量烹饪原料

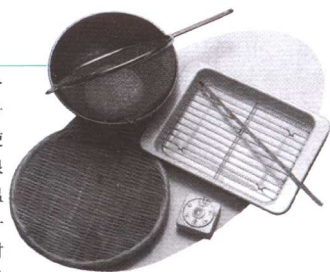
●烹调食物时最使人担心的就是调味,本书各菜谱中所表示的原料用量,为除去废弃物部分(190页)后的净重量。为此,使用的调味料量少时,以杯、匙为单位表示,量大时,以克为单位表示。

●标准计量仪、杯、匙。正确计算原料用量,一旦积累了经验,烹饪者可根据自己的创意在调味上推陈出新,以增加烹饪乐趣。



成缝条,有利细菌繁殖,使得菜板变黑,且清洗消毒费时费力。一旦菜板发出臭味,必然会让烹饪者再想购一块处理鱼虾贝的专用菜板。

●刨皮具选择以刀刃能自由转动的为妥,它在用于刨削圆形芋头时可减少废弃量。若能得心应手使用片刀削皮,那么可以不购刨刮刀。刨丝器有刨刮芥末泥用的细网眼刨和刨刮萝卜丝或茼蒿用的粗网眼刨两种。



●若具备一个高温温度计(200℃),可使您在烹饪中很好调整火的温度。若具备一个小型的定时闹钟,一旦进行几种菜肴烹饪时,会使您做到合理省时。

只要拥有下列烹饪用具， 无论何种烹饪您都能应付自如

●勺子，即木制平铲勺。若以普通饭勺代用，当烹饪使用平底锅或煎烤面包一旦粘锅时，无法有效地铲用，费时又费工。故建议购置一把木制平铲勺，作为常备品。另外，市场上常见的塑料平铲勺也可以有效地翻铲锅内食物，若能将它与木制平铲勺搭配使用，效果更佳。



●必须备置直接用于烘烤食物的石棉制或金属制专用烤网。石棉网可使炉火作用于网后散热均匀。如果煤气炉中附有这类烤网，则无须购置专用烤网。间接煎烤食物的煎锅应为必备品。应备置直径24厘米和18厘米大小两种煎锅。煎锅应常使它保持油腻状态。

●烹饪时以能长时间耐煮耐炖并可炒菜、煎烤、煮食三者兼用的平底厚锅为好。这是因为：这种锅一般底部较厚，接触火后会火力温和，避免烧焦食物。中式烹饪时常用的炒菜锅，容量大，盖上锅盖后，作用同平底厚锅。

●炒菜为中式特有的常见烹饪方法，

备用锅



●铝制锅可以在原料下锅后能短时间完成煮食烹饪。搪瓷锅一般外形设计精美，色彩丰富，用于清炖各种食物；一旦粘锅也便于清洗，最适于小火烹饪。素烧火锅因锅壁较厚，还可用来煎烤。瓦锅耐火集温，一般与厚壁类的锅具有相同的作用，可作为备用锅使用。瓦锅易发霉，一旦发霉，不耐大火，使用时，从小火向中火逐步调节。烹饪时勿使锅中水和汁等液体溢出锅外。应牢记高温瓦锅不能用冷水淋或放于低温处。

烹饪主要用具——锅

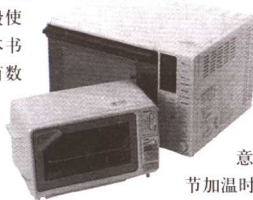
一般应使用中式炒菜锅。人数少的家庭，建议备置常用双耳式直径为30厘米的广东锅。而带柄式的北京锅因两边无耳，只有单柄，缺乏稳定感，建议不要作为油炸锅使用。煎锅和平底厚锅虽然容量小，用于水煮食物时，难免汁会溢出，但并不妨碍它们作为少量原料和蔬菜的炒锅。

●油炸食物一般不需要专用锅，使用厚锅或中式炒菜锅即可，偶尔需用油炸少量食物或用少量油煎制食物时，用家庭备用的煎锅即可。

●蒸食物时通常使用铝制蒸锅。将蒸锅中的蒸架取出后还可作为煮面和煮蔬菜汤的锅使用。

灵活使用电气炊具省工省时

●家庭就餐人数较间不定时，一般使烤炉即可。在本书方面的烹饪列有数制造厂家生产其加热时间有在加热时应注意变化，适当调温度比起自然



●微波炉的加热，一般能简单地使食物进入蒸煮烹饪状态。若针对肉身较厚的鱼虾贝，应在加热前先用锅煮5分钟，使鱼半熟，然后再放入微波炉中烹饪，这样能缩短烹饪时间。用微波炉热饭菜极为方便。

少或用餐时用电加热中，有关这例。因各个的产品不同，所区别，故意原料颜色的节加温时间。电子烤炉

火而言，其热源一般集中在原料上层，为了防止烤焦，在原料上盖一层铝箔纸较好。

家庭烹饪常用小物品

●一次性使用的厨房专用卫生纸巾。它在擦洗生腥味和带色素食品时比用毛巾更为方便，这是因为用后即可扔掉，无须清洗整理。铝箔纸可数张重叠，制成容器或在中间挖孔做成锅的内盖(59页)，还可用于烤炉中防止温度过猛烧焦食物时覆盖及衬垫。总之，铝箔纸用途广泛。

●密封容器。为食物冷冻、冷藏时不可缺少的用具。同时，它也可代替钵或搪瓷罐使用。

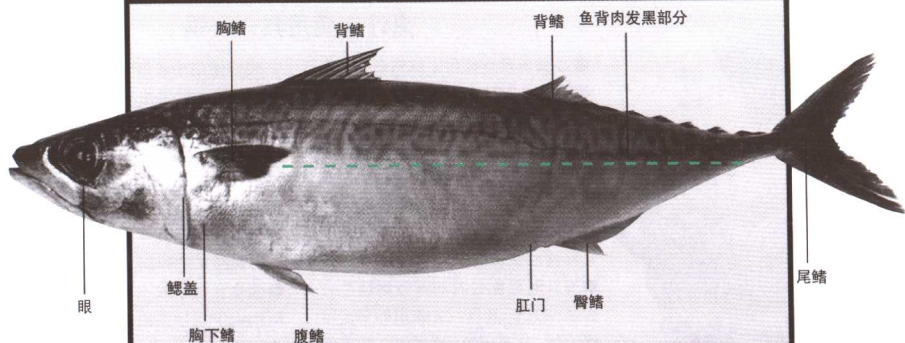


鱼的剖洗方法

不仅剖片鱼，甚至剖三片鱼如今在市场鱼市上已随处可见，购买十分方便。但家常菜使用的鲭鱼、沙丁鱼、乌贼等，烹饪者通常愿意购买后自己剖洗。若能掌握本书介绍的鱼的剖洗方法，即可对所有鱼类的剖洗应付自如。

鱼的新鲜度一般会因鱼鳃和内脏逐步腐臭而有所降低，故购买鱼后以早洗为妥。剖鱼刀应事前磨利。通常使用普通菜刀（西洋菜刀）足以应付。

剖鱼技法的快慢好坏，关键在于熟练程度。多次尝试，积累经验为其要点。一旦掌握了剖鱼技法，会诱使您的烹饪兴趣大增。



●鱼的烹饪成功与否关键在于鱼的新鲜度

辨别鱼鲜度法

- 鱼眼** 眼珠有透明感，护眼软骨有硬度。
- 皮肤、鱼鳞** 鱼鳞密着附于鱼体，鳞片富有光泽。鱼腹要有彩虹色，并有硬度感。
- 鱼鳃** 鲜红且富有硬度（鱼鳃外盖与鱼鳃稍分离）。
- 肛门** 新鲜鱼因内脏尚未腐败，往往从鱼腹处轻按压时，内脏不会从肛门流出。若放置过久，轻轻按压鱼体，内脏就会从肛门流出。
- 鱼味** 鱼往往会散发出腥味。打捞后放置过久的鱼，一般会出现恶腥臭味。
- 手持观察** 手持鱼头或鱼尾，用另一只手从上向下轻抹鱼身，如果鱼不新鲜，鱼体会出现下垂。相对而言，这种现象通常在绿背鱼（鲭鱼、沙丁鱼、竹筴鱼等）和红肉鱼身上比在白肉鱼（加吉鱼、秋刀鱼、鲈鱼等）身上发生早些。一旦购买这种新鲜度欠佳的鱼时，应尽快剖洗烹饪。但红肉金枪鱼、鲱鱼、鲱鱼等打捞后稍放置一段时间，其蛋白质和脂肪的分解酶会发生变化，可使肉入口光滑，增加美味。
- 淡水鱼和贝类的新鲜度下降较快** 这类水产物应购买活物，并在成活时剖洗为宜。

鲭鱼剖洗方法

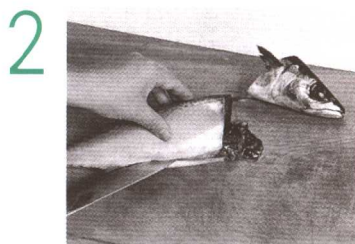
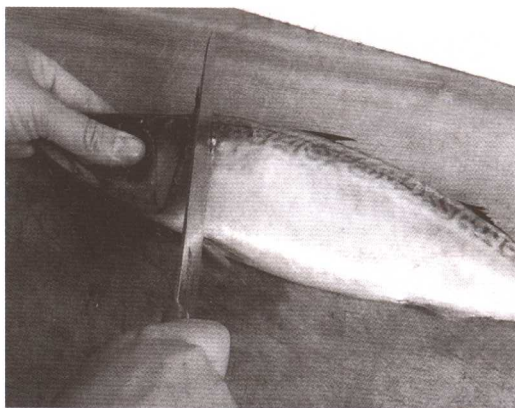
鲭鱼体大、身软，易于开剖，初学烹饪者以它练习剖洗较为适合。

水洗后的鱼，从头到尾一刀切开。用此法可将鱼剖成两片、三片。虽然此种剖法会使鱼体中间留有脊骨，但操作简单，初学烹饪者易于掌握。

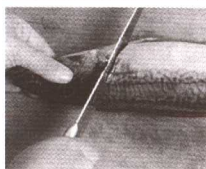
水洗

除鱼头、鱼鳃、鱼内脏外，将鱼的外体所有部分清洗干净即为水洗。鱼一旦经水洗后，不要再沾水，否则，会使鱼的新鲜度急速降低，改变原味。洗净后的鱼放在3~4张重叠的旧报纸上处理，可避免掏出的鱼内脏等弄脏菜板。同时，用旧报纸顺带包裹废弃物，简洁方便。

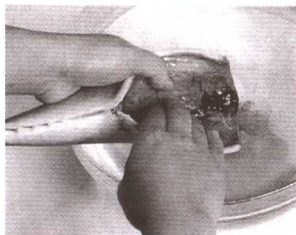
1 ●左手持鱼头，右手持刀，将鱼平放。若有鱼鳞，可用菜刀垂直从鱼尾向鱼头方向刮除。从鱼胸鳍处切下鱼头。若鱼骨坚硬，可将刀从鱼背处伸入切下鱼头。



2 ●将鱼腹置于面前，从切除鱼头处入刀向后直剖到肛门，划开鱼身。



*由于鱼皮、鱼鳃、鱼内脏中附着的细菌较多，购买后应立即“水洗”，否则，细菌会通过血管进入鱼肉，并将鱼的蛋白质当做营养，迅速繁殖，从而造成鱼的快速腐败。



4 ●用清水将鱼肚内洗净。特别是鱼脊骨周围的污血要充分洗除。



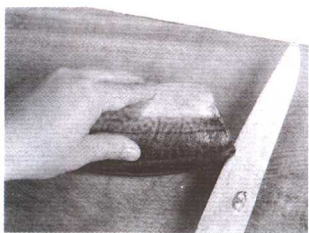
5 ●使用厨房专用卫生纸巾或干巾的擦鱼专用清洁毛巾擦干鱼体内外的水分，到此阶段为止，即称为“洗鱼”。若使用了切菜板，要立即清洗擦干。

3 ●左手将剖开的鱼上边掀起，用刀尖将鱼肚中的内脏全部挑出，附着在鱼脊骨上的凝固血块也用刀尖刮净。

*剖洗后的鱼，若不立即用于烹饪，请用冰箱专用保鲜膜包装后放入冰箱，以保持新鲜度。

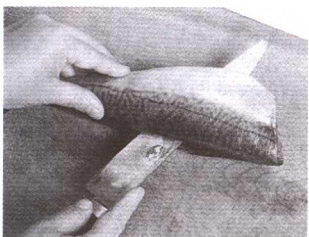
两片剖法

将水洗后的鱼沿着鱼背脊骨剖成两片，一片带有脊骨，一片无脊骨。这种切法称为“两片剖法”。若剖鱼时所用的切菜板较干，稍弄湿后再将鱼剖成两片较为方便。



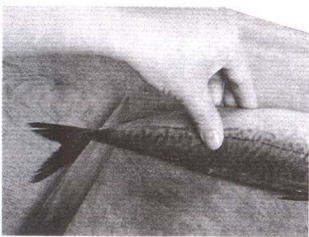
1

●将水洗后的鲭鱼放在菜板上，鱼背置于面前，鱼尾置于左手边，从鱼头切口处的背脊骨上方入刀。



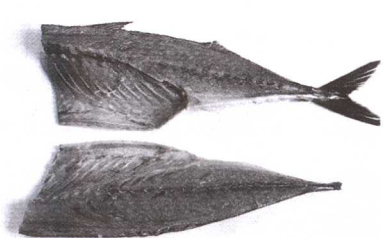
2

●将刀伸过鱼身从头沿着背脊骨平批至尾成两片。若刀像锯东西一样不利索，则两片鱼批得会欠美观。



3

●将鱼尾置于菜板前，左手稍移向右边握住鱼身，然后一直批分至鱼尾。

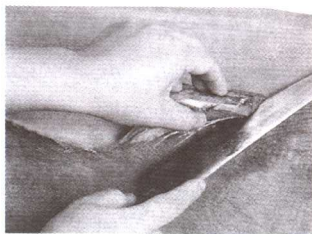


4

●由此就剖成了无脊骨和带有脊骨的两片鱼（两片剖法）。

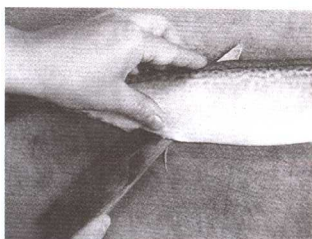
三片剖法

将两片鱼剖后带有背脊骨的一片鱼除去脊骨，形成无脊骨的鱼两片，和带有脊骨的鱼一片，这种剖法称为“三片剖法”。



1

●将两片剖后附有脊骨的一片鱼尾置于菜板上左边，鱼皮朝上，左手将菜板上的鱼身轻轻掀起，将刀伸入背脊骨上部。



2

●与两片剖法同样，刀水平方向沿着脊骨平批至尾。

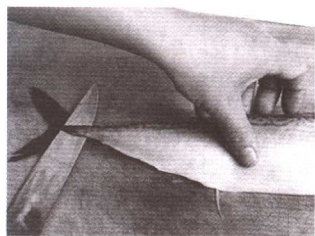
●背脊骨活用法

●稍附有少量鱼肉的脊骨片不要丢弃，仍可以加以利用。

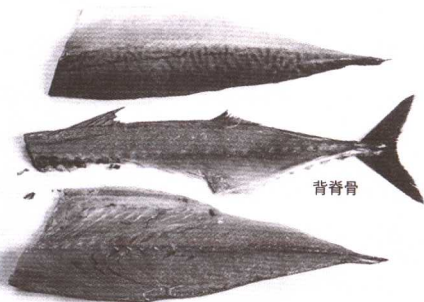
●可煮汤汁或作辅助原料：脊骨用沸水稍焯后用水洗净，然后加上清水煮熬，或者经网烤后再煮。

●将背脊骨上的鱼肉放入绞肉机制成末：附有脊骨的鱼肉用匙刮出，鱼肉放入绞肉机中绞成细茸，然后放入豆酱汁中。

●剔下的脊骨制成鱼骨薄脆饼：鲭鱼骨较硬，不适合作为原料。可将竹筴鱼、沙丁鱼、鲱鱼、鲱鱼的背脊骨烤干后用于素炸，即可制成鱼骨薄脆饼。

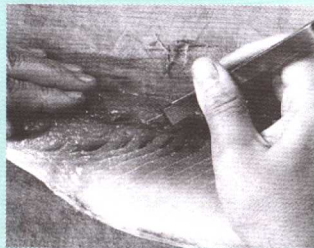


3 ●与两片剖法同样，用刀将尾根切离。



4 ●至此完成三片剖法。

●取小骨



带有背脊骨的鱼片（从鱼头到鱼肛门处）中通常附着有小骨。将鱼尾置于左侧，用拔毛夹夹出小骨。要快速拔，否则让手接触鱼片时间过长，会使鱼的鲜度降低。

●除刺法（俗称剥刺）

除去三片剖后的鱼身上附着的鱼刺（俗称剥刺、腹刺），通常叫“无腹刺片”。一般在烹饪鱼时并不需要除去鱼刺，对厌恶腹刺者则另当别论。但在生鱼片和醋腌生鱼菜肴的烹饪中则必须除去腹刺。



●从鱼体中央平斜入刀，剥批除腹刺。

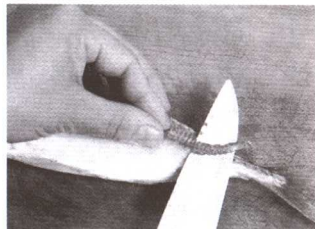


整鱼剖洗方法

这是为了展现鱼体完整美观而进行食盐烧、蒸煮和油炸烹饪整鱼时使用的剖洗法。现以竹筴鱼为例示范，其他鱼方法相同。

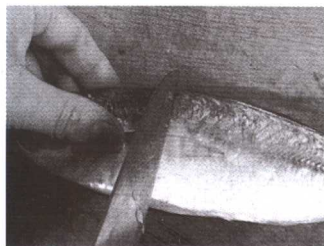
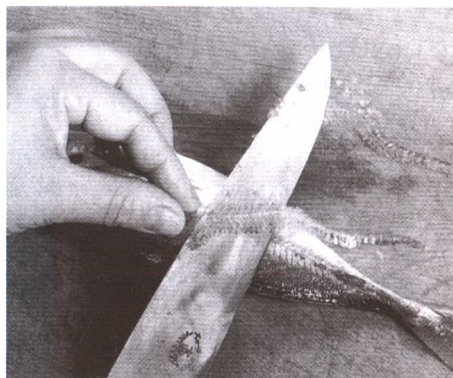
1

●**除去竹筴鱼的硬鳞** 竹筴鱼特有的坚硬刺鳞被称为“硬鳞”。用左手按住取鳞部分，从鱼尾处将刀横薄批入。像拉锯般地由尾向鱼头方向薄薄批出硬鳞。



*注意：竹筴鱼的硬鳞，除剥皮制作的生鱼片和醋腌鱼外，一般无必要批除。

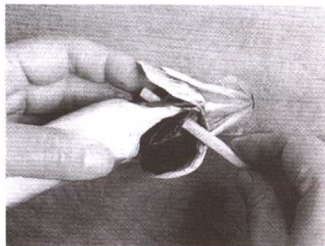
3



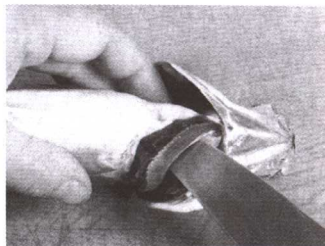
2

●**刮除鱼腹鳞** 将刀稍斜从鱼尾向鱼头方向刮除腹鳞。

●**夹出鱼鳃** 将鱼腹朝上。左手指伸入鱼鳃打开鳃盖，用开岔竹筷子伸入鳃中从鱼喉下划一圈后夹住鱼鳃，将左右两边的鱼鳃夹出，附在鱼鳃上的鳃根用刀切掉。

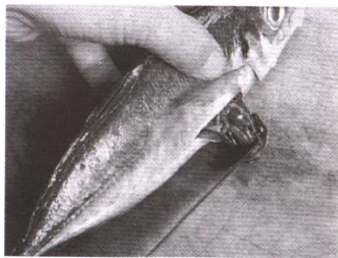


手法熟练后可用刀尖取出鱼鳃，其操作要领同开岔筷子。



4

●**除去内脏** 从腹鳍处入刀切向肛门,然后用刀刮除内脏,洗净,沥干水分。



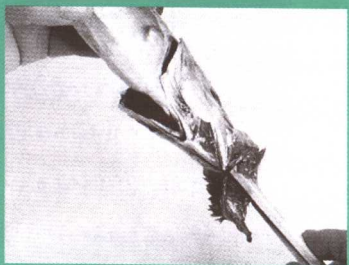
●简易取鳃除脏法

它是避免开膛剖肚,使整条鱼不留伤痕而从鱼口中取出鱼鳃和内脏的一种方法。常用于保持竹筴鱼和沙丁鱼等小型鱼类头尾完整的处理中。



1

●用手指将鱼口顶开,然后用两根竹筷从鱼口插入腹内。使用两根竹筷可防滑。



2

●紧紧握住竹筷,夹住鱼鳃和内脏,转动2~3次,然后夹住慢慢从口中抽出。一旦内脏夹不干净,还可用手指从鱼鳃处进入腔内掏出。

乌贼剖洗方法

这是乌贼（墨鱼）或鱿鱼（枪乌贼）的剖洗方法。将非冷冻的新鲜乌贼内脏制成咸辣菜肴，既美味可口，又不浪费。

1



●用手指伸入乌贼体中，将附着于鱼体中的乌贼脚根部的软骨完全剥离。

2



●一手拿着鱼体，一手拿着鱼脚慢慢拔离，以免破坏墨囊；若用力过猛，会使墨囊破裂。然后将透明软骨取出。

3

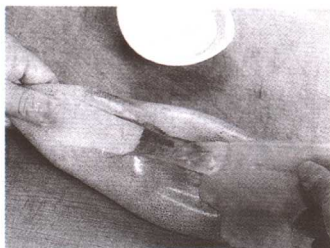


●接着剥离软体，将手紧捏住鱼身和软体，手指伸入鱼身和软体中间做剥离准备。此时，在手指上稍蘸点食盐防滑，剥离起来较为方便。

* 乌贼新鲜时，一般皮为带绿红褐色，接触空气后发白，时间长了会变成红色。新鲜肉富有透明度，逐渐转向白色不透明，放久后多转为黄褐色。

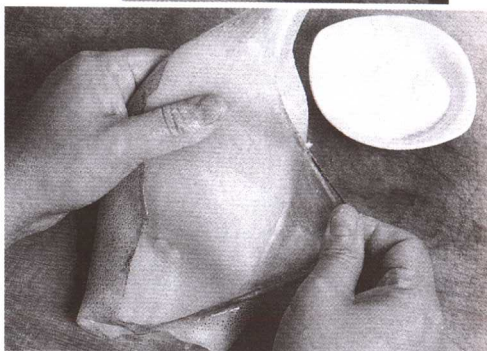
4

●然后剥离。剥到软体根处时要小心谨慎，以免断裂。最后将软体向下完全剥离鱼体。



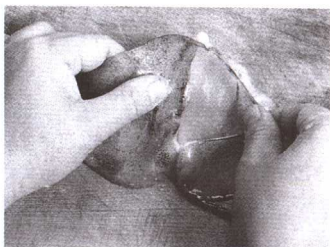
5

●继软体剥离后再剥离全部表层皮。皮有表面薄皮和皮下另一层薄皮两种，都需要剥去。此时，在手指上蘸上少许食盐，以便剥皮。



6

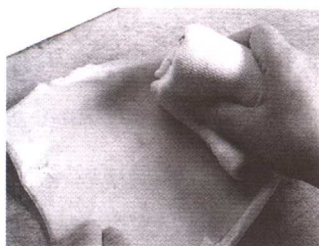
●在4中剥脱的软体中间纵向轻割一刀，由此剥开左右两块皮。



7

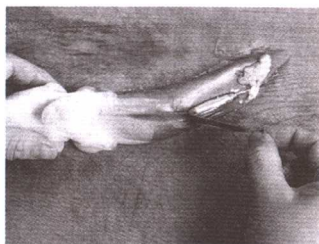
●从软体中间伸入菜刀，在软骨处直接切下，使得软体变成一整片。





8

●将鱼块用水洗净，然后用拧干的毛巾将肉的内外擦干。由此就完成了乌贼的剖洗。



9

●从附着内脏的墨囊根部将内脏轻轻地钩出。



10

●将乌贼脚置于菜板前，把刀纵向伸入脚根部轻切一刀。此时注意不要将内脏袋划破。



11

●用手将切口处的被称为“乌嘴”的黑色硬体剥出，并将附着“乌嘴”的丝状筋一并剥掉。剥掉后，内脏袋与脚分离。



12

●用手将内脏袋根部围开取掉。

●用新鲜的活乌贼制作成辣菜肴

(现购现制)

●原料

新鲜乌贼·····1尾(约200克)

新鲜乌贼内脏·····1尾量(约40克)

食盐(用量为乌贼的7%)·····1大匙稍少(14克)

●制作方法

①将乌贼剖洗剥皮，将肉身切成长5~6厘米的细条，脚部除去吸盘后也切成5~6厘米长，一道撒上1小匙食盐腌30分钟左右，使其收缩，然后抹干水分，再浇上少量酒。

②将除去墨囊后的脏袋划上刀口，掏出内脏，放入余食盐。

③将①混入②，放入冰箱，偶尔搅拌一下，一天后味已入肉，即可食用。

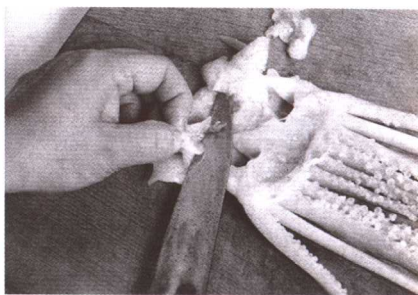
·若更讲究，可将柚皮、生姜刨成细茸或切成细丝混入乌贼中，其味更美。

·这道菜肴味淡，需放入冰箱内保鲜，应在7天内食完。



13

●从左右眼珠周围的保护软骨中取出眼珠，并放入水中处理。即使眼珠破裂，也不会使流出的茶色墨汁四处飞溅。



14

●用手指将眼睛周围的软骨挡住，用刀批出。附着鱼脚的那块鱼身味美，可用来做小块烹饪原料，切勿扔掉。