

“最好的食材”系列

丰富多彩的饮食和民俗文化。

海鱼，河鱼……品种繁多的鱼类大家族。

鱼的美饌和千古传唱的美味佳话。

让人食指大动的醇香鱼肴。

格润生活
编著

年年有 鱼



西湖醋鱼

年年有鱼

格润生活·编著

丰富多彩的鱼的饮食和民俗文化。
海鱼、河鱼……品种繁多的鱼类大家族。
鱼的美饕和千古传唱的美味佳话。
让人食指大动的醇香鱼肴。

松鼠鳜鱼

糖醋黄河鲤鱼

剁椒鱼头

砂锅鱼头豆腐

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

鱼 目 录

调料量取说明

为了方便使用，增加可操作性，
本书统一使用大勺、小勺量取调料：

1大勺≈15克 

1小勺≈5克 

第一篇 你所不知道的鱼趣和鱼事儿

历史勾勒的鱼轮廓 / 010

吃鱼当然要新鲜 / 012

谁敢和我比营养 / 013

做个手巧的厨子 / 014

做鱼也要有讲究 / 016

火眼金睛去毒素 / 019

第二篇 经典名鱼 游上百姓餐桌



北京名菜
抓炒鱼片 / 022



天津名菜
官烧目鱼 / 025



陕西名菜
奶汤锅子鱼 / 028



山东名菜
糖醋黄河鲤鱼 / 031



河南名菜
鲤鱼焙面 / 034



江苏名菜
松鼠鳜鱼 / 037



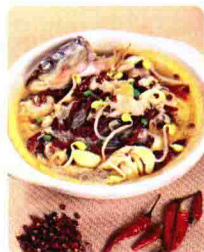
浙江名菜
砂锅鱼头豆腐 / 040



浙江名菜
宋嫂鱼羹 / 043



浙江名菜
西湖醋鱼 / 046



四川名菜
水煮鱼 / 049



四川名菜
酸菜鱼 / 052



湖北名菜
清蒸武昌鱼 / 055



江西名菜
兴国米粉鱼 / 058



湖南名菜
剁椒鱼头 / 061



贵州名菜
酸汤鱼 / 064

第三篇 家常烧鱼 吃一口就停不下



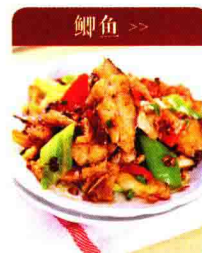
花旗参黑鱼汤 / 069



干妈回锅鱼 / 071



酸甜鱼片 / 073



干煸鲫鱼 / 074



奶汤鲫鱼 / 077



开屏武昌鱼 / 078



酱烧武昌鱼 / 081



藤椒炆鳝丝 / 083



珍珠鳝段 / 085



锅仔鲇鱼茄 / 086



羊骨汤焯鱼片 / 089



锅仔泥鳅片 / 090



水煮小泥龙 / 093



手撕泥鳅 / 095



五彩鳅鱼 / 097



碧波麻香鱼 / 099



剁椒玉米蒸鲈鱼 / 100



豆花烤鱼 / 103



椰汁海鲜浓汤 / 106



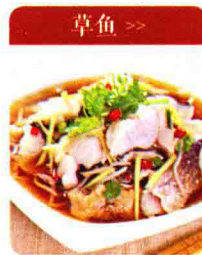
双椒鲢鱼 / 107



黄椒鱼头煲 / 111



麻辣肥肠鱼 / 113



银芽草鱼片 / 114



五柳草鱼 / 117



万州烤鱼 / 119



青芥浓汤鲤鱼片 / 120



姜汁蘸鲤鱼 / 123



椒香鲤鱼 / 125

银鱼 >>



翡翠银鱼 / 126



芙蓉银鱼 / 129

罗非鱼 >>



奶油芦笋罗非鱼 / 130



咖喱椰汁鱼 / 133

鲑鱼 >>



白玉蒸鲑鱼 / 134



烤鲑鱼卷 / 137

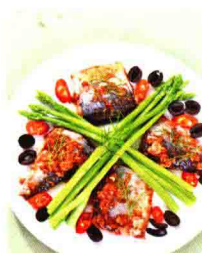


菠萝鲑鱼 / 139

鲑鱼 >>



韩式鲑鱼饼 / 140



黎巴嫩烤鱼 / 143



蒸鲑鱼饺 / 145

石斑鱼 >>



冰梅石斑鱼 / 147



青椒石斑鱼 / 149

加吉鱼 >>



香烤加吉鱼 / 151



干蒸加吉鱼 / 153



咖喱爆鱼丁 / 155

多宝鱼 >>



葱油多宝鱼 / 157



糟蒸多宝鱼 / 159

黄鱼 >>



湿煎黄鱼 / 161



炆炒黄鱼 / 163



包蒸小黄鱼 / 165



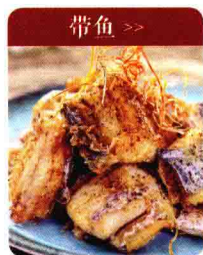
西班牙烤鲷鱼 / 167



泡椒蒜油蒸鲷鱼 / 169



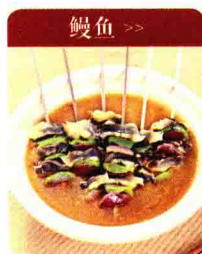
红烧鲷鱼 / 171



清炸带鱼 / 173



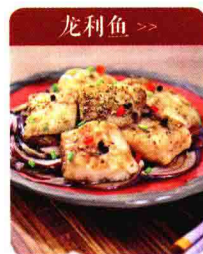
香辣带鱼煲 / 175



串烧鳗鱼 / 177



菜包豉汁鳗 / 179



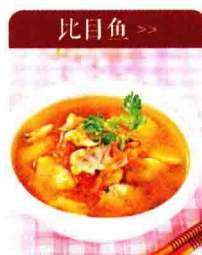
洋葱煎龙利鱼 / 180



香焗龙利鱼柳 / 183



青椒龙利鱼柳 / 185



焯比目鱼片汤 / 186



普罗旺斯鳕鱼 / 188



海鲜焖饭 / 191

西湖醋鱼

年年有鱼

格润生活·编著

丰富多彩的鱼的饮食和民俗文化。
海鱼、河鱼……品种繁多的鱼类大家族。
鱼的美饕和千古传唱的美味佳话。
让人食指大动的醇香鱼肴。

松鼠鳜鱼

糖醋黄河鲤鱼

剁椒鱼头

砂锅鱼头豆腐

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

水神影到
游泳

才飲老沙水
舒云龍風吹浪打
錦子老川上白起
夫風播
新松宏閣一橋
南北天卷雲通
立兩江石壁面
重而高映出千
應無恙南

毛





， 水的馈赠

古今中外，喜欢吃鱼的美食家比比皆是，苏轼就是其中一位。他不仅是宋代大文学家，还是爱吃鱼的美食家。在他谪居常州时，有一次朋友请他吃河豚，他明知河豚有毒，却经不住这美味的诱惑，只顾埋头大吃大嚼。正当大家目瞪口呆之时，忽听他大声赞道：“也值得一死！”吃鱼能让著名大文学家将生死置之度外，可见它有多么大的魔力！

我也喜欢吃鱼，而且一年四季无鱼不欢。

在我的家乡，到了春季鲈鱼大量上市之时，有女婿给丈人送鲈鱼的习俗。因此，就有了“鲈鱼跳，丈人笑”的说法。春季第一波鲈鱼上市后，女婿们都会去集市上选一条大鲈鱼送到丈人家，丈母娘则会做一顿丰盛的饭菜招待女婿，其中，鲈鱼是不可缺少的一道菜。将鲈鱼斩段，加入料酒、生抽、葱姜和调料腌制；锅内加油，下入腌制入味的鲈鱼，先将鱼两面煎黄，然后加水煮炖；出锅之前加入蒜薹或韭菜，一道带有家乡特色的美味鲈鱼就呈现在我们面前了。

到了夏季，我认为最好吃的鱼是三文鱼。虽然，三文鱼有煎、烤、炖等多种做法，但是我却独爱生吃三文鱼。三文鱼是深海鱼，几乎没有受到污染，生吃就是极好的。生吃三文鱼需取一大盘，放入冰块，将三文鱼肉切成薄片，然后将鱼片平铺在冰块上；在小碟内倒入酱油与芥末混合成的调料，取三文鱼片蘸食即可；若再配上白葡萄酒，这等美味不可言传。吃三文鱼时大快朵颐，未免大煞风景；细嚼慢咽，才能体味出深海鱼的“鲜”。因此，夏季吃冰镇的三文鱼，吃得更多的是一种风情。

菊花黄，百花残，秋意渐浓，正是秋刀鱼上市的季节。上好的秋刀鱼形如弯刀，鳞片泛有青色。去市场买上几尾，清洗干净后抹上盐腌制半天入味，然后进行烤制。烤至秋刀鱼两面金黄，此时鱼肉的油脂渗出，使鱼身的青色愈发清亮。当浓郁的烤鱼香气弥漫开来时，秋刀鱼就可以出烤箱了。秋刀鱼和黄酒是绝配，烫上一壶黄酒，让黄酒与秋刀鱼在口腔内相遇，享受细腻的肉与醇原酒香的丝丝融合，这才是吃鱼行家的体会！

深秋过后，白雪纷飞的冬季已至。此时，我们要一直北上去松花江吃鱼。冬季的松花江虽有冰冻三尺，但这并不会降低人们吃鱼的热情。渔民会在冰面上凿出一个洞，下鱼钩钓上几尾大鱼，再将新鲜、健硕的鱼拿回家宰杀干净，切成大段后进行烹制。东北人烹制江鱼都是在灶台上进行，一把葱姜、一把辣椒，爆香后直接将大段江鱼推入锅内，不用精湛的技术，不用精细的操作，就是这么粗犷、豪爽，一如东北人的性格。冬季到东北吃鱼要配白酒，白酒倒入大碗内，没有客套话，直接大碗喝酒、大块吃肉。如果没有点儿豪气，没有点儿酒量，你还真不敢到东北去吃鱼呢！

鱼目 录

调料量取说明

为了方便使用，增加可操作性，
本书统一使用大勺、小勺量取调料：

1大勺≈15克 

1小勺≈5克 

第一篇 你所不知道的鱼趣和鱼事儿

历史勾勒的鱼轮廓 / 010

吃鱼当然要新鲜 / 012

谁敢和我比营养 / 013

做个手巧的厨子 / 014

做鱼也要有讲究 / 016

火眼金睛去毒素 / 019

第二篇 经典名鱼 游上百姓餐桌



北京名菜
抓炒鱼片 / 022



天津名菜
官烧目鱼 / 025



陕西名菜
奶汤锅子鱼 / 028



山东名菜
糖醋黄河鲤鱼 / 031



河南名菜
鲤鱼焙面 / 034



江苏名菜
松鼠鳜鱼 / 037



浙江名菜
砂锅鱼头豆腐 / 040



浙江名菜
宋嫂鱼羹 / 043



浙江名菜
西湖醋鱼 / 046



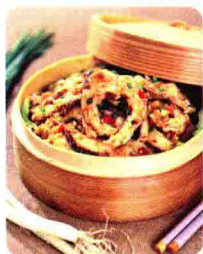
四川名菜
水煮鱼 / 049



四川名菜
酸菜鱼 / 052



湖北名菜
清蒸武昌鱼 / 055



江西名菜
兴国米粉鱼 / 058

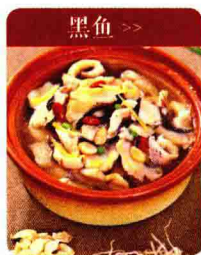


湖南名菜
剁椒鱼头 / 061



贵州名菜
酸汤鱼 / 064

第三篇 家常烧鱼 吃一口就停不下



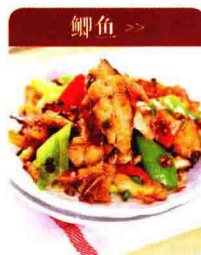
花旗参黑鱼汤 / 069



干妈回锅鱼 / 071



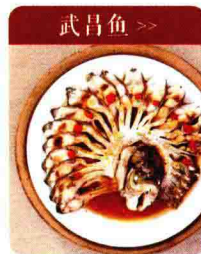
酸甜鱼片 / 073



干煸鲫鱼 / 074



奶汤鲫鱼 / 077



开屏武昌鱼 / 078



酱烧武昌鱼 / 081



藤椒炆鳝丝 / 083



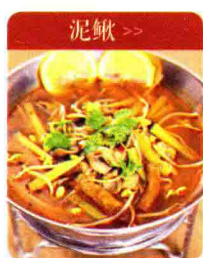
珍珠鳝段 / 085



锅仔鲇鱼茄 / 086



羊骨汤焯鱼片 / 089



锅仔泥鳅片 / 090



水煮小泥龙 / 093



手撕泥鳅 / 095



五彩鳊鱼 / 097



碧波麻香鱼 / 099



剁椒玉米蒸鲈鱼 / 100



豆花烤鱼 / 103



椰汁海鲜浓汤 / 106



双椒鲢鱼 / 107



黄椒鱼头煲 / 111



麻辣肥肠鱼 / 113



银芽草鱼片 / 114



五柳草鱼 / 117



万州烤鱼 / 119



青芥浓汤鲤鱼片 / 120



姜汁蘸鲤鱼 / 123



椒香鲤鱼 / 125

银鱼 >>



翡翠银鱼 / 126



芙蓉银鱼 / 129

罗非鱼 >>



奶油芦笋罗非鱼 / 130



咖喱椰汁鱼 / 133

鲑鱼 >>



白玉蒸鲑鱼 / 134



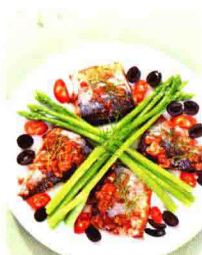
烤鲑鱼卷 / 137



菠萝鲑鱼 / 139



韩式鲑鱼饼 / 140



黎巴嫩烤鱼 / 143



蒸鲑鱼饺 / 145



冰梅石斑鱼 / 147



青椒石斑鱼 / 149

加吉鱼 >>



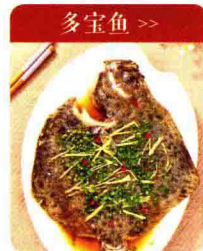
香烤加吉鱼 / 151



干蒸加吉鱼 / 153



咖喱爆鱼丁 / 155



葱油多宝鱼 / 157



糟蒸多宝鱼 / 159



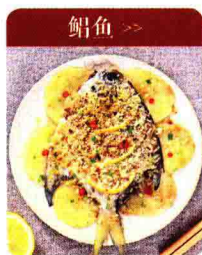
湿煎黄鱼 / 161



炆炒黄鱼 / 163



包蒸小黄鱼 / 165



鲷鱼 >>

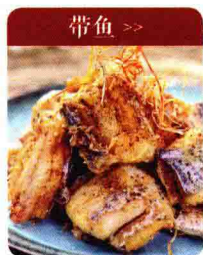
西班牙烤鲷鱼 / 167



泡椒蒜油蒸鲷鱼 / 169



红烧鲷鱼 / 171

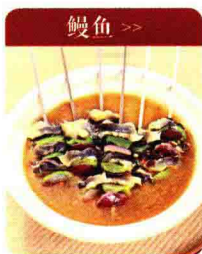


带鱼 >>

清炸带鱼 / 173



香辣带鱼煲 / 175

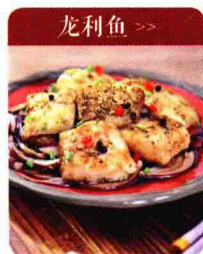


鳗鱼 >>

串烧鳗鱼 / 177



菜包豉汁鳗 / 179



龙利鱼 >>

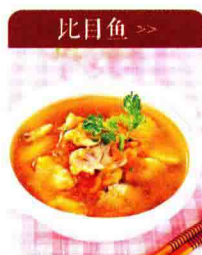
洋葱煎龙利鱼 / 180



香焗龙利鱼柳 / 183



青椒龙利鱼柳 / 185



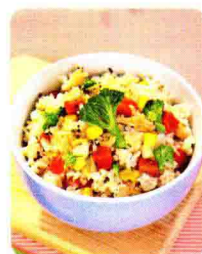
比目鱼 >>

焯比目鱼片汤 / 186



鲑鱼 >>

普罗旺斯鲑鱼 / 188



海鲜焖饭 / 191

第一篇

你所不知道的 鱼趣和鱼事儿

在博大精深的中国文化中，鱼不仅是极受人们喜爱的美味佳肴，还被赋予了各种吉祥的意义。本篇介绍关于吃鱼的那些事儿，包括鱼的文化、鱼的种类、营养功效、选购、加工及烹调技巧等。



历史勾勒的鱼轮廓

在我国悠久的文明历史长河中，鱼类在人们的生活中已经形成了一整套独特的鱼文化体系，成为中华民族文化中的一颗璀璨明珠。

自我国古代始，鱼类就被作为一种肉类食物为人们所津津乐道。孟子说：“鱼，我所欲也，熊掌亦我所欲也；二者不可得兼……”他将鱼和熊掌并列列为珍品。古籍中赞扬鱼味道鲜美的实例很多，如北魏《洛阳伽蓝记》称“洛鲤伊鲂，贵于牛羊”；隋炀帝称松江鲈“金齏玉脍，东南佳味”；唐代张志和写道“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥”；李白更是有“闲来垂钓碧溪上，忽复乘舟梦日边”；宋代范仲淹说“江上往来人，但爱鲈鱼美”；清代徐鹤庭感叹：“不须考究食单方，冬月人家食品良。米酒汤圆宵夜好，鳊鱼肥美菜苔香。”此外，历史上更有西晋人张翰因见秋风起，思念吴中的菰菜、莼羹和鲈鱼脍，竟辞去官职，回到家乡。他所写的《思吴江歌》：“秋风起兮木叶飞，吴江水兮鲈正肥。三千里兮家未归，恨难禁兮仰天悲。”正是他在洛阳思念家乡时的慨叹。

鱼是水生动物，它给人类的印象首先是形

态之美。大大的眼睛，圆圆的嘴，健壮的身体上有斑纹清晰的鱼鳞，在阳光下能闪耀出亮光，这便是人们心目中鱼的形象。正因为鱼拥有这种特定的美，所以它历来受到人们的喜爱和赞扬。

在中国绘画史上，鱼是一个经久不衰的题材。1955年，西安半坡村出土的彩陶人面鱼纹盆上就已经有了鱼形图案。商周时代，骨器和玉器也常雕有鱼纹，战国的陶器和青铜器也多以鱼纹装饰，汉代的画像石及画像砖上更常见有鱼形图案。宋朝是人们对鱼最为喜爱的时期，《宣和画谱》将鱼作为单一画科列入其中。近现代的齐白石、李苦禅、潘天寿、吴作人、王雪涛、刘奎龄等，他们虽不是专门画鱼，但都在传统的基础上推陈出新，其作品也都别具一格。而鱼在民间的流传更为广泛，如年画中的“胖娃娃抱鲤鱼”“莲花鲤鱼”“连年有余”“双鱼吉庆”等题材，均是人们心中吉祥如意、生活美好的象征。

