

巧吃妙做

全鱼菜

曹立滨 主编



黑龙江科学技术出版社

巧吃妙做全鱼菜

曹立滨 主编

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

巧吃妙做全鱼菜/曹立滨编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2002.3
ISBN 7-5388-3944-5

I.巧... II.曹... III.鱼—菜谱
IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 008884 号

责任编辑 盛晓光

封面设计 洪 冰

版式设计 晓 光

《巧吃妙做全鱼菜》编委会

主编:曹立滨

编委:王喜增 乔广和 李万权

王双跃 陈仁华 王会银

摄影:祁恒元 张 林

巧吃妙做全鱼菜

QIAOCHI MIAOZUO QUANYUCAI

曹立滨 主 编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市龙会科技彩印厂

装 订 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 4

版 次 2002 年 6 月第 1 版·2002 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—3 000

书 号 ISBN 7-5388-3944-5/TS·308

定 价 26.00 元

本书名词解释

1. 羊腩: 羊肚子上和近肋骨处松软肌肉。
2. 鱼云: 鱼头内部上端与鳃相连的肉, 此肉细嫩, 以胖头鱼的鱼云最肥美。
3. 鱼腩: 鱼腹部以腹刺下端鱼肚处的肉。
4. 鱼白: 鱼内脏两侧白色长条状物, 只限公鱼有, 又称鱼精。
5. 鱼膘: 即鱼腹内的升降器一般干制后称为鱼肚。
6. 鱼杂: 鱼内脏中的鱼籽、鱼白、鱼膘等。
7. 划水: 即鱼的尾部。
8. 鱼扇: 鱼割去头后的部位, 剔去鱼刺, 剩下的两片肉俗称“鱼扇”。
9. 鱼排: 即带少部肉的鱼刺骨。
10. 鱼露: 一种鲜咸味调味品。

目 录



鱼头豆腐	1	香油扒鱼白菜胆	31
川酱松仁鱼头	2	鱼膘烧土豆	32
龙江炖鱼头	3	家常烧鱼杂	33
三鲜拆烩鱼头	4	划水扒茄子	34
羊腩鱼头煲	5	金蒜烧划水	35
剁椒鱼头	6	油浸划水	36
豉汁鱼云	7	酒香辣烧划水	37
香辣鱼云	8	清炖划水	38
鱼云扒豆腐	9	金银满仓	39
脆炸鱼鳞	10	软煎鱼扇	40
美味鱼鳞冻	11	茄汁鱼夹	41
香烹鱼鳞	12	果蔬鱼丁	42
怪味鱼皮	13	葡萄鱼	43
三丝鱼皮卷	14	竹香鱼米	44
铁板鱼皮	15	串香鱼卷	45
脆炸鱼皮	16	一品鱼方	46
醋烹鱼皮	17	杞果鱼仁	47
锅煽鱼腩	18	抓炒鱼片	48
乳汁鱼腩	19	菠萝鱼	49
椒盐鱼排	20	豉香波浪鱼	50
风味鱼排	21	西柠鱼段	51
葱烧鱼排	22	芝麻鱼卷	52
煎封鱼排	23	糖醋瓦块鱼	53
干炸鱼籽丸	24	果味麒麟鱼	54
酱爆肉丁鱼籽	25	葱油蚝汁鱼	55
鱼香鱼籽豆腐饼	26	辣汤鱼	56
鱼籽肉末煎蛋	27	奶汤锅仔鱼	57
烧香辣鱼籽	28	煎余鱼片	58
芙蓉鱼籽羹	29	三色鱼浮	59
酱烧鱼白	30	醋椒酿鱼	60



鱼头豆腐

原料:

鱼头1个，豆腐1块，水发香菇25克，姜末10克，酱油50克，白糖20克，碘盐15克，料酒25克，醋10克，味精5克，熟猪油100克。

作法:

1. 将鱼头去鳃洗净，劈成两半；豆腐切长3厘米、宽2厘米的块。

2. 勺内放入熟猪油烧热，将鱼头放入煎黄，烹入料酒，加酱油、白糖略烧，将鱼头翻一个身，加水改小火炖30分钟，再放豆腐、香菇、姜末、碘盐、味精，烧透后点香菜即好。





川酱松仁鱼头

原料:

鱼头1个, 松仁50克, 熟鹌鹑蛋12个, 郫县豆瓣酱20克, 红椒10克, 冰糖12克, 老抽10克, 红油25克, 味精5克, 碘盐8克, 料酒25克, 葱、姜各5克, 湿淀粉20克。

作法:

1. 将松仁炸酥; 红椒切末; 郫县豆瓣酱剁细; 鱼头去鳃整理后, 劈成两半, 但顶部相连, 将鱼头上屉蒸15分钟取出, 拆去鱼头骨, 尽量保持鱼头形。

2. 勺内放少许底油, 放花椒粒炸香后, 捞出花椒不用, 再放入红椒末、葱末、姜末、郫县豆瓣酱等炒香, 烹入料酒, 加汤、冰糖、味精, 放鱼头、鹌鹑蛋等, 慢火焖至汤汁浓稠时, 放松仁, 勾芡, 淋红油即可。





龙江炖鱼头

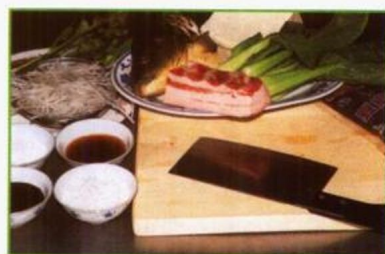
原料:

鱼头1个, 粉条100克, 豆腐1块, 川椒10克, 油菜5棵, 东北大酱50克, 五花肉50克, 碘盐10克, 味精5克, 白糖15克, 醋10克, 料酒10克, 葱、姜各10克, 花椒、大料各5克。

作法:

1. 将鱼头去鳃整理好后, 放入勺内煎成金黄色; 粉条用温水泡软, 改成长约15厘米的段; 油菜洗净用水焯; 五花肉切成丁; 豆腐切成块。

2. 勺内放油烧热, 放肉丁煸炒后, 再放葱段、姜块、花椒、大料等, 放入鱼头后用醋、料酒烹, 加汤, 开后放粉条、豆腐块、大酱、川椒、碘盐、白糖, 用中小火炖15分钟, 放入味精、油菜等略炖即可。





三鲜拆烩鱼头

原料:

鱼头1个, 水发海参100克, 火腿50克, 虾仁50克, 肥猪肉丁75克, 碘盐5克, 酱油25克, 料酒30克, 白糖10克, 白醋10克, 味精5克, 葱、姜、蒜各10克, 鸡汤500克, 湿淀粉10克。

作法:

1. 将鱼头去鳃洗净, 劈成两半, 锅内放入清水, 将鱼头放入, 置火上煮至鱼头离骨时, 捞出拆去骨, 备用; 水发海参切片, 用水焯; 火腿切片, 虾仁用水焯。
2. 勺内放入少许底油烧热, 放肉丁略炒, 再放入葱、姜、蒜炒出香味, 加汤后, 放鱼头、酱油、白糖、料酒、醋等, 用慢火烧至鱼头酥烂, 将鱼头取出装盘。
3. 勺内余汤中放海参、火腿、虾仁等烧开后, 用湿淀粉勾芡, 淋香油, 浇在鱼头即可。





羊腩鱼头煲

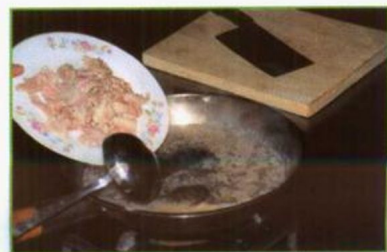
原料:

鱼头1个, 羊腩500克, 香菇50克, 猪油75克, 葱、姜各10克, 碘盐8克, 味精5克, 胡椒粉2克, 料酒5克, 香菜5克。

作法:

1. 将鱼头去鳃洗净, 劈成两半; 羊腩切片, 放入汤锅内, 加葱段、姜块煮熟将羊腩捞出, 备用。

2. 勺内放猪油烧六七成热, 放鱼头略煎, 放入羊腩和汤, 汤沸后放碘盐、味精、料酒、胡椒粉、香菇等, 倒入锅仔内, 再放在点燃的酒精炉上加热, 即可。





剁椒鱼头

原料:

鱼头1个,油菜8棵,红椒60克,碘盐3克,味精5克,大蒜10克,葱段、姜块各5克,白糖10克,白醋5克,料酒5克,郫县豆瓣酱8克,色拉油100克。

作法:

1. 将鱼头去鳃洗净,劈成两半;油菜洗净用水焯。
2. 勺内放油50克烧热,放鱼头煎成金黄色后,再放葱、姜,用料酒、醋烹后加汤,放碘盐、白糖、酱油等用慢火烧透后,再将油菜放入略烧,装碗。
3. 勺内放油50克烧热,放入郫县豆瓣酱、蒜瓣、红椒段炒出香味,加少许汤烧成辣卤汁,浇在鱼头上即可。





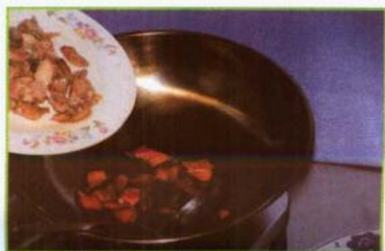
豉汁鱼云

原料:

鱼云 400 克, 豆豉 25 克, 红辣椒 15 克, 生抽 10 克, 碘盐 5 克, 料酒 10 克, 味精 5 克, 胡椒粉 1.5 克, 白糖 5 克, 葱、姜、蒜各 3 克, 淀粉 10 克。

作法:

1. 鱼云洗净, 改成 3 厘米见方的块, 用料酒、碘盐腌制入味; 红椒切滚刀块。
2. 勺内放油烧至五六成热, 放入鱼云略炸后捞出。
3. 勺内留底油, 用葱、姜炆锅后, 放入豆豉炒香, 放鱼云、红辣椒, 用料酒、醋烹, 加汤、碘盐、味精、生抽、白糖、胡椒粉等, 汤开后用淀粉勾芡即可。





香辣鱼云

原料:

鱼云 400 克, 辣酱 50 克, 料酒 10 克, 碘盐 2 克, 味精 3 克, 红油 10 克, 葱、姜、蒜各 3 克, 湿淀粉 10 克, 色拉油 500 克, 芝麻 10 克, 香菜末 5 克。

作法:

1. 将鱼云冲洗干净, 改成 3 厘米的块, 用料酒、碘盐、葱、姜、蒜等腌制入味。
2. 勺内放油烧至六七成热, 将鱼云放入略炸后捞出。
3. 勺内留底油, 放入辣酱炒香后, 放入鱼云, 用醋、料酒烹, 加 1 平勺汤, 放碘盐、味精, 慢火烧至入味, 汤汁浓时用湿淀粉勾芡, 淋入红油装盘, 撒上芝麻、香菜末即可。





鱼云扒豆腐

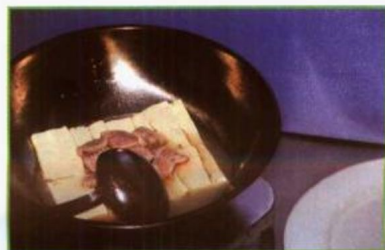
原料:

鱼云 200 克，豆腐 1 块，葱段 10 克，姜块 10 克，盐 5 克，味精 4 克，鸡粉 3 克，白糖 5 克，料酒 10 克，色拉油 50 克，湿淀粉 20 克，鸡汤 150 克。

作法:

1. 将鱼云洗净，切成 3 厘米见方块；豆腐用水焯透后，切成长方形片码入盘中。

2. 勺内放色拉油烧热，用葱、姜炆锅，加汤后捞出葱、姜不用，再放盐、味精、鸡粉、料酒、鱼云、豆腐等，用慢火烧透，再用湿淀粉勾芡，加明油，大翻勺，即可。





脆炸鱼鳞

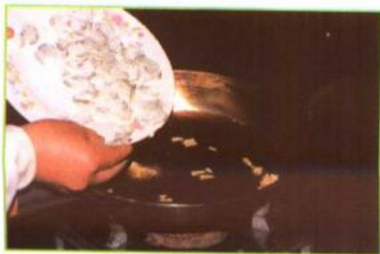
原料:

鱼鳞 200 克, 虾片 25 克, 面粉 30 克, 干淀粉 40 克, 碘盐 3 克, 味精 2 克, 醋 3 克, 料酒 10 克, 椒盐 20 克。

作法:

1. 将鱼鳞洗去黏液, 沥干水分, 用盐、味精、料酒, 醋等腌制入味。

2. 将干淀粉、面粉倒入鱼鳞中拌匀, 再放入六七成热的油内炸酥, 捞出, 控油; 虾片炸酥放在盘内, 将炸好鱼鳞放在虾片中, 即可。





美味鱼鳞冻

原料:

鱼鳞 1000 克, 青椒、红椒各 25 克, 姜 10 克, 香菜 10 克, 葱 15 克, 鱼露 10 克, 蚝油 10 克, 碘盐 10 克, 味精 5 克, 鸡精 5 克, 红油 10 克, 白糖 5 克, 香油 5 克, 清水 1500 克。

作法:

1. 将鱼鳞反复洗净, 放入醋搓洗去除腥味, 再将鱼鳞放入高压锅内加水、盐等, 压 30 分钟或上屉蒸 3 小时左右均可, 取出鱼鳞用纱布过滤, 去杂质后装盆。

2. 青、红椒切末, 葱、姜、香菜均切末撒入鱼冻液内, 放在阴凉处冷却成冻后改刀装盘。

3. 取小碗加盐, 味精、鸡精、鱼露、蚝油、红油、白糖、醋、香油等拌匀供蘸食。





香烹鱼鳞

原料:

鱼鳞250克, 淀粉100克, 碘盐3克, 白糖20克, 味精3克, 酱油3克, 醋10克, 葱、姜、蒜各3克, 香菜段5克, 胡萝卜丝5克, 香油10克, 色拉油500克(耗60克)。

作法:

1. 将鱼鳞洗净沥水, 加料酒、碘盐腌入味, 用干淀粉抓糊。
2. 勺内放油烧至六七成热, 将鱼鳞放入油内炸成金黄色捞出, 碗内加盐、酱油、白糖、醋、味精、汤等调成汁。
3. 勺内留底油, 用葱、姜、蒜炆锅, 放鱼鳞、香菜段、胡萝卜丝及调料汁速烹, 淋入香油即可。

