

《新编家庭生活实用书库》

臧怡民 汪 森等 编著



鱼菜谱

家庭实用



农村读物出版社

新编家庭生活实用书库

家庭实用鱼菜谱

臧怡民 汪 淼等 编著

农村读物出版社

新编家庭生活实用书库

家庭实用鱼类谱

戚怡民 汪森等 编著

责任编辑 孙丽芬

农村读物出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路2号)
新华书店北京发行所发行 北京育兴达胶印厂印刷

787×1092mm32 开本 8.25 印张 185 千字

1996年9月第2版 1999年2月北京第2次印刷

印数 10 001~20 000 册 定价 9.80 元

ISBN 7-5048 1043-6/Z·73

编辑寄语

在这个充满竞争的快节奏的世界里生活，已不容许人们在生活知识上的贫乏。然而人们已没有太多的时间和精力去对日常生活表示太多的关注，或为此四处询问。对生活知识的占有手段是否迅捷便利，就决定了人们能否在这个世界里活得快乐，活得有尊严，活得有滋有味。

为此，我们约请有关专家编写，以一种全新的概念，建立起家庭生活的咨询自助系统——《新编家庭生活实用书库》，旨在为读者提供足够丰富的生活知识，涉及家庭美容、美食、健身、娱乐、用药、教育子女、美化房间等诸多方面，供读者在家庭生活中遇到问题时随需随用，各取所需，达到咨询、参谋之功效。

您的家庭可以没有一套漂亮的书柜，但绝对不能没有一套实用的生活用书，因为：

拥有这套书，您就拥有了一顿精神自助餐；

拥有这套书，您就拥有了一座生活图书馆。

写在前面的话

鱼是人类的主要食品之一，不但营养丰富，也较经济实惠，极受广大人民群众欢迎。为适应广大人民生活水平的不断提高和鱼类菜肴制作技能普及的需要，我们编写了《家庭实用鱼菜谱》一书。主要介绍了45个常见鱼类品种菜肴的制作过程。它包括：原料配备、制作方法、菜肴特点及说明等几个方面。这是一本知识性、实用性很强的书，既适用于广大家庭主妇和烹饪爱好者的需求，也是各类食堂、饭店、餐馆厨师必备的有关鱼类菜肴制作的参考资料。

参加本书编写工作的有（按姓氏笔画为序）：王福民、叶洪、刘玉泰、励钢、汪森、汪寿宝、张精明、何亚莉、李金华、李敬、杨万义、杨晓林、陈平、陈萍、姜荣、胡桂兰、夏普升、高铁、徐寿鹏、章君、章敏、续志言、臧怡民等。

本书在编写过程中曾得到有关专家、厨师的帮助和指导，在此谨致谢意。

书中错误之处，恳请读者指正。

本书编写组

1996年1月

目 录

编辑寄语

写在前面的话

一、鲤鱼 1

红烧鲜鲤鱼 1

红烧塘鲤鱼 2

干烧鲤鱼 3

干烧鲤拐子 4

脆皮全鱼 5

家常脆皮鱼 6

御膳响声浇汁鱼 7

醋溜鲤鱼 8

糖醋鲤鱼 9

糖醋太湖鲤 10

酱汁鲤鱼 11

醋椒鱼 12

溜鱼片 13

豆瓣瓦块鱼 13

五柳鱼 14

松子鱼 15

酱爆鱼丁 16

炒塘鲤鱼片 17

清蒸鲤鱼 18

芙蓉神仙鱼 18

姜葱焗鲤鱼 19

五香熏鲤鱼 20

二、鲫鱼 21

家常鲫鱼 21

豆瓣鲫鱼 22

豆腐鲫鱼 22

茄汁鲫鱼 23

糖醋酥鲫鱼 24

怪味鲫鱼 25

麻辣鲫鱼 25

奶汤鲫鱼 26

坛酥鱼 27

酥鲫鱼 28

熘酥鱼 29

肉瓢鲫鱼 30

瓢荷包鲫鱼 30

清蒸活鲫鱼 31

凉粉鲫鱼 32

鲜余鱼	33	余糟青鱼	57
萝卜丝余鲫鱼	34	熏青鱼	58
蛤蜊余鲫鱼	35	六、草鱼	59
青蛤余鲫鱼	35	软烧糖醋鱼	59
二、鳊鱼	37	龙舟草鱼	60
炸松仁鱼片	37	余溜草鱼	61
麻辣鱼卷	38	豆腐草鱼	61
金银鱼丝卷	39	家常鱼片	62
溜鱼卷	39	西湖醋鱼	63
醋溜桂鱼	41	鲜溜鱼片	64
白汁桂鱼	42	三鲜鱼片	65
五丁桂鱼	42	茄汁草鱼片	66
八宝桂鱼	43	醋溜草鱼丁	67
四、鲈鱼	45	酸辣鱼丁	68
片黄鱼丝	45	碎米鱼丁	69
清蒸鲈鱼	46	花椒鱼条	69
南蒸鲈鱼	47	五丝红蒸鱼	70
五、青鱼	49	龙灯鱼卷	71
老烧青鱼	49	粉蒸鲜鱼	72
麒麟鱼	50	七、鲢鱼	73
煎糟青鱼	50	苏州鲢鱼	73
醋椒活鱼	51	泡菜鱼	73
菊花青鱼	52	凤戏龙	74
茄汁青鱼片	53	锅贴鲢鱼片	75
爆青鱼丁	54	八、鳙鱼	77
清炒鱼片	54	沙锅鲜鱼	77
炒青鱼松	55	辣香大鱼头	78
粉蒸青鱼中段	56	九、鲮鱼	79

发菜鲮鱼丸	79	十七、鲇	99
炸鲮鱼球	80	醋烧鲇鱼	99
荷包鲮鱼	80	萝卜丝鱼	100
酱鲮鱼	81	大蒜鲇鱼	101
熏蔗汁鲮鱼	82	清蒸鲇鱼	101
十、茴鱼	83	十八、黄鳝	103
白汁茴鱼	83	红烧鳝鱼	103
竹筒茴鱼	84	烧生焦鳝鱼	104
十一、鳃鱼	85	炸脆鱼	104
鱼糕圆	85	红焖马鞍鳝	105
十二、鳊鱼	87	油爆鳝片	106
姜汁鳊鱼	87	干煸鳝丝	107
清蒸鳊鱼	87	炒蝴蝶鳝片	107
熏鳊鱼	88	芙蓉鳝鱼丝	108
十三、乌鳢	89	冬笋鳝丝	109
油爆乌鳢花	89	芝麻鳝鱼	110
十四、团头鲂	91	花椒鳝段	110
烤武昌鱼	91	鸡丝鳝鱼	111
清蒸武昌鱼	92	青椒鳝鱼	112
十五、鲢	93	姜丝鳝鱼	113
网包白鱼	93	麦穗鳝鱼	113
手撕白鱼	94	龙爪鳝鱼	114
十六、泥鳅	95	双色鳝鱼	115
干炸泥鳅段	95	软兜带粉	116
酱糟酥鱼	96	溜鳝鱼筒子	117
糖醋泥鳅段	96	火腿蒸鳝桥	117
清炒泥鳅糊	97	炆麻线鳝鱼	118
蒸竹节鳅鱼	98	叉烧鳝鱼	119

燻鱔	120	家常焖黄花鱼	142
白炖生蛟	120	大汤黄鱼	142
鳊鳊鱼	121	面拖黄鱼	143
生卤荔枝鳊鱼	122	网油黄鱼	144
春笋拌鳊丝	123	松鼠黄鱼	145
鳊鱼锅巴	124	松子黄鱼	146
十九、鳖	125	凤翅龙须鱼	147
红烧甲鱼	125	沙茶鱼丝	148
甲鱼烧鸡	126	芝麻鱼排	148
红烧甲鱼鸡	126	绣球全鱼	149
红烧甲鱼鸡翅	127	鱼腹藏龙	150
红烧甲鱼火腿	128	二十一、鲳鱼	151
红烧甲鱼五花肉	129	红烧鲳鱼	151
红烧冰糖甲鱼	130	干烧鲳鱼	152
清蒸甲鱼	131	酱汁鲳鱼	153
南蒸甲鱼	132	酥皮鱼条	154
红扣团鱼	133	二十二、黄姑鱼	155
清蒸人参团鱼	133	脆皮鱼块	155
八宝团鱼	134	碧绿葡萄鱼	156
清蒸江团	135	桃花鱼仁	156
清炖甲鱼	136	糖醋鱼丁	157
鸡炖甲鱼	136	清炖鲜鱼	158
沙锅甲鱼	137	红焖铜罗鱼	159
清汤甲鱼	138	二十三、鳊	161
二十、大、小黄鱼	139	清蒸曹白鱼	161
红烧鱼	139	清蒸网油鲞	162
南烧黄花鱼	140	奶汤炖鲞鱼	163
干烧黄花鱼	141	半煎煮鱼	163

白扒鱼脯	164	红烧鲷鱼块	185
二十四、蓝点马鲛	165	酱焖鲷鱼段	186
红烧鲛鱼尾段	165	三十一、鲇鱼	187
樱桃鲛鱼丁	166	鲇鱼香椿头	187
一鱼三味	167	小白菜熬鲇鱼	188
二十五、黑鲷	169	三十二、淡水白鲳	189
玉缕黑加吉	169	干烧鲳鱼	189
生炒鱼面	170	糖醋鲳鱼	190
二十六、梭鱼	171	酱焖鲳鱼	191
葱烧鱼	171	水溜鲳鱼片	191
西湖鱼	172	滑鲳鱼	192
捂梭鱼片	173	荔枝鲳鱼	193
油蒸梭鱼	173	冲油鲳鱼	194
二十七、太平洋鲷	175	下菜鲳鱼	195
烧鲷鱼花	175	京冬菜蒸鲳鱼	195
红焖鲷鱼	175	三十三、鲚	197
软炸鲷鱼花	176	蛋酥鱼	197
氽鲷鱼花	177	熏烤子鱼	198
鲷鱼冻	177	三十四、高眼鲱	199
二十八、花鲈	179	干煎长脖鱼	199
菊花鲈鱼	179	炸鱼肉串	199
鲜菇鲈鱼片	180	三十五、牙鲆	201
萝卜丝炖鲈鱼	181	炸牙片鱼	201
双尾鲈鱼	181	炸芝麻鱼	202
二十九、太平洋鲱	183	抓炒鱼	202
红烧青鱼段	183	炒鱼松	203
糖醋鲜青鱼	184	炒烩鱼丝	204
三十、鲈	185	樱桃鱼丁	205

番茄鱼片	205	雪衣银鱼	228
青椒鱼丁	206	三十八、过鱼	229
辣子鱼块	207	白汁过鱼	229
白汁龙凤卷	208	清蒸过鱼	230
烧溜鱼盒	209	三十九、宽体舌鳎	231
茭白溜鱼片	210	奶汁鳎鱼	231
咖喱鱼片	211	茄汁鳎鱼段	232
浮油三色鱼片	212	清蒸鳎鱼段	232
三十六、真鲷	213	鳎末大烩	233
软炸鱼条	213	清烤鳎鱼	234
蛋黄煎鱼	214	四十、带鱼	235
白汁加吉鱼	214	干煎刀鱼	235
桔汁加拉鱼	215	茼蒿焖刀鱼	236
五缕加吉鱼	216	溜带鱼	236
雪花加吉鱼	217	桂花带鱼	237
醋椒加吉鱼	218	珊瑚带鱼	238
花仁加吉鱼	218	四十一、鳗鲡	239
清蒸加吉鱼	219	桔烧鳗	239
南蒸加拉鱼	220	黄焖鳗鱼	240
红鲷戏珠	221	红焖鳕鱼堆	241
生加吉鱼	222	风鳗	242
三十七、银鱼	223	辣椒鳕鱼条	243
炸银鱼排	223	清蒸鳗鲡	243
炸银鱼	224	四十二、鲆鲷	245
木须银鱼	224	炸鲆鲷鱼块	245
银鱼炒肉丝	225	四十三、绿鳍鱼	247
面条鱼煨蛋	226	家常熬绿翅鱼	247
纸包银鱼	226	清炖绿翅	248

四十四、鲑…………… 249

豆瓣原汁大麻哈鱼 …… 249

大熘大麻哈鱼 …… 250

四十五、短鳍红娘鱼 … 251

菠菜熬红头鱼 …… 251

一、鲤 鱼

红 烧 鲜 鲤 鱼

【原料】

鲜鲤鱼 1 尾 600 克, 净冬笋 25 克, 熟火腿 25 克, 熟鸡肉 25 克, 蘑菇 25 克, 葱白 50 克, 姜片 5 克, 蒜片 10 克, 酱油 15 克, 绍酒 15 克, 精盐 7.5 克, 胡椒面 1 克, 味精 1 克, 香油 5 克, 鲜汤 500 克, 湿淀粉 10 克, 化猪油 500 克约耗 100 克。

【做法】

1. 将鲤鱼洗净, 搽干水分。在鱼身两侧各剖五六刀, 刀深 0.3 厘米, 刀距相等。取精盐 2.5 克抹匀, 加绍酒浸渍 30 分钟。将冬笋、熟火腿、鸡肉、蘑菇均切成薄片。葱白切成 6.6 厘米长的段。

2. 将喂好的鲤鱼放入热油锅内稍炸捞起。

3. 炒锅置中火上, 下猪油 50 克烧至三成热, 放入姜、蒜片、葱段煸香, 加入冬笋、蘑菇、熟火腿、熟鸡肉, 略炒一下, 加入过油鲤鱼、鲜汤、酱油、精盐 5 克、胡椒面、味精, 烧沸至鱼熟入味时, 将鱼盛入盘内。

4. 余汁用湿淀粉勾芡推匀与香油浇在鱼身上即成。

【特点】

鱼肉细嫩, 香鲜醇厚, 佐酒下饭均宜。

【说明】

1. 鲤鱼又叫鲤拐子，品种有红鲤、镜鲤、团鲤等，肉质鲜美，老少皆宜。

2. 喜食红烧口味者，按上述方法，改变主料亦可烹制“红烧鲜花链”、“红烧鲜草鱼”、“红烧鲜鲫鱼”等家常风味鱼类菜肴。

红 烧 塘 鲤 鱼

【原料】

塘鲤鱼 400 克，韭菜 75 克，料酒 25 克，酱油 75 克，白糖 35 克，味精 2 克，猪油 100 克，葱花 5 克，姜末 2.5 克，湿淀粉 1 克。

【做法】

1. 塘鲤鱼收拾干净。韭菜摘洗干净。

2. 炒锅上火烧热，用油滑锅后加入 75 克猪油，烧至六成热，放入葱花煸香，取塘鲤鱼鱼腹向上整齐地码入锅中，稍煎，翻身鱼腹向锅底略煎，加入料酒，盖上锅盖焖制片刻，加入酱油、白糖、姜末、清水 300 克，烧沸后，盖上锅盖，把锅移至小火上烧 6 分钟转用旺火收汁，放入味精、韭菜段，淋入湿淀粉推匀，加入熟猪油 25 克，将鱼翻身出锅即好。

【特点】

色酱红，鱼鲜嫩，咸中带甜。

【注意】

1. 炒锅必须烧热后再用油滑锅。经滑锅后煎鱼不粘锅。

2. 鱼腹内如有鱼子可不必去掉，煮熟后其味更香美。

3. 烧鱼时间勿长，否则影响鱼肉的鲜嫩。
4. 出锅时鱼腹向下排放整齐，以增加外型的美观。

【说明】

按上述方法亦可烹制“红烧黑龙江茴鱼”。原料选用：黑龙江茴鱼 1000 克，春笋 75 克，葱结 10 克，姜末 5 克，大蒜头 20 克，湿淀粉 25 克，味精 1 克，酱油 65 克，糖色 2.5 克，料酒 15 克，白糖 15 克，精盐 5 克，清水 250 克，植物油 50 克，猪油 50 克。

干 烧 鲤 鱼

【原料】

鲤鱼 1 尾 500 克，笋丁、雪菜各少许，肥肉膘 50 克，花生油 500 克，酱油 20 克，料酒 20 克，醋 10 克，糖 35 克，豆瓣辣酱 25 克，盐、葱、姜、蒜、味精、毛汤适量。

【做法】

1. 洗净鲤鱼，在其两侧剞上十字花刀。雪菜切小节。肥肉切小方丁。葱、姜、蒜切成小片。

2. 炒锅加油，烧至八九成热，下鱼炸至上色，视外皮一硬结即捞出。

3. 炒锅上旺火，下入流油，先把肥肉丁稍煸一下，随豆瓣辣酱，炒出红油，再下葱、姜、蒜、雪菜节、笋丁，紧跟着下毛汤、料酒、酱油、糖、盐、味精。烧开后放入过油鱼，调准口味，移微火煨至汤去 2/3 时，把鱼铲在平盘内。

4. 将余汤对准味，收浓汁，淋明油，浇在鱼身上即成。

【特点】

色枣红，味咸、鲜、辣、稍甜。

【说明】

按上述方法，改变主料后亦可烹制“干烧鲫鱼”等菜肴。

干 烧 鲤 拐 子

【原料】

鲤鱼 1 尾 600 克，肥瘦猪肉 100 克，姜末 10 克，酱油 25 克，葱 50 克，泡红辣椒 3 个，醪糟汁 25 克，味精 1 克，胡椒面 1 克，精盐 5 克，香油 10 克，鲜汤 500 克，熟菜油 1000 克耗 150 克。

【做法】

1. 将鱼洗净，在鱼身两侧各剖五六刀，刀距 2.5 厘米，刀深 0.7 厘米。用精盐 2 克抹遍鱼身腌渍入味。猪肉切成绿豆大的粒。葱切成 6.6 厘米长的段。泡红辣椒一切 2 段，共 6 段。

2. 炒锅置旺火上，下菜油烧至七成热，放入鱼炸呈金黄色捞起。

3. 锅内留油 100 克，烧热放入肉粒炒酥，加入精盐 3 克、姜、葱、泡辣椒略炒，放入鲤鱼、鲜汤、醪糟汁、酱油、味精、胡椒面，烧沸后改用中火烧 10 分钟将鱼翻面，再烧至汁干亮油，淋香油盛入盘内即成。

【特点】

色金黄，亮油不见汁，肉细嫩酥香，醇厚味鲜。

【说明】

1. 喜食辣味厚者，可不用泡红辣椒，另加郫县豆瓣炒香

烧鱼。

2. 以上做法也适合草鱼、鲫鱼等。

脆 皮 全 鱼

【原料】

鲤鱼 1 尾 600 克，泡红辣椒丝 10 克，香菜 25 克，葱丝 15 克，精盐 8 克，绍酒 15 克，酱油 15 克，醋 25 克，白糖 50 克，葱花 10 克，姜末 2.5 克，蒜末 5 克，味精 0.5 克，干细淀粉 75 克，香油 10 克，鲜汤 500 克，湿淀粉 50 克，化猪油 50 克，熟菜油 1 500 克耗 150 克。

【做法】

1. 洗净鲤鱼、搦干水分，在鱼身两侧各剖五六刀，先立剖 1 厘米深，后在原刀缝上再平剖 2.5 厘米深，刀距相等，又在头顶额砍一小刀口，用精盐 4 克、绍酒 10 克抹匀鱼身上。

2. 取精盐 4 克，绍酒 5 克，酱油、醋、白糖、味精、香油、鲜汤、葱花各适量，调成芡汁。

3. 用湿淀粉 25 克抹匀鱼身及其刀缝处，用干细淀粉如法抹匀。葱丝、泡红辣椒丝各淘洗一下拌匀。香菜摘成单枝淘净。

4. 炒锅置旺火上，下熟菜油烧至六成热，提起鱼尾，先将鱼头下锅炸一下，再慢慢放入鱼身，炸呈金黄色，皮酥脆肉嫩熟捞出，盛盘中。

5. 锅内留油 50 克，又下化猪油，烧至五成热，放入姜、蒜末煸香，加入芡汁，急火收芡，淋在鱼身上，撒上葱丝、泡