

之可伴直要位置向背而已顧愷之曰畫人最難次山水次狗馬其室閣
器耳差易為也斯言得之至於鬼神人物有生動之可狀須神韻而後全

实用鱼

菜谱

家庭美食厨房丛书

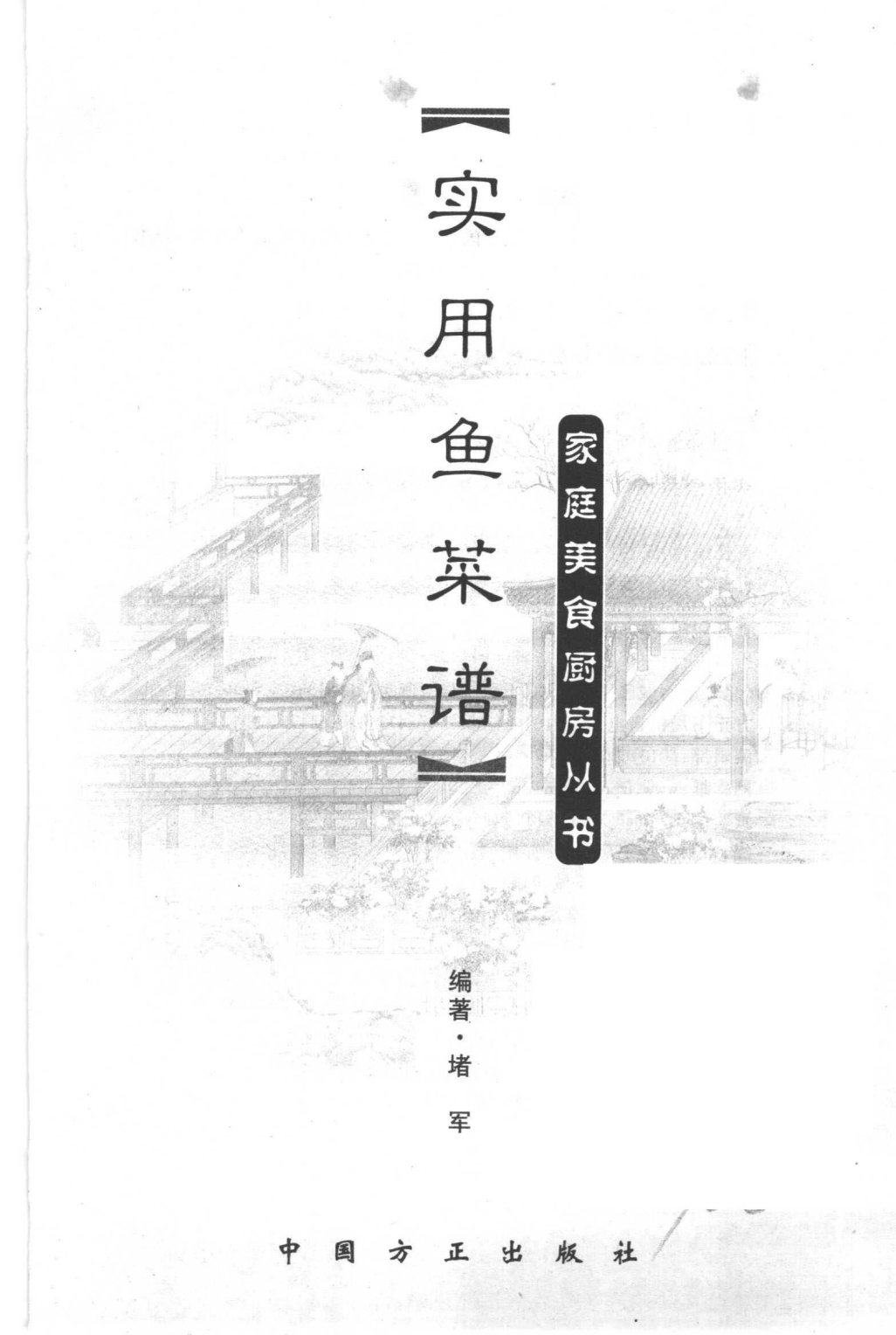
精美彩插 · 注解详尽

编著：堵军



方正书局出品
FANGZHENG PUBLISHING COMPANY

中国方正出版社



实用菜谱

家庭美食厨房丛书

编著·堵军

中国方正出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用鱼菜谱/堵军编. - 北京:中国方正出版社,2003.4(家庭美食厨房丛书)

ISBN 7-80107-641-9

I. 实… II. 堵… III. 鱼-菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 026093 号

实用鱼菜谱

堵 军 编

责任编辑:王相国

责任校对:丁新丽

责任印制:郑 新

出版发行:中国方正出版社

(北京市西城区平安里西大街 41 号 邮编:100813)

方正书局销售电话:(010)68475352 68475590 68471769

编辑部:(010)63099854

网 址:www.fzpress.com.cn

责 编 E-mail:www.fzgz001@yahoo.com.cn

经 销:新华书店

印 刷:北京昌平长城印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

印 张:10 彩插: 4 页

字 数:260 千字

印 数:1-5000

版 次:2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80107-641-9 总定价:220.00 元(全套共 11 册)

本册定价:20.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换

版权所有,侵权必究



醋 熘 瓦 块 鱼



豆瓣鲤鱼



玉竹煲鱼



骨香石斑鱼



菊花鲈鱼羹



干烧桂鱼



葱烤鲫鱼



莲藕红枣鲫鱼汤



清蒸鲈鱼



川芎天麻煲鱼头



香辣花鳗鱼





奶油局蟹

虾蓉镶鲜蛤



美极煎中虾



虾子海参



干烧大虾

出版说明

饮食之道,学问大矣。

中国的饮食文化,源远流长,在古时,我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置,营养价值及保健作用;宫廷还专设“食医”,“膳夫”之职,专事王室的饮食。此后数千年来,这方面的实践与经验代代积累,成为华夏文化宝库里的一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食,讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃,又要有花色。青菜萝卜,海鲜肉品,山珍干货,一经烹饪,便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事,实乃大事矣。

鱼是人类的主要食品之一,不但营养丰富,也较经济实惠,极受人们的欢迎。为使您对鱼类菜肴有制作技能的提高,我们编写了本书。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、餐馆厨师必备有关鱼类菜肴制作的参考资料。

编者

2003年4月



目 录

蒸

鱼

清蒸鳗鱼(1)	(3)	麒麟鱼	(17)
清蒸鳗鱼(2)	(3)	红扣水鱼	(17)
清蒸嘉鱼	(4)	梅菜蒸大鱼	(18)
清蒸大鳊鱼	(4)	蒸大肉咸鱼	(18)
清蒸边鱼	(5)	柠汁蒸鲥鱼	(19)
清蒸活鱼	(5)	蛋皮鱼卷	(19)
煎蒸带鱼	(5)	清蒸鲢沙	(20)
煎蒸比目鱼段	(6)	豉椒蒸乌头	(20)
清蒸暴腌鳗鱼	(7)	清蒸鳊鱼	(21)
腐乳鱼条	(7)	白汁银枪鱼	(21)
珊瑚黄鱼	(8)	冬菇蒸斑尾	(22)
西湖桂鱼	(8)	香菇蒸黄花	(22)
绣球全鱼	(9)	冬菇蒸鲫鱼	(23)
煎蒸鱼	(10)	豉油蒸生鱼	(23)
清蒸加吉鱼	(10)	鸡蛋少司蒸鱼	(24)
干蒸加吉鱼	(11)	红蒸鱼	(24)
五缕加吉鱼	(12)	蒸鱼黄汁少司	(25)
榄角蒸鲮鱼	(12)	清蒸肥头	(26)
蒸鲮鱼干	(13)	清蒸江团	(26)
咸柠檬蒸银枪鱼	(13)	清蒸鲤鱼(1)	(27)
酸笋蒸鱼头	(14)	清蒸鲤鱼(2)	(27)
梅子蒸鱼头	(14)	粉蒸鲫鱼	(28)
豉汁蒸鲩鱼	(15)	百花鱼肚	(29)
白汁海棠鱼	(15)	清蒸白鱼	(29)
网油扣鲈	(16)	白酒汁口蘑蒸鱼	(30)

荷花鱼翅	(31)	清蒸鱼(2)	(39)
干蒸鳊鱼	(31)	碎尸还原(家乡酿全鱼)	
天麻鱼头	(32)		(39)
石上鸣秋蝉	(32)	清蒸鲫鱼	(40)
百花玉环	(33)	清蒸甲鱼	(41)
火腩炆大鳝	(33)	清蒸鳘鱼	(41)
豆豉蒸鱼(鲭鱼)	(34)	香菇鱼盒	(42)
清水鱼卷(鲳鱼)	(35)	鲜掌琵琶翅	(43)
清蒸鲥鱼	(35)	油浸鲈鱼	(43)
清蒸刀鱼	(36)	干蒸风鱼	(44)
汁蒸脑花鱼	(37)	豆豉辣鱼	(45)
鱼木司	(37)	金腿三拼鲈	(45)
塘鲤鱼炖蛋	(38)	咖喱黄鱼	(46)
清蒸鱼(1)	(38)	五柳鱼	(47)

虾

三丝凤尾虾卷	(48)	清蒸鲜虾	(51)
三鲜卷	(48)	元蛋瓢大虾	(51)
云子卷	(49)	百花酿北菇	(52)
翠绿酿虾扇	(50)	荷花金鱼虾	(52)
白菜扣虾	(50)		

蟹

蟹肉丸子	(53)	清蒸蟹盒	(56)
蒸大红羔蟹	(54)	合子蟹	(56)
三鲜蟹斗	(54)	芙蓉蟹斗	(57)
七星子蟹	(55)	蟹黄双拼鲈	(58)

贝

清蒸鲜贝白菜墩	(58)	蒜子瑶柱脯	(61)
花鼓干贝	(59)	蛤蜊蒸蛋羹	(61)
葱蒸干贝	(60)	发菜火腩蚝豉	(62)
干贝四宝	(60)		





参

- 冬瓜盅 (63) 金钱海参 (64)
扒瓢海参(一品参) (63) 扒酿海参 (65)

煮

鱼

- 茄子煮鱼 (67) 番茄鱼丸子 (71)
黄芽白煮鱼青 (67) 白转鱼 (72)
煮鱼土豆 (68) 煮鱼鸡蛋少司 (72)
白煮鱼(鲫鱼) (68) 蒜油青鱼 (73)
核桃鱼 (69) 西湖醋鱼 (74)
醋椒活鱼 (69) 辣鱼粉皮 (74)
鱼蓉白奶羹(鲑鱼) (70) 附“鲜粉皮”的做法 (75)
白汁桂鱼 (71) 鱼肉馄饨 (76)

虾

- 盐水虾 (76) 虾仁蛋羹 (79)
盐水虾片 (77) 三虾豆腐 (80)
盐卤虾 (77) 虾仁面盒 (80)
煮大虾(1) (77) 虾仁面包盒 (81)
煮大虾(2) (78) 白灼鲜虾 (82)
煮干丝 (79)

贝

- 白切海螺 (82) 糟田螺 (83)
白灼螺片 (83) 白灼鲜蛏子 (84)

乌、鱿鱼

- 番茄乌鱼蛋 (85) 白灼鲜鱿 (85)

炖

鱼

侉炖鱼	(88)	砂锅比目鱼头	(96)
醋椒鱼(1)	(88)	砂锅鱼头豆腐	(96)
醋椒鱼(2)	(89)	煎转鲤鱼	(97)
酥鲫鱼	(90)	清炖甲鱼	(98)
小酥鱼	(90)	砂仁鲫鱼	(98)
杏元鸡脚炖海狗	(90)	归参鳝鱼羹	(99)
鸡脚炖水鱼	(91)	红杞活鱼	(99)
家常熬加吉鱼	(92)	炖生敲(鳝鱼)	(100)
家常熬黄鱼(1)	(92)	清炖圆鱼	(100)
家常熬黄鱼(2)	(93)	蟹肚炖山瑞	(101)
侉炖青鱼	(94)	广肚炖海狗	(102)
侉炖明太鱼	(94)	杏元炖山瑞	(102)
杏仁水鱼(甲鱼)	(95)	原只焗酿山瑞	(103)

贝

冬瓜干贝炖田鸡	(104)	芙蓉干贝	(104)
---------------	-------	------------	-------

烩

鱼

三丁烩鱼骨	(107)	龙井鱼片	(112)
红烩鱼片	(107)	香滑鲈鱼球	(113)
红烩鱼块	(108)	酸辣鱼脑	(114)
黄鱼参羹	(109)	赛螃蟹	(114)
蟹黄鱼肚	(110)	三丝鱼翅(1)	(115)
白扒鱼唇	(110)	三丝鱼翅(2)	(116)
红扒鱼唇	(111)	三丝鱼翅(3)	(116)
白汁鱼皮	(111)	芙蓉鱼片	(117)
鸡皮鱼肚	(112)		





虾

面包虾仁	(118)	烩虾仁	(121)
虾子茭白	(119)	清虾仁	(121)
芙蓉虾仁	(119)	五彩捶虾片	(122)
红烩大虾饭	(120)	水晶虾饼	(123)
什锦冬瓜粒	(120)		

海参

什锦烩参丝	(124)	海参锅巴	(125)
三鲜海参	(124)	烩蝴蝶海参	(126)
海味什锦	(125)		

蟹

蟹黄鲜菇	(127)	鱿鱼菜花	(129)
蟹肉一品瓜	(128)	双色鱿鱼卷	(129)
		芹菜肉丝鱿鱼卷	(130)
		烩乌鱼蛋	(131)
家常鱿鱼	(128)	烩鱿鱼锅巴	(131)

乌、鱿鱼

贝

烩鲍鱼三丁	(132)	白汁口蘑烩鲍鱼	(133)
蚝油网鲍片	(133)	干贝玉兔	(134)

螺

鱼

香酥鲫鱼	(136)	香干鲫鱼	(138)
花鱼	(136)	豆瓣鲜鱼(鲤鱼、鲢鱼)	
油浸鲜鱼	(137)		(139)
茄汁鲳鱼	(138)		