

居家必备烹调百科，厨师厨艺提升宝典

烹调出味道鲜美、肉质细嫩、营养绝佳的膳食佳肴
滋补强身、益气养血、醒脑明目、润泽肌肤……
水产是预防现代『富贵病』及癌症的最好『良药』

水产美味



精彩※影视※教学
数十款家喻户晓水产名菜
烹调技艺全示范

大众最喜爱家常菜

良品 编著



荟萃269道鲜味水产

淡水鱼类+海产鱼类+虾蟹贝类+龟蛙螺类

精选中华经典水产名菜，操作步骤细致详尽

汇集炒、拌、炆、煸、焖、蒸、炸……各类烹调技艺

成都时代出版社

做菜的智慧，大师手把手
大厨家常菜
CHEF DISHES

水产美味

大众最喜爱家常菜



良品 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味水产 / 良品编著. —成都: 成都时代出版社,
2010.12

(大众最喜爱家常菜)

ISBN 978-7-5464-0306-9

I. ①美… II. ①良… III. ①水产类—菜谱 IV.

①TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 252836 号

美味水产

MEIWEI SHUICHAN

良品 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	李 航
责 任 校 对	李苑浩
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	6
字 数	120千
版 次	2010年12月第1版
印 次	2010年12月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0306-9
定 价	22.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333



一口鲜，满口美

水产是人们餐桌上无法抵挡的美味菜肴，它们的魅力不同凡响。

水产的味道鲜美早已是美誉天下，在众多美食家心中，水产海鲜是备受推崇的理想菜肴之一。

水产种类很多，包括鱼类、虾类、蟹类、贝壳类等等，每一种水产都有它们独特的美味，每一种美味尝过之后都会令人无法释怀。

味道鲜美、肉质细嫩的水产品是世界公认的优质健康食品，中国自古以来就把许多水产品既作为食品，又作为药品。水产品含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、无机盐和多种维生素，具有滋补强身、益气养血、醒脑明目、滋阴壮阳、润泽肌肤之功效，对预防现代“富贵病”和抗癌裨益良多。并且现代营养学也提倡多吃水产品。

本书从烹饪实际应用的角度，科学全面地介绍了水产海鲜类食材的选择和烹制技法与加工原则。全书近300个菜肴案例，从原料的选择、成品的制作都由星级烹饪专家全场精心演示。同时，对菜肴的特点、操作的关键、营养成分也作了简明的提示。简便易懂，既具有专业性，又具有实际应用价值。

一半是佳肴珍馐，一半是绝世烹制技法，这是本书区别于一般纯菜谱式书的特色之一。原料的搭配、菜肴的制作都能从理论入手，深入浅出，并配以彩图展示。

有顶级厨师真心诚意地和盘托出绝密烹调技巧，相信本书一定是你进入厨房烹调出美味水产的顶级助手！

淡水鱼类

一、常见鱼类简介>2

二、挑鱼绝技有一套>3

三、杀鱼绝活跟我学>4

四、快速去鱼鳞的小诀窍>5

五、去鱼腥味的小妙招>5

六、煎鱼防焦小窍门>5



鱼冻
鱼皮花生
芥末鱼皮
红焖鲢鱼
鸳鸯鱼头
开胃鱼头王
剁椒鱼头
包封鲫鱼
沙锅生啫大鱼头
沙锅鱼头炖鱼丸
鱼头炖豆腐
麻辣草鱼
啫啫鱼头煲
青木瓜鱼头汤
红烧鲮鱼头
拆冻鲫鱼
水煮乌江鱼
豆花鱼片
萝卜丝煮鲫鱼
红烧鲤鱼
鲢鱼沙锅
豆瓣鲫鱼
糖醋黄河鲤鱼
鲫鱼蒸水蛋
米豆煮鳊鱼
葱香鲫鱼
烤鲃鱼
烤鲫鱼
功夫炖鱼

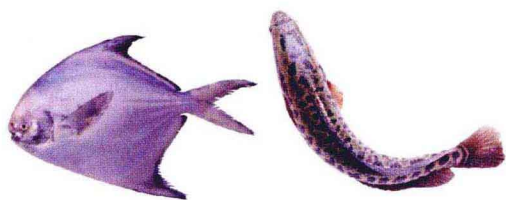
西湖醋鱼
宋嫂鱼羹
什锦蒸草鱼
米豆鱼片
泡菜烧鲢鱼
泡椒河鳗
胡辣鱼
菠萝鱼
大盆荷包蛋煮黄骨鱼
蒸鲟鱼
竹香爆腌鱼
五香熏鱼
西湖醉鱼
得莫利炖活鱼
醉鱼干
青椒紫苏鲢鱼
红烧鮰头鱼
美极鮰头鱼
洞庭鲢鱼
开胃鮰头鱼
白榄炆白鲮
美极跳水鱼
糖醋福寿鱼
菊花鱼片
田园福寿鱼
醉鲜长江鲟鱼
酸菜鱼
葡萄鱼
湘潭活鱼

浓汤鱼丸煲
河海一锅鲜
香煎刁子鱼
五香酥鱼
洞庭瓦子鱼
松子鱼
湘味小鱼仔
泡椒黄骨鱼
豆腐煮黄骨鱼
干锅黄骨鱼
红烧小鳊鱼
松鼠鳊鱼
干烧鳊鱼
清蒸鳊鱼
粉丝煮桂花鱼
清蒸太阳鱼
清蒸鳊鱼
鲮鱼生菜
清蒸鲮鱼
韭菜薹炒咸鱼
芥兰炒鱼片
川江鲃鱼
腐竹红烧鱼块
苦瓜炒火焙鱼
豆豉蒸火焙鱼
浏阳蒸火焙鱼
蒸河鱼干
青椒河鱼干
小炒河鱼干

枸杞煮鱼汤
豆豉蒸鱼云
铁板串烧鱼腩
泡椒鱼腩
支竹鱼腩煲
鲮鱼炖泡菜
香酥鱼片
韭菜炒银鱼干
银鱼虾干炒通菜梗
南京熏鱼
风干武昌鱼
干锅手撕鱼
白果青鱼丸
干锅鱼杂
盘龙鳝
鳝鱼粉丝
爆炒血鳝
干锅鳝鱼
泡椒鳝鱼
农家小炒鳝鱼
金针鳝丝
香菜炒黄鳝
龙泉泥鳅煲
干锅泥鳅
干煸泥鳅
鼓汁蒸山鳊
泥鳅贴膜
客家鱼丸萝卜煲
水煮鱼片



海产鱼类



- 一、每周至少吃一次海鱼>40
- 二、如何安全地食用海鱼>40
- 三、海鱼的制作方法>40
- 四、冷冻海鱼如何解冻，才不会影响原有的美味与营养>40
- 五、冷冻鱼腥味重，烹煮前该如何处理>40
- 六、怎样分辨大黄鱼和小黄鱼>40
- 七、如何挑选墨鱼、鱿鱼>40
- 八、怎样清洗鲜墨鱼>41
- 九、如何泡发鱿鱼>41
- 十、带鱼快速去鳞法>41
- 十一、如何增进海蜇皮爽脆的口感>41

拌明太鱼
水乡鲈鱼
相思鲈鱼
清蒸鲈鱼
茄子焖鲈鱼
油焗鲈鱼
百合开胃鲈鱼
香煎沙丁鱼
回味沙丁鱼
花雕黄鱼
薄饼大黄鱼
苔拖黄鱼
煎焖大黄鱼
香麻小黄鱼
宫爆银鳕鱼
油条黄鱼卷
香煎鳕鱼

泡椒带鱼
辣子带鱼
鳕鱼豆腐锅
醋香带鱼
雪菜蒸带鱼
烤带鱼
香煎鲱鱼
三文鱼海蜇刺身
扇煸鳊鱼
干烧鳊鱼
红油马面鱼
香煎马鲛鱼
鱼蛋海鲜汤
糖醋鱼
豉汁石斑鱼
爆炒石斑鱼肚
姜葱八爪鱼

八宝酱八爪鱼
香煎秋刀鱼
烤秋刀鱼
柠檬秋刀鱼
黄金脆鲜鱿
烧汁鱿鱼筒
铁板老干妈鲜鱿
清蒸苦瓜虱目鱼
家常鱿鱼
西兰花炒鲜鱿
五彩鱿鱼丝
富贵花枝片
泡椒墨鱼仔
咸蛋黄酿鱿鱼仔
酱汁烤原汁鱿鱼
老醋蜆头
黑椒海鳗

橙汁鳗鱼
香煎杂鱼
汕尾杂鱼煲
雀巢海中宝
海鲜火锅
南瓜海鲜盅
鲍汁干捞翅
干烧海参
鲍鱼扣辽参
冰镇海蜇头
丝瓜生鱼片
海龙海马炖海狗
柠檬蒸乌头鱼
铁板鱿鱼须
烤鳗鱼





虾蟹贝类

- 
- 
- 一、虾应如何保鲜>62
 - 二、如何处理虾>62
 - 三、选购河蟹的窍门>62
 - 四、如何鉴别海蟹的质量>63
 - 五、冷冻虾、蟹如何解冻>63
 - 六、怎样去除蚬、螺、泥鳅的泥沙和污秽>63
 - 七、处理鱼、虾、蟹之后，菜刀及砧板上留下腥味怎么办>63

香茅焗海虾
芙蓉虾
干虾仔
醉虾
香辣虾
辣子虾
洞庭串烧虾
辣子串烧虾
干烧大虾
金酥子母虾
白灼基围虾
香蕉脆皮虾
生吃基围虾
湘式脆皮虾
椒盐虾
豉油皇河虾仔
茶香虾
椒盐大虾

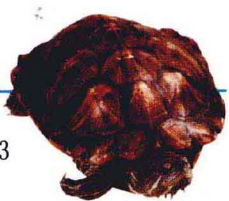
盐焗大虾
潮式腌虾
口味虾
椒盐濑尿虾
黄金虾
蛋丝焗大明虾
荷兰豆炒虾仁
虾仁炒丝瓜
甘蔗虾
龙井虾仁
翡翠蛋清虾仁
芙蓉虾仁
黄芪虾皮汤
阳澄湖大闸蟹
蛤蜊煮豆腐
凉拌咖喱虾
冻红蟹
香辣蟹

避风塘炒蟹
奶汁虾仁
蛋黄玉米蟹
膏蟹蒸蛋
姜葱肉蟹
辣子蟹
萝卜丝煮膏蟹
焗膏蟹
铁板生蚝
椒盐小龙虾
鲜中鲜锅仔
蒜蓉烤生蚝
蒜蓉粉丝蒸元贝
煎蚝饼
炸蚝仔
椒盐生蚝
西兰花炒带子
焗扇贝

姜葱炒花甲
象拔蚌刺身
豉椒蛭子
莲藕炒蚬子
腌蚬子
娃娃菜蒸干贝
韭菜薹炒蛤肉
野生灵芝炖响螺
海底椰炖响螺
炒海瓜子
雀巢海螺片
虾仁脆白玉
软炸蛎黄
蒜香海蜈蚣



色蛙螺类

- 
- 一、怎样识别新鲜甲鱼>83
 - 二、牛蛙的营养价值>83
 - 三、田鸡的营养价值及食用方法>83

家鸡灵芝煲老龟
灵芝土茯苓炖龙龟
洞庭古法煨龟肉
野生灵芝炖老龟
大蒜烧老龟
干锅香蒸甲鱼
秘制水鱼钵

野生甲鱼火锅
乌鸡甲鱼汤
椒盐牛蛙
干锅田鸡
香辣田鸡
剁椒田鸡
醉泥螺

红焖田鸡
紫苏田螺肉
腊八豆炒田螺
腰豆滑牛蛙
芝麻田鸡



淡水鱼类

Freshwater Fish

中国淡水鱼资源丰富，加上人工养殖，市场供应充足。其中以鲤鱼、草鱼、鲢鱼、青鱼、鲫鱼等最为常见。此外，还有福寿鱼、大头鱼（鳊鱼）、鲇鱼、鳊鱼、鲥鱼、鲑鱼、黄骨鱼、鳊鱼、鳊鱼、鳊鱼、银鱼、鳊鱼、泥鳅等。



一、常见鱼类简介

鲤鱼是淡水鱼中的佳品，鳞白带金，属光泽，尾红、肉嫩、味鲜，深受人们喜欢。特别是黄河鲤鱼，更是一绝。鲤鱼蛋白质含量高，而且质量也佳，人体消化吸收率可达96%，并能供给人体必需的氨基酸、矿物质、维生素A和维生素D；每100克鲤鱼肉中含蛋白质17.6克、脂肪4.1克、钙50毫克、磷204毫克及多种维生素。鲤鱼的脂肪多为不饱和脂肪酸，能很好地降低胆固醇，可以防治动脉硬化、冠心病，多吃可以健康长寿。鲤鱼的烹调方法较多，以红烧、干烧、糖醋为主。



草鱼又叫草青、鲩鱼，体色茶黄，是淡水鱼中产量最多的一种。这种鱼的特点是生长快、体重大、肉白嫩、骨刺少，适合切花刀作菊花鱼等造型菜。但肉质较粗，口感比鲤鱼差。一般人群均可食用，尤其适宜虚劳、风虚头痛、肝阳上亢、高血压、头痛、久疟、心血管等病人。烹调时不用放味精就很鲜美；煮时火候不能太大，以免把鱼肉煮散；鱼胆有毒不能吃。



鲢鱼为“四大家鱼”之一。属高蛋白、低脂肪、低胆固醇鱼类，对人体心血管系统有保护作用；富含磷脂及改善记忆力的脑垂体后叶素，特别是脑髓含量很高，常食能暖胃、祛头晕目眩、益智商、助记忆、延缓衰老，还可润泽皮肤。

青鱼又叫乌鲢，体长，呈圆筒形，脊部乌黑，腹部乳白色，肉白而充实，肉质肥嫩，味鲜腴美，尤以冬令最为肥壮。蛋白质含量超过鸡肉，是淡水鱼中的上品。此外，还含有丰富的脂肪、硒、碘等微量元素，富含核酸。青鱼的肺是鱼体中最嫩的部分，所含脂肪多，名菜“烧秃肺”就是用青鱼肺做的，烧好热吃，腴美异常。青鱼可红烧、干烧、清炖、糖醋或切段熏制，也可加工成条、片、块用以制作各种菜肴，油浸青鱼和茄汁油炸青鱼等罐头也很受欢迎。

鲫鱼又叫鲫瓜子，体形扁宽，背部隆起明显，鳞片较小，其特点为肉质细嫩，肉味甜美，但小刺多。小鲫鱼适合做酥鱼，营养价值很高，每100克肉含蛋白质13克、脂肪1.1克，并含有大量的钙、磷、铁等矿物质。鲫鱼可做粥、汤、菜、小吃等，尤其适于做汤，鲫鱼汤不但味香汤鲜，而且具有很好的滋补作用，非常适合中老年人和病后虚弱者食用，特别适合产妇食用。



鳊鱼又名长鱼、黄鳊，肉质极其细嫩鲜美，被视为鱼中佳品。黄鳊一年四季均产，但以小暑前后者最为肥美，民间有“小暑黄鳊赛人参”的说法。黄鳊营养价值甚高，每100克肉中蛋白质含量达17.2~18.8克，脂肪0.9~1.2克，钙质38毫克、磷150毫克、铁1.6毫克。此外还含有硫胺素（维生素B₁）、核黄素（B₂）、尼克酸（维生素PP）、抗坏血酸（维生素C）等多种维生素。鳊鱼中含有丰富的DHA和卵磷脂，这些是构成人体各器官组织细胞膜的主要成分，也是脑细胞不可缺少的营养成分。它所含的特种物质“鳊鱼素”，能降低血糖和调节血糖，对糖尿病有较好的改善作用。鳊鱼含丰富维生素A，能增进视力，促进皮肤的新陈代谢。



二、挑鱼绝技有一套

新鲜的鱼是美味的基础，若是鱼本身的味道不够好，不论怎样用心调味，也只能勉强掩饰坏味道，变不出好味道来。下面这些步骤可以帮助你挑选出新鲜的鱼。

看一看：表皮和鱼鳞要完整，整齐贴身没有脱落，并且鱼体上的黏膜保存越完整越新鲜。新鲜鱼的鱼鳃色泽呈鲜红或偏紫红色。海鱼的鱼鳃会产生黏液，也是正常现象，与新鲜度没有绝对的关联。新鲜的鱼眼睛清澈明亮，眼球形状均匀饱满没有凹陷，也没有因出血的血块分布而泛红。但用甲醛泡鱼也能使鱼的眼睛保持清澈，让消费者很难判别。所以挑鱼要全面判断，不能只看眼珠子。

按一按：拿起一条鱼，用手指按按鱼身，感觉一下鱼肉的弹性。越新鲜的鱼水分流失的越少，鱼肉的弹性自然也越好，按起来感觉硬硬的，手指移开后不会马上恢复形状，也不会留下按过的压痕。用手指轻压鱼的肛门，如果还有鱼便被挤出来，是比较新鲜的鱼。

闻一闻：虽然鱼免不了会有鱼腥味，但越不新鲜的鱼，鱼腥味会越重越刺鼻，有时候鱼离水没有很长的时间，鱼身的弹性也还不错，但因为运送时的环境不好，也会滋生细菌而使腥味变重，所以买时一定要先闻闻看腥味是不是很重。



三、杀鱼绝活跟我学

买活鱼回家，等到要煮的时候再杀是最新鲜美味的了。如果买回家先用盐水养着，还可以让鱼将体内的废物清理干净，更是营养又卫生。但是提到杀鱼，很多人都不知：到底怎样杀鱼才又快又好呢？下面就介绍一种非常好用的方法，供读者参考。

步骤一：用左手将鱼抓牢并固定住，先用菜刀的刀背敲击鱼头，将鱼敲

昏，再用刀背逆着鱼鳞的生长方向将鱼鳞刮下来，因为刀背刮可以避免将鱼皮割破让鲜味流失，记得要注意鱼头和鱼鳍、鱼尾附近的鱼鳞，必须将所有鱼鳞全部刮除。

Tips：用纸包覆住鱼尾巴，再顺势刮除鳞片，不扎手又快速。

步骤二：用剪刀先以一边尖端刺进鱼肚，再沿着边缘剪开，剪的时候需将鱼肉挑起以免剪破内脏器官，污染鱼肉。

步骤三：剪开鱼肚后，再翻开鱼鳃的

护盖，以剪刀夹住鱼鳃，夹好固定后向外转出剪刀，将鱼鳃拔除，鱼鳃一共有四片。左右各两片，重复同样的步骤直到鱼鳃完全清除干净。千万不要直接用手去除鱼鳃，因为鱼鳃上有刺，很容易刺伤手造成细菌感染。

Tips: 鳞片去掉后，剖肚前会因滑手而不好处理，用纸巾包住鱼身即可轻易处理。

步骤四：用手将鱼肚里的内脏全部取出来，取的时候要从靠近鱼头处施力拔除，不要直接拉内脏中央的部位，并尽量以手掌包覆住内脏器官，这样才不会弄破内脏，避免鱼肉沾染上内脏的腥味与苦味。

步骤五：将杀好的鱼放入清水中清洗干净，轻轻搓洗鱼身表面与鱼肚取出内脏后形成的凹洞，彻底清洗可以减少细菌数量，延长保存时间。杀好的鱼如要当天吃，即可进行腌渍，否则应用干净的食品袋包好，放入冰箱冷冻保存。

四、快速去鱼鳞的小诀窍

将购回的鱼涂刷上少许醋，过几分钟再去刮，轻而易举就能把鱼鳞刮掉。若遇上工作忙，购回的鱼放置过久，会使表面干燥，此时切不可强行刮鳞，而应将鱼放于冷水池中，放适量的食醋，使其回软1小时后再刮，很快就刮净。

五、去鱼腥味的小妙招

1. 用纸巾在鱼下锅或储藏前，将鱼身内外擦拭并垫上数张，再静置一段时间，使鱼血尽量放干净，这样就可减少大部分腥味。

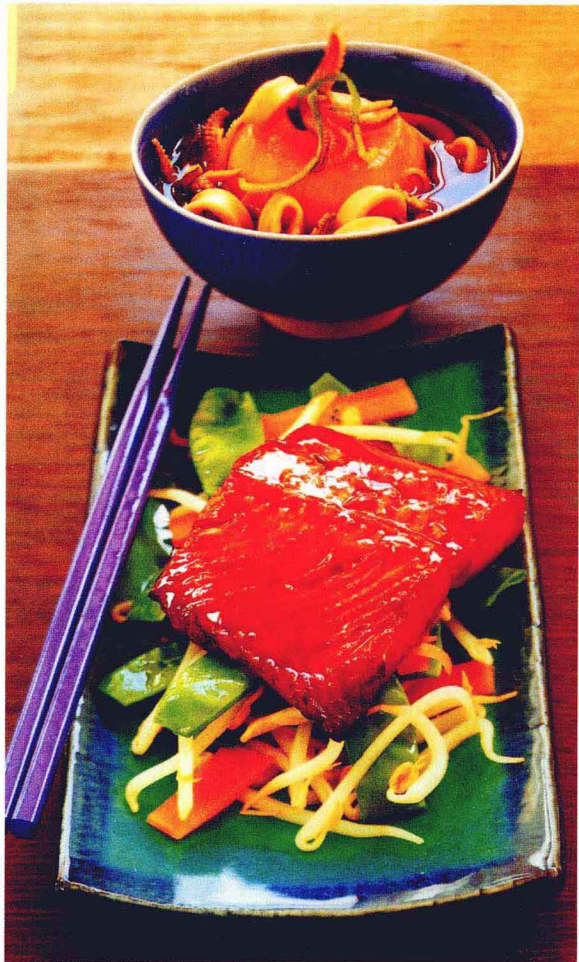
2. 在烧鱼时放入适量的姜丝、黄酒和食醋，能使鱼腥味减轻。

3. 鱼快炖熟时放入生姜，既能调味，又能去腥。

六、煎鱼防焦小窍门

1. 用去皮生姜把烧热的锅擦遍，然后再煎鱼，鱼就不易粘在锅底。

2. 煎整条鱼时，提前抹盐，放在竹笥或斜放在盘中沥去水分。如果煎鱼块，提前10分钟抹盐，并把鱼表面的水分擦干，这样就能去除鱼身上的水分，防止粘锅煎焦。





鱼冻

原料：鲜鱼300克

调料：盐、味精、料酒、生姜各适量

制作方法：①鲜鱼去除内脏，洗净后切成大块；生姜切片。②热油锅，倒入鱼片翻炒，加料酒、生姜去腥味，倒入冷水，小火熬煮，待汤变成白色时，加入盐、味精调味后起锅。③把鱼汤滤出，倒入鱼模型中，放入冰箱冷冻6小时便成了鱼冻。

厨艺小锦囊：此菜一定要煮久一点，才能冻起来。

特色介绍：晶莹透明，味美鲜香。



鱼皮花生

原料：花生米200克，鱼皮100克，青、红椒各1个，香菜少许

调料：盐、味精、醋各适量

制作方法：①鱼皮洗净，切丝，入开水中氽烫；青、红椒洗净，切丝；香菜洗净，切碎。②花生米泡发后，入油锅中炸熟，捞出控油。③将所有材料、调料拌匀即可。

厨艺小锦囊：鱼皮不能氽烫过久，否则口感不佳。

健康提示：鱼皮营养滋补，胶质丰富，能美化肌肤。



芥末鱼皮

原料：鱼皮200克，青椒1个，红椒1个

调料：酱油50克，芥末20克

制作方法：①鱼皮洗净，切丝；青、红椒洗净，切成丝。②鱼皮入沸水中氽烫后，捞入冷水中漂凉。③将青、红椒丝与鱼皮丝拌匀，装入盘中，配芥末、酱油食用。

红焖鲢鱼

原料：鲢鱼1尾(约重750克)，熟猪油1000克

调料：葱段、姜片、酱油、精盐、味精、醋、水淀粉、香油、熟猪油各适量

制作方法：①将鲢鱼刮去鳞，除掉鳃，剖腹取出内脏及杂物，剥去嘴尖、鱼鳍及尾鳍，斩下头，一劈为四，鱼身斜刀片成厚约1.5厘米的大片，连同鱼头用水洗净，沥

干，加酱油腌渍。②锅洗净，倒入熟猪油，用中火烧至七八成热时，将腌渍好的鱼块及鱼头逐块放入，炸至金黄色时，捞出控净油分。③锅内留底油少许，用葱段、姜片爆锅，烹入醋，加酱油、清水、精盐、味精，倒入鱼块，用旺火烧沸，然后改用小火焖约10分钟至熟，淋入水淀粉，淋入香油即成。



朝天椒鱼头

原料：大鱼头500克，剁椒100克，朝天椒100克，生姜10克，葱花、香菜适量

调料：盐8克，味精3克，鸡精5克，胡椒粉8克，豉油6克，绍酒6毫升

制作方法：①将大鱼头去鳃，洗净，对半剖开；朝天椒切碎；香菜洗净，切段；生姜切末。②鱼头摆入盘内，抹上绍酒、盐、味精、鸡精，淋上豉油，撒上姜末，一半盖上剁椒，一半盖上朝天椒，入蒸笼蒸10分钟。③将盘子取出，撒上葱花、香菜、胡椒粉，浇上热油即成。



开胃鱼头王

原料：大鱼头500克，朝天椒100克，生姜10克，葱花适量

调料：盐6克，味精3克，鸡精5克，胡椒粉8克，豉油6克，绍酒6毫升

制作方法：①将大鱼头去鳃，洗净，对半剖开；朝天椒切碎；生姜切末。②鱼头摆入盘内，抹上绍酒、盐、味精、鸡精，淋上豉油，撒上姜末，盖上朝天椒，入蒸笼蒸10分钟。③将盘子取出，撒上葱花、胡椒粉，浇上热油即成。

特色介绍：色泽鲜艳，辣而不燥，鲜而不腥，有开胃的功能。



剁椒鱼头

原料：鱼头1000克，剁椒200克，葱5克，姜5克

调料：盐2克，味精3克，鸡精5克，绍酒10毫升

制作方法：①将鱼头去鳃，洗净，对半剖开，备用。②鱼头摆入盘内，抹上绍酒、盐、味精、鸡精，撒上姜末、葱花，盖上剁椒，入蒸笼蒸10分钟。

特色介绍：色泽红亮、味浓、肉质细嫩。以鱼头的“味鲜”和剁椒的“辣”为一体，风味别具一格。

包封鲫鱼

原料：鲫鱼1000克，猪板油250克，姜20克，小葱15克

调料：黄酒20克，精盐8克，白砂糖20克，白酒20克，八角10克，花椒10克

制作方法：①将鲫鱼刮鳞挖鳃，剖腹取出内脏，用水冲净，撒上精盐涂抹均匀；将小葱、姜洗净，切成细丝。②猪板油撕去薄膜，剁成小块，用精盐、白酒、

白砂糖、黄酒、八角、花椒浸腌待用。③将鱼擦干水分，腹部装入腌好的猪油块，用纸将鱼包严，用绳捆好，悬挂在向阳通风处，约3个星期，将鱼取回，打开封纸，用刀剁成约3.3厘米长的段，再将切好的鱼段摆于圆盘成鱼形，加入葱、姜丝拌匀，用纸封住盘口上笼蒸20分钟即成。



沙锅生嗜大鱼头

原料：大鱼头300克，姜1块，葱5克，红椒10克，青椒10克，香菜20克

调料：盐8克，味精5克，糖10克，老抽15克，蚝油8克，胡椒粉5克

制作方法：①将大鱼头洗净；姜洗净，切丝；葱、香菜洗净，切段。②净锅下油烧热，下入鱼头及调料，拌匀，焖入味。③将鱼头装盘，撒上香菜、葱即可。

沙锅鱼头炖鱼丸

原料：鱼头1个（约300克），鱼肉500克，鸡蛋1个，肥肉100克，红椒20克，姜、蒜少许

调料：盐5克，味精3克，醋10克，香油10克，料酒、酱油各少许

制作方法：①将鱼头剖洗干净，用料酒、酱油、盐腌渍备用；红椒洗净，切圈。②将鱼肉剁成鱼蓉，肥肉剁成肉末；再将鸡蛋液、鱼蓉、肉末盛入碗中，加少许盐，搅拌均匀，再挤成一个个的鱼丸。③沙锅中盛水烧开，将鱼头、鱼丸下入锅中，用大火煮沸，再用小火煮30分钟，将姜、蒜、红椒下入锅中，再下盐、味精调味，煮至入味，再淋上香油、醋即可。



鱼头炖豆腐

原料：鱼头1个，豆腐200克，五花肉100克，葱段10克，姜片10克，蒜片10克，干辣椒段10克，香菜段20克，粉条50克

调料：盐5克，味精2克，鸡精2克，老抽5克，料酒6克，八角5个，花椒10克，桂皮2块，水淀粉少许，鲜汤适量

制作方法：①将鱼头清洗干净，对半剖开；豆腐切块；五花肉切成片；粉条泡发。②锅中放油烧热，炒香五花肉、姜片、蒜片、葱段、干辣椒段、八角、桂皮、花椒，加入鲜汤，放入鱼头、老抽、料酒烧至六成熟。③汤烧开后，将豆腐下锅，小火慢炖，汤汁烧开后，用水淀粉勾芡，烧透，浇入盘中，撒上香菜段即可。



麻辣草鱼

原料：草鱼500克，香菜叶少许

调料：郫县豆瓣2勺，干辣椒50克，花椒50克，辣椒粉2勺，盐1勺半，鸡精1勺，料酒适量，淀粉、姜1个，蒜2个

制作方法：①草鱼切片，用盐、料酒、淀粉、少量清水码味10分钟以上。②锅内油烧热，加入干辣椒、花椒炒

出香味；将郫县豆瓣和辣椒粉倒入锅中炒出红油；姜及蒜放入炒出香味后加少量清水、盐、鸡精；煮沸后将鱼片一片片地放入，煮开后1分钟即可关火；盛锅后撒少许香菜叶即可。



啫啫鱼头煲

原料：鱼头2个，葱10克，姜少许，蒜50克，洋葱50克，红椒10克

调料：生抽、老抽各适量，料酒10毫升，盐6克，胡椒粉5克，糖2克

制作方法：①鱼头对半切开，先用生抽、胡椒粉和糖提前腌制20分钟左右；葱切段，蒜去皮备用。②锅里加油，放姜、蒜、洋葱、红椒，再放鱼头两面煎透，倒料酒1匙，老抽1匙，盐适量，转进煲里加小半碗水和葱段10分钟即可。

厨艺小锦囊：如果油多可以不加水。



青木瓜鱼头汤

原料：青木瓜半个，鲜鱼头1000克，姜1个

调料：盐2小匙

制作方法：①青木瓜削皮，去籽，冲净，切块；姜洗净，切丝；鲜鱼头去鳞、鳃，洗净，切块。②青木瓜盛入锅中，加6碗水以大火煮开，转小火续煮约15分钟，待瓜软嫩。③转中火放入鱼头，煮至鱼头熟透，加盐与姜丝即成。

厨艺小锦囊：最好选用新鲜的胖头鱼入汤，味道鲜美。



红烧鲮鱼头

原料：鲮鱼头1个，灯笼椒20克，鲜汤适量

调料：盐6克，味精3克，鸡精3克，料酒、白醋、白糖、老抽、姜、蒜、生粉各适量

制作方法：①将鲮鱼头去鳃，清洗干净，对半切开，用盐、味精、鸡精稍腌，拍上生粉备用。②热油锅，爆香灯笼椒、姜、蒜，放入鲮鱼头稍煎炸后，倒入鲜汤、烹入料酒、老抽烧煮。③至鱼头煮熟入味时，调入盐、鸡精、白糖、白醋、味精，调味后即可出锅。

厨艺小锦囊：此菜一定要用慢火烧制。

健康提示：鲮鱼为比目鱼的一种，中医认为，鲮鱼性味甘、平，有消炎解毒、补脾胃等功效，主治脾胃虚弱。

拆冻鲫鱼

原料：鲫鱼2条，香菜末少许

调料：精盐、绍酒、白糖、鸡精、姜、葱、酱油、食用油各适量

制作方法：①将鲫鱼去鳞、鳃、肚，洗干净，沥干水分，用绍酒、酱油腌渍20分钟；②锅中下油，烧至五成热，将鲫鱼下入锅中，煎至两面金黄，再下姜、葱，烹

入绍酒，加酱油、白糖、鸡精、清水，烧沸后转小火煮至鱼肉熟，盛出；将鱼汤倒入另外一个碗中待用。③将鱼头、鱼尾切下，用刀尖从鱼肚处将鱼剖开，把上面一片鱼肉翻开，先拆去脊背大骨，再抽去肋骨，将鱼翻面，再装上鱼头及鱼尾，使鱼呈整鱼状，再将鱼汤倒入碗中，冻结后取出，撒上香菜末点缀即可。

特色介绍：形态美观，鱼肉鲜嫩适口。



水煮乌江鱼

原料：乌江鱼1条，豆芽200克，鸡蛋1个，香菜适量

调料：干辣椒20克，花椒20克，胡椒粉、料酒、淀粉、盐、豆瓣酱、辣椒粉、姜、蒜、葱、高汤各适量

制作方法：①取两边鱼肉去骨成薄片，用胡椒粉、蛋清、料酒、姜片、葱、淀粉和盐来腌20分钟。②炒锅内倒入油烧热，放入剩下的姜片、蒜片、花椒和干辣椒段爆香，后放入豆瓣酱一起翻炒，然后往锅内倒入高汤，放入鱼骨、鱼头一起煮后将鱼片放入烫2分钟，并放入剩下的葱段，即可关火。③豆芽入锅中焯熟；将烫好的鱼片等全部倒入装了豆芽的大容器里，再在表面撒上辣椒粉。④把炒锅洗干净然后倒入较多油烧热，放入剩下的一半花椒和干辣椒爆香。⑤将麻辣油倒入鱼片上，然后放入香菜即可。



豆花鱼片

原料：豆花300克，鱼肉200克，干辣椒、姜末、蒜蓉、各适量

调料：盐、酱油、料酒、生粉、豆瓣酱、红油、花椒油各适量

制作方法：①豆花放入碗中，入微波炉中烤热；干辣椒洗净，切段。②鱼肉切成薄片，用料酒、盐、生粉、酱油拌匀，腌入味。③锅中放油，爆香干辣椒段、豆瓣酱、姜、蒜，加少许水，下入鱼片，用筷子拨散，加入其他调料，用生粉勾芡即可。



萝卜丝煮鲫鱼

原料：鲫鱼500克，萝卜600克

调料：盐、味精、鸡精、胡椒粉、姜片各适量

制作方法：①将鲫鱼宰杀，洗净；萝卜洗净，切成细丝。②锅中放油，下入鲫鱼煎至两面金黄。③锅中加适量水，放入萝卜丝各调料，煮10分钟后装入盆中即可。

厨艺小锦囊：胡萝卜与白萝卜同煮时，一定要先分别入沸水余透，以免相克。

红烧鲤鱼

原料：活鲤鱼1条（约750克）

调料：湿淀粉25克，大葱白5克，酱油25克，松蘑15克，料酒25克，生姜5克，味精1克，胡椒粉1克，辣椒面1克，精盐1.5克，芝麻油2克，花生油适量

制作方法：①将活鲤鱼洗净，去鳞，去鳃，在腹部处用刀划开，去内脏，洗净血渍，两边斜剖5刀。②松蘑水发

后，洗净泥沙，去蒂根；大葱白去皮，洗净，均切成细丝；生姜洗净，去皮，切成片。③锅内放入花生油，旺火烧热，将整条鲤鱼下锅煎成两面成黄色，再烹入料酒，再依次放入辣椒面、松蘑丝、精盐、酱油、姜片烧开，改小火焖熟，再放入葱白丝、味精勾芡，加入芝麻油、胡椒粉，入盘即可。