

钓鱼与食鱼

时兴钓技 + 烹鱼菜谱

■ 沈凡 编著



北京体育大学出版社

钓鱼与食鱼

——时兴钓技 + 烹鱼菜谱

沈 凡 编著

北京体育大学出版社

策划编辑: 张清垣
责任编辑: 张清垣
审稿编辑: 鲁 牧
版式设计: 陈 怡 李 蒙
责任校对: 长 春
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

钓鱼与食鱼: 时兴钓技+烹鱼菜谱 / 沈凡编著.

—北京: 北京体育大学出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5644-0512-0

I . ①钓… II . ①沈… III . ①钓鱼 (文娱活动) - 基本知识 ②鱼类 - 菜谱 IV . ① G897 ② TS972.126
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 158843 号

钓鱼与食鱼——时兴钓技+烹鱼菜谱 沈 凡 编著

出 版: 北京体育大学出版社

地 址: 北京海淀区信息路 48 号

邮 编: 100084

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

发行部: 010-62989320

网 址: www.bsup.cn

印 刷: 北京市昌平区阳坊精工印刷厂

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32

印 张: 9.5

印 数: 5000 册

2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

钓鱼是一项充满乐趣、有益身心健康的休闲活动。在我国的新石器时代就有了钓鱼人，可见钓鱼活动已经延传了数千年。随着生产力的发展，科技的进步，钓鱼活动的广泛开展，钓鱼技巧在不断提高，钓具在不断更新，钓友们也在不断探求钓鱼新技艺。台湾钓法在大陆已经普及了20多年；在欧美兴盛了数十年的路亚钓近几年在我国也渐渐兴起，许多钓友在淡水中也使用了路亚钓，在各地已有不少专玩路亚的钓友；筏竿钓也是近几年才有的一种时兴钓法。为了使广大钓友能了解、熟悉这些时兴钓法，作者特编著了这本《时兴钓鱼技法》小册子，意在“抛砖引玉”，欢迎大家指正。

在本书编写过程中，得到了作者的朋友张宝刚、梅志坚、穆松三位先生的鼎力相助。张宝刚先生是笔者所在地的钓鱼领军人物之一，尤善台钓，也玩筏竿钓，钓技娴熟，在各种比赛中多次获奖；梅志坚先生是位“职业杀手”，曾获全国“喜曼多”杯户外钓鱼比赛第8名，曾用手竿钓起了一尾19.5千克的大青鱼，名震中原；穆松先生专玩路亚钓，在笔者所在地钓技最高。他们毫无保留地、热情地向作者介绍了这些时兴钓法的技巧要领，并提供了宝贵的资料。在这里，作者特向他们表示深深的谢意。

筏竿钓、路亚钓、台钓各有其优越性，不可互相替代，各有其独特的技巧要领。作者由于钓技水平所限，对这些钓法介绍得不够尽善尽美，请钓友们谅解，指正。

鱼是被医学家公认的健康食品。鱼肉营养价值极高，只含

3%左右的脂肪。这脂肪是不饱和脂肪酸，有降血脂和抑制血小板凝聚的作用。鱼肉所含的无机盐、微量元素、维生素都很丰富。鱼肉的消化率可达98%。因此医学家建议人们多吃鱼。他们说：吃鱼的小孩最聪明，吃鱼的姑娘最漂亮，吃鱼的小伙最健壮，吃鱼的民族最兴旺。本书为读者介绍了近百种鱼菜谱，定会引起大家的兴趣。钓友们钓获了鲜鱼，再自己烹制，会格外感到有滋味。即使不是钓鱼爱好者，看了这本书，学会做上百种鱼菜，无论是自己享受或是招待亲朋，也增加了生活情趣，增进了友谊。需要说明的是，其中的部分菜谱是作者从各种报刊书籍中收集的，由于经历的时间过长，未能一一记载这些菜谱的出处，敬请原作者谅解。若与作者联系，作者定会感谢。

目 录

第一章 筏竿钓鱼技法	1
一、筏竿钓的主要特点	1
二、筏竿钓具组成	2
三、饵料的使用	4
四、钓点的选择	4
五、怎样抛钩	5
六、怎样观察鱼是否中钩	6
第二章 路亚钓鱼技法	8
一、什么是路亚钓法	8
二、路亚钓法的起始背景	9
三、路亚钓的优越性	10
四、路亚钓的钓具	13
五、路亚所钓的对象鱼	22
六、怎样选择钓点	23
七、路亚钓的手法和技巧	24
第三章 台湾钓鱼法	28
一、台湾钓法是怎样传入大陆的	28
二、台钓的钓具	30
三、钓具的组装程序	46
四、竿、线的几种连接方法	47
五、鱼饵的分类	49
六、怎样使用饵料	51



七、商品饵的开饵技巧·····	53
八、下钩前的准备工作·····	55
九、怎样调试浮漂·····	56
十、施钓方法·····	58
十一、休闲钓怎样运用台湾钓法·····	64
十二、悬坠钓法·····	67
第四章 知己知彼 百战不殆·····	73
一、鱼是怎样感觉味道的·····	74
二、鱼的侧线有什么作用·····	75
三、鱼的视力·····	75
四、鱼的听力·····	76
五、鱼的呼吸器官·····	77
六、鱼鳔的功能·····	78
七、鱼的生活有哪些普遍规律·····	79
八、鱼的食性特征·····	84
九、水质与鱼的生活的关系·····	85
十、鱼与水生植物·····	90
十一、怎样找准鱼生活的水域·····	92
第五章 鱼饵配制使用技巧·····	96
一、配制和使用饵料是钓鱼中的重要环节·····	96
二、配制鱼饵一定要注重气味·····	99
三、诱饵应有三种成分·····	101
四、配制诱饵应遵循的八个原则·····	103
五、用诱饵诱鱼的四种方法·····	105
六、钓饵应具备的特点·····	107
七、使用饵料要有应变能力·····	108
八、用动物血配制饵料·····	109
九、串钩炸弹钩用饵法·····	110
十、善于使用商品饵·····	111



第六章 垂钓诀窍	114
一、出发前应做好哪些准备.....	114
二、怎样判断水中是否有鱼.....	119
三、比较法——选择钓点的好方法.....	127
四、钓鱼要跟着季节走.....	128
五、两用竿钓鱼法.....	131
六、怎样在大风中钓鱼.....	135
七、人工养鱼塘钓鱼八法.....	137
八、选钓场不要喜新厌旧.....	139
九、遛鱼的要领.....	142
十、木板浮钓、木条浮钓.....	145
十一、拉砣钓.....	146
十二、怎样把鲜鱼带回家.....	149
第七章 常见鱼的垂钓技巧、鱼菜谱	152
一、多吃鱼有益于健康.....	152
二、垂钓鲢鱼、鳙鱼的技巧及菜谱.....	155
三、垂钓鲫鱼的技巧及菜谱.....	171
四、垂钓草鱼的技巧及菜谱.....	193
五、垂钓青鱼的技巧及菜谱.....	208
六、垂钓鲤鱼的技巧及菜谱.....	216
七、垂钓罗非鱼的技巧及菜谱.....	228
八、垂钓鲇鱼的技巧及菜谱.....	231
九、垂钓黑鱼的技巧及菜谱.....	236
十、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱.....	241
十一、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱.....	247
十二、垂钓鳖的技巧及菜谱.....	253
十三、垂钓黄鳝的技巧及菜谱.....	263
十四、垂钓翘嘴鲌的技巧及菜谱.....	268
十五、垂钓鲈鱼的技巧及菜谱.....	273

十六、垂钓泥鳅的技巧及菜谱	276
十七、垂钓淡水白鲢的技巧及菜谱	278
十八、垂钓黄颡鱼的技巧及菜谱	282
十九、垂钓鲢鱼的技巧及菜谱	285
二十、垂钓红眼鲫的技巧及菜谱	288
二十一、垂钓马口鱼的技巧	289
二十二、垂钓鳊鱼的技巧	291
二十三、带鱼的营养及菜谱	294
二十四、垂钓青鱼的技巧及菜谱	296
二十五、垂钓草鱼的技巧及菜谱	298
二十六、垂钓鲤鱼的技巧及菜谱	300
二十七、垂钓鲫鱼的技巧及菜谱	302
二十八、垂钓罗非鱼的技巧及菜谱	304
二十九、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	306
三十、垂钓鲮鱼的技巧及菜谱	308
三十一、垂钓黄骨鱼的技巧及菜谱	310
三十二、垂钓黑鱼的技巧及菜谱	312
三十三、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	314
三十四、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	316
三十五、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	318
三十六、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	320
三十七、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	322
三十八、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	324
三十九、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	326
四十、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	328
四十一、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	330
四十二、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	332
四十三、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	334
四十四、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	336
四十五、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	338
四十六、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	340
四十七、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	342
四十八、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	344
四十九、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	346
五十、垂钓鳊鱼的技巧及菜谱	348

第一章 筏竿钓鱼技法

用筏竿钓鱼是近几年才兴起的一种钓鱼新方法。筏竿既不同于手竿，也不同于海竿（抛竿），更不同于矶竿。筏竿钓，用的是筏竿。筏竿在渔具店可以买到。

一、筏竿钓的主要特点

筏竿钓有其自身的几大特点。

（一）垂钓范围比手竿广阔

筏竿其实是一种类似海竿的钓具。竿上有导线环，竿把部分装有绕线轮，钓线的末端有小铅坠，用抛投的方法将钩饵抛到水中。可投近（20~30米），也可投远（50米左右），比手竿投得远。钩组是串钩，至少3只钩，钓则4~6只钩也可。其垂钓范围比手竿广阔，钓鱼的收获量也大于手竿钓。

（二）比海竿轻便灵巧

筏竿是筏竿钓的主要钓具。筏竿的长度在2米左右，竿体

比海竿细，长度比海竿短，绕线轮比海竿的绕线轮小，所用的铅坠比海竿用的铅坠小，钓线也比海竿用的线细，轻便灵巧是筏竿的主要特点。携带方便，使用灵活，一把筏竿若不加上绕线轮的重量仅几十克重。

（三）适合在低气温的季节使用

早春、晚秋、冬季气温较低，多是 15 摄氏度左右或更低的气温。这时，鱼都在深水区生活，离岸 10 米以内的水域几乎无鱼。此时若用手竿钓是很难钓到鱼的，这时正是发挥筏竿威力的时候。筏竿钓，可以将钓组投到 50 米左右的水域。所投到的水域基本上是深水了，正是鱼生活的水域。许多钓手在这种气温下都放弃了手竿钓，改用筏竿钓。筏竿钓的对象鱼多是鲫鱼、鳊鱼、黄颡类的小型鱼。因为筏竿细小，竿梢部分又是尼龙的，不太适合钓青鱼、草鱼类的大型鱼。钓鲫鱼最为适用。因为鲫鱼能耐低气温，在冬季早春照样觅食。

（四）钓鱼收获大

筏竿钓可同时使用多把筏竿。通常用的至少也是 3 把竿。每把竿至少有 3 只钩。有时 3 只钩同时中鱼，因此说，使用筏竿钓其收获比手竿大得多。筏竿还可以与手竿并用。垂钓时先抛投筏竿，再用手竿钓，只要筏竿的竿梢不晃动，就可以不去管它。

二、筏竿钓具组成

筏竿钓具主要有竿、轮、线、串钩、连结环、铅坠几部分组成。（图 1）



图1 筏竿钓组

1.竿体 2.绕线轮 3.主线 4.连结环 5.母线 6.子线

钓竿的长度有1.6米、1.8米、2.1米等，为并继竿（插接式）。竿梢有硬细节和软身尼龙棒尖两种。竿梢部标有目数（像台湾钓法的浮漂的目数）。竿的尾部有金属卡，以固定绕线轮。竿体有多个导线环。钓线从各导线环中穿过。

绕线轮与竿是配套的，稍长的竿配大号绕线轮，稍短的竿配小号绕线轮。

线可分三部分。从绕线轮至连结环的主线长度在50米以上，可选用直径为0.8毫米的线；连结环至铅坠的母线长度约为1米左右，线径为0.5毫米；子线的长度约为20厘米，线径为0.2~0.3毫米，钩距约为20~30厘米。

铅坠的重量20~25克左右，应与线的线径相匹配。

钩应选用长柄钩，便于穿蚯蚓、红虫类的钓饵。丸式钩、伊豆钩均可。钩的型号可依据垂钓者所钓的对象鱼而酌情选用。通长可选用4~7号钩。

三、饵料的使用

筏竿钓用饵以荤饵为主。因为动物性质的饵料耐水泡，又不易脱钩。红蚯蚓、红虫用得最多。一只钩上可穿一条蚯蚓或多条蚯蚓。红虫因为细小，不易穿钩，可用线捆扎后穿钩。用蚯蚓时不要把蚯蚓掐断，应用整条穿钩，从蚯蚓的头部穿进，尾部留出一小截。这样，钩上的蚯蚓在水中仍可蠕动，以逗引鱼儿上钩。小虾、小蟹、小鲦鱼、家禽的内脏都可穿钩。翘嘴鲇特别喜欢吃小虾。若钓其他鱼，也可以用泡软的豆粒、面团、豆腐干、红薯粒、半饭粒、小麦粒作钓饵。

用筏竿钓鱼不必用诱饵。因为投钩是抛掷法，很难准确地将钩饵抛到诱饵区。若是近距离钓，是用诱饵的，但诱饵用量应大，用手抛撒，使水中形成方圆数米范围的诱饵区，然后将钩饵投到诱饵区中。

四、钓点的选择

筏竿钓使用的是串钩，因此钓点必须是水面宽阔、无水草、无乱树枝、水底无障碍物的水域，因为水中有障碍物容易挂钩。水底有无障碍物不易辨认，可从周边的地形分析判断。如岸边是小山包，长有树木，小山包被水淹没的部分必定也有树枝杂草。若钓场附近有住家户，可以询问当地的村民。若水下有暗沟或是旧宅房舍、草地、庄稼地，虽然被水淹没，也不宜作钓点。

若是在低气温下施钓，钓点应选在坝埂附近，不应选在上游的浅水区。浅水区是无鱼的。若气温在 15~20 摄氏度时，可选水的深浅结合过渡地段。气温低时，还应选有阳光照射、背风的水湾，这里水温略高。

五、怎样抛钩

按照图 1 组装好钓具，钩上挂饵后就可以抛钩了。竿梢尖端的下方应是连结环的下方。此时应检查主线通过各导线环后是否有绞缠现象，尤其是竿梢处是否有扭结，再看绕线轮上的线是否松紧合适，有否缠绕结节现象。如果上述不正常的情况都没有，就可以把绕线轮上的拨线的半圆环扳向外侧，右手的食指勾住主线，其他手指握紧竿把就可以投钩了。

投钩用单手即可。投钩姿势有三种：一种是劈投。劈投的方法是：竿梢在头顶的后上方，钩组在背后，单手将竿梢由后向正前方用力挥动，钩组呈弧线向前运动，落到钩者正前方的钓点。第二种方法是侧投。竿梢在钓者的右肩的斜上方。钓者持竿的手臂由右上方向前左上方用力挥动，钩组落入钓者正前方的钓点。第三种方法是撩投。撩投没有劈投、侧投投得远，但落点较准确。若钓位四周不太开阔，或者有竹子、树枝时，没法劈投和侧投，只好用撩投了。撩投的方法是：钓者左手捏住铅坠，右手持竿，竿梢外的主线、母线呈绷紧状态，竿梢略呈弯弓状。这时右手向前上方挥竿，左手顺势松开，让铅坠，钩组顺着惯力向前上方运动，最后落到钓点。

钩组入水，铅坠沉底后，然后将竿梢轻轻上扬几厘米，

其目的是避免铅坠被水底的淤泥掩盖。这时摇动绕线轮的摇柄，将主线拉直，再把拨线环向内扳回。将竿把插到地上的支竿架上，或者将竿子平放到岸上。筏竿用的支竿架与海竿用的支竿架是一样的。（图2）

若是气温略高，或是在春、夏、秋三个季节钓鱼，铅坠也可以不沉底，悬于水的中下层，其目的是钓水中的中、下层鱼，这时，竿子就不能平放到岸上了，竿子必须立起，竿梢呈上扬状态。

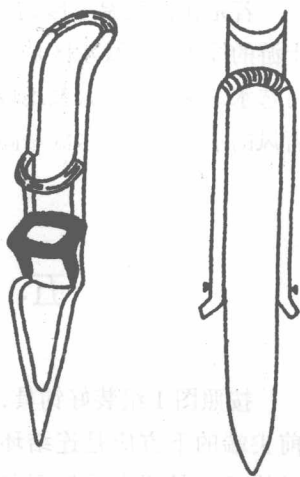


图2 支架竿

六、怎样观察鱼是否中钩

筏竿钓与手竿钓的最大区别是筏竿钓不用浮标，而手竿钓必须用浮标，筏竿钓怎么观察水中的鱼是否中钩了呢？主要是看竿梢。筏竿的竿梢是软质的尼龙尖。尼龙尖能挺立，也有弹性，况且上面标有标目。当鱼中钩后拉动钓线，因而使竿梢有了动态变化。鱼的力量大，竿梢的运动幅度大，弯度大；鱼的力量小，竿梢运动的幅度也小，甚至是微微的晃动。垂钓者就可以通过竿梢的动态变化来判断鱼是否中钩，是大鱼中钩还是小鱼中钩。竿梢若微微晃动，然后又恢复平静，可能是鱼仅触动了鱼钩，并未中钩。竿梢若有力地下弯上扬，然后不动，说明鱼已中钩，在昂头送线，这时就应扬竿起鱼。竿梢若有力



地呈弯弓状，而且不恢复上扬竿梢，说明是大鱼中钩，竿梢的弓形越大，表明水中的鱼越大。若竿梢先呈弯弓状，然后又恢复原状，主线松弛晃动，表明鱼仍中了钩，在向近岸处游动，这就是钓鱼人常说的“回线”现象，此时应立即提竿，钩上肯定有鱼。

扬竿起鱼时动作不宜太大，应慢慢收线，在收线的过程中，可能还会有鱼追食钓饵，使另一只钩也中鱼。

观察竿梢的动态变化来判断钩上是否中鱼，需要有一个熟练的过程，有时候判断不一定十分准确，因为竿梢晃动灵敏度当然比不上漂标的灵敏度高。用筏竿钓的次数多了，自然能熟能生巧，运用自如，准确把握竿梢动态变化的规律。

第二章

路亚钓鱼技法

一、什么是路亚钓法

路亚钓法是一种仿生饵钓法，也称作拟饵钓法。其垂钓原理是将饵钩通过各种方式伪装起来，使其像一条游动的小鱼、受伤的小鱼、慌忙逃走的小鱼，或像一只失足落水的小昆虫，一只蹦蹦跳跳的小青蛙、小虾，从而诱发对象鱼的进攻欲望，去吞食这些小鱼、小虾，进而达到诱鱼上钩的目的。

路亚钓的获鱼原理有两点。

（一）吞食路亚饵的对象鱼都是肉食性的鱼类，而且是性格凶猛的大鱼。这些凶猛的鱼错把路亚（拟饵）当成了真正的小鱼、小虾，出于贪食的本性便去捕食他们，从而使鱼中钩。

（二）肉食类的凶猛的鱼都有自己的生活范围，并且有排他性。一旦在自己生活的水域中发现了其他的鱼类，便以为这些鱼来侵犯他，出于自卫，便发起攻击，或者是驱逐这些“另类”或者是张开大口吞食这些鱼类。一旦去吞食，便会中钩。

路亚钓法是一人一竿，钓具是专用钓具。钓者将路亚饵抛入水中后，通过摇动卷线器，控制竿子做各种动作，给水中的路亚饵不同的牵引和拖曳，使之变换多种姿态，并以其身体的