

名菜家做系列

名菜家做

Nutritious diet

MINGCAI JIAZUO

犀文资讯 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

名菜家做鱼 / 犀文资讯编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011. 1

(名菜家做系列)

ISBN 978-7-5064-6794-0

I. ①名… II. ①犀… III. ①鱼类—菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第170812号

责任编辑: 范琳娜

责任印制: 刘 强

装帧设计: 吴展新 宋 丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京外文印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 100千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

名菜家做系列

名菜家做

Nutritious diet

MINGCAI JIAZUO

犀文资讯 编著



 中国纺织出版社

前言

P R E F A C E



在家也能烹饪出名菜，也能享受名菜的美味，我们特别策划了这套书，这套书分为《名菜家做鸡》、《名菜家做鸭鹅》、《名菜家做鱼》、《名菜家做猪肉》、《名菜家做蔬菜》、《名菜家做牛羊肉》、《名菜家做面点》。

中国是一个文明古国，饮食文化源远流长，这得益于汉代中西（西域）饮食文化的交流。汉代是中国饮食文化的兴盛时期，汉朝时张骞从西域带回芝麻、茴香、胡萝卜、大葱、大蒜等种子，为汉朝菜肴提供了新的原料品种。另外，汉朝的厨师将从西域带回来的厨艺与中源的厨艺进行融合，形成更具特色的烹饪技艺。东汉还发明了植物油。这些为菜肴的丰富与美味打下良好基石。

唐宋、明清以后，随着经济的繁荣与发展，各地饮食文化交融汇集，取长补短，并与各地的饮食习惯与特点相结合，形成了既有共性，又具个性的饮食特色。我国八大菜系正是在这样一个大背景下逐步形成的，在这八大地域中，名厨们又在实践中创造性地烹饪出了众多名菜，深受人们的喜爱。

名菜深受人们的喜爱，但往往只能在上一档次次的酒楼、餐馆才能品尝到这美味佳肴。为了能让大家

本书是《名菜家做鱼》，汇集了全国最具代表性的以鱼为主料的110多道名菜，这些菜肴做法的介绍详明具体，语言易懂，即使是初入厨房的你，也能学着轻松做出美味。书中介绍了菜肴特点，你可以对比下，看自己烹饪出来的名菜是否与之相符。另外，书中还附有小贴士，或告诉你烹饪技巧，或告诉你烹饪注意事项，或告诉你烹饪常识等等，内容丰富实用，是你烹饪时的好助手！

本书设计精美，内容丰富，通俗易懂，科学性、知识性、实用性、趣味性融于一体，非常适合广大家庭及烹饪爱好者使用。



目录

CONTENTS



粤菜

5

新法蒸鳊鱼	6
潮州蒸鱼	7
砂蔻蒸鱼	8
蒸鱼豆花	9
潮州大鱼丸	10

平锅福寿鱼	11
豉汁蒸鱼头	12
郊外大鱼头	13
香滑鲈鱼片	14
炒乌鱼球	15

煎封鲳鱼	16
香糟烧鲤鱼	17
红烧黄花鱼	18
陶都鸳鸯鲩鱼	19
大蒜焖鲈鱼	20

松仁百合炒鱼片	21
石湾鱼腐	22
金针熏鱼	23

闽菜

24

清蒸立鱼	25
福寿临门	26
水煮鱼片	27
姜丝炖鲈鱼	28
浓汤裙菜煮鲈鱼	29



炒鳊鱼冬笋	30
罗锅鱼片	31
香糟带鱼	32
煎糟鳗鱼	33
椒盐鱼条	34

咸鱼蒸茄子	35
秋水芙蓉	36
苦中作乐	37
红烧鱼块	38

浙菜

39

鲜菇鱼片	40
雪菜黄鱼	41
雪花鱼丝羹	42
萝卜氽鲫鱼	43
炸熘鳊鱼	44

五柳鱼	45
酒焖全鱼	46
炒醋鱼块	47
软熘鲈鱼	48
糟熘鱼白	49

彩熘黄鱼	50
宋嫂鱼羹	51
金腿鲫鱼	52

湘菜

53

烩酸辣鱼丝	54
梅菜蒸鱼尾	55
翠竹粉蒸鱼	56
清蒸武昌鱼	57
芙蓉鲫鱼	58

葱辣鱼	59
剁椒蒸鱼头	60
豆辣蒸鱼	61
银鱼稀卤豆花	62



酒香焖鱼	63
冬菜蒸鳊鱼	64
香辣麻仁鱼条	65
三丝蒸白鳝	66
香菇鱼球汤	67

徽菜 — 68

清蒸鲈鱼	69
水煮鳊鱼	70
包公鱼	71
大福鱼	72
冬菇杞子蒸甲鱼	73
鱼羊炖时蔬	74
五彩鱼片	75
芹菜炒鱼松	76
焖黄鱼	77
烹刀鱼	78
木瓜烧带鱼	79
葱熘草鱼段	80
酥焖鲫鱼	81
豆腐焖泥鳅	82
油焖武昌鱼	83
红焖加吉鱼	84

苏菜 — 85

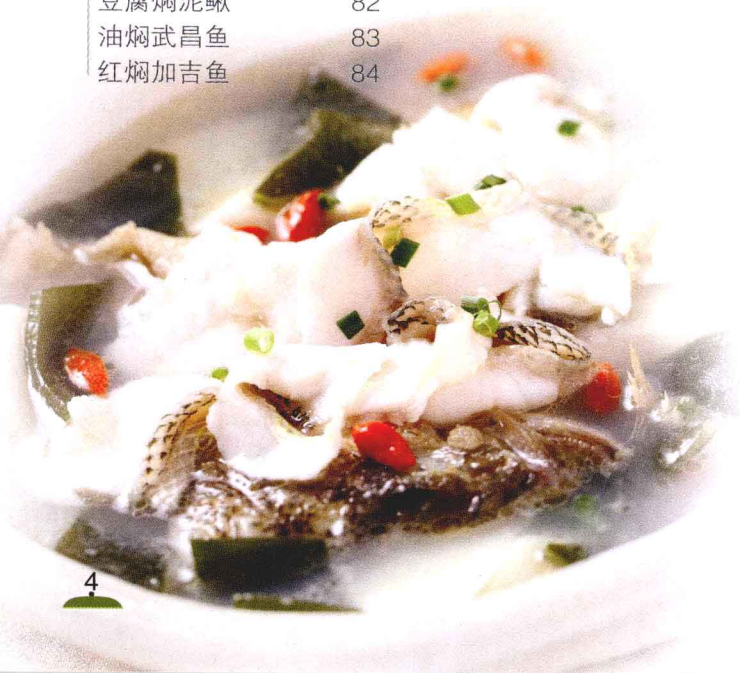
清蒸黄花鱼	86
太湖银鱼	87
蒸鳊鱼	88
榨菜蒸鲈鱼	89
炖鳊酥	90
炖奶鲫鱼	91
清烩鲈鱼片	92
千岛湖红烧鱼头	93
拆烩鲢鱼头	94
萝卜炖鲤鱼	95
豆腐炖鱼头	96
白汤鲫鱼	97
炖黄鱼	98
红枣北芪炖鲈鱼	99
党参炖黄鳝	100
红小豆焖鲤鱼	101

川菜 — 102

茄子蒸鱼片	103
葱酥鲫鱼	104
麻辣水煮鱼	105
水煮花鲢鱼	106
满堂水煮鱼	107
鲜炒鱼片	108
花仁鱼排	109
花椒鱼片	110
糖醋鳊鱼卷	111
黑豆煮鱼	112
豆豉蒸鱼	113

鲁菜 — 114

柳王鱼	115
大蒜煮甲鱼	116
砸鱼汤	117
白果炒鱼花	118
当归鲤鱼汤	119
参归鲳鱼汤	120
山药烩鱼头	121
家常熬鱼	122
锅焖蕨菜鱼卷	123
胶东酥鱼	124
锅熠银鱼	125
菠菜生姜鱼头汤	126
脯酥鱼片	127



粤菜

广东菜系，简称粤菜。粤菜，即广东地方风味菜，是我国四大菜系之一，它以特有的菜式和韵味，独树一帜，在国内外享有盛誉。

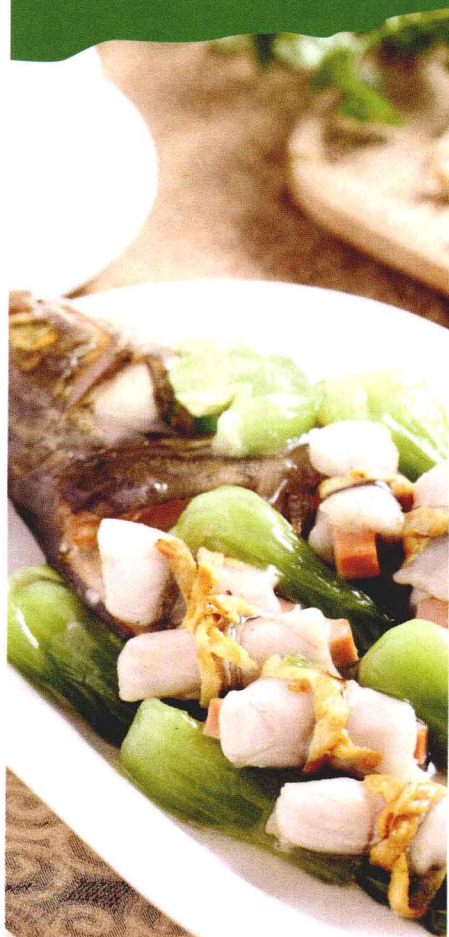
粤菜选料广博奇特而精细，配合四时更替，四季时令菜肴重在色、香、清、鲜，品种花样繁多，令人眼花缭乱。天上飞的，地上爬的，水中游的，几乎都能上席。猫、狗、蛇、鼠、猴、龟，甚至不识者误认为“蚂蝗”的禾虫，亦在烹制之列，而且一经厨师之手，顿时就变成美味佳肴，令食者击节赞赏，叹为“异品奇珍”。

粤菜的另一突出特点是用料精而细，配料多而巧，装饰美而艳，而且善于在模仿中创新，品种繁多。

粤菜的第三个特点是，烹调技艺考究，刀工操作精细，常用的有熬、煲、蒸、炖、扣、炒、泡、扒、炸、煎、浸、滚、烩、烧、卤等。并且注重质和味，口味比较清淡，力求清中求鲜、淡中求美。而且随季节时令的变化而变化，夏秋偏重清淡，冬春偏重浓郁，追求色、香、味、型。食味讲究清、鲜、嫩、爽、滑、香；同时，调味遍及香、松、脆、肥、浓五滋和酸、甜、苦、辣、咸、鲜六味，此即所谓五滋六味，具有浓厚的南国风味。

粤菜的著名鱼类菜肴有：新法蒸鳊鱼、潮州蒸鱼、潮州大鱼丸、煎封鲳鱼、陶都鸳鸯鲩鱼、石湾鱼腐等，都是饶有地方风味的广州名菜。

总之，粤菜广采“京都风味”、“姑苏风味”和“扬州炒卖”之长，贯通中西，扬名海内外。



新法蒸鳊鱼

菜肴特点：清香可口，润滑美味。



制作方法

1. 将鱼斩好，留头、尾，洗净，鱼肉斜刀切成双飞片；火腿切成条；将鸡蛋煎成蛋皮，切中长丝备用。（图1）
2. 将鱼片用盐抹匀后再放干淀粉抹匀。鱼片皮向上，放火腿条1条卷起，中间再用蛋丝扎成卷，分两行放在长碟中，摆回鱼头、尾，放入蒸笼大火蒸6分钟取出，倒去原汁。（图2）
3. 将油菜炒熟，分3行摆在鱼卷中，然后用上汤加葱、姜、盐、味精、糖、胡椒粉略烧，用水淀粉打成玻璃芡，加熟油淋在鱼身上即成。（图3）

主 料

鳊鱼1条（约重750克）。

辅 料

火腿12克，油菜150克，鸡蛋50克，上汤100毫升，熟油40毫升，盐5克，味精4克，糖1克，葱段3克，姜片3克，淀粉5克，水淀粉6克，胡椒粉1克。

营养分析

鳊鱼所含脂肪并不高，多吃鳊鱼既能补充高蛋白又能防止发胖。

Steps >>>



小·贴·士

烹饪有膻腥味的食品，可将鲜柠檬片或柠檬汁在起锅前放入锅中，可去腥除腻。

潮州蒸鱼

菜肴特点：
酸辣美味，
清香四溢。

主料

草鱼400克。

辅料

酸菜50克，柿子椒60克，鱼露30毫升，糖7克，盐3克。

营养分析

酸菜味道咸酸，香味扑鼻，开胃提神，醒酒去腻，不但能增进食欲、帮助消化，还可以促进人体对铁元素的吸收。

小贴士

柿子椒是青椒的一种，因其有多种颜色，故又名“彩椒”，辣味较淡甚至根本不辣，作为蔬菜食用而不是作为调味料。



制作方法

- 1.草鱼去鳞，刮净鱼身的黑衣，冲洗干净，沥干水分，切成3个相连的鱼块，置于碟上。
- 2.柿子椒清洗干净后切块；鱼露30毫升、沸水15毫升、糖5克熬成糖浆，搅拌均匀做成鱼露汁。
- 3.酸菜洗干净，横切薄丝，用盐水腌10分钟左右，捞出冲洗干净，去其咸味，沥干水分，再加入1/3茶匙的糖拌匀，腌10分钟左右。
- 4.将酸菜和柿子椒铺在鱼的上面，隔沸水大火蒸10分钟后取出，倒掉蒸汁，淋上鱼露汁，趁热食用。



砂蔻蒸鱼

菜肴特点：
味鲜肉嫩。

主 料

草鱼500克。

辅 料

砂仁10克，肉豆蔻10克，党参10克，白术10克，姜5克，大葱5克，盐3克，料酒3毫升，味精2克。

营养分析

草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，是心血管病人的良好食物。

制作方法

- 1.将砂仁、肉豆蔻、党参和白术烘干碾成粉末；大葱切段，姜切片。
- 2.草鱼宰杀洗净，用刀在鱼身上划几刀。
- 3.将盐、料酒、味精和药粉均匀地涂抹在鱼身内外，将姜片、葱段放入鱼腹内，上笼蒸约40分钟即可。

小·贴·士

草鱼以草为食，故北方饲养草鱼也较多。草鱼背部的颜色为黑褐色、鳞片边缘为深褐色，胸、腹鳍为灰黄色，侧线平直，肉白嫩，骨刺少，适合切花刀作菊花鱼等造型菜。

蒸鱼豆花

菜肴特点：
香辣可口，增进食欲。

主料

草鱼150克。

辅料

花生米（炸）15克，榨菜15克，豌豆15克，芝麻5克，鸡蛋清80毫升，姜10克，大葱10克，辣椒油20毫升，淀粉（玉米）20克，味精1克，白皮大蒜5克，花椒粉5克，高汤适量，盐3克，香菜5克。

营养分析

草鱼含有丰富的硒元素，经常食用有抗衰老、养颜的功效，而且对肿瘤也有一定的防治作用。

小贴士

花生不宜与黄瓜、螃蟹同食，否则易导致腹泻。鸡蛋清不能与糖精、豆浆、兔肉同食。



制作方法

- 1.草鱼去骨留鱼肉，鱼肉去皮、刺，用刀背捶成鱼蓉，去筋络、血丝，至鱼肉细腻。
- 2.豌豆放锅内炸酥，芝麻炒熟。葱、姜、榨菜切碎末，香菜切段，大蒜捣碎成细泥备用。炸花生米研成末。
- 3.把鱼蓉放入碗内，加入清水稀释，再加入鸡蛋清、淀粉、盐、味精拌匀，并放入高汤调成鱼糊，入笼蒸半小时。
- 4.取一只碗，放入姜末、蒜泥、榨菜末、熟芝麻、炸花生米末、油酥豌豆、味精、盐、辣椒油、花椒粉，调成麻辣汁。
- 5.取出蒸熟的鱼豆花，淋上调好的味汁，撒上葱末、香菜段即可。

潮州大鱼丸

菜肴特点：
色泽洁白，清爽可口，味道鲜美。

主料

大黄鱼700克。

辅料

鸡蛋清50克，紫菜5克，盐10克，味精5克，鱼露15毫升，葱花5克，胡椒粉1克，香油1毫升。

营养分析

黄鱼含有丰富的微量元素硒，能清除人体代谢产生的自由基，延缓衰老。

小贴士

优质黄鱼体表呈金黄色、有光泽，鳞片完整，不易脱落；肉质坚实，富有弹性；眼球饱满凸出，角膜透明；鱼腮色泽鲜红或紫红，无异臭或鱼腥臭，鳃丝清晰。



制作方法

1. 将大黄鱼宰杀，去鳃、鳞、内脏，洗净，片取净肉绞成鱼蓉，放在盆里。
2. 鱼蓉中加入鸡蛋清、盐、味精和25毫升清水，搅匀，用力搅至起胶，能粘手不掉，挤成鱼丸，排放于清水盆中浸泡。
3. 将鱼丸连清水一起倒入锅中，先用大火煮至表面快熟成型，改用小火将鱼丸浸至微熟，取出。
4. 中火烧沸汤（或水）1000毫升，将鱼丸放入煮至浮动，立即离火，加入紫菜、葱花、味精、鱼露、香油、胡椒粉，然后盛入汤盅或碗内，便成。

平锅福寿鱼

菜肴特点：
传统风味，
鲜甜味美。



主料

福寿鱼（罗非鱼）1条。

辅料

鸡蛋3个，蒸鱼豉油4汤匙，姜3克，葱3克，香菜2克，植物油15毫升，盐3克，糖1克。

营养分析

福寿鱼，又称罗非鱼、吴郭鱼、非洲鲫，其肉味鲜美，肉质细嫩，含有多种不饱和脂肪酸和丰富的蛋白质，这种鱼被称为“不需要蛋白质的蛋白源”。福寿鱼有利水消肿、通血脉、清热解毒的作用，它是脑力劳动者的理想食品。

制作方法

- 1.将鸡蛋打入碗里，用空鸡蛋壳盛3蛋壳凉开水倒入碗里，用筷子顺一个方向搅打15分钟。
- 2.福寿鱼洗净，在鱼背处横切一刀，用半汤匙盐抹遍鱼身，腌一下。洗净葱姜和香菜，葱和香菜切成段，姜切成丝。
- 3.煮沸锅内的水，在福寿鱼的鱼腹内塞入少许姜丝，放入锅内大火隔水清蒸5分钟。
- 4.取出福寿鱼，倒掉碟中汤汁，放回锅内，将打好的蛋液倒入碟里，加盖再大火清蒸3分钟，然后熄火。
- 5.热锅添入3汤匙植物油，爆香姜丝，放入葱段和香菜段，倒入4汤匙蒸鱼豉油、1/4汤匙糖拌匀，浇在鱼身上即可。

小贴士

用刀剥出来的蒜末，往往辛辣有余，香味不足，如将大蒜去皮后放入钵内，用捣蒜棍将蒜充分捣碎后，加一点盐和味精再捣，就能越捣越黏，越捣越香。

豉汁蒸鱼头

菜肴特点：咸鲜味。



主料

鲢鱼头250克。

辅料

淀粉(豌豆)25克, 炼制猪油10毫升, 大葱25克, 白皮大蒜2克, 姜2克, 红辣椒3克, 豆豉10克, 盐2克, 味精2克, 酱油5毫升。

营养分析

鲢鱼能提供丰富的胶质蛋白, 既能健身, 又能美容, 是女性滋养肌肤的理想食品。

小贴士

鱼云指的是鱼头内的腮肉。

Steps >>>



图1



图2



图3



图4

制作方法

1. 大蒜剥去蒜衣, 洗净, 切成碎末, 再用刀背剁成蒜蓉; 红辣椒切成末。(图1)
2. 姜去皮洗净切成姜末; 大葱洗净切成葱段; 豆豉捣成豆豉泥。(图2)
3. 将鲢鱼头用盐、味精、酱油、蒜蓉、姜末、辣椒末、豆豉泥等拌匀。(图3)
4. 加上淀粉再拌匀。(图4)
5. 淋上熟猪油, 放在笼里蒸熟, 加上葱段即成。

郊外大鱼头

菜肴特点：酥烂醇厚，香辣味突出。



主料

鳙鱼头1个，嫩豆腐250克。

辅料

猪肉丝75克，小白菜400克，香菇丝25克，淀粉(蚕豆)40克，炸大蒜75克，蚝油10毫升，老抽20毫升，植物油90毫升，绍酒15克，姜丝5克，盐7克，味精4克，糖5克，高汤85毫升，花生油2000毫升，香油1毫升，胡椒粉1克。

营养分析

此菜富含蛋白质、维生素A、B族维生素、钙、镁、锌、硒等营养元素。鳙鱼含有丰富的磷脂、叶素和脑髓，属于高蛋白、低脂肪、低胆固醇的鱼类，常吃鳙鱼，可暖胃、延缓衰老，并对心血管系统有一定的保护作用。

小贴士

原汤烧至微沸时，缓慢而均匀地推入芡液，可防止淀粉结块。淀粉充分糊化，则明汁亮芡。

制作方法

- 1.鱼头洗净，涂抹盐水，随即蘸上淀粉。
- 2.炒锅用大火烧热，下花生油，烧至七成热，放入鱼头即离火浸炸，边炸边翻动，至油温下降后，端回火上，烧至七八成熟时，再离火浸炸，如此反复两次，约浸炸10分钟。最后再大火炸至鱼头轻浮脆香，捞起，把油倒回油盆。
- 3.将炒锅放回火上，下猪肉丝、姜丝、炸大蒜、香菇丝，爆至有香味，烹绍酒，加高汤、豆腐、鱼头略煸一下，即转入沙锅内，下老抽，加锅盖，移到小火上，焖至鱼头变软，加入糖、蚝油、味精和盐再焖至发出香味，捞起鱼头置于盘中，把胡椒粉撒在上面。
- 4.将沙锅置于大火上，下花生油，放入小白菜，加盐、高汤，煮至九成熟，倒入漏勺去汤水。将炒锅放回炉上，下油，放入小白菜，用水淀粉勾芡，取出放在鱼头四周。
- 5.将沙锅里的原汁倒在炒锅里，加老抽，用水淀粉调稀勾芡，最后加香油和花生油拌匀，淋在鱼头上即成。

香滑鲈鱼片

菜肴特点：色泽洁白，芡汁明亮，清爽鲜美。

主 料

鲈鱼1500克。

辅 料

水淀粉8克，葱2克，姜3克，盐4克，味精2克，糖2克，黄酒10毫升，香油2毫升，植物油1000毫升。

营养分析

鲈鱼富含蛋白质、维生素A、B族维生素、钙、镁、锌、硒等营养元素，具有补肝益肾、健脾及补气的功效，鲈鱼特别适宜怀孕中的妇女食用，既能补血又能安胎。

制作方法

- 1.将鲈鱼宰杀洗净，去皮起肉，顺着直纹切成块，即成鲈鱼球，用少量盐拌匀。
- 2.大火烧热炒锅，下油，烧至微沸，放入鲈鱼球泡油约半分钟，至八成熟，用笊篱捞起。
- 3.余油倒出，炒锅放回炉上，下姜、葱，加黄酒、100毫升清水、味精、糖、盐，再放入鲈鱼球，用水淀粉调稀勾芡，最后淋香油和植物油炒匀即可上席。

小 贴 士

此菜讲究火候、油温。以珠江三角洲所产新鲜鲈鱼加调味料，炒至八九成熟，迅速端出，浇以热油，继续加热，至熟透。

炒乌鱼球

菜肴特点：
咸鲜味美，
香滑不腻。



主料

乌鱼150克。

辅料

油菜心150克，鸡蛋50克，水淀粉5克，盐3克，白胡椒粉1克，香油5毫升，黄酒10毫升，糖2克，味精1克，上汤200毫升。

营养分析

乌鱼肉中含蛋白质、脂肪、18种氨基酸等，还含有人体必需的钙、磷、铁及多种维生素，它所含蛋白质比鸡肉和牛肉要高，具有通利小便、祛湿、消肿和补血的作用。

制作方法

- 1.将乌鱼洗净，去内脏、骨、头、皮。
- 2.鱼肉打花刀，再切成长方块。
- 3.用鸡蛋清、盐、淀粉、香油、白胡椒粉拌匀鱼肉块，放入温油里炸，用手勺搅动，不使相互粘连，待油热将鱼球倒出。
- 4.将油菜心放入锅内炸一下，并加入黄酒、盐、香油、白胡椒粉、味精、糖、上汤，然后将鱼球放入同炒，以水淀粉勾芡，即可出锅。

小贴士

打花刀时，刀深、刀距都要相等，否则缺乏美感，原料的各部分受热不均，也会使成品发生半生半老、外脆里不脆的现象。