

◎ 主编 聂阳

都市流行菜

淡水鱼类

DUSHI LIUXING CAI
DANSHUIYU LEI

都市流行菜
淡水鱼类



安徽
科学技术
出版社

D
USHI LIUXING CAI
DANSHUIYU LEI

都市流行

菜



淡水鱼类



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

都市流行菜. 淡水鱼类/聂阳主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2005. 5

ISBN 7-5337-3221-9

I. 都… II. 聂… III. 淡水鱼类-菜谱
IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 031361 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

电话号码: (0551) 2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www. ahstp. com. cn

新华书店经销 安徽新华印刷股份有限公司印刷

*

开本: 880×1230 1/32 印张: 2 字数: 50 千

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数: 5 000

定价: 15.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)



《都市流行菜》编委会

主 任 编 委	聂 阳			
	聂 阳	王 磊	胡 明	李东文
	仲玉梅	朱 年	裴永桢	杨福华
	吴 华	肖德军	张海震	李正龙
	陈 文	杜志明	扬 泉	韩芝军
	王家平	陈万骏	陈洛平	蒋国庆
技术指导	孙生银	陶晓平		
	聂 阳	嵇步春		
	摄 影	谈 松	谈学和	



序

都市流行菜

淡水鱼类

▲ 1

正是人们对生活质量的不断追求，使得菜肴形式经历了由低级到高级，由简陋到精美的发展过程。今天，人们对饮食质量的要求愈来愈高，不但要吃得饱，还要求吃得好、吃得有营养，要有滋有味，从而使美食进入一个新的阶段。正是餐饮市场的日益繁荣，促使了专业厨师队伍的壮大和烹饪教育事业的发展，也出现了一大批优秀的烹饪行业的带头人。这批人努力钻研，不断创新，精择其优，进一步挖掘了中华美食这一宝贵遗产。他们制作菜肴时，力求选料严格，注重刀工，讲究火候，烹调精湛，广泛运用新式的调味手段，取各菜系之所长，促进了菜肴格式向美、精、味、养等方面迅猛发展，新创了一大批色、香、味、形、器俱佳的精美菜肴，并使其广为流行。

现在的名厨们深谙创新才是发展之精髓、

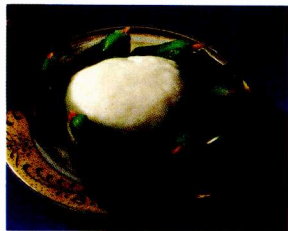
繁荣之动力，所以他们在平常工作中认真总结经验，不断开拓、进取，创出了一款又一款新式菜点，大大推动了美食文化的发展，真正让食者感到佳肴的确是口味、文化、享受的完美结合。尤其是他们能够将烹饪之精华、华夏饮食之神髓充分凝固在菜肴中，再加上精湛的技艺，使之脱胎换骨，令人耳目一新。为了将这些创新成果迅速提供给广大厨艺工作者，我们组织了一些流行菜制作大师，精选了他们制作的各类新式菜肴，编撰成册，以满足读者、食者、艺者之需。

《都市流行菜》拍摄、编撰历经百日，辗转北京、南京、上海、苏州、无锡、杭州、合肥、扬州等城市，期间得到北京江苏大厦、扬州馋神食品集团有限公司等单位的大力协助。一套全新的、流行于各地的特色菜现在奉献给读者，旨在让美食文化得以发展。我们殷切希望本书能为大家厨艺的增长尽到薄力。

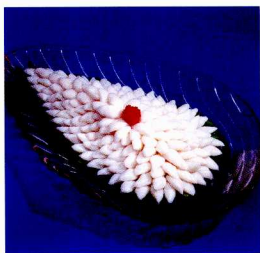
编者



鱼水情缘	1
燕子归巢	2
一品鳊鱼	3
醋溜鲢鱼	4
八宝葫芦鱼	5
玉米鱼	6
茄汁鱼花	7
红扒鲢鱼	8
揽月鳊鱼卷	9
南瓜鱼盒	10
八宝鱼圆	11
清炖鲢鱼狮子头	12
长生鱼果	13
菊花映芙蓉	14
竹林春燕	15
五彩脆皮鱼	16
牡丹鱼	17
翡翠珍珠鱼	18
麻袋豆腐鱼	19
桂龙出海	20



contents



百花脆皮鱼	21
百鸟觅食	22
鸟还巢	23
江南八珍盅	24
发财送宝	25
蟹黄鱼捶	26
菊花芙蓉蟹斗	27
魔芋浸鱼生	28
八宝鱼蚌	29
星星捧月	30
蟹黄鱼肺	31
百花映鲍脯	32
翠网鱼球	33
玉娇容	34
鱼茸豆腐盅	35
多彩鱼糕	36
吊炉灌汤鱼圆	37
鱼满筐	38
鱼茸花生	39





五彩鱼线羹	40
海星鱼羹	41
蛋黄鱼羹	42
酥皮盏	43
鱼米烧卖	44
鱼蟹馄饨	45
百花瑶柱	46
浓浓的吻	47
芝士香松银鱼	48
渔舟唱晚	49
红缨缚苍龙	50
鳗在花中笑	51
菠萝鳝背	52
梁溪脆鳝	53
龙舟马鞍桥	54
鲍汁鳝盒	55
竹荪马蹄鳖	56



原料

鳊鱼、湖虾、胡萝卜、黄瓜、冬瓜、火腿、鸡蛋清、盐、味精、精炼油、葱、姜、绍酒。

1

制法

- ▲鳊鱼初加工、洗净，切下头、尾，将鱼肉斩成茸，冬瓜批成片后用盐略腌使之回软。
- ▲鱼茸中加入水、蛋清、盐搅拌上劲，然后用冬瓜片、火腿片将鱼茸卷成卷，上笼蒸制成熟。
- ▲另取少量鱼茸，点缀上胡萝卜、黄瓜、湖虾做成鸳鸯形状，上笼蒸熟围在盘边，最后将鱼头、尾放上葱、姜、绍酒、盐上笼蒸熟装盘，淋上精炼油即成。



原料

鲤鱼、西兰花、鱼茸、面条、高汤、番茄酱、白糖、精盐、味精、湿淀粉、芝麻油。

制法

▲鲤鱼取肉改刀，调味腌渍后，拍干淀粉下油锅中炸熟，盛入盘中一边摆成燕子状。锅上火，加调料调成卤汁浇在鱼上即可。

▲鱼茸挤成鱼丸点缀成小鸟头，上笼蒸熟后和西兰花一起装入做好的巢内即成。

关键技术 提示

鲤鱼制作“燕子”时要力求神似。

芡汁要打得红亮有劲。





都市流行菜

淡水鱼类

3

一品鳊鱼

原料

鳊鱼、泡椒、葱、姜、蒜、番茄酱、白糖、白醋、盐、绍酒、精炼油、麻油。

制法

▲ 鳊鱼初加工、洗净，在背部剞上花刀。

▲ 炒锅上火，放入精炼油，烧至200℃时将鳊鱼过油定型捞出。锅复上火，放入葱、姜、蒜略炸，再放入番茄酱、绍酒、白糖、盐、泡椒烧沸后将鳊鱼放入，转小火焖至鱼肉成熟，再转大火收稠卤汁，最后淋入白醋及麻油即成。

关键技术 提示

收稠卤汁时防止原料底部焦糊，白醋不可早放，否则酸味易挥发。

原料

鲰鱼、淀粉、橙汁、酱油、糖、醋、精炼油、麻油、精盐、绍酒、葱、姜、蒜。

制法

▲将鲰鱼初加工、洗净，用刀剥成块，放入大碗中，加入葱、姜、绍酒、盐腌渍10分钟。

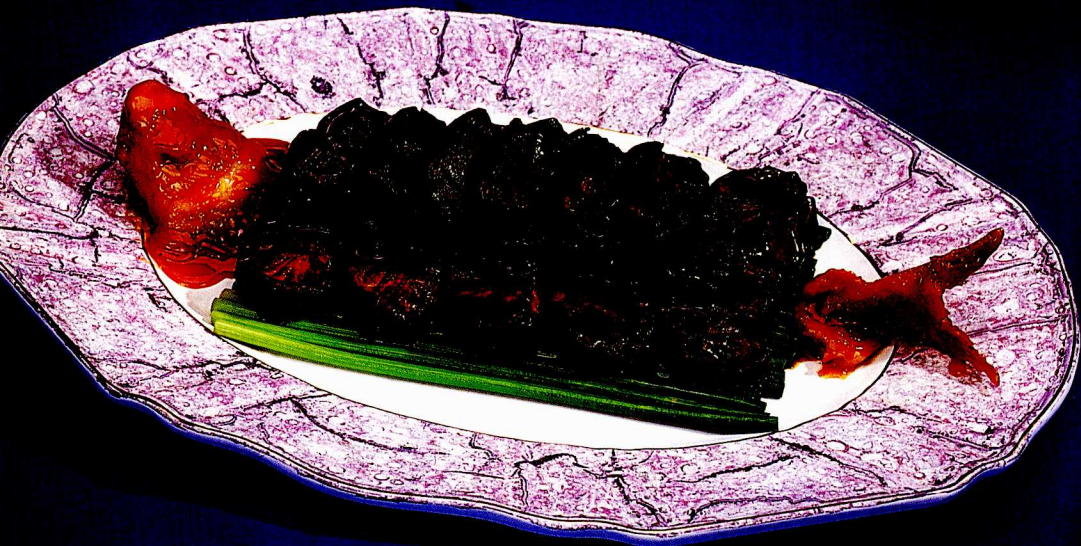
▲炒锅上火，放入精炼油，待油温升至200℃时将鲰鱼逐块挂上淀粉糊下锅炸制成金黄色、酥脆时捞出待用。

▲炒锅复上火，放少许精炼油，放入葱、姜、蒜末炸香，再放清水、酱油、糖、醋，烧沸后用湿淀粉勾芡，下入炸好的鱼块，淋麻油颠翻均匀出锅装盘。再将炸好的鱼头、尾裹上熬好的橙汁摆放在盘子两端即成。

关键技术 提示

淀粉糊要调制得相当稠浓才能裹住鱼块，否则原料易脱糊。

炸制鱼块时，应高温长时间炸制，方可确保原料口感酥脆。





八宝葫芦鱼

都市流行菜
淡水鱼类

5

原料

鱼肉、笋、火腿、香菇、熟糯米、熟肫肝、猪网油、面包糠、花椒盐、鸡蛋、葱、姜、绍酒、盐、味精、淀粉、上汤、人造海蜇丝。

制法

- ▲ 鱼肉、笋、火腿、香菇、熟肫肝均切成米粒状，然后放入锅内，加入熟糯米、上汤、盐、味精烩成馅。
- ▲ 猪网油放入葱、姜、酒水中浸泡12小时后取出晾干，再拍上干淀粉，裁成12小块。
- ▲ 将猪网油上抹上葱椒蛋清浆，包入馅心成葫芦状，再拖上蛋液后拍上面包糠；中间用人造蜇丝扎紧。下入180℃油锅炸至金黄色即成。
- ▲ 将炸好的原料装入盘中，带花椒盐上桌。

关键技术 提示

猪网油用葱、姜、酒水浸泡目的是除尽腥臊味。包制葫芦鱼时要包裹均匀，防止漏馅。

原料

草鱼、菜心、橙汁、白糖、白醋、吉司粉、绍酒、盐、精炼油、葱、姜。

制法

▲将草鱼初加工，洗净，取带皮鱼肉，然后修成长三角形，在肉面剞十字花刀，用葱、姜、绍酒、盐腌渍 10 分钟。菜心取下菜帮后用水烫熟。

▲炒锅上火，放入精炼油，烧至 220℃ 时，将鱼肉逐块拍上吉司粉，下锅炸成金黄色装入盘中，再衬上菜帮。

▲将橙汁、白糖、白醋、少许盐下锅烧沸，勾芡后趁热浇在原料表面即成。

关键技术 提示

鱼肉剞刀时必须深浅一致，否则成型不美观。
掌握好橙汁勾芡的浓度，既可以附着于原料，又可增加光泽及口味。





茄汁鱼花

原料

青鱼尾段、番茄汁、白糖、白醋、精盐、葱、姜、绍酒、淀粉、精炼油、麻油。

都市流行菜 淡水鱼类

7

制法

▲将青鱼尾段洗净，去掉一部分脊骨，然后将鱼肉切成细条状（与尾部相连），用葱、姜、绍酒、精盐腌渍15分钟。

▲将加工好的鱼尾均匀拍上干淀粉，然后在漏勺中卷曲成鱼花状，下入200℃的热油中，炸至原料酥香起脆时捞出装入盘中。

▲炒锅上火，放少许精炼油，放入葱、姜略炸后捞出，再放清水、番茄汁、白糖、白醋、精盐、绍酒烧沸后用湿淀粉勾芡，最后淋入麻油，起锅浇在原料表面即成。

关键技术 提示

鱼花成型时，可用牙签固定鱼体，以使成型美观。制作茄汁时，勾芡后淋油要略多一些，以使卤汁富有光泽。



都市流行菜

淡水鱼类

8

原料

江鲢头（半片）、葱、姜、蒜头、红油、猪油、柠檬汁、冰糖、鸡精、精盐、老抽、味精、绍酒、虾子、上汤、精炼油。

红扒鲢鱼

制法

- ▲将鱼头过油后捞出。
- ▲取耳锅上火，放入鲢鱼头、葱、姜、蒜头、红油、猪油、柠檬汁、冰糖、鸡精、精盐、老抽、绍酒、虾子、上汤大火烧沸，然后转中火焖透，最后再用大火收稠卤汁，起锅放入味精即成。

关键技术 提示

烧制鱼头时，收稠卤汁应防止原料底部焦糊。