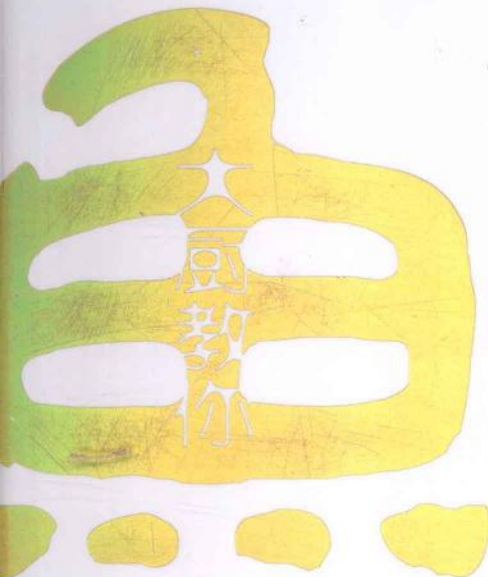




怎么做最好吃！

嘴馋的人爱吃鱼
爱美的人爱吃鱼
聪明的人爱吃鱼

原拌处理

烹前调味

烹厨秘技

摆盘美宴

鱼之味，乃百味之味



鱼的170种解馋吃法

咸、鲜、麻、辣、酸、甜、香，百味丰盛
轻松掌握烹鱼秘诀，做出大厨级的好吃美味！

LEARNING TO COOK
FISH FROM A CHIEF



炒爆熘



蒸煮炖



煎炸烤



拌沾爆



DVD

从大厨现场授技，一学就会！
从食材处理到烹调绝技！

祁昌启 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社



最好吃！
怎么做

祁昌启 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社

·成都·

图书在版编目(CIP)数据

大厨教你鱼怎么做最好吃 / 祁昌启编著. -- 成都 :

四川科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5364-7710-0

I. ①大… II. ①祁… III. ①鱼类—菜谱 IV.

①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第163099号

大厨教你鱼怎么做最好吃

出品人 钱丹凝

编著者 祁昌启

责任编辑 罗小燕

封面设计  中映良品 (0755) 26740502

责任出版 周红君

出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039

成品尺寸 230mm×170mm

印 张 8

字 数 145千字

印 刷 深圳市华信图文印务有限公司

版次/印次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

定 价 25.00元

ISBN 978-7-5364-7710-1

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031



鱼，我所欲也

鱼，自古便是令人迷恋到难以自拔的美食。亚圣孟子将鱼与熊掌并列，说：“鱼，我所欲也。”秦汉诗人辛延年以“就我求珍肴，金盘脍鲤鱼”道出了对鱼的喜爱；诗圣杜甫留恋“日日江鱼入馔来”的生活；大文豪苏轼则对春江晚景中的“河豚”印象深刻；清代书画大家黄钺更是在《食鲋鱼》中写道“银鳞网出心先醉，便为鲋鱼也会归”，大有为鲋鱼舍弃万事之势；现代散文名家汪曾祺先生曾写过《鱼我所欲也》的随笔，以独特新颖的角度道出了鱼的美味，还有极其精妙的烹饪制法，读罢足以令人垂涎三尺……关于食鱼拾味的文人雅事数不胜数。

鱼的鲜味与生俱来，烹鱼之道在于针对不同的鱼类选择不同的烹饪方法，而恰当的烹饪方法不仅能保持鱼的本真之味，还能让鱼“鲜上加鲜”。诚如汪曾祺先生所言，石斑鱼清蒸最好，鳊鱼清蒸、氽烫、红烧、糖醋皆宜，刀鱼做汤、下面很美，鲥鱼白烧吃起来很过瘾……汪曾祺先生以一个食鱼者的身份告诉读者，鱼怎么做最好吃；现在，这本书要以一个烹鱼者的身份告诉读者，鱼怎么做才最好吃。

草鱼肉质鲜嫩，最适合烧制、炖煮等烹饪方式；鲫鱼肉质厚，质地细嫩，是鱼中上品，非常适合入汤，也可烧制、焖制等；鲤鱼肉质密实，适合多种烹法，烧、炖、炒、入汤等均可；鲢鱼肉质紧密鲜嫩，口感好，但鱼刺较多，适合清蒸、烧制等烹饪方式；鲈鱼肉质白嫩、清香，无腥味，且成蒜瓣状，最适合清蒸、红烧或炖汤，也可烤食；鳊鱼肉质紧密、厚实，刺少，适合炒食或烧制……

蒸鱼时，水煮沸后再将鱼放入，大火速蒸才能瞬间封锁住鱼的美味；烧鱼时，汤汁要收干，鱼肉才够入味；滑鱼片时，油温不能高，时间不能长，这样肉质才嫩滑；煲鱼汤时，用猪骨垫底，不仅可以增添汤水的钙质和鲜味，还能防止食材煲焦……

天下之鱼，虽不能一一烹尽，但大厨师所教烹鱼之道，岂有不受益之理？

鱼，我所欲也！

第一章

I Love Fish, Yes I Do!

得心应手， 厨房里的鱼情未了



人类自古对鱼有着特殊的感情。年年有鱼（余），对中国人而言，不仅是一种民俗传承，也是一种生活享受；无鱼不欢，对许多外国人而言，更是餐桌上真实的心情写照。让食欲在鱼味中得到满足，让厨房在鱼的世界里，鱼情难了……



第一章 得心应手，厨房里的鱼情未了..... 1

I Love Fish, Yes I Do!

一、食欲，食鱼 Culture in Fish..... 1

二、从头开始，玩转整条鱼 Fish Cooking From the Very Beginning..... 3

第二章 大快朵颐，餐桌上的食鱼之乐..... 18

Want Some Fish? Bon Appetite!

一、清鲜本味 Fresh and Umami..... 17

清蒸鲑鱼..... 17	霸王鱼脯..... 23	开屏武昌鱼..... 28
醉鲜长江鲥鱼..... 18	水乡鲈鱼..... 24	花雕黄鱼..... 29
清蒸太阳鱼..... 19	燕麦鱼头煲..... 25	古法蒸江鲫..... 29
清蒸桂花鱼..... 20	清蒸鳗鱼..... 25	黄瓜炒生鱼片..... 30
清蒸东江鱼..... 21	银鱼虾干炒通菜梗..... 26	
清蒸江团..... 22	豉汁石斑鱼..... 27	

二、鲜香麻辣 Hot and Spicy..... 31

煎焗鱼嘴..... 31	干锅黄骨鱼..... 39	川江鲢鱼..... 45
宫爆银鳕鱼..... 32	糊辣鱼..... 39	泡椒带鱼..... 46
酸菜鱼..... 33	水煮鱼片..... 40	辣子带鱼..... 46
开胃百合鲈鱼..... 34	竹香腌鱼..... 41	小米椒煎鲮鱼..... 47
相思鲈鱼..... 34	剁椒鱼头..... 41	青椒河鱼干..... 48
美极鲈鱼..... 35	豆瓣鲫鱼..... 42	口味鱼片..... 48
雪菜蒸带鱼..... 36	泡椒黄骨鱼..... 43	豆豉蒸火焙鱼..... 49
开胃鲈鱼..... 37	红油马面鱼..... 43	豉汁蒸西江钳鱼..... 49
美味鱼鳍..... 37	豆花鱼片..... 44	干锅手撕鱼..... 50
水煮乌江鱼..... 38	泡菜烧鲢鱼..... 44	泡椒鱼脯..... 50

三、腴香醇浓 Rich Aroma and Tasty..... 51

秘制焖鱼..... 51	香煎马鲛鱼..... 59	什锦蒸草鱼..... 65
美极跳水鱼..... 52	红烧划水..... 60	烤秋刀鱼..... 66
煎焖大黄鱼..... 53	苦瓜炒火焙鱼..... 60	豉汁蒸山鳙..... 67
啫啫鱼头煲..... 53	麻香小黄鱼..... 61	鲢鱼生菜..... 67
红烧鱼块..... 54	葱香鲫鱼..... 61	葱烤黄花鱼..... 68
西红柿鲢鱼砂锅..... 55	韭菜炒银鱼干..... 62	风干武昌鱼..... 69
干烧鲳鱼..... 55	虾米焗鱼片..... 62	小炒河鱼干..... 70
茄条焖鲈鱼..... 56	香酥桂花鱼..... 63	板蒸鱼头..... 70
红烧鲈鱼..... 57	香煎鳕鱼..... 64	烤鲫鱼..... 71
干烧鳊鱼..... 58	五香酥鱼..... 65	支竹鱼腩煲..... 71
干烧鲈鱼..... 58		

四、酸甜双绝 Sweet and Sour.....72

松鼠鳜鱼.....72	田园福寿鱼.....76	糖醋福寿鱼.....79
西湖醉鱼.....73	番茄烧鱼.....77	葡萄鱼.....80
醋香带鱼.....74	柠檬蒸乌头鱼.....77	南京熏鱼.....80
鲛鱼炖泡菜.....74	柠檬鳗鱼.....78	松子鲢鱼.....81
西湖醋鱼.....75	菠萝鱼.....78	

五、鱼水之欢 Nourishing Fish Soup.....82

粉丝煮桂花鱼.....82	当归鱼头汤.....85	鱼头炖豆腐.....88
砂锅鱼头炖鱼丸.....83	萝卜丝煮鲫鱼.....86	豆腐煮黄骨鱼.....89
明太鱼汤.....84	西洋菜煲生鱼.....86	大盆荷包蛋煮黄骨鱼.....89
枸杞煮鱼汤.....85	鱼片皮蛋汤.....87	青木瓜鱼头汤.....90

六、异域奇味 Fish Dishes Around the World.....91

鲔鱼刺身.....92	大阪照烧鳗鱼.....96	甜椒汁烩鲈鱼块.....99
扒吞拿鱼配蔬菜土豆泥.....93	三文鱼腩海藻沙拉.....96	白胡椒刁草汁水煮鱼片.....99
日式照烧秋刀鱼.....94	鳗鱼寿司.....97	铁板沙爹鱼.....100
吞拿鱼沙律.....94	生姜三文鱼高汤面.....97	鱼柳汉堡包.....100
日和烧海龙鱼.....95	炸三文鱼腩.....98	三文鱼意大利面.....101
姜葱烤鲑鱼.....95	拌明太鱼.....98	三文鱼沙拉.....101

第三章 寻鱼不见真味在.....102

Fish Flavor Hiding in a Dish

一、内蕴鱼香 Fish Flavored.....103

大葱爆鱼胶.....103	芥末鱼皮.....108	爆炒石斑鱼肚.....112
鲫鱼冻.....104	鱼丸萝卜煲.....108	鱼肚全家福.....112
拆鱼羹.....105	干锅鱼子鱼鳔.....109	茄子鱼云.....113
五彩鱼青.....105	酥香鱼柳茄子.....109	西芹炒鱼滑.....114
鱼皮拌花生.....106	鱼丸汤.....110	胜瓜焖鱼腐.....114
鱼子炒鸡蛋.....107	浓汤蟹柳浸鱼肚.....111	
鱼糕.....107	显贵鲛鱼球.....111	

二、鱼粥鱼饭 Fish Porridge and Rice.....115

三文鱼粥.....115	生鱼粥.....118	鱼皮粥.....120
鱼片烩饭.....116	鱼头粥.....118	什锦海鲜粥.....121
三文鱼酿饭.....116	枸杞鱼片粥.....119	鳗鱼饭.....121
煎鱼饼.....117	鱼肠鱼肝粥.....119	
柴鱼花生粥.....117	鱼腩粥.....120	

食欲，食鱼

Culture in Fish



在中国传统文化中，鱼这种水中最自由、最活跃的精灵，承载了先人诸多的崇拜和祈望。中国人不仅在物质方面以烹鱼、食鱼为生活之乐，更是在图腾崇拜、雕刻绘画、诗词文赋、精神追求等思想艺术层面渗透着对鱼的喜爱。

华夏文明中，最原始的图腾崇拜中就以“鱼”为女性的象征，以至于后世将其融入民俗民风之中。又因“鱼”与“余”同音，至今许多地方还保留着过年吃鱼的习俗，寓意“年年有余”。人们还在生辰佳节以鱼作装饰以表达“吉庆有余”的心愿。新婚女子常被要求吃鱼，以求能“多子多福”。《诗经》中更以《鱼丽》《南有嘉鱼》等诗篇来称赞明君、盛世。

古人云：“鱼之味，乃百味之味。”自古无鱼不成宴，鱼肉不仅营养丰富，而且美味可口。唐宋明清的诗词名家们，不仅爱诗、爱词，也爱吃。唐代诗人张志和，一句“桃花流水鳜鱼肥”不知勾出了多少人对鳜鱼的幻想。还有杜甫、王昌龄、岑参、范成大、范仲淹、苏轼、陆游、郑板桥，无一不是那个时代的“吃货”。杜甫喜食鲫鱼，“鲜鲫食丝脍，香芹碧涧羹。蜀酒浓无敌，江鱼美可求”；王昌龄素爱吃鱼，路过太湖时，竟创制了一道“怀胎鲜鲤”的美食；岑参“秋来倍忆武昌鱼”，怀恋的是巴陵的风情与鱼的美味；范成大则爱吃鲈鱼，“细捣橙姜有脍鱼，西

风吹上四鳃鲈，雪松酥腻千丝缕，除却松江到处无”，连烹鱼的配料和鲈鱼的口感都一并入了诗，可见其是食之有味、享之有感；范仲淹也爱鲈鱼，且与“江上往来人”一样，“但爱鲈鱼美”；而南宋的大诗人陆游更是对鲈鱼怀念至深，“十年流浪忆南烹，初见鲈鱼眼自明”；苏轼则在吃过鲈鱼后发出了“芽姜紫醋炙银鱼，雪碗擎来二尺余。尚有桃花春气在，此中风味胜莼鲈”的感慨，可见鲈鱼之味美；清代的郑板桥极爱吃鱼，而且吃得极富雅趣，“夜半酣酒江月下，美人纤手炙鱼头，扬州鲜笋趁鲈鱼，烂煮春风三月初。惟有莼鲈堪漫吃，下官亦为啖鱼回”。

民国至现代，名人们也爱吃鱼。康有为前往开封，只为慕名吃一道“扒青鱼头尾”；张爱玲著名的“人生三恨”，第一便恨鲈鱼多刺，不能肆无忌惮地享用；老舍最爱西安名菜“奶汤锅子鱼”；汪曾祺大呼“鱼，我所欲也”；周瘦鹃的“鱼中隽味说鲈鱼”道出了鲈鱼的妙味……如此种种，数不胜数。

外国人也爱吃鱼，而且各有自己的吃法。日本和韩国的鱼生已闻名世界，将鲜活的鱼宰杀洗净后切成薄片，吃时蘸以佐料，这样简单而新鲜的吃法极受欢迎。据说，在日本吃鱼会让人产生艺术的美感。

在世界各地的三文鱼中，挪威三文鱼绝对是上乘佳品，不仅味美，而且健康，让食客不必担心海洋污染，可以放心大胆地吃。瑞典、芬兰等临海之国不仅孕育出了丰富的鱼类，而且菜肴基本以鱼为主，甚至达到了“食不可无鱼”的地步。

世界各国都有属于自己的鱼食名品，譬如日本的三文鱼刺身和吞拿鱼寿司、韩国的泡菜炖鲑鱼和拌明太鱼、印度的香蕉叶包鱼、英国的吞拿鱼三文治、德国的鱼柳汉堡包、意大利的水煮鱼片配白胡椒刁草汁、瑞典的海鲜火锅和芥末油拌鲑鱼、美国的吞拿鱼沙拉……若有幸环游世界，不妨也让味觉享受一段鱼的美妙之旅吧！



从头开始，玩转整条鱼



Fish Cooking From the Very Beginning

鱼的选购

鱼之所以美味，很大程度上取决于它的“鲜”，因此，做好吃的鱼的第一步就是挑选新鲜的鱼。想让鱼“鲜”入为主，那就从鱼眼、鱼鳞、鱼鳃、鱼腹、肉色、弹性等多方面进行观察和触摸吧！

鱼眼

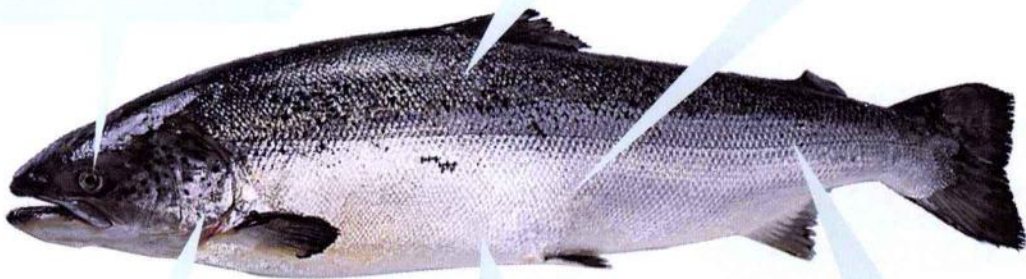
从鱼的外观上，可先观察它的眼睛。若鱼眼清亮微凸且黑白分明，那就表示这条鱼相当新鲜；相反，如果鱼眼里含有混浊污血，则表示这条鱼已经放置了较长时间，鲜度不具。

鱼鳞

观察了鱼的眼睛后，接下来可以检查一下鱼鳞。将鱼远离强烈的灯光，观察鱼身上的鳞片是否有鲜度、有光泽；再用手去触摸一下，看鱼全身的鳞片是否完整。新鲜的鱼鳞应具备这些条件。

肉色

如果鱼已被切片，而非整条出售，就无法从以上方法检验新鲜度。但别担心，根据鱼肉的颜色也可以判断出它的鲜度：新鲜的鱼肉颜色较鲜亮，存放时间较长的鱼肉颜色会变淡，新鲜度也就大打折扣了。



鱼鳃

在检查鲜度时，最不能遗漏的部分是鱼鳃。鱼鳃是鱼在水里时供给空气的部位，因为鳃有许多血管，所以它一定要保持相当的活动力。因此，翻开鱼鳃部位，除了检查它是否鲜红、有无异味之外，还可用手轻轻地摸一下，确定没有被人为地染色。

鱼腹

好的鲜鱼腹部应该是肉质结实而富有弹性的，如果轻轻按压鱼腹，肉质却塌陷下去，就表示此鱼水分、鲜度已失。冰冻了的鱼摸起来硬邦邦的，不宜用此法分辨出新鲜度，需特别留意。

弹性

新鲜的鱼，其肉质是富有弹性的，道理和按压鱼腹相同。如果轻轻按压已切好的鱼块或鱼片，发现鱼肉塌陷下去且毫无弹性，就表示鱼肉已不新鲜。



鱼的处理技巧



剖鱼头

一大颗鱼头，为方便烹煮，通常需要将其对半剖开，这时可先用剪刀在鱼头内侧从鱼身剪至鱼嘴部分，再改用菜刀对剖。另外，鱼头通常会保留部分鱼身，烹饪前需在鱼身肉较厚的部分用刀划开，以便入味。

去头、尾

鱼头腥味较重，所以某些鱼类菜肴在制作前需要将鱼头去掉。直接去头的鱼便可不用剪鳃，直接用剪刀在鱼胸鳍处剪开，然后依次向鱼身两侧沿鱼鳃边缘将鱼头剪掉切下即可。

去鱼尾的方法很简单，直接用剪刀或菜刀将鱼尾剪除或切掉即可。



去鳃

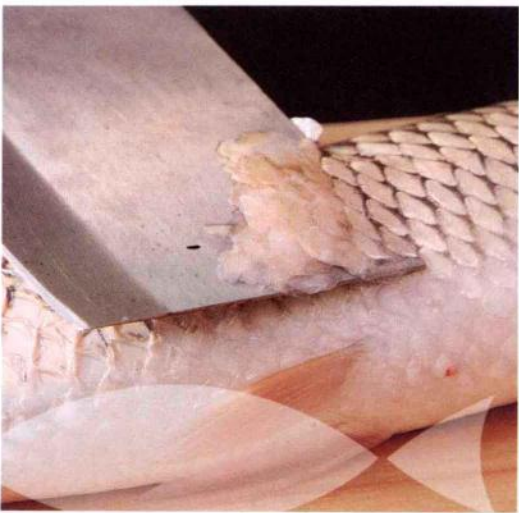
鱼鳃是鱼类的呼吸系统，鱼类根据栖息水域干净程度的不同，会在鱼鳃片表面沉积一定的不洁物质甚至是有毒物质。所以鳃片在烹饪前应该去除掉，不仅为了保障鱼肉的洁净，也为了避免成菜后的鱼头夹沙，影响口感。

鱼鳃左右各两片，去除时应将鱼的鳃盖翻开，然后用剪刀或手指将红色的扇形鱼鳃全部拽出、剪掉，清除干净，并用水冲洗干净。因为鱼鳃有倒刺，用手直接拔除时要小心，建议使用剪刀比较安全。



去鳞

鱼在食用前需要去鳞，方法：用一把不很锋利的刀或刀背（也有专用的鱼鳞刮除器），一手抓住鱼头（最好以纸巾或干布包裹，可避免滑手，也可以防止被鱼鳞及鱼鳍刺伤），另一手用刀从鱼尾部的鳞片逆向刮，至鱼头无鳞处止，如此反复，即可将所有鱼鳞刮掉。



刮鱼鳞的时候要特别注意鱼头、鱼鳍及鱼尾附近，这些地方常被忽略，也不容易刮干净。鱼鳍和鱼尾附近的细鳞，需用刀或打鳞器逆方向去鳞才够彻底。鱼类腹部的鳞片大多较细小且牢固，需仔细刮去，如没刮干净，会使成菜后的鱼口味偏腥，影响口感。

剪鳍

鱼鳍包括鱼的胸鳍、腹鳍、背鳍、尾鳍。鱼鳍的腥味较重，如不剪掉会令菜肴腥味较重。所以，一般在烹饪前，通常会将背鳍、胸鳍、腹鳍沿着靠近鱼皮的鱼鳍根部处横向剪断。对于过大的背鳍、尾鳍，可做适当的修剪而不用全部剪掉，这也是为了成菜后的鱼更完整，菜型美观。



清理鱼腹

用锋利而有尖角的刀刺进鱼肚，再沿着边缘划开，或用剪刀剪开，划开的范围约在鳃盖下方到下腹鱼鳍前端。划开的时候要将鱼肉挑高，避免划破内脏，让苦味沾染鱼肉。此外，因为鱼骨生长位置的关系，从鱼腹正下方切可能会划到鱼骨，因此可以稍微从偏一侧的位置划开。

从划开的刀口处将鱼腹的内脏全部取出来，取出的时候要从靠近鱼头或鱼尾的地方用力拔除，不要用力捏住，才不会弄破内脏。如果不好取出，可以再沿着鳃盖划一刀，至鱼腹的开口处，再片开鱼肉，这样能更轻松地取出内脏。

清除内脏后用清水清洗干净，若不立刻烹饪，记得包好放入冰箱冷冻保存。



去骨

将整理干净的鱼平放在案板上，用刀在鱼鳃旁的鱼身处纵向划开，切至脊骨，注意不要将鱼头切下。然后将刀横过来，刀尖从切口处插入，贴在鱼脊骨上方从鱼头划至鱼尾，将鱼脊背划开。将鱼翻转，重复上述步骤，这样鱼的脊骨便露出来了，将脊骨连接头、尾的地方小心切断，即可将鱼身的脊骨剔除。



去皮

鱼肉如需去皮，首先应先去骨，然后将鱼片带皮的一面朝下，放在砧板上，手握刀子，以稍微倾斜的角度从鱼尾末端切下，但不要切断鱼皮。一手抓牢鱼皮，另一手握刀，斜插入鱼肉和鱼皮之间，然后以拉锯的方式慢慢沿着鱼肉下方尽量贴着鱼皮滑过去，直到末端为止。



剔刺

将隐藏在鱼肉身中的鱼刺小心用镊子拔除即可。



去腥

鱼肉鲜美而又有营养，但其腥味若不能清除，将极大地影响到口感，因此，给鱼肉去腥是烹煮过程中一项重要的步骤。其过程并不复杂，各个击破即可迎刃而解。

- ①前面提到过，鱼鳍腥味较重，为去除腥味、保证口感，应该沿根部剪去。但对尾鳍或有需要保留的鱼鳍应进行适当的修剪，不要让鱼鳍松散又凌乱。
- ②去除内脏后掀开鱼肚，在脊骨下方可见到一条血管，即血筋。若没有将血清理干净，烹饪的时候便会有腥味，因此，烹饪前需用刀尖将血筋挑破，将血放尽，清洗干净。
- ③鲤鱼、鲫鱼、鲢鱼等鱼类的腹部里有一层黑色的膜，俗称“黑衣”，也是腥味较重的来源，应在清洗时将这层“黑衣”撕除干净，或用厨房纸巾擦干净。
- ④鲤鱼等鱼类的身体里有酸筋，也是腥味重的来源。去除酸筋只需将鱼去鳞、内脏后平放，在近鱼鳃处纵向划开一刀，便可看到白色的酸筋，用一只手抓住酸筋慢慢向外拉，另一只手轻拍鱼身，便可将酸筋拽出。然后将鱼反转，重复以上步骤，将另一面的酸筋拽出即可。

厨房里的各路刀法

蒸鱼花刀

蒸鱼时为了使鱼肉更入味，需在处理干净的鱼身两侧剞上花刀，以使调味料更好地浸入鱼肉中。常规的蒸鱼花刀也叫“瓦片花刀”，刀法如下：

- ①将鱼横向平放，左手按住鱼头，右手握刀，刀口向鱼头方向倾斜切入，切出与鱼鳃形状一致的弧形花刀。
- ②在鱼身上，每隔2~3厘米的距离处斜切下一刀。
- ③注意花刀之间的距离需均匀，花刀的深度以略露出鱼骨即可，但注意不能切坏鱼骨。
- ④将鱼的一面切好后，翻至另一面，按以上的方法切出花刀即可。



十字花刀

除了蒸鱼花刀之外，还有一种更常见、更简单的花刀，就是十字花刀。

- ①将鱼横向平放，左手按住鱼头，右手握刀，刀刃与鱼身中间的大骨呈45度角，在鱼头下方1~2厘米处，从左上角向右下角斜划出第一道花刀，注意刀口深度不可过深。
- ②依此方法，在鱼身上每隔2~3厘米划一刀，直至鱼尾处，注意花刀之间的距离需保持均匀。
- ③转换刀刃倾斜的方向，在鱼头下方1~2厘米处，从左下角向右上角斜切出花刀，并与第一道花刀相交，成斜十字形，且注意刀口深度不可过深。
- ④依此方法，在鱼身上每隔2~3厘米划一刀，并与对应的花刀相交，斜切成十字形，直至鱼尾处。
- ⑤将鱼的一面切好后，翻至另一面，按以上的方法切出花刀即可。



切块

鱼剔除鱼身中间的大骨及鱼刺后，用刀将鱼肉切成长方形的块状，也可再改刀切成小方块状。



切条

将鱼剔除鱼身中间的大骨及鱼刺后，用刀将两扇大块的鱼肉切成大小均匀的条状即可。

