

## 塘鱼的特征和质量的鉴别

鲢鱼（又名草鱼）：

外貌特征：身圆长，色青黑，嘴细鳞大。

食用特点：肉爽滑、味清鲜。用途较广，鲢鱼菜谱花式品种之多，占四大家鱼的首位。鲢鱼肉是做鱼块的理想原料。

产地：盛产于广东、浙江、江苏各地。

鳊鱼

外貌特征：身窄，头细，嘴小，背带青灰色，鳞银白而带有闪光。

食用特点：纤维多而幼，水分少而味鲜，肉色白而嫩。是做鱼青、鱼腐、鱼环、鱼丝的理想原料。这是鲢鱼肉及鳙鱼肉都代替不了的（如鳊鱼肉缺乏，可用鲢鱼代替。鳊鱼的缺点是幼骨丝特别多。

产地：盛产于广东各地，以南海、番禺、顺德出产为佳。

鳙鱼（又名大头鱼、鲮鱼）：

外貌特征：身略扁，头大，嘴阔，鳞细，身带灰黑，颌白色。

食用特点：味鲜，肉质粗而不滑，鱼云大。

产地：盛产于广东各地。

鲮鱼（又名扁鱼）：

外貌特征：身扁，头细，嘴扁，鳞细而白，背带灰白色。

食用特点：肉滑味鲜，腹脂肪较多而腥味较浓。

产地：盛产于广东各地。

鲤鱼（有海鲤，塘鲤之分）

外貌特征：头大，嘴细，有须，鳞大而厚。肛凹入为公，突出为母，海鲤的鳞有闪光，尾鳍有嫣红色。身比塘鲤略长，腹较细。塘鲤的鳞稍黯，色带灰黑，身比海鲤略短，腹较大。

食用特点：肉爽而香浓。

产地：盛产于广东各地。

家鱼以鲜活最为重要，鲜肥相兼更佳。鉴别的方法是：

鲜活的上品，鱼鳞整齐，紧贴鱼身，肉质坚实而有弹性，鱼鳃鲜红，眼球透明而突出。

反之，鱼鳞干枯而有损落，鳃灰白，眼球下陷，肌肉膨大而无弹性者为质差。

# 1 花油扞鲩腩

## 原料

花油（猪网油）200克（4两），去骨鲩鱼腩300克（6两），湿马蹄粉7.5克（1.5钱），鸡蛋两只约100克（2两），面粉50克（1两），二汤200克（4两），蒜茸0.5克（1分），姜丝1克（2分），胡椒粉0.05克（1厘），陈皮末0.5克（1分），酸梅酱10克（2钱），白糖5克（1钱），精盐2.5克（5分），味精5克（1钱），柱侯酱15克（3钱），麻油1克（2分），老抽2.5克（5分）。花生油1000克（2斤）——实耗75克（1.5两）。

## 制法

（1）鲩鱼腩切成粗条，用蒜茸、姜丝、陈皮末、白糖、梅酱、柱侯酱、味精、精盐一起拌匀。

（2）鸡蛋液、面粉调成糊状待用。

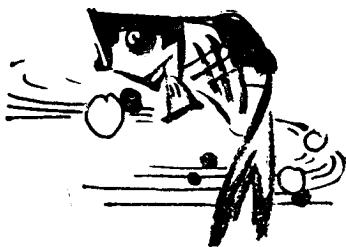
（3）花油铺开，把鱼腩放在花油的一端，砌成长条，并卷成长卷状（在卷到一半时，涂上蛋面糊作粘口用）。

（4）武火烧镬，下花生油，把卷好的鲩鱼卷炸至呈金黄色。取起切成一截截，每截33.3毫米（1寸长）左右。然后放在扣碗上砌好。再将二汤、老抽、麻油、胡椒粉、湿粉调成红汁淋在扣碗内，用武文火蒸15分钟，

取出反覆在碟中，倒回原汁，以马蹄粉打芡并落包尾油，淋在鱼腩卷上便成。

特点

香滑味浓。



## 2 风肠鲩鱼卷

### 原料

鲩鱼肉400克( 8两) , 姜花1.5克( 3分) , 腊肠100克( 2两) , 湿冬菇 50克( 1两) , 郊菜远 200克( 4两) , 花生油100克( 2两) , 味精7.5克( 1.5钱) , 精盐 5克( 1钱) , 绍酒 5克( 1钱) , 胡椒粉0.05克( 1厘) , 麻油 1克( 2分) , 湿马蹄粉100克( 2两) , 芡汤20克( 4钱) , 二汤150克( 3两) 。

### 制法

(1) 鲩鱼肉切成双飞形。用味精5克( 1钱) , 精盐4克( 8分) , 先拌到起胶, 再放入湿马蹄粉50克( 1两) 拌匀。

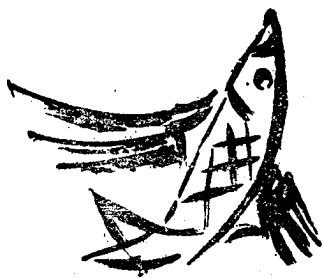
(2) 腊肠、冬菇切成粗条, 把已拌好的双飞鱼片逐片张开, 放上腊肠、冬菇, 包成卷形。

(3) 武火烧镬, 下花生油, 放入姜花, 溅酒, 再放二汤、味料、鱼卷, 加盖至熟, 用马蹄粉打芡, 落麻油、包尾油, 轻炒上碟。

(4) 武火烧镬, 下花生油, 放入菜远, 溅汤, 加盐, 炒至 5成熟, 倒落笊篱, 滤去汁水, 再将郊菜远倒回镬中, 放芡汤、湿马蹄粉一齐炒熟, 拼摆在鱼卷的四周便成。

### 特点

爽滑味鲜。



### 3 凤肝鲩鱼卷

#### 原料

鲩鱼肉 400克( 8两 ) , 熟鸡肝 150克( 3两 ) , 湿冬菇 50克( 1两 ) , 姜花 2.5克( 5分 ) , 精盐 5克( 1钱 ) , 郊菜远 150克( 3两 ) , 麻油 1克( 2分 ) , 芡汤 20克( 4钱 ) , 湿马蹄粉 100克( 2两 ) , 绍酒 5克( 1钱 ) , 花生油 100克( 2两 ) , 胡椒粉 0.05克( 1厘 ) , 味精 7.5克( 1.5钱 ) , 二汤 200克( 4两 ) 。

#### 制法

(1) 鲩鱼肉切成双飞形的鲩鱼片 , 用精盐 5克( 1钱 ) , 味精 2.5克( 5分 ) 拌至起胶后 , 加入湿马蹄粉 50克( 1两 ) 拌匀。

(2) 熟鸡肝切成粗条 , 冬菇切成粗条 , 用味精、胡椒粉、湿马蹄粉拌匀。

(3) 把双飞鱼片张开 , 放 1 条冬菇 , 1 条鸡肝 , 卷成长条形备用。

(4) 武火烧镬 , 下花生油 , 放入姜花 , 溅酒 , 加入二汤 , 再放入鱼卷 , 加盖至熟 , 然后用味精、麻油、湿马蹄粉打芡上碟。

(5) 武火烧镬 , 下花生油 , 放入菜远快炒 , 溅酒至 5 成熟 , 倒落笊篱内滤去汁水 , 再起镬炒菜远 , 加入芡汤及湿马蹄粉打芡 , 然后把菜远拼砌在鱼卷的四周。

特点

甘香爽滑。



## 4 脍肉鲩鱼卷

### 原料

鲩鱼肉400克(8两),脍肉200克(4两),葱榄10克(2钱),味精5克(1钱),花生油100克(2两),湿陈皮米2.5克(5分),湿冬菇50克(1两),姜花2.5克(5分),精盐10克(2钱),胡椒粉0.05克(1厘),麻油2.5克(5分),湿马蹄粉100克(2两),绍酒5克(1钱),二汤200克(4两)。

### 制法

(1) 鲩鱼肉切成双飞形的鲩鱼片,用精盐5克(1钱),味精2.5克(5分),拌至起胶后,再用湿马蹄粉25克(5钱)拌匀。

(2) 脍肉剁烂,加入味精、精盐,打至起胶后,再加入陈皮米、湿马蹄粉制成馅。

(3) 把双飞鱼片张开,包上脍肉馅,造成卷形待用。

(4) 武火烧镬,下花生油,放入姜花、湿冬菇,溅酒,放入上汤及鱼卷,加盖至熟,再放入葱榄、味料,用湿马蹄粉打芡,最后落包尾油、麻油,炒匀上碟。

### 特点

爽滑鲜清。

## 5 狮子鱼头

### 原料

原个大鱼头两个共约750克(1.5斤)，郊菜200克(4两)，蛋黄两个，老抽2.5克(5分)，盐2.5克(5分)，生粉100克(2两)，二汤300克(6两)，生抽5克(1钱)，味精5克(1钱)，白糖1克(2分)，麻油1克(2分)，胡椒粉0.05克(1厘)，绍酒5克(1钱)，湿马蹄粉10克(2钱)，花生油1500克(3斤)——实耗200克(4两)，蒜茸、姜茸各0.1克(2厘)。

### 制法

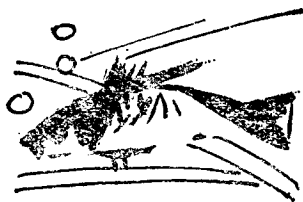
(1) 原个鱼头去清鱼云杂物，用刀在鱼云的部位切十字刀，做狮头形，洗净，搽上精盐。再将蛋黄、生粉开成糊状涂上鱼头。随后拍上干生粉。

(2) 武火烧镬，下生油，把鱼头炸至金黄色，取起放在扣碗上，再将二汤、生抽、老抽、盐、糖、味精、蒜茸、姜茸、胡椒粉调成红汁淋在鱼头上，转用武文火蒸15分钟取起，以原汁拌湿马蹄粉打芡，落包尾油、麻油。

(3) 武火烧镬，下花生油，放入郊菜，加盐炒至5成熟，倒落笊篱内，滤去水分。然后再起镬，把郊菜溅酒炒熟，拼在鱼头四周便成。

特点

香滑味浓。



## 6 味芝鲩鱼

### 原料

宰净的鲩鱼心400克(8两),面粉75克(1.5两),蛋液100克(2两),味精5克(1钱),八角1粒,精盐7.5克(1.5钱),生抽5克(1钱),老抽2.5克(5分),二汤200克(4两),麻油0.5克(1分),白糖0.5克(1分),花生油750克——实耗100克(2两)。

### 制法

(1) 鲩鱼心切成厚件,先用5克(1钱)精盐拌匀。将面粉、蛋液调成糊状,放入鱼心,再次拌匀。

(2) 武火烧镬,下花生油,烧至160℃,把拌好的鱼心逐件放入油镬,炸至金黄色上碟。

(3) 二汤、生抽、老抽、味精、白糖、麻油、精盐调成汁淋在鱼面上,加入八角1粒,用文武火蒸10分钟便成。

### 特点

香滑清鲜。

## 7 茄汁蝴蝶鱼

### 原料

鲩鱼肉400克(8两)，生粉150克(3两)，精盐5克(1钱)，白糖75克(1.5两)，味精2.5克(5分)，麻油0.5克(1分)，蛋黄两只，小苏打粉5克(1钱)，茄汁150克(3两)，湿马蹄粉5克(1钱)，蒜茸15克(3分)，二汤100克(2两)。花生油1000克(2斤)——实耗150克(3两)。

### 制法

(1) 鲩鱼肉切成双飞片，用清水漂过，滤干水分后，用小苏打粉、精盐腌制，最后放入蛋黄拌匀，拍上干生粉。

(2) 武火烧镬，下花生油烧至160℃油温，将已拍上生粉的鱼片浸炸至脆上碟。

(3) 武火烧镬，下花生油，落蒜茸、茄汁、二汤，白糖、味精、麻油调好味，用湿马蹄粉打芡，落包尾油淋在鱼片上便成。

### 特点

甘香醒胃。

## 8 蛋煎鱼片

### 原料

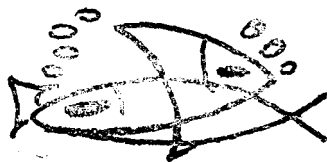
鸡蛋液300克( 6两)，鲢鱼片200克( 4两)，味精5克( 1钱)，花生油100克( 2两)，葱花30克( 6钱)，胡椒粉0.05克( 1厘)，精盐2.5克( 5分)，麻油1克( 2分)。

### 制法

- (1) 把上列全部原料一起拌匀。
- (2) 武火烧镬，下花生油，搪镬。将以上已拌匀的原料倒入镬中，转用文火煎透两面，呈金黄色便成。

### 特点

甘香可口。



## 9 五彩鱼云羹

### 原料

大鱼头1000克( 2斤) , 熟虾肉茸50克( 1两) , 瘦猪肉粒50克( 1两) , 韭黄粒50克( 1两) , 湿香信粒50克( 1两) , 炸榄仁茸50克( 1两) , 蛋液75克( 1.5两) , 上汤1500克( 3斤) , 胡椒粉0.05克( 1厘) , 湿陈皮米0.05克( 1厘) , 味精5克( 1钱) , 精盐5克( 1钱) , 湿马蹄粉100克( 2两) , 花生油50克( 1两) , 姜汁酒50克( 1两) 。

### 制法

(1) 鱼头上碟, 放上姜汁、白酒蒸熟, 拆去全部骨待用。

(2) 武火烧镬, 下花生油, 放入上汤、配料、味料, 待滚后, 推入马蹄粉, 落生油, 再推入蛋液, 连已拆骨的鱼头一起上窝, 最后撒上炸榄仁茸便成。

### 特点

香滑味鲜。

# 10 芙蓉鱼片

## 原料

鸡蛋液 300克( 6 两 )，鲩鱼肉片 150克( 3 两 )，韭黄 50克( 1 两 )，湿冬菇丝 25克( 5 钱 )，葱丝 5克( 1 钱 )，胡椒粉 0.05克( 1 厘 )，味精 5克( 1 钱 )，精盐 4 克( 8 分 )，麻油 0.5克( 1 分 )，花生油 100克( 2 两 )。

## 制法

- (1) 将上列全部原料一起拌匀。
- (2) 武火烧镬，下花生油搪镬倒回花生油。再下花生油放入以上已拌匀的原料，用文火煎透两面，呈金黄色便成。

## 特点

甘香可口。



# 11 苏州炸鱼片

## 原料

鲩鱼肉 400克( 8 两 ) , 小苏打粉2.5克( 5 分 ) , 蛋黄50克( 1 两 ) , 生粉125克( 2.5两 ) , 精盐 2.5克( 5 分 ) , 糖醋汁300 克( 6 两 ) , 苏姜 25克( 5 钱 ) , 葱段10克( 2 钱 ) , 辣椒切件10克( 2 钱 ) , 蒜茸2.5 克( 5 分 ) , 湿马蹄粉 7.5克( 1.5钱 ) , 麻油 0.5 克( 1 分 ) , 花生油1500克——实耗125克( 2.5两 ) 。

## 制法

(1) 鱼肉切片, 用苏打粉、精盐腌一下, 落蛋黄拌匀, 然后拍上生粉。

(2) 把花生油加热至140℃, 放入鱼片, 浸炸至脆上碟。

(3) 起镬放入蒜茸、椒件、葱段、糖醋汁、麻油、苏姜, 滚后打芡, 落包尾油淋在鱼片上便成。

## 特点

甘香、酥化、醒胃。