

黑鱼又称乌鳢、乌鱼、才鱼。生长在河、湖、池塘及水草丛生的地方,以小鱼小虾为主要食物。生性凶猛,全身骨刺少,肉质鲜美,可改刀成丁、丝、条、片、末,适用于炒、烧、炆、炸、烩。

一、鲜香鱼松

用料:黑鱼 500 克,葱、生姜各 15 克,盐、味精适量,绍酒 10 克,小茴香、胡椒粉少许,色拉油 30 克。

制法:1、刷下两扇鱼肉,去皮、去刺后洗净,改刀成两段;葱姜洗净,拍碎,放入大碗中,再依次放鱼段及调料拌匀后腌渍一小时。

2、锅内放清水烧沸,将鱼段和葱、姜,余熟,捞出,鱼段放砧板上剁碎。

3、炒锅上火,洗净,烘干。用色拉油滑锅,倒去余油,放入剁好的鱼末,以微火烘炒,加入茴香不断用铲勺翻炒,直至水气蒸发,鱼肉松散,即可拣去小茴香装盘。

特点:色呈象牙,松软爽口,鲜香味浓,佐酒佳品。

逐一投入锅中,用铲勺轻轻推动,使受热均匀。待鱼皮定型后,捞出沥油。

3、上桌前,将鱼皮放入 6 成热的油锅中再复炸一次,捞出,撒上花椒盐装盘。

特点:色呈金黄,咸淡适宜,皮脆爽口。

四、龙肝糕片

用料:黑鱼肝 200 克,鸡蛋 3 只,葱、生姜各 25 克,盐、味精、生粉、绍酒适量,应时绿叶菜 300 克,荤油 50 克(约耗 10 克),鸡清汤 50 克,胡椒粉少许。

制法:1、黑鱼肝撕去筋膜、杂质,洗净沥干;葱、姜,拍碎放碗中加水浸泡取汁;应时绿叶菜略加改刀;备用。

2、鱼肝放砧板上,用刀占成茸,放大碗中加盐、味精、绍酒、鸡蛋黄 3 只、鸡蛋清 1 只以及生粉、葱姜汁等一同串成厚糊;在干燥洁净的圆盘里抹上荤油,倒入肝糊,抹平。上笼蒸约 10 分钟,(前五分钟用大火,后小火)取出,待晾凉后,任意

美味乌鳢

扬州 朱永瑜 胡志杰

二、凉拌鱼丝

用料:黑鱼肉 200 克,竹笋 50 克,金针菇 50 克,木耳 5 克,青、红椒各 10 克,盐、味精、胡椒粉少许,麻油 15 克,鸡蛋清 1 只,生粉适量。

制法:1、鱼肉、竹笋切成丝;金针菇改刀成段;水发木耳、青、红椒洗净切丝;将黑鱼丝加蛋清、盐、味精、生粉上浆,待用。

2、烧锅放清水烧沸,依次将青红椒丝、笋丝、木耳丝、鱼丝烫至断生,出锅时,放入金针菇,略烫,捞起沥干水分放入大汤碗中,加适量盐、味精、胡椒粉、麻油拌匀即成。

特点:色泽调和,刀口均匀,口味鲜美。

三、椒盐龙袍

用料:黑鱼皮 150 克,鸡蛋黄 4 只,葱、生姜各 15 克,盐、味精、绍酒、生粉、吉士粉、花椒盐等适量,色拉油 700 克(约耗 50 克),香炸粉少许。

制法:1、鱼皮刮去粘液及残存的碎肉,洗净,改斜刀片;葱、生姜拍碎,一同放入碗中,加盐、味精、绍酒拌匀,腌渍一小时,然后捡去葱、姜,放入鸡蛋黄、生粉、吉士粉、香炸粉搅拌均匀。

2、炒锅上火,烘干。放色拉油烧至 5 成热时,将鱼皮抖散,

改刀;绿叶菜炒熟,调味,点缀在圆盘四周;

3、锅内放鸡清汤烧沸;将改刀后的肝糕盛在盘中,将鸡汤调好口味,浇在肝糕上,撒少许胡椒粉即成。

特点:肝糕鲜嫩味美,营养极为丰富。

五、双色鱼条

用料:黑鱼肉 300 克,黑芝麻、白芝麻各 100 克,鸡蛋 2 只,盐、味精、生粉、绍酒、胡椒粉适量,沙司半瓶,香菜 2 棵,色拉油 700 克(约耗 50 克)。

制作方法:1、鱼肉切成长 8 厘米,宽约 2 厘米的连刀片,洗净,沥干。放入大碗中,加入拍碎的葱、姜块、盐、味精、绍酒、胡椒粉拌匀腌渍一小时;香菜取叶;取小碗一只,磕入鸡蛋,加生粉和少许吉士粉调成糊。

2、取一片鱼肉,放入蛋粉糊中滚沾均匀,后一面沾满黑芝麻,另一面沾满白芝麻,至全部做完。沙司用两个小料碟装好。

3、炒锅上火,放色拉油烧到 5 成热时,下入双色鱼条,炸至定型后捞出沥油,芝麻不可炸焦,临吃时下油锅复炸一次;取大圆盘一只,半边放沙司碟子,半边放香菜叶,鱼条炸好后,放在香菜上面即成。

特点:一鱼双色,外酥里嫩。

风味海鲜菜

河北
◎张泽峰

一、三鲜墨斗鱼

原料:墨斗鱼 10 只,鸡脯肉、虾仁、火腿各 50 克,油菜心 10 棵,精盐、料酒、酱油、白糖、味精、鸡蛋清、化猪油均适量,高汤 400 克。

制法:1、墨斗鱼去头足、表皮及内脏洗净,沥水;鸡脯肉、虾仁、火腿分别切成米粒状,用精盐、味精、鸡蛋清、化猪油搅拌均匀后填入墨斗鱼腹内。

2、炒锅置火上,注入高汤,放入料酒、白糖、酱油、下入墨斗鱼,旺火烧开,改用小火烧 10 分钟左右,待熟透时,将油菜心放入略烧一会,即可出锅食用。

特点:墨斗鱼嫩,三鲜味香。

二、八珍鲜鱿筒

原料:鲜鱿鱼 1 只(750 克),糯米 200 克,香菇 10 克,冬笋 10 克,鲜贝 15 克,蟹柳 10 克,马蹄 10 克,青豆 10 克,水发海米少许,料酒、精盐、味精、白糖、胡椒粉、化猪油、鸡汤、水淀粉、香油均适量。

制法:1、鲜鱿鱼去头足及内脏,撕去表皮洗净沥水;糯米用温水浸泡 2 小时左右;香菇、冬笋、马蹄、海米分别用刀切成米粒状;鲜贝、蟹柳撕成细丝;青豆洗干净沥水。把上述原料用精盐、味精、白糖、化猪油搅拌均匀,然后填入鲜鱿腹内,用牙签封口纱布包紧,鱼身上用牙签扎几下,上笼蒸 30 分钟至熟,稍冷却后切片装盘。

2、炒锅置火上,注入鸡汤、放入料酒、白糖、精盐、味精、胡椒粉烧沸后用水淀粉勾芡,用香油包尾油后浇在鱿鱼片上即成。

特点:色泽鲜艳,鲜香味美。

三、双果焗扇贝

原料:带壳鲜扇贝 12 只,鲜芒果 50 克,苹果 50 克,黄油 250 克,精盐 5 克,鲜果汁 10 克,湿吉士粉 15 克,鸡蛋清 1 只,料酒 10 克,味精 2 克,白

糖 25 克,鲜汤 25 克,干生粉 5 克,香油 5 克,胡椒粉适量。

制法:1、将带壳扇贝洗干净,入沸水中稍焯后,取出扇贝肉,片成薄片,加料酒、味精、胡椒粉、白糖、鸡蛋清、干生粉腌渍片刻;鲜芒果、苹果分别去皮去核、改刀切成长 5 厘米左右、粗 0.5 厘米左右的长条,放入扇贝片中轻轻拌均匀。

2、将扇贝壳放入 3%—5%的碱液中浸泡,并用毛刷刷洗干净,再放入开水中煮一下消毒,然后将黄油均匀地涂抹在扇贝壳内,再把扇贝片、芒果条、苹果条分成 12 等份放在扇贝壳内。

3、净锅置火上,注入鲜汤,鲜果汁、白糖烧沸后用湿吉士粉勾芡,用香油打尾油,淋入扇贝壳内。

4、将扇贝壳放入 150℃左右的烤箱内烤 15 分钟,即可取出装盘食用。

特点:色泽艳丽,黄油醇香,果味浓郁。

四、赤贝两吃

原料:鲜赤贝净肉 300 克,西兰花 100 克,蒜片 10 克,葱花 8 克,鸡蛋 1 只,咸蛋黄 15 克,海鲜酱 8 克,甜面酱 5 克,花椒、精盐、料酒、酱油、味精、白糖、醋、生粉、水淀粉均适量,香油少许,色拉油 500 克(约耗 70 克)。

制法:1、赤贝肉片成片,加料酒、盐腌渍入味;将花椒与葱花剁细成椒麻;咸蛋黄蒸熟制成茸与鸡蛋、生粉、椒麻拌匀成糊状;西兰花入沸水中焯熟待用。

2、取一半赤贝内,挂勺椒麻糊,入 5 成热的油中炸至金黄色捞出,摆入盘的四周,中间围一圈西兰花。

3、炒锅置火上,注入色拉油烧热,投入蒜片、葱花炝香,放海鲜酱、甜面酱、白糖炒匀,烹入料酒,下入酱油、味精、醋、赤贝肉,翻炒均匀,淋少许香油,出勺装入盘中即成。

特点:一菜双味,平淡中显新奇。◆

六、豉油鱼片

用料:黑鱼肉(连皮)300 克,竹笋 20 克,熟火腿 25 克,丝瓜 50 克,葱、生姜各 15 克,盐、味精、生粉适量,鸡蛋 1 只,豉油 35 克,麻油 15 克。

制法:1、黑鱼肉连皮批成薄片,用葱、姜各 10 克制成葱姜汁,将鱼片腌渍 15 分钟,余下的葱、姜切成细丝,竹笋、火腿切

片,丝瓜去皮切片。

2、鱼片沥干水分后,加蛋清、盐、味精、生粉上浆。

3、锅内放清水烧沸,依次投入笋片、丝瓜片、鱼片下锅余熟,捞出沥水,放入盘中,放上火腿片、葱姜丝;浇上豉油,另起锅将麻油烧沸,浇在葱姜丝上,即成。

特点:色彩艳丽,鱼片鲜嫩,别有风味。◆