

海啸 编著



鱼香菜 烹制技艺

中国农业出版社

川味

鱼香菜烹制技艺

ISBN 7-109-05444-4

海 啸 编著

中国 农业 出版 社

川味鱼香菜烹制技艺

海 啸 编著

* * *

责任编辑 林新华

中国农业出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
新华书店北京发行所发行 北京通州区京华印刷制版厂印刷

850mm×1168mm32 开本 8.25 印张 2 插页 198 千字

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月北京第 1 次印刷

印数 1~10 000 册 定价 13.00 元

ISBN 7-109-05151-X/Z · 417

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

川味情(自序)

生命离不开食，不食，生命就会终止。这话听起来有些俗，难入文人雅士之耳，但这是一个不可辩驳的事实。

可我真正懂得食之奥妙，还是我作为“中国食文化”的探宝者之后。数年来遨游在“食的海洋”里，偶有所得，才进一步明白“食是一种艺术”，而且是中国民族灿烂文化的一部分。在漫长的岁月里，历代劳动人民创造了常珍素茹，奇饌异馐，糕团面点数以万计。由于各地物产风俗的差异，使饮食形成了不同的风味及特色，各有其妙。

在中国“吃的艺术”之百花园中，盛开着一朵艳丽多姿的奇花——川菜。

四川菜，这朵夺目之花，是巴蜀文化中的一颗明珠。她作为“天府之国”的文化艺术使者，漫步国内，走向世界，四海之内都可以看到她的足迹，她带着巴蜀极为浓郁的乡土气息，这一鲜明的个性，芳踪履及五洲四海，无论东西南北，海内海外，谁认识了她，谁就会留下极深的印象。在国内，无论是首都北京、花城广州、地角天涯的海南岛、风雪弥漫的格尔木，川菜处处飘香，川味深受顾客青睐。在国外，川菜的影响越来越大，从1979年到现在，四川饮食业已先后与香港、美国、日本、法国、德国等国家建立了联系，或派川厨劳务输出、或遣高手献艺表演、或携手联办川菜馆，数百名出类拔萃之辈的烹坛骁将、天府良庖携艺而去，载誉而归。他们身居三尺灶台，魂系九州方圆，在改革开放的潮流中，肩负家乡人民的重托，远涉重洋，去那陌生的国度，施展技艺，播川菜之美名。

一菜一格 百菜百味

四川菜的总体风味讲究清鲜醇浓并重，并以麻辣辛香称著。川菜以她取材之广泛，调味之多样，菜式之繁胜，适应之面广，名扬海内外，其中尤以调味多样称著，受到“一菜一格、百菜百味”，“食在中国、味在四川”，“中国五千年文化之精髓”的赞誉。故川菜之所以异于其它地方菜并给人以魅力，精妙之处，实在首推味道丰富。

若问：川菜究竟有多少种美味？一时谁也难以说尽。犹如画家使用彩笔，运用红黄蓝三种原色，绘制出一幅幅多姿多态、绚丽多彩、引人入胜的山水、人物、花鸟、虫鱼等风物画一样；像作曲家依据七音阶为基本音阶，经旋律、节奏、速度、强弱的变化，谱写出优美动听的乐曲一样；咸、甜、麻、辣、酸五味，一到精通色、香、味、形、养的艺术高手，真正的艺术家、川菜厨师的手里，就会像画家使用着颜色，像作曲家依据音阶那样，他们使用着五味，经过绝妙的精烹巧配，竟能调制出变化无穷、千奇百怪、味味引人想食的：白油、咸鲜、荔枝、鱼香、家常、麻辣、酸辣、红油、椒麻、蒜泥、姜汁、豆瓣、香糟、酱香、怪味……等几十种各具特色的复合味来，味别之多，调味之妙，中外食客无不称绝。

川菜就是麻辣，实属误解。厨师在调味中十分注意层次分明，恰如其份，一菜之中，菜菜之间尽协调之能事，给人以高低起伏、舒适爽口的感觉。川菜的独到之处就是善用麻辣，正是这二者完美结合的鲜明体现。川人喜食麻辣，川厨善用麻辣。麻和辣千种百样，厨师略施技艺，什么椒辣、蒜辣、姜辣、糊辣、酸辣、鲜辣、泡（腌）辣、酱辣；而任何一种辣和任何一种甜或咸用在一起，又会产生出一种新的麻辣味来。麻辣味的用料品种之多不胜枚举。如干花椒、鲜花椒、花椒面、花椒油、花椒酱、干辣椒、泡辣椒、辣椒面、糊辣椒、辣椒油、辣椒酱以及郫县豆

瓣、元红豆瓣、辣味豆腐乳汁等。不同的味型选用不同的麻辣味调味品，如鱼香味用泡红椒，家常味多选豆瓣，椒麻味择鲜花椒宰细，麻辣汁取花椒面等。川菜厨师巧妙地运用麻辣调味料，变出那么多脍炙人口的川菜来，使中外食客领略了麻辣的风韵。在四川不少人家都有泡菜坛，芳香脆嫩的泡辣椒、子姜等都是调味佳品。

有的人家祖代相传，还在泡菜坛中放入数尾小小的活鲫鱼，泡出的辣椒味道特鲜，称为鱼辣子。家庭主妇和厨师们用鱼辣子配上姜、蒜、葱和酱油、白糖、醋等佐料烹制出了鱼香肉丝、鱼香排骨、鱼香肝片等菜肴，即保持了鲜味，又有适当的甜酸味，同时，突出了泡辣椒、姜、蒜、葱的复合鲜香味。四川民间做鱼常用此法，故称之为鱼香味。

和鱼香味同样具有民间烹调风味的是家常味。四川人爱吃泡菜，也爱吃豆瓣。特别是郫县豆瓣宰细下锅油酥后，富有酱辣香味。在制作日常菜肴中，除用少量豆瓣外，还有用泡姜、泡青菜、蒜、葱和糟等佐料提味。这种家庭中普遍爱好的口味，称为家常味。如家常茄饼、家常豆腐等。有的厨师为了适应高档筵席的需要，别出心裁地烹制出了家常海参、家常鲜带、家常元鱼……。这就更使四川的家常味成为筵席名菜中的美味了。家常味成菜后咸鲜辣香兼备，味厚而鲜香。

糖醋味、荔枝味都是用盐、糖、醋为基本调料，却风味各异，糖醋味菜式一入口就明显的感到甜酸的味道，咸味体现微弱，只有在回口时有所感觉。但荔枝味则咸甜酸并重，在酸甜的感觉上则是先酸后甜的过程，绝非仪器测定可得，只有知味者始能知之。再置糊辣椒于“官保”菜式中，荔枝味兼得微辣。

尤其值得一提的是怪味，怪味之妙，就在于“怪”。构成这种“怪”的调味品有：酱油、芝麻酱、香油、白糖、醋、味精、红油、花椒面、豆豉汁、糟蛋汁、油酥豆瓣、芝麻和花生碎米等14种，使成菜咸鲜中微带甜酸，又有麻辣、芝麻、花生和糟汁

的芳香美味，细嚼细尝，味中有味，香中有香。十余种调味品，共同作用，互相配合，彼此共存，谁也不能搞“个人突出”。熊四智老师在“川味三花”的小品中描写到：如果说，吃清鲜味的菜肴犹似江南丝竹小曲一样，品享怪味菜式，刚好比欣赏和声重叠的交响乐，三和弦、五和弦、七和弦十分和谐。

民间咸菜 一鸣惊人

四川的咸菜（包括四川泡菜）本是民间极为普通的风味小菜，也是道地的民间家常菜，几乎家家会做。重庆烹制咸菜的名师黄载彬，他擅长咸菜制作，能用笋、芹、瓜、豆、藕等时鲜蔬菜，拌制出各种味别的咸菜，他还曾为中、日合编《中国名菜集锦》（四川）制作供拍摄的名菜“咸菜什锦”。黄老师的代表菜品有麻酱笋尖、红油黄丝、鱼香蚕豆、盐水花生仁、糖醋豌豆、蒜泥黄瓜等。在1983年底重庆特级厨师李跃华带着这款平平凡凡，又有浓郁乡土气息的“咸菜什锦”，参加了全国首届烹饪名师技术表演鉴定会，这款民间咸菜能走进雄伟的人民大会堂，与众多的名贵大菜相匹敌，这重要之点在于它具有浓郁的乡土气息，但它毕竟不同于普通的民间咸菜，是由众多的色味各异的咸菜组合而成的，再加上一定的工艺加工，就产生了普通咸菜所无法比拟的魅力。这也许是艺术源于生活、高于生活的原理在起作用吧！

咸菜什锦用粗菜细作的手法，刀工细腻，造型别致，装盘美观。一出台就一鸣惊人，获得了烹饪评论家们的最高评价，这款“下里巴人”之品顿时成了“阳春白雪”之作，咸菜什锦的成功，不仅表现了天府之国丰富的物产，也反映了司厨者烹制寻常蔬菜的独特匠心，这20品咸菜在原材料上，以小白菜、菠菜、绿豆芽、鲜红辣椒、萝卜、红苕、豌豆尖、土豆、仔姜、藟头、黄瓜、苦瓜等十多种时鲜蔬菜和大白豌豆、胡豆、花生、核桃、榨菜、大头菜等杂粮、干果、腌菜为主料，按其不同性质和色泽改刀切成丝、片、条、块、丁、颗、卷等不同的刀口，采用拌、

腌、渍、泡、炆、炒、炸、醉等多种烹制法，调制成鱼香、五香、红油、蒜泥、糖醋、椒盐、盐水、麻辣、麻酱、芥末、白汁等众多的口味，装在20个小巧精美的叶形小瓷盘里，分色、分味、分形岔开，摆放在朱红色的圆转盘上，内外两圈；中间用仔姜作古树，萝卜（也可用土豆）雕刻的小鸟栖于枝头，不时发出清脆婉转的鸟鸣（内装一只鸟鸣器），菜未上桌声先入耳，先声夺人，引人入胜。可谓口尝、目赏、耳听俱全。此菜达到了特、高、精、绝的技术要求，真是巧夺天工、花色齐全、味别多样，琳琅满目。四周再饰以多种蔬菜制作的奇葩异卉，看上去姹紫嫣红，宛若一个“袖珍花园”。咸菜什锦在全国烹饪名师鉴定会场上，使全场轰动，并得到了所有代表们的高度评价，一下子成了全国知名的菜品。如果把那些名贵的筵席大菜比作文学作品中的长篇巨著，那么四川的民间咸菜可以认为是一本风格各异的短篇小说集了。咸菜什锦的成功，深得人们喜爱，这充分说明川菜一菜一格，毫无雷同，百菜百味，无奇不有。咸菜之美，还在于它的味道鲜美，闻之芬芳，质感各别，余味隽永，乃其他的美饌不能取代。有了这么多的美味，又怎能不征服海内外食客的味蕾呢！

烹调独到 技艺精湛

川菜在烹调方法上，讲究刀工、火候，千变万化。清代乾隆年间，四川省罗江县人李调元在《函海·醒园录》中，总结了川菜的烹饪方法有38种之多，后来有的因时迁人易已经失传，但由于巴蜀厨师的共同努力，继承和发展了川菜烹调技艺，现在流行的仍有炒、煎、烧、炸、腌、卤、熏、泡、蒸、溜、煨、煮、炖、焖、卷、淖、爆、炆、煊、烩、糝、蒙、贴、酿、糍、酥、糟、风、燻、烤、醉、拌等30多种。各有其独特的工艺要求。

一种烹法之内，制法各异，如蒸有粉蒸、清蒸、旱蒸、炸蒸、烧蒸、酿蒸之分；炸有清炸、软炸、酥炸、浸炸之别；烧又

有红烧、白烧、葱烧、酱烧、生烧、熟烧、家常烧、干烧的差异；细致入微，维妙维肖。特别是又以干煸、干烧、小煎小炒见长，并为川菜中独有，风味别具。小煎小炒不过油，不换锅，芡汁现炒现对，急火短炒，一锅成菜。如炒肝腰、爆双脆、爆肚头等菜，下锅后利用猛火抢火，连铲几下，只需一分多钟，便可起锅。这样炒出的菜，具有嫩而不生，熟而不老，滚烫鲜香。“肝腰下锅十八铲”的说法，盖出于此。有的厨师炒鸡丁时，从杀鸡、退毛、剖腹、取脯，切丁到下锅成菜，环环紧扣，仅需一分多钟，食之鸡丁鲜嫩，味道分外香美。

干煸干烧更见厨师的功力。干煸是川菜中极富特色的一种烹饪法，不同质地和刀工的原料，经受热脱水（干煸烹制法，实际是脱水烹制法）至一定程度，达到酥软化渣或脆嫩爽口，有以酥制韧之功，便咀嚼，易吸收。干煸是在炒的基础上演变而来的，经历代川厨的不断改进而形成独特的风格。如干煸牛肉丝、干煸鱿鱼丝、干煸鳝鱼、干煸四季豆，干煸萝卜丝等，因其干煸菜肴独特的质感而受到了各界食客的喜好，川厨们积极开拓和共同努力，创新了一些新的菜品，为干煸菜肴赋予了新的生命活力，如重庆老四川餐厅创制的干煸毛肚，北京天坛公园内的重庆园林酒家创制的干煸蹄筋，重庆沙坪饭店创制的干煸鳊鱼，这些菜品经品尝后，觉得既富有新意又不失干煸的特色，为干煸菜品的推陈出新增写了新的篇章。

干烧菜品，均加碎肉，郫县豆瓣茸，以微火慢烧，用汤恰当，自然收汁，成菜具有本味与调味双重效应；无论吃咸鲜味或家常味，都能形成味感醇浓鲜香，回味悠长的风味特点；装盘清爽，给人视觉质朴，自然而无半点娇柔之感。如干烧鱼翅、干烧岩鲤、干烧冬笋、干烧冬瓜等。近年来，川厨为了适应新形势的需要，结合沿海丰富的海味原料，因地制宜，创制出具有川味风格，又能满足粤人食俗的新佳肴。如干烧明虾、干烧鲍鱼、干烧膏蟹、干烧海螺等。干烧技法，是川菜烹饪技艺中四大绝招之

一，虽出自巴蜀，但享受这美味的却不仅是四川人。款款珍馐，飘香四海。干烧艺术实乃中国烹饪艺术的瑰宝。

川菜厨师们常常谈到：“好器要有好菜，好菜要有好味，好味要有好色，好色要有好形。”色、香、味、形，相辅相成。因此，川厨们练就了一套过硬的刀工特技。刀工贵在快、稳、精、巧，如雕刻家能以刀代笔，雕刻出各种动人的图案一样，厨师们能以多种刀法切制出赏心悦目的菜肴花样来。例如，切凤尾腰块，就要做到三刀三叶凤点头，块块形状美似凤尾。有的厨师还掌握了一手片整块白肉的熟练刀法。他们就像用刀一层层地铲肉刨花似块，使片出的白肉，张大片薄，肥瘦相连，皮肉相连，透明发亮，不漏不烂，不穿花，不起齿。“蒜泥白肉”能博得群众的好评，重要的一条就是它的“刀法好”。有的厨师还能用快速刀法，切出直径仅有头发丝粗的细长苕丝、洋芋丝。经油炸后，撒上细粒白糖，甜脆香酥，状似花丝落雪，倍增情趣。

时菜精制 粗菜细作

川菜厨师经常得心应手，在应时小菜上，大做文章。成都平原四季常青，物产富饶，蔬菜鲜美。春天，百花盛开，蔬菜新品种不断上市。川厨们就会以一两碟鲜肉炒蒜苔，清炒白油菜，或是香肠炒豆尖，白油青笋，端上席桌，配以凉拌狗地芽、凉拌折耳根等野生菜，别具清香味道。椿芽、鲜豌豆、嫩胡豆上市时，川厨们又及时烹制出白油青元、椿芽白肉、椿芽烘蛋、椿芽拌嫩胡豆等时令品种，为席桌菜肴增添了春色。夏天，有鱼香茄饼、甜椒肉丝、子姜肉丝、清炒嫩豆角、金钩慈笋……，再配上碎肉炒泡菜、泡黄瓜、凉拌苋菜等小菜，更觉清爽可口。金秋时节，烹制出干煸苦瓜、酱烧高笋、三大菌烧肉等菜，配上碎肉炒豇豆、泡豇头、干煸黄豆芽等小菜，别具风味。进入冬令季节，在四川鲜菜依然丰富，黄秧白、红白萝卜、菜头、花菜、莴笋、芹菜等纷纷登市。虽数九寒天，但厨师们却能烹调出色味鲜艳的牛

肉炒野鸡红、腊肉烧菜头、鱼香油菜薹、魔芋豆腐等时菜，配上芹黄拌豆干，拌冲菜，水豆豉拌萝卜干等小菜，使人有四季如春之感。

川菜厨师们不仅能时菜精制，而且还别开生面，擅长粗菜细作。锅巴是家家户户吃大米焖饭时剩余产品，毫不稀罕。但是，聪敏艺高的厨师们却将锅巴炸得油酥金黄，盛在盘中，端上席桌，再顺手浇上一碗汤汁饱满、刚刚起锅的荔枝味的滑肉片，热烫的锅巴发出一阵“滋滋沙沙”的响声，人们把它取名为“锅巴肉片”。此菜肉片鲜嫩味浓，锅巴酥脆味长，二者相得益彰。锅巴菜式，成菜不但有色、有香、有味、有形，而且还有声响，独具特色，四川厨师赴日本讲习川菜时，就有锅巴鱿鱼这道菜，四川的锅巴也跟随他们远渡重洋，为川菜添色增辉。

品种繁多 各有特色

川菜，以高级筵席、普通筵席、大众便餐、家常风味、民间小吃菜式组成。品种繁多，菜品多达 4000 余种，一年之内，每日餐餐可以有不同的菜品奉献食者。高级筵席的特点是：选料严谨，制作精细，组合适时，味重清鲜，多用山珍海味，配以时令蔬鲜，品种极其丰富、味别变化极多。如八味鲍鱼、红烧熊掌、家常海参、菠饺鱼肚、清蒸江团、虫草鸭子、开水白菜、冰糖银耳等为其代表，而推纱望月、金鱼戏莲、蝴蝶牡丹、熊猫戏竹则是筵席工艺菜式的佼佼者。普通筵席（四川称作“田席”）的特点是：就地取材，荤素并举，朴实无华，经济实惠。例如，清蒸杂烩、粉蒸肉、酥肉汤、扣鸡、扣鸭、清蒸肘子是其代表。大众便餐的特点是：以烹制快速，经济方便，适应多种需要的特点，以炒、爆、熘、烧、拌为主要烹调方法。肝腰合炒、官保鸡丁、水煮肉片、软烧仔鲢、魔芋烧鸭等，脍炙人口。目前筵席中亦广泛采用。家常风味菜式，取材方便，操作简单，经济实惠，家喻户晓，很受群众喜爱，普遍流行的有回锅肉、蒜泥白肉、麻婆豆

腐、肉末豇豆等品种。民间小吃菜式中，有源于小吃，今已成菜如夫妻肺片、灯影牛肉、棒棒鸡、小笼蒸肉等为川菜的地方风味，增添了色彩，深受广大食者欢迎。

川菜，是川中劳动人民长期辛勤劳动的产物，是智慧的结晶，她凝聚着巴蜀历代厨师的心血，当今的四川，不仅名厨技艺高深，一代新秀茁壮成长，在现代科学、艺术的推动下，为四川人民、中国人民和世界人民的“食”文化精心服务，川菜发展的前景蔚为壮观。

我是个幸运儿，因为我有幸生在中国，我被川菜的魅力，迷住了，在学习川菜的 20 多个年月里，我不仅食到了真正的美味，而且欣赏了她的色、她的香、她的味、她的形。从川菜的“麻辣辛香”中品味到巴蜀人民直率、豪放的性格。从川菜的“清鲜醇浓”中饱尝了川妹子的深厚情意。

我爱巴蜀的烹饪文化，我爱巴山蜀水，她是我的第二故乡，我将永远歌颂她。

愿川菜之花永葆青春！

愿川味之情永系九州！

丁丑年秋分于北京东城

目 录

川味情 (自序)

话说鱼香味菜肴的

烹制技艺 1

一、鱼香味的由来

及定义 1

二、鱼香味的特点 2

三、鱼香味的基本

调味料 2

四、鱼香味的烹制

原料 5

五、鱼香味的成因 6

六、鱼香味的分类 9

七、各种鱼香风味

的烹与调 11

八、鱼香味菜肴的

调味原理 13

九、鱼香味菜肴烹

制时应注意的

问题 17

*

海鲜·水产类菜

1. 鱼香海参 (一) ... 27

2. 鱼香海参 (二) ... 27

3. 鱼香响铃海参 29

4. 两吃海参卷 30

5. 鱼香酥皮海参 31

6. 鱼香鱿鱼丝 32

7. 鱼香鱿鱼 33

8. 麦穗鱿鱼 34

9. 鱼香墨鱼花 35

10. 鱼香墨鱼丝 36

11. 四味鲍鱼 36

12. 鱼香酥皮

鲍鱼 37

13. 锅塌鱼香

带子 38

14. 炸溜鱼香

扇贝 39

15. 熘鱼香鲜贝 40

16. 铁板鱼香		38. 旱蒸鸳鸯虾	62
贝串	41	39. 四味虾糕	63
17. 旱蒸鱼香扇贝	42	40. 鱼香富贵虾	64
18. 鱼香象拔蚌	43	41. 两吃盐焗虾	64
19. 铁板鱼香		42. 鱼香枸杞	
生蠔	44	虾盅	65
20. 鱼香牡蛎	45	43. 鱼香明虾	
21. 鱼香海螺	46	螺片	66
22. 鱼香鲜竹蛭	47	44. 鱼香羔蟹	67
23. 清蒸四味		45. 四吃海蟹	68
龙虾	48	46. 鱼香蟹丁	68
24. 鱼香龙虾球	49	47. 双味蟹钳	69
25. 牡丹蝴蝶虾	50	48. 鱼香铁板	
26. 鱼香大虾	51	肉蟹	70
27. 鱼香佛珠		49. 鱼香鲳鱼	71
大虾	52	50. 金龙闹海	72
28. 鱼香灯笼虾	53	51. 鱼香脆皮黄鱼	74
29. 旱蒸鱼香虾	53	52. 鱼香带鱼	75
30. 酥炸虾扇	54	53. 串烧鱼香油	
31. 鱼香水晶虾	55	鲢片	76
32. 鱼香酥丁		54. 鱼香银鱼	77
虾仁	56	55. 鱼香鲜鱼片	78
33. 四味醉活虾	57	56. 鱼香酥鱼片	78
34. 四味白灼虾	58	57. 鱼香鱼卷	79
35. 鱼香葵仁		58. 酥炸珍珠鱼	80
虾排	59	59. 鱼香鱼条	81
36. 芝麻酥虾	60	60. 菊花鲜鱼	82
37. 炭烤鱼香		61. 鱼香酥皮	
大虾	61	鱼饺	83

62. 鱼香鳊鱼	84
63. 鱼香江团	85
64. 四吃江团	86
65. 孔雀鲩鱼	87
66. 铁板鱼串	88
67. 鱼香鱼丁	89
68. 四味鱼片	90
69. 六味鲜鱼	91

70. 鱼香脆鳝	92
71. 鱼香鳝丝	93
72. 航蜀酥鳝	94
73. 旱蒸鱼香 白鳝	95
74. 鱼香白鳝球	95
75. 川味鳗鱼花	96
76. 犀浦鲶鱼	97

禽 蛋 类 菜

77. 鱼香湖鸭	101
78. 鱼香脆皮鸭	101
79. 鱼香麻酥鸭	102
80. 双味核桃 酥鸭	103
81. 鱼香菜羹 鸭子	104
82. 鱼香酥皮 鸭腰	105
83. 鱼香鸭掌	106
84. 鱼香脆皮 全鸡	106
85. 鱼香蛋酥鸡	107
86. 四味盐焗鸡	108
87. 鱼香油淋 仔鸡	109
88. 鱼香软煎鸡	110
89. 鱼香八块鸡	110
90. 鱼香鸡条	111

91. 鱼香鸡块	112
92. 香芝酥凤脯	112
93. 鱼香鸡丝	113
94. 鱼香碎米鸡	114
95. 鱼香锅塌鸡	115
96. 鱼香鸡排	116
97. 鱼香鸡串	116
98. 鱼香铁板 鸡串	117
99. 鱼香凤爪	118
100. 铁板鱼香鸡 肾串	119
101. 鱼香烘蛋	120
102. 鱼香螃蟹蛋	121
103. 鱼香百合蛋	121
104. 蒸绍子嫩蛋	122
105. 鱼香皮蛋	123
106. 鱼香乳鸽	123
107. 鱼香鸽蛋	124

108. 鱼香鸽蛋巢 … 125

109. 鱼香鹌鹑 …… 126

110. 鱼香脆皮

鹌鹑蛋 …………… 127

肉 类 菜

111. 鱼香肉丝 …… 131

112. 鱼香肉片 …… 132

113. 鱼香里脊 …… 133

114. 鱼香全肘 …… 135

115. 鱼香酥肉 …… 135

116. 鱼香虾盏

小滑肉 …… 136

117. 鱼香丸子 …… 138

118. 鱼香肉卷 …… 139

119. 鹅黄肉 …… 140

120. 鱼香猪排 …… 141

121. 鱼香肉片

锅巴 …… 141

122. 鱼香排骨 …… 142

123. 鱼香酥排骨 … 143

124. 鱼香脑花 …… 144

125. 鱼香蹄筋 …… 145

126. 鱼香猪肝 …… 146

127. 鱼香腰花 …… 147

128. 肝腰同炒 …… 148

129. 鱼香杂拌 …… 149

130. 鱼香牛肉干 … 150

131. 鱼香牛肉条 … 150

132. 蜀味牛排 …… 151

133. 鱼香花仁牛排 …

…………… 152

134. 鱼香百叶 …… 153

135. 鱼香牛肉丝 … 154

136. 鱼香牛肝 …… 155

137. 鱼香羊肉丝 … 155

138. 鱼香羊肝 …… 156

139. 炭烤鱼香

羊串 …… 157

140. 鱼香肠花 …… 158

141. 鱼香午餐肉 …… 159

植 物 类 菜

142. 鱼香笋瓜 …… 163

143. 鱼香黄瓜丁 … 164

144. 鱼香黄瓜条 … 164

145. 拍拌黄瓜 …… 165

146. 鱼香苦瓜 …… 165

147. 鱼香茭白 …… 166

148. 鱼香凤尾 …… 167

149. 鱼香莴笋 …… 167

150. 鱼香排骨 (一)

…………… 168

151. 鱼香排骨 (二)	175. 鱼香花生仁	186
..... 169	176. 鱼香狮子头	187
152. 鱼香茄子	177. 鱼香虾仁	188
..... 169	178. 鱼香鳝丝	188
153. 鱼香茄条	179. 鱼香猴头丝	189
..... 170	180. 鱼香猴头蘑	190
154. 妈妈清水	181. 鱼香魔芋丝	191
茄子	182. 鱼香香菇	191
..... 171	183. 鱼香平菇	192
155. 鱼香茄花	184. 鱼香口蘑	193
..... 172	185. 鱼香洋槐花	194
156. 鱼香脆皮	186. 鱼香茼蒿	194
茄鱼	187. 鱼香胡卢巴	195
..... 173	188. 鱼香蕹菜	196
157. 鱼香奶茄	189. 鱼香盖菜	196
..... 174	190. 鱼香白菜	197
158. 鱼香扁豆	191. 鱼香莲白	198
..... 175	192. 鱼香油菜	198
159. 鱼香豇豆	193. 鱼香红油	
..... 175	菜羹	199
160. 鱼香豆腐	194. 拌鱼香油	
..... 176	菜羹	200
161. 鱼香豆腐丝	195. 鱼香魔芋	201
..... 177	196. 鱼香玉米笋	201
162. 鱼香豆干	197. 鱼香玉米	202
..... 177	198. 鱼香锅巴	202
163. 鱼香熏干	199. 两吃冬瓜	203
..... 178	200. 鱼香南瓜丝	204
164. 鱼香肉丝	201. 鱼香贡菜	205
..... 179		
165. 鱼香烤麸		
..... 179		
166. 鱼香斑指		
..... 180		
167. 鱼香鱿鱼		
..... 181		
168. 鱼香霉		
千张		
..... 181		
169. 鱼香过江		
烙渣		
..... 182		
170. 鱼香豌豆		
..... 183		
171. 鱼香蚕豆		
..... 183		
172. 鱼香黄豆		
..... 184		
173. 鱼香青豆		
..... 185		
174. 鱼香腰果		
..... 185		