

百吃不厌

鱼香菜

刘自华 主编



百吃不厌鱼香菜

主编	刘自华	
编著	解丽娟	刘然
	齐宝立	解晓芳
	齐皓	张紫英
	解立新	王志军

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍怎样烹制鱼香菜的大众菜谱书。书中首先简要介绍了有关鱼香菜制作的基础知识,然后以家常菜为主,详细讲授了各种鱼香菜的用料配比、地道做法、成品特点及操作要领。全书分为蔬菜、豆制品、畜肉、禽肉、水产品等五大类,近 250 款菜肴。本书内容丰富,技法正宗,科学实用,易懂好学,非常适合广大家庭尤其是喜食川味鱼香菜者阅读使用,对大小餐馆酒店也极具学习参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

百吃不厌鱼香菜/刘自华主编. —北京:金盾出版社,2008.7
ISBN 978-7-5082-5094-6

I. 百… II. 刘… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 059210 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京百花彩印有限公司

黑白印刷:京南印刷厂

装订:桃园装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.25 彩页:8 字数:92 千字

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:14.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



作者简介

刘自华，特级烹调技师，北京市劳动局烹饪专业资格讲师。从事川菜烹饪二十余年，对川菜烹调的实践与理论有较深的研究，先后在《中国烹饪》、《烹调知识》等报刊上发表过数十篇学术文章，在国内出版了《川菜烹调入门》、《极品麻辣菜》等十多本专业著作，其中《辣味菜肴烹调270种》一书先后在香港、台湾等地转版重印。1992年在德国出版了《正宗中国菜》一书，此书在1993年德国书评中获优秀奖，并在瑞典、芬兰等国重印出版。

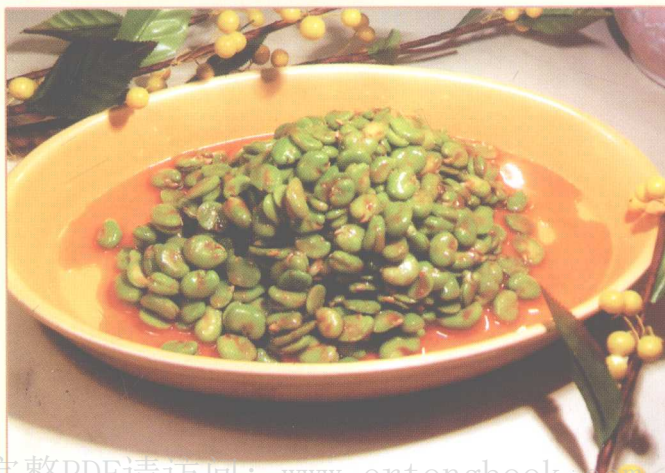
本书彩图由作者供稿

鱼香烧八带鱼



鱼香蒸南瓜

鱼香炒蚕豆



◇ 鱼香炒肉丝



◇ 鱼香炸小排



T8972.18/6

◇ 鱼香炒拱嘴



◇ 鱼香炒耳丝



◇ 鱼香煨猪手



◇ 鱼香炒肝片



◇ 鱼香炒肚丝



◇ 鱼香煨牛腩



◇ 鱼香煨牛筋



◇ 鱼香焖羊排



◇ 鱼香焖羊腱



◇ 鱼香炒鸡心

◇ 鱼香炒鸭掌



◇ 鱼香黄酒乳鸽



◇ 鱼香炒鸽肚



◇ 鱼香煨鹌鹑



◇ 鱼香脆皮鱼



◇ 鱼香烧鲜鲫



◇ 鱼香蒸鱼头



◇ 鱼香焖嘎鱼



◇ 鱼香烧鱼籽



◇ 鱼香炒中虾



◇ 鱼香炒花蟹



◇ 鱼香墨鱼卷



前言

鱼香菜是深受广大群众喜爱的一类家常菜,是南北各地大小餐馆菜单上的重要品种。无论是星级宾馆还是路边排档,餐桌上鱼香肉丝、鱼香茄盒之类的鱼香菜往往都是少不了的。试问有谁从来没有吃过鱼香菜?甚至连一些外国朋友在点菜时也能报出“鱼香肉丝”的菜名来。

作为一种大众川味菜,“鱼香味”及鱼香菜为什么会具有如此不同寻常的魅力而深得人们的青睐呢?根据作者多年的川菜烹调经验,究其原因,主要是因为它那“咸甜带辣微酸”的味道搭配,非常适合大多中国人的口味习惯,而各种味道的不同特性,在厨师的精心烹调下,均在“鱼香”的味道中获得最佳效果。可以说,鱼香菜成全了川菜,鱼香味丰富了中餐。

然而,受到大家如此厚爱的鱼香菜,现在却被不少饭店做得似是而非走了样。从用于调制鱼香辣味的原料来看,用干红辣椒、豆瓣酱、北方辣椒糊、南味蒜蓉辣酱的什么都有,而正宗地道的川味泡辣椒却往往没有派上用场。从鱼香菜的经典名菜鱼香肉丝所用配料来看,胡萝卜、柿子椒、蒜薹、青蒜、白菜、圆白菜等样样都有,而用冬笋或玉兰片的却少之又少。再从菜肴口感来讲,不少菜品入口即刻感觉到辣椒的生辣之味,全然没有辣椒特有的香气与香味。总之,各方面都与正宗鱼香菜的要求相差较远。正是基于这样的状况,作者才倾心尽力编写了这本《百吃不厌鱼香菜》,以期帮助广大读者掌握正宗技法,做出地道鱼香味。

本书按照原料性质分为蔬菜、豆制品、畜肉、禽肉、水产品等五

大类,近 250 个品种。书中对每款菜肴的用料与制法都作了详尽介绍。考虑到广大小家庭的实际需要,书中所有菜肴,原料均为 3 人份,到时可根据实际就餐人数,在原料配比上作相应调整。

本书内容丰富,科学实用,技法精纯可靠,力求正宗地道,为作者数十年川菜烹调实践的经验总结,是一本十分难得的专门介绍川菜著名口味“鱼香味”及鱼香菜的大众菜谱。本书不仅可供广大家庭及烹饪爱好者、喜食川味者阅读使用,对于专职厨师特别是川菜烹饪师来讲,也极具学习参考价值。可以说,只要您按照本书要求,认真操作,反复实践,就一定能够做出又香又辣、地道正宗的鱼香菜。

作者

2008 年 5 月

目录

目 录

怎样做好鱼香菜 (1)

蔬 菜 类

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 鱼香炒芥蓝 | (8) | 鱼香南瓜粒 | (18) |
| 鱼香荷兰豆 | (8) | 鱼香韭菜薹 | (18) |
| 鱼香西兰花 | (9) | 鱼香炒玉米 | (19) |
| 鱼香炒盖菜 | (9) | 鱼香炒蚕豆 | (19) |
| 鱼香灼耳菜 | (10) | 鱼香炒豌豆 | (20) |
| 鱼香炒季豆 | (11) | 鱼香蒸山药 | (20) |
| 鱼香炒黄花 | (11) | 鱼香蒸香芋 | (21) |
| 鱼香金针菇 | (12) | 鱼香熘红苕 | (21) |
| 鱼香炒芦笋 | (12) | 鱼香炒菠菜 | (22) |
| 鱼香黄秧白 | (13) | 鱼香炒青笋 | (23) |
| 鱼香油菜心 | (13) | 鱼香灼笋衣 | (23) |
| 鱼香紫菜薹 | (14) | 鱼香紫甘蓝 | (24) |
| 鱼香熘茄花 | (14) | 鱼香熘花菜 | (24) |
| 鱼香蒸茄花 | (15) | 鱼香丝瓜盒 | (25) |
| 鱼香熘茄饼 | (15) | 鱼香冬瓜盒 | (25) |
| 鱼香炒西芹 | (16) | 鱼香炒凉瓜 | (26) |
| 鱼香炒豇豆 | (17) | 鱼香炒茭白 | (27) |
| 鱼香蒸南瓜 | (17) | 鱼香熘藕盒 | (27) |

百吃不厌鱼香菜

鱼香莲花白	(28)	鱼香炒茼蒿	(37)
鱼香炒鞭笋	(28)	鱼香蒿子秆	(38)
鱼香玉兰片	(29)	鱼香炒油麦	(38)
鱼香青菜头	(29)	鱼香盐煎椒	(39)
鱼香炒木耳	(30)	鱼香肉炒冬菜	(39)
鱼香炒草菇	(31)	鱼香炒雪菜	(40)
鱼香炒平菇	(31)	鱼香酸豆角	(41)
鱼香鸡腿菇	(32)	鱼香炒榨菜	(41)
鱼香熘葫瓜	(32)	鱼香炒水芥	(42)
鱼香百合芹	(33)	鱼香炆泡菜	(42)
鱼香仙人掌	(33)	鱼香猴头蘑	(43)
鱼香炒杏仁	(34)	鱼香玉米笋	(43)
鱼香松仁米	(34)	鱼香素丸子	(44)
鱼香炒黄菜	(35)	鱼香炒鲜蘑	(44)
鱼香炒生菜	(35)	鱼香炒蕨菜	(45)
鱼香熘甜豆	(36)	鱼香椿树芽	(46)
木耳炒凉瓜	(37)	鱼香银杏仁	(46)

豆制品及其他类

鱼香辣豆花	(48)	鱼香鲜豌豆	(52)
鱼香炒豆丝	(48)	鱼香熘蚕豆	(53)
鱼香炒腐竹	(49)	鱼香炒芽豆	(53)
鱼香豆腐煲	(49)	鱼香炒粉皮	(54)
鱼香芙蓉豆腐	(50)	鱼香炒拨鱼	(54)
鱼香黄豆芽	(51)	鱼香炒面筋	(55)
鱼香黑豆芽	(51)	鱼香炒面片	(55)
鱼香豌豆苗	(52)	鱼香炒窝头	(56)