

· b e i f a n g ·
 · j i a c h a n g ·
 · c a i p u ·

北方家常菜谱

· b e i f a n g ·
 · j i a c h a n g ·
 · c a i p u ·

主 编：张奔腾



media-the...
 he has been nominated in the best supporting actor category...
 He is proud of two of the three: "For Princess...
 character's wise father] I got to play a different type of role, more dramatic...
 teacher I modelled on the only teacher I ever had who made an impression...
 So it was important that I did my best. I think this was my best role...
 erintendent Wong] is not that different for me; it's pale when conversation turns...
 and have done before."

吉林科学技术出版社

the Hong Kong Film...
 ple. He is the...
 seems to be more...
 ng Kong's original...
 ves them, regardless of...
 in the majority of...
 that often fail to live

NEW



北方家常菜谱

——海鲜 鱼类

主 编：张奔腾 摄 影：杨跃祥

责任编辑：王玉峰 杨跃祥 封面设计：玉 祥

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 盗印必究

发行部电话：0431-5677817

编辑部电话：0431-5635182

网址：www.jkcbs.com

网络实名：吉林科技出版社

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址：长春市人民大街4646号 邮编：130021

沈阳新华印刷厂印制

如有印装质量问题，可寄印刷厂退换

787 × 1092 16开本 5.5印张

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

ISBN 7-5384-2920-4/Z · 336

定 价：20.00元

beifangjiachangcaipu

北方家常菜谱

海鲜·鱼类

吉林科学技术出版社



Author Introduction

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员，中国烹饪协会理事，中国食文化研究会理事，辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长，联合利华食品(中国)有限公司高级厨务顾问，《饮食科学》杂志专家顾问。2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号。现任沈阳高登大酒店(四星级)餐饮总监兼行政总厨。曾编写《新派辽菜》、《家常主食》系列丛书、《满汉全席》、《中国名菜大观》等著作十余部，在《中国烹饪》、《中国食品》等杂志上发表论文及创新菜品数十篇。

主 编 张奔腾

编 委 申同斌 王秉亮 刘 利 宋传江
王文学 朱保国 张凤旭 殷海鹰
王英光 孙长鹏 王 伟 赵 春
徐 宁 张宗杰 吴鲁宁 陈 晨
周 围 周琳琳

图片摄影 杨跃祥 英国巴内比图片社签约摄影师

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

摄影助理 孙 卓 郭凤秀 路世平 路 遥
张 鹏 杨春祥 李青春 张守志



本书鸣谢沈阳高登大酒店鼎力协助(024-22818888)



本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司提供(0315-3286894)

Stralio

Raised on the mean streets
when it comes to the fil



...type of...
...who made an impression on me.
...was my best role. In *Infernal*
...all those other actors. The
...is something I can do
...Just One Look. It is a
...his career. In
...wahi and
...Gillian
...razy". It

a n g
a n g
p u



n g
n g
u

拌鱼丝	50
炸鱼丸	51
红焖鲤鱼	51
炆虾片	52
刮炖鳊鱼	52
拌鱿鱼丝	53
浇汁鱼	53
蒸文蛤	55
蒜茸青口贝	57
煎蒸黄花鱼	59
海胆爆虾球	61
红烧鲑鱼段	62
家炖黄花鱼	63
爆鱿鱼卷	64
熠虾段	65
炒鱿鱼丝	66
炸芝麻虾排	66
热炆鲈鱼	67
酸汤鱼	67
焦炒鱼片	68
醋椒鲤鱼	68
清炒鱼丁	69
红烧带鱼段	69
清炒虾仁	71
酥炸虾段	73
红烧头尾	75
炸蒲棒鱼	77
烧鱼丁	78
红烧鲤鱼	79
辣炒文蛤	80
焦熠鲫鱼	81
清蒸河蟹	82
炒虾片	83
熠鱼段	84
白汁鲤鱼	84
烧鱼串	85
酱焖鲤鱼	85
干烹鱼段	86
南烧虾丁	86
酱汁鲫鱼	87
原汁海螺	87

北方家常菜谱

北方家常菜谱

目 录

软酥鲫鱼	7
干煎大虾	9
椒盐墨鱼卷	11
干煎黄花鱼	13
糖醋瓦块鱼	14
干炸棒鱼	15
拌海蜇	16
清蒸武昌鱼	17
炒鳝鱼丝	18
碎烧鱼	18
鱼子酱	19
蛋黄焗飞蟹	19
拌海螺	20
酱爆墨鱼	20
炒肉蜆头	21
干炸带鱼	21
河蟹炖南瓜	23
炒乌鱼片	25
木犀虾片	27
卤虾片	29
炸虾肉丸子	30
熏五香草鱼	31
白菜炖鱼子	32
红烧海参	33
干烧鲤鱼	34
炒海螺片	34
滑炒鱼片	35
红烧鲈鱼头	35
泥鳅钻豆腐	36
木犀鲜贝	36
拌蛎蝗	37
沙锅鲫鱼	37
冬菜蒸鳊鱼	39
炸芝麻鱼片	41
酱爆带子粒	43
烩酸辣鱼丝	45
姜茸毛蚶	46
红烧大虾	47
油爆虾丁	48
茄汁炖青鱼	49
干炸黄花鱼	50

b e
j i
c

hip

pecially
ucky Chung.

b e

j i

c

前言

“民以食为天”。国家的富强可以从老百姓的餐桌上得到佐证。烹饪历史的发展，正是随着社会经济的发展而发展。家庭是社会的细胞，从贫困中摆脱，走向温饱；在温饱中探索，追求新的健康美食，这显而易见的变化正是历史的写照。“在变化中求生存，在变化中求发展”，这时代的呼声激励着我们，把酒店的厨艺介绍给大众，将家常的美食引进到酒店，这是市场变化的需求，也是我们编写此书的目的。

我国北方涵盖京、津、华北、东北、内蒙古等广大地区，资源丰富，民风古朴，食俗特色突出，家常佳肴不胜枚举。本书以现代人追求的“天然、绿色、营养、卫生”为美食理念，以中、低档北方家常菜为主，力求简便实用，易学易懂，既适合家庭操作，又美味可口，省时省力，且图文并茂，温馨怡人，给您以美的享受与憧憬。

为了便于读者学习和掌握，本书特分为“蔬菜、豆腐类”；“家禽、肉类”；“海鲜、鱼类”等3册，供您选择。书中菜品所用材料、调味料均标明投料用量及比例，做法可举一反三，发挥创意。书中试将传统烹饪工艺与现代科技相结合，老菜新作，古为今用。只要您学会基本技法，亦可随意变化。本书还附有“大师叮咛”，悉心引导，画龙点睛，只要看图习做，定会给您带来无穷的乐趣。

借此书即将出版之际，特别感谢我的恩师著名烹饪大师刘敬贤先生。他严谨的学风，锐意进取的思维，精湛的技艺，扎实的基本功，言传身教，给我辈树立了典范，被誉为“中国食神”。正是他们奠定了中华厨坛的基石，代代相承，为弘扬饮食文化鞠躬尽瘁。

本书在编写过程中，参考了诸多名家的资料，并得到同行厨师们热情的帮助和支持，在此表示衷心的感谢。由于专业知识有限，书中若有谬误疏漏，恳请读者指正。

愿此书能为人们美好的生活添彩。

建康騰

北方
家常
菜谱

软酥鲫鱼

北方家常菜谱

【原 料】

鲫鱼2.5千克(每条约100~200克),水发海带、胡萝卜各适量。醋750克,白糖、酱油、大葱各400克,大蒜250克,香油、鲜姜各100克,精盐25克,绍酒150克,桂皮5克,花椒、大料各适量。

香油,添少许汤上火烧开,焖10分钟,开盖加入精盐、酱油,添汤没过主料,找好口,盖严烧开后,移微火焖3~4小时,至鱼骨酥软为止,离火晾凉后,用小铲起出装盘,浇余汁即可。

【做 法】

1. 鲫鱼刮鳞,去鳃,除内脏,洗涤整理干净;海带、胡萝卜分别切成“象眼片”。

2. 在锅底垫一层大葱,上面放一层海带、胡萝卜片,将鲫鱼顺着锅逐层往上码,码一层鱼,放一层葱段、姜片、大蒜,码好后再加花椒、大料、桂皮、醋、白糖、绍酒、

【特 点】

鱼烂骨酥,酸甜咸香。

大师叮咛:

1. 加工时勿要碰破鲫鱼的苦胆。

2. 加醋、绍酒、白糖、少许汤烧焖一会,然后再加酱油、精盐找口,这样做鱼酥得快。



干煎大虾

北方家常菜谱

【原 料】

大虾2只，鸡蛋1个，面粉适量。油150克(约耗25克)，绍酒1/3大匙，精盐、味精、胡椒粉各少许，花椒盐适量。

大虾沾匀干面粉，挂匀鸡蛋液，下油锅煎至两面呈金黄色，出锅装盘，跟花椒盐上桌即可。

【做 法】

1. 大虾剪去虾枪、虾须，留头、尾，去皮，挑除沙线，洗净，从背部片开，腹部相连，斩断筋拍平，用精盐、味精、胡椒粉、绍酒腌渍入味。

2. 鸡蛋磕入碗内搅匀，将

【特 点】

麻辣鲜香。

大师叮咛：

大虾拍粉拖蛋要挂匀。掌握好煎制的油温及火候(油温五至六成热，以断生为好)。



椒盐墨鱼卷

北方家常菜谱

【原料】

净墨鱼肉 300 克，鸡蛋清 1 个。油 1000 克(约耗 50 克)，绍酒 12 大匙，精盐、味精、胡椒粉各 1/4 小勺，淀粉、花椒盐各适量。

2. 油锅上火烧至七成热时，将鱼条下油炸透，见成鱼卷，呈浅黄色时，捞出控净油装盘，再将花椒盐撒在墨鱼卷上即可。

【做法】

1. 将墨鱼肉从外面剖上斜“十字交叉”花刀，再改切成 2.5 厘米宽、5 厘米长的条，装盆内，加入精盐、味精、胡椒粉、绍酒、蛋清、淀粉腌拌均匀待用。

【特点】

酥嫩、鲜香、麻辣。

大师叮咛：

腌拌时，淀粉不可多用，否则影响质量。



v.god.com.hk

Causeway Bay

n Centre

55

GOD Central
48 Hollywood Rd
2805 187

干煎黄花鱼

北方家常菜谱

【原 料】

黄花鱼 500 克，鸡蛋 1 个，面粉、葱、姜丝、香菜段各少许。油 250 克(约耗 75 克)，绍酒 1 大匙，精盐、味精、醋各 1/2 小勺，白糖、胡椒粉各 1/4 小勺。

开，放入黄花鱼，转小火慢煎至熟透，待汤汁收干时，撒上香菜段，淋明油，出锅装盘即可。

【做 法】

1. 黄花鱼刮鳞，去鳃，除内脏，洗涤整理干净，在鱼身两侧剖“兰草花刀”，深至脊骨；用精盐、味精、胡椒粉、绍酒基本调味，沾匀面粉，挂匀鸡蛋液，下油锅煎成两面呈金黄色，倒入漏勺。

2. 原锅留少许底油，用葱、姜丝炆锅，烹绍酒、醋，加白糖、精盐，添适量汤烧

【特 点】

色泽金黄，软嫩咸鲜。

大师叮咛：

基本调味底口不可太重。“拍粉拖蛋”要挂均匀，不可太厚。干煎不勾芡，自然收汁，用小火慢煎约 15 分钟即可熟透。

糖醋瓦块鱼

北方家常菜谱



【原 料】

小镜鱼 300 克，油 1000 克，洋葱丁、冬笋丁、胡萝卜丁、水发香菇丁、豌豆、绍酒、白糖、醋、酱油、番茄酱、精盐、味精、葱、姜末、蒜片各少许，淀粉适量。

【做 法】

1. 鱼除内脏，去头尾，洗涤整理干净，坡刀切成“瓦块形”，加精盐、味精、绍酒，挂“水粉糊”，下入七成热油中炸至稍硬，捞出磕散，再下油炸至熟透，呈金黄色时，倒入漏勺。

2. 原锅留适量底油，用葱、姜、蒜炆锅，烹绍酒、醋，下入番茄酱、洋葱、冬笋、胡萝卜、香菇丁煸炒片刻，加入酱油、白糖、精盐，添适量汤，烧开，用水淀粉勾芡，再下入炸好的瓦块鱼及豌豆，翻熘均匀，淋明油，出锅装盘即可。

【特 点】

外焦里嫩，甜酸可口。

干炸棒鱼

北方家常菜谱

【原料】

棒鱼 200 克。香油 1/2 大匙，精盐 1/3 小勺，味粉 1/2 小勺，胡椒粉 1 小勺，淀粉适量。

【做法】

1. 将棒鱼开膛，去除内脏，洗涤整理干净，在鱼身两侧剖“让指花刀”，加入精盐、味精、胡椒粉腌制入味，用竹签从嘴部穿入备用。

2. 油锅上火烧至六成热，将腌制好的棒鱼，两面沾一层干淀粉，放入油中炸透，呈金黄色时，捞出装盘即可。

【特点】

外酥脆，里鲜嫩。

大师叮咛：

1. 棒鱼洗涤要彻底，鱼腹内的黑膜一定要清洗干净，否则味腥。

2. 掌握好炸制棒鱼的油温及火候。

