

漫 画 版

轻松大厨

Cuisine & Caricature

张恩来美食工作室 编著



鲜鱼菜馆



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松入厨漫画版 / 张恩来美食工作室编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2002

ISBN 7-5384-2676-0

I. 轻... II. 张... III. 烹饪—方法—图解 IV. TS972.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 092323 号

轻松入厨 漫画版

鲜鱼菜馆

张恩来美食工作室 编著

责任编辑: 郝沛龙 司荣科

封面设计: 白亚纯 张可新

吉林科学技术出版社出版、发行

787 × 1092 毫米

40 开本

3 印张

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-2676-0/Z · 241

定价: 12.00 元

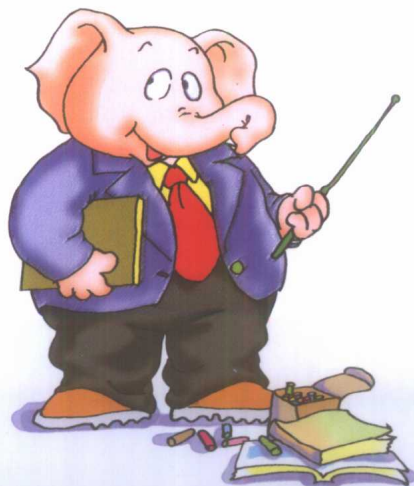
地 址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021

发行部电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCS@ public.cc.jl.cn 传真 5635185

Cuisine & Caricature

轻松入厨 漫画版



鲜鱼菜馆

吉林科学技术出版社



目录

Cuisine



草鱼·鲫鱼

- 茄汁草鱼条 /7
- 西湖醋鱼 /9
- 红烧鱼尾 /11
- 炒龙凤丝 /13
- 豆豉鲫鱼 /15



鲤鱼·鲢鱼

- 糖醋鲤鱼 /21
- 醋椒鲤鱼 /23
- 酱汁鲤鱼 /25
- 豆腐炖鲢鱼 /27
- 红烧鲢鱼头 /29

鳊鱼·鲢鱼

- 清蒸鳊鱼 /33
- 松鼠鳊鱼 /35
- 宋嫂鱼羹 /37
- 五香鱼 /39
- 扒鲢鱼头 /41
- 清炖鲢鱼头 /43

黑鱼·鳙鱼

- 软炸鱼条 /47
- 焦熘黑鱼片 /49



& Caricature

红烧鳊段 /51

二回头 /53

大蒜鳊段 /55

带鱼·黄鱼

托蒸带鱼 /59

红烧带鱼 /61

炸烹带鱼 /63

干烧黄鱼 /65

香煎黄鱼 /67

黄鱼羹 /69

目鱼·鲑鱼

锅贴目鱼 /73

酱汁目鱼 /75

侬炖目鱼 /77

清蒸鲑鱼 /79

煎烧鲑鱼 /81

鲳鱼·加吉鱼

干煎鲳鱼 /85

辣烧鲳鱼 /87

火夹加吉鱼 /89

干烧加吉鱼 /91

加吉炖豆腐 /93



偏口鱼·鲑鱼

油沾偏口 /97

豆瓣偏口 /99

辣炒鲑鱼块 /101

红烧鲑鱼 /103

鱼子·鱼皮

烧万鱼 /107

蒸扣鱼子 /109

鱼子烩豆腐 /111

拌鱼皮丝 /113

鱼皮炒尖椒 /115

鱼皮紫菜汤 /117



轻松入厨

漫画版

卫生的厨房

先生，祝贺您
您这厨房很讲
卫生啊！



哦？！

多谢，先生…
我尽力而为…



但是，您并不曾参观
过厨房，怎么称赞这里
很卫生呢？

很简单，我刚才在这吃的东西
都有股肥皂味！



grass carp · crucian carp

草鱼 · 鲫鱼



草鱼为硬骨鱼纲鲤形目、鲤科雅罗鱼亚科草鱼属，又名鲢、白鲢等，为我国主要淡水养殖鱼类之一。草鱼生长迅速，肉质细嫩，色洁白，富有弹性，既可整条烹制，也可解体切成各种形状。整条草鱼多用于蒸、烧、炖等烹调方法制作菜肴；草鱼肉可用爆、炒、烩、煎等方法，此外草鱼也可加工成糟制和熏制品，或制油浸草鱼罐头。

鲫鱼又名喜头鱼、鲫子等，为硬骨鱼纲鲤形目鲤科鲤亚科鲫属，是一种典型的湖泊型淡水小型经济鱼类。除我国外，亚洲东部的广大地区，如日本、朝鲜、越南等国也有养殖。鲫鱼食法较多，尤以做汤最能体现其鲜美滋味，也可用烧、蒸、煮等方法烹调菜肴。



grass carp with tomato sauce



茄汁草鱼条



原料:

草鱼1条(重约750克), 鸡蛋1个。



调料:

水淀粉70克, 面粉15克, 番茄酱40克, 料酒15克, 白醋25克, 盐3克, 白糖40克, 葱姜末各3克, 汤适量, 清油750克(约耗100克), 香油5克。



制法:

1. 把草鱼去骨和皮, 洗净后改刀切成长条, 放碗里, 加上鸡蛋、水淀粉(50克)和面粉拌匀。
2. 碗对芡汁: 番茄酱、料酒、白醋、盐、白糖、葱姜末、汤和水淀粉20克。
3. 锅置火上, 放油烧至五成热时, 放入草鱼条炸至焦脆, 捞出沥净油。
4. 原锅留少许底油, 复置火上烧热, 倒入对好的芡汁炒熟, 放入炸好的草鱼条, 颠炒均匀, 淋上香油, 出锅装盘上桌。

轻松入厨小知识

草鱼与鲢鱼、鳙鱼、青鱼合称为“四大家鱼”, 其自然分布于黑龙江至广东的各大水系, 在长江上游的金沙江、嘉陵江和岷江也有分布。

grass carp with vinegar



西湖醋鱼



原料:

草鱼1条(重约750克), 鲜姜25克。



调料:

酱油25克, 盐2克, 料酒25克, 白糖15克, 红醋75克, 水淀粉25克, 香油10克。



制法:

1. 把草鱼去鳞、鳃和内脏, 用清水冲洗干净, 把草鱼顺脊背劈成2片备用; 鲜姜去皮, 剁成末。
2. 锅置火上, 放清水1000克, 烧沸后把草鱼皮朝上并排放入, 用旺火烧8分钟至熟, 撇去一半汤不用, 放入酱油、盐、料酒、白糖和红醋50克, 用中小火烧入味, 捞出草鱼, 码在盘里。
3. 将锅内的汤汁加入红醋25克和姜末烧沸, 用水淀粉勾薄芡, 淋上香油, 出锅浇在草鱼身上即成。

轻松入厨小知识

草鱼肉含水量大, 草腥味重, 所以用草鱼制菜, 一需要鲜活, 二要多放葱姜、料酒和醋等调味料, 三不要长时间烧制, 否则会影响菜肴的质地和风味。

braised fish tail



红烧鱼尾



原料:

草鱼尾4条(约重1000克),鸡蛋皮1张、桔瓣适量。



调料:

葱段10克,姜片5克,熟猪油40克,酱油50克,盐2克,料酒15克,白糖40克,清汤250克,醋10克,胡椒粉少许,水淀粉25克。



制法:

1. 把草鱼尾用清水洗干净;葱姜洗净切成末。
2. 锅内放熟猪油烧热,用葱姜末炆锅,放入草鱼尾煎3分钟,加入酱油、盐、料酒、白糖和清汤,用小火烧约8分钟只至熟,放入醋和胡椒粉再烧3分钟,用水淀粉勾芡。
3. 把烧好的鱼尾取出,摆在盘内成扇形,把鸡蛋皮切成丝摆成“扇缀”,橘瓣摆成扇子花边即成。

轻松入厨小知识

红烧鱼尾也称扇面划水,相传是北宋文学家苏轼因作诗“诽谤朝廷”,被贬湖北时,一次他在烹制鱼肴时,联想到鱼尾活动时划破水面,游弋前进的姿态,便将自己用鱼尾烧好的菜肴称为“扇面划水”而流传至今。

shredded fish meat with chicken



炒龙凤丝



原料:

净草鱼肉 250 克, 鸡胸肉 150 克, 鸡蛋白 1 个, 姜 10 克。



调料:

盐 4 克, 淀粉 25 克, 花生油 500 克 (约耗 50 克), 料酒 25 克, 米醋 5 克, 味精 3 克, 香油 5 克。



制法:

1. 把净草鱼肉和鸡胸肉切成细丝, 放碗里, 加上鸡蛋白、盐 1 克和淀粉抓拌均匀; 姜去皮, 洗净后切成细丝。
2. 锅置火上, 放油烧至四成热时, 放入草鱼肉丝和鸡肉丝划散至熟, 取出控净油。
3. 原锅留少许底油, 复置火上烧热, 放入姜丝煸炒片刻, 烹入料酒, 加盐 3 克, 再加料酒、米醋、味精、鱼丝和鸡丝, 快速颠锅炒拌均匀, 淋上香油即成。

轻松入厨小知识

草鱼体粗壮, 亚圆筒形, 尾部侧偏。腹部无腹棱, 吻钝。体茶黄色, 背部青灰, 腹部灰白, 胸鳍和腹鳍略带灰色, 其他各鳍淡灰色, 一般重 1~2 千克。

crucian carp with preserved soy sauce



豆豉鲫鱼



原料:

活鲫鱼2条,豆豉25克。



调料:

酱油50克,料酒40克,盐少许,油750克(约耗100克),豆瓣酱15克,清汤100克,白糖15克,米醋20克,水淀粉25克,香油10克。



制法:

1. 将活鲫鱼刮鳞去鳃和内脏,冲洗干净,在鱼身两面上剞上一字花刀,在鱼身上抹上酱油(25克)、料酒15克和盐腌制。
2. 净锅置火上,放油烧至八成热时,放入鲫鱼炸至色呈棕红色,捞出控净油。
3. 原锅留少许底油,置火上烧热,放入豆豉煸出香味,加入豆瓣酱、清汤、酱油25克、料酒25克、白糖和米醋,用旺火烧沸后,放入鲫鱼,移小火烧约15分钟至熟。
4. 将烧好的鲫鱼捞出,码在盘内,把锅内烧鱼的汤汁烧沸,用水淀粉勾薄芡,淋上香油,出锅浇在鲫鱼身上即成。

轻松入厨小知识

人工养殖的鲫鱼生长期短,其肉质虽嫩但鲜味不足,而夏天的鲫鱼比较瘦,故质量上好的鲫鱼以秋冬季节捕捞的野生鲫鱼为佳。