

田振龙 编著
农业出版社

T59721/26
21040

鱼香味菜肴

100例

鱼香味菜肴100例

田振龙 编著

农业出版社

21

鱼香味菜肴100例

田振龙 编著

* * *

责任编辑 孙 林

农业出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路2号)

新华书店北京发行所发行 农业出版社印刷厂印刷

787×1092mm 32开本 3.625印张 74千字

1990年12月第1版 1990年12月北京第1次印刷

印数 1—9,800册 定价 1.90元

ISBN 7-109-01932-2/Z·66



作者简介

田振龙，旅游饭店管理专业（大专），现为北京市烹饪协会会员，经高级烹调师培训班学习，授予证书。

因酷爱四川菜烹饪技艺，先后从师重庆市特级川菜烹饪大师张国栋和北京湘蜀餐厅经理、特级烹调师崔文增学习川菜技艺。又经多方名师指点，刻苦钻研，勤奋好学，博采众家之长，首创了多种烹饪模具，解决了传统工艺菜的食用问题。多次在烹饪杂志上发表文章。对中国烹饪技术的发展及旅游饭店、餐饮行业的经营管理有独特的见解。

献给我最敬爱的老师

特级川菜烹饪大师——张国栋

11/12/07

目 录

引言	1
蔬菜、豆品、素菜类	8
1. 鱼香黄瓜条	8
2. 鱼香黄瓜丁	8
3. 拍拌鱼香黄瓜	9
4. 鱼香苦瓜	10
5. 鱼香白菜	10
6. 鱼香莲白	11
7. 鱼香油菜	11
8. 鱼香油菜薹	12
9. 鱼香扁豆	12
10. 鱼香豇豆	13
11. 鱼香茄条	14
12. 鱼香茄饼	15
13. 鱼香茄花	16
14. 鱼香茭白	16
15. 鱼香凤尾	17
16. 鱼香莴笋	18
17. 鱼香藕圆	18
18. 鱼香排骨 (一)	19
19. 鱼香魔芋圆	20
20. 鱼香青豆	21
21. 鱼香豌豆	21

22. 鱼香蚕豆·····	22
23. 鱼香黄豆·····	23
24. 鱼香花生仁·····	23
25. 鱼香腰果·····	24
26. 鱼香豆腐·····	25
27. 鱼香豆干·····	25
28. 鱼香狮子头·····	26
29. 鱼香鸽蛋·····	27
30. 鱼香鳝丝·····	27
31. 鱼香锅魁·····	28
32. 鱼香素肉片·····	29
33. 鱼香素肉丝·····	30
34. 鱼香排骨 (二) ·····	30
35. 鱼香虾仁·····	31
36. 鱼香魔芋肉片·····	32
37. 鱼香霉干张·····	32
38. 鱼香猴头丝·····	33
39. 鱼香猴头蘑·····	34
40. 鱼香平菇·····	35
41. 菊花粉丝·····	35
42. 鱼香洋槐花·····	36
43. 鱼香脆皮茄鱼·····	37
肉类 ·····	39
44. 鱼香肉丝·····	39
45. 鱼香肉片·····	40
46. 鱼香里脊·····	41
47. 鱼香小滑肉·····	42
48. 鱼香全肘 ·····	43
49. 鱼香排骨·····	44
50. 鱼香酥排骨·····	45

51. 鱼香丸子	45
52. 鱼香肉花	46
53. 炸溜肉卷	47
54. 鱼香杂拌	48
55. 鹅黄肉	49
56. 鱼香酥肉	49
57. 江津肉片	50
58. 鱼香午餐肉	51
59. 鱼香肠花	52
60. 鱼香腰花	52
61. 鱼香肝片	53
62. 鱼香羊肝	54
63. 鱼香牛肝	55
64. 鱼香羊丝	55

禽蛋类

65. 鱼香鸭方	57
66. 鱼香麻酥鸭	58
67. 鱼香菜薹鸭子	59
68. 鱼香八块鸡	59
69. 鱼香脆皮全鸡	60
70. 鱼香凤爪	61
71. 鱼香鸡丝	62
72. 鱼香碎米鸡	62
73. 鱼香鸡块	63
74. 油淋鱼香仔鸡	64
75. 鱼香蛋酥鸡	65
76. 鱼香烘蛋	65
77. 鱼香蛋饺	66
78. 鱼香螃蟹蛋	67
79. 鱼香百合蛋	68

80. 鱼香绍子嫩蛋	68
81. 鱼香蛋糕	69
82. 鱼香豆腐蒸蛋	70
83. 鱼香皮蛋	71
84. 鱼香鸽蛋	71
85. 鱼香脆皮鹌蛋	72
水产、海鲜类	74
86. 鱼香江团	74
87. 鱼香脆皮黄鱼	75
88. 鱼香瓦块鱼	76
89. 鱼香鲜鱼片	77
90. 鱼香酥鱼排	78
91. 鱼香虾仁	78
92. 呛鱼香活虾	79
93. 鱼香大虾	80
94. 鱼香佛珠大虾	80
95. 鱼香水晶虾	81
96. 旱蒸鱼香大虾	82
97. 鱼香虾排	83
98. 溜鱼香鲜贝	83
99. 炸溜鱼香扇贝	84
100. 鱼香锅塌带子	85
101. 鱼香铁板生蠔	86
102. 鱼香蛭仁	87
103. 两吃海参卷	87
野味类及其他	89
104. 鱼香兔丝	89
105. 鱼香兔片	89
106. 鱼香兔花	90
107. 鱼香兔糕	91

108. 鱼香鸽子	92
109. 鱼香田鸡	92
110. 鱼香狗肉	93
111. 鱼香鹿肉	94
112. 鱼香蕻菜肉丝	95
113. 鱼香土豆	95
114. 鱼香土豆夹	96
115. 鱼香茄圆	97
116. 鱼香过江茄饼	97
117. 鱼香青笋肉丝	98
118. 鱼香肉丝炒蛋	99
119. 鱼香芋凤	100
120. 鱼香龙凤丝	100
121. 鱼香三丝	101
122. 鱼香银耳腰花	102
行业技术用语解释	103
后记	106

引 言

中国的烹饪文化，历史悠久，源远流长，闻名世界，是我国民族文化的宝贵遗产。而四川的烹饪则是巴蜀文化中的一个重要组成部分，是巴蜀文化中的一颗明珠，是我国烹饪艺术园地里的一朵艳丽多姿的奇花。

川菜是我国主要菜系之一，她作为“天府之国”的文化、艺术使者，走向世界，四海之内都可以看到她的足迹，她以取材之广泛，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”，“世上难得的美味”，“中国五千年文化之精髓”的赞誉。咸、甜、麻、辣、酸，一到精通色、香、味、形的艺术高手、真正的艺术家、川菜厨师们的手里，经过绝妙的精烹巧配，竟能调出变化无穷、千奇百怪、味味引人想食的白油、咸鲜、荔枝、鱼香、家常、酸辣、麻辣、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、调制之妙，中外食客无不称绝。

在这数十种川菜味型中，用四川首创的鱼香味型制作的菜式给国内外食客留下了很深的印象，并被称之为川厨独创的一朵瑰丽的鲜花，而在川菜烹饪的百花园中又被称之为璀璨夺目的一颗明珠。

在介绍鱼香味型菜肴之前，首先解释一下什么叫“鱼

香”。

“鱼香”味在四川也有不同的解释，有人讲做这样的菜是因为用了一种叫“泡鱼辣子”的调料，而故名。在四川用坛子泡菜很普遍，差不多家家户户都会做，男、女、老、少都爱吃，有的人家祖代相传，泡鲜红辣椒时，还在泡菜坛内，放入数尾小小的活鲫鱼，这样泡出的辣椒带有鲫鱼的味道，特别鲜，别具一格，故称为“鱼辣子”。

而多数人却认为，它是来源四川民间烹鱼的一种调味方法，以前人们烹制鲜鱼时，多用以下的一些调料：泡红辣椒、姜、蒜、葱、盐、酱油、白糖、醋等，这些调料多为家中常备之物，取用方便，不需远求。鲜鱼一般腥味较重，人们多不能接受，故烹鱼时爱用姜、蒜、葱，以避其腥；泡红辣椒咸酸、微辣、色泽红润、脆嫩爽口，用它烹制鱼，使其增色、增香，带鲜辣味；为使菜肴不至过于咸辣，因此又常用糖醋以减其味，这样烹出的鱼十分鲜美，于是一种咸酸、甜辣兼备，芬香气味浓郁的新味型就由此而产生了。后来厨师们用这些调味品来烹制其他菜品，竟收到了意想不到的效果，感到别有一种风味，于是广为流传。为别于其他，就据其来源，把凡用此法烹制的菜品都冠之以“鱼香”二字。应该说：

“鱼香”味这种味型，来自民间，是在家庭风味的基础上逐步形成的一种四川独有的味型。

一、“鱼香”味型的特点

菜肴制成后，具有色泽红亮，辣而不燥，咸、酸、甜、辣、香、鲜味兼而有之，姜、蒜、葱辛香味突出的特点。诸味融为一体，似鱼香，用此味型烹制的菜肴虽带有醇而鲜美的鱼香味，实而无鱼，人称“吃鱼不见鱼”的美味，因上菜时满屋喷香，故四川对此菜有“满屋香”之称，称其一菜即

成，鲜香之味四溢，诱人食欲。

二、“鱼香”味型的应用范围

鱼香味型广泛用于热菜，也用于冷菜，但不如热菜普遍。

1. 热菜的应用范围

以家禽、家畜、蔬菜、豆品、禽蛋为原料的菜肴，如“鱼香八块鸡”，“鱼香肉丝”，“鱼香烘蛋”，“鱼香油菜薹”等。

2. 冷菜的应用范围

以豆类、蔬菜为原料的菜肴，如“鱼香青豆”，“鱼香豌豆”，“鱼香兰片”等。

而今随着经济的交流，烹饪技艺交流的扩大，川菜出省、出国香飘四海，一些以往不用的各地特有的物产精粹，在川菜中得到了成功的运用，使川菜品种更加丰富多彩，鱼香味型采用了“中西结合”，“南北结合”，吸收引进外来技法，以不失自己风格为前提，改进创新了一些有特色的高档菜肴。如：热菜中的“鱼香龙虾”，“早蒸鱼香虾”，“鱼香铁板生壕”，“鱼香锅塌带子”，“鱼香田鸡腿”，“鱼香鹿肉”等。冷菜中的“鱼香水晶虾”，“鱼香兔丝”等。

三、“鱼香”味的烹制方法

鱼香味型在热菜中，大多以川菜烹调方法中的炸、溜、炒为主要手段，偶尔也采用烩、烧、煮的方法。尤以炸、溜一类的效果为最佳，在操作手法上也不完全一样，有的边炒、边调，一火成菜，有的则以将主辅料备齐，对汁后烹制成菜的。如炒制“鱼香肉丝”，“鱼香肝片”，“鱼香油菜薹”等。采用溜滑成菜的如“鱼香鲜贝”，“鱼香鸡丝”

等。经炸制后淋汁成菜的如“鱼香脆皮鸡”，“鱼香兔羔”等。采用炸后入锅烹汁的如“鱼香八块鸡”，“鱼香里脊”等。经烧烩调成鱼香味，勾芡成菜的如“鱼香茄子”等。

现今在热菜鱼香味烹制方法上又采用了西菜中的一种烹制方法“铁板烧”，在北方菜的传统烹制方法“锅塌”中又揉和了川菜鱼香味，成为川菜中的杰作。

鱼香味在冷菜中主要用于酥炸、凉拌等菜肴。采用酥炸后炷入鱼香味的如“鱼香豌豆”等，采用凉拌成鱼香味的如“鱼香兔丝”。

为了便于读者掌握川菜鱼香味烹制方法，下面将热菜的鱼香味和冷菜的鱼香味型调味原理分别介绍如下：

1. 热菜鱼香味之一

特点：色泽红亮，咸酸、甜辣兼备，蒜姜、葱香味突出，鱼香味醇厚。

调味原料：泡红辣椒米、姜、蒜、葱、精盐、酱油、白糖、醋、味精、料酒、鲜汤。

调味原理：在配合中，精盐用于原料码味，使其有一定的咸味基础；酱油配合盐定咸味，并和味提鲜，二者组成的咸味应恰到好处，这是主味，但不宜过大；泡红辣椒为菜肴定鲜辣味，是突出鱼香味的重点，用量宜大；姜、葱、蒜是用以增香，压异味，用量以成菜后香味突出为准；白糖和醋所组成的酸甜味，应以成菜食用时有明显的感觉为宜；味精在烹调中提鲜，用量适当；料酒的目的在于除去原料烹制加热中产生的异味，并在鲜汤的辅助增鲜下，使菜肴充分体现其“鱼香”味的醇厚、鲜香、可口的风味特色。

诸味在烹调后应是泡红辣椒使菜肴色泽红亮，而味鲜辣、爽口，姜、蒜、葱的香辣味突出，咸味恰当，甜酸味应

有食荔枝的感觉。诸味融为一体，食后，给人以悠长的回味。

烹制方法：

①原料用盐码味，用水淀粉码芡。酱油、白糖、醋、味精、料酒调成味汁。锅内植物油烧至7成热时，投入原料，炒散，发白后加入泡红辣椒（剁细成末），和姜、蒜末炒香，使原料上色，再放入配料，烹入味汁。迅速翻拨数锅，收汁亮油，起锅即可。

②原料炸好捞入盘中，锅内放油烧至5成热，放入剁细的泡红辣椒，炒香，油现红色，下姜、蒜、葱炒香，烹入调好的味汁，收成二流芡，起锅淋在菜品上即成。此味四季适合烹制，下酒、佐饭的菜肴均宜。

2. 热菜鱼香味之二

特点：鱼香味醇厚、香鲜可口。

调味原料：四川郫县豆瓣酱、姜、蒜、葱、酱油、白糖、醋、味精、汤、水淀粉。

调味原理：在配合中，郫县豆瓣决定菜肴的咸味和香辣味，用量应满足菜肴的需要；酱油提鲜、增色和补足咸味，用量要恰当；姜、蒜、葱用于除异增香，在此味型中的作用，主要是增加菜肴的香味，这是鱼香味的关键，用量应足；白糖、醋组成的甜、酸味和豆瓣的香辣味一样，以在食用菜肴时有明显感觉为宜；味精用以提鲜，用量要适当。此味型调配后应是：豆瓣使菜肴色红亮而香辣味醇厚，葱、姜、蒜香味突出，甜、酸、咸味呈荔枝味。

烹制方法：烹调时先将酱油、白糖、醋、汤、味精、水淀粉调成味汁。锅内植物油烧至7成热，投入码好芡的原料，炒散后加入豆瓣炒香上色，加姜、蒜炒出香味，下配料

炒几下，烹入味汁，收汁翻锅，装盘即可。

在烹制鱼香味时，不论用郫县豆瓣或泡红辣椒，都应炒香上色，姜、蒜、葱也要炒香，白糖、醋、精盐、酱油四味调和组成的咸酸、甜辣兼备，食用时各味都有明显的感觉为好。对于腥、臊味较重的原料，烹制时也可采用泡红辣椒和郫县豆瓣混合使用，以达到增香压异的目的。

3. 冷菜鱼香味

特点：色泽红亮，辣而不燥，咸酸、甜辣兼备，姜、蒜、葱味突出。

调味原料：泡红辣椒（剁细成茸）、姜、蒜、葱、精盐、酱油、白糖、醋、香油。

调味原理：在调配中，酱油定味提鲜，精盐辅助酱油定味，二者组成适中的咸度；泡红辣椒使菜肴带鲜辣味，用量宜大，突出鱼香味；白糖、醋组成的甜酸味，应在食用时有明显的感觉为宜；味精用以提鲜，用量要适当；姜、蒜、葱在此味中主要是压异味、增香味，用量要够，香味突出为准；香油是增香，用量要恰当。

烹制方法：调制时，先将精盐、白糖、味精、酱油、醋充分调匀（待白糖充分融化），呈咸酸、甜鲜的味感时，加入泡红辣椒末、姜、蒜末、葱花搅匀，然后放入香油调成鱼香味汁，与烹制成熟的原料拌匀即可。

调制冷菜鱼香味汁时要掌握以下要点：

①咸甜酸味要掌握适度，咸味是本味，酸味辅佐，甜味起综合咸酸的作用，使之成为极适口的咸、甜、酸。因此一定要待白糖融化后，味才调得准。

②调制时葱、姜、蒜、泡红辣椒用量要够，不可过多，也不宜少，过多则辛辣过重，使人难以接受，过少不能充分

突出此味的特色。味汁用量，要以菜品主料的多少而定，原则是量够不可多。

总的来讲，冷、热菜鱼香味型菜品，要求色、香、味、形俱佳，特别突出吃“鱼”不见鱼的特殊香味，调配好味是关键的一环。

调配好鱼香味，首先要力求调味准确，这就要求具有纯熟的基本功，务必做到用量比例恰当，使诸味融合起来产生预期的效果，吃咸不觉咸，见红不觉辣，闻酸不觉酸，酸中带甜，咸酸、甜辣兼备，姜、蒜、葱香味突出的独特风味。

调好鱼香味并不难，只要掌握好规律，即能顺理成章。在烹制鱼香味菜肴的过程中，应以咸鲜味为基础，首先调好咸鲜味，然后再串鱼香味。另外，由于各种调料的渗透性能不同，烹制时原料及调味品的投料先后顺序是很有讲究的。如味精和醋不宜早放入锅内，葱应在起锅前投入为好。

此外，鱼香味菜肴成菜后须及时送上桌，效果才能极佳，鱼香味扑鼻，令人味蕾留香三日。