



大众北方菜

DAZHONG MEISHI
DAZHONG BEIFANGCAI

【刘文政 赵嘉祥 主编】



大众美食



中国轻工业出版社



目 录



双色牡丹虾球	3	芙蓉蟹黄	33
三吃大虾	5	鸡蓉蟹肉	35
津门三味虾	7	青白鱼圆	37
九龙会燕	9	肉丁四宝	39
津门葱油鱼	11	素鹅	41
酥鱼	13	花菇菜心	43
糖醋鲤鱼	15	鸡丝洋粉把	45
家常熬鲫鱼	17	罗汉肚	47
糟溜三白	19	辣油海螺	49
烩乌鱼蛋	21	扒鸡油三素	51
炆腰花	23	扒蜇头	53
九转大肠	25	水晶虾仁	55
油爆双花	27	樱桃丸子	57
酱爆鸡丁	29	五彩瓜皮卷	59
盐爆肉丝	31	翡翠银鱼	61



双色牡丹虾球

材料：

对虾 12 只、绿菜花 150 克、果汁粉、番茄酱各一匙、白糖、盐、淀粉适量、油 500 克、青菜叶、萝卜花若干

作法：



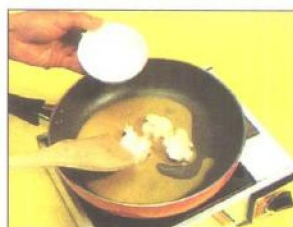
❶ 将对虾去头尾去壳，剖开成相连的四片。



❷ 在油锅中过油捞起。



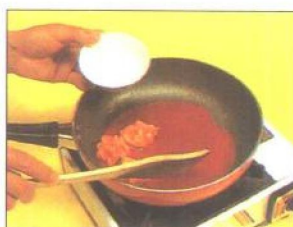
❸ 在锅中调和果汁粉、糖、水。



❹ 将一半虾球放入锅中，用淀粉勾芡，捞出备用。



❺ 将番茄酱、盐、糖水在锅中调和。



❻ 投入另一半虾球，勾芡淋油捞出，两者拼盘，用绿菜花、青菜叶、萝卜花点缀即成。



三吃大虾

材料：

对虾 12 只，鸡肉蓉 200 克，面包屑、葱、姜、蒜末适量，油 500 克，黄瓜、胡萝卜各一根。

作法：



① 将虾切成三段。



② 用黄瓜片、胡萝卜、鸡肉蓉在虾尾上做成金鱼形。



③ 将虾头里面去净，填入鸡肉蓉，然后在面包屑上滚一下。



④ 起油锅，将虾中段放入煎至两面金黄，放入葱、姜、蒜，盛出待用。



⑤ 另起油锅，将虾头放入炸熟。



⑥ 虾尾上笼蒸熟。将虾头、虾中段、虾尾拼装即成。



津门三味虾

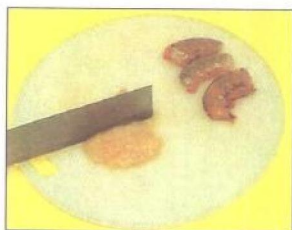
材料：

对虾 20 只, 果汁粉 10 克, 白糖 20 克, 姜 10 克, 葱 15 克, 盐 10 克, 味精 3 克, 油 1000 克(耗用 100 克), 调水淀粉 20 克。

作法：



① 虾中间去壳, 虾尾从中间串入。



② 取虾中段, 去壳, 剥成虾肉蓉。



③ 将串好的虾放入锅中油炸, 放入姜、葱。



④ 将虾肉蓉拌入调料, 挤入温水中, 加热至熟, 成虾肉丝捞出。



⑤ 先将虾球过油, 放入果汁粉、糖、水拌和的溶液中, 用淀粉勾芡, 加热烧熟。将油炸虾、虾肉丝、虾球装盆即成。



九龙会燕

材料：

对虾 9 只，鲤鱼 1 条，果汁粉 1 匙，白糖 1 匙，料酒、调水淀粉、盐适量，姜、葱末少许

作法：



① 将鱼去脊背，切成片。



② 在鱼片上先横切再竖切，成菱形状。



③ 先将虾中间壳去掉，横切再竖切，将虾尾从中间串出。



④ 将串好的虾放在锅中煎至变色，放入姜葱调味料收干卤汁。



⑤ 将鱼上抹一层粉，放入锅中，倒入热油。



⑥ 用果汁粉、白糖、水调成液，浇入即可。



津门葱油鱼

材料：

鲤鱼 1 条，蛋液 100 克，淀粉 50 克，盐、味精、料酒适量，葱姜末、萝卜丝、葱丝少许。

作法：



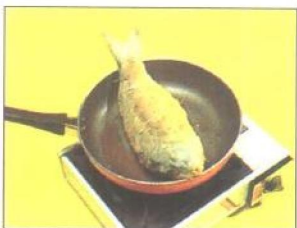
❶ 在鱼两面切上细密刀纹，至鱼背骨。



❷ 用盐、味精、料酒、葱姜末调汁，淋在鱼四周。



❸ 先将鱼沾上干淀粉，再沾一下蛋液。



❹ 放在油锅中煎至两面金黄。



❺ 上笼蒸熟，加上萝卜丝、葱丝即成。



酥 鱼

材料：

小鲫鱼 10 条，干面粉 100 克，醋、糖、花椒粒、料酒、盐、味精适量，
葱姜少许，高汤 1000 克，油 750 克。

作法：



① 在鱼四周涂上干面粉。



② 起油锅，将鱼放入锅中炸熟，捞出。



③ 用醋、糖、葱、姜、花椒、酒、盐、味精，加水，制 2 大碗高汤，鱼入高汤中煮沸 5 分钟即可。



糖醋鲤鱼

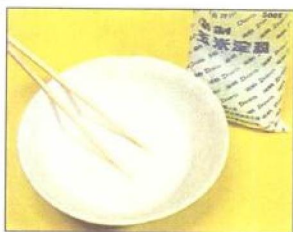
材料：

鲤鱼 1 条，醋 100 克，白糖 200 克，油 1500 克，葱姜末、蒜头、酱油、盐、淀粉适量。

作法：



① 在鲤鱼两面切上花刀，成大片。



② 淀粉调成较厚的糊。



③ 提起鱼尾巴，在鱼全身沾上淀粉糊。



④ 起油锅，鱼放入炸熟，并使鱼尾翘起。



⑤ 另起锅，放入醋、白糖、味精、盐，勾芡。



⑥ 在鱼表面淋上汁即成。

