

东北风味菜



鱼类菜60种

李骞 王惠珍 编



972.1

50

黑龙江科学技术出版社

东北风味菜

鱼类菜 60 种

李骞 王惠珍 编

江苏工业学院图书馆
藏书章

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

《东北风味菜》丛书编委会

主任委员: 宗可鑫 赵力人 刘殿贵
副主任委员: 杨 晨 吴玉斌 王长友 赵玉杰 温广军
孙艳荣 徐庆禄 吴春德 周殿君
委 员: 宗可鑫 赵力人 刘殿贵 杨 晨 吴玉斌 王长友
赵玉杰 温广军 孙艳荣 徐庆禄 吴春德 周殿君
姚建华 张国忠 柴石岭 熊佰刚 贺永刚 刘 跃
宋 萍 孙 明 阎化成 徐 志 王 胜 阎仁章
李兰春

《东北风味菜·鱼类菜 60 种》编委会

主 编: 李 骞 王惠珍
副主编: 那世荣 刘佩有 阎仁章 孙艳荣
吴佑斌 王 川 王滕海 李吉庆

摄 影 董伟明
责任编辑 郑 奕
封面设计 洪 冰 龙 岩
版式设计 董伟明

东北风味菜

鱼类菜 60 种

YULEICAI 60 ZHONG

李 骞 王惠珍 编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451) 3642106 电传 3642143 (发行部)

制 版 黑龙江浩庸彩色制版设计有限公司

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 4

插 页 2

字 数 80 000

版 次 1999 年 9 月第 1 版·2003 年 1 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7-5388-3534-2/TS·216

定 价 26.00 元

前 言

我国幅员辽阔，气候各异，物产、习俗、民风相差悬殊。饮食上选配料、烹制手法、口味习惯多有不同，因而形成了颇具地方特色、各种流派的风味菜肴。中国最具代表性的为川、鲁、粤、淮、浙、闽、皖、扬、京、湘等流派合称为中国十大菜系，享誉中外。

在长期的社会经济发展中，人们的文化生活和物质生活不断提高，吃的技巧、吃的文化和风俗也不断的丰富。近年来餐饮业发展异猛，各流派争芳斗艳，然而东北菜则“满园春色关不住，一枝红杏出墙来”。我们惊喜的看到长城内外，大江南北，乃之海外，纷纷立起了“东北大酒楼”、“东北杀猪菜”、“哈尔滨饭庄”等牌匾，给灯红酒绿、五彩缤纷的餐饮业增加了绚丽夺目的光彩。东北菜之所以受到海内外的喜爱和认可，其原因有三：一是东北是个多民族、多省籍群居的地方，在长期的发展中，自古在饮食上就独具风格；二是东北菜以京、鲁风格为基础，广泛汲取了各流派的诸家之长，不断的得到充实、丰富和发展。使东北菜日趋完善；三是东北因其地理位置上与俄、日、韩交往源远流长，对东北菜的形成也产生了一定的影响。鉴于东北菜越来越受到人们青睐，促使我们有责任进行整理、总结、烹制，编著成书，以飨读者。

为了方便广大东北菜爱好者研究制作，以及广大烹饪工作者的实际需要，编写了这套《东北风味菜》系列丛书。按选用的原料分类，分为《海鲜类菜60种》、《肉类菜60种》、《蛋类菜60种》、《禽类菜60种》、《鱼类菜60种》、《蔬菜60种》六个分册，每册搜集了60个品种。本套丛书图文并茂，图片既有成品图，又有原料图或关键步骤图。文字简明扼要，一目了然。可作为家庭主妇指导用书，同时对专业厨师亦有一定的参考和使用价值。

本书在编写的过程中，受到了黑龙江商学院旅游烹饪系、哈尔滨工业大学西苑宾馆、黑龙江省劳动厅职业技能开发处、黑龙江省教委计划建设处、黑龙江省高等院校伙食专业管理委员会的热情帮助和大力支持，在此谨表谢意。

由于我们理论水平不高，烹制技能有限，实际经验不足，书中错误之处在所难免，敬请广大读者，不吝赐教。

编者

1999年2月

目 录

- | | | |
|------------|---|------------|
| 1. 生拌银鱼 | · | 普酥鱼 |
| 3. 拌生鱼 | · | 33. 菊花全鱼 |
| 红油鱼片 | · | 松仁鱼条 |
| 5. 芥菜鱼条 | · | 35. 葡萄鱼 |
| 蒜泥鱼片 | · | 溜鱼片 |
| 7. 酥小鲫鱼 | · | 37. 锅煽马哈鱼盒 |
| 五香鱼 | · | 煎焖晶鱼 |
| 9. 椒麻鱼条 | · | 39. 白扒鱼扇 |
| 熏鱼 | · | 荷包鲫鱼 |
| 11. 美丽鱼条 | · | 41. 酱焖鲫鱼 |
| 白鱼土司 | · | 大蒜鲶鱼 |
| 13. 金果马哈鱼 | · | 43. 红烧鲤鱼 |
| 芝麻鱼排 | · | 干烧鲤鱼 |
| 15. 奶油鱼卷 | · | 45. 豆腐鲫鱼 |
| 炸芝麻鱼饼 | · | 豆瓣鲤鱼 |
| 17. 吉利鱼球 | · | 47. 葱烧马哈鱼 |
| 椒盐小黄鱼 | · | 清蒸全鱼卷 |
| 19. 锅煽鱼卷 | · | 49. 清蒸鳊花 |
| 炸烹鲫鱼 | · | 葱油鲜鱼 |
| 21. 京烧马哈鱼条 | · | 51. 绣球全鱼 |
| 木须鱼条 | · | 清蒸盘龙鳗 |
| 23. 五彩炒鱼丝 | · | 53. 清蒸三夹鱼 |
| 炒龙凤片 | · | 油浸桂鱼 |
| 25. 麻辣鱼丁 | · | 55. 氽鱼腹 |
| 花生鱼米 | · | 宫门献鱼 |
| 27. 松鼠鱼 | · | 57. 一尾双身鱼 |
| 赛螃蟹 | · | 银龙白果 |
| 29. 糖醋带鱼 | · | 59. 豆花鱼片 |
| 糖醋鲤鱼 | · | 芙蓉鱼片 |
| 31. 糖醋瓦块鱼 | · | 60. 鲫鱼炖蛋 |



生拌银鱼

原料：鲜银鱼 500 克（身长约 5 厘米以上），黄瓜 50 克，香菜段 10 克。

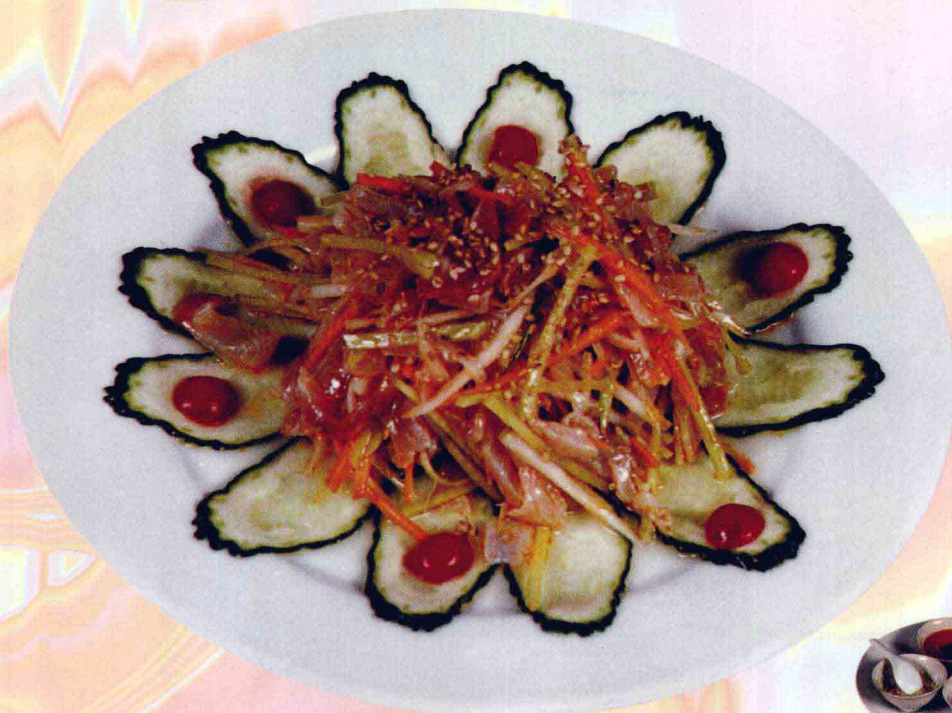
调料：醋精 20 克，精盐 5 克，白糖 2 克，味精 3 克，醋 3 克，蒜泥 3 克，辣椒油 3 克，香油 2 克。

操作方法：

(1) 将鲜银鱼摘洗干净，将水分控干，用醋精拌匀，放置 3 分钟后，用清水投净，然后用干净毛巾蘸干水分。

(2) 黄瓜切成丝与银鱼、香菜段混合，加精盐、醋、白糖、味精、蒜泥拌匀，再加上辣椒油、香油拌匀即可。

特点：银鱼白晶，黄瓜翠绿，色泽美观，口味鲜美，酸辣别有风味。



拌生鱼

原料：新鲜鲤鱼一条，约1 000克。绿豆芽5克，白菜5克，青萝卜10克，胡萝卜5克，香菜5克，芝麻5克。

调料：醋精20克，精盐8克，味精5克，醋5克，辣椒3克，辣椒油3克，香油3克。

操作方法：

(1)将新鲜鲤鱼去鳃、割腹除内脏洗净，用刀在鱼尾处靠脊骨向头部片至鱼鳃下取带皮鱼肉一片，用同样方法取下另一片。坡刀片去肋刺，皮朝下放菜墩上顶刀切薄片至鱼皮，再用平刀从鱼肉片的上面层层片下鱼肉丝，一直片到鱼皮。

(2)鱼丝放盆内放醋精调拌均匀(反复两次)，用清水投净。

(3)芝麻炒熟，青萝卜、胡萝卜、黄瓜、白菜切成丝，香菜切成段备用。

(4)将鱼丝加上萝卜丝、黄瓜丝、白菜丝、绿豆芽(用开水焯过)，加上葱丝、蒜泥、醋、味精等各种调料拌匀，撒上炒好的熟芝麻装盘即可。

(5)鱼皮里面抹上少许精盐放铁丝篦子上用火烧制，烧至鱼鳞全部掉净即熟，切成条拌在鱼丝食后的汁内食用别有番风味。

特点：鲜，香，脆，辣，嫩。

红油鱼片

原料：净鱼肉250克(鲜鳊鱼、鲤鱼、白鱼、黑鱼等)。

调料：辣椒油25克，姜丝15克，酱油3克，精盐5克，醋2克，味精3克，葱段、姜片各12克。

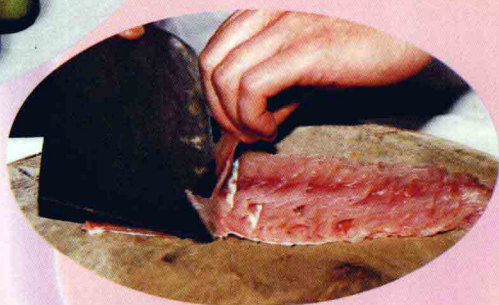
操作方法：

(1)将净鱼肉切成5厘米长的片，放入清水中泡约30分钟，泡至色白，洗净沥干水分，装入碗内放入少许盐腌30分钟待用。

(2)勺内放入适量清水，加入葱段、姜片、料酒烧开。放入鱼片，烫熟捞出。捞出葱、姜，控净水分。

(3)将鱼片和姜丝放在一起，用酱油、精盐、味精、白糖、辣椒油兑成汁浇上即成。

特点：香辣咸鲜。



芥菜鱼条

原料：净鱼肉 300 克。

调料：芥菜 25 克，料酒 3 克，葱姜汁 3 克，精盐 4 克，醋 2 克，熟豆油 1 000 克。

操作方法：

(1)把鱼肉切成 3.5 厘米长、1 厘米见方的条放入碗内，加入料酒、葱姜汁、精盐拌匀腌一下。

(2)勺内加熟豆油烧至四成热时，将鱼条下勺内划熟后捞出(也可以用水氽熟)。

(3)将鱼条整齐地码在盘内，浇上芥菜糊。

(4)芥菜糊制法：把芥菜粉加入热水调成糊状，加入味精、白醋、白糖，调匀后盖上盖，醒放 15 分钟后即可食用。一般醒时要放在温暖处。

特点：菜肴色泽橙黄，鱼肉香辣鲜嫩。

蒜泥鱼片

原料：草鱼 750 克(也可用鲤鱼)，鸡蛋 1 个，干淀粉 10 克。

调料：蒜泥 30 克，鲜汤 20 克，葱 5 克，精盐 4 克，味精 2 克，酱油 2 克，料酒 2 克。

操作方法：

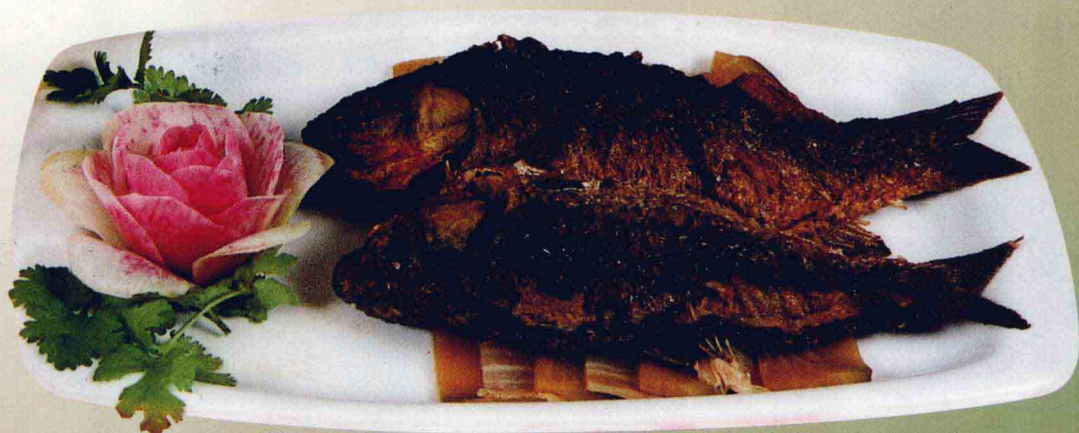
(1)将草鱼去骨，剔下两片鱼肉，片成薄片用冷水洗净。

(2)将鱼片加精盐、料酒、鸡蛋清、淀粉抓匀。

(3)勺内加入清水烧开后放入鱼片氽熟捞出。

(4)将盘内码上葱丝，再将鱼片放在上面，用碗放鲜汤、蒜泥、酱油、味精兑成蒜泥汁，浇在鱼片上即可。

特点：鱼片细嫩，蒜泥味浓。



酥小鲫鱼

原料：小鲫鱼 1 000 克，(每条约长 8~10 厘米)。萝卜 500 克，白菜 500 克。

调料：熟豆油 1 000 克，白糖 150 克，醋 250 克，酱油 100 克，精盐 10 克，料酒 5 克，汤 1 000 克，葱 20 克，姜 15 克，蒜 15 克，花椒 10 克，大料 5 克。

操作方法：

(1)将小鲫鱼去鳞、去鳃、开膛去内脏，洗干净控净水分。

(2)萝卜洗净切片，白菜洗净扒成帮，姜切成片，蒜拍松。

(3)勺内加油烧至八成热后，下鱼炸，炸成金黄色后捞出。

(4)锅放火上，锅内留底油，放葱、姜、蒜、花椒、大料炆锅。用萝卜、白菜垫底铺好，将炸好的鱼脊背向下，鱼头向锅边码成圆形，中间再码一圈码满，上面码上一层葱，用平瓷盘压好，添汤(要没过鱼面)，加醋、酱油、白糖、精盐、料酒，盖上锅盖。用急火烧开，再移慢火烧制 8~12 小时(注意不要糊锅底)。熟透骨酥后，晾凉去掉葱，慢慢将鱼取出。上桌前淋少许汁，放萝卜、白菜、酥鱼的葱等。

特点：骨酥肉烂，而鱼形不变，口味咸甜酸，加萝卜、白菜又有一番风味。

注：做该菜肴时鱼可不过油；称之为“软”酥。将鱼洗净后，炆锅后直接将鱼码入锅内，加上调味品烧制。如果愿意吃带辣味的，在酥制时可以放干辣椒。

五香鱼

原料：鲜鲤鱼一条，约 500~750 克。

调料：熟豆油 1 000 克，料酒 60 克，酱油 100 克，白糖 50 克，葱末 15 克，姜末 12 克，五香粉 1.5 克，鲜汤 200 克。

操作方法：

(1)将鲜鲤鱼去鳞、去鳃、开膛去内脏，用清水洗净。

(2)将鱼去骨片成两大片，再将鱼肉坡刀切成 3 厘米宽的块，放入碗内加料酒、酱油拌匀腌 2 小时后，取出晾干。

(3)勺内加油烧成八成热，将鱼入油内炸至金黄色捞出，待油温升高再炸至棕黄色捞出。

(4)勺内留少许底油加葱、姜末、料酒、酱油、白糖、五香粉、鲜汤、鱼块用急火烧开，再用小火长时间烧至汁浓时，出勺装盘。

特点：热食凉食均可，色泽红褐，外酥里嫩，咸中带甜，五香味浓。



椒麻鱼条

原料：净鱼肉 500 克(青鱼、鲤鱼、黑鱼均可)，熟芝麻 50 克。

调料：花椒粉 25 克，姜末 10 克，葱末 15 克，料酒 5 克，白糖 10 克，精盐 5 克，熟豆油 1 500 克，香油 3 克，干淀粉 10 克。

操作方法：

(1)将净鱼肉切成 7 厘米长、1 厘米见方的条，放入碗内用料酒、精盐拌匀腌 15 分钟，再用干淀粉拌匀，抖散。

(2)勺内放熟豆油烧至八成熟，将鱼条下油内炸成金黄色，倒入漏勺内。

(3)原勺将香油、白糖炒成糖色，加汤、料酒、精盐、味精、花椒粉、葱末、姜末、白糖，炸好的鱼条用小火燻制至汤汁浓时，撒上芝麻，翻拌均匀出勺。

特点：香，鲜，甜，麻辣，此菜多作凉盘用。

熏鱼

原料：白鱼 1 000 克(马哈鱼、鲫鱼、鲳鱼也可)。

调料：精盐 20 克，酱油 10 克，葱 20 克，姜 10 克，蒜 10 克，花椒 10 粒，大料 2 克，白糖 50 克，茶叶 15 克。

操作方法：

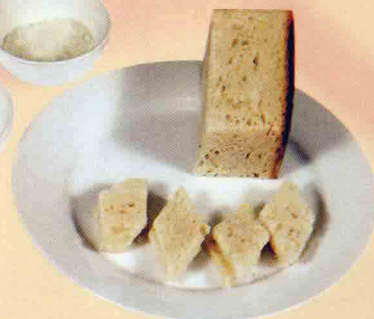
(1)白鱼刮净鳞，去鳃，去内脏洗净血污，在鱼身的两面剖一字刀口，如果鱼太厚，可以将鱼一破两片。较厚的一面剖一字刀口。

(2)将鱼抹少许精盐腌制后，放盘内加葱、姜、蒜、花椒、大料、精盐、酱油，上屉蒸 10 分钟左右取出，用干净布蘸干水分(注，不要将鱼皮弄破)。

(3)茶糖拌匀撒在铁锅底上，放上铁丝篦子，再放上鱼加盖上火，烧至冒烟时，端离火焖熏 10 分钟，开盖将鱼起出。

特点：鲜，咸，有一种茶烟香味。

注：除用蒸的方法将鱼蒸熟外，可以用油将鱼炸熟，然后再用烟熏。



美丽鱼条

原料：净鱼肉 200 克，鸡蛋清 4 个。

调料：料酒 3 克，精盐 4 克，味精 3 克，葱姜水 3 克，椒盐 20 克，香油 1 克，干淀粉 10 克，面粉 8 克，熟豆油 1 500 克。

操作方法：

(1)将净鱼肉切成 5 厘米长、0.8 厘米见方的条，放入碗内，用葱姜水、精盐、料酒、味精、香油腌制后，粘均匀面粉待用。

(2)鸡蛋清用打蛋器打泡沫(用筷子用力打也能把鸡蛋清打起泡沫)，加入干淀粉、面粉，搅拌均匀形成蛋泡糊。

(3)将豆油倒入勺内，烧至五成热时将鱼条逐条拖蛋泡糊入勺内炸。待鱼条呈淡黄色或银白色熟时捞出，沥净余油装盘，随配椒盐上桌。

特点：酥松软嫩，色泽银白或淡黄。

注：椒盐是用花椒炒熟后压成末与炒干水分的精盐混合而成。葱姜水是用葱和姜切成的丝加入鲜汤煮制而成。

白鱼土司

原料：净白鱼肉 300 克，面包 200 克，青豆 10 克，鸡蛋清 1 个，面粉 15 克，淀粉 5 克。

调料：猪油 750 克，精盐 4 克，味精 3 克，胡椒粉 3 克，料酒 3 克，椒盐 10 克。

操作方法：

(1)将净白鱼肉切成碗豆粒大小的丁，用精盐、料酒、味精、胡椒粉、鸡蛋清、水淀粉抓均。

(2)将面包切成长 6 厘米、宽 3 厘米、厚 0.2 厘米的长方片或象眼片，一面粘上面粉。

(3)将鱼肉粒加青豆放在面包片上，按牢抹光滑备用。

(4)勺内放猪油烧至六成热时，将鱼托下勺内炸，面包呈金黄色，鱼熟取出装盘，蘸椒盐食用。

特点：色泽美观，面包酥香，鱼肉鲜嫩。

