

厨艺一点通 CHUYI YIDIANTONG

流行新潮菜谱

LIUXIN XINCHAO CAIPU

丛书主编 方爱平

编 著 张鹏亮

湖北科学技术出版社

流行新潮 菜谱

LIUXIN XINCHAO CAIPU

编 著 张鹏亮



湖北科学技术出版社



丛书主编 方爱平



厨艺一点通

LIUXIN XINCHAO CAIPU

流行新潮菜谱

图书在版编目(CIP)数据

流行新潮菜谱/张鹏亮编著. —武汉: 湖北科学技术出版社,
1999.9

(厨艺一点通)

ISBN 7-5352-2327-3

I.流… II.张… III.菜谱 IV.TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (1999) 第34847号

厨艺一点通

流行新潮菜谱

©张鹏亮 编著

策划: 1212编辑室

封面设计: 章仲志

责任编辑: 李荷君

版式设计: 江松多媒体

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话 86782508

地 址: 武汉市武昌黄鹤路75号

邮编 430077

电脑制版: 江松多媒体

邮编 430012

印 刷: 深圳市金湖企业公司印刷厂

880mm × 1194mm 32开 2.5印张

80页

1999年9月第1版

1999年9月第1次印刷

印数: 1-10 000

ISBN 7-5352-2327-3/Z · 136

定价: 15.00元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

《厨艺一点通》丛书编委会

主 编	方爱平			
副 主 编	何 济	李鄂生		
编 委	方爱平	何 济	李鄂生	张鹏亮
	熊永奇	刘 零	舒拥军	吴绪维
	方绍地			
菜点制作	方爱平	熊永奇	舒拥军	吴绪维
	张鹏亮	方绍地	张莲英	王少明
	刘 航	曹国辉	赵仁军	彭尚福
	王六合	张 明	吴潮蓉	范红波
	何亚斌	王志武	张 丹	李 艳
	程焰桥	李长福		
摄 影	龙国伟			
创 意	蔡荷涛	章仲志		

目 录

金盏鱼米	1
竹香烤鱼排	2
葱酥鲫鱼	3
鸡汁鳅鱼羹	5
玉腐鲩鱼	6
五柳煎鱼头	7
软煎柠檬鸡	8
酱煎鳊鱼排	9
红烹醋椒鱼	10
椒焗鲤鱼	11
葱柳孜然肠仔	12
明珠粉蒸鳊鱼	13
葱煎羊肉饼	14
玉树富贵鸡	15
梅菜扣葵花鸭	16
馄饨枸杞鸭	17
花酿鱼肚	18
贵妃猪手	19
酥炸牛肉葱排	20
薄饼金针牛肉	20
丁香排骨	21
莲仁荷香鸡	22
酱烧肉卷	23
海鲜荷包丸	24
鸡汁蛋饺	25
咸黄玉环双冬	26
百年好合	27
砂锅炖酿冬瓜	28
酥炸五仁薯球	29
南乳千张冬瓜	30
煎酿豆腐托	31
吉祥如意丝瓜	32
玉结金钱瓜脯	33
香菜萝卜丸	34
蜜汁菊花藕饼	35
水煮排骨	35
葱油荷包鱼	36
葱油烤鸡卷	38



荷花芙蓉豆腐	39
喜庆团圆	40
白鹤菜胆	41
关公红袍牛柳	42
明炉山椒鱼唇	43
橙汁渍瓜脯	44
镜箱豆腐	45
蟹黄金银糕	46
松仁如意虾	47
玻璃鱼片	48
烧麦葱扒鸡	49
黄扒牛掌	50
豉椒肉蟹	51
金蝉芦笋	52
辣子素肥肠	53
一见钟情果	53
酱溜鳝鱼排	54
砂锅松子肉	55
发菜萝卜丸	56
酒焖排骨	57
蛋黄大虾卷	58
乌龙报喜	59
炸溜素鳝	60
生煸香辣蛇	60
莲仁藕泥桃脯	61
生煎蟹粉虾球	62
砂锅香辣鸡	63
金银蒜蒸牛蛙腿	64
炸酱茄脯	65
炸苹果圈	66
同心生结脯	67
黄扒龙须菜	68
蒜烧玉带鳝卷	70
火腿油皮卷	71
瓜饺八宝鲜荔	72
参茶焖鹌鹑	73
双味莲藕	74
苹果烤凤翅	75
常用名词术语	76



金盏鱼米

主料 净黑鱼肉200克。

配料 松仁30克,西芹30克,盐蛋黄3只,澄面粉200克,蛋清一个。

调料 精盐、味精、姜末、猪油、淀粉。

作法 1. 将盐蛋黄碾细,兑入澄面粉中,加入70克开水、30克猪油一起揉成面团,分成10个挤子,捏成盏形,下入4成热的油锅中,炸成10个色泽金黄的“金盏”。

2. 将黑鱼肉切成豌豆般大小的粒,用盐、淀粉、

蛋清上浆,放入冰箱冷藏室中静置1~2小时。西芹切成粒,松仁炸熟。

3. 用盐、味精和湿淀粉调成咸鲜味汁。坐锅,留油少许烧至三成热,下入鱼米滑散,再下入西芹,至熟沥油。姜末炆锅,倒入鱼米、西芹、味汁,翻炒均匀起锅,盛入金盏中摆好。

特点 黄白相间,自然大方,咸鲜可口,滑嫩异常。

诀窍 鱼米上浆后放入冰箱可使粉浆充分渗入到鱼米中,以增强成菜的嫩度和洁白色。

竹香烤鱼排

- 主料** 净鲢鱼肉500克。
- 配料** 洋葱丝100克、熟白芝麻20克。
- 调料** 精盐、味精、孜然粉、红油、香菜、生姜丝、小葱段、绍酒。
- 作法**
1. 将鲢鱼肉用批刀法切成10块，用精盐、味精、绍酒、生姜丝、小葱段、孜然粉腌渍2小时。
 2. 取竹编2片，将洋葱丝撒在其中一片上，整齐地

码上鱼块，再撒上洋葱丝，盖上另一片竹编，用竹扦穿插固定，两面刷上油，放入220℃左右的烤箱中烤30分钟。至熟取出，淋入红油，撒上熟芝麻和香菜末即成。

特点 块形完整，香味浓郁，咸辣可口，复合味长，外酥内嫩。

诀窍 腌渍要入味，烤时注意温度的变化。没有烤箱，也可用油锅浸炸。





葱酥鲫鱼

- 主料** 小鲫鱼5条(共约500克)。
- 配料** 小葱300克。
- 调料** 精盐、味精、生抽酱油、白糖、绍酒、生姜、大蒜、红油、桂皮、八角。
- 作法**
1. 鲫鱼治净,用盐、绍酒、生姜、小葱腌5小时入味,下入六成热的油锅中炸定形捞出。
 2. 坐锅,用小葱垫底,摆

入鲫鱼,再铺上一层小葱。另坐锅留油,下入生姜丝、大蒜片炆锅,再下入酱油、白糖、绍酒、桂皮、八角、味精、清汤熬出浓汁,沥出渣滓,倒入鲫鱼锅中,盖上盖,用小火焖至汁干鱼熟离火,除去小葱装盘。另将余汁入锅,淋少许红油和芝麻油熬浓,浇到鱼上即成。

特点 葱香浓郁,咸鲜略带余甜,质地熟烂。

诀窍 焖鲫鱼时,必须小火焖至汁干鱼熟。要保持鱼身的完整,故水不能太多。



鸡汁鳊鱼羹

主料 泥鳅400克。

配料 鱼肉100克，鸡蛋清3个，
金华火腿末20克。

调料 精盐、味精、葱姜汁、小
葱、熟猪油。

作法

1. 将活泥鳅冲洗干净，盛入盆中，放入葱结、姜片，盖上盖，上笼蒸10分钟左右取出，用筷子取下鳊鱼肉。
2. 将配料鱼肉剁成鱼茸，加盐、葱姜汁、味精、湿淀粉搅成稀糊状，将蛋清打泡掺入鱼糊中。
3. 坐锅，加猪油少许，下入高汤调味，再下入鳊鱼肉烧沸，勾薄芡，倒入鱼糊，快速炒熟装盘，撒上火腿末和葱米即成。

特点 色泽白净，鲜嫩无比，入口即化，老少咸宜。

诀窍 搅鱼茸时，必须搅成稀糊状，不能太干。炒鱼糊时，锅内汤汁不能太多，火要小，动作要快，因为极易粘锅。



玉腐鲩鱼

主料 净鲩鱼肉500克。

配料 日本豆腐2袋，鸡蛋2个。

调料 精盐、味精、绍酒、淀粉、姜末、小葱花、干辣椒、胡椒粉、花椒、大蒜末、猪油。

作法 1. 将鲩鱼肉用批刀法切成0.3厘米厚的鱼片，用精盐、味精、绍酒、胡椒粉腌渍20分钟，加入蛋清和湿淀粉拌匀。

2. 坐锅，加油少许，下入干辣椒粒和花椒炒至香味溢出起锅，碾成末。

3. 下入鲜汤用旺火烧沸，将豆腐切成厚一点的片轻轻下入锅中，用盐、味精调味，煮3分钟勾芡装盘。另坐锅倒入鲜汤至沸，下入鱼片氽熟，捞出装盘，撒上辣椒末、花椒末、姜末、蒜末、葱花，浇上烧烫的猪油即成。

特点 色泽黄白相间、自然，味道麻辣可口，香味诱人，质嫩滑爽。

诀窍 氽鱼片时，由于鲩鱼片肉质细嫩易成熟，也极易失形，故宜用大火短时间加热，不能在锅中停留时间过长。

五柳煎鱼头

流行新潮菜谱
LIUXING XINCHAO CAIPU

吃出时尚

主料 鳊鱼头1只，重约1000克(带3厘米长的肉)。

配料 火腿丝20克、冬菇丝20克、冬笋丝20克。

调料 生姜丝、大葱丝、干辣椒丝、大蒜粒、精盐、味精、生抽酱油、蚝油、白糖、胡椒粉、红油、香醋。

作法 1. 鳊鱼头去鳃、牙床和鳞，从中间剖开成两半，用盐少许擦一遍，上笼蒸5分钟至断生。
2. 坐锅，用油滑锅，下入鱼头煎至两面肉质起酥时，取出装

盘。另坐锅，下入干辣椒丝煸炒，再下入各配料丝及鸡汤、生抽酱油、蚝油、白糖、味精烧沸，勾薄芡，滴入香醋，浇到鱼头上，撒上胡椒粉和大葱丝，淋上烧热的红油即成。

特点 色泽红亮，形态丰满，复合味长，香味浓郁，质地外酥内嫩。

诀窍 鱼头在蒸制时，千万不要蒸太长，否则极易失形；本菜味道以咸鲜为主，酸辣适度，故注意掌握各调料的比重。



软煎柠檬鸡

主料 净鸡脯肉400克。

配料 柠檬2片，红椒粒10克，面包片200克，鸡蛋5个。

调料 精盐、味精、绍酒、白胡椒粉、柠檬汁、白糖、鲜奶、干淀粉。

作法

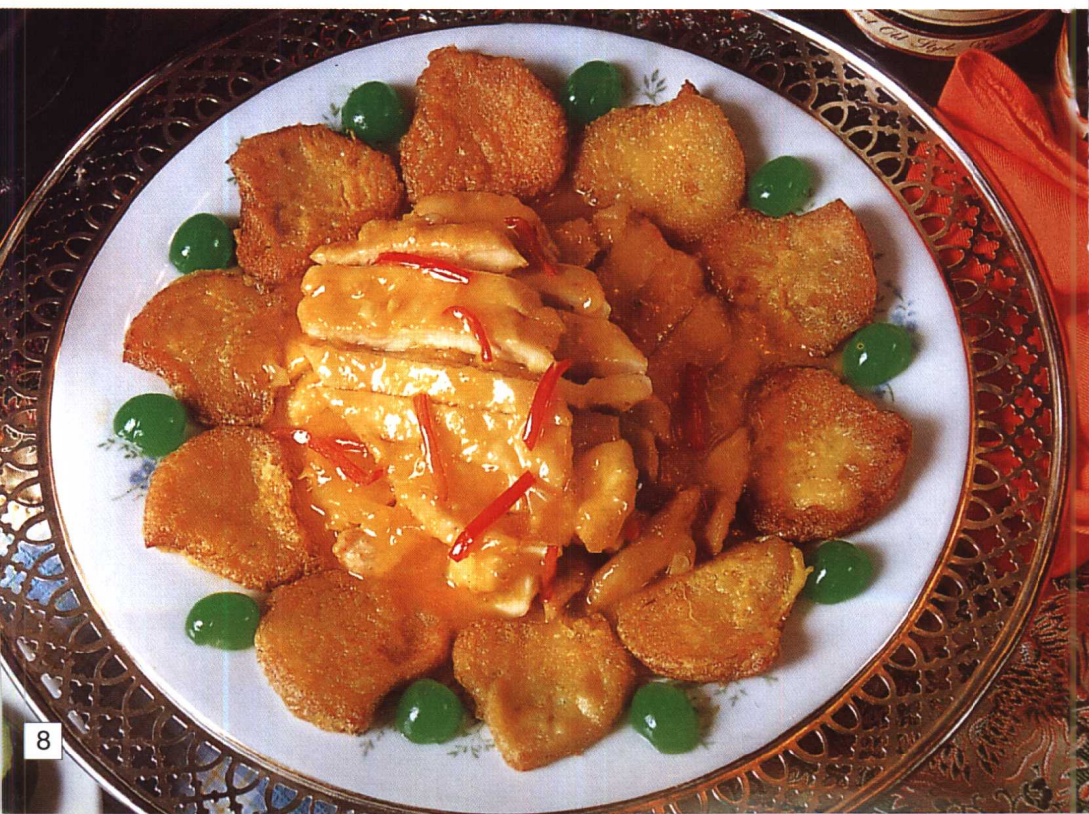
1. 每块鸡脯肉切成两片，用刀背捶松，加盐、味精、绍酒、胡椒粉码味，下入全蛋液中拌匀，拍上干淀粉，待用。
2. 将面包片用模具压成半圆片，蘸上鲜奶，再拖上全蛋液，

下入锅中煎至两面金黄取出。

3. 坐锅烧油至五成热，放入鸡片炸至两面呈淡黄色捞出，切成条装盘。另坐锅，加入清汤、白糖、精盐、柠檬汁、红椒粒、柠檬丝、胡椒粉烧沸，勾芡浇到鸡块上，围上面包片即成。

特点 色泽黄亮淡雅，柠檬香味清新，酸甜爽口，酥香软嫩。

诀窍 在炸鸡片时，不要炸过火而失去软嫩的特色。



酱煎鳊鱼排

主料 净鳊鱼肉500克。
配料 洋葱末30克，鸡蛋2个。
调料 李锦记海鲜酱半瓶，精盐、味精、白胡椒粉、绍酒、面粉。

作法 1. 将鱼切片成0.6厘米厚的长方块，用刀拍松，加入盐、味精、胡椒粉、绍酒码味，拍上干面粉，挂上蛋



液备用。

2. 坐锅，滑油，下入鱼块用小火煎至两面金黄色起锅装盘。

3. 另坐锅，留油，下入洋葱末煸炒出香味，加少许汤汁，倒入海鲜酱熬化，勾芡，淋油后浇到鱼排上即成。

特点 色泽黄亮，酱香浓郁，咸鲜可口，质地滑嫩。

诀窍 煎鱼块时，断生即好，不要煎过火；本菜味道以海鲜酱味为主，咸味不宜太足。



红烹醋椒鱼

主料 鲢鱼肚档肉400克(留头尾)。
配料 鲜红尖椒丝30克。
调料 精盐、味精、老抽酱油、绍酒、白糖、香醋、红油、生姜丝、葱白丝、大蒜片、番茄酱。

作法

1. 将鱼肉剁成6厘米长的块，用盐、绍酒、葱丝、姜丝腌渍2小时，头尾也腌一下。
2. 坐锅、滑油，下入鱼块用小火煎4分钟至两面凝固取出。锅留油，下入尖椒丝、

姜丝、大蒜片煸炒，倒入适量的汤汁，下入鱼块，用生抽酱油、料酒、白糖、盐、番茄酱少许调味，烧沸后移至小火煨至汤汁将干时，淋入香醋、红油，勾薄芡撒上葱丝，整齐码入盘中。将鱼头尾拍上干淀粉炸熟后淋上番茄汁装入盘中即成。

特点 色泽红亮，咸辣而韵味酸甜，质感滑嫩，形态自然。

诀窍 鱼肉在煎制时，以表皮凝固为好，不能煎老；烧制时，小火将味煨透。

椒焗鲤鱼

主料 净鲤鱼一条(重约600克)。

配料 大葱丝150克,干红椒粒300克。

调料 精盐、料酒、花椒粒、白糖、味精、香醋、生姜、小葱。

作法 1. 将鲤鱼两面用斜刀各剖6片(不要太深),用盐、料酒、小葱结、生姜片腌渍3小时。

2. 坐锅留油烧至五成热,将鱼拍上少许的干淀粉下入油锅中,浸炸至熟捞出。另坐锅留油少许,下干椒粒、花椒粒、姜丝煸炒,加盐、白糖、味精,再

下入鲤鱼,用小火将鱼不断地翻动,约7分钟至辣味渗入鱼肉中离火。

3. 取小锅仔一只,留油少许,用大葱丝垫底,将鱼和干椒粒全部倒入锅仔中,点燃酒精炉(用小火)上桌,带姜末、葱末、香醋调的味碟。边吃边翻动鲤鱼。

特点 葱香浓郁,咸辣味正,浓而不燥,质地熟嫩。

诀窍 炸鲤鱼时,以成熟为度,不宜炸枯;焗鱼时,动作要轻,不要损伤鱼肉。

