



大厨师系列丛书



南北特色风味鱼菜

吴杰 郭玉华 编著

中国建材工业出版社

nanbei tese fengwei yucaai

图书在版编目(CIP)数据

南北特色风味鱼菜 / 吴杰, 郭玉华编著, —北京: 中国建材工业出版社, 2003.1

(大厨师系列丛书)

ISBN 7-80159-367-7

I. 南... II. ①吴... ②郭... III. 鱼—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 095918 号

南北特色风味鱼菜

吴杰 郭玉华 编著

*

中国建材工业出版社出版

(北京海淀区三里河路 11 号 邮编: 100831)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京胜蓝彩色印刷有限公司印刷

*

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 5.5 字数: 146 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册 定价: 21.00 元

ISBN 7-80159-367-7/TS·041



出版说明

随着人们生活水平的不断提高，人们对饮食越来越注重，不但追求质量，更重视营养价值与品位。

为了使广大烹饪爱好者及家庭主妇更好地了解掌握烹饪的制作与特点，我们编辑出版了大厨师系列丛书：《南北特色风味鱼菜》、《药膳滋补菜》、《新派海鲜料理》、《南北风味米面食》、《风味家禽菜肴》、《特色清真菜》等6本。

这套丛书是作者根据自己多年的教学及实际工作经验，与几位有影响的烹饪名师共同撰写成的。

这套丛书向读者集中介绍了我国各地较具特色的风味名菜与家常菜，并以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的用料配比、制作方法及成品特点，作了具体介绍与展示。

这套丛书图文并茂，可操作性强，不仅适合广大专业厨师学习使用，而且很适合作为家庭制作。

希望这套丛书的出版对您提高烹饪技术、成为烹饪高手有所帮助。



大厨师系列丛书

共6本，每册定价21.00元，全彩印刷，中国建材工业出版社发行，全国各大书店均有销售。

南北特色风味鱼菜



主 编：吴 杰
副 主 编：吴 曼 郭玉华 夏 玲
编 委：王 吉 申 丹 刘 捷 刘 起
李 永 李 松 李 博 李 磊
吴学斌 吴昊然 郑 丽 张春娟
赵 朋 赵越超 贺 斌 夏洪军
菜例制作：刘 捷 吴 杰 李 博 吴昊然
郭玉华 夏 玲 夏洪军
摄 影：吴 杰 吴昊天 吴昊然 赵越超

(按姓氏笔画排序)

中国建材工业出版社

前言 PREFACE

鱼产品是人们生活中不可缺少的美味珍品。它富含丰富的人体所需营养成份，所烹制出的成品菜是筵席中主要精品菜，它在烹饪原料中占有重要地位，任何原料都无法代替。

为了使广大烹饪爱好者及家庭主妇更好地了解掌握南北特色鱼菜的制作与特点，笔者根据多年的教学及实际工作经验，与几位较有影响的烹饪名师共同撰写了这本《南北特色风味鱼菜》。

本书向读者集中介绍了我国南北各地较具特色、实用性较强的鱼产品风味名菜，并以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的用料配比、制作方法及成品特点，作了具体的介绍和展示。本书图文并茂，科学实用，不仅适合广大专业厨师学习使用，而且适合家庭制作，还可供烹饪学校教学参考。愿鱼菜这一民族饮食文化珍品，进一步融汇于新世纪的生活中。

吴 杰

二〇〇二年五月于北京



目 录 CONTENTS

- | | | | |
|------------|------|------------|------|
| 1. 吉林丰收鱼 | (4) | 21. 葱油武昌鱼 | (44) |
| 2. 松仁酿鲫鱼 | (6) | 22. 糖醋红鲤鱼 | (46) |
| 3. 翡翠滑菇全鱼球 | (8) | 23. 蚝油鱼块 | (48) |
| 4. 酱花鲢鱼 | (10) | 24. 鱼条烧腐竹 | (50) |
| 5. 雪耳生鱼片 | (12) | 25. 沙锅豆瓣鱼 | (52) |
| 6. 什锦冰糖元鱼 | (14) | 26. 香煎鲢鱼 | (54) |
| 7. 酒锅辣味鱼块 | (16) | 27. 家常鳊鱼 | (56) |
| 8. 鲤鱼跳龙门 | (18) | 28. 蒜油红鲢鱼 | (58) |
| 9. 红烧鲳鱼 | (20) | 29. 干烧武昌鱼 | (60) |
| 10. 茄汁鲫鱼 | (22) | 30. 椒盐草鱼 | (62) |
| 11. 川味家常鲤鱼 | (24) | 31. 干烧胖头鱼 | (64) |
| 12. 滑炒鱼片 | (26) | 32. 双味菊花鱼 | (66) |
| 13. 草菇鱼球 | (28) | 33. 宫保鱼丁 | (68) |
| 14. 翡翠鳊鱼 | (30) | 34. 蒸酿鲫鱼 | (70) |
| 15. 豆瓣鳊鱼 | (32) | 35. 菠萝马哈鱼 | (72) |
| 16. 酱爆鱼丁 | (34) | 36. 红烧鳊鱼 | (74) |
| 17. 京酱酥鳊鱼 | (36) | 37. 油淋鲫鱼 | (76) |
| 18. 炸烹带鱼 | (38) | 38. 沙锅蚝油鲫鱼 | (78) |
| 19. 红烧鳊鱼 | (40) | 39. 沙锅甲鱼 | (80) |
| 20. 烧武昌鱼 | (42) | 40. 酱汁鱼 | (82) |



吉林丰收鱼



材料

- 主料** 鲤鱼1条900克。
- 配料** 熟玉米100克，蕨菜100克，刺嫩芽200克，水发海参75克，虾仁75克，鸡脯肉100克，玉米淀粉100克，鸡蛋1个。
- 调料** 料酒30克，番茄酱30克，白糖20克，精盐5克，味精4克，鸡精4克，鸡汤200克，葱、姜汁20克，葱、姜、蒜末各10克，油1000克，香油10克，湿淀粉20克。



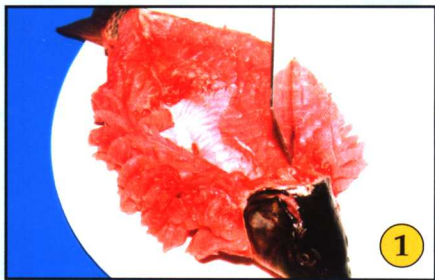
作法

- 1 将鲤鱼刮鳞、去鳃，从鳃处取出内脏，洗净。将鱼从背部片开，去净骨刺，在两面肉上剞上多十字花刀。
- 2 鱼肉用料酒15克、精盐1克、葱、姜汁腌渍入味。将鸡蛋打散倒在鱼肉上抹匀，玉米淀粉放在鱼上挂匀抖散。将蕨菜切段。海参切小条。鸡肉切丁。
- 3 勺内加油50克，放入洗好的刺嫩芽煸炒，加料酒5克、精盐2克、味精2克、鸡精2克、鸡汤25克炒熟，用湿淀粉10克勾芡，出勺头朝外摆在盘边上。
- 4 将鱼捏住头尾，花刀面朝外下入八成热油炸透至酥脆捞出。摆在盘内刺嫩芽上。
- 5 将勺内留油50克，放入配料及余下料酒、精盐、味精、鸡精、鸡汤25克炒开，用湿淀粉勾芡，淋香油出勺，装在鱼腹内。
- 6 将余下鸡汤、番茄酱、白糖炒开，用湿淀粉勾芡，浇在鱼肉及鱼头、尾上即成。



特点

造型美观，色彩协调，口味各异。是由吴杰以吉林松花湖鲤鱼、玉米、蕨菜、刺嫩芽等为原料创新制作的吉林名菜。



鱼肉剞上多十字花刀



用调料入味



挂蛋液后沾上干淀粉



捏住头尾入油炸



炒好的汁浇在鱼上

松仁酿鲫鱼



材料

- 主料** 鲫鱼 1 条 600 克。
- 配料** 猪瘦肉 75 克，蕨菜 150 克，油炸松仁 75 克，葱、姜片各 20 克。
- 调料** 料酒 20 克，精盐 4 克，味精 2 克，葱、姜丝各 10 克，葱、姜汁 15 克，胡椒粉 0.5 克，白糖 1 克，猪油 50 克，花生油 30 克。



作法

- 1 肉切丝。蕨菜切段。鲫鱼刮鳞，从腮部取出内脏，洗净，两面剖上花刀。
- 2 勺内加猪油，下肉丝、葱、姜丝炒熟，下入蕨菜段 75 克、料酒 10 克、精盐 2 克、味精、白糖炒熟，放入松仁 35 克炒匀装盘。
- 3 炒好的馅从鱼腮处填入鱼腹内。
- 4 余下的蕨菜段铺在盘内，放上鱼，浇上用余下料酒、葱、姜汁、精盐、胡椒粉对成的汁，放上葱、姜片，入蒸锅旺火蒸 10 分钟取出。
- 5 拣去葱、姜，撒上余下松仁。花生油入勺烧开，浇在鱼上即成。



特点

形态美观，肉质鲜嫩，松仁酥香，馅心香醇，营养丰富，是吉林创新名菜。



鲫鱼剖花刀



配料下勺炒



馅料酿入鱼腹内



入锅蒸熟

翡翠滑菇全鱼球



材料

- 主料** 鱼1条800克,滑子菇150克。
配料 蕨菜100克,淀粉25克。
调料 料酒20克,葱、姜汁25克,精盐4克,白糖2克,醋1克,鸡精6克,味精4克,猪油800克,鸡汤40克,胡椒粉0.5克。



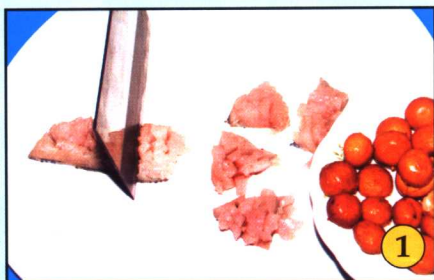
作法

- 1 蕨菜切段。鱼洗净后,将鱼片下两扇鱼肉,鱼肉内侧剞上十字花刀,再切成三角块。鱼头、尾修整成形。
- 2 鱼块用精盐1克、胡椒粉拌匀,再用淀粉20克上浆。
- 3 勺内加油烧四成热,下入鱼块滑熟卷成鱼球捞出。
- 4 待油温升高,下入头、尾炸硬捞出。头、尾摆入盘内。
- 5 勺内留油30克,下入滑子菇炒熟。下入鱼球。
- 6 烹入用料酒10克、葱、姜汁15克、精盐2克、白糖、醋、鸡精3克、味精2克、鸡汤、淀粉对好的汁翻匀出勺,装在盘内头尾中间。
- 7 勺内加油30克,下入蕨菜段及余下调料炒熟,围在盘的四周即成。



特点

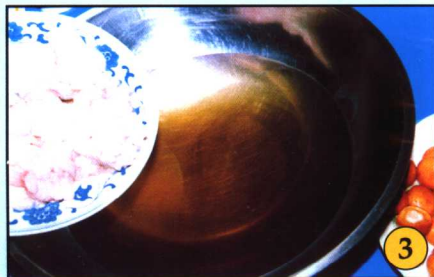
色彩明快,形态美观,鱼球滑嫩,蕨菜清脆,有很高的营养价值。



鱼肉剞上十字花刀



鱼肉上浆



鱼块入油滑



滑子菇入勺炒



烹入对好的汁

酱花鲢鱼



材料

主料 鲢鱼 1 条约重 750 克。

配料 淀粉 50 克。

调料 料酒 25 克，葱、姜片各 20 克，精盐 3 克，甜面酱 50 克，白糖 3 克，鲜汤 500 克，醋 1 克，胡椒粉 1 克，五香粉 1 克，油 1000 克。



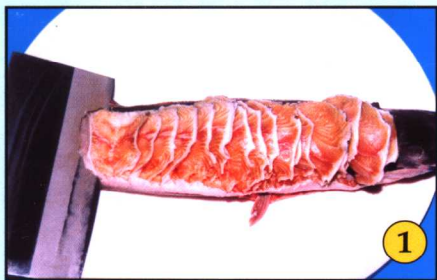
作法

- 1 鲢鱼洗净，将鲢鱼切抹刀片，深至鱼骨。
- 2 再顺长切 0.5 厘米宽的条，两面均切好。
- 3 葱、姜片拍松，加料酒 15 克，精盐 2 克调匀浇在鲢鱼上拌匀。
- 4 入味的鲢鱼沾匀干淀粉抖散。
- 5 勺内加油烧七成热，下入鲢鱼炸至略硬捞出。
- 6 勺内留油 40 克，下入甜面酱，鲜汤，下入鱼及全部调料，中火烧透。
- 7 鲢鱼装盘，汤汁勾薄芡浇在鲢鱼上即成。

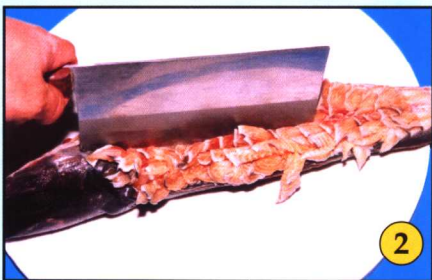


特点

色泽红亮，软嫩酥香，汁浓味醇，酱香浓郁。



鲢鱼切抹刀片



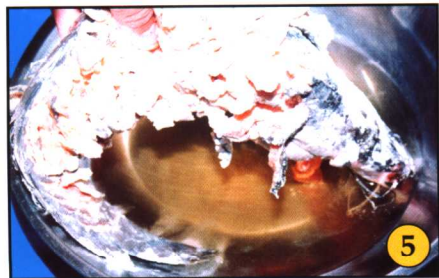
顺长切成条



腌渍入味



用淀粉沾匀



鲢鱼入油炸



下入锅内，中火烧透

雪耳生鱼片



材料

- 主料** 鲜鱼肉 300 克。
- 配料** 水发雪耳（银耳）150 克，葱段、姜片各 20 克，蛋清 1 个，淀粉 30 克。
- 调料** 料酒 15 克，精盐 4 克，味精 3 克，白糖 2 克，胡椒粉 1 克，花生油 500 克，麻油 10 克，鲜汤 400 克。



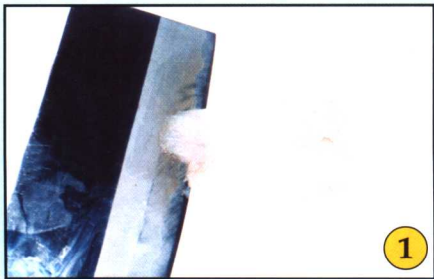
作法

- 1 将鲜净鱼肉抹刀片成薄片，用料酒 5 克、精盐 1 克、味精 1 克、蛋清、淀粉 25 克抓匀上浆。
- 2 将雪耳去根撕成小朵，入沸水中焯一下捞出，再放入鲜汤锅中，加葱段、姜片各 15 克烧开，煨 5 分钟，捞出。
- 3 勺内加油烧四成热，下入鱼片滑透，倒入漏勺。
- 4 勺内留油 25 克，下入葱段、姜片、雪耳、料酒、精盐、味精、白糖、鱼片、胡椒粉炒匀，用淀粉勾薄芡，淋麻油出勺装盘即成。



特点

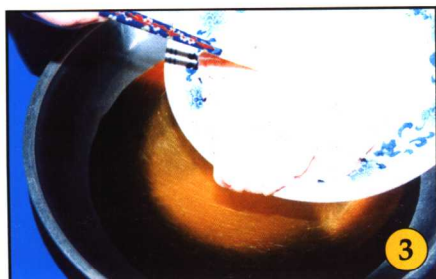
色泽洁白，鱼片滑嫩，
雪耳爽脆，咸鲜适口。



鱼肉抹刀片



鱼片上浆



鱼片入油滑