

主编 李承智
华美食林·粤菜

广式刺身

名厨 叶国强设计制作

活海参刺身

三文鱼刺身

椒麻鸡

香蕉鸡卷

高邮笔筒鲜鱿

盐水虾

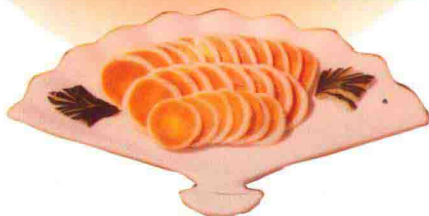
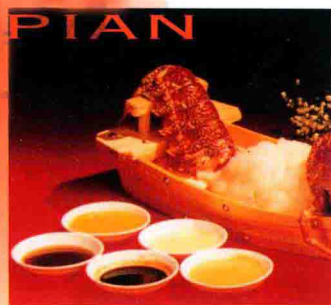
卤水



粤菜
主编 李承智
中华美食林

广式刺身卤水

GUANGSHI CISHEN LU SHUI



名厨 叶国强设计制作
吴万良 瞿丽君策划



上海文化出版社

责任编辑：王龙娣
封面设计：王志伟
摄影：高贵林

中华美食林·粤菜
广式刺身卤水篇

主编 李承智

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路74号
电子邮件: cslcm@public1.sta.net.cn 网址: www.sbcm.com
新华书店经销 上海翔文印刷厂印刷

开本 889×1194 1/32 印张 2.5 插页 1 图、文 80 面

1999 年 3 月第 1 版 2000 年 6 月第 2 次印刷

印数: 8,001—11,100 册

ISBN 7 - 80646 - 062 - 4/TS·188

定价: 15.00 元

总序

李承智

中国是世界公认的“烹饪王国”。伟大的民主革命家孙中山先生说：“中国近代文明进化，事事落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。”这番话在今天看来，还是很正确的。不过我们也要看到，当今世界上一些先进国家，由于科学技术文化的高度发展，有力地推动了其饮食文化的进步，使之上了一个新的台阶。我国“烹饪王国”的盟主地位，正岌岌可危。为了迎接新的挑战，更为了自身的提高，我们必须对饮食于人的三个需求：生理需求、心理需求、社会需求有新的认识，新的突破，新的作为。正是在这样的背景之下，我们决定编辑出版一套“中华美食林”丛书。

目前的菜谱，大多以原料为序编写，对菜肴制作只作平面的、一般的介绍。我们这套丛书拟从烹调方法入手，对菜肴作立体的、深入的剖析，分册撰写，以便能反映出中国菜的博、大、精、深。首批推出的五册是：

- 一、《中华美食林》蛇肴篇
- 二、《中华美食林》粥饭篇
- 三、《中华美食林》汤煲篇
- 四、《中华美食林》刺身卤水篇
- 五、《中华美食林》烧焗炸煎篇

这套丛书的菜品由高级技师叶国强设计、制作。

叶国强先生承多位广帮烹饪大师，打下了扎实的基础，又能涉足其他菜系，吸取营养。他坚持正宗传统，又蓄意创新。广征博收，善于思考，勤于积累，厨艺精湛，是一位难得的多面手。这套丛书是他从事烹饪工作二十余年的心血结晶，贡献给读者，供研究、探讨。

这套丛书的得以出版，要感谢解放日报社餐饮部领导和龙门宾馆领导给予的大力支持。

目 录

总序	1
目录	2-3
概述	4-5
一、刺身类(15款)	
1. 北极贝刺身	6
2. 龙虾刺身	7
3. 三文鱼刺身	8
4. 章鱼刺身	9
5. 活海参刺身	10
6. 赤贝刺身	11
7. 生蚝刺身	12
8. 象鼻蚌刺身	13
9. 鲑鱼刺身	14
10. 龙利鱼刺身	15
11. 生鱼刺身	16
12. 墨鱼刺身	17
13. 鲜鳕鱼刺身	18
14. 鲜海胆刺身	19
15. 全式刺身	20
二、卤水类(19款)	
16. 卤水猪首	21
17. 白云猪手	22
18. 卤水猪蹄	23
19. 卤水白肉	24
20. 卤七彩肚	25
21. 卤水大肠	26
22. 卤牛腩肉	27
23. 香糟牛肚	28
24. 卤水羊肚	29
25. 浸豉油皇鸡	30
26. 卤鸭豆腐	31
27. 卤水掌翼	32
28. 卤水鸭肚	33
29. 卤水鸭心	34
30. 卤水鹅肠	35
31. 卤水鹅首	36
32. 卤水螺肉	37
33. 卤水蛤肉	38
34. 卤水萝卜条	39
三、凉拌类(18款)	
35. 拌海三件	40

36. 雪菜拌墨鱼	41
37. 瓜姜银鱼	42
38. 鳕鱼拌腐皮丝	43
39. 橄榄虾仁	44
40. 沙律瓜脯青口	45
41. 拌葱油蛭肉	46
42. 京葱顺风	47
43. 盐焗海蜇	48
44. 金钩四季豆	49
45. 拌松仁香菇	50
46. 拌金银白玉	51
47. 拌虾籽羊尾笋	52
48. 芝麻黄瓜香	53
49. 拌香茜干丝	54
50. 美极拌茄子	55
51. 凉拌苦瓜	56
52. 香椿豆腐	57
四、糟(23款)	
53. 糟鹅心	58
54. 糟牛蛙	59
55. 糟龙虾	60
56. 糟花蟹	61
57. 糟花生	62
58. 醉排骨	63
59. 醉虾	64
60. 肥肠海苔	65
61. 麻酱鲍片	66
62. 椒麻鸡	67
63. 香蕉鸡卷	68
64. 高邮笔筒鲜鱿	69
65. 温蟹	70
66. 蟹糊	71
67. 盐水虾	72
68. 苔条小鱼	73
69. 毛豆仁龙头烤	74
70. 高邮肉卷	75
71. 虾子茭白	76
72. 冻兔糕	77
73. 蜜汁烤麸	78
74. 兰花干	79
75. 果汁荔芋冻	80

总序

李承智

中国是世界公认的“烹饪王国”。伟大的民主革命家孙中山先生说：“中国近代文明进化，事事落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。”这番话在今天看来，还是很正确的。不过我们也要看到，当今世界上一些先进国家，由于科学技术文化的高度发展，有力地推动了其饮食文化的进步，使之上了一个新的台阶。我国“烹饪王国”的盟主地位，正岌岌可危。为了迎接新的挑战，更为了自身的提高，我们必须对饮食于人的三个需求：生理需求、心理需求、社会需求有新的认识，新的突破，新的作为。正是在这样的背景之下，我们决定编辑出版一套“中华美食林”丛书。

目前的菜谱，大多以原料为序编写，对菜肴制作只作平面的、一般的介绍。我们这套丛书拟从烹调方法入手，对菜肴作立体的、深入的剖析，分册撰写，以便能反映出中国菜的博、大、精、深。首批推出的五册是：

- 一、《中华美食林》蛇肴篇
- 二、《中华美食林》粥饭篇
- 三、《中华美食林》汤煲篇
- 四、《中华美食林》刺身卤水篇
- 五、《中华美食林》烧焗炸煎篇

这套丛书的菜品由高级技师叶国强设计、制作。

叶国强先生承多位广帮烹饪大师，打下了扎实的基础，又能涉足其他菜系，吸取营养。他坚持正宗传统，又蓄意创新。广征博收，善于思考，勤于积累，厨艺精湛，是一位难得的多面手。这套丛书是他从事烹饪工作二十余年的心血结晶，贡献给读者，供研究、探讨。

这套丛书的得以出版，要感谢解放日报社餐饮部领导和龙门宾馆领导给予的大力支持。

目 录

总序	1
目录	2-3
概述	4-5
一、刺身类(15款)	
1. 北极贝刺身	6
2. 龙虾刺身	7
3. 三文鱼刺身	8
4. 章鱼刺身	9
5. 活海参刺身	10
6. 赤贝刺身	11
7. 生蚝刺身	12
8. 象鼻蚌刺身	13
9. 鲈鱼刺身	14
10. 龙利鱼刺身	15
11. 生鱼刺身	16
12. 墨鱼刺身	17
13. 鲜鳕鱼刺身	18
14. 鲜海胆刺身	19
15. 全式刺身	20
二、卤水类(19款)	
16. 卤水猪首	21
17. 白云猪手	22
18. 卤水猪蹄	23
19. 卤水白肉	24
20. 卤七彩肚	25
21. 卤水大肠	26
22. 卤牛腩肉	27
23. 香糟牛肚	28
24. 卤水羊肚	29
25. 浸豉油皇鸡	30
26. 卤鸭豆腐	31
27. 卤水掌翼	32
28. 卤水鸭肚	33
29. 卤水鸭心	34
30. 卤水鹅肠	35
31. 卤水鹅首	36
32. 卤水螺肉	37
33. 卤水蛤肉	38
34. 卤水萝卜条	39
三、凉拌类(18款)	
35. 拌海三件	40



36. 雪菜拌墨鱼	41
37. 瓜姜银鱼	42
38. 鲑鱼拌腐皮丝	43
39. 橄榄虾仁	44
40. 沙律瓜脯青口	45
41. 拌葱油蛭肉	46
42. 京葱顺风	47
43. 盐焗海蜇	48
44. 金钩四季豆	49
45. 拌松仁香菇	50
46. 拌金银白玉	51
47. 拌虾籽羊尾笋	52
48. 芝麻黄瓜香	53
49. 拌香茜干丝	54
50. 美极拌茄子	55
51. 凉拌苦瓜	56
52. 香椿豆腐	57
四、糟(23款)	
53. 糟鹅心	58
54. 糟牛蛙	59
55. 糟龙虾	60
56. 糟花蟹	61
57. 糟花生	62
58. 醉排骨	63
59. 醉虾	64
60. 肥肠海苔	65
61. 麻酱鲍片	66
62. 椒麻鸡	67
63. 香蕉鸡卷	68
64. 高邮笔筒鲜鱿	69
65. 温蟹	70
66. 蟹糊	71
67. 盐水虾	72
68. 苔条小鱼	73
69. 毛豆仁龙头烤	74
70. 高邮肉卷	75
71. 虾子茭白	76
72. 冻兔糕	77
73. 蜜汁烤麸	78
74. 兰花干	79
75. 果汁荔芋冻	80

概述

李承智

“刺身”，是外来词。早先日本北海道渔民，在供应生鱼片时，由于去皮后的鱼片不易辨认，便取些鱼皮，用竹签刺在鱼片上，便于识别。这刺在鱼片上的竹签鱼皮，就被称作“刺身”。后来这种方法不用了，但“刺身”的名称保存了下来，被泛指这类生食。

“刺身”，当前逐渐为国人所接受和喜爱。人们以为它是新生物，其实它在我国已有相当长的历史。明代宋诒的《宋氏养生部》载：“牛、羊、猪、鹿，皮甚薄，或极其细脰，和以草果、蒜、酒浇，惟南粤人用多。”从原料、刀工、调料到地区诸方面都谈到了，足以证明粤人吃生食由来已久。如今受西菜及日本料理的影响，生食的原料有了较大的变化，肉类除了小牛肉外，其他肉类用之甚少，而大量选用的是鱼类、贝类。调味料也更加丰富、更加科学，一般以绿芥茉、美极酱油为主，配以柚子汁、辣椒沙司、麻油、白醋、蒜泥、辣萝卜泥、红乳腐汁等，再在装盘的生料上洒上新鲜柠檬汁，使口味更刺激，更丰富，更味美开胃。

生食刺身之所以受人青睐，不仅因其味美，还在于原料未经烹饪，其营养成分全部保留，毫不流失，且生食更易消化。日本的专家曾做过实验：在同样的条件下，吃三文鱼片100克，熟食经过胃纳的消化时间，需要3小时15分钟，而生食只要2小时30分钟。

“刺身”从选料、刀工、装盘到食用的各个环节，都要严格遵守



卫生操作规程。要有专门的操作室,专用刀具、砧板、盛器、抹布、消毒水、纯净水。“刺身”的加工批片,要求薄而匀。一般原料,易于操作。但如活拆象鼻蚌,因其质地滑而软韧,很难下手。可把象鼻蚌洗净消毒后,放入盛有冰粒的盛器内,用双手翻抄(带上医用消毒橡皮手套),至象鼻蚌均匀受冷起硬性时,取出切片,则容易操刀。其他的活拆鱼、净肉,可先改刀成200克左右的大块,再用上述方法处理,效果也好。

为了保鲜,装盘时要用冰粒、冰霜垫底,上置“刺身”。本书所选“刺身”15款,有关事项都讲得一清二楚。其中“三文鱼刺身”的制作,比较精巧。在宽薄的鱼片中,卷入芫荽不仅造型美观,入口更觉清香鲜滑。

“刺身”由于原料鲜活,营养丰富,质感滑嫩,口味辛鲜,身价较高,在宴席上常作为头道主菜上席。

“卤水”菜制作的关键是制作卤水,要重视“老汤”的运用。用剩的卤水,必需重新烧滚,撇去浮油浮沫,经澄清后再适当地加新调料、香料,重新泡制。如暂时不用,可将“老汤”冷冻保质。卤菜上席时,要淋上卤水,使有湿润感,可增色添味。

“凉拌”菜的卫生要求很高,要现做现吃。尤其是动物性原料的冷制生吃,要严格按照“刺身”的卫生要求制作。



原料：北极贝净肉 400 克，白萝卜丝 200 克。

调料：柠檬(取汁)半只，绿芥菜 20 克，美极酱油 50 克。

制法：①将北极贝一批为二，用淡盐水洗净，再放入净水中浸泡一下，沥去水。

②白萝卜洗净，切成细丝，放入冰水中浸至发硬，铺在盛器内的冰霜包上。北极贝整齐地码放在最上面。

③食用时将柠檬汁洒在北极贝上。绿芥菜与美极酱油调和后跟上桌即成。

特点：爽脆鲜嫩，辛辣开胃。



原料：活深水龙虾 1 只(约 1500 克)，白萝卜丝 200 克。

调料：姜泥 15 克，美极酱油 50 克，绿芥菜 25 克，辣椒沙司 10 克，柠檬汁 10 克。

制法：①将活龙虾洗净，把虾头切下，从腹部两侧开刀，取出肉，除去沙肠。再将虾肉放入冰水中搅动，至肉质发硬、发白时取出。

②白萝卜丝用冰水浸至发硬。捞出，铺放在盛器内的冰霜包上。龙虾肉批成薄片，码在最上面。

③另将龙虾头、尾、壳摆在盛器两头，以增加气氛。调料跟上桌，由食者随意调和使用。

特点：虾肉洁白，有弹性，味鲜美。

龙虾刺身

广式刺身篇



原料：挪威三文鱼 400 克，白萝卜丝 200 克，茺荳 50 克。

调料：绿芥茉 15 克，柚子汁 10 克，美极酱油 50 克，蒜油 10 克，桂林甜辣酱 50 克。

制法：①三文鱼净肉切成 5 毫米厚、8 厘米长、6 厘米宽的片。

②茺荳分放在三文鱼片上，卷成卷状。

③白萝卜丝铺在盛器内的冰霜包上，三文鱼卷码在最上面。调料跟上桌，由食者随意调和和使用即成。

特点：茺荳香，肉质嫩，味辛鲜。



原料：鲜章鱼 400 克。

调料：香醋 50 克，绿芥菜 50 克，美极酱油 50 克，桂林甜辣酱 50 克，番茄沙司 50 克，辣萝卜泥 50 克。

制法：①章鱼洗净，先入冰块中慢慢搅动，至鱼肉发硬、发白，取出。
②取章鱼肉，切成丝或片，放在盛器内的冰霜包上。调料跟上桌，食者随意调和使用。

特点：鱼肉鲜美，具酸咸辣味。

辣萝卜泥制法：白萝卜去皮切成小块，与泡辣椒一起入粉碎机打成泥即成。

章鱼刺身

广式刺身篇





原料：鲜活海参 400 克。

腌料：盐 3 克，白醋 5 克。

调料：柠檬 1 只，绿芥菜 15 克，红乳腐汁 10 克，虾酱 10 克，辣椒酱 5 克，磨豉 5 克。

制法：①将活海参剖肚去肠洗净，切成 5 毫米粗的条，入滚盐水中焯水 3 分钟取出。用纯净水冲净，沥干水，整齐地码放在盛器内的冰霜包上。

②柠檬挤汁洒在海参上。各种调料跟上桌，由食者随意调和和使用。

特点：软中带韧，鲜香不腻。



原料：鲜连壳赤贝 1500 克，白萝卜丝 200 克，姜丝 50 克。

调料：绿芥茉 15 克，美极酱油 50 克，蒜油 10 克，虾酱 10 克，姜汁醋 20 克。

制法：将赤贝去壳留肉，洗净，放入纯净水中浸 10 分钟，取出，批成 2 毫米厚的片，整齐地码放在盛器内的冰霜包上，撒上姜丝。调料跟上桌，食者随意调和和使用。

特点：肉质鲜嫩，味美。

赤贝刺身

广式刺身篇