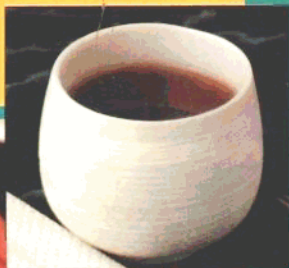
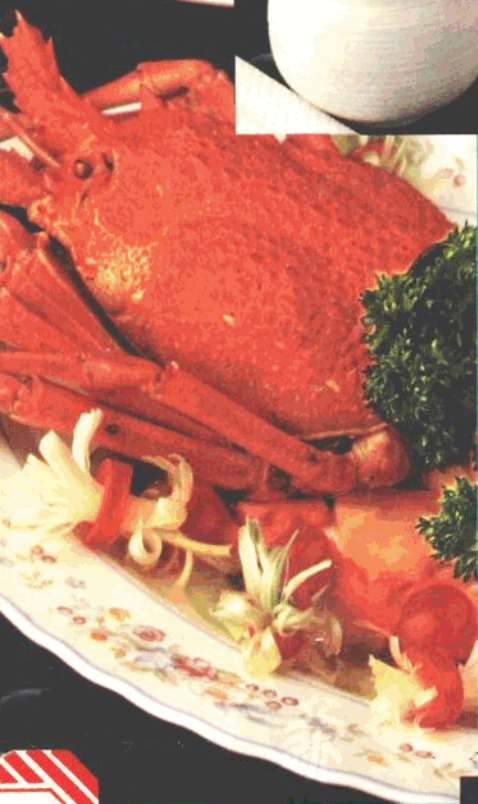


中英对照 Chinese-English



# 广东风味菜

# 海

# 鲜

李曾鹏展 著·广东科技出版社

GUANGDONG FLAVOROUS DISHES  
SEAFOODS

## 作者简介



李曾鹏展，广东客家人，原居新界，家族多年前经营饼店，母亲为烹饪高手，屡为当地即将移民子弟传授烹饪技术，因此李太自幼便深得乃母真传，并通过多年实践，深懂其中窍门。

廿多年前，在香港西区妇女福利会主席力邀下，李太便开始了其教授烹饪的生涯。此后李太更在著名烹饪学校授课至今，门下有不止家政老师，以及教育学院讲师，堪称桃李满天下。

李太除了在电台及电视台主持节目，为多本杂志撰写专栏外，还致力于烹饪著作，已出版的有三四十本之多。李太曾为多项调味品及家庭电器公司担任顾问，提出改良配方，并编写有关食谱。

李曾鹏展女士虽已积聚多年烹饪经验，但仍力学不倦，除了每星期必抽空试验新菜式，创出新口味外，并随酒楼师傅切磋学习，不断钻研。她对烹饪工作，永不言倦。

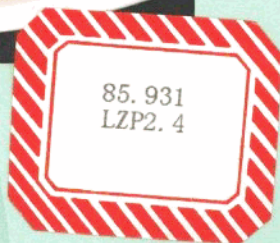
广东风味菜  
GUANGDONG FLAVOROUS DISHES

# 海 鲜

SEAFOODS

李曾鹏展 著

85.931  
LZP2-4



广东科技出版社

3

PDG

## 用平凡的材料煮出不平凡的菜式

记得去年，我应邀与中文大学数位同学研究有关香港的饮食文化，研究专题是“探讨香港的饮食文化”，其中一位同学问我：“香港饮食将来的趋势如何？”

我个人的意见是，以新派中菜受欢迎，而偏向西方味道，新派中菜仍以传统为基础，以粤菜为本，吸收其他菜系之优点，加以创新变化，这些创新改良的菜式，便称新派中菜，因为香港材料资源丰富，烹调的材料及调味料，也经常采用外国菜的材料及烹制的方法，与粤菜配合，烹调出美味的新口味菜肴。

新派中菜的含意，就是根据市场的材料供应，以及人们的口味要求，加以变化改良，不断构思新的菜式，要创新，再创新。

菜天天都要煮，餐餐都要食，家常菜总不能像酒家一般，例如：用多种材料左砌右拼，做出一味颇具吸引力的菜肴，这样不太合乎家庭的经济原则，在时间上主妇也无法安排。但又想用平凡的材料，煮出不平凡的菜式，菜形要美观，味道要可口，除了可以满足家人的口福，更可以表达自己不平凡的厨艺，相信这就是主妇的心声了。

“中菜新口味”之海鲜，是我这个新系列的第二本设计的菜谱，希望能满足大家的要求，并能与“煮妇”的心声呼应。

烹调海鲜方法很多，无论

煎、炒、煮、炸、焗、蒸、灼、汤羹皆宜，海鲜本身已有鲜味，因此，烹调海鲜的主要调味料，只需加咸味及避腥之辅料已够；假如调味过多，就会失去了海鲜的原味；当然，也有例外的，例如：采用急冻的海鲜为原料，营养成分不会失去，但鲜味当然不及新鲜的；或者要烹调具地方风味海鲜菜肴，便要利用烹调技巧及配料增添菜肴的美味，但仍须顾及保留原味。

本人本着这个原则，采南方菜之清淡，纳北方菜之浓咸，去芜存菁，突出重点，从实践中设计了五十七款海鲜菜谱，这些材料全都是很容易买到的，在菜式方面，有笼仔水晶酿蟹钳、双鲜配玉环、腿汁石斑、鸳鸯蛋蒸带子、蚝油辣椒炒蟹、紫苏叶炒东风螺、蒜茸酿虾、南乳青蚝，还有注释：如白饭鱼煎蛋，怎样煎白饭鱼不会碎烂，在《中菜新口味》之海鲜中，李太都已详细写

出，每一款送都具有特色，希望能带给各位读者新的口味，也可作为每天买菜参考。

我的《中菜新口味》，能否令主妇从心所欲，得心应手，有待读者的评价了。我静静的告诉您，只要您对李太有信心、对自己有信心，必能煮得味味皆好味，款款皆称心。

李曾鹏展

# 目录

序——用平凡的材料煮出不平凡的菜式(李曾鹏展)

Preface(by Ms T. P. C. Li)

## 鱼 Fish

- 8 芝士脆皮鱼卷 Crispy Fish Rolls with Cheese
- 10 香芹煎鱼饼 Shallow Fried Fish Cakes with Celery
- 12 炸鱼皮、冬菜鱼汤 Fried Fish Skin and Fish Soup with  
Pickled Cabbage
- 14 茶瓜子姜拌鱼丝 Shredded Fish with Cantaloupe and  
Ginger Shoot
- 16 美味鱼卷 Steamed Fish Rolls
- 18 小鱼儿花生 Fried Tiny Fish with Peanut
- 20 白饭鱼煎鱼 Fried Egg Pancake with Fish
- 22 红烧鱼尾 Braised Fish Tail
- 24 香脆鱼虾 Crispy Dried Sea Millipede with Dried Shrimps
- 26 葡汁焗鱼头 Baked Fish Head with Portuguese Sauce
- 28 酸梅鱼 Fried Fish with Sour Plum
- 30 雪菜煮鱼 Fish with Red-in-Snow
- 32 咖喱鱼 Curry Fish
- 34 雪菜鱼羹 Thickened Fish Soup with Red-in-Snow
- 36 蒜茸煎龙腩柳 Shallow Fried Sole Fillet with Garlic  
Sauce
- 38 香橙鱼块 Fried Fish Fillet with Orange Sauce
- 40 红枣蒸龙腩 Steamed Sole with Red Dates
- 42 腿汁石斑 Garoupa with Ham Sauce
- 虾、龙虾 Prawns and Lobsters
- 46 芝麻扇虾 Fried Sesame Shrimps
- 48 杏香百花球 Fried Shrimp Balls with Almond
- 50 脆皮虾卷 Crispy Prawn Rolls
- 52 炸虾排 Fried Prawn in Ribs
- 54 宫保虾球 Fried Prawns with Chilli Flavor
- 56 蒜茸酿虾 Stuffed Prawns with Garlic
- 58 鲜虾葱卷 Fried Leek Shrimp Rolls

- 60 珊瑚白花虾 Fried Wafer Shrimp with Carrot
- 62 西汁炒虾仁 Fried Shrimps in Tangy Sauce
- 64 芝士虾 Prawns with Cheese Sauce
- 66 南乳香虾 Fried Prawns with Reddish Bean Cheese
- 68 鱼露辣汁虾 Prawns with Fish and Chilli Sauce
- 70 双鲜配玉环 Hairy Gourd with Shrimps and Crab Meat
- 72 熏大虾 Smoked Big Prawns
- 74 白焯龙虾 Blanched Lobster
- 蟹、带子及其他 Crabs, Scallops and Others
- 78 蚝油辣椒炒蟹 Fried Crabs in Oyster and Chilli Sauce
- 80 炸酿蟹盖 Deep Fried Stuffed Crab
- 82 苏梅酱焗蟹 Baked Crabs with Sour Plum Sauce
- 84 龙仔水晶酿蟹钳 Steamed Crab Claws with Shrimp Paste
- 86 蟹肉扒鲜露笋 Crab Meat with Fresh Asparagus
- 88 蟹肉炒蛋 Fried Egg with Crab Meat
- 90 香茅带子 Fried Scallops with Lemon Grass
- 92 鸳鸯蛋蒸带子 Steamed Scallops with Assorted Eggs
- 94 蒜茸汁煎带子 Shallow Fried Scallops with Garlic Sauce
- 96 洋葱西汁鲜鱿 Fresh Squid with Onion in Tangy Sauce
- 98 木耳焖鲜鱿 Stewed Fresh Squid with Wood Fungus
- 100 滋味鲜鱿 Fresh Squid with Spicy Sauce
- 102 碧绿花枝丸 Cuttle Fish Balls with Choy Sum
- 104 芝麻双脆 Cuttle Fish and Jelly Fish with Sesame Seeds
- 106 锦上添花 Stuffed Brussel Sprouts with Cuttle Fish
- 108 酱汁炒蜆肉 Fried Clams with Chilli Sauce
- 110 蒸酿海蚌 Steamed Stuffed Clams
- 112 南乳青蚝 Sea Conch with Reddish Bean Cheese
- 114 炸青蚝 Deep Fried Sea Conch
- 116 紫苏叶炒东风螺 Fried Sea Snails with Sweet Basil Leaf
- 118 螺头煲鸡脚汤 Top Shell and Chicken Legs Soup
- 120 豉汁蒸油鲩 Steamed Deep Sea Eel with Fermented Black Bean Sauce
- 122 白灼生菜象拔蚌 Blanched Geoduck with Lettuce
- 124 象拔蚌炖鸡 Stewed Chicken with Geoduck

# 海鲜

海鲜是咸水海出产的，味道鲜甜，但肉质较粗糙，淡水河塘的河鲜，味鲜肉滑，但削身；而咸淡水交界出产的海鲜，则集两者优点于一身，既鲜甜又香滑。

酒席上海鲜菜，原则上是有一定的起菜程序：

首先上白灼虾，跟着是鱼，然后带子、鲍鱼及其他，最后才上蟹。在习惯上蟹和汤都是压轴菜式，因蟹味浓厚，若然先食蟹，便令其他海鲜显得全无鲜味了。

## 各种海鲜之蘸汁

**白灼虾：**红椒丝加入生抽、老抽、熟油。

**炒鱼球：**蚝油。

**蒸蟹：**浙醋加姜米。

**炸蚝：**豉汁、淮盐。

**油泡螺片：**虾酱加入滚油。

留

# 芝士脆皮鱼卷

## Crispy Fish Rolls with Cheese

3. 2. 注:

1. 鱼肉不要切得太厚，以免难煎。  
威化纸遇水便会沾烂，用时手和用具都要彻底抹干。  
除了石斑肉外，表衣肉、龙脷肉、鲈鱼肉、没有幼骨之鱼肉即可。

### 用料:

石斑鱼肉十二片（一寸半宽，二寸半长），芝士（切条形）十二条，威化纸十二张，鸡蛋白一只（打散），面包糠适量

### 腌料:

胡椒粉少许，盐¼茶匙，鸡蛋白半汤匙，生粉半汤匙

### 做法:

1. 鱼肉洗净，抹干水，加腌料拌匀。
2. 每片鱼肉放下芝士一条，卷成筒形，用威化纸包密，沾上蛋白，再沾上面包糠。
3. 烧热镬，放下适量之油烧至将滚，放下鱼卷，用中火炸至金黄色，捞起上碟。

面包糠 = 面包屑    生粉 = 太白粉  
粉 芝干 = 起士    滚 = 沸 镬  
= 炒锅

### Ingredients:

12 slices garoupa fillet, about 1 1/2" width x 2 1/2" length; 12 oblong strips cheese; 12 sheets wafer paper; 1 beaten egg white; some breadcrumbs

### Marinade:

Dash of pepper; 1/4 tsp salt; 1/2 tbsp egg white; 1/2 tbsp mung bean flour

### Method:

1. Wash, wipe and marinate fish well.
2. Put a strip of cheese on fish fillet. Roll up and wrap with wafer paper. Dip with egg white and coat well with breadcrumbs.
3. Heat up enough oil in wok until nearly boiled. Deep fry fish rolls on medium heat until golden. Dish up.



# 香芹煎鱼饼

## Shallow Fried Fish Cakes with Celery

### 用料:

鲛鱼肉半斤(连皮), 中国芹菜(切细粒)三汤匙(或用葱取代), 猪油渣(切细粒)二汤匙

### 调味:

盐 $\frac{3}{4}$ 茶匙, 胡椒粉少许, 水六汤匙

### 蛋糊:

大鸡蛋一只, 生粉一汤匙半。  
将以上材料拌匀

### 做法:

1. 把猪肉切小件, 放入镬中, 加入少许水煮至水干、肥肉又熟, 此时用慢火煎出油, 肥肉油煎出铲起便是猪油渣, 冷后切细粒。(加入猪油渣煎成之鱼饼特别可口, 如不喜欢可以用烟肉取代。)
2. 鲛鱼肉洗净, 抹干水, 平放砧板上, 用羹或刀把鱼肉刮出, 由鱼尾向着鱼头方向刮, 或将鱼肉切片用碎肉机搅碎。
3. 鱼肉盛大碗内, 加入调味搅至起胶, 加入芹菜、猪油渣搅匀, 直至搅至再粘成一团, 做成圆饼形之鱼饼。
4. 烧热镬, 放下四汤匙油烧热, 用镬铲将油擦匀镬。
5. 将鱼饼沾上蛋汁, 放下镬中, 用慢火煎至黄色, 反转面再煎至黄色而又熟, 铲起上碟。

糊 = 浆 生粉 = 太白粉 镬 =  
炒锅 起胶 = 有粘性 铲起 =  
盛起 鱼胶 = 鱼浆

### Ingredients:

2/3 lb skinned mackerel fillet; 3 tbsp Chinese celery or spring onion, chopped finely; 2 tbsp finely chopped deep fried fat pork

### Seasoning:

3/4 tsp salt; dash of pepper; 6 tbsp water

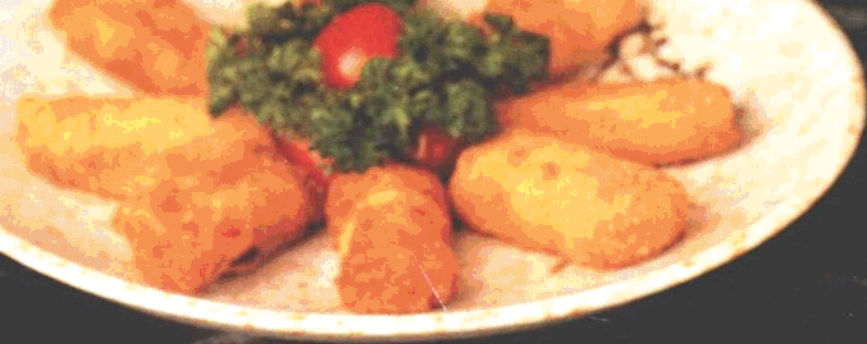
### Egg batter:

1 big egg mixed with 1 1/2 tbsp mung bean flour

### Method:

1. Cut fat pork into small pieces. Put in wok with little water. Cook until water is drained and meat is cooked. Then shallow fry on low heat to release oil from meat. Let it cool down to become fat and then chop finely. It can be replaced by bacon.
2. Wash and wipe fish fillet. Remove flesh from tail towards head by spoon or chopper. (Fish fillet can be sliced first. Then blend with a blender.)
3. Put fish in a bowl. Add in seasoning. Stir until sticky. Add celery and fried fat pork. Stir until a sticky paste is formed. Form into round fish cakes.
4. Heat up 4 tbsp oil in wok. Spread oil evenly on wok.
5. Dip fish cakes in beaten egg. Shallow fry both sides on low heat until golden and cooked. Dish.

注: 做鱼胶要扁身细条的鲛鱼, 圆身大条的鲛鱼是切开一片片卖的, 称为油鲛, 不能做此菜。



# 炸鱼皮、冬菜鱼汤

## Fried Fish Skin and Fish Soup with Pickled Cabbage

注：此菜一鱼三味：鱼肉煎鱼饼；鱼皮炸；鱼头、鱼骨滚汤。

### 用料：

鲛鱼皮半斤（门鳝皮、狗棍鱼皮、牙带鱼皮、鲑鱼皮均可），鱼骨、鱼头共十两，生菜半斤，冬菜二汤匙，生粉四汤匙，姜一片。

### 腌料：

胡椒粉少许，盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙。

### 做法：

1. 生菜洗净，折短。
2. 冬菜洗净，挤干水。
3. 鱼头、鱼骨洗净抹干水。
4. 烧热镬，放下油二汤匙，下鱼头、鱼骨煎黄铲起；下姜爆香，放下水六杯烧滚，加入鱼头、鱼骨滚约二十分钟，下生菜、冬菜，一滚即成。下盐调味，盛汤碗中上桌。
5. 鱼皮洗净，抹干水，加腌料腌十五分钟，加生粉四汤匙搅匀，使每块鱼皮都沾上生粉。
6. 烧热镬，放下适量之油烧滚，下鱼皮炸脆，捞起上碟（炸时要翻动），一并上桌。炸鱼皮配冬菜鱼汤进食，非常酥脆、美味。

生菜 = 莴苣 生粉 = 太白粉  
镬 = 炒锅 铲起 = 盛起 烧滚 = 煮沸

### Ingredients:

2/3 lb mackerel skin or other fish skin;  
5/6 lb fish bone and head; 2/3 lb lettuce;  
2 tbsp pickled cabbage; 4 tbsp mung bean flour; 1 slice ginger

### Marinade:

Dash of pepper; 1/3 tsp salt

### Method:

1. Wash and break lettuce into sections.
2. Wash and squeeze out excess water from pickled cabbage.
3. Wash and wipe fish head and bone.
4. Heat up 2 tbsp oil in wok. Shallow fry fish head and bone until golden. Dish. Then saute ginger. Pour in 6 cups water and bring to boil. Add fish head and bone. Cook for about 20 minutes. Add lettuce and pickled cabbage. Boil up. Taste with salt. Dish up.
5. Wash, wipe and marinate fish skin for 15 minutes. Mix well with 4 tbsp mung bean flour to obtain good coating on skin pieces.
6. Heat up enough oil in wok. Deep fry fish skin until crispy. Turn evenly. Dish up and serve aside with fish soup.



# 茶瓜子姜拌鱼丝

## Shredded Fish with Cantaloupe and Ginger Shoot

### 用料:

无幼骨之鱼肉六两, 茶瓜二两, 酸子姜二两, 红辣椒一只(去核切丝), 炒香芝麻一汤匙, 麻油半汤匙, 芫荽一棵(切碎)

### 腌料:

麻油、胡椒粉少许, 盐 $\frac{1}{2}$ 茶匙, 生粉一茶匙, 鸡蛋白 $\frac{1}{4}$ 汤匙

### 做法:

1. 茶瓜洗去糖胶, 再用冷开水洗净, 抹干水切丝。
2. 酸子姜洗净, 再用冷滚水洗一洗, 抹干水切丝。(酸子姜已腌, 本无需洗, 洗之只因恐怕不清洁, 过于咸、酸。)
3. 鱼肉洗净抹干水, 直纹切粗丝, 加腌料腌十五分钟。
4. 把适量之油烧至将滚, 放下鱼丝, 用筷子拨散泡熟, 立即捞起, 沥干油待冷。
5. 把茶瓜丝、酸子姜丝、红椒丝、鱼丝、芫荽加麻油拌匀, 盛碟上, 洒下芝麻即成。此菜冷吃。

子姜 = 嫩姜    麻油 = 香油    生

粉 = 太白粉    滚 = 沸    芫荽 = 香菜

### Ingredients:

1/2 lb fish fillet (without tiny bones); 22/3 oz pickled cantaloupe; 22/3 oz sour ginger shoot; 1 red chilli, discarded and shredded; 1 tbsp browned sesame seeds; 1/2 tbsp sesame oil; 1 sprig parsley, chopped

### Marinade:

Dash of sesame oil; dash of pepper; 1/3 tsp salt; 1 tsp mung bean flour; 3/4 tbsp egg white

### Method:

1. Wash cantaloupe to remove excess syrup. Rinse with cold drinking water. Wipe and shred.
2. Wash and rinse ginger shoot with cold drinking water. Wipe and shred.
3. Wash and wipe fish fillet. Cut into thick strips along the grain. Marinate for 15 minutes.
4. Heat up some oil. Spread on fish fillet evenly and parboil until cooked. Drain well to remove excess oil. Cool aside.
5. Mix cantaloupe, ginger shoot, red chilli, fish and parsley together with sesame oil. Mix well. Dish on plate. Sprinkle on sesame seeds. Serve cold.

注: 茶瓜是腌制的甜瓜, 在杂货店、酱园有售。

