

海鮮

王詩薇 編著

萬里機構 · 飲食天地出版社出版

在家做出餐館味道

海鮮簡單易煮，
又是合乎健康需求的食物，
蒜茸辣椒蟹、芝士焗龍蝦、
清蒸海上鮮、魚湯浸貝、
惹味醬炒海鮮……

親自下廚弄海鮮
乾淨衛生又稱心
蝦蟹魚貝美味，
串聯家庭溫馨！



Seafood

海鮮

王詩薇 編著

萬里機構 · 飲食天地出版社出版



海鮮

編著

王詩薇

編輯

郭麗眉

翻譯

William / Latifah

插圖

陳焯嘉

攝影

Wilson Wong

設計

若水

出版

萬里機構·飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇〇七年一月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN-10: 962-14-3409-2

ISBN-13: 978-962-14-3409-8

我愛海鮮

我最愛站在傳統街市的魚檔看魚販叫賣，他們會把活跳跳的海鮮努力向你推銷，還給你不少烹調建議、專業挑選訣竅。多買數次，很容易成為海鮮專家。每當你看到七彩繽紛的魚兒在水中游來游去，突然一個鯉魚翻身，活魚擺尾，你的衣服就會濕掉一大片，令你又氣忿又好笑；橫行霸道的紅花蟹、耀武揚威的綠泥蟹、懶洋洋的三點蟹在水中以不同步法行動，十分有趣；貝殼類的反斗星會向途人噴水，冷不防，頭面身上都沾上海水。雖然會有潛在的危險，仍然吸引着我駐足停留，因為牠們真的很可愛呢！

不同時令，海鮮檔主為你變成知更鳥，按時令節日變換海鮮品種，每天街市會為你張羅高級貨色，拖着長長尾巴的象拔蚌、顏色美艷的花竹蝦、鮮甜味美的海中蝦、肥美可口的海魚、海螺、扇貝、帶子……一般的日子，檔主為你選出揀手平價海鮮，諸如三點蟹、彩蝶（蜆的一種）、迷你扇貝、牛鰵魚、竹尖魚、泥鰻魚……都是不錯的選擇，所以無論在甚麼時候想吃海鮮，必定有一款能令你滿意。煮海鮮的必勝法，材料要新鮮，以白焯、清蒸、烘焗或快炒等單一烹調法最妥善，至於醬料則可選一些方便醬料、天然香料（青蔥、薑、辣椒和蒜茸）等，都是很好的搭配，而且海鮮真的是一種簡單易煮的好材料，又符合健康需求的食物，所以牠是我的喜愛材料之一。此外，自己親手弄海鮮，乾淨又衛生，味道雖然不及大廚房的爐火旺，夠鑊氣，但是勝在夠溫馨，令人留戀家的溫暖，重拾昔日遺失了的親情。

每當我為家人掌廚，我真的覺得很感動，因為轉淡了的親情，往往會因這一頓飯而再次溫暖起來。我想，母親在天之靈也會給予我們遙遠的祝福。每次煮海鮮，就好像看到母親正享受每一道菜，呈現深深被感動的神情，表面上她會不動聲色，暗地裏她卻會為我的每一道菜而鼓掌，偷偷告訴別人她對我的讚美。多謝您的鼓勵和支持！！！！

目錄

前言 3

看圖識材料 6

家庭式海鮮餐最溫馨 8

橫行霸道的蟹菜

青芒果鹽蟹沙律 10

鹽焗蟹 12

古法蒸蟹鉗 14

雞油蒸醃仔蟹 16

胡椒炒蟹 18

蒜茸辣椒炒蟹 20

咖喱炒蟹 22

酥炸軟殼蟹 24

番茄蟹海鮮湯 26

蟹肉扒泰國菇 28

蟹肉素翅羹 30

氣勢磅礴的蝦菜

大蝦蘋果沙律 32

冬蔭功海鮮湯 34

天婦羅 36

椒鹽蝦 38

麥皮蝦 40

鮮蝦油豆腐 42

芝士焗龍蝦尾 44

惹味醬炒海鮮 46



嬌柔溫軟的魚菜

- | | |
|--------|----|
| 紅咖喱魚件 | 48 |
| 海苔炸龍脷柳 | 50 |
| 檸蜜鳳尾魚 | 52 |
| 酥炸白飯魚 | 54 |
| 清蒸海上鮮 | 56 |
| 三鮮蒸魚卷 | 58 |
| 魚丸和炸魚皮 | 60 |
| 番茄煮紅衫魚 | 62 |
| 蒜香燒銀鱈魚 | 64 |
| 京汁燒泥鯮 | 66 |



外剛內柔的貝、魷菜

- | | |
|-------|----|
| 咖喱炒蜆 | 68 |
| 魚湯雜錦貝 | 70 |
| 焗大蜆 | 72 |
| 豉椒炒蜆 | 74 |
| 清炒鮮魷 | 76 |
| 沙嗲魷魚 | 78 |
| 煎蠔餅 | 80 |
| 海參焗鮑魚 | 82 |
| 勁辣墨魚丸 | 84 |
| 鮮蝦墨魚卷 | 86 |



印尼文食譜

88

看圖識材料

逛街市的樂趣除了可以議價外，還可以觀看一幕幕鬥智鬥力的角力賽。在觀看熱鬧時，必須從旁偷聽，將有用資料和材料圖閃電記入腦中，入廚做菜，便手到拿來喇！

主料 / Main Ingredients / Bahan-bahan Utama :



花蟹
spotted crab
Kepiting Remis



鹽醃小蟹(蜆蜞)
salty crab
Kepiting Asin



軟殼蟹
soft-shell crab
Kepiting tulang lunak



紅星斑
grouper leopard-coal trout
Ikan Kerapu Merah



藍星斑
grouper squaretail coral trout
Ikan Kerapu Sunu



釘梅斑
honey grouper
Garupa Merah



南澳青邊鮑魚
abalone in South coast of Australia
Abalone dari Australia bagian utara



菲律賓鮑魚
abalone in Philippine
Abalone dari Philippine



花蝦
spotted prawn
Udang Bintik



淡水大頭蝦
freshwater scampi
Udang Galab



海蝦
sea prawn
Udang



龍蝦尾
lobster tail
Lobster



白飯魚 / 銀魚
whitebait
Ikan Teri



魷魚
squid
Cumi-cumi



蠔仔 / 珠蠔
pearl oyster
Tiram



青口
mussel
Kerang Hijau



帶子
scallop
Scallop



大蜆
giant clam
Kerang Dara Besar

副料 / Sub-ingredients / Bahan Pendukung :



小蜆
clam
Kerang Dara



泰國菇
Thailand mushrooms
Jamur Thailand



素翅
shark fin for vegetarian
Sirip Ikan Hiu Vegetarian



青葱
scallion / spring onion
Daun Bawang



芫荽
coriander
Ketumbar



薑
ginger
Jabe



蒜頭
garlic
Bawang Putih



蔥頭
shallot
Bawang Merah



辣椒
chili
Cabai



番茄
tomato
Tomat



洋葱
onion
Bawang Bombay



西蘭花
broccoli
Brokoli



九層塔 / 金不換
Thai basil
Daun Basil Thai

醬類 / Sauce and Paste / Bahan Saus :



薄荷
mint
Daun Mint



豆瓣醬 broad bean
sauce Saus Kacang
Kedelai / Soybean Paste



油咖喱醬 curry
sauce in oil Saus
Kari dengan minyak



紅咖喱醬
red curry sauce
Saus Kari merah



沙嗲醬
satay sauce
Saus Sate



沙茶醬
Chiu Chow satay sauce
Saus Sate Chiu Chow



燒汁
sukiyaki sauce
Saus Sukiyaki

乾雜貨 / Dried Food / Bahan perendam :



鮮露
liquid seasoning
Garam



味椒鹽
spicy salt
Kecap Ikan



魚露
fish sauce
Kaldu



清湯
broth
Kaldu Ayam bubuk



雞粉
chicken powder
Tepung Jagung / Maizena




粟粉
corn starch
Tepung Tempura



天婦羅粉
tempura flour
Rumput laut

家庭式海鮮餐最溫馨





住家式煮海鮮，雖然沒有大廚房的出品來得專業和夠“鑊氣”，不過勝在夠用心，無論用料、搭配、處理和食味，都合乎健康和衛生原則，少了點“鑊氣”又何妨？一頓海鮮餐，充滿了歡愉和喜樂，肥美的游水魚、海蝦和海蟹，配上不同烹調技法（蒸、燜、煮、炸……），撒上一小撮芫荽香蔥，熱油一淋，它的“鮮味”便隨熱氣而上，香氣襲人。Come on, guys! 乾一杯吧！

**醒你小貼士 Tip**

這菜要即做即吃。

Prepare the dish immediately before serving.

青芒果鹽蟹沙律

Salty crabs and green mango salad



4-6 人
4-6 servings



5-10 分鐘
5-10 minutes

11

材料

鹽蟹	3-5隻
青芒果	1個
花生碎	1湯匙
乾葱茸	1茶匙
香炸蒜茸	1茶匙
泰式紅蝦乾	1茶匙

沙律汁料

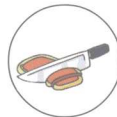
青檸汁	少許
椰糖	80克
鹽	1/4茶匙
魚露	1茶匙
辣椒碎	1茶匙

Ingredients

Salty crabs, 3-5
Green mango, 1
Crushed peanuts
Dried shallot, minced, 1 tsp.
Fried garlic, minced, 1 tsp.
Thai dried red shrimps, 1 tsp.

For salad dressing

Lime juice, pinch
Coconut sugar, 80 g
Salt, 1/4 tsp.
Fish sauce, 1 tsp.
Red chili, chopped, 1 tsp.



做法

- 1 小蟹用暖水沖洗，抹乾，椿碎。
- 2 青芒果刨絲。
- 3 把所有材料拌勻。
- 4 吃時將沙律汁調勻，與沙律拌勻。

Method

- 1 Soak the salty crabs in warm water. Wash well. Blot dry. Crush the crabs with a mortar and pestle.
- 2 Shred the green mango.
- 3 Combine all the ingredients.
- 4 Add the ingredients of salad dressing and stir well immediately before serving.

鹽焗蟹

Salt-baked crabs

4-6 人
4-6 servings

20-25 分鐘
20-25 minutes

材料

花蟹 / 泥蟹 4-6隻
青葱 2-3棵
薑片 40克
粗鹽 600克

Ingredients

Spotted crabs/Mud crabs, 4-6
Spring onion, 2-3 sprigs
Ginger, sliced, 40 g
Coarse salt, 600 g



蘸汁料

大紅浙醋 1/3杯
紅糖 2湯匙
薑茸 1茶匙

For dip

Zhejiang red vinegar, 1/3 cup
Cane sugar, 2 tbsp.
Ginger, minced, 1 tsp.

做法

- 1 泥蟹劃洗乾淨，斬件，蟹鉗略拍碎。
- 2 青葱洗淨，切段。
- 3 用薑片和葱段放在蟹上，再砌回蟹形，用焗餅紙包好蟹，放在墊有粗鹽的焗餅紙，再蓋上一層粗鹽，用錫紙包好。
- 4 焗爐預熱至200℃，放入蟹焗20-25分鐘，伴以已調勻的蘸汁料享用。

Method

- 1 Wash the mud crabs. Chop. Crack the pincers.
- 2 Wash the spring onion. Strip.
- 3 Resemble the crabs. Place the ginger and spring onion on top. Wrap each crab with a piece of baking paper layered with coarse salt. Then wrap it with a piece of metal foil layered with coarse salt.
- 4 Preheat an oven to 200°C. Bake the crabs for 20-25 minutes. Serve with the dip.



醒你小貼士 Tip

吃時可取少許焗蟹的鹽作調味。

Season the crabs with the baked salt while serving.

**醒你小貼士 Tip**

用焗爐也可做此菜，但是味道不及先蒸後上火直燒惹味。

You can also prepare the dish by oven-baking.

古法蒸蟹鉢

Steamed crab casserole, traditional style



4-6 人
4-6 servings



25-30 分鐘
25-30 minutes

15

材料

花蟹 / 泥蟹 2隻 (約600 - 720克)
免治豬肉 250克
雞蛋 2隻
蒜茸 2湯匙
青蔥粒 1湯匙 (隨意)

調味料

鹽 ½茶匙
糖 1茶匙
胡椒粉 適量
生粉/粟粉 2茶匙
生油 2茶匙
酒 2茶匙

Ingredients

Spotted crabs/Mud crabs, 2
(about 600-700 g)
Ground pork, 250 g
Eggs, 2
Garlic, minced, 2 tbsp.
Spring onion, chopped, 1 tbsp
(or add casually)

Seasonings

Salt, ½ tsp.
White sugar, 1 tsp.
Pepper, pinch
Cornstarch, 2 tsp.
Peanut oil, 2 tsp.
Cooking wine, 2 tsp.



做法

- 1 蟹剷洗乾淨，斬件，蟹鉗略拍碎。
- 2 把豬肉和蟹膏拌勻，加入調味料和蒜茸撈勻，再打入雞蛋拌勻，並攪至起膠，放入蟹件於肉碎內。
- 3 燒一鍋滾水，放入蟹鉢以大火蒸15-20分鐘，再把蟹鉢直接放火爐上以慢火燒至傳出香味約5-10分鐘，撒上蔥粒裝飾。

Method

- 1 Wash the crabs. Chop. Crack the pincers.
- 2 Combine the crab's fat and ground pork. Stir well. Add the seasonings and minced garlic. Stir well. Add the beaten eggs. Whisk until it forms sticky paste. Add the crabs. Stir well.
- 3 Boil water. Steam the crabs in a casserole over high heat for 15-20 minutes. Then heat the casserole directly over low heat until fragrant, about 5-10 minutes. Sprinkle with some chopped spring onion.

雞油蒸醃仔蟹

Steamed mud crabs with chicken fat



4-6 人
4-6 servings



5-10 分鐘
5-10 minutes

材料

泥蟹 4-6隻
青葱 2-3棵
薑片 40克
蒜頭 2粒
雞膏(固體雞油) .. 20克

Ingredients

Mud crabs, 4-6
Spring onion, 2-3 sprigs
Ginger, sliced, 40 g
Garlic cloves, 2
Chicken fat, 20 g

蘸汁料

大紅浙醋 1/3杯

For dip

Zhejiang red vinegar, 1/3 cup

做法

- 1 泥蟹剷洗乾淨，斬件，蟹鉗略拍碎。
- 2 青葱洗淨，切段；蒜頭切片。
- 3 鑊燒熱，放雞膏煎出成液體雞油，放蒜片爆香，熄火。
- 4 在蟹件放上薑片和葱段放在蟹上，撒點鹽和少許糖，再淋上雞油。
- 5 燒水一鍋，放蟹用大火蒸15-20分鐘，取出與蘸汁享用即可。

Method

- 1 Wash the crabs. Chop. Crack the pincers.
- 2 Wash the spring onion. Strip. Slice the garlic cloves.
- 3 Melt the chicken fat in a wok. Add the garlic slices. Sauté until fragrant. Remove from heat.
- 4 Place the ginger and spring onion on top of the crabs. Sprinkle with the salt and white sugar. Rinse the melted chicken fat on top.
- 5 Boil some water. Steam the crabs over high heat for 15-20 minutes. Serve with some red vinegar.

