

CAISHIWULIAOHUICUI

菜式物料荟萃

海味食品大全

HAIWEISHIPINDAQUAN

欧阳甫中 编著

126

广州出版社



菜式物料荟萃

• 系列丛书

海味

食品大全

欧阳甫中 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜式物料荟萃 / 欧阳甫中编著. —广州: 广州出版社, 2004. 3

ISBN 7-80655-549-8

I 菜... II 欧阳... III 烹饪—方法... IV TS972. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 073776

书 名: 菜式物料荟萃

出版发行: 广州出版社(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 510121)

责任编辑: 黄泳仪

责任校对: 杨 易

装帧设计: 合翰堂设计室

印 刷: 广州丰彩彩印有限公司

地 址: 广州市广园西路岗头大街 9 号丰彩大厦

规 格: 850 毫米×1168 毫米 1/32

总 印 张: 20

总 字 数: 570 千

印 数: 1~10000 册

版 次: 2004 年 3 月第 1 版

印 次: 2004 年 3 月第 1 次

书 号: ISBN 7-80655-549-8/TS·35

总 定 价: 100.00 元(全四册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

随着人民生活质量的不断提高，海鲜已从豪华的贵宾席上悄然走进普通百姓家。

以粤式海味为代表，“生猛海鲜”的招牌在全国叫得越来越响亮了！且不断地拨动着人们的食欲神经。海味自古就受官宦豪门、文人雅客的青睐，现在更是倍受美食家乃至普通百姓的推崇。饮食作为生活的第一需要，变化最为明显。名噪粤境的“十大海河鲜”中，海味占了一半之多；除此之外，人们日常吃到的海味还有三十多种。海味的最大特点是能够不断地适应人们的口味变化：它注重营养，富含蛋白质；它注重鲜活，原料新鲜；它注重口感，清淡爽滑。我们编写这本《海味食品大全》，目的就是使海鲜这一传统饮食文化中的珍品，进一步融入普通家庭的美食生活之中，让更多的百姓人家能在家中烹制出海味佳肴，给家庭生活增添一道美丽的色彩。

本书本着科学、实用和便于操作的原则，详细介绍了烹饪海味菜肴的基本知识，具体教授了两百余种海味菜式的制作方法，并加插了近百幅不同菜式的精美图片。本书具有独特的指导和参考作用，它既是餐饮业同行的益友，又是广大家庭主妇的良师与好帮手。

本书在编写过程中，荣幸地得到了全国尤其是广州餐饮业诸多名家的指点和帮助；值得一说的是，本书中每道菜式都由粤菜名厨钟伟先生亲自主厨调制，谨此深表谢意。

编者

2004年3月

序

俗语云：吃人嘴软。余向多受人口食之惠，以解饕餮之心。益受浸染，故于作诗撰文编稿之暇，闲窥厨艺杂章，倾之有加，不亦乐乎！

国人皆曰吃在广州，而粤人更为自得。粤菜以南国风味盛名于海内外，其融合京、苏、扬菜之长并精收西餐煎、炸等法而自成一格。菜式花样繁多，重于色、香，配以时令更换。具五滋（香、松、臭、肥、浓）六味（酸、甜、苦、辣、咸、鲜）之别。窃以为：翻华夏之册，饮食皆优于它项而置于国粹前列，可谓之：民以食为天。今时代呈新，潮流各异，“吃”样层出不穷，眼花缭乱，令人垂涎三尺。古时惟达官文士雅点用膳之妙，以诗文流芳；今平民百姓亦可对诸多佳肴零距离评头论足，大享口福，亦谓社会进步矣。不信珍馐不解馋，只因厨艺未到家。吃出营养、吃出健康、吃出时尚，已形成当今饮食之新风。欧阳甫中先生集十余年之经验编著的这套《食品大全》丛书，可谓收罗全粤菜式之经典，弘扬热点佳肴之盛名，效在饱腹之后，益在享乐之中。《海味食品大全》《卤熏食品大全》《烧烤食品大全》《干货食品大全》单册分列，册册精美，确让人悟其所倡理念：烹饪之妙，妙在手法，妙在新意，妙在得心应手，妙在开厨有益。该书布局清秀，设计精美，文字简洁，方法易学，足以让人未见其菜，早得其香也。余窃喜诸君未阅之前，先饱览通篇，玩味再三，不亦快哉！

诗曰：

美食佳肴列册中，知音常幸笑间逢。

菜式一款赠秀色，厨艺三分添香风。

鼻镜专为名师跌，口福总使腹带松。

闲来偶翻亦心得，烹诗佐画眼不穷。

是为序。

朱复融

2004年3月于广州合翰堂

第一章 鱼翅介绍

鱼翅 3

1. 鱼翅的来源及食用历史 3
2. 鱼翅分类 3
3. 鱼翅常见的种类 4
 - 群翅 4
 - 琉球翅 6
 - 海虎翅 6
 - 青莲翅 7
 - 牙拣翅 7
 - 黄胶翅 8
 - 五羊翅 8
 - 金钱骨翅 8
 - 白青翅 9
 - 软沙翅 9
 - 黑尾青翅 9
 - 蝴蝶青翅 10
 - 春翅 10
 - 天九翅 10
4. 鱼翅的营养功效 11
5. 鉴别鱼翅的优劣质 11
6. 鱼翅的涨发方法 12
7. 家庭浸发鱼翅的方法 13
8. 鱼翅烹调方法 14
9. 美味菜式 15
 - 煲仔翅 15
 - 冰糖鱼翅 15
 - 焖鱼翅 16
 - 红烧鱼翅 16
 - 椰汁鱼翅 17
 - 白扒鱼翅 17

第二章 贝类介绍

鲍鱼 21

1. 鲍鱼的由来及食用历史 .. 21
2. 鲍鱼分类 22
3. 鲍鱼常见的种类 22
 - 中东鲍 22
 - 吉品鲍 22
 - 窝麻鲍 22
 - 大连鲍 22
 - 澳洲网鲍 23
 - 日本网鲍 23
 - 苏洛鲍 24
 - 罐头鲍鱼 24
4. 鲍鱼的营养功效 24
5. 鉴别鲍鱼品质的优劣 24
6. 品尝干鲍鱼的口感标准 .. 25
7. 鲍鱼的烹调方法 25
8. 美味菜式 26
 - 扒鲍鱼 26
 - 鲍汁扣金针菇 27
 - 焖鸡脚鲍 27
 - 红焖鲍鱼 28
 - 麻酱紫鲍 29

干贝 29

1. 干贝的由来及食用历史 .. 29
2. 干贝常见的种类 30
 - 宗谷元贝 30
 - 清森元贝 30
3. 珧柱的营养功效 30
4. 鉴别干贝品质的优劣 30
5. 美味菜式 31

碧绿鲜带	31
吉祥干贝	31
绣球干贝	32
芙蓉干贝	32

牡蛎 33

1. 牡蛎的由来及食用历史	33
2. 牡蛎常见的种类	34
长牡蛎	34
褶牡蛎	34
近江牡蛎	35
3. 牡蛎的营养功效	35
4. 鉴别牡蛎品质的优劣	35
5. 美味菜式	35
烧汁生蚝	35
蚝豉焖韭菜	36
排骨蚝豉汤	36

淡菜 37

1. 淡菜的由来及历史	37
2. 淡菜常见的种类	37
紫贻贝	37
蝴蝶干	37
翡翠贻贝	38
3. 淡菜的营养功效	38
4. 如何泡发淡菜	38
5. 鉴别淡菜品质的优劣	39
6. 美味菜式	39
淡菜炒笋尖	39
淡菜波纹肉	39
淡菜螃蟹汤	40
淡菜红花鱼头汤	40
淡菜紫菜瘦肉汤	40

日月鱼 41

1. 日月鱼的由来及历史	41
2. 日月鱼常见的种类	41
日本日月贝	41
3. 日月贝的营养功效	41
4. 鉴别日月贝品质的优劣 ..	42
5. 美味菜式	42
珍珠日月贝	42
日月鱼猪骨汤	42
日月鱼红枣汤	43
日月鱼煲鸡脚汤	43

海螺肉 43

1. 海螺肉的由来及历史	43
2. 海螺肉常见的种类	44
螺肉	44
鲍片	45
响螺肉	45
3. 海螺肉的营养功效	45
4. 鉴别海螺肉品质的优劣 ..	45
5. 美味菜式	46
螺炖肘花	46
红烧海螺	47
双冬螺片	47
鸡丝海螺汤	48
XO 酱爆油螺	49
猪肉海螺汤	49

蛭子 50

1. 蛭子的由来及历史	50
2. 蛭子常见的种类	50
长竹蛭	50
大竹蛭	51
3. 蛭子的营养及功效	51
4. 鉴别蛭子品质的优劣	51

5. 美味菜式	51
烧蛭干	51
蛭干烧鱼	51
豉椒炒蛭子王	52
蛭干炖薯仔	53
冬虫夏草炖蛭干	53

第三章 海参、胆 及鱼肚

海参 57

1. 海参的由来及历史	57
2. 海参常见的种类	58
石参	58
秃参	58
刺参	59
黑参	59
花刺参	60
梅花参	60
4. 海参的营养功效	61
5. 鉴别海参品质的优劣	61
6. 如何泡发海参	61
7. 美味菜式	62
扒海参	62
鸡茸海参	62
鲍汁烧海参	62
红焖海参	63
葱烧海参	64

海胆 64

1. 海胆的由来及历史	64
2. 海胆常见的种类	65
紫海胆	65
马粪海胆	65

3. 海胆的营养及功效	65
4. 海胆加工方法	65
5. 海胆的食法	65
6. 美味菜式	66
海皇羹	66
油煎海胆	66
海胆黄蛋汤	66
海胆黄芦笋汤	67

鱼肚 67

1. 鱼肚的由来及历史	67
2. 鱼肚常见的种类	67
扎胶	67
鸭泡肚	68
鳝肚	68
鳖肚	68
广肚	68
黄花鱼肚	69
4. 鱼肚的营养功效	69
5. 鉴别鱼肚品质的优劣	69
6. 如何泡发鱼肚	69
7. 美味菜式	70
鱼肚炖木瓜	70
扒广肚	71
虾仁鱼肚	71
夹沙鱼肚	72
琵琶鱼肚	72

第四章 干海产介绍

海蜇 75

1. 海蜇的由来及历史	75
2. 海蜇的分类	75
3. 海蜇常见的种类	75

蜆头	75
蜆皮	76
4. 海蜆的营养功效	76
5. 海蜆的加工方法	76
6. 鉴别海蜆品质的优劣	76
7. 泡发海蜆妙法	77
8. 家庭贮存海蜆的方法	77
9. 美味菜式	77
凉拌海蜆	77
大蒜菠菜拌海蜆	77
海蜆煲瘦肉汤	78
黄瓜海蜆头	78

虾类 78

1. 虾的介绍	78
2. 虾常见的种类	78
虾米	79
虾子	79
对虾干	79
口虾蛄	80
鹰爪虾	81
3. 虾的营养功效	82
4. 虾类干品加工方法	82
5. 鉴别虾品质的优劣	82
6. 美味菜式	83
牛油炸虾蛄	83
虾米白菜	83
虾子冬笋	83
香露中虾	84
醉虾蛄	84
茶香炸中虾	84
桑拿虾	85

海马 85

1. 海马的介绍	85
----------------	----

2. 海马的营养功效	86
3. 鉴别海马品质的优劣	86
4. 美味菜式	86
龙马童子鸡	86
锅仔海马煮乳鸽	87
海马羊肉壮阳汤	87
海马炖乳鸽	88
海马蒸乌鸡	88

鱼唇 89

1. 鱼唇的介绍	89
2. 鱼唇的营养功效	89
3. 鉴别鱼唇的优劣	90
4. 美味菜式	90
红扒鱼唇	90
肉米鱼唇	91
鱼唇煲鸽汤	91
蟹黄扒鱼唇	91

鱼皮 92

1. 鱼皮的介绍	92
2. 鱼皮的营养功效	93
3. 鉴别鱼皮品质的优劣	93
4. 美味菜式	93
红炖沙鱼皮	93
红焖鱼皮	94
扒鱼皮	95
鲍汁扣鱼皮	95
凉拌鱼皮	95

甫鱼 96

1. 甫鱼的介绍	96
2. 甫鱼的营养功效	97
3. 鉴别甫鱼品质的优劣	97
4. 美味菜式	97

鱼泥	97
甫鱼豆腐	98
红烧甫鱼	98
甫鱼煲白菜	98

带鱼 98

1. 带鱼的介绍	98
2. 带鱼的营养功效	99
3. 鉴别带鱼品质的优劣 ..	99
4. 美味菜式	99
桂花带鱼	99
红烧带鱼	100
糟味带鱼	100
酥炸粮醋刀鱼	100

鳓鱼干 101

1. 鳓鱼干介绍	101
2. 鳓鱼干的营养功效	102
3. 鉴别鳓鱼干品质的优劣	102
4. 美味菜式	102
金蒜鳓鱼	102
鳓鱼健脾汤	102
蒸三抱鳓鱼	103
鳓鱼肉丸汤	103

海鳗鲞 103

1. 海鳗鲞的介绍	103
2. 海鳗鲞的营养功效	104
3. 鉴别海鳗鲞品质的优劣	104
4. 美味菜式	104
拌鳗鲞丝	104
日式铁板烧汁鱼	105
鳗鲞蒸金针菇	105
百合炖鳗鲞	105
炒鳗鲞丝	106

章鱼干 107

1. 章鱼的介绍	107
2. 章鱼干的营养功效	108
3. 鉴别章鱼干品质的优劣	108
4. 美味菜式	108
炒章鱼	108
章鱼猪肉汤	108
章鱼排骨汤	108
章鱼莲藕汤	109
章鱼煲鹌鹑汤	109

鱿鱼干 110

1. 鱿鱼干的介绍	110
2. 鱿鱼的营养功效	111
3. 鉴别鱿鱼干品质的优劣	111
4. 美味菜式	111
酸菜鱿鱼	111
鲍汁烧鱿鱼	112
烧鱿鱼	112
橙香鲜鱿鱼	113
炮炒鱿鱼	113
菇鱿鱼汤	114

墨鱼干 114

1. 墨鱼干的介绍	114
2. 墨鱼干的营养功效	115
3. 鉴别墨鱼干品质的优劣	115
4. 美味菜式	115
雪菜炆墨鱼	115
八宝酿墨鱼	115
西红柿墨鱼汤	115
秘制墨鱼	116
墨鱼煲节瓜汤	116

公鱼干 117

1. 公鱼干的介绍 117
2. 公鱼干的营养功效 118
3. 鉴别公鱼干品质的优劣 118
4. 美味菜式 118
 - 炸公鱼饼 118
 - 红烧公鱼干 118
 - 公鱼萝卜汤 119
 - 菠菜凉拌炸鱼 119

马鲛鱼 119

1. 马鲛鱼的介绍 119
2. 马鲛鱼的营养功效 120
3. 鉴别马鲛鱼品质的优劣 120
4. 美味菜式 120
 - 炸马鲛鱼 120
 - 炒鲛鱼丝 121
 - 雪菜马鲛鱼 121
 - 鱼肉馅饺子 121

银鱼干 122

1. 银鱼干的介绍 122
2. 银鱼干的营养功效 122
3. 鉴别银鱼干品质的优劣 123
4. 美味菜式 123
 - 咸菜笋丝银鱼 123
 - 海鲜银鱼卷 123
 - 椒丝银鱼干 124
 - 银鱼苋菜 124

丁香鱼 124

1. 丁香鱼的介绍 124
2. 丁香鱼的营养功效 125
3. 鉴别丁香鱼品质的优劣 125
4. 美味菜式 125
 - 甘露苦瓜 125

- 炒丁香鱼 125
- 豆豉鱼仔 126
- 丁香鱼炒花生 126

柴鱼干 127

1. 柴鱼干的介绍 127
2. 柴鱼干的营养功效 127
3. 鉴别柴鱼干品质的优劣 127
4. 美味菜式 128
 - 柴鱼炸豆腐 128
 - 海苔柴鱼汤 128
 - 柴鱼瘦肉羹 128
 - 排骨煲柴鱼汤 129

黄鱼鲞 130

1. 黄鱼鲞的介绍 130
2. 黄鱼鲞的营养功效 130
3. 鉴别黄鱼鲞品质的优劣 130
4. 美味菜式 131
 - 鱼鲞烤肉 131
 - 豆腐黄鱼鲞汤 131
 - 干蒸黄鱼 132
 - 鱼鲞蛤蜊鸡汤 132
 - 油浸黄鱼鲞 133

咸鱼 133

1. 咸鱼的介绍 133
2. 咸鱼的营养功效 134
3. 鉴别咸鱼品质的优劣 135
4. 美味菜式 135
 - 鱼香茄子煲 135
 - 咸鱼蒸豆腐 135
 - 咸鱼头豆腐汤 136
 - 芥菜咸鱼头汤 136

沙虫 136

- 1. 沙虫的介绍 136
- 2. 沙虫的营养功效 137
- 3. 鉴别沙虫品质的优劣 138
- 4. 美味菜式 138
 - 油泡鲜沙虫 138
 - 沙虫干瘦肉汤 138
 - 炸沙虫 138
 - 香炒沙虫 139
 - 烧魷鲜沙虫 139

昆布 140

- 1. 昆布的介绍 140
- 2. 昆布的营养功效 140
- 3. 鉴别昆布品质的优劣 140
- 4. 美味菜式 141
 - 昆布鸡腿汤 141
 - 昆布海藻猪蹄汤 141
 - 昆布海藻瘦肉汤 141
 - 昆布海藻煮黄豆 141

紫菜 142

- 1. 紫菜的介绍 142
- 2. 紫菜的营养功效 143
- 3. 鉴别紫菜品质的优劣 143
- 4. 美味菜式 143
 - 紫菜豆腐汤 143
 - 三丝紫菜汤 144
 - 紫菜瘦肉汤 144
 - 紫菜素火腿卷 144

海带 145

- 1. 海带的介绍 145
- 2. 海带的营养功效 147
- 3. 鉴别海带品质的优劣 .. 147
- 4. 美味菜式 147

- 海带烩鸡柳 147
- 山楂海带丝 147
- 凉拌海带丝 147
- 海带排骨汤 148
- 红焖萝卜海带 148



HAIWEI SHIPIN DAQUAN

第一章 鱼翅介绍

Yuchi Jieshao



鱼翅

1. 鱼翅的来源及食用历史

鱼翅可分很多种，但煮法却大致相同。鱼翅的档次分很多种，最高级的是天九翅，其它依次是：海虎、金钩、春翅、蝴蝶青等，最次一等是脊仔翅。

天九翅的叫法来自于中国古代。当时有一种名叫“推牌九”的玩意儿十分流行，牌九是一种用木头等硬材质做成的牌，一副牌共有32只，打法有点像现在扑克中的“斗大”。而“天九”是牌九出张时的一种叫法，类似“斗大”中的“金刚”，但牌九中还有最大的“至尊”。当然，要是手里抓住一副“天九”，自然就是好牌了。

当时，推牌九还是一种赌博活动。赌客要是赢了钱，自然想“豪气”一番，吃点好东西。吃什么好呢？当然是甚为稀罕的鱼翅了。好的鱼翅当时的叫法又不那么齐全，店家为了迎合赌客的心态，就把上等的好翅称为“天九翅”，通俗易懂，于是一下子就传开来了。

据说，在清朝乾隆年间，鱼



鱼翅

翅被当作贡品从国外流入中国，当时在中国没人会做。朝廷御厨想了老半天也搞不懂该如何烹调，看它挺硬的，于是先把它泡软，软了之后，用手一摸，表面有层粗糙的砂皮，于是用刀刮去。至于怎样煮才好吃，他们心里没个谱。心想：既然是好东西，那么跟好东西一块儿煮肯定错不了。于是就把当时最为美味的食品老鸡、火腿、牛肉等连同鱼翅一齐倒进锅里煮，结果得到皇上的大加赞赏。从此，这种煮法就奠定中国烹制鱼翅的基础。

2. 鱼翅分类

鱼翅可按4个方面来划分：

1. 按照鲨鱼的品种来划分：
黄胶翅、群翅、海虎翅等。

2. 按所处鲨鱼身上的部位来划分：

鱼翅来自鲨鱼的鳍，主要是背鳍、胸鳍和尾鳍，可分别制得脊翅、翼翅和勾翅。其中脊翅多呈三角形，与勾翅一样两面颜色相近，但翼翅则多呈长身，两面颜色不同，即所谓“阴阳色”。

(1) 勾翅：取自勾翅尾鳍，全鳍无骨，故加工后成数最高，翅针粗长，价格亦最贵，多作散翅用。

(2) 脊翅：又称只翅，取自脊翅背鳍，翅针较细短，多作包翅用。

(3) 翼翅：又称翅片，取自胸脊，翅针最细小，翅身薄，价钱较低，多作散翅用。

3. 按湿发形状来分

(1) 包翅（酒楼多写作鲍翅）：又称排翅，翅针紧连着柔软的骨膜，成梳型扇状。

(2) 散翅（酒楼多写作生翅）：翅针独立成一条条模样。

(3) 群翅（头圈、二圈、尾圈）：整副上碟，不散不烂，一条条的翅针排列整齐，清晰可见。

4. 按是否经加工来分：

(1) 生货：翅灰黑色，为未经加工的货品。

(2) 熟货：亦称干货，由生货再经加工，刮沙、起骨、晒干后而成，一般显淡黄色，酒楼多用熟货。

(3) 水盘超：已浸发洗净的鱼翅，酒楼使用这种翅而不自行浸发，可以节省人手、地方、燃料，而且容易计算斤两和利润。

3. 鱼翅常见的种类

群翅

群翅有“翅中之王”的美称，分布于东南亚及印度洋中，尤以南沙群岛与西沙群岛最多，质量



优质群翅



群翅

上乘，群翅取自犁头鲨之尾鳍，亦称棉群翅，背鳍又称群翅。群翅翅针粗壮，肉膜薄，入口香滑，胶质丰富。

群翅可分黄沙群翅、珍珠群翅、黄群翅、软沙群翅等多种。

群翅翅针粗壮，肉膜薄，入口香滑，尤其胶质丰富，群翅价值不菲，是犁头鲨的鳍。犁头鲨是渔民的俗称，正确应称为“犁头鳐”。可以取鳍作群翅的鳐，是犁头鳐科的犁头鳐属和尖犁头鳐属的鱼类，大约有20多种，如斑纹犁头鲨、达尖犁头鲨等，分布在红海、东非、印度尼西亚、菲



大群翅

律宾、日本、朝鲜等地，中国南海和东海亦有生产，尤以南海的南沙群岛和西沙群岛为多。

犁头鲨形状扁平，头长，吻三角形突出。体背及腹面光滑，背面纯褐色、无斑纹，吻侧和腹面浅淡，吻的前部腹面具一黑色斑块，体长可达2米，体重百多斤的便需十年时间生长。故产量不多。

棉群翅，以东印度群岛一带来货最多，体形较小，浅灰黄色，翅针不粗且入口稍觉粗糙，故不大为香港食家所欣赏，多外销亚洲其它地区。

另有软沙群翅，外层有斑点，翅身薄，吃起来很软滑，尾部翅针相当丰富。



群翅