

# 来！吃海鲜

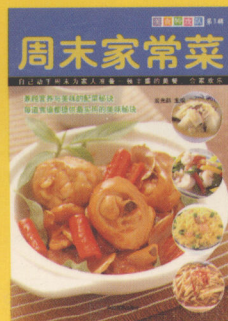
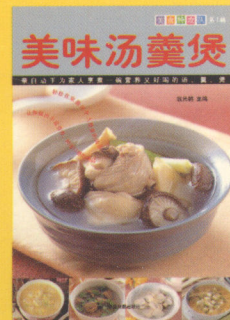
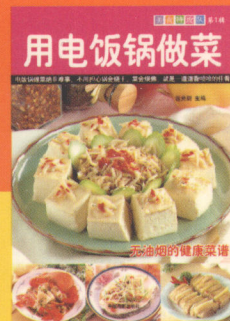
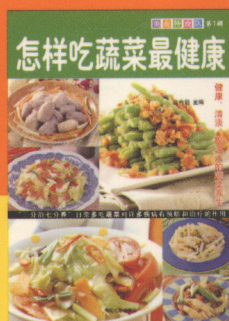
海鲜非常滑嫩、爽口，对老年人和孩童来说都是既营养又易于消化的食物

海鲜营养价值极高含丰富的蛋白质  
87%—98%可被人体直接消化吸收

翁光鹤 主编



中国戏剧出版社





美食特攻队 第1辑

# 来！吃海鲜

鼎鉴生活



中国戏剧出版社

---

## 图书在版编目(CIP)数据

美食特攻队. 第1辑/翁光鹤主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007.1

ISBN 978-7-104-02542-9

I. 美... II. 翁... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第161819号

---

## 美食特攻队 第1辑

策 划: 鼎盛生活

责任编辑: 吴淑苓

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码: 100097

电 话: 58930221(发行部)

传 真: 58930242(发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京威灵彩色印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 48

版 次: 2007年1月 北京第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02542-9

定 价: 192.00元(全12册)

版权所有 违者必究

# 作者序

对于爱吃海鲜的人来说，只要一想到那股鲜香味，绝对忍不住食欲大增。海鲜的种类很多，要怎么做才好吃？而哪种烹调方式最能保持它的鲜度和原味呢？在这本书中，我们将一一告诉您！

在书中，我们将各种美味海鲜的烹调方式分为蒸、煮、爆、炒、煎、炸、烧、烤、熏，以及腌、拌等十一种，教读者应用这些烹调技巧，制作出最能保持鲜度、原味，且又大受欢迎的各式海味菜。例如：用蒸、煮烹调出的豆酥鲳鱼、银鱼茼菜羹、蛤仔鸡汤等；用爆、炒烹调出的香酥溪虾、蟹肉炒蛋等；用煎、炸烹调出的柠檬鲳鱼、琵琶虾等；用烧、烤、熏烹调出的豆瓣鲤鱼、三杯花枝、鲨鱼烟等；以及用腌、拌烹调出的凉拌海蜇皮、酱油腌蚬等，都是即下饭又美味的菜。在内容作法上，我们亦以图文对照的方式，说明烹调的重点，使读者能够轻松把握做出各种美味海鲜料理的技巧。

在本书中，我们还告诉读者挑选海鲜时，如何由外观、色泽及其味道去辨别优劣，以免花大钱却买到不新鲜的海产；另外，并设计有问与答单元，一一解答主妇们烹调海鲜的疑难，例如：冷冻鱼的腥味较重，烹煮前该如何处理？以及处理鱼、虾之后，菜刀及砧板上容易留下腥味该怎么办？这些实用的烹调小常识，不但可让主妇轻轻松松学到做菜的好手艺，而且从此下厨不再烦恼了！

现在，你是不是信心十足的准备做一桌海鲜大餐，然后呼朋引伴在家吃海鲜。



# 目录

## CONTENTS

|          |   |
|----------|---|
| 采买篇      | 6 |
| 烹调篇      | 7 |
| 烹调海鲜疑难解答 | 9 |

### 蒸、煮

|        |    |
|--------|----|
| 苦瓜豆豉蒸鱼 | 11 |
| 肉酱蒸青蟹  | 12 |
| 豆酥鲳鱼   | 12 |
| 五柳虱目鱼  | 14 |
| 清蒸小卷   | 15 |
| 蚵仔面线   | 16 |
| 枸杞九孔汤  | 17 |
| 豆豉鲰鱼   | 18 |
| 旗鱼丸子汤  | 19 |



|       |    |
|-------|----|
| 蛤仔鸡汤  | 20 |
| 银鱼苋菜羹 | 21 |
| 味噌鲷鱼汤 | 22 |
| 清炖虱目鱼 | 23 |
| 枸杞鳗鱼汤 | 24 |

### 爆、炒

|         |    |
|---------|----|
| 宫保酱炒蟹腿肉 | 25 |
| 香酥溪虾    | 26 |
| 酱烧赤鯮    | 27 |
| 蒜炒鲞鱼    | 28 |
| 麻辣鳝片    | 29 |
| 蟹肉炒蛋    | 30 |
| 清炒虾仁    | 31 |
| 咖喱鱼片    | 32 |
| 咕咾鱼肉    | 33 |
| 油爆虾     | 34 |
| 蒜酥虾球    | 35 |
| 醉虾      | 36 |
| 炒干贝蛋糕   | 37 |



|            |    |
|------------|----|
| 鲑鱼炒青椒····· | 38 |
| 茄汁鱼片·····  | 39 |
| 蜜豆珍珠贝····· | 40 |
| 蚝油鲍鱼·····  | 41 |

## 煎、炸

|             |    |
|-------------|----|
| 柠檬鲳鱼·····   | 42 |
| 翡翠鱼条·····   | 43 |
| 琵琶虾·····    | 44 |
| 煎红鲑鱼·····   | 45 |
| 煎白带鱼·····   | 46 |
| 熏鱼冷盘·····   | 47 |
| 香麻蜜汁鳗鱼····· | 48 |
| 五味鳕鱼·····   | 49 |

## 烧、烤、熏

|             |    |
|-------------|----|
| 鲞鱼烟·····    | 50 |
| 豆瓣鲤鱼·····   | 51 |
| 蒜烤鳊鱼·····   | 52 |
| 红烧沙丁鱼·····  | 53 |
| 豆腐烧吴郭鱼····· | 54 |



|           |    |
|-----------|----|
| 三杯花枝····· | 55 |
| 红烧鱼头····· | 56 |
| 烤鲑鱼·····  | 57 |
| 酱味香鱼····· | 58 |

## 腌、拌

|             |    |
|-------------|----|
| 酱油腌蚬·····   | 59 |
| 拌海蜇皮·····   | 60 |
| 醋章鱼·····    | 61 |
| 什锦花枝·····   | 62 |
| 凉拌什锦鱿鱼····· | 63 |
| 干贝沙拉·····   | 64 |



# 海产美食新鲜第一

## ■ 海产中含有哪些营养?

中国沿海四季皆有丰富的海鲜及水产可供人选择,而这些海鲜及水产品的营养价值极高,又含有丰富的蛋白质,而且当我们吃入这些蛋白质后,几乎 87% - 98% 可以直接被人体所消化、吸收并利用,加上海鲜的肌肉纤维较短,吃起来非常滑嫩、爽口,因此对于消化系统有障碍的人,以及老年人和孩童来说,都是即营养又易于消化的食物。

此外,鱼、贝类能提供脂溶性维生素 A 及 D, 以及维生素 A、维生素 B、生物素及烟碱酸等四种水溶性维生素蛋白质,脂肪含量又低,对于人体健康,有莫大的助益。

## ■ 教你买新鲜的海产?

但要挑得鲜美的水产及海鲜,可是必须要靠经验来拿捏,我们提供读者以下几个参考的原则,让你逛鱼市可以轻松挑出最肥美的新鲜海产。

### ◆ 外观:

新鲜的鱼、虾、贝类,及软体类海鲜,在外形上应完整、无破损及掉鳞的现象,且肢体亦无断落不全的情形。

### ◆ 色泽:

新鲜的水产及海鲜的颜色较为明亮、有光泽,且摸起来不会有黏腻、沾手的感觉,若感觉颜色暗淡、无光泽,大多已失去鲜度,最好避免购买。

### ◆ 味道:

新鲜的海产,带有一股自然的鲜腥味,若味道闻起来呛鼻,令人难耐者,可能是遭到细菌感染,最好避免购买。



# 烹调要领得心应手

鲜美的水产及海鲜人人爱吃，若是再配合适当的烹调，更是无人能拒绝的美味了！

### ■ 油煎

用煎的方式烹调水产及海鲜，应使用平底锅，因为锅底平浅，温度加热较为均衡；另外，可在食物上涂抹少许食盐，煎出来的肉质即富有弹性，又有提鲜的功能。



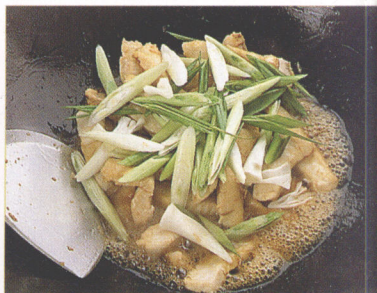
### ■ 烹煮

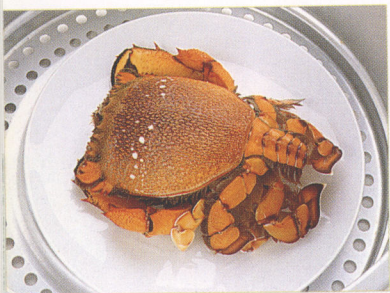
煮汤需要稍长的时间加热，因此较适合肉质强韧、弹性较佳的水产及海鲜，例如：石斑、石狗公、虱目鱼等，以免煮得过于软烂，烹调时可加入少许的姜丝及柠檬，有去除腥味的功效。



### ■ 快炒

用炒的方式烹调水产及海鲜，需先将食物处理成片或条状，因此最好选择肉质紧密，纤维较长的海、水产，才不会使食物太过碎散；此外，亦可加入适量的醋，有提鲜、杀菌、抑制腐败及延长保存期限的功能，但是醋会使肉质变得较为老硬，使用时需斟酌一下份量。





### ■ 清 蒸

用蒸的方式烹调水产及海鲜，最能呈现食物的原味，因此多用肉质较为细嫩、丰腴，味道鲜甜，且极为新鲜的海、水产，再搭配其他材料及调味料烹调，但以不影响原味为主。



### ■ 香 炸

用炸的方式烹调水产及海鲜，须将食物的水分擦干，再均匀裹上粉料，放入热油锅中，以免炸油四溅，且炸出来的肉质较香酥、好吃；此外，鱼肉含有蛋白质，炸鱼时见表面呈金黄色即可盛出。



### ■ 火 烤

用烤的方式烹调水产及海鲜，有一种独特的香味，但吃起来较为干酥，因此应挑选肉质细嫩，且脂肪含量较多的海、水产，譬如鳗鱼、红鲷、秋刀鱼等，才不会烤得太干，失去应有的风味；此外，亦可在食物表面抹少许食盐，烤出来肉色非常漂亮，且可避免烤焦。

# 烹调海鲜疑难解答



Q：处理鱼、虾之后，菜刀及砧板上容易留下腥味该怎么办？

A：用菜刀剁切鱼、虾、蟹时，腥味易留在刀面上，此时可切一小块姜来擦洗菜刀，或用少许醋清洗，即可去除腥味；至于砧板上的腥臭味，可用洗米水加入适量的食盐刷洗，再用热水冲净，并竖起来晾干便能去除异味，但切忌直接用热水刷洗砧板，以免使留在砧板上肉类的蛋白质凝固，反而更易让腥味渗入砧板中。



Q：如何增进海蜇皮爽脆的口感？

A：海蜇皮泡发后，先切成细丝状，放入滚水中氽烫约3秒钟，立即捞出，再放入冰水中浸泡，待水温变温，须立刻换冰水，如此重覆至海蜇皮凉透，捞出、沥干水分，拌入调味料腌至入味，吃起来就会十分爽脆可口！



Q：冷冻鱼腥味重，烹煮前该如何处理？

A：鱼肉先经过冷冻再解冻，容易使腥味加重，此时可先将鱼洗净，放入冷水中，加入少许的醋浸泡约5分钟，捞出冲洗干净，擦干水分，再抹上适量的米酒腌一下，便可去除腥味。





Q：冷冻海产如何解冻，才不会影响原有的美味与营养？

A：冷冻鱼解冻时，可放入冰箱的冷藏室中，或放入清水中加少许盐，使其慢慢解冻，绝不可冲泡热水，以免表皮受热，但内部冰冻，造成蛋白质变质，失去鲜味；至于虾、蟹类则须放在冷藏室中自然解冻，切忌放入清水或冲泡热水，以免肉身吸入过多水分，影响原有的鲜味及口感。



Q：煎、炸海鲜时，如何保持肉质鲜嫩、不干涩？

A：煎鱼、虾或蟹类时，由于用油量比较少，因此需先将水分擦干，均匀沾裹粉料，再放入油锅中煎熟，以免肉质太过干硬；油炸时则因油量较多，可沾裹面糊，再放入锅中炸熟，吃起来外皮酥脆、内里鲜嫩，十分美味。



Q：煎鱼时如何让鱼皮完整不掉落？

A：想要鱼皮完整，煎鱼前应先将锅子烧热，反覆用姜涂擦锅面，再倒入适量的油继续烧热，放入擦干水分的鱼，以小火煎至鱼皮变金黄色，才可以翻动鱼身，如此鱼皮就不会脱落了。



# 苦瓜豆豉蒸鱼

## 材料

|        |         |
|--------|---------|
| 嘉腊鱼    | 1条约700克 |
| 苦瓜豆豉罐头 | 2大匙     |
| 葱      | 2棵      |
| 红辣椒    | 1个      |
| 苦瓜     | 30克     |

## 作法

- 1 葱、红辣椒洗净，均切丝；苦瓜洗净切块，放入滚水中汆烫、捞出；苦瓜豆豉罐头打开备用。
- 2 嘉腊鱼去除内脏，洗净，在鱼的两侧各划数刀，抹上A料，盛盘，加入苦瓜豆豉2大匙（图1），再放入蒸锅中蒸熟（图2），端出，撒上葱及红辣椒丝，再放入苦瓜即可。

## 调味料

A料：盐 1/2小匙





## 肉酱蒸青蟹

### 材料

|      |         |
|------|---------|
| 青蟹   | 1只约500克 |
| 肉酱罐头 | 1罐      |
| 葱    | 1棵      |
| 红辣椒  | 2个      |

### 作法

- 1 葱、红辣椒均洗净，切丝；肉酱罐头打开，倒入碗中加A料调拌成酱料。
- 2 青蟹剥开硬壳，去除肺室，洗净，对切成6块，放入盘中（图1），加入酱料（图2），放入蒸锅中蒸熟，端出，撒上葱及红辣椒即可。

### 调味料

|       |     |
|-------|-----|
| A料：米酒 | 2大匙 |
| 酱油膏   | 1大匙 |
| 淀粉    | 1小匙 |



# 豆酥鳕鱼

## 材料

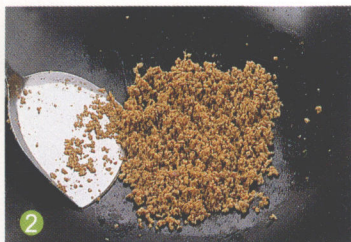
|    |      |
|----|------|
| 鳕鱼 | 500克 |
| 豆酥 | 1个   |

## 作法

- 1 鳕鱼洗净，擦干水分，放入盘中并抹上A料腌约10分钟，放入蒸锅（图1），以大火蒸约10分钟，取出。
- 2 豆酥切碎，放入热油锅中，再以小火炒香（图2），盛出，铺在鱼片上即可端出。

## 调味料

A料：盐 1/4小匙



# 五柳虱目鱼

## 材料

虱目鱼 1条约800克

葱、红辣椒 各2棵

香菇、竹笋、青椒

各30克

## 作法

- 1 香菇泡软，去蒂，竹笋去外皮，青椒、红辣椒去蒂及籽，均洗净，切丝，葱洗净后切段。
- 2 虱目鱼去内脏，洗净，在鱼的两面各划数刀（图1）；放入盘中，放进蒸锅蒸熟，取出。
- 3 锅中倒入2大匙油烧热，放入葱、青椒、红辣椒、香菇及竹笋炒香（图2），加A料炒匀，盛出，淋在鱼身上后即可端出。

## 调味料

A料：盐、糖、酱油

各1小匙

