

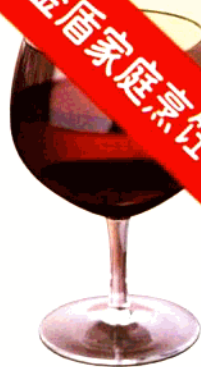
鲜美

- 水产品 营养好
- 生活中 不可少

水产品菜

杜乐 王其胜 编著

金盾家庭烹饪书系



76种

水产品菜任你选



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

金盾家庭烹饪书系

杜 乐 王其胜 编著

鲜美 水产品菜



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

内 容 提 要

水产品是世界公认的优质健康食品,中国自古以来把许多水产品既作为食品,又作为药品。含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、无机盐和多种维生素,具有滋补强身、益气养血、降脂抗凝、醒脑明目、养阴壮阳、续筋接骨、润脏泽肤之功效,对预防现代“富贵病”和抗癌裨益良多。现代营养学提倡多吃水产品。

本书主要向您介绍水产品菜烹饪基本知识,教您学做76种家庭能做的、有一定技术性的美味家常菜,每种菜具体介绍用料配比、制作方法、风味特点、操作提示,并附有1幅成品图和3幅操作示意图,一看就懂,一学就会。

本书内容科学实用,形式新颖时尚,可供广大家庭和餐馆、食堂学习应用。



图书在版编目(CIP)数据

鲜美水产品菜/杜乐,王其胜编著.—北京:金盾出版社,2006.9

(金盾家庭烹饪书系)

ISBN 7-5082-4077-4

I.鲜… II.①杜…②王… III.水产品—菜谱
IV.TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第050632号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:WWW.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/24 印张:3.5

彩页:84 字数:55千字

2006年9月第1版第1次印刷

印数:1-13000册 定价:15.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



出版说明

近几年来,随着广大群众生活水平的不断提高,人们对日常饮食的要求也逐步提升。对于一日三餐,大家已不再仅仅满足于填饱肚子,而越来越追求风味与口味,讲究科学和营养,希望吃出健康,延年益寿。为了满足广大读者的这一愿望,我们特约请了多名既有多年烹饪工作实践经验,又对食谱书写作颇具水平的高级烹调师、高级营养师和高级摄影师,编写了这套“金盾家庭烹饪书系”。全套共10册,分为肉菜、禽肉菜、蛋品菜、水产品菜、豆制品菜、蔬菜、凉菜、火锅、主食、汤羹粥等十大类。每册一律精选76个品种。所选品种,均以大众最熟悉、最常用、最想学的家常菜(主食)为主,原料普通,制法简便,只要按照书中要求去做,就一定能很快入门,此外,为了方便读者翻阅使用,本书采用了活页装订。

本书图文并茂,科学实用,版式新颖,方便灵活,通过精美的彩图和简短的文字,对每个品种的用料、制法、风味特点及操作关键都作了具体的介绍和展示,并扼要介绍了一些与本书内容相关的烹调、营养、饮食宜忌方面的基本知识。本书非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用,也可供餐馆、酒店经营参考。愿本书给您和您的家人带来美味、健康与快乐!

编者

2006年9月



目录



水产品菜基本知识 / 1

水产品菜制作 / 5

醇香鱼翅包 / 5

花汁玉兰翅 / 6

蟹黄鱼翅 / 7

大拌菜 / 8

蒜子烧裙边 / 9

黄焖裙边 / 10

香葱焗鳕鱼 / 11

柠檬鱼 / 12

鳕鱼鹅肝春卷 / 13

香煎鳕鱼 / 14

玫瑰鳕鱼 / 15

软炸银鱼 / 16

金蛋银鱼 / 17

烧淋鳕鱼卷 / 18

香炸鳕鱼 / 19

芫爆鳕丝 / 20

香炸带鱼 / 21

清炸鱼米 / 22

溜鱼片 / 23

菊花鱼 / 24

焦溜鱼片 / 25

五香酥鱼 / 26

软炸小黄鱼 / 27

上汤鱼花 / 28

海鲜包 / 29

满载而归 / 30

风干鱼片 / 31

剁椒鱼头 / 32

奶汤鱼头 / 33



奶汤鱼 / 34

咸蛋黄炒鲜鱿 / 35

独菊墨鱼花 / 36

香蒜墨鱼圈 / 37

赛龙虾球 / 38

龙虾球 / 39

菇香虾 / 40

纸包虾 / 41

扒金珠 / 42



雀巢虾环 / 43

玉环鲜虾 / 44

炸虾排 / 45

碧绿白玉虾 / 46

鹅肝虾 / 47

双鸽海中宝 / 48

缠丝虾 / 49

糖醋鲜虾球 / 50

白果虾 / 51

酒香煎虾 / 52

玫瑰虾球 / 53

扒竹荪虾卷 / 54

黄金棒棒虾 / 55

茄汁虾仁 / 56

珊瑚虾球 / 57

麻辣小河虾 / 58



渍海鲜 / 59

雀巢带子 / 60

百合迎春 / 61

芦笋鲜贝 / 62

鲜贝冬瓜 / 63

三彩鲜贝包 / 64

含香聚瑞 / 65

袖珍玉米 / 66

酥炸鲜贝卷 / 67

爆炒螺片 / 68

扒鱼肚 / 69

枸杞鱼肚 / 70

清汤三鲜 / 71

溜双鲜 / 72

上汤三鲜 / 73

烩乌鱼蛋汤 / 74

老醋蜇头 / 75

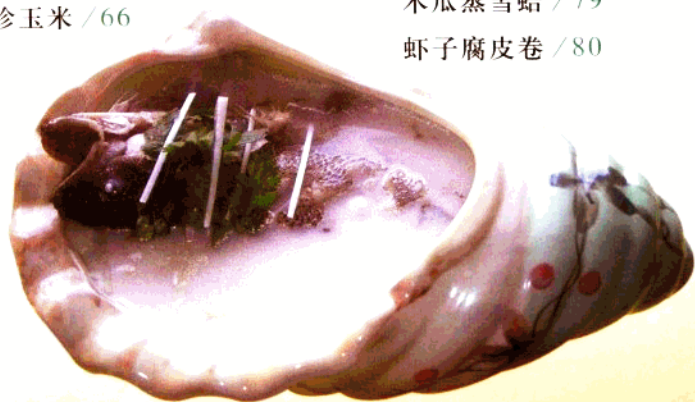
踏雪寻梅 / 76

葱油扇贝 / 77

蟹肉藕合 / 78

木瓜蒸雪蛤 / 79

虾子腐皮卷 / 80





水产品菜 基本知识

水产品的种类

从我国烹饪历史看,按水产品烹饪原料划分,大致分为鱼类、虾蟹类、软体类(亦称贝类)、其他水产品类、藻类和水产制品类。

鱼类 分为海鱼(含咸水湖鱼)、内陆淡水鱼两类。海洋鱼类能经常进入百姓餐桌的主要有:大小黄鱼、带鱼、平鱼、比目鱼、鲑鱼、鳗鱼、银鱼、鲱鱼以及溯河性的鲥鱼、鲈鱼、大马哈鱼等。淡水鱼类能经常进入百姓餐桌的主要有人们常说的“四大家鱼”:草鱼、青鱼、鲢鱼、鳙鱼(胖头鱼);多种“传统名鱼”:鲤鱼、鳊鱼(桂鱼、鲈花鱼)、鳊鱼、鲂鱼、白鱼、鳊鱼、鲢鱼(回王鱼)、鲫鱼等;多种“特殊品种鱼”:甲鱼、黄鳝、鳊鱼、鳊鱼(泥鳅)等;另外还有从国外引进和培育的许多“新品种鱼类”:罗非鱼、白鲫、银鲫、杂交鲤等。无论是海鱼还是淡水鱼,在八大菜系中都占有重要位置,鱼类名菜荟萃各有特色。

虾蟹类 虾,分海水虾、淡水虾两类。海水虾主要有对虾、红虾、白虾、毛虾以及名贵品种龙虾。淡水虾主要有青虾、草虾,通称“河虾”。在烹饪应用上,海虾以对虾为多,河虾以青虾为多。虾米、虾皮、虾子、虾油都是制作鲜美菜肴的原料或调料。蟹,也分海蟹、河蟹两类。常见的海蟹有三疣梭子蟹、青蟹、黎明蟹、和乐蟹、蛙形蟹等。常见的淡水蟹主要有中华绒螯蟹、洪泽湖螃蟹等。海蟹每年3~4月份最肥。河蟹雄性(尖脐)7月份最肥,雌性(团脐)8月份最肥,故有“七尖八团”之说。在当今,虾蟹除了上宾馆、酒楼、饭店的宴席,已是百姓家常菜了。

软体类 软体类水产品一般特征是带贝壳,故又称贝类。海产软体类主要有鲍鱼、文蛤、扇贝、贻贝(俗称海红,干品称淡菜)、海螺、牡蛎、海蚌、蛏子、蚶子、乌贼(主要指金乌贼,即墨斗鱼或乌鱼)等。淡水软体类主要有河蚌、田螺等。市场销售的海产软体类除少部分鲜品(含冷冻品)外,大多为罐头制品或干制品;淡水软体类一般都是售鲜活品。软体类水产品自古以来就被视为宴席上的珍品。软体类水产品在我国八大菜系中都有脍炙人口的名菜。

其他水产品类 指多门类、多纲科的水产品烹饪原料,主要有海参、鲎鱼、海蜇、桃花鱼等。其中,海参属棘皮动物,市场上常见的



多为干制品或罐头制品，主要有刺参、梅花参、方刺参、黄玉参、白石参、乌乳参等，其中以西沙群岛出产的梅花参体大质优最为名贵。蜆(hòu 候)鱼属节肢动物，我国沿海产的称中国蜆或东方蜆，其可食的精华部位是尾肉。海蜇、桃花鱼同为腔肠动物门。海蜇以南蜇(福建沿海产)质量较好。市场出售的海蜇多为腌制品，分蜇皮、蜇头两个档次。桃花鱼又称桃花水母。我国出产的桃花水母以宜昌香溪河出产的为优，既是观赏动物，又是珍贵烹饪原料。

藻类 在品种繁多的藻类中，可提供食用的主要是海带、昆布(黑菜)、石莼(海白菜)、裙带菜、鹿角菜、江蓠、麒麟菜、石花菜、紫菜等。市场出售的都是干品，烹饪上分别用作主料、配料、调味和汤料。

水产制品类 凡水产品加工性烹饪原料(包括可直接食用的成品)都属水产制品类，品种繁多。其中高档烹饪原料有鱼翅、鱼皮、鱼肚、鱼唇、鱼骨、鱼信、鱿鱼、鲞、虾米、干贝等。

水产品的营养价值

食物是营养之源，营养是健康之本。人们从食物中获取的营养物质主要包括：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和膳食纤维等。水产品烹饪原料是人们获取这些营养物质的重

要组成部分。

提供优质蛋白质

水产品烹饪原料中，

鱼类含蛋白质 15%~22%

左右；虾蟹类含蛋白质 13%~18%

左右；干海参含蛋白质 76.5%；软体类鲜品含蛋白质 7%~19%，干品含蛋白质 45%~57%；水产制品类中，鱼翅含蛋白质 83.5%，鱼肚含蛋白质 78.2%~84%……除鱼翅因缺少色氨酸属不完全蛋白质外，其余多是优质蛋白质，含有人体必需的氨基酸。当前在食品结构中，水产品蛋白质所占比重很小，所以营养学界提倡多食用水产品，以弥补植物蛋白质氨基酸组成的不足。

提供不饱和脂肪酸 水产品脂肪含量一般在5%以下，多数为1%~3%，少数品种如鲟鱼含脂肪 17%，鳇鱼含脂肪高达 20%。但水产品所含脂肪品质优良，大部分是由不饱和脂肪酸组成，它具有调节生理功能的作用，对人体非常有益。

提供多种维生素 人体必需的维生素分脂溶性维生素(VA、VD、VE、VK)和水溶性维生素(VC、VB族；VB₁、VB₂、VB₆、VB₁₂和尼克酸、叶酸、偏多酸、生物素)，每种维生素都规定了正常供给量。它们的作用是维持人体正常生理功能，缺少某种维生素，身体就会产生某种特异性病变；但如果供应过量，同样会引起病变。维生素是有机化合物，人体不能合成，都要从天然食物中获取。水产品烹饪原料是为人体提供多种维



生素的良好来源之一。

提供丰富的无机盐 存在于人体内的元素也就是人们常说的“矿物质”多达几十种,除了碳、氢、氧、氮主要以有机化合物的形式出现外,其余元素在营养上通称无机盐,约占人体重量的4%。它们的营养生理功能是:参与机体组织的构造,是骨、齿、肌肉的重要组成成分;溶于体液以维持其渗透压、酸碱度和应激性;构成金属酶和酶系统的活化剂,也是激素和维生素等重要物质的成分。由于代谢的关系,每天都有一定的无机盐排出,必须及时从食物中得到补充。无机盐在水产品烹饪原料中分布很广,无论是种类还是含量都比较丰富,如鱼类中含无机盐总量约占鱼体重的1%~2%,是理想的无机盐来源。

正因为水产品烹饪原料营养价值高,所以许多品种均可食、药两用,而且要经常食用。突出的食疗功效是:温营化食,滋补强身,益气养血,降脂抗凝,醒脑明目,养阴壮阳,续筋接骨,润脏泽肤,对预防现代“富贵病”和抗癌裨益良多。综上所述,水产品称之为优质健康食品是名副其实的。

水产品烹饪注意事项

由于水产品种类繁多,作为商品进入市场后优劣混杂,从选料、加工到烹调、食用,都存在

一些值得注意的问题。

水产品原料的选择 水产品有鲜、活、冷冻、干制、咸制、罐头等多种。鲜品,以刚死的鱼类为例,其特征是:嘴、鳃紧闭,鳃色鲜红,眼球凸起且黑白分明,体坚实无粘液,闻之无异味,这样的鱼不失为鲜品;如果与此特征相反,一定不要选用。活品,其特征是:在水箱中游动自如,鱼体不侧浮翻背,对外界刺激反应灵敏,体表无伤无脱鳞,这些都是健康表现;如果与此特征相反,那就是快要死的鱼了。冷冻品,是在捕捞后第一时间速冻保鲜的,其特征是:眼睛明亮,鱼体坚实,色泽新鲜,保持了鲜活时的新鲜感,这就是好鱼冻品;如果与此特征相反,说明脱水很久而未能售出才冷冻的,选择时要慎之又慎。干制品、咸制品,以无霉变、无异味为好。罐头制品(含袋装),要有商标、厂名、地址、批准文号,看清楚生产日期、保质期限,凡标示不明或过期的都不要选用。孔子说:“鱼馁肉败,不食”。水产品原料贵在新鲜,一定要把好选料关,这是保证成菜质量的前提。

水产品原料的加工 要根据不同品种的特点选用不同的加工方法。比如黄鱼,肉呈蒜瓣形,搞不好易破碎,故加工时可不剖腹,用一双筷子从口中插入,绞出内脏,挖鳃去鳞,洗净即可烹制。又如银鱼,





属可全食性鱼类，整条洗净即可烹制。凤尾鱼亦可整条连骨食用，但

烹制前要从口中插筷绞出内脏洗净。再比如鲥鱼、鳊鱼鳞下富含脂肪，加工时可以去鳞。土腥味较重的鳊鱼及含泥沙较多的贝类等，加工前先放水盆中加几滴菜油养一段时间，使其将胃肠排空。在处理水产原料时，一旦弄破苦胆，要立刻在污染部位涂白酒、小苏打、发酵粉，或抹上盐再用醋涂擦，然后多冲洗几遍即可。若将鲜活品入冰箱暂贮，最好先收拾干净，用保鲜袋封装。冻藏一周内，冻室必须在 -6°C 以下；冻藏三周内，冻室必须在 -12°C 以下；冻藏一个月以上，冻室必须在 -18°C 以下。一旦取出化冻，不宜再次冷冻。若是干制品，烹前必须先涨发。凡是水产品原料，或轻或重都有腥味，除收拾干净外，烹制时主味型随意，但都宜放适量料酒和醋，放适量葱姜，有的还要加点睛，以去腥、增味、提鲜。成熟方式尽管多种，但宜多用蒸、煮、烧，少用煎、炸、烤，海鲜尤其如此。

水产品的食用禁忌 主要介绍一下海鲜与其他某些食物或药物不宜搭配以及某些特殊人群不宜或少食海鲜的问题。比如吃海鲜（螃蟹）时不宜同时吃柿子、葡萄，需要间隔3小时后

再食用，否则，果中鞣酸与海鲜蛋白结合成不溶于水的鞣酸蛋白，易导致胃肠结石症。吃海鲜前后不宜服用Vc药片，以免海鲜中的砷与Vc反应产生有毒物质。海鲜多性寒，脾胃虚弱者宜少食。鱿鱼、墨鱼含胆固醇较多，高血压者宜慎食。甲状腺功能亢进者应少吃海鲜，因海鲜含碘量高，会使病情加重。老年人及肝病、糖尿病、胃病患者和免疫功能低下者不宜食生蚝（牡蛎），以免引起发热、发冷、呕吐、恶心。孕妇及哺乳期妇女应少吃海鲜，以免胎儿、幼婴的神经系统受不良影响。健康人尤其是老年人，食用海鲜的次数也不宜太多，每周2~3次，每次控制在100克左右为宜，这样可以减少患冠心病和高血压的几率。



醇香 鱼翅包

原料 鱼翅 150 克，木瓜 200 克，盐 3 克，味精 1 克，姜汁 10 克，料酒 4 克，白葡萄酒 4 克。



醇香浓郁 香嫩可口

提示 为防止汤汁外渗，可在玉米皮内加一层透明纸。

制作步骤

① 将木瓜去籽，改刀切成薄片。



② 将发好的鱼翅加味精、盐、料酒、姜汁、葡萄酒拌匀入味，放在木瓜片上。

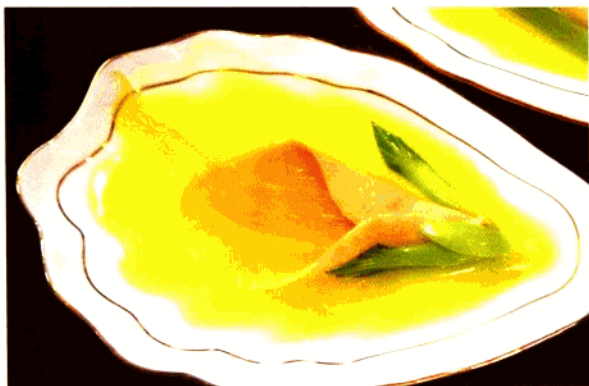


③ 将鱼翅木瓜片用玉米皮包起搓成卷，两头扎紧，上屉蒸熟即可。



花汁 玉兰翅

原料 鳕鱼 150 克，鱼翅 80 克，油菜 40 克，藏红花 2 克，盐 3 克，鸡精 5 克，料酒 4 克。



鲜嫩滑爽 口味独特

提示 花型要美观，芡汁最好用高汤或鸡汤。

制作步骤

①将鳕鱼切成薄片。



②用剪刀将鳕鱼片剪成花瓣状。用藏红花冲水制成红花汁，汁中加入盐、鸡精、料酒。



③将发好的鱼翅放在花瓣中裹紧上屉蒸熟。焯好过凉的油菜制成花托安在花瓣下面，再浇上红花汁。



蟹黄鱼翅

原料 鱼翅 200 克，蟹黄 80 克，茉莉花瓣 5 克，葱 5 克，姜 5 克，盐 3 克，酱油 5 克，味精 3 克，料酒 4 克，奶汤 40 克，植物油 15 克，蚝油少许。

制作步骤

①将发好的鱼翅放入盘中，上屉蒸烂。



②茉莉花瓣洗净备用。



③锅内放少许油，用葱、姜米炆锅。放入奶汤、酱油、料酒、味精、盐、少许蚝油制成汁，浇在鱼翅上，再撒上花瓣、熟蟹黄。



蟹香浓郁 口感润滑

提示 鱼翅一定要蒸烂。

大拌菜

原料 墨鱼肉 60 克，黄瓜 80 克，香菜 20 克，胡萝卜 40 克，圣女果 60 克，红彩椒 30 克，黄彩椒 30 克，盐 3 克，沙拉酱 50 克。



营养丰富，色彩明快

提示 墨鱼不要焯得过早。

制作步骤

① 先将墨鱼切成丝焯水备用。



② 胡萝卜切丝，红黄彩椒切成块，圣女果切条，香菜切段。



③ 将各种蔬果原料放入容器，再放上焯好的墨鱼丝，加沙拉酱同拌即可。



蒜子烧裙边

原料 裙边 200 克, 西兰花 100 克, 蒜子 100 克, 盐 3 克, 生抽 3 克, 老抽 2 克, 味精 2 克, 湿淀粉 5 克, 植物油 15 克。



蒜香浓郁 味道鲜醇

提示 裙边即甲鱼背甲四周的肉质软边。蒜子要煸炒出香味。

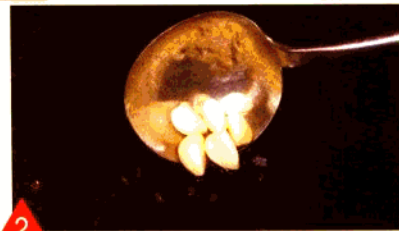
制作步骤

① 将发好的裙边切成片。西兰花焯水过凉。



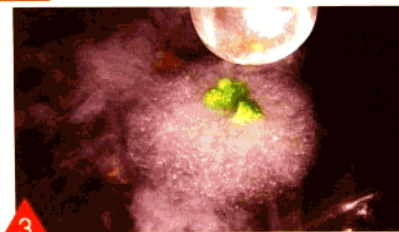
1

② 锅内放入油, 放入蒜子煸出香味, 加入裙边、生抽、老抽煸炒。



2

③ 加入西兰花、蒜蓉、味精、盐煸炒, 出锅前湿淀粉勾芡。



3

黄焖裙边

原料 裙边 150 克，盐 3 克，鸡精 3 克，香油 2 克，浓汤 80 克。

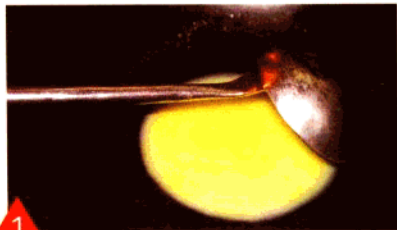


味道鲜美 营养丰富

提示 如用干裙边在制作前要洗净发透。

制作步骤

① 将浓汤中放入鸡精、盐、香油调好味。



② 将裙边切成片，码放盘中。



③ 将裙边上屉蒸烂，再浇上调好的汤汁。



香葱 焗鳕鱼

原 料 鳕鱼 200 克，香葱 60 克，圣女果 80 克，盐 3 克，料酒 4 克，蜂蜜 20 克，甜橙 2 个。



口感香嫩 造型美观

提示 腌制鳕鱼时可加入香草，味道更佳。

制作步骤

①先将鳕鱼洗净、切片。



②将鱼片用剪刀加工成鳕鱼形，加入盐、料酒腌渍入味。



③将鱼片表面放上香葱末，刷上少许蜂蜜，用锡纸裹起来放在烤箱内烤至成熟，码入盘中。甜橙切片与圣女果一起码边点缀。

