

美味海鲜

张奔腾 主编



辽宁科学技术出版社

沈阳

图书在版编目(CIP)数据

美味海鲜/张奔腾主编. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2006.9

(家庭烹饪教室)

ISBN 7-5381-4636-9

I. 美... II. 张... III. 海产品-菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第150157号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市新友印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 135mm×210mm

印 张: 3.5

插 页: 20

字 数: 140千字

印 数: 1~10 000

出版时间: 2006年9月第1版

印刷时间: 2006年9月第1次印刷

责任编辑: 姚福龙 邱利伟 李丽梅

封面设计: 冯守哲

版式设计: 于 浪

责任校对: 刘 庶

定 价: 10.00元

联系电话: 024-23284354

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn



作者简介



张奔腾，1974年入厨学艺，师从著名烹饪大师刘敬贤。精通辽菜，旁通川、粤、鲁、淮扬等菜系。参与研制“速冻家宴”、“鹿鸣宴”、“大帅府宴”、“满汉全席精选筵”等68种佳宴，获“筵席设计一等奖”。主编《中式烹

调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》等50余部著作。在《中国烹饪》、《中国食品》、《东方美食》、《餐饮世界》、《饮食科学》等杂志上发表过百余篇论文及创新菜点。

2001年被授予中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委；2002年被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”、“国际印证行政总厨”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼分公司总经理。2004年获中国百名行业创新杰出人物金像奖，并被评为“中国饭店业优秀职业经理人”。其业绩被编入《中华烹饪名人大典》、《中国饭店管理人才大典》、《世界优秀专家人才大典》，为弘扬中华饮食文化作出了积极贡献。



编委会名单

主 编 张奔腾
编 委 石纪友 高 玮 申同斌 董一增
罗向阳 杨玉山 徐晓辉 郝清华
王明刚 陈秋颖 尹世和 林全德
吴清君 刘克东 孙启海 李振禄
郭晓慧 王永强 王秉亮 杨 明
孙长增 孙长朋 王 伟 朱保国
王文学 刘 利 李 刚 张 鹏
赵 春 赵国宁 董仁江 刘志国
潘 军 韩继成 赖 荣 王 震
李建新 杨任波 陈喜峰 张可心
周 围 孟 晶

本书鸣谢沈阳假日大厦城市酒楼的大力支持
(024-23341777)

本书部分瓷器由唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分
公司提供 (0315-3286894)



前言

“烹饪是科学，是艺术，是文化”。随着国民经济的不断增长，人们的生活水平有了显著的提高。拥有健康的身体、和睦的家庭、开心的工作和生活是幸福的标志，而这三点似乎都与烹饪有关。吃出营养，吃出健康，吃出美味，已成为现代人追逐的潮流。由此，烹饪之学便悄然地深入到每个家庭。做菜做饭不再是枯燥无味、千篇一律的家务，而是情趣盎然、美满生活的象征。

烹饪是用餐者与自然界之间的桥梁，“食无定味，适口者珍”。追随着四季的节奏，将时令食材的鲜美滋味，以最适合的烹调方式牵引出来，以满足大众的口味，这种“呈现原味”的精神，便是烹饪之道的灵魂。及时适应和引领人们的胃口，弘扬饮食科学，创造美好的生活，将精湛的厨艺毫无保留地奉献给百姓，是厨师们最大的乐趣。

“家庭烹饪教室”系列丛书包括《爽口凉菜》、《营养素菜》、《鲜香肉菜》、《美味海鲜》、《滋补靓汤》、《家常主食》等六个分册。整个系列力求通俗易懂，南北皆宜，操作简便，适宜家庭。为了便于学习掌握，每册开篇均依据原料性质和制作技巧附以相关的烹调基础知识，并配有精美菜点图片供您对照检验自己的学习成果。

“清中求鲜，淡中求美”，美食的真正内涵在于食材普通和大众认同。本书的特点之一就是选择普通食材为大众服务；特点之二是将传统烹饪与现代科技相结合，推陈出新，以适应现代家庭生活的需求。

本书是烹饪名师们集体创作的结晶，旨在让餐馆里的美食走进家庭，教您做好一日三餐。

愿您注意饮食科学，享受健康幸福！

张奔腾

2005年12月26日于沈阳



目 录

上篇 基础知识

1. 如何辨别鱼的品种? 不同的鱼适宜哪些烹调方法? 009
2. 常见虾类有哪些, 如何辨别? 012
3. 常见蟹类有哪些, 如何辨别? 012
4. 贝类有哪些, 如何辨别? 013
5. 如何辨别海产品的品质? 014
6. 清理海产品的技巧有哪些? 015
7. 如何泡发海参和鱼翅? 017
8. 烹调时, 如何判定油温? 017
9. 怎样鉴别不同的火力? 017
10. 调味有哪些技巧? 017
11. 浆糊有哪些种? 都有什么作用? 018
12. 挂糊如何操作? 019
13. 进食海鲜时, 需注意哪些常识? 019

下篇 精品菜肴

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 奇妙卷筒黄鱼..... | 020 | 荷包蛋炖鲢鱼..... | 028 |
| 脆珠香鳝..... | 021 | 麻辣鳝鱼丝..... | 029 |
| 青瓜鱼片炒双耳..... | 021 | 香辣黄花鱼..... | 029 |
| 茉莉茶香鱼..... | 022 | 腰鼓鱼卷..... | 030 |
| 白灼牙片鱼..... | 022 | 美极小银鱼花生..... | 030 |
| 橙香菊花鱼..... | 023 | 老干妈蒸桂鱼..... | 031 |
| 香辣酥银鱼..... | 024 | 脆皮黄鱼..... | 031 |
| 煎焗沙丁鱼..... | 024 | 咖喱鱼片..... | 032 |
| 金蒜鲜鱼卷..... | 025 | 火龙鳕鱼盏..... | 032 |
| 豆酱焖剥皮鱼..... | 025 | 生炒鲈鱼球..... | 033 |
| 焦熘鱼片..... | 026 | 吉列石斑鱼块..... | 033 |
| 落地飘香..... | 026 | 铁锅酒香鱼头..... | 034 |
| 家常焖刀鱼..... | 027 | 泉水鱼..... | 035 |
| 烤鳗鱼..... | 027 | 椒盐九兔鱼..... | 035 |
| 尖椒盘龙武昌鱼..... | 028 | 松鼠桂花鱼..... | 036 |



鱼子扒豆腐·····	036	新春团圆·····	056
香酥鱼排·····	037	捶熘凤尾虾·····	057
椒葱鲈鱼头·····	037	香炸芋片虾·····	057
家炖鲁子鱼·····	038	富贵沙律芝麻虾·····	058
干炸大头宝·····	038	酥炸大虾·····	058
香辣酥鳝片·····	038	酒心虾丸·····	058
竹挞鲈鱼·····	039	妙香竹管虾·····	059
黄鱼炖宽粉·····	039	灯笼虾球·····	060
麻辣小干鱼·····	040	山椒醉虾·····	060
泡椒辣鱼丁·····	040	烟熏大虾·····	061
香煎踏板鱼·····	041	椒盐基围虾·····	061
剁椒鲈鱼头·····	041	金丝虾球·····	062
银鱼翡翠羹·····	042	生煎虾饼·····	062
新派酸菜鱼·····	042	香葱饼子爆鲜虾·····	063
泡椒带鱼·····	043	虾仁烧豆腐·····	063
带鱼焖茼蒿·····	043	麻香辣子虾·····	064
小黄花焖白菜海带·····	044	干烧明虾·····	064
渔翁豆腐·····	044	盐水虾·····	065
豉油皇煎鲑鱼·····	045	外婆干锅虾·····	065
小镜鱼炒尖椒·····	045	虾仁烧杂菌·····	066
麦香银雪鱼·····	046	宫保虾球·····	066
飘香小刀鱼·····	046	锅贴虾盒·····	067
焗炒鳝鱼丝·····	047	清蒸虾爬子·····	067
橙香腐皮虾·····	047	锅烧蟹·····	068
沙司面包虾·····	048	鸡蓉蟹脚·····	068
脆皮虾球·····	048	生卤河蟹·····	069
金沙焗虾丸·····	049	什锦肉蟹·····	069
啤酒大虾·····	049	蛋黄焗飞蟹·····	070
瑶柱芙蓉虾·····	050	干锅锡烧蟹·····	070
滑熘青虾肉·····	050	酥炸蟹螯·····	071
锅巴酸辣鲜虾·····	051	香辣蟹·····	071
鲜虾爆韭薹·····	051	清蒸河蟹·····	072
炒海虾腰·····	052	姜汁醉蟹·····	072
薄荷脆皮虾·····	053	啤酒焖蟹·····	073
海虾爆蚕蛹·····	053	鱼香脆皮蟹·····	073
香辣芝麻虾·····	054	酥香蟹螯·····	074
香烹对虾·····	054	清蒸大闸蟹·····	074
煎蒸大虾·····	055	油酱河蟹·····	075
干烧大海虾·····	055	金汁焗膏蟹·····	075
芥末软炸虾·····	056	山椒焖肉蟹·····	076



宫保蟹腿肉·····	076	翠绿芥双鲜·····	095
双蟹斗宝·····	077	葱油兰度三鲜·····	095
紫菜蟹肉卷·····	078	盐爆海肠·····	096
上汤贵妃蚌·····	078	海鲜扒紫茄·····	096
百花酿鲜蛤·····	079	椒香海参·····	097
火焰风云螺·····	079	豉汁蒸夏贝·····	097
牡蛎烧豆腐·····	080	香辣蜇丝·····	098
洋葱烩香螺·····	080	平菇烩海参·····	098
炒雪花扇贝·····	081	盐焗文蛤·····	098
秘制海螺·····	081	海参一锅鲜·····	099
金丝带子·····	082	柱候酱焖海参·····	099
芦笋百合炒螺片·····	082	家常海参·····	100
老干妈尖椒炒海螺·····	083	活海参蘸酱·····	100
剁椒粉丝带子·····	083	鱼中有鱼·····	101
芥味螺片·····	084	爽口鲜海蜇汤·····	101
香菇瑶柱烩豆腐·····	084	原汁活海参·····	102
香炅脆带·····	085	辣炒海瓜子·····	102
酥炸牡蛎·····	085	辣炒花蛤·····	102
鱼香鲜贝·····	086	微波焗海蛎·····	103
鱼香蚬肉·····	086	芫爆海螺片·····	103
绣球鱼蓉干贝·····	087	金沙墨鱼丸·····	104
小蛏子烧尖椒·····	087	海鲜大丰收·····	104
五香焗响螺·····	088	海豆酱烧鱿鱼头·····	105
带子海上鲜·····	088	韭菜炒海肠·····	105
酱爆螺片·····	089	杭椒炒海兔·····	106
雪菜炒蛏子·····	089	海鲜一品煲·····	106
豉汁文蛤·····	089	酱爆海肠·····	107
海鲜鲍酱烧茄子·····	090	焦熠海兔·····	107
一箩鲜·····	090	原汁墨鱼·····	108
海胆蒸水蛋·····	091	泡椒墨鱼仔·····	108
小人鲜土豆丝羹·····	091	农家酱焖八爪鱼排骨·····	108
滑蛋炒扇贝·····	091	蛎黄炒花肘·····	109
原汁竹蛏·····	092	渔家小炖·····	109
萝卜丝蛎黄·····	092	大骨海带炖蛎黄·····	110
双椒圈爆赤贝肉·····	093	韭黄爆三鲜·····	110
雪菜蚬子肉·····	093	咸蛋黄焗鲜鱿·····	110
京酱四鲜·····	093	三鲜扒茄条·····	111
鲜贝烩鲜鱿·····	094	蒜蓉蒸夏贝·····	111
海鲜巧夹豆腐·····	094	客家小炒·····	112
蛋黄三鲜焗豆腐·····	095	马来鱿鱼丝·····	112



上 篇

【 基础知识 】

1. 如何辨别鱼的品种？不同的鱼适宜哪些烹调方法？

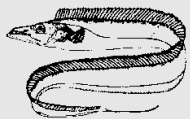
(1) 咸水鱼类



小黄鱼

①怎样识别黄花鱼？适宜哪些烹调方法？

黄花鱼，有大黄鱼和小黄鱼两种。大黄鱼又称大王鱼，俗称大鲜。小黄鱼又称黄花鱼、古鱼、花鱼。大黄鱼鳞片小，嘴大而圆，体形大，肉质坚实。小黄鱼鳞片小，嘴小而尖，体形小，肉质细，为蒜瓣形，刺少味鲜。适于干烧、红烧、干煎等烹调方法，大黄鱼更适宜炖、焖等。



带鱼

②怎样识别带鱼(刀鱼)？适宜哪些烹调方法？

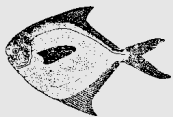
带鱼，体长，侧扁呈带子形，嘴长而尖，口大，牙齿发达，排列稀疏，侧线在胸鳍上方，尾呈鞭状，体披白色粉浆状细鳞。肉细，刺少，脂肪较多，内脏少。可清蒸、煎、焖、熬等。



鳊鱼

③怎样识别鳊鱼(鲈鱼)？适宜哪些烹调方法？

鳊鱼，体长而宽、侧扁。体色为闪光银白色，刺多，肉细嫩，味醇香，鳞下含丰富脂肪，为腌制咸鱼的重要材料。新鲜鳊鱼用来清蒸最好，也可氽汤、干烧、红烧、酱汁、白炖等。



鲳鱼

④怎样识别鲳鱼(镜鱼、平鱼)？适宜哪些烹调方法？

鲳鱼，体短而宽，体侧扁，略呈菱形，为银白色。上部微呈青灰色，多数鳞片带有细微黑点，且细小。雌者体大、肉厚，雄体较小肉薄。鲳鱼骨少肉多，刺软，内脏少，肉质细嫩鲜美，为上等鱼类。以清蒸、红烧最好。

⑤怎样识别鲈鱼？适宜哪些烹调方法？

鲈鱼又名青花鱼，体呈纺锤形，长达60厘米。尾柄细，背青色，腹



鲑鱼

白色，体两侧上部具有深蓝色波状条纹，第二背鳍和臀鳍后方各具有5个小鳍，尾鳍呈交叉形。适宜红烧或盐腌。

⑥怎样识别鲑鱼？适宜哪些烹调方法？



鲷鱼

鲷鱼，外形和鲑鱼很相似，但与鲑鱼的不同之处是前后两背鳍相距很近，第二背鳍和臀鳍后部具有7~9个小鳍，体形较鲑鱼大，可达1米以上。鲷鱼肉有弹性，刺少，最适宜制馅、汆丸子，食用方法与鲑鱼相似。

⑦怎样识别鲈鱼？适宜哪些烹调方法？



鲈鱼

鲈鱼体长圆形，青灰色，嘴大，背厚，鳞小，腹白色，肉多，刺少，有黑白两种，鱼味鲜美。适宜清蒸、红烧、水煮、炸、煎等烹调方法。

⑧怎样识别鳊鱼（鳊子鱼）？适宜哪些烹调方法？



鳊鱼

鳊鱼，体侧为暗棕色，腹部为灰白色，有鳞。肉质细嫩。适宜清蒸、醋熘、红烧、熏制等烹调方法。

⑨怎样识别马面鲰鱼（剥皮鱼）？适宜哪些烹调方法？



马面鲰鱼

马面鲰鱼，体呈长椭圆形，侧扁，呈黑色，食用时需剥去外面的一层棘皮。适宜红烧、干烧、清炖、糖醋熘、涮食，也可蒸熟后做“拌鱼丝”或腌后干煎、烧制等。虽肉质老，但鲜味尚好。

(2) 淡水鱼类



青鱼

①怎样识别青鱼？适宜哪些烹调方法？

青鱼，体长略侧扁，腹部圆，头较扁平，无须，体色很浓，背部青黑，腹部白色，肉质紧实，细嫩，出肉率高，属淡水鱼中上品。烹调方法宜于红烧、干烧、清蒸、炸、炖、焖等。

②草鱼有哪些特征？适宜哪些烹调方法？



草鱼

草鱼，体形与青鱼相似，嘴部稍圆，无须，眼小，体色茶黄，背部深绿，头背较平，鳞片粗而发黑。肉色白，细嫩，有弹性。烹调上可红烧、清炖、清蒸、醋熘，也可加工成片、块烹制，著名的西湖



醋鱼就是用草鱼烹制的。

③鲢鱼（白鲢）有哪些特征？适宜哪些烹调方法？

鲢鱼，体形侧扁而高，腹部尖扁，头大，眼小而低，鳞细，侧线下弯，背为灰色，腹为银白色，鳍为灰色。肉质肥美。可烧、炖、熬等。



鲢鱼

④怎样识别鳙鱼（花鲢、黑鲢、胖头鱼）？适宜哪些烹调方法？

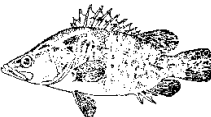
鳙鱼，头部较大，为体长三分之一，眼小而低，口大而斜，肉嫩，刺细而多。烹调上可烧、炖、熬等。



鳙鱼

⑤怎样识别鳊鱼？适宜哪些烹调方法？

鳊鱼，口大头尖，身长而扁圆，长20~30厘米，体为青黑绿色而带金属光泽，身上有不规则的花黑斑点，鳞细小，刺细。肉紧细嫩，呈蒜瓣状。味鲜美。适宜于清蒸、红烧、干烧、糖醋熘、炸等烹调方法。



鳊鱼

⑥怎样识别鲤鱼？适宜哪些烹调方法？

鲤鱼，按生长区域可分为河鲤鱼、江鲤鱼和池鲤鱼。河鲤鱼黄色，带有金属光泽，鳞白色，口边有须两对，尾红，肉嫩味鲜；江鲤鱼鳞片和肉为白色，肉质仅次于河产的；池鲤鱼鳞青黑，刺硬，有泥土味，但肉质细嫩。鲤鱼与其他鱼不同的是鳞片大而发紧。鲤鱼吃法很多，整条烧、煮、炖、焖、蒸或加工成片、块、条、丁。适宜于熘、炸、炒、爆、烹等。



鲤鱼

⑦怎样识别鲫鱼？适宜哪些烹调方法？

鲫鱼，体侧扁，宽而高，腹部圆，头小，吻钝，鳞大。体呈银灰色，也有金黄色的，嘴上无须。其刺多，肉嫩味美，营养丰富，为高等淡水鱼类之一，妇女哺乳期食用后可发奶。鲫鱼干烧、酥制、熘、红烧、清炖、清蒸、汆汤等均可。



鲫鱼

⑧怎样识别大马哈鱼？适宜哪些烹调方法？

大马哈鱼，体长侧扁，背灰黑色，腹白色，两侧线是平行的，鳞片较大，肉质紧而弹性强，味道鲜美。适宜烧、炖、焖、清蒸、酱、熏或腌渍等烹



大马哈鱼



调方法。



银鱼

⑨怎样识别银鱼？适宜哪些烹调方法？

银鱼，体长20~23厘米，最大的大约100克。无鳞，银白色，金眼，体细长，口小牙细，无刺，无侧线，肉中有黄瓜的鲜香气味。适宜干炸、糟熘、清蒸、氽汤、爆、炒等烹调方法。

⑩怎样识别鳊鱼（黄鳊）？适宜哪些烹调方法？

鳊鱼头粗尾细，全身圆而细长，背呈黑褐色，腹为黄色，眼小，无胸鳍和腹鳍，背鳍和臀鳍低平，与尾鳍相连，全身仅一根大刺，肉嫩味美。鳊鱼可清炖、清炒、酥制等。

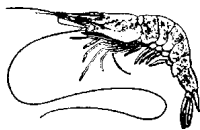


鳊鱼

⑪怎样识别鳊鱼？适于哪些烹调方法？

鳊鱼，体形侧扁，头尖小，背部特别隆起，腹面后部具肉棱，鳞小，体呈银灰色。其肉细嫩鲜美，营养丰富，是淡水鱼中的上品，适宜清蒸、红烧、干烧、氽汤等烹调方法。

2. 常见虾类有哪些，如何辨别？



对虾

①对虾。又名大虾、明虾。体长16~23厘米，

其鲜品外壳呈青白色，以皮亮、身硬、头爪整齐、须长者为上品。天津河口的对虾尾红、爪红。其味非常鲜美。稍小的对虾称为“虾钱”，一般6~7个超过0.5千克的为对虾，低于此者为虾钱。食用时可盐水煮、干烧、熘、焖、蒸等，也可出虾肉熘、炒、爆等。

②基围虾。其虾壳色白中泛青，壳薄肉肥，肉质鲜嫩。适宜白灼、椒盐、酒醉、炸、爆、炒等。

③竹节虾。又名斑节虾，以其壳色有横向黑色斑纹而得名。其肉质鲜嫩，壳稍硬且薄，体呈青灰色，透明，尾节尖，夏季产量较多。烹制方法可清蒸、白灼、熘、烧、炸等。

④青虾。青虾体长4~8厘米，壳较白，虾硬而厚，全身均呈淡青色，头有须，胸前有一对螯足，两眼突出，尾叉形，肉嫩味鲜美。适宜炸、煮、醉、炆等烹调方法，也可出虾仁炒、爆、熘、烹等。

⑤龙虾。龙虾品种很多，市场上常见的有中国龙虾、日本龙虾、澳洲龙虾等。龙虾体长30~50厘米，呈圆柱状而略扁，腹部较短，头大，胸甲壳坚硬，呈橄榄色并带有白色或黑色斑点，肉质有弹性，味鲜美。适宜于清蒸、焗、煮、炖等，也可出肉炸、熘、爆、炒等。

3. 常见蟹类有哪些，如何辨别？

①海蟹。每年3~4月间最肥、香、鲜。雌蟹圆脐，雄蟹尖脐，壳厚



扁平，两端出尖，体呈青灰色，头部有一对大螯足，另有四对小足，身为梭状，故又名梭子蟹，一般重250~500克，肉色白而鲜嫩。适宜蒸、焗、炸、烤等，也可出蟹肉再烹调。

②螃蟹。螃蟹为淡水蟹品种，根据生长区域又分为江蟹、河蟹、湖蟹三种。一般以中秋前后盛产，螃蟹甲壳扁圆形，有螯足一对，上长密密绒毛，亦称“中华绒螯蟹”。腹脐白色，背壳青黑色，肉质肥润，味厚醇香。色黄软如膏称蟹黄，味美而营养丰富。适宜清蒸、酒醉、炸烹等烹调方法，也可出蟹肉，做其他菜肴。

4. 贝类有哪些，如何辨别？

①海螺。又名红螺，每年上市季节为5~8月份。海螺壳厚而坚硬，顶端尖，中层粗大，螺层有6级，壳面粗糙，有排列整齐的螺旋形肋和细沟纹，壳为黄褐色。可取食螺肉，其质脆而嫩。主要用于爆炒，也可带壳煮、清蒸或焗制。

②青螺。以春天为旺季。青螺体小尾尖，壳薄呈棕褐色，肉灰黑鲜嫩。可直接煮后取肉蘸调味料食用，也可出肉后以炒、爆、炆、拌、汆汤等方法食用。

③河蚌。以春天为旺季。河蚌体大而宽扁，壳硬较薄，呈黑色。肉嫩色淡黄，味鲜美，但含水量高，烹调后失水率大。加工后宜于清蒸、红烧、烩、炒等烹调方法，也可作配料使用。

④牡蛎，又称蚶黄、生蚝。牡蛎有两个贝壳，壳形不规则，厚而坚硬，左右不等，左壳大而稍凹，右壳略平。其盛产期为6~9月份。牡蛎含水量极高，鲜嫩异常，可蘸调料汁生食，亦可爆、炒、炸、炆、拌等，但需尽力保其水分少受损失方为佳肴。

⑤毛蚶。上市旺季在7~9月份。毛蚶皮壳厚而坚硬，表面有35条左右的从壳顶放射至壳缘的肋，呈瓦垄状，壳边缘呈锯齿状，两壳闭合，受热后即张开为鲜活品。肉呈橘黄色，含水量较多，肉质鲜嫩，略带脆性。毛蚶用于烹调，多烫泡后即蘸调料汁食用，亦可剁碎做馅及焖、烧、爆、炒、炆、拌、腌、卤等。

⑥文蛤，又名花蛤。贝壳大而厚，表面光洁，有褐色或黄色壳皮，并有波纹状斑纹。以清明前后为旺季。文蛤做菜主要用汆、炒、烩等烹调方法。

⑦贻贝，又名海虹，品种较多，常见的是紫褐色的贻贝，它的贝壳呈三角形或楔状，壳薄，表面有黑色或紫褐色的外皮。产期为春秋两季。贻贝鲜食可汆汤、炒、烩等，干制品宜烧肉及炖汤。

⑧扇贝，因形状似扇而得名。每年5~8月间为上市季节。扇贝壳表面有整齐的放射条纹，贝壳颜色有褐色、灰黄、杏黄等，壳中有两个非常



发达、十分鲜嫩的闭合肌，烹调主要取用这两块闭合肌。扇贝烹调可原壳蒸或取贝肉上浆挂糊后，滑炒、爆、炸等。鲜贝加工脱水后即为干贝。

⑨蛭子。蛭子为双壳类软体动物，有左右相等的两扇瘦长贝壳，壳薄质脆，去壳取肉似“人”字形，故又称“小人鲜”。还有一种黑褐色，壳厚而略短宽的叫竹蛭。每年春夏两季上市。蛭子肉质含水量多，非常鲜嫩，烹调常用炆拌或爆炒等方法。

5. 如何辨别海产品的品质？

(1) 如何辨别鱼的品质？

鱼类的品质是否新鲜，主要根据鱼鳃、鱼眼、鱼唇、鱼皮、鱼肉的变化进行判断。

①鱼鳃。新鲜的鱼，鱼鳃色泽鲜红或粉红，鳃盖紧闭，黏液较少，呈透明状，无异味；不新鲜的鱼，鱼鳃呈灰色或灰白色，有黏液等污物。

②鱼眼。新鲜的鱼，鱼眼澄清而透明，并且很完整，向外稍稍突出，周围没有充血或发红的现象；不新鲜的鱼，鱼眼塌陷，色泽灰暗发红；腐败的鱼，鱼眼球破裂，并移动位置。

③鱼唇。新鲜的鱼，鱼唇紧实，不变色；不新鲜的鱼，鱼唇肉苍白无光泽并与鱼骨分离开裂。

④鱼皮。新鲜的鱼，鱼表皮上黏液少，体表清洁，鱼鳞紧密完整且具有光泽，鱼皮未变硬，且有弹性，用手压入的凹陷处随即平复，肚腹不膨胀；不新鲜的鱼，鱼表皮黏液量增多，透明度下降，失去弹性，鱼鳞松弛，层次不明显且有脱落，无光泽，肚腹膨胀，有异味。

⑤鱼肉。新鲜的鱼，鱼肉组织紧密且有弹性，肋骨与脊骨处的鱼肉组织很结实；不新鲜的鱼，肉质松软，用手拉脊骨与肋骨极易脱离，鱼肉有霉味、酸味及腐败现象。

(2) 如何辨别虾的品质？

虾类品质是根据其外形、色泽、肉质等方面来鉴定的。

①外形。新鲜的虾，头尾完整，爪须齐全，有一定的弯曲度，壳硬度较强；不新鲜的虾，头尾容易脱落或离位，壳软，不能保持其原有的弯曲度，虾身不挺实。

②色泽。新鲜的虾，皮壳发亮，有光泽，呈青绿或青白色，即保持原色；不新鲜的虾，皮壳发暗，原色变为红色或灰紫色。

③肉质。新鲜的虾，肉质坚实有弹性，吸水力强；不新鲜的虾，肉质松软无弹性，吸水力差。

(3) 如何辨别蟹的品质？

蟹类的品质鉴定是根据外形、色泽、体重及肉质等方面的变化来判定的。



①新鲜的蟹。蟹腿肉坚实，肥壮有力，用手捏有硬感，脐部饱满，分量较重，翻扣在地上很快能翻转过来，外壳呈青色泛亮，腹部发白。“围脐”有蟹黄，肉质鲜嫩。

②不新鲜的蟹。蟹腿空且松，瘦小，行动不活泼，分量较轻，背壳呈暗红色，肉质松软，味道不鲜美。蟹以活的为好；如果冰鲜的，有异味，千万不能选用。

(4) 如何选购鱿鱼？

优质鱿鱼体形完整坚实，呈粉红色，有光泽，体表面略现白霜，肉肥厚，半透明，背部不红。劣质鱿鱼体形瘦小残缺，颜色赤黄略带黑，表面白霜过厚，背部呈黑红色。

(5) 如何辨识新鲜的牡蛎？

牡蛎是一种味道鲜美的贝类食品。新鲜而质量好的牡蛎，蛎体饱满或稍软，呈乳白色，体液澄清，有牡蛎固有的气味。质量差的牡蛎，色泽发暗，体液浑浊，有异臭味，不能食用。

(6) 怎样选购虾皮？

用手紧握一把虾皮，然后再将手放松后，虾皮能自动散开，说明其质量是好的。好的虾皮清洁并呈黄色，有光泽，体形完整，颈部和躯体也紧连着，虾眼齐全。如果手放松后，虾皮相互黏着不易散开，虾皮外壳污秽无光，碎末多并有霉味，说明虾皮已经变质。

6. 清理海产品的技巧有哪些？

(1) 切鱼有什么技巧？

鱼肉质细，纤维短，极易破碎，切时应将鱼皮朝下，刀口斜入，最好顺着鱼刺，切起来要干净利落，这样做熟后的鱼形状完整。鱼的表皮有一层黏液非常滑，所以切起来不太容易，若在切鱼时，将手放在盐水中浸泡一会儿，切起来就不会打滑了。

形体大的鱼，需切段烹调才能充分入味。切制大鱼时应使用坡刀法切段，即刀口斜着切下去。这样切制的鱼烹调熟后，装盘时切口吻合，状如全鱼，形态美观。

(2) 怎样出鱼肉？

出鱼肉的方法是：①先从背鳍处贴着脊骨横剖一刀，然后片进去，前起鳃盖，后至尾部徐徐将鱼肉片下，形成软硬两扇。②将硬扇皮面朝上，按前项操作方法，再从鳍处贴着脊骨从鳃至尾片下，除净骨刺，形成两扇完全没有骨头的鱼肉。③将鱼肉皮朝下，用刀从中横切至鱼皮，反刀剔下鱼皮，形成鲜嫩净鱼肉。④根据需要改刀备用。

(3) 为什么活宰鱼要冷冻后再烹调？

活宰的鱼类，所含的蛋白质尚未产生氨基酸，而氨基酸是鲜味的主要



成分。这种鱼立即烹调，肉质会发硬，不利于人体吸收。把鱼冷冻一段时间（一夜），使鱼中丰富的蛋白质逐渐分解为各种氨基酸，此时不管用什么方法烹制，鱼肉的味都都非常鲜美。

（4）怎样取虾仁？

取虾仁时，一般要采用挤的方法，个体稍大的用剥的方法。挤是用手捏住虾的头尾，从背颈处挤出虾肉，用盐水洗净、沥干即可。

（5）怎样宰杀甲鱼？

宰杀甲鱼过程是：宰杀→烫皮→开壳→取脏→洗涤→改刀。

①宰杀：将活甲鱼（死的一般不用）腹面朝上，待头伸出来用刀剁去。

②烫皮：根据甲鱼的老嫩程度和气候的冷暖情况，用70~80℃的温水，浸烫3~5分钟。

③开壳：刮去甲壳上的衣膜，从裙边下面两侧的内缝处划开。

④取脏：将四边皮划开，将盖掀起，取出内脏。

⑤洗涤：用清水洗净，用开水锅氽去血污，再用冷水洗净，将裙边从盖上摘下。

⑥改刀：根据烹调需要进行改刀。

（6）怎样清理鳝鱼？

用右手的中指关节钩住鳝鱼头部15厘米左右处，然后将鳝鱼往砧板上摔，猛击鳝鱼的头部，等鳝鱼无力挣扎时，左手捏住鳝鱼的头，右手持剪刀从喉部插入，向尾部推去，直到肛门为止。用刀剔出其内脏，随后冲洗干净，然后斩成段状即可。

（7）怎样清理鲈鱼？

为了保证鲈鱼的肉质洁白，宰杀时应把鲈鱼的鳃颊骨斩断，倒吊放血，待血污流尽后，放在砧板上，从鱼尾部顺着脊骨逆刀上，剖断胸骨，将鲈鱼分成软、硬两边，取出内脏，洗净血污即可。

（8）怎样清理比目鱼？

用刀在比目鱼的头部划一刀口，在手指上沾点儿盐，放在鱼头刀口处用力擦，鱼皮上翻，随即用手剥去上皮。接着，用同样的方法去掉另一面鱼皮。然后将鱼鳃挖掉，用刀剖开鱼腹，去除内脏，洗涤干净。

（9）如何去掉河鱼的泥味？

①取2500克的水，将250克的食盐溶解在水中，再把活河鱼放入盐水里。盐水通过鱼的两鳃浸入血液中，一小时后泥味即可消除。如果是死鱼，可将鱼放在盐水里浸泡1.5~2个小时，泥味也能被消除掉。

②也可先在鱼肚中撒些花椒，再烧鱼时，则无异味。

（10）如何去掉鱼胆苦味？



清洗鱼类经常会弄破鱼胆，使胆汁流出，鱼烧熟后会有苦涩味难以咽。如果在胆汁刚弄破时及时涂一些小苏打或发酵粉，使胆汁溶解，片刻后用水冲洗干净，鱼肉上的苦味即荡然无存。

7. 如何泡发海参和鱼翅？

(1) 如何泡发海参？

海参直接冷水入锅煮开，再加盖闷4~5个小时，捞出倒在容器里，搓去表面的沙粒，用清水洗净；再换清水下锅烧开，闷泡几个小时后取出，剖腹去肠杂、腹膜；第三天继续煮泡两次，老嫩分开，嫩的可煮食，老的可再多煮两次。

(2) 如何泡发鱼翅？

鱼翅先入开水浸泡，再用刀刮去上面的沙子；修掉边缘不规则的部分及毛边。如翅较老，应反复泡刮两次，直到沙净。将清理干净鱼翅投入冷水锅中烧开，加少许碱，沸后用文火煮1个小时左右，用手掐得动时出锅，然后换水漂洗一两次，除去碱味即可。

8. 烹调时，如何判定油温？

锅内油的温度高低，可以根据油面情况和下锅后的反应来判断。

- 温油，俗称三四成热，油温达90~130℃，其油面无青烟、无响声，较为平静，烹调材料下锅后材料周围出现大量气泡。

- 热油，俗称五六成热，油温达130~170℃，其油面微有青烟，油沿锅从四周向中间翻动，烹调材料下锅后材料周围出现大量气泡。

- 旺油，俗称七八成热，油温达170~230℃，其油面有青烟，用手勺搅动时有响声，烹调材料下锅后材料周围出现大量气泡，并有轻微的油爆声。

9. 怎样鉴别不同的火力？

火力是指燃烧的烈度而言。鉴别火力，一般根据火焰高低、火光明暗和热辐射强弱等现象来鉴别，具体如下：

- (1) 旺火：火焰高而稳定，呈黄白色，光度明亮，热气逼人。

- (2) 中火：火焰低而摇晃，呈红色，光度较亮，辐射热较强。

- (3) 小火：火焰细小，时有起落，呈青绿色，光度暗淡，辐射热较弱。

- (4) 微火：火呈暗红色，看不到火焰，供热微热。

10. 调味有哪些技巧？

菜肴材料都有自己固有的属性和滋味。这些滋味有的浓重，有的淡而无味，有的还有腥膻异味，不适合食用的需要。因此，要运用各种调味品依据菜品要求进行调和后方可食用。

(1) 下料必须恰当、适时。

在调味时，所用的调味品和每一种调味品的用量必须恰当。应当了解