

家庭风味菜系列

南京富华酒店管理公司 编著

流行海鲜菜

上海科学技术出版社



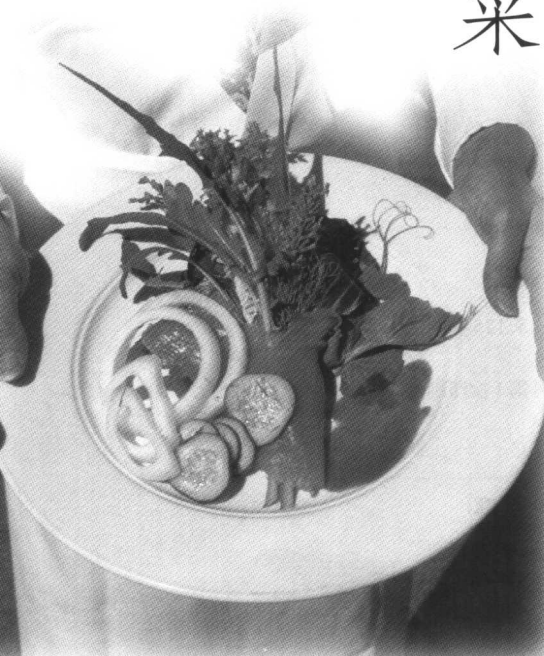
家庭风味菜系列



南京富华酒店管理公司 编著

流

行 海 鲜 菜



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

流行海鲜菜/南京富华酒店管理公司编著. —上海:
上海科学技术出版社, 2002. 9

(家庭风味菜系列)

ISBN 7-5323-6584-0

I. 流... II. 南... III. 海产品 — 菜谱
IV. TS972. 126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第057701号



上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海市印刷十厂印刷

新华书店上海发行所经销

开本 850 × 1156 1/32 印张 5.125

字数 57 千 插页 6

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

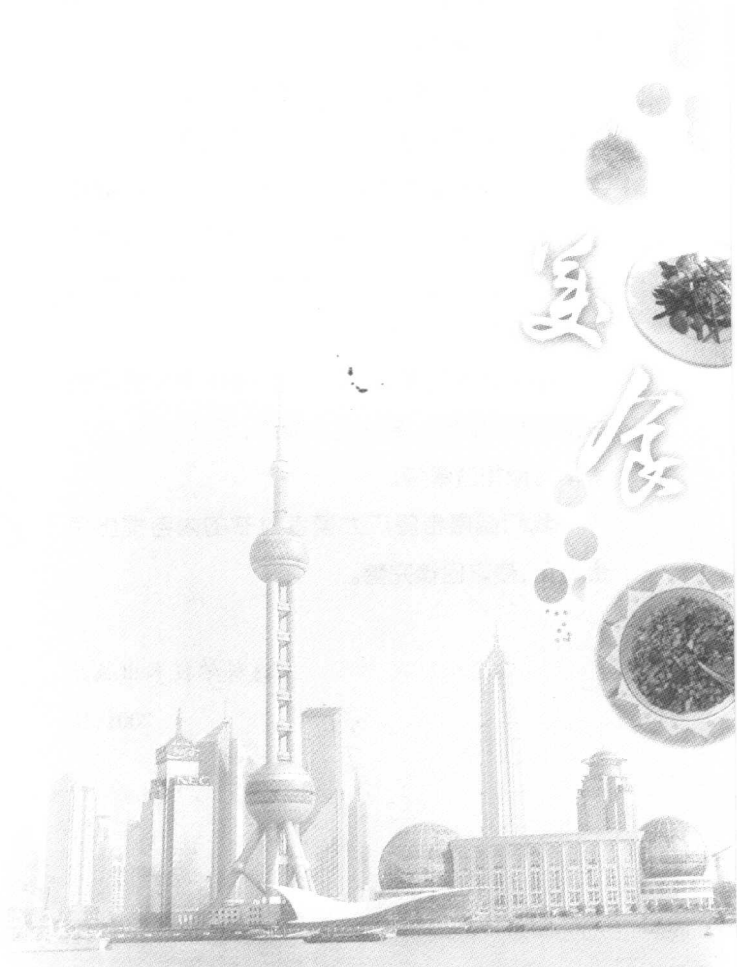
印数 1—5 200

定价: 15.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

海鲜菜味道鲜美,营养丰富,有益健康,愈加受到人们的青睐。本书介绍最近流行的海鲜菜 224 种,其中鱼类菜 153 种,虾类菜 27 种,蟹类菜 20 种,贝类菜 24 种,还有几种河鲜菜。烹调方法翔实具体,读者可以如法制作。



出版者的话

随着人们生活水平的日益提高，人们对饮食的要求越来越高，不再满足于家常菜点或传统家肴。即使普通百姓的家宴，在满足色、香、味、形的基础上，还十分注重菜肴的营养价值、独特风味及中华饮食文化的意境。有鉴于此，我们编辑出版了《家庭风味菜系列》丛书，希望它成为每个家庭烹饪的好帮手。

《家庭风味菜系列》是一套丛书，分册出版。丛书介绍的这些风味菜肴，都具有显著的特色。每册不仅介绍了每种菜所用的原料、调料、制作方法和风味特色，而且制作要领详尽，是适合家庭烹饪的实用技术读物，也是饭店、宾馆及饮食店厨师理想的参考书。

在作者的选择上，我们约请的都是实践经验丰富的特级厨师，要求文字精练，图文并茂，使广大读者能如法掌勺。

我们诚恳希望广大读者对书的内容提出宝贵意见，使之日臻完善。

上海科学技术出版社

2001.10

前言

流行海鲜,海鲜流行。

然而,为何有些地方海鲜流行一阵之后,很快后继乏力,生意不再红火,经营不再景气。细加分析,不难发现,海鲜流行失去后劲的根源乃是海鲜品种的单调和烹调食用方法的雷同。

那么,如何使茫茫大海慷慨馈赠于人类的缤纷海鲜,成为人们常食不厌的珍馐佳肴呢?解决如此问题的途径,仍然应围绕海鲜自身做文章。

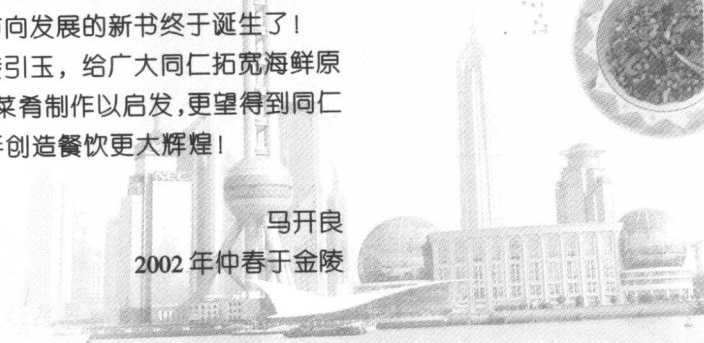
富华餐饮,开创旗领。遍见于众多城市富华餐饮经营管理、生产技术人员,尤其是亲临各店主理厨务的大厨们,经过孜孜追求、悉心研究、精心烹制,不仅翻新了海鲜的制作程式、技巧,更难能可贵的是拓宽了海鲜的品种类别,使正在流行和即将流行的海鲜更加多姿多彩。

英国牛津亚洲大酒店大厨岳鸣、新疆屯河华美达酒店及山西晋城高都大酒店大厨高庆祥、山西江南餐饮集团大厨孙谨林、上海华东酒店及山西临汾红楼大酒店大厨赖伟杰、南京中心大酒店大厨柏群、山东济宁香港大厦大厨王永敢、山西太原邮电宾馆大厨薛章斌、薛峰奉献出了各自近年潜心研制的海鲜菜肴,富华餐饮公司经理余进对书稿进行了全面的规范整理。一本引领海鲜菜肴制作向更新更全方向发展的新书终于诞生了!

本书旨在抛砖引玉,给广大同仁拓宽海鲜原料选择、创新海鲜菜肴制作以启发,更望得到同仁的指正、完善,携手创造餐饮更大辉煌!

马开良

2002年仲春于金陵

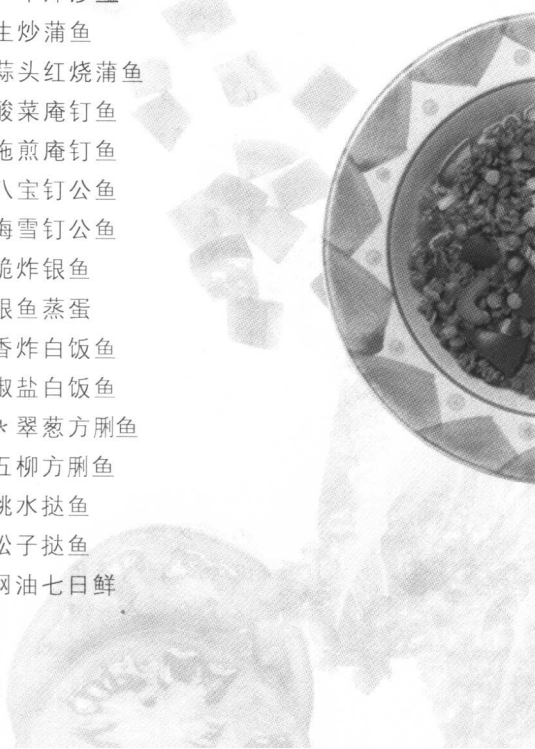


鱼 类



- | | |
|--------------|-----------|
| 1/麒麟老虎斑 | 18/椒麻绿衣鱼片 |
| 2/双味老虎斑 | 19/新派绿衣鱼球 |
| 3/清蒸苏眉鱼 | 20/卷筒牙衣鱼 |
| 3/奶汤淡菜苏眉鱼 | 21/芙蓉牙衣鱼片 |
| 4/香芒东星斑 | 21/暗香须眉鱼 |
| 5/香榧星斑球 | 22/彩熠须眉鱼 |
| 5/盐焗鲳鱼 | 23/核桃鲑托 |
| 6/干炸菜松鲳鱼块 | 23/锅仔酸菜鲑 |
| 7/炒姜瓜红枣白鲷 | 24/盐焗石鲑 |
| 7/煎封黄鲷 | 25/剁椒蒸石鲑 |
| 8/干炸比目鱼 | 25/年糕花鲑球 |
| 9/麻婆比目鱼 | 26/水晶花鲑面 |
| 9/碧绿黄斑鱼 | 27/沙嗲粉合红鲑 |
| 10/麒麟黄斑鱼 | 28/竹香红鲑 |
| 11/雪菜扒红汀鱼 | 28/酸菜鱼儿饺 |
| 11/葱油红汀鱼 | 29/鱼羊天鲜 |
| 12/XO 酱爆花尾趸鱼 | 30/过桥红鸡鱼 |
| 13/香花鱼丝 | 31/柠香红鸡鱼 |
| 13/过桥鲈鱼 | 31/豆花火点鱼 |
| 14/叫花鲈鱼 | 32/葱油火点鱼 |
| 15/干烧火鳢鱼 | 33/凉粉画眉鱼 |
| 15/蛙式火鳢鱼 | 34/泡椒画眉鱼 |
| 16/油浸细鳞鱼 | 35/黑椒黄脚鲑头 |
| 16/避风塘细鳞鱼片 | 35/粽香黄脚鲑 |
| 17/竹荪煲青衣鱼 | 36/云龙鸡公鲑 |
| 18/彩色青衣鱼夹 | 37/鲜柠鸡公鲑 |

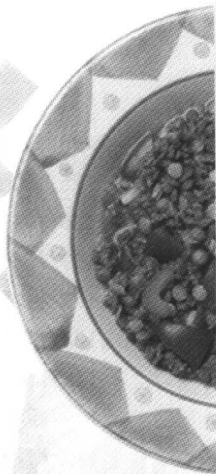
- 37/煎转白鲑
38/鲜奶梅汁白鲑
38/荷香烤真鲷鱼
39/炆锅真鲷鱼
40/碎椒连尖鱼
40/碧绿连尖鱼
41/气泡金钱鱼
42/香寿金钱鱼
42/柠汁脆熘狮子鱼
43/菇汁雪菜狮子鱼
44/酥炸鲰鱼
45/生熏鲰鱼
45/急烹鲰鱼
46/干蒸鲰鱼
46/大汤黄鱼
47/翡翠黄鱼羹
48/清蒸鲷鱼
48/豆豉蒜茸煎鲷鱼
49/桂花白花鱼
50/鲜荔枝炒白花鱼球
50/干烧黄花鱼
51/酱汁黄花鱼
52/五柳黄立鲷
52/辣香黄立鲷
53/火烤鹰鲷
54/糟蒸鹰鲷
54/煎烹黑鲷
55/菊花斩三刀
56/网油斩三刀
57/芝麻虎鱼排
57/豉油皇蒸虎鱼
58/人参炖石头鱼
59/抓炒石头鱼条
59/虎皮金钱鱼
60/糟炒金钱鱼片
61/清炖花金鼓
61/剁椒蒸花金鼓
62/生姜泥鳅
63/泥鳅戏球
64/泉水沙鳗
64/*干炸沙鳗
65/生炒蒲鱼
66/蒜头红烧蒲鱼
67/酸菜庵钉鱼
67/拖煎庵钉鱼
68/八宝钉公鱼
69/梅雪钉公鱼
69/脆炸银鱼
70/银鱼蒸蛋
70/香炸白饭鱼
71/椒盐白饭鱼
71/*翠葱方刚鱼
72/五柳方刚鱼
73/跳水鲢鱼
74/松子鲢鱼
74/网油七日鲜



- 75/浇汁七日鲜
76/煎蒸黄洋鱼
76/醋椒黄洋鱼
77/酒醉章雄鱼
78/章雄鱼生
78/雪菜蒸鲚鱼
79/干煸鲚鱼块
79/酸梅乌头鱼
80/豆酱乌头鱼
81/油盐水浸凤尾鱼
81/干煎凤尾鱼
82/蒜头火腩焖军曹鱼
83/陈皮豆豉蒸军曹脯
83/锅仔酸菜暗鱼
84/烧汁焗暗鱼
84/麻辣红支笔
85/锅仔国药红支笔
86/豆豉凉瓜焖龙头鱼
87/椒盐龙头鱼
87/紫菜九棍鱼丸汤
88/炸酿九棍鱼
88/沙钻鱼煲粥
89/豆酱沙钻
90/味噌烤马头鱼
90/白汁马头鱼
91/豉油葱花煎白鸽鱼
91/白鸽鱼钻豆腐
92/豉油蒸油勒仔
93/豉酱蒸油勒仔
93/*葱油牛鳊
94/酸辣牛鳊羹
95/翡翠鱼球
95/干烧绍子牛鳊
96/荷叶烙花鲷
97/清蒸网油花鲷
98/豉汁蒸河鳗
98/生烤河鳗
99/洋葱爆鳝球
100/山椒酸菜炖藤鳢
100/豉椒煎油鲢片
101/黄焖油鲢
102/酒酿带鱼
103/椒盐带鱼
103/泡椒鲞鱼
104/蒜柱鲞鱼

虾 类

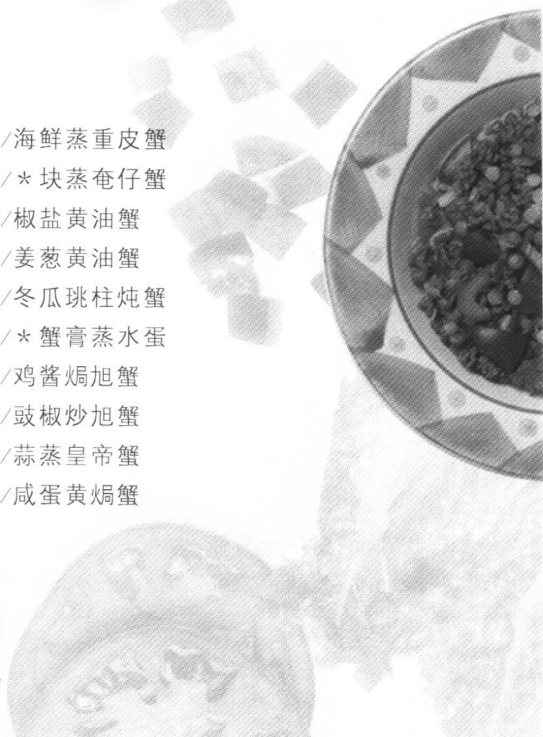
- 106/桑拿竹节虾
106/孜然竹节虾
107/原笼基围虾
108/啤酒蒜茸开片虾



- | | |
|------------|-------------|
| 108/咸蛋黄炒虾 | 116/香芒大龙虾 |
| 109/油焖大虾仔 | 117/龙虾泡饭 |
| 109/太白春虾 | 118/纸包龙虾 |
| 110/醉虾跳碎锅 | 119/鲜菇龙虾片 |
| 110/干烧罗氏沼虾 | 119/刺身龙虾 |
| 111/油水罗氏沼虾 | 120/椒盐龙虾 |
| 112/酒醉鸿图虾 | 120/香汁焗龙虾 |
| 112/油焖鸿图虾 | 121/五香琵琶虾 |
| 113/生菜花龙虾 | 122/茄汁干煎琵琶虾 |
| 114/三色花龙虾 | 122/葱油蒸虾 |
| 114/牛油焗青龙虾 | 123/煎酿赖尿虾 |
| 115/椒盐小青龙虾 | 123/* 贵妃龙虾仔 |
| 115/上汤焗龙虾 | |

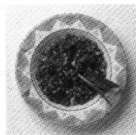
蟹 类

- | | |
|-------------|-------------|
| 125/酥皮青蟹盅 | 131/海鲜蒸重皮蟹 |
| 125/合蘑煨青蟹 | 131/* 块蒸奄仔蟹 |
| 126/辣仔炒蟹 | 132/椒盐黄油蟹 |
| 127/蛋黄焗蟹 | 133/姜葱黄油蟹 |
| 127/梅香肉蟹 | 133/冬瓜珧柱炖蟹 |
| 128/避风塘炒肉蟹 | 134/* 蟹膏蒸水蟹 |
| 128/滚石飘香蟹 | 134/鸡酱焗旭蟹 |
| 129/西柠焗膏蟹 | 135/豉椒炒旭蟹 |
| 130/梅椒炒水蟹 | 136/蒜蒸皇帝蟹 |
| 130/蒜茸粉丝蒸水蟹 | 136/咸蛋黄焗蟹 |



贝 类

- | | |
|-------------|---------------|
| 138/* 急烹生蚝 | 145/香露炒带子 |
| 138/* 香烹生蚝 | 146/鱼香蒸带子 |
| 139/香椿碎蚝煎鸭蛋 | 146/木樨扇贝 |
| 140/脆炸洋葱碎蚝球 | 147/啤酒蒜茸蒸扇贝 |
| 140/白灼活网鲍 | 148/* 蒜香青口贝 |
| 141/姜葱鸡油烫网鲍 | 148/萝卜丝氽青口贝 |
| 142/堂灼活鲍 | 149/刺身象鼻蚌 |
| 142/原壳蒸品鲍 | 149/油泡象鼻蚌 |
| 143/明火焗响螺 | 150/葱油墨鱼仔 |
| 143/香菜爆响螺 | 150/* 吉士香炸墨鱼仔 |
| 144/明火跳螺 | 151/豉油皇煎八爪鱼 |
| 145/白灼跳螺 | 152/卤味八爪鱼 |



鱼类

麒麟老虎斑

[原料]

老虎斑鱼(又名虎斑,石斑鱼的一种)1条(约700克) 金华火腿75克 冬菇20克 绿豆芽300克

[调料]

绍酒25克 精盐6克 味精3克 姜片20克 胡椒粉2克

[制作方法]

1. 老虎斑鱼去鳞,从鳃部掏去内脏,洗净。取两侧鱼肉,以斜刀片成0.8厘米的片,置盘中,放入绍酒、精盐、味精、胡椒粉腌20分钟。头、尾留下待用,脊骨焯水留用。
2. 冬菇水发洗净,斜刀片成长片。金华火腿片成与冬菇大小一致的片。
3. 绿豆芽焯水,沥干水分,放在腰盘中作垫底,将鱼脊骨放在其上,顺腰盘纵向排列,再将老虎斑鱼片,一片鱼肉夹一片冬菇、火腿,由头部向尾部摆放好,两端分别放鱼头和鱼尾,用剩余的鱼肉做四个麒麟爪子。
4. 上笼旺火蒸7分钟,取出浇上原蒸鱼汁水即成。

[风味特色]

色彩丰富,滑嫩味鲜。

双味老虎斑

〔原料〕

老虎斑鱼 1 条 (约 700 克) 白芝麻 50 克 果仁 50 克 净青、红椒各 10 克 净尖椒 10 克 鸡蛋 2 只

〔调料〕

绍酒 30 克 精盐 8 克 味精 3 克 黄油 50 克 葱段 20 克 姜片 20 克 胡椒粉 2 克 精制油 2 000 克 (实耗 100 克) 淀粉 50 克

〔制作方法〕

1. 将老虎斑鱼宰杀,洗净,斩去头尾,片下鱼肉,片成长 7 厘米、宽 5 厘米的薄片,共 10 片,加葱段、姜片、绍酒、精盐、味精、胡椒粉腌渍。将鱼头、鱼骨剁成块 (下称鱼骨块),加葱段、姜片、绍酒、精盐腌至入味。
2. 青、红椒切成细粒。尖椒切成末。果仁压碎和黄油调成馅心。白芝麻下锅用小火炒至八成熟,凉后备用。
3. 将鱼片铺开,放上调好的馅心,卷成圆筒状,两头切齐,拍淀粉,拖蛋液,滚上白芝麻,做成 10 个生坯。
4. 炒锅上火,加精制油烧至四成热时,放入鱼卷炸熟,捞起鱼卷,待油温升至六成热,放入鱼卷复炸至表面金黄,捞起沥油,再将鱼骨块拍上少许淀粉,下油锅炸至外脆里熟,捞起。
5. 锅中留油少许,加入青、红椒粒煸香,放入炸好的鱼骨块,撒上精盐、味精、尖椒末翻炒,出锅盛在大圆盘中央,四周排上炸好的鱼卷即成。

〔风味特色〕

造型美观,入口酥香。



清蒸苏眉鱼

〔原料〕

鲜活苏眉鱼 1 条(约 1 000 克)

〔调料〕

精盐 5 克 豉油汁 100 克 葱丝、姜丝各 20 克 葱 2 根
精制油 50 克

〔制作方法〕

1. 将苏眉鱼宰杀,洗净,沥干水,在脊部划上一道 10 厘米长口,在 75℃ 水中略泡 20 秒,撒上精盐。
2. 将加工后的鱼放置在盘内,鱼身下垫入洗净的整葱,蒸 8 分钟左右取出撒上葱、姜丝,浇上热精制油,从鱼盘边倒入豉油汁即成。

〔风味特色〕

整鱼原味,鲜香滑嫩。

奶汤淡菜苏眉鱼

〔原料〕

苏眉鱼 1 条(约 600 克) 淡菜 50 克 笋尖 50 克

〔调料〕

精盐 10 克 味精 3 克 葱片、姜片各 20 克 胡椒粉 3 克
精制油 50 克 熟猪油 75 克 高汤 1 500 克

〔制作方法〕

1. 将苏眉鱼宰杀,洗净。
2. 淡菜洗净,加水用高压锅焖烧 25 分钟至酥软。笋尖切成片
3. 炒锅上火,放入精制油,将鱼一面中火慢煎 2 分钟,再煎另

一面，倒入高汤、熟猪油，放入姜片、葱片、笋尖片，大火烧滚，待鱼汤变白色，放入淡菜微滚 15 分钟再加入精盐、味精、胡椒粉即成。

〔风味特色〕

汤稠似乳，汁鲜肉嫩。

香芒东星斑

〔原料〕

东星斑鱼(即鳃棘鲈)1 条(约 800 克) 芒果 4 个 鸡蛋 1 只

〔调料〕

绍酒 15 克 精盐 8 克 白醋 10 克 味精 2 克 葱段 10 克
胡椒粉 2 克 精制油 1 000 克(实耗 45 克) 高汤 50 克 淀粉 15 克 湿淀粉 10 克

〔制作方法〕

1. 将东星斑鱼宰杀，洗净，取下净鱼肉，鱼头、鱼尾留用。
2. 将鱼肉片成长 5 厘米、宽 3 厘米、厚 0.3 厘米的片，加绍酒、精盐、味精、鸡蛋清、淀粉拌上劲。
3. 芒果去皮，切成长 4 厘米、宽 2.5 厘米、厚 0.3 厘米的片，用白醋略拌一下(芒果不易碎)。鱼头、鱼尾上蒸笼蒸熟备用。
4. 炒锅上火，烧热，用冷油滑锅，加精制油烧至四成热时，放入鱼片划散，待鱼片发白时，捞起沥油。锅内留油少许，加葱段煸香，放入芒果片、高汤、精盐、味精，用湿淀粉勾芡，放入鱼片，撒上胡椒粉，轻轻翻匀，拌油，出锅，盛入腰盘内，两头放上鱼头、鱼尾即成。

〔风味特色〕



芡汁紧裹,鱼肉嫩滑,芒果香味浓郁。

香榧星斑球

〔原料〕

东星斑鱼 1 条(约 700 克) 金香榧子 75 克 鸡蛋 1 只

〔调料〕

绍酒 10 克 精盐 10 克 味精 3 克 葱段 10 克 姜片 10 克
精制油 1 000 克(实耗 45 克) 高汤 50 克 淀粉 15 克 湿淀粉 10 克

〔制作方法〕

1. 将东星斑鱼宰杀,洗净,去鱼骨,取下净肉、洗净,切成长 6.5 厘米、宽 1.5 厘米、厚 0.3 厘米的片,加入绍酒、精盐、味精、鸡蛋清、淀粉拌上劲。
2. 香榧子用精盐炒透,凉后待用。
3. 炒锅上火,加精制油烧至四成热时,放入鱼片划散,待鱼片发白时,捞起沥油;锅中留油少许,放入葱段、姜片煸香,加绍酒、高汤、精盐、味精烧开,用湿淀粉勾芡,放入鱼片、香榧子轻轻翻锅,淋油,出锅,装盘。

〔风味特色〕

鱼肉滑嫩鲜美,香榧子酥香,风味独特。

盐焗鲳鱼

〔原料〕

鲳鱼 1 条(约 600 克) 粗盐 3 000 克 猪网油 2 张 牛皮纸 10 张(14 厘米×14 厘米) 锡纸 10 张(14 厘米×14 厘米)

〔调料〕

绍酒 20 克 精盐 5 克 白糖 6 克 味精 2 克 美极鲜 10 克
蒜片 30 克 姜、葱汁 20 克 香茅粉 0.5 克

〔制作方法〕

1. 将鲳鱼宰杀，洗净，去鱼骨，取净鱼肉，洗净，沥干水分，斜刀切成直径 3 厘米斜片，装入容器，放入绍酒、姜、葱汁、美极鲜、精盐、香茅粉、白糖、味精腌制 2 小时。
2. 腌好的鱼片每一片上放 2 个蒜片，将猪网油切成 10 厘米长、10 厘米宽的方块，包上鱼片，再裹上牛皮纸，最外层包上锡纸，一层层摆好；盖上炒热的粗盐，上烤箱烤 30 分钟（250℃）。

〔风味特色〕

香味扑鼻，口感特嫩，别具一格。

干炸菜松鲳鱼块

〔原料〕

鲳鱼 1 条（约 400 克） 雪菜叶 70 克

〔调料〕

绍酒 20 克 精盐 50 克 味精 3 克 精制油 1 000 克（实耗 100 克）

〔制作方法〕

1. 将鲳鱼宰杀，洗净，去鱼骨，取鱼肉洗净，用刀片成斜薄片，用精盐、绍酒腌 3 小时。
2. 将雪菜叶切成细条状，略焯一下水，沥干水待用。
3. 炒锅上火，倒入精制油，烧至五成热，将雪菜叶倒入油中炸干水分，立即捞起，沥干油。油再烧至六成热，将腌好鱼片逐一入锅，炸酥，捞起沥油。