

# 海鲜

# 川菜

杜德彬 编著

辣不盖味。

以辣为主调的川式调味烹调法，中国菜系中的一朵奇葩，将其创造性地运用到海鲜的烹调中。口腔中依然燃烧着火焰，更多几分海的清新。





海  
鮮

川

烹

美真生活 工作室 组织编写

杜德彬 编著



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据


海鲜川烹/杜德彬编著.-青岛:青岛出版社,2011.11

ISBN 978-7-5436-7545-2

I.海…II.杜…III.川菜:海鲜菜肴—菜谱IV.TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第189766号



- 书 名 海鲜川烹  
组织编写  工作室 (www.meishilife.com)  
编 著 杜德彬  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市崂山区海尔路182号(266061)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
策划组稿 张化新  
责任编辑 周鸿媛  
特约编辑 肖 雷  
装帧设计 李 静 毕晓郁  
菜品制作 山东老转村集团有限公司  
摄 影 高玉德  
制 版 青岛艺鑫制版有限公司  
印 刷 青岛名扬数码印刷有限公司  
出版日期 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷  
开 本 16开(720毫米×1020毫米)  
印 张 10.5  
书 号 ISBN 978-7-5436-7545-2  
定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-68068629)

本书建议陈列类别:生活类 美食类



# 序

【PREFACE】

## 让我们一起创造奇迹

文 \ 牛虎兵 山东老转村集团有限公司董事长

老转村从1993年创立至今已经18年了，杜德彬先生（我还是习惯称他小杜）是首任厨师长，也是现今老转村集团的技术总监。当时，作为正营级少校的我，由部队转业后，与太太周明蓉（重庆妹子）一起从重庆回到济南，主动放弃政府安置，自谋职业创办了老转村。

那时，可不像今天，有点规模、有点品牌，我们完全是从负数（贷款10万元）开始的啊，前途未卜，根本看不清未来。尽管我们信心满满，可又有谁能知道明天是什么样子的呢？就是在这样的条件下，小杜偕新婚妻子李中英，从重庆跟着我们一起来到济南，与我们一起打拼。我们一起坐过大卡车去博山买餐具，一起蹬过三轮车去买菜，一起拼起餐桌、餐椅睡餐厅……那艰苦劲儿难以想象。一路走来，风生水起，如今老转村可算是个响当当的品牌了。真的应该好好感谢小杜及其家人！

老转村靠川菜起家，是山东的第一家川菜馆。多年来，齐鲁大地曾先后崛起众多的川菜同行。到了现在，当初的同行、竞争对手或早已不见，但我们还“活着”，还活得有滋有味、充满活力，真的挺不容易！

一直以来，餐饮行业竞争都非常激烈，尤其在各类经营要素大涨价的当下，甚至可用“惨烈”来形容。如何在山东将川菜进行到底，应该说始终是我们思考的一个问题。为此，我们专门设计了老转村川菜“橄榄型”菜品创新体系。所谓“橄榄型”，就是一头深挖、继承民间及传统川菜，一头紧跟流行、时尚川菜，中间最大、最核心的主体部分则是“鲁料川烹”。1997年我们邀请川鲁两地权威专家（包括已仙逝的熊四智、张廉明教授），专门召开了“川鲁结合川菜创新发展研讨会”。随



即又提出川鲁结合要以“鲁料川烹”为突破重点，而鲁料又聚焦于山东海鲜，一言以蔽之，即“海鲜川烹”，并由小杜师傅主持研发。他先后拜川菜的肖见明大师、鲁菜的贾福源大师两位先生为师，经过10多年的理论深修、技艺钻研、生活体验，“海鲜川烹”已渐有眉目、渐成体系。今日成书，既是杜师傅烹饪生涯阶段性成果的总结，也昭示着老转村川菜“橄榄型”核心主体的形成，更体现了对川、鲁两大菜系创新发展的重大贡献。

“海鲜川烹”虽经10多年的磨砺，已日臻完善，然《海鲜川烹》真正成书却只有不到两个月的时间，未免太仓促了。许多菜还未来得及细细地推敲、研磨，尚有待今后不断完善，杜师傅本人也多有遗憾。何以如此仓促？是因为杜师傅在今年3月底被查出肺癌，而且还很严重。本想等他康复后再做此事。一来是他对自己热爱的烹饪事业做一次总结，也是为自己来到这个世界能够留下永存的精神财富；二来集中精力想点事、做点事也是与病魔抗争的最佳法宝。只是到了7月中旬，小杜病情突然恶化，放疗引发放射性肺炎，高烧不退。我真的急了！不能留有遗憾，一定要让他看到自己一生的成果。一方面，想尽一切办法救治；另一方面抓紧启动编撰此书。在青岛出版集团的大力支持下，超常规运作，终于成书。小杜的病情也奇迹般地出现转机，当我对他说启动出书一事时，他的精神为之一振，很快全身心地投入，结果真是如此奇妙，书编成了，肺炎也彻底好了。

大家已经商定，将本书的稿费 and 售书的一部分利润，包括企业和各方的捐款，成立“杜德彬川菜创新奖励基金”，让杜师傅永远和我们、和老转村在一起！尤其让我们感动的是，青岛出版集团也主动认捐一万元。特此致谢！

得知小杜罹患重病后，我也像得了一场大病。刚从医院回到家里，我恸哭不止。以后的几个月时间，什么也不想做，就想多去济南陪陪他。我心里有愧啊，平日要求他太严，关心他太少，也没能让他过上更好的日子。真正从悲哀中走出来是从创作、编撰这本书开始。与其难过，不如振作起来做点有意义的事。小杜，我们都坚强些好吗？有这么多好心人牵挂着你，大不了再打拼一次，就像你在老转村18周年店庆时说的：“再活个18年，再活N个18年又怎样！”让我们再一起努力创造生命的奇迹吧！

最后，我想把自己读稻盛和夫《干法》一书所写的《因工作而幸福，为幸福而工作》读后感里的一段话与大家分享——“其实，一个人来到这个世界上，生命很短暂，但是每一个人都有机会、有可能用有限的生命把一件事，哪怕是一件极微小的事做得精彩绝伦，做到谁也做不到！做出无限的意义和价值！有一天当我们的肉体在这个世界上消失时，灵魂却活着，你做的那件小事却能永远被人记起，足矣！”



■ 左起第四位为老转村集团董事长牛虎兵，左起第五位为本书作者杜德彬



# 海之鲜，川之味

## 【PREFACE】

文\杜德彬

【PAPERDU DE BIN】

四川，位于祖国的腹地，深入内陆，其优越的自然条件为川菜烹饪提供了丰富的原料，加上好吃的四川人和用心的川菜厨师的不懈努力，最终使川菜形成了“一菜一格、百菜百味”的特点。川菜位列中国的四大菜系之一，流行于祖国的大江南北。随着社会的不断发展，四川本地所有的原料已无法满足好吃的四川人，千里之遥的海鲜产品逐步摆上了平常百姓的餐桌，四川人对待这些远道而来的食材却显得束手无策，原因很简单：对海鲜食材不了解。海鲜主要以鲜为主，成菜也多原汁原味，然而四川人对这个鲜味似乎并不接受，在他们心里觉得这是一种“腥味”，于是对味觉有着强烈冲击感的四川人就运用我们对各种味型的掌控去压制这些“腥味”，烹制出了一道道适合四川人的海鲜菜品，可这样一来海鲜的本味却遗失殆尽。这里有一个小案例，辣炒花蛤是一道很普通的山东小菜，做法很简单，就是将花蛤和辣椒、姜蒜一起炒开口，下点香菜段即可，花蛤味鲜微辣深受食客的喜爱。我们四川人吃这道菜时可能就不是很有习惯，花蛤的鲜味太过浓郁，有点接受不了，有许多四川厨师在制作这道菜时就采用了江湖菜的做法，先将花蛤氽水清洗，使用大量的辣椒、花椒，然后再加盐和鸡精、味精来提鲜，做出来的菜品虽然再没有我们所不习惯的“腥味”了，却也将海鲜的本味丢得无影无踪，除了一堆花蛤壳外很难再觅海鲜踪影。其实，只要



是我们对花蛤的特性有些许理解，就可以将做法稍加调整，直接将花蛤和辣椒、花椒一块儿生爆，运用花蛤本有的鲜味、咸味和水分，不用加任何调料，炒至花蛤开口即可。在浓郁麻辣味基础上一点儿都吃不出海鲜的腥味，还不丢失海鲜本有的鲜香，加上这道菜不用任何的调料，原汁原味，无论内地顾客还是滨海食客，都非常地喜爱，成了酒店的畅销菜品。如何合理有效地将海鲜和川菜结合，使其既具有川菜的多样味型，又不失海鲜的风味成了我们川菜厨师多年来需要攻克的一个难题。

川菜从上世纪90年代初开始进入山东市场，很多店都是以一道或多道在四川境内流行了一段时期的江湖菜（比如水煮鱼、毛血旺）为主打，于是给客人一个误区：川菜就是麻辣。但往往这类店开业前期异常红火，时间一长就经营下滑直至停业，在山东有自主经营的品牌且有相当规模的川菜店可谓凤毛麟角。笔者在“山东老转村”工作18年来发现，其经营一直比较稳定，得益于菜品的创新。菜谱设计以橄榄型出现：一头是传统的川菜，传统的东西不变，让客人找回失落的记忆；另一头是市场流行菜品，让客人有新奇感，随吃随新；中间大部分是创新菜，鲁料川做，我们特别提出了“海鲜川烹”的全新理念。

说起“海鲜川烹”，从字面上看好像非常简单，其实不然，要做好一道菜还真是不容易。我们由原来对海鲜的不接受到今天的爱上海鲜，整个研发过程走得非常地艰辛，在不断与海鲜打交道的过程中，直到近年才逐步找到了感觉。这得益于长时间在山东生活，对山东人文环境、饮食习惯、原料食材的特性等有了比较全面的了解。特别是在对海鲜方面的认识上下了很多的功夫，只要有时间就经常逛海鲜市场，与商贩聊海鲜；只要有时间和鲁菜同行师傅们在一起，聊的内容肯定是各类海鲜的口感特点和加工要领；只要到了海边城市，首选的是与渔民聊天，聊养鱼、打鱼、出海。胶东半岛盛产的贝类



小海鲜，与南方海鲜口感截然不同，南方海鲜口感先咸最后略带回苦，而北方海鲜口感是鲜后甜，这可能是由浅海与深海、海水冷热温度的差异所造成的。

我们开发“海鲜川烹”菜品的另外一点就是“绿色餐饮”理念。在食品安全成了妨碍餐饮业发展的最大现实问题的今天，为了尽可能地避开工业养殖、生产、加工带来的食材污染，抛弃各种工业调味品和食品添加剂对菜肴本味的损伤，我们选择从海鲜入手，多与原生态的小海鲜结合，充分利用小海鲜自身的鲜味，少放或者不放工业调料，满足菜品口味要求。

在认识到了海鲜的基本习性后，“海鲜川烹”已不再是难题，用川菜的手法制作海鲜也不再是单一的麻辣味，我们可以将不同特性的海鲜与不同的味型结合，比如鳗鲡鱼与家常味的结合；活海参与酸辣味的结合；偏口鱼、刀鲜与椒麻味的结合。我们还可以将不同特性的海鲜与不同的川菜原料结合，比如虾子与冬笋的结合；海螺与二金条的结合。在川菜创新压力日益增大、食品安全问题日渐突出的今天，笔者将多年的心得整理成册，以期与同行交流，“海鲜川烹”是一个大课题，笔者也尚未登堂入室，书中还有许多不妥之处，还望各位读者批评指正！

■ 青岛老转村山东菜馆CHINA公社旗舰店



# 老转村

## 【LAO ZHUAN CUN】

“老转者”，告别军旅，转洽酒食，创老转村，以美食饕客，渐具风格。遂有八方豪客慕名而至，四方雅士闻香而来，终成气候，繁盛之气四时不衰。

盖老转村者，济南创业，川菜起家。虽以一菜一格、百菜百味，积于口腹方寸，声名却享誉齐鲁内外，偶成“中华餐饮名店”。历励九年，又创“山东菜馆”。

川菜万岁，鲁菜万年。

老转村系，一品三牌，和合为纲，老夫子和合之道·至圣至贤；老转村和合之美·品位品味；老街坊和合之家·又廉又洁。三箭齐发，燎原之势蔚然可叹！

老转村兮，以美为尊，做美事，造美景，用美人，当然更要做美梦。是老转者，谆谆于“用心做美食”追梦完美。

如今耕耘十八载，再造CHINA公社美轮美奂，轰动岛城。

老转者，军人也。军旅之情深深，曾做小文，告别军营，永系战友：  
曾经拥有过青春相伴的战友情，  
曾经流淌过佳节难圆的相思泪，  
曾经在海岛、在边防、在山沟扛起所有的不幸，  
曾经用热血铸就了绿色的辉煌。

我庆幸，我曾是一个兵；

我自豪，我还是一个兵。

小文虽拙，可谓真情真意。今转商界，不能说说而已，凡军人、老转者均享九折。正月里来，建军节间，五一、十一长假，享八折。荣立二等功者六折。

军旅情天长，战友谊地久。



青岛CHINA公社文化艺术酒店



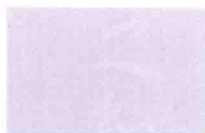
青岛老转村山东菜馆闽江路店



济南老转村四川菜馆林祥南街店

# 目录

【CONTENTS】



银 鱼	红油面条鱼	17			干拌鳗鲡	45
孔 鳕	酸萝卜炖老板鱼	19			回锅鳗鲡	47
	粉蒸老板鱼	20			酥肉蒸鳗鲡	48
沙丁鱼	陈皮沙丁鱼	23	咸 鱼		咸鱼蒸烧白	51
	糊辣沙丁鱼	24			咸鱼蒸肉饼	53
	椒盐沙丁鱼	25			咸鱼红烧肉	54
黄花鱼	干烧黄花鱼	27	鱼 杂		香辣鲜鱼肚	57
	麻婆黄花鱼	29			鱼子虾仁白菜	58
	糟香黄花鱼	30			家常炒鱼子	59
	豆瓣黄花鱼	31			汤圆炖鱼头	60
海鲈鱼	葱椒海鲈鱼	33				
带 鱼	脆笋烧带鱼	35				
	泡椒带鱼	36				
	陈皮酱香带鱼	38				
	小炒带鱼	39				
鲳 鱼	干烧鲳鱼	41				
海 鳗	脆笋烧鳗鲡	43				
	水豆豉蒸鳗鲡	44				



鱼类







鲍 鱼	鲍鱼回锅肉	63
	红煨鲍鱼	64
	椒香鲍鱼仔	65
	川式烤鲍鱼	67
	洗澡冰鲍	68
海 螺	酱爆海螺	71
	小土豆烧螺头	73
	椒麻海螺片	74
	土豆肘子拌海螺	75
	泡椒扇贝	77
扇 贝	泡菜瑶柱	78
	茄子拌扇贝	79
夏夷贝	麻婆夏夷贝	81
蛤 蜊	麻辣爆蛤蜊	83
	椒盐酥蛤蜊	85
	煎蛋蛤蜊汤	86
	蛤蜊炒鸡	87
	萝卜干拌蛤肉	88
	桑拿蛤蜊	91

海瓜子	酱爆海瓜子	93
牡 蛎	桑拿海蛎子	95
	麻婆海蛎子	95
带 子	麻婆澳带	97
	鱼香澳带	97
蛭 子	香麻海兔子	99
	烧椒拌海兔子	100
	子姜拌海兔子	100



## 螺贝类



比 管	回锅肉炒比管	103
鱿 鱼	干拌鱿鱼丝	105
	三鲜锅巴	107
	子姜拌鱿鱼头	108
	椒麻鱿鱼卷	109
	干烧鱿鱼	110
	酸汤肥牛鱿鱼	112
	鱼香鱿鱼丝	113
	宫保鱿鱼牙	115
章 鱼	鲜椒八爪鱼	117
	烧椒八爪鱼	117
海 参	麻酱海参	120
	肉末海参	121
	酸辣海参	122
	豆汤海参	123
	温拌海参	124
	酱爆海参	126
海 肠	红煨海参	127
	折耳根拌海肠	129
	海肠烫饭	130
	泡菜海肠	131
	温拌海肠	132

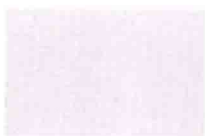
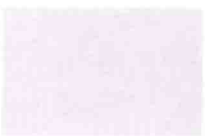
**叁** 软体类

虾 皮	海味西兰花	135
	冬菜虾皮爆卷心菜	135
	虾皮干煸脆笋	137
虾	土豆虾皮饼	138
	三椒对虾	141
	五香豆豉炒鲜虾	143
	椒麻虾球	144
	川式烤虾	145
	泡菜炒虾仁	146
	芹菜拌虾干	149
	椒盐蛎虾	150
梭子蟹	米粉炒蟹	153
	炆炆菜炖蟹	154

**肆** 虾蟹类

海 藻	酸辣海凉粉	157
	猪耳海苔卷	159
什锦类	温拌海什锦	161
	川式海底捞	162
	石锅焗海锦	163
	海鲜东坡肘子	164
	鱼羊海鲜汇	165

**伍** 其他海鲜



## · 技法简介 ·

粉蒸	20
干烧	27
洗澡泡菜	68
桑拿法	91
宫保	115
干煸	137
炆炆菜	154

## · 味型介绍 ·

陈皮味	23
糟香味	30
椒麻味	74
椒盐味	85
鱼香味	113
荔枝味	115
麻酱味	120

## · 调料介绍 ·

郫县豆瓣酱	31
青花椒	33
二金条辣椒	36
水豆豉	44

## · 经典名菜 ·

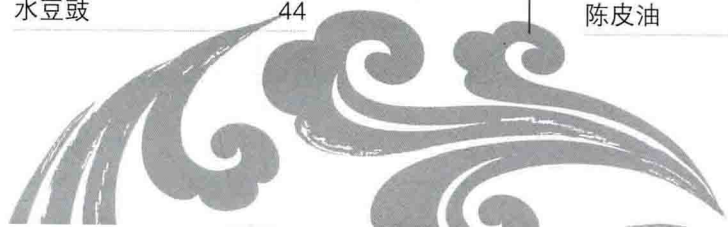
麻婆豆腐	29
回锅肉	47
咸烧白	51
汽水肉	53
红烧肉	54
东坡肘子	164

## · 别样食材 ·

虾干	149
马家沟芹菜	149
海凉粉	157
海苔	159

## · 调配要诀 ·

豆瓣水	41
浓汤	64
豉油汁	65
糊辣油	67
豆瓣油	71
青椒油	88
沙姜油	124
陈皮油	149





# 海鲜

# 川菜

杜德彬 编著

辣不盖味。

以辣为主调的川式调味烹调法，中国菜系中的一朵奇葩，将其创造性地运用到海鲜的烹调中。口腔中依然燃烧着火焰，更多几分海的清新。





海  
鮮

川

烹

美真生活 工作室 组织编写

杜德彬 编著



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据


海鲜川烹/杜德彬编著.-青岛:青岛出版社,2011.11

ISBN 978-7-5436-7545-2

I.海…II.杜…III.川菜:海鲜菜肴—菜谱IV.TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第189766号



- 书 名 海鲜川烹  
组织编写  工作室 (www.meishilife.com)  
编 著 杜德彬  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市崂山区海尔路182号(266061)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
策划组稿 张化新  
责任编辑 周鸿媛  
特约编辑 肖 雷  
装帧设计 李 静 毕晓郁  
菜品制作 山东老转村集团有限公司  
摄 影 高玉德  
制 版 青岛艺鑫制版有限公司  
印 刷 青岛名扬数码印刷有限公司  
出版日期 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷  
开 本 16开(720毫米×1020毫米)  
印 张 10.5  
书 号 ISBN 978-7-5436-7545-2  
定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-68068629)

本书建议陈列类别:生活类 美食类