

Fish

欧洲家庭最喜爱的西餐食谱

海鲜篇

(英) 乔安娜·法罗 著 朱华雪 译

70道欧洲最潮的海风滋味

体验欧式海鲜料理的精髓

首度引进欧洲超人气美食书作家

乔安娜·法罗作品

西班牙蒜香鲜虾开胃菜 / 芦笋扇贝配碎培根 /
蒜香蘑菇金枪鱼烤串 / 茼蒿腌三文鱼

70 of the best recipes



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

hamlyn 授权



Fish

欧洲家庭最喜爱的西餐食谱

海鲜篇

(英) 乔安娜·法罗 著

朱华雪 译



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

欧洲家庭最喜爱的西餐食谱·海鲜篇/(英)法罗著;朱华雪译. —广州:南方日报出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5491-1222-7

I. ①欧… II. ①法… ②朱… III. ①西式菜肴—菜谱—欧洲 ②西式菜肴—海鲜菜肴—菜谱—欧洲 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第033634号

First published in 2007

under the title *Fish*

by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.

Endeavour House, 189 Shaftesbury Avenue, London WC2H 8JY

Copyright © Octopus Publishing Group Ltd. 2007

Simplified Chinese Edition © Guangdong Yuexintu Book Co., Ltd.

Chinese Translation © Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.

All rights reserved 所有权利保留

欧洲家庭最喜爱的西餐食谱·**海鲜篇**

Ouzhou Jiating Zui Xiai De Xican Shipu Haixian Pian

作者:(英)乔安娜·法罗(Joanna Farrow)

译者:朱华雪

责任编辑:阮清钰

特约编辑:雷晓琪 贺紫荃

装帧设计:唐薇

技术编辑:黄文蕾

出版发行:南方日报出版社(地址:广州市广州大道中289号)

经销:全国新华书店

制作:◆广州公元传播有限公司

印刷:深圳市汇亿丰印刷科技有限公司

规格:889mm×1194mm 1/24 8印张

版次:2015年5月第1版第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5491-1222-7

定价:32.00元

如发现印装质量问题,请致电020-38865309联系调换。

Contents

目录



001 鱼餐手记

- 002 选购
- 004 备制鱼类
- 011 备制贝类和软体动物
- 014 烹调方法
- 021 基础高汤和酱汁制作

035 香醇炖鱼汤

- 037 蛤肉杂烩
- 039 葡萄牙炖鱼
- 043 摩洛哥鱼肉炖锅
- 045 泰式貽贝汤
- 047 贝类叻沙
- 049 法式鱼汤
- 051 法式浓鱼汤
- 052 胡椒味鱿鱼炖鹰嘴豆汤

055 开胃鱼沙拉

- 056 美味鲜虾冷盘
- 057 鲜虾沙拉配茴香皮塔面包
- 060 西班牙蒜香鲜虾开胃菜
- 062 龙虾尾配干辣椒鸡尾酒
- 063 淡水螯虾配香菜辣酱
- 065 烤鲭鱼配尼斯沙拉米饭
- 066 貽贝脆皮奶油烤菜
- 067 香草沙丁鱼沙拉佐刺山柑盖顶
- 070 芥末牡蛎



- 072 菲达奶酪填鱿鱼
- 073 法式洋葱比萨
- 076 茶香蛤蜊
- 077 红鲷鱼小果馅饼搭配沙司酥边
- 080 亚洲风味椒盐鱿鱼
- 083 地中海金枪鱼丸
- 085 日本寿司
- 088 芦笋扇贝配碎培根
- 091 西班牙式蚕豆凤尾鱼小点

093 丰盛全鱼宴

- 095 盐烤海鲷
- 097 小扁豆焖鳕鱼
- 098 香煎海鲈配柠檬和刺山柑黄油
- 100 羊皮纸烘鱼
- 103 地中海烤无须鳕配橄榄油酱
- 104 炸鱼薯条
- 106 烧烤安康鱼配意大利熏火腿
- 107 茴香烤海鲈



- | | | | |
|-----|----------------|-----|--------------|
| 110 | 炸鲷鱼配香辣梅子酱 | 149 | 蒸烤三文鱼配亚洲青菜 |
| 111 | 烤鲭鱼配红薯 | 151 | 蛤蜊意面配意式番茄青酱 |
| 115 | 鱼肉馅饼 | 155 | 海鲜什锦饭 |
| 117 | 意大利安康鱼汁和藏红花烩饭 | 157 | 北非辣酱烤鲨鱼 |
| 119 | 巴西烘鲷鱼 | 158 | 甜辣三文鱼 |
| 122 | 鳕鱼配刺山柑香黄油 | 159 | 烘焙填鳕鱼 |
| 124 | 奶油鱼肉意式千层面 | 162 | 马来西亚鱼肉咖喱 |
| 125 | 烧烤大比目鱼配藏红花蘑菇沙司 | | |
| 127 | 菠菜杏仁填鲱鱼 | 165 | 经典熏鱼肴 |
| 129 | 西班牙辣香肠塞鳎鱼配番茄 | 167 | 油炸调味鱼 |
| 131 | 比目鱼佐酸模烟肉 | 169 | 熏鲭鱼露 |
| 132 | 鼠尾草黄油鲑鱼煎饼配酸橙 | 170 | 油炸腌鳕鱼馅饼 |
| 133 | 法式油封剑鱼 | 171 | 茼蒿腌三文鱼 |
| 136 | 惠灵顿金枪鱼 | 174 | 烟熏黑线鳕可丽饼 |
| 139 | 蒜香栗蘑金枪鱼烤串 | 178 | 普罗旺斯奶油烙鳕鱼 |
| 140 | 蟹肉三文鱼饼 | 181 | 鱼蛋烩饭 |
| 142 | 苦艾酒黄油烧鲷鱼 | 183 | 熏鳕鱼配腌黄瓜 |
| 145 | 蟹肉汉堡 | 184 | 腌鲱鱼配扁豆沙拉 |
| 146 | 香茅草生姜蒸鲷鱼 | | |



Fish

欧洲家庭最喜爱的西餐食谱

海鲜篇

(英) 乔安娜·法罗 著

朱华雪 译



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

中国·广州

Buying 选购

在计划一道包含鱼肉的菜单时，有个问题会令人感到有点沮丧：除非你要烹调一种到处都能买到的鱼，否则真要买鱼的时候，你很可能就找不到自己需要的那一种鱼了。正因为如此，我们建议预留2—3天来选购作为原料的鱼，或者到能让你选择多种食谱方案的鱼贩那儿选购。

另外，食用的鱼肉必须是完全新鲜的，所以好的供鱼商是不可或缺的。在你的居住地附近找出一个可靠的鱼贩，或者在超市鱼柜里寻找看起来最新鲜的一个，然后选购你需要的鱼——通过这个方法，你能发现还需要什么额外的佐料；这样就可以在鱼贩为你收拾鱼的时候腾出时间买其他的东西了。

买鱼的时候，要选那种鱼皮有光泽、眼睛透亮的鱼，而不要选择那些眼睛凹陷、暗淡、浑浊的鱼。不论是一整条鱼还是去骨鱼片，其外观应当肉质紧实、富有生机，而不是松软、灰白且粗糙的。当你选购含油多的鱼类，如鲭鱼、沙丁鱼和鲱鱼等时需要特别注意，这类鱼坏掉的速度很快。

可持续的渔猎

鱼类供应的时节浮动、捕鱼作业中的道德标准支持，意味着我们作为消费者也能够对渔业的未来做出积极贡献——首先从买鱼的方式上就能做到。拓宽所选购的鱼的种类——毕竟，我们还有很多充满惊喜的选择，并且注意标签上的信息。标签会因地域而不同，但是的确提供了有用的信息，例如鱼是从哪里、通过怎样的方式捕来的，是否属于可持续供应的鱼类。从一个管理良好、可持续的库存中选择鱼类的时候，如果你需要建议，可以询问鱼贩，或者翻到本书的第19页，本书会建议你用何种鱼类来替代目前供应短缺的鱼类。



贮存

你应当尽量打算现买现做，尤其是贝类。对大多数的读者而言，这种做法不是总能实现的。当然，如果买的鱼确实非常新鲜的话，留到第二天烹调问题也不大。

买好鱼回家，请立即将鱼剖开，取出内脏（如果还没有去除内脏），完成诸如刮鳞之类的“脏活儿”。然后，迅速把鱼身或者鱼片的血迹冲洗干净，但注意不要把鱼浸泡到水里，否则会冲淡鱼的鲜味。完毕后将鱼肉用浅碟盛放，松松覆上一层保鲜膜，放入冰箱的冷藏柜中。

像蛏子、蛤蚌、扇贝、生蚝等贝类，买来之后应立即清理干净，冷藏保存，直到准备烹调才拿出来。已烹调好的贝类可以保存一整夜。

冷冻

是否选择将鱼肉冷冻起来需谨慎考虑。有些未经加工的鱼类，例如安康鱼、三文鱼、鲷鱼，冷冻后没有什么问题；但对于其他种类，如鲈鱼、海鲈、真鲷和含油多的鱼类，请不要冷冻。只有非常新鲜的鱼才适合冷冻，而且最好只是短期保存。如果冷冻三个月，鱼肉尝起来会坚硬、淡而无味，并且肉质像海绵一样瓢化。

Preparing fish 备制鱼类

大多数从超市或者鱼贩那儿买来的鱼肉都适合立即进行烹调，几乎不需要准备。一个称职的鱼贩会帮你把鱼处理干净，例如去鳞、取出内脏等。但如果活儿比较费事，建议稍稍提前一些告知，以便鱼贩能及时处理好等你来提取。别忘了留下鱼骨以及修剪下来的部分用于熬制鱼汤（见18页）。这不需要花很长时间，而且也非常容易做到，会使烹制完成的菜肴增色不少。鱼汤一旦熬制完成，采用冷冻的方式便可以很好贮存。

制备直接用于烹调鱼肉的基本方法罗列如下，如果你得到的是一条完整的鱼，可以以此作为参考。

修剪

如果你正准备将一条完整的鱼端上桌，尤其是鲷鱼和鲈鱼等有尖刺的鱼类，用厨房专用剪刀剪去鱼鳍是很有必要的，但应保留鱼尾。



去鳞

不是所有的鱼都需要整条去鳞。用手指轻轻地从鱼尾划到鱼头，测试鱼皮是否光滑。有些鱼皮非常光滑，例如鲭鱼、鲱鱼、鲾鱼和小头油鲾等鱼类就不需要去鳞；其他鱼皮不够光滑的，例如海鲈、鲷鱼、欧鳊、多佛鲷等鱼类就必须去鳞。

刮除鱼鳞会有一点点棘手，因为它们会在厨房里到处乱飞。但如果你把鱼放进购物袋里，或用防油纸包裹起来再放进水槽里去鳞，那么你就能最大限度地控制鱼鳞，鱼鳞就不会到处乱飞了。用一把厚刃厨刀紧贴鱼身，从鱼尾向鱼头方向刮除鱼鳞。

去皮

端上桌的鱼片是带皮的还是不带皮的，这要看个人口味，或是根据食谱的要求来决定。一块生煎的厚鳕鱼片或者鲈鱼片保留鱼皮，卖相和味道都会很不错；但如果你要把鱼切成厚片用于制作砂锅菜或咖喱菜的话，那

就需要把鱼皮去掉。

将厚片置于砧板上，鱼皮朝下，一只手捏住鱼尾。用一把厨刀滑进鱼肉和鱼皮之间，像锯东西一样贴着鱼肉切割，注意保持刀身紧贴鱼皮，以避免多余损耗。必要时可以先在捏鱼尾的手指上蘸一点盐，以防止鱼尾从手中滑脱。

扁形鱼肉片较厚的一端有时会变色，可以用盐揉搓去除。

去除一整条扁形鱼的鱼皮

如果你愿意，你可以在烤炙、油煎和烘焙一整条扁形鱼之前先将鱼皮去除。用一把结实的剪刀剪去鱼两侧的鳍。刀刃向下割开鱼身，贴着鱼皮往前推以便提拉起鱼尾末端的一小块皮。手指蘸盐，一只手捏住鱼尾，另一只捏着鱼皮的手朝鱼头方向用力猛拉。在鱼头处剪去鱼皮。重复此步骤去掉另一面的鱼皮。



去除内脏

用一把利刀从鱼头开始直至鱼腹末端剖开鱼肚，尽量掏出所有的内容物。此步骤可以在购物袋或者防油纸上进行，这样会使清理工作更容易些。用流动的冷水清洗鱼身，去除所有血迹，至基本干净为止。



打花刀

打花刀不仅使鱼在烧烤的时候看起来更加诱人，而且会使鱼肉更好地吸收腌料或酱汁的滋味。用利刀在鱼身两面均打上斜线，或者打上交叉的花形。

扁形鱼切片

将鱼展平置于砧板上。用一把长而薄的厨刀，最好是切片刀，沿着鱼头切割一周。沿着脊骨从鱼身中部切开，持刀从鱼头一端的切口滑入，刀身与脊骨呈水平方向朝着鱼身较薄的一面滑动，另一只手抓住切割下来的部分展开。继续切割鱼片，直至完全切下来。尽量保持刀身与鱼骨贴合，避免损耗。相邻的另一半鱼片也如此切割。把鱼翻过来，重复此步骤切下剩余的鱼肉。



圆形鱼切片

将鱼置于砧板上，从鱼头一端切入，翻转刀身贴着脊骨切开。一边沿着鱼身划开，一边展开鱼片，直到鱼尾。将鱼翻转过来，重复此步骤切割另一面。

小型整鱼剔骨

鲱鱼和小型鲭鱼等鱼身较小的整条鱼一经剔骨，便会更易于入口。取一条已去除内脏的鱼，切掉鱼头。把鱼肚翻开朝下置于砧板上，使带鱼皮的一面朝上。用力往下压脊骨，使之骨肉分离。通过拇指的压力，可以感觉到骨头和鱼肉正在分离。把鱼翻过来，一下子扯开脊骨，在鱼尾处切掉。

去除零散的鱼刺

大多数的零散鱼刺都存在于鱼的头部附近。用手指摸索鱼刺的位置，用镊子夹住鱼刺的末端，用力拔出来。

安康鱼剔骨

安康鱼仅有一根较粗的脊骨，很容易剔除，只需沿着脊骨的一边滑动厨刀，便可分离鱼肉。另一面也如法炮制。切下来的鱼肉通常覆有一层



厚膜，如果不去掉，会在烹饪过程中使鱼肉变得坚韧，所以要用刀将其轻柔的去除。

腌鳕鱼

在选购腌鳕鱼的时候，要选择厚实的鳕鱼，不要选择薄得像卡片一样的。把腌鳕鱼浸没在一大碗冷水中两到三天，每天换几次水。腌制可以在室温下进行，但在天气炎热的情况下最好放进冰箱腌制。



Preparing shellfish and cephalopods 备制贝类和软体动物

贝类不像其他的鱼类一样容易保存，最好当天买当天做。现在很多能买到的贝类都是已经做好的，但如果你能买到未经过加工的贝类自己烹调，做出的菜肴将会带来非常棒的回报。鱿鱼和墨鱼都属于头足纲动物，章鱼也是。

蛤蜊和鸟蛤

虽然这两种贝类相较贻贝（见本页下）来说含沙较少、壳上附着的藤壶也较少，你仍然需要仔细检查，并且丢掉那些已经受损的或者难以打开的贝壳。

墨鱼

墨鱼跟鱿鱼相比，身体更圆更胖一些。其体内有一张大而扁的骨头，可以用刀沿着鱼身切开取出，和着其他内脏一起轻松去除。此外，也可以像备制鱿鱼（见13页）一样备制墨鱼。

贻贝

在冷水中洗掉贻贝中的沙砾。用刀刮除壳上附着的藤壶，扯掉胡须（那些类似于海草一样、使贻贝附着在岩石和绳子上的须线）。在清洗的同时，检

