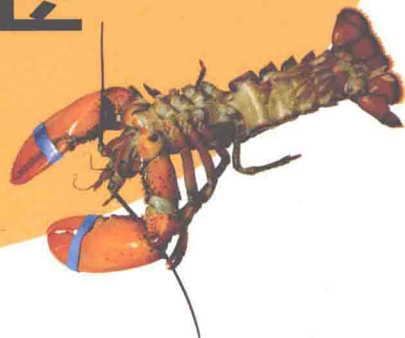


袁仲安 编著

海鲜采购 食用图鉴



海鲜市场 海鲜购买实用手册

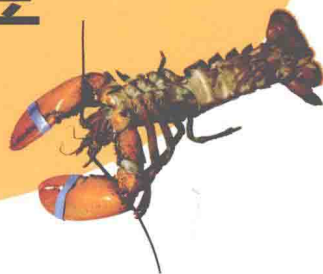
一手资料 穿梭渔场和海鲜市场实拍

海鲜专家 分享科学信息 行内常识诀窍

料理百事通 图文解说海鲜料理实况



海鲜采购 食用图鉴



袁仲安 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

海鲜采购食用图鉴 / 袁仲安编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5184-0474-2

I. ①海… II. ①袁… III. ①海产品-菜谱-图集 IV. ①TS972.126-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第130958号

本书中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权中国轻工业出版社在中国内地出版发行。

责任编辑: 史祖福 责任终审: 劳国强
整体设计: 锋尚设计 责任校对: 晋洁 责任监印: 张可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年9月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 15.75

字数: 350千字

书号: ISBN 978-7-5184-0474-2 定价: 88.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141467S1X101ZYW

前言

谈到饮食，人人都是专家教授，个个经验丰富，既有大师傅厨艺了得，单凭手工技术煮得一手好菜，又有食家评审，一把尖牙利齿尝尽珍馐百味，再加上一支钢笔写尽酸甜苦辣。现代化的智能电话和网络分享平台更开辟了饮食新文化，上菜时大家都迫不及待地让手机先食，为美食留下倩影，并把品尝试菜经历公诸同学好友。

提到食物的色香味美，一定要数生猛海产渔获，除了各式各样大鱼小鲜外，虾、蟹、蚬、蛤、贝、螺、蚌、蚝及龙虾等当然也少不了。虾甲兵全副硬壳武装，成群结队，人多势众；蟹将军不单只有全套头盔装甲保护，还有巨钳主动攻击，横行无忌；八爪鱼手多脚多，吸盘纠缠不清；鱿鱼和墨鱼兄弟帮，既会透明隐身变色，又会闪光喷墨混淆黑白；蚬蛤蛎蚌贝壳，既是古代钱币，又是现代饰物，华贵雍容；海螺几何运算，螺旋外壳眼花缭乱；响螺口吹号角响遍大地，召唤人心；濼尿虾螳螂铁臂，一旦被捕便来个就地撒尿吓对手。

随着时代进步，香港今天已极为都市化，出海捕鱼的人数大幅减少，渔船集中地只剩下香港仔、屯门、西贡等几处，渔获不及当年多，而市场需求不断增长，大部分海鱼要依靠进口填补本地渔获数量的不足。今日，西贡码头一带、长洲、坪洲、南丫岛、大澳或鲤鱼门等地区有不少摊档售卖生猛活海鱼，任人挑选，为客加工的海鲜酒家应运而生，那些地方也因而成为游客必到的旅游热门景点。近几年，鱼档、鱼类批发市场和街市都成为我们认识鱼、记录鱼的重要地方，在这些地方我找到了很多第一手资料。

我也是个食物科学研究者，在书中以轻松的手法与大家分享了一些饮食科学小百科、通识百宝箱、食品安全等信息。我还请教了多位老行家，从实用角度，分享选鱼心得，介绍挑选技巧，归纳成“渔夫提示”。

在写书过程中，我忽然怅然若失，随着世界环境污染的严重，生态的改变，过分滥捕而导致部分品种在市场上绝迹。我希望这本图鉴不单能给海鲜做书面记录，也借此向嗜食海鲜的人士给予挚诚忠告：“珍惜食物、珍惜海资源，为后代留下美丽的海，让海鲜生生不息延续下去。”

袁仲安

目录

- 1 一尾海鱼带出的故事
- 2 陆上养海鱼
- 5 海鲜文化

海鲜图鉴

鲷科

- | | |
|---------|-------------|
| 10 花尾龙趸 | 22 老虎斑 |
| 12 苏鼠 | 23 杉斑 |
| 13 东星斑 | 24 海青斑 |
| 14 蓝星 | 25 乌丝斑 |
| 15 星斑 | 26 油斑 |
| 16 红瓜子斑 | 27 花鬼斑 |
| 17 燕子斑 | 28 花头梅 |
| 18 红斑 | 29 花英斑 |
| 19 芝麻斑 | 30 杂斑(镶点石斑) |
| 20 黄汀 | 31 梭罗斑 |
| 21 红钉 | (纵带石斑/宽带石斑) |



鲷科

- 32 黄脚鲷
- 33 金丝鲷
- 34 赤鲷
- 35 扯旗鲷
- 36 白鲷
- 37 黑鲷
- 38 牛屎鲷

笛鲷科

- 39 红鲷鱼
- 40 红鱼
- 41 川纹笛鲷
- 42 火点
- 43 花石蚌
- 44 石蚌
- 45 四间画眉



天竺鲷科

- 46 蔬萝
- 47 正蔬萝
- 47 金蔬萝
- 48 大炮蔬萝

雀鲷科

- 49 石婆刺
- 50 蓝石刺
- 51 小丑鱼/新抱鱼

须鲷科

- 52 三须
- 53 石须
- 54 石须
- 55 金三须
- 56 秋姑/红秋姑

石鲷科

- 57 花金鼓

拟金眼鲷科

- 58 胭脂刀

龙占鱼科

- 59 连尖

鲷科

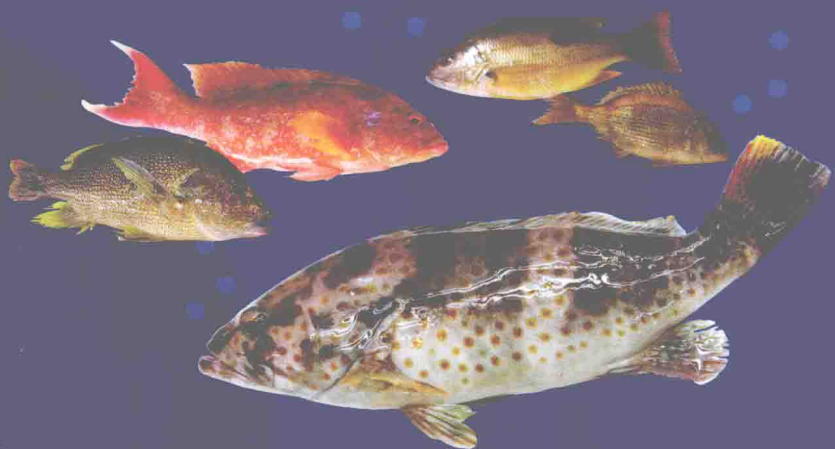
- 60 石狗公
- 61 石崇
- 62 石狮
- 63 石头鱼

石首鱼科

- 64 野生黄花
- 65 鸡蛋鲷
- 66 花鲷
- 67 牙鲷/尖头鲷
- 68 老鼠鲷
- 69 星鲈

蝴蝶鱼科

- 70 荷包鱼



真鲈科

- 71 百花鲈

石鲈科

- 72 头鲈
- 73 打铁鲈
- 74 鸡鱼
- 75 假细鳞/包公
- 76 细鳞

隆头鱼科

- 77 苏眉
- 78 青衣
- 79 黄衣
- 80 红妹

- 81 白马头

- 82 石马头

鸡笼鲷科

- 83 鸡笼鲷

鲷科

- 84 黑鲷
- 85 白鲷
- 86 鹰鲷

无齿鲷科

- 87 瓜核鲷

鲷科

- 88 油力花鲷

鯖科

- 89 日本鯖/小杜仲
- 90 竹鲛/马鲛鲭
- 91 花鲛/花鲭

鲹科

- 92 甲鲹(大甲鲹)
- 93 金边鲹

- 94 骨鲹
- 95 海黄鲷鲷
- 96 活大鱼仔(木黄)
- 97 七星仔
- 98 章白
- 99 白须公
- 100 章雄



对虾科

- 101 竹虾
- 103 海草虾
- 104 红尾虾(长毛对虾)
- 105 九虾(狗虾)
- 106 鬼虾
- 107 麻虾
- 108 海基围虾
- 109 赤米虾(宽突赤虾)
- 110 黄虾
- 111 虾头/鹰爪虾(水濂虾)

樱虾科

- 112 梅虾(银虾)

淡水长臂虾科

- 113 罗氏沼虾

管鞭虾科

- 114 红虾

虾蛄科

- 115 虾蛄(濼尿虾)
- 116 印尼斑马虾蛄

龙虾科

- 117 青龙虾
- 118 珍珠龙虾
- 119 印尼花足龙虾
- 120 波纹龙虾
- 121 黑白龙虾(杉龙)
- 122 澳洲龙虾
- 123 美国龙虾(断沟龙虾)
- 124 波士顿龙虾

蝉虾科

- 125 琵琶虾
- 126 蝉虾
- 127 东方扁虾

梭子蟹科

- 128 红蟹 / 红花蟹
- 129 蓝蟹 / 蓝花蟹
- 130 白蟹
- 131 三点蟹



- 132 海石蟹 / 青蟹
- 133 石蟹
- 134 奄仔蟹
- 135 太平洋黄金蟹

鲍科

- 138 南非鲍鱼
- 139 澳洲鲍鱼
- 140 台湾九孔鲍
- 141 大连鲍鱼(皱纹盘鲍)

蜘蛛蟹科

- 136 松叶蟹

香螺科

- 142 响螺

石蟹科

- 137 皇帝蟹

牡蛎科、燕蛤科

- 143 蚝

海扇蛤科

- 144 扇贝(虾夷海扇贝)

竹蛏科

- 149 蛏子

扇贝科

- 145 日月鱼

贻贝科

- 150 青口

潜泥蛤科

- 146 象拔蚌

帘蛤科

- 151 蚬
- 152 海瓜子(波纹横帘蛤)
- 153 花蛤
- 154 文蛤

江瑶科

- 147 带子

蛤蜊科

- 148 贵妃蚌

蚶蜊科

- 155 蚶蚶



凤凰螺科

156 跳螺

凤螺科

157 石螺(花螺)

锁管科

158 鱿鱼

乌贼科

159 墨鱼

章鱼科

160 章鱼

海鲢科

161 烂肉梳

大海鲢科

162 大青鳞

海鲶科

163 庵钉

锯腹鳎科

164 鳎白

金线鱼科

165 红衫鱼

166 金鼓

167 白颈老鸦(金叵萝)

金梭鱼科

168 竹签鱼(海狼)

金鳞鱼科

169 将军甲

蓝子鱼科

170 泥鯮

舵鱼科

171 秤蚌

172 花鲢

鰕虎科

173 林哥(鰕虎鱼)

鳗鰕虎鱼科

174 红鳢(红支笔)

狗母鱼科

175 狗棍

鲻科

176 海乌头

鯷科

177 黄姑

178 凤尾鱼

马鲛鱼科

179 马友

180 马鲛郎



锯盖鱼科

181 盲鳗

鱼鳔科

182 钉公

单角鲀科

183 沙鲹

单棘鲀科

184 牛鲹

角鱼科

185 花角鱼

海鳗科

186 门鳝

蛇鳗科

187 骨鳝

钻嘴科

188 连米

鯧科

189 花鳢

190 黑鳢

191 环纹花鳢

鹤鳢科

192 青鹤鳢

马鞭鱼科

193 红壳(马鞭鱼)

鳢科

194 水针

沙鲛科

195 沙钻

带鱼科

196 牙带

赤刀鱼科

197 红牙带

舌鳎科

198 挞沙

199 挞沙(方腩)

200 斑马挞沙

牛尾鱼科

201 牛鳅

202 石鳅

须鲨科

203 淡水鲨鱼

鲾鱼科

204 左口鱼



205 香港左口鱼(地堡鱼)

土魴科

206 魔鬼鱼(浦鱼)

石首鱼科

207 狮子鱼(黄皮)

鲆科

208 油甘鱼

鯧科

209 白葱(反肚泡)

210 公鱼(松魴)

鲱科

211 公鱼(笋仔鱼)

大眼鲷科

212 木棉鱼(大眼鸡)

圆犁头鲹科

213 鲷

黑角鲛鰈科

214 鲛鰈鱼

狗母鱼科

215 狗肚鱼

鯧科

216 白饭鱼



鱼料理百事通

- 217 如何辨别鱼类是否新鲜
- 218 买回来的鱼应如何处理
- 219 生宰龙趸法
- 220 家庭式宰鱼法
- 229 烹调技法解说

蟹料理百事通

- 236 蟹从何处来
- 236 海蟹与泥蟹的分辨
- 237 细看蟹奄分性别
- 238 拣蟹和宰蟹
- 240 奄仔蟹与膏蟹的关系
- 242 从蟹蛋判断蟹质



一尾海鱼带出的故事

海鱼是果腹的天然良材，鲜甜美味，滋味无穷，食用方法五花八门，百吃不厌。因为厨师者的匠心独运，从生至熟，由头至尾，物尽其用，皆十分可口，慕名者众，才跃为世界吃海鲜的首位。

早期香港原是输送香料的港口，三面环水，临近中国珠江三角洲河口，海岸线曲折连绵，浮游生物、甲贝小鱼数不胜数，部分人士开始从事捕鱼行业。20世纪五六十年代，香港经济还不发达，许多人从事务农和捕渔业为生，当时著名的港口有大澳、元朗流浮山、屯门三圣湾、西环三角码头和香港仔，除了捕鱼外，还会从东南亚或邻近国家输入海鲜，造就码头搬运生意，渔民也会把渔获运送到渔港交收，换取物资和生活补贴。当时本地最多的鱼有鳧白、黄花、白花、石斑、鱸鱼、狗棍、红杉、木棉等，所以港人很早就是吃鱼专家。

到20世纪70年代，香港工商业经济发达，因要填海取地建大厦、房屋和工厂，渔业遭受打击，许多渔民转移，弃船上岸，渔业接受第一波打击。俗语说“针没两头尖”，渔业虽受打击，却因工商业发达而引发饮宴频繁，从而换来商机。20世纪80年代，许多著名海鲜酒家纷纷出现，渔民因而重操故业，出海打鱼。那时的海产十分丰富，品种多又大尾，完全能满足食客要求，再加上航运发达，世界活海鲜也能进口到香港。

20世纪90年代中期，工业北移，世界经济疲弱，过分滥捕而令渔获大跌，令海资源大减；再者，中国改革开放后生活水平提高，许多海鱼也不需由香港转口，而是直接输入中国内地，加上香港水域污染，导致鱼产量每况愈下，鱼体越来越小，数量锐减，渔民上岸后不重掌鱼舵，则后继无人。现在的海鱼主要来自国外进口、围塘养殖，或贴近外海围笼养殖，甚至出现工厂模拟海洋环境以此填补海鱼资源的缺失，使海鱼得以继续繁殖。

陆上养海鱼

(一) 天然环境配合自然养殖法

实例：波叔鱼场

渔农波叔养鱼经验丰富，在元朗鸭仔坑下白泥租用淡水鱼塘，并将其改建为咸淡水养殖场。其养殖方法顺应原始生态系统和食物链的理念，遵照生物界的线性摄食关系，养殖小虾、蟹和鱼。

地理环境：鱼场位于山下，处于后海湾内，面向珠江，远眺深圳蛇口。以水闸引海水入塘，保持水质和咸度，同时引入淡水来源，调节水塘的咸淡度，形成这里的良好水质。这里原是淡水鱼塘，基本设施和配套早已设置，加上位于冲积平原，靠山面海，不易受风暴侵袭，附近零星散布小块菜田，形成一个天然生态系统。

饲养方法：波叔坚持在成本可控的条件下，采用天然养殖方法，顺应鱼的生理周期，喂饲海藻、小虾、小鱼、小蟹等天然食物，不用人工饲料和化学物质，遵守“物竞天择，适者生存”的原则，运用最原始的方法去养鱼。

为了令鱼产的形态优美，除了选择优质地作鱼塘，挑选好水源，还需营造一个自然环境，如塘里种植海藻、放活虾入塘，让海鱼游走追逐，保持一定运动量。每个鱼塘限量精养，保证鱼的活动空间。塘边种植了果树，既可防风遮阳，又可免水土流失。

销售方法：接到消费者的订单后，按需要以垂钓方法把鱼钓出或围捕。垂钓可避免惊吓塘内的鱼，不轻易刮塘取鱼，只以原始方法围网捕鱼，尽量减少伤鱼。顾客购鱼时需预先以电话下单。

鱼塘里的简易生态系统



鱼塘旁有海藻，适合浮游生物生长



用网放入冰鲜鱼和小虾作饲料



塘内有杂鱼和放入塘中喂饲的活虾



微量订单会用垂钓方法



大量订单，用围网法捕鱼



客人要的渔获，暂放在鱼笼，按时供货



渔获有鱼、虾、蟹

(二)单品种养殖法

实例：杨氏水产有限公司

杨氏水产的经营者三代均经营鱼塘。目前的负责人致力于提升养殖技术，鱼场里有九十多口鱼塘，每个塘只养一种鱼。

地理环境：鱼场位处元朗西北湿地内，邻近米埔自然保护区，地理位置优越，周围水源充沛，环境清洁。养殖场面积逾五十万平方米，有九十多口鱼塘，主要养殖龙趸鱼、金鼓鱼、宝石鱼及乌头鱼。

饲养方法：采用已注册专利的“陆上咸淡水鱼类良好品质养殖法”。此人工养殖鱼的生产流程：鱼苗选种、日常管理，饲料成分、喂料量、养殖方法都经过详细分析，并按个别鱼品种独立设计生产流程，通过流程控制，确保每条鱼的品质、肥美度及口感等达到最高水平，保持产品质量的标准化。

鱼塘负责人还会按鱼的生长周期调节养鱼密度，随着鱼的成长定时换塘，使它们有足够空间生长。

饲料：针对不同鱼种调制营养配方，主要原料采用智利鱼粉及三文鱼油，不添加抗生素或刺激生长药物，并通过ISO22000及HACCP认证确保质量。为了让水质清洁和配合自然生态平衡，每个鱼塘会放入活虾摄食鱼塘内的浮游生物，制造一个自然平衡的生态系统，顺道清洁和处理部分鱼塘污物和水质。他们会按鱼的生长情况及气候而调整喂料量，使鱼得到足够的营养，自然健康成长，并避免过多剩余饲料在水中发酵而引致水质变坏，令鱼产生“泥味”或“火水味”。



渔农划木筏载着饲料喂鱼



利用水车机抽打氧气入鱼塘



鱼塘的周围环境

(三) 室内循环水养殖

实例：亚洲水产养殖科技

鱼场创办于2003年，引进“室内循环水科技”的方法饲养龙趸，利用科学盐和自来水调配适合龙趸生长的咸水，然后以工厂化和科技结合管理去养殖海鱼。整个养鱼过程都受到严密管理和监控，并定时分析。

饲养方法：以封闭式人工海水养殖，以全室内掌控式精养，用过滤器处理净化和清洁养鱼用的人工水，循环使用，确保水质干净不受污染。鱼苗均在如泳池般的大鱼缸内成长，咸水由清洁淡水加科学盐配制，不受海水水质污染影响。除了使用这个水净化技术外，还按鱼生长周期而分缸养殖，确保成长过程完全在掌控之内。

饲料：饲料经严格挑选，不含激素、抗生素、孔雀石绿、三聚氰胺等有害物质。

安全：科技场内的工人运作时都需经过消毒才能触摸鱼品，甚至替顾客把鱼装箱都必须经过消毒，确保鱼品不受污染。其特点是水资源不浪费、污染少。



分缸养鱼，避免鱼类感染，容易控制鱼产



利用水泵模拟水底压力，继而为龙趸做运动，保持质感



海水净化器设施附设在鱼缸附近



鱼苗育苗房，任何时间都要把器具消毒才可使用



海鲜文化



西貢鸡洲的一个渔排

裸食与香港海鲜文化

很多历史书都形容香港：“三面环海，处于南海（南面）、伶仃洋和珠江口咸淡水交界海域（西面），加上地处亚热带区，并拥有200多个大小岛屿，海岸线绵长，适合珊瑚、甲贝和浮游生物生长，致使海产资源颇丰……”从字里行间看出香港是块福地，拥有很好的海洋资源。俗语说：“富足三代才懂吃”，香港人

吃海鲜的情况就是这样。

嘴刁嗜吃的香港人，只要与饮食沾边的都逃不过他们的口腹，上天下海的食材，都成为餐桌上的美味。香港人的饮食哲学是没有不好，只有更好。“粗茶淡饭容易过，佳肴美馐存脑海”，尝过一遍好味的食物，永世难忘，便成日后老来的美好回忆！这也变成了许多人爱纠缠在“真材实料，原汁原味，求真尝鲜”的理念，越是懂得饮食的饕餮，越知道简单烹调才是烹调的最高境界。

芸芸众多食材，海鲜最令香港人自豪，虽说日本人是吃鱼的民族，但香港人却是烹煮和吃海鲜的专家，草根爱吃大众化的小鲜；达官贵人有吃高级海鲜的品位。香港优秀厨师将海鲜经过蒸、焗、焯、煎、炒、盐烧、炭烤、焖、煮、炸、刺身等不同烹调技法，如玩魔法般把“真鲜味美”的特质表露无遗。香港海鲜成为了世界美食旅人的必到之地，就算香港人到外旅游，也会深深感受到香港海鲜的魅力所在，当中的“鲜、嫩、滑、脆、爽、浓、甜”，只有香港厨师才会玩得出神入化，令人拍案叫绝，回味无穷。所以现代潮语“裸食”讲究食材，保留原味，不过度烹调，就是对吃和烹调海鲜的最佳写照，简单料理，享受原汁原味。

小渔港摇身变海鲜美食天堂

20世纪60年代，香港约有8600艘大小渔船，以小型和柴油推动为主，余下的则以风帆推动，每年平均渔获以万吨计算，到了2000年只有约5000多艘，近年更因渔获锐减，渔民纷纷上岸谋生、政府立法禁止拖网捕鱼，对捕鱼业打击很深，风光一时的渔业像夕阳之末。现今，我们从海鲜出口地转为进口城市，才能保持是吃海鲜的主流城市，颇为讽刺。

20世纪六七十年代，香港捕鱼业蓬勃发展，渔产丰富，年捞海产数万吨以上，以出口为主，赚取外汇，以此舒缓社会贫穷，改善生活水平。踏入20世纪70年代，工商业发达，这是香港第一次经济起飞，生活改善了，开始有条件讲求美食，加上华洋杂处，饮食文化不免夹杂了西方饮食风格，但香港仍是以华人为主，有说“靠山吃山，靠水吃水”中式饮食为主

流，是因20世纪60年代从上海、广东等地来的厨子、农民和渔夫，当时街坊小店、夜摊小档，卖的是风味小吃，潮州人卖冷吃冻海鲜、海产小炒，顺德人擅厨艺，加上顺德小菜，粗料精制，茶楼饭馆的四和菜和粤菜皆与海产食材脱不了关系，最令人津津乐道的避风塘海鲜粥、炒蟹、蒸鱼、焗甲贝，都是上辈子的老饕饕忘不了的美食，那时的鱼贝海产，肥美鲜甜，但品种却有限，只有常吃的鱼、虾、蟹，品种不多。

20世纪80年代，香港进入第二次经济起飞，地产工商业蓬勃发展，商务饮宴频繁，已进入无“酒家”不“海鲜”的年代。在香港人眼中的海鲜是指海产动物，正因香港人对食的热情，才能尝尽海鲜百味，所以说香港是福地，也是香港人对食的热情所至，更是厨师们的“勤劳与创新”，他们处理海鲜时以“鲜”为出发点，所以活海鲜更是海鲜酒家的强烈卖点，浏览海鲜酒家的水台(行内称茶楼饭馆负责水产岗位)，背后有靓靓的鱼缸(水族箱)由专人(称为渔王)管理，置放了色彩艳丽的海产，仿如到了海洋馆，目不暇接。就算并非专营海鲜的茶楼食肆，也会在门前摆设几个胶盒鱼盆，蓄虾蟹贝类在其中，借此招客。此时的海鲜酒家、菜馆和渔港都成为吃海鲜的热点，深受食家推崇。那时著名的渔港都是渔船聚集之处。昔日的八大渔港，分别是香港仔、筲箕湾、大澳、长洲、青山湾、大埔、沙头角、西贡市。曾有人笑言：“欲食海上鲜，勿惜腰间钱”，但有人接下去回复道“再食海上鲜，就要把颈缠。”可见吃一顿海鲜真的是价格不菲。其实吃海鲜，不一定要到海鲜酒家也可以到平民大笪地，那里大排档林立，有小档只卖焗东风螺、炒辣蚬、白焗冻蟹；也有专营海鲜粥品，在横街窄巷里就有菜馆小店卖海鲜小炒。这时吃海鲜风气大盛，加上交通改善，当时的年轻人爱开车兜风，吃海鲜也成为一种潮流。

本港渔获减，唯有求外援

渔业萎缩，又要维持香港吃海鲜的地位，于是开始引入世界各地的海鲜，早期是中国内地、中国台湾、菲律宾、马来西亚、印度尼西亚等地，近年就引入北美、澳洲和欧洲鱼产，韩国的水产也渐渐增多，所以说香港人的口福不浅，只是价格随着丧失了转口港优势



流浮山的产蚝沿岸