

粤菜海鲜大全

世
图
生
活
资
讯
库

张文(渔客)编著

W 世界图书出版公司

The
Complete
Book
of
Seafood



粤菜海鲜 大全

**The
Complete
Book
of
Seafood**

张文(渔客)编著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州



图书在版编目(CIP)数据

粤菜海鲜大全 / 张文(渔客) 编著. —上海: 上海世界图书

出版公司, 2005.1

(世图生活资讯网)

ISBN 7-5062-7082-X

I. 粤... II. 张... III. 海产品—菜谱—广东省 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第040016 号

中文简体字版系由香港万里机构出版有限公司授权出版

粤菜海鲜大全

张文(渔客) 编著

上海世界图书出版公司 出版

上海市尚文路 185 号 B 楼

中华商务贸易公司 发行

中国广州站前横路 23 号

深圳大捷利印刷实业有限公司 印刷

各地新华书店经销

开本: 890 × 1240 1/32 印张: 8 字数: 170 000

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 — 8000

ISBN 7-5062-7082-X / T · 106

图字: 09-2004-618 号

定价: 68.00 元



出版说明



提到饮食，中国人有一句俗语，叫“民以食为天”。随着社会的日益富裕，知识水平的逐步提高，在人们的观念中，饮食已经不再是为了果腹、饱肚，而是以此为基础，有了很大的提升，到了文化的层面和艺术的境界。围绕着饮食，作宏观的和微观的深入探讨，是切合时宜的，很有必要的。

作为关心饮食图书出版的一家公司，这方面的事情，我们作了多年的努力，在图文资料、作者关系等各个方面都有了一定程度的累积，经过多番斟酌和充分的准备，我们决定在以前的出版基础上，编撰出版“饮食资讯库”丛书系列（“世图生活资讯库”的子系列）。

本套丛书由专家撰写，分为“专业系列”和“物料系列”两大类，前者包括烹饪技艺、饮食业经营管理等内容，后者则集中在饮食物料的介绍。有关内容分册出版，每册一专题，力求深入浅出，图文并茂，是饮食行业从业人员作为借鉴，提高专业水平的必备参考读物；饮食爱好者也可

藉此丰富有关知识，了解具体窍门，增添情趣和提高生活品位。



序

目前的粤菜食肆，已进入无“酒家”不“海鲜”时代。这时代是前人梦想不到的。

今日城市人心目中的海鲜，包括大部分可食的海产动物。但生于前清盛世的著名美食家袁随园论海鲜，所举不外燕窝、海参、鱼翅三者，他生于内陆，从无机机会一尝老鼠斑、深水青衣美味。惜哉！

今日我们轻易吃到诸般海鲜，是现代人的口福，但这种口福，系藉供应者居间之力而来，渔人、庖人都属重要一环。

渔人把一尾“西星斑”远从西沙群岛深海生擒活捉运来，鲜蹦活跳送到厨房；再由庖人发挥本领，把它变成盘中佳馐。这些都是食客们见不到的过程。可是，虽然见不到，却也不妨一知。

渔客这本《粤菜海鲜大全》，不但使读者对上述各点有所知，还要进一步告诉读者不少关于海鲜的有趣知识。

渔客研究“海鲜”，不自近二十年开始；他把研究所得笔而为文，发表于报刊，却是从近二十年开始的。开始以来，他愈研究愈高兴，愈发表愈广泛；他本来从事的广义上的“庖人”工作也放弃了，改而从事更全面之接触与传薪，致力使业内一般“知其然”者进入“知其所以然”阶段。

这是一本踏实而富魅力的书。书中不侈言学术，却有学术的根据；不侈言厨艺，而备厨艺的要旨。每一种“海鲜”都从它的地方名、原名、学名说起，然后说到烹、宰方面。全部实而不华，富有参考价值。食家得此书，吃海鲜会吃得特别有意思，以后更“懂得”吃；业内人士得此书，会自觉常识顿增，对工作更充满兴趣。时下偶言饮食者如陈璐之流，也往往谈到海鲜，却只能“凭空落墨”，与此书岂可同日而语哉！

陳璐

自序

在香港和广东各地城镇，海鲜酒家多不胜数，甚至有些并非专营海鲜的茶楼食肆，也会在门前摆设几个胶盒鱼盆，蓄养虾蟹贝类在其中，藉此以广招徕。因此，海鲜水产和饮食行业，关系显然密切。

众多的海鲜酒家，对员工需求日增，此中除了专司其职的“鱼王”，楼面侍应，以及“水台”和厨师等，从选购、蓄养、鉴别、处理以至烹调，都要具备一定的专门知识，若否，工作上可能出现问题的。

谈起专门知识，在海鲜行业浸淫日久的前辈大叔，对怎样挑选优质的鱼、虾、蟹，如何判别韧皮货色，又或用什么方法处理海鲜，使之成为美味出品等，可说手到拿来，有深切的体会。

可是，由于部分业内人士的思想保守，每将此类经验视同武林秘

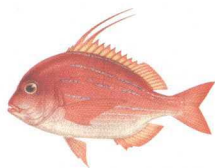
笈，等闲不易言传。因此，对于后辈的新进者又或其他行外人士，彼等纵有求知兴趣，也苦无门径可循，盖除了上述原因之外，坊间有关此类书籍也异常缺乏。

海鲜知识和厨务技巧，学问真多，本书既以《粤菜海鲜大全》为名，写的当然是在市面上常可见到的货色和烹调时所会碰到的问题。这些内容，只是渔客多年积累心得，谈不上什么真知灼见，仅希望把个人所认识的，藉着书中文字而能在这方面作出些微补充，为有兴趣于此道的朋友，提供若干参考用途，如此而已。

最后要说的是，本书从文字编排和图片拍摄，以至能够顺利出版，有赖出版社多位朋友鼎力协助，于此谨表谢意。

漁客

目录



出版说明	1
序	2
自序	3

鱼类

▼ 鱼类	10
老鼠斑	10
红斑	10
青斑	11
星斑	12
油斑	14
芝麻斑	15
杉斑	16
虎斑	16
鬼头斑	17
瓜子斑	18
花头梅	18
梭罗斑	19
乌丝斑	20
黄汀	20
红汀	21
花尾冠	22
鲈鱼	23
银鲳	25

细鳞鱼	26
青衣	27
绿衣	28
牙衣	29
红头	30
须眉	31
棘蚌	32
石蚌	33
花蚌	34
红鲉	35
红鲳	35
红鸡鱼	36
火点	37
画眉鱼	37
黄脚鲈	38
鸡公鲈	40
白鲈	41
红鲈	42
连米	43
连尖	43
木棉鱼	44
红衫鱼	44
黄皮头	45
鲷鱼	47
鲳白 (鲷鱼)	48
黄鱼	49
三黎鱼 (鲷鱼)	50
白花鱼	51
黄花鱼	52
黄鲈鲈	53
鹰鲈	54
斩三刀	55
老虎鱼	57





石头鱼	59
金鼓鱼	60
花金鼓	61
河豚	62
箱豚	63
深水泥鳢	65
沙鳢	66
魔鬼鱼	67
庵钉鱼	68
钉公鱼	70
银鱼	70
白饭鱼	72
方膾	73
挹沙	75
七日鲜	76
黄祥	76
章雄	77
鲚鱼	78
乌头鱼	79
凤尾鱼	80
槽仔鱼	81
暗鱼	82
红支笔及蛇羹	83
狗肚鱼	84
九棍	85
沙钻	85
马头	86
白鸽鱼	87

油勒鱼	88
牛鳅	89
牛鲮	90
花新娘	91
鲟龙	92
白鳢	93
藤鳢	94
油鲢	94
带鱼	95
福寿鱼(蚌鲇)	96
鲎	97
鲨鱼	99
三文鱼	100

▲ 虾·龙虾·蟹

▼ 虾·龙虾·蟹	102
九虾	102
竹节虾	103
基围虾	104
大虾仔	105
鬼虾	106
春虾	107
罗氏沼虾	108
深海鸿图虾	108



花龙虾	109
青龙虾	109
珍珠龙虾	110
海南岛龙虾	111
黑白纹龙虾	111
外国龙虾	113
琵琶虾	115
赖尿虾	118
红蟹	120
白蟹	121
三点蟹	122
肉蟹	123
膏蟹	124
水蟹	125
重皮蟹	126
黄油蟹	128
椰子蟹	131
旭蟹	132
皇帝蟹	133
馒头蟹	134
石蟹	134

贝介类

▼ 贝介类	136
蚝	136



车蚝	138
鲜鲍	140
响螺	143
跳螺	144
带子	145
扇贝	147
青口	149
贵妃蚌	150
象拔蚌	151
乌贼	151
八爪鱼	153
象牙蚌	153
竹蛏	154
花螺	154

海鲜问答

▼ 常识篇	156
活鱼放血	156
餐鱼和鱼皇	157
海鲜起浆	157
鱼体构造	158
虾的名称	159
龙虾“褪头”	159
赖尿虾身体结构	160
龙虾身体结构	161
琵琶虾身体结构	162
蟹的身体结构	163

龙虾、螯蛄和螯虾	164
本湾蟹和大陆蟹	165
慢爪蟹和未死先臭	168
蟹的名称	168
蜆、蟶和蛸蚌	169
鲍鱼的身体结构	170
鲍鱼壳用途	170
各地海鲜称谓	171
海鲜英文名称	172
水产养殖	176
▼ 烹调篇	178
宰杀中小型鱼方法	178
宰杀海水鱼方法	179
宰杀大鱼方法	180
熟打鳞和生打鳞	180
原碟蒸鱼	181
鱼水处理	181
避免翻蒸方法	182
碎蒸鱼	183
韧皮鱼处理	183
炒鱼球窍门	184



油盐水煮调海鲜	185
海鲜汤	185
海龙皇汤	186
鱼子吃法	187
菊花鲈鱼羹	187
切割虾避免不对称	188
生虾保鲜	189
宰杀龙虾方法	189
龙虾放尿	190
原只清蒸龙虾	190
杀蟹方法	191
烹饪黄油蟹	192
姜葱焗蟹	193
咖喱花蟹	194
油焗蟹	195
椒盐蟹	195
酥炸生蚝	196
干粉炸蚝	197
香煎金蚝	198
蜜烧生蚝	199
姜葱生蚝	200

▼ 消费篇	202
海鲜发办	202
油料费	202
策划社团海鲜席	203
分辨海鱼和养鱼	204
购买“开刀鱼”方法	204



鱼的头腩吃法	205
适宜炒球的鱼	206
避免浪费方法	206
吃海鲜注意事项	207
海鲜菜式和酱料	209
龙虾吃法	209
各地著名海鲜市场	210
▼ 经营篇	212
摆位方法	212
海鲜上菜程序	212
送客	213
存酒处理	214
“鱼王”工作	214
捞鱼方法	215
海鲜摊档剖大鱼	216
海水咸度不足的解决方法	216
鱼缸海水降温方法	217
适宜鱼类生长的温度	218
鱼的感冒病	219
鱼的保温	219
“细草蟹”和“多草蟹”	220
捞取生虾方法	221
借血	222



飞机鱼	223
-----	-----

附录

▼ 安全处理和食用海鲜的知识	226
珊瑚鱼和雪卡毒	226
甲型肝炎和贝介类海产	227
诺沃克类病毒和贝介类海产	228
正确处理海鲜预防细菌性食物中毒	228
关节炎病患者与海鲜	229
正确处理海鲜预防霍乱	230
正确处理生蚝防止创伤弧菌感染	230
吃日式鱼生的安全措施	230
▼ 海峡两岸暨香港海水鱼类名称对照表	231
▼ 海鲜食谱范例	236
两味鲜鱿	236
脆皮香芒沙律虾	237
海鲜冷热拼盘	237
鱼香生蚝	239
水蛋蒸蟹	239
银龙抱白玉	240
彩蝶蟠龙	240
香公焗中虾	241
竹筒烧鱼	241
串烧大风鳊	242
香茅煎大虾	242
清宫秘制蟹	243
湖南大千蟹	243
焗贡品贵妃蚌	244
本酒生蚝	245
▼ 部分海鲜的主要营养素及胆固醇含量表	246
▼ 部分海鲜与淡水鱼营养成分分析表 ...	248

鱼类



鱼类

■ 老鼠斑

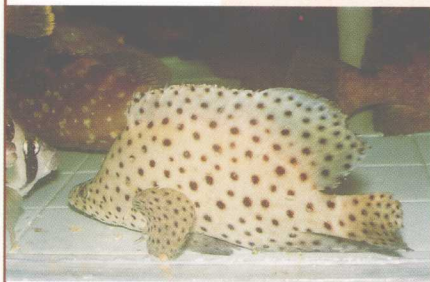
老鼠斑又名“鳘鱼”，亦称“锐首拟石斑”，学名*Cromileptes altivelis*，这种鱼由于头部细小而略呈尖状，看来与老鼠倒有几分相像，斑类而称老鼠，就是这个原因。

在香港，老鼠斑是顶尖儿的海上名鲜，每尾多按“条头”论值。

市面常见的老鼠斑有两类：其色雪白、斑点清晰的是海鱼，它的肉质嫩滑，鱼味香浓，无愧于“斑中之皇”这个称号；但另外一种色泽微黄，鱼身部分位置更有一片明显之浅褐斑迹，这种就是来自菲律宾或印尼的“飞机鱼”，行内人简称“宾货”。

属于“飞机鱼”的老鼠斑，来源不同，肉质和食味同样有异，最显著的是鱼身，每每流于沙皮或韧皮，还可能刀叉不入之弊呢！

老鼠斑



■ 红斑

红斑亦称“赤点石斑鱼”，学名*Epinephelus akaara*，是一种名贵的鱼类，海鲜晚饭，除却了生虾靚蟹之外，更加上一尾红斑，消费可不廉宜，至于酒筵的“清蒸海上鲜”，假若用到海红斑上席的话，显然生色不少。

选购红斑，许多人均以海鱼为时尚，的确，渔人在海里所捕得的鱼类，从红斑推及其他，都是肉质爽滑，鲜美



肥美的大海红斑



2斤以下的红斑适宜清蒸

可口；但蓄养于渔排里的所谓养水鱼，由于生活范围狭窄，加上食料固定而无变化，导致鱼身呆滞而肉质粗糙，所以进食起来，口感一般。

从外表而将两者作一区分，倒是有个简单的方法，海红斑的色泽鲜明，鱼鳞闪光，鱼身有活泼感；相反，蓄养的所谓养水红斑，皮色略带黝黑，一眼望去，它的身上仿佛披上了一层黑纱似的，欠缺明亮光泽，与上述的一种比较，截然不同。

用这种方法，去鉴定是否养水鱼，虽不中亦不远矣！

红斑清蒸，从几百克到千余克都可以，但假若每尾的重量达到1.8~2.5千克的话，清蒸就不甚适宜，将之作成大鱼三味，是最佳的处理方法。

炒球、炆头及骨汤，又或红烧尾、碎蒸腩及鱼头汤等都是作为三味的吃法，如何选择，食客自行取舍好了。

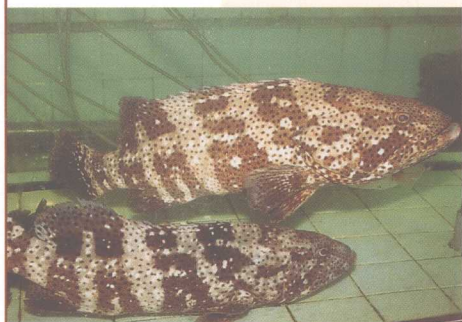
以鱼论鱼，红斑在众多斑类之中，确是首选，因为它除肉质鲜甜爽滑之外，更有浓厚鱼味和丰富胶质，可口之至。

■ 青斑

芸芸石斑中，能够出得场面而又食味不俗，而且价钱适中的，可说非青斑莫属。

青斑亦称“青石斑鱼”，学名*Epinephelus coioides*，鱼体散布黑色或棕色小点，体侧有4~5条“双轨式”暗色横带。这种鱼类，以鱼身外表圆胖、花纹黑白分明的为首选，体积庞大的是“生宰大青斑”的好材料，郊区进食海鲜，以每席12人计算，3千克已足够发办之用。

将青斑剖开后，可以发办而作为三味或四味，例如起



花鬼斑



大海青斑

出鱼肉，分段而切片，加上韭黄、西芹或菜苳等，那是“炒鱼球”的吃法，同样，将鱼头、鱼鳍等，“上粉”与“不上粉”的处理，前者是“红炆鱼头”，后者则是“生炆”的制作了。

“碎蒸鱼腩”是鲜味而可口的菜式，将鱼骨熬汤，加上豆腐及芥菜，汤水清甜。

体积较大的可以一鱼几味，而每尾的重量在1.2千克左右的，则是“清蒸青斑”的货色，在酒楼筵席里，1.2千克上下的“条头鱼”，按条取价，颇受店方欢迎，但每尾重量在500~600克的，那是属于“桌头鱼”，按斤论值，是适合于酒楼食肆所采用。

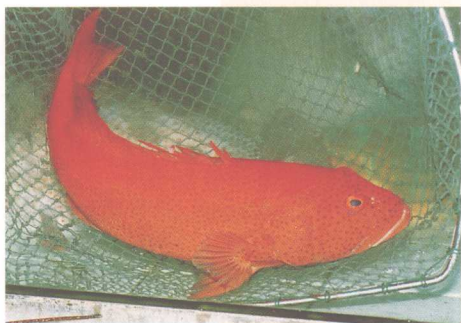
当然，肉质爽甜的海产青斑，与肉质粗糙的养水青斑相比，是两回事了，分辨的方法是前者色泽柔和，看来鱼身有自然感觉；反之，鱼身黝黑而欠缺光泽的，准是养鱼无疑。

青斑中有一种名曰“花鬼斑”（青鬼），外表与巨型之青斑相若，体积每有过之，每尾重量动辄13~19千克上下。“花鬼”如属海鱼仍然可取，但养水的却不敢恭维。这些底色灰白、身作黝黑粗形条纹的“花鬼”如作“基本菜”中的海上鲜尚可，真正的食家对它是屑一顾的。

■ 星斑

石斑的命名，大多以色泽与形态为着眼点，即如星斑，便是喻身有星点之意，不过，此中因星点的大小及花纹的差异而有种种不同的叫法。

最常见的是“东星”，这是最为香港食家所欢迎的石斑之一种。



东星斑星点幼细



西星斑星点浑大而圆



竹星

这个“东”字，是指中国内地的东沙群岛，东星的星点较为幼细，外皮光滑，色泽方面，蓝色、红色、褐色及黄色俱有之，它的身形修长，头部显得细小，惟其如此，这种石斑有异于其他同类之处的是，肉特别多，在大鱼三味方面来说，炒鱼球相当“合适”。

至于“西星”，是指这种星斑产自西沙群岛的意思。它身上的星点浑圆而大，外皮较厚，假若将之清蒸的话，皮厚而翘起，仿似一只船仔模样，除了难看之外，那些肉质异常结实，紧黏鱼骨，非刀叉不能动其分毫，因此，韧皮的“西星”而采取清蒸方式上桌，可说是无从下箸了。

处理方法，只可以将之起肉炒球，头与骨俱作碎炆，仅此而已。

不论体积大小，“东星”而作清蒸的吃法，幼薄的鱼皮裂开，露出那雪花白的鱼肉，惹人垂涎，将之炒球，更是海鲜席的首选菜式。

以鱼比鱼，“东星”远胜“西星”。

此外，也有一些属于“东星”的“杂星”，其肉也佳，只是鱼味稍淡，后者的称谓，是它身有许多不规则的深色斑纹，或黑或灰，所以有人称为“豹星”，就是这个原因，此外亦有“竹星”、“皇帝星”等多个名称。

星斑亦称“鳃棘鲈”，学名 *Plectro-pomus leopardus*，它的肉味与红斑相比，始终还是较淡口的。但无论是“东星”或“西星”，整尾鱼的“取肉率”可达70%以上，换言之，由于它的头部细小，起刀取肉时，紧贴胸鳍位置的肉质，也能连

同两幅背肉完整取出，十分符合经济之道。

■ 油斑



油斑

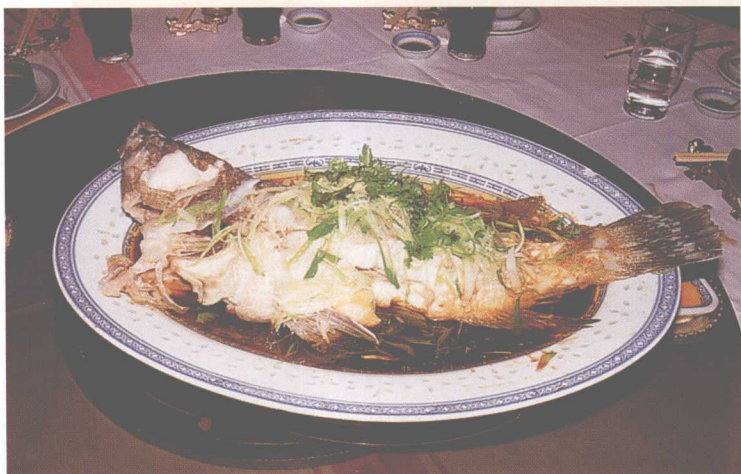
油斑又名“云纹石斑鱼”，学名 *Epinephelus bruneus*。体侧有六条暗棕色斑带，除第一与第二带斜向头部外，其余各带均自背方伸向腹缘。

这些暗棕色斑带是油斑的特点，为其他斑类所无。

油斑属于鲈科，是一种暖水性中层鱼类，广东沿海一带常见。它的肉质，比起青斑及星斑等不遑多让，而食味更胜之，就算每尾1.2~1.8千克的货色，用作清蒸的话，鲜甜嫩滑，完全没有粗韧的感觉，关于这一点，鱼味稍淡的星斑之类，显有不如了。

比起其他的红斑及芝麻斑等，油斑显然价廉物美得多。

关于这种鱼类的名字中有个“油”字，说来倒是贴切得很，当它在鱼缸里游弋的时候，看来固然有“油淋淋”的感觉，及至捞取上来之后，色泽更是光可鉴人，名实相符，



清蒸海油斑