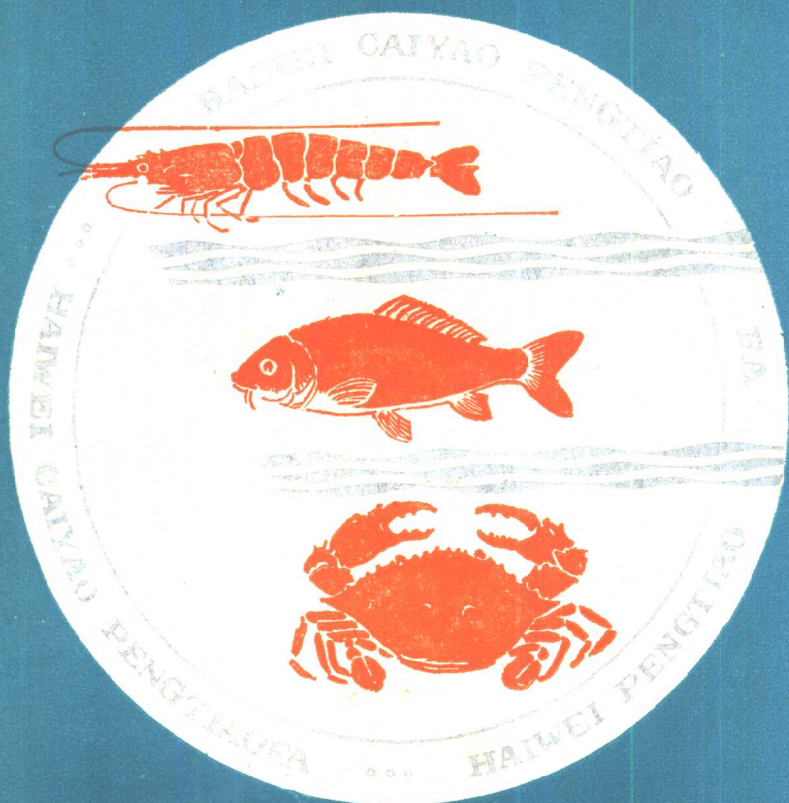




徐广洋等 编

海味菜肴烹调法



72.1

海味菜肴烹调法

徐广泽 李传尧 马凤琴 编

辽宁科学技术出版社

一九八七年·沈阳

海味菜肴烹调法

Haiwei Caiyao Pengtiaofa

徐广泽 李传尧 马凤琴 编

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市南京街8段1里2号)

辽宁省新华书店发行

沈阳市第二印刷厂印刷

开本: 787×1092 $\frac{1}{2}$

印张: 5 $\frac{1}{2}$

字数: 130,000

1986年2月第1版

1987年5月第2次印刷

责任编辑: 刘 红

责任校对: 周 文

封面设计: 赵多良

印数: 22,501—42,500

ISBN7-5381-0050-4/TS·3

统一书号: 15288·182

定价: 1.05 元

前 言

随着我国沿海广阔的浅海、滩涂的开发，海水养殖业得到迅速的发展。海产品的日益丰富为海味菜肴的烹制提供了丰富的物质基础。大连的海味菜肴与大连的秀丽风光同样名驰遐迩。

大连海味菜是大连地方菜的重要组成部分。大连地方菜源于鲁菜，它吸收鲁菜中胶东菜之长，结合本地区群众传统习惯和口味，并取各大菜系之精华，兼受日本海味菜的影响，经历代名厨的辛勤劳动，不断地创新和发展而形成独具地方特色的鲁菜百花园中的一丛新葩。它以烹调海味品为专长，以鲜为主，口味偏重清淡，注重原汁原味，明汁亮芡。

大连海味菜肴突出特点，是讲究使用应时海鲜，因材施教，所制菜肴丰富多彩，种类繁多。主要名菜有：“桔子大虾”、“鸡锤海参”、“红鲷戏珠”、“三鲜底扒鱼翅”等等，数以百计。

海味品不但是珍饈佳肴的原料，而且也是人类蛋白质和营养素的重要来源之一。据现代研究发现，海味品尚有特殊的医疗作用。众所周知的海中人参——海参，自古以来即为滋补佳品；“八珍”之一的鲍鱼，其肉具有降低血压的功效，其所含鲍灵素Ⅰ、鲍灵素Ⅱ具有较强的抑制癌细胞增长的作用；誉为“天下绝品”的扇贝，据日本报导，其提取

物，对治疗小白鼠的癌症，取得百分之百的疗效；海红又有预防风湿症发生的作用，据英国医疗专家发现，玻里尼西亚渔民，由于长期食用海红，虽然他们常年累月生活和劳动在潮湿的环境中，但却无人患有风湿之症。此外，如海藻类植物，更是引人注目的食疗佳品。

综上所述，海味品及其菜肴对人民生活和健康都具有重大的现实和深远的意义。兼之大连海味菜又别有风味，独具一格。因此，编者不揣浅陋，将历年所积之有关资料，加以整理，参考有关书籍，特编写《海味菜肴烹调法》一书，以飨读者。

本书的编写目的有二：

一曰全：目前虽有“海味菜谱”一类的书，但所收的菜谱有限，而本书则较全。二曰实用：为了满足人们饮食生活和身体健康的需要，故将“小海产品”和“海藻类”以及一些大众的海味菜品，尽量选用。这些虽非阳春白雪，但和人们的生活、身体健康关系十分密切，由于曲高和寡，这些下里巴人倒是生活所需，力所能及，可照章制作，因此尽力收求编入，此乃异于他书之处。

由于编者水平所限，兼之时间短促，海味菜肴繁多，创新菜不断出现，因此，挂一漏万以及谬误之处在所难免，深望读者、名师、专家予以批评指正。

编 者

一九八四年岁暮

目 录

一、海鱼类

生加吉鱼·····	(3)	樱桃鲰鱼丁·····	(22)
烤加吉鱼·····	(3)	红烧鲰鱼尾段·····	(23)
五缕加吉鱼·····	(4)	一鱼三味·····	(24)
白汁加吉鱼·····	(5)	西湖鱼·····	(25)
醋椒加吉鱼·····	(6)	软炸鲞鱼条·····	(26)
雪花加吉鱼·····	(7)	白汁五丝鱼卷·····	(27)
红鲷戏珠·····	(8)	拌鱼片·····	(28)
松籽黄花鱼·····	(9)	火箭鱼·····	(28)
干烧黄花鱼·····	(10)	蒜泥拌老板鱼·····	(29)
番茄麒麟鱼·····	(11)	辣椒鱼肝·····	(30)
酱汁黄花鱼·····	(12)	桂花带鱼·····	(31)
菊花鱼锅·····	(13)	鲈鱼香椿头·····	(31)
白汁龙凤卷·····	(14)	辣子鲈鱼块·····	(32)
莲蓬鸡锤·····	(15)	醋椒黑鱼·····	(33)
咖喱溜鱼片·····	(16)	酥青鱼·····	(33)
番茄鱼片·····	(17)	奶汤炖鲈子鱼·····	(34)
炒鱼松·····	(18)	清烤鲳鱼·····	(35)
浮油三色鱼片·····	(18)	清蒸鲳鱼段·····	(36)
五香鲳鱼·····	(19)	家常熬绿翅鱼·····	(37)
水溜鲳鱼片·····	(20)	醋溜瓦块鱼·····	(37)
茄汁鲳鱼·····	(21)	凤戏龙·····	(38)
		鱼冻·····	(39)
		煎茄盒·····	(40)

二、虾蟹类

生大虾	(42)
盐水大虾	(43)
炸竹管虾	(43)
糖醋凤尾虾卷	(44)
盐爆虾条	(46)
炸凤尾虾段	(47)
菜花溜虾片	(47)
油蘸虾	(48)
双艳大虾	(49)
红烧虾段	(50)
锅塌大虾	(51)
姜汁对虾	(52)
清蒸大虾	(53)
换酿虾	(53)
蛋白虾仁汤	(54)
干烧大虾	(55)
鸡宝百花虾	(56)
桔子大虾	(57)
彩色珍珠虾	(58)
拌蟹肉	(59)
姜汁大蟹	(60)
烩蟹肉	(61)
溜蟹黄	(61)
虎板全蟹	(62)

三、蛎螺类

生蛎黄	(64)
炆蛎黄	(64)
拌蛎黄	(65)
炒海蛎子	(65)
海蛎子羹	(65)
金裹蛎子	(67)
炒海螺	(68)
鸡蓉海螺	(69)
油爆海螺	(70)
清蒸海螺	(71)
红烧海螺	(71)
姜汁全螺	(72)
凤尾海螺	(73)

四、干贝类

生扇贝	(75)
瓦糕干贝	(76)
雪花干贝	(77)
红烧干贝	(77)
炒鲜干贝	(78)
绣球干贝	(79)
菊花干贝	(79)

五、鲍鱼类

拌鲍鱼	(81)
-----	------

炆鲜鲍鱼·····	(82)
金蟾鲍鱼·····	(83)
扒芦笋鲍鱼·····	(84)
芙蓉罐头鲍鱼·····	(84)
炒鲜鲍鱼·····	(85)
清蒸原壳鲍鱼·····	(86)
红烧灯笼鲍鱼·····	(87)
鲜贝原鲍·····	(87)

六、海参类

阴阳海参·····	(89)
蟹黄烧海参·····	(90)
酿果海参·····	(91)
鸡腿扒海参·····	(93)
鱼片烧海参·····	(94)
生海参·····	(95)
红烧海参·····	(95)
鸡锤海参·····	(96)
清汤海参·····	(97)
海底捞月·····	(97)

七、燕翅类

冰糖燕菜·····	(101)
鸽蛋底燕菜·····	(101)
荷花鱼翅·····	(102)
红烧鱼翅·····	(104)
奶油蟹黄鱼翅·····	(105)

八、混合类

红烧全丁·····	(106)
余虾磨海·····	(107)
冬瓜盅·····	(107)
清汤全家福·····	(108)
八仙过海·····	(109)
红烧全家福·····	(110)
爆海味三丁·····	(112)

九、乌蜆类

炒乌鱼·····	(114)
盐爆乌鱼条·····	(114)
油爆双穗·····	(115)
炆乌鱼花·····	(116)
拌鱿鱼花·····	(117)
红烧鱿鱼·····	(117)
鸽素烩乌鱼蛋·····	(118)
拌章鱼·····	(119)
拌笔管蛸·····	(120)
盐爆桃花蛸·····	(120)
姜汁巴蛸·····	(121)
生巴蛸·····	(122)
拌鲜海蜇·····	(123)
鸡丝炆蜆皮·····	(124)
炒蜆头·····	(125)
凤凰余牡丹·····	(125)

十、杂贝类

拌海红·····	(128)
姜汁海红·····	(128)
余海红·····	(129)
辣椒海红·····	(129)
炸溜海红·····	(130)
盐爆蛭子·····	(131)
姜汁蛭子·····	(131)
焗蛭子·····	(132)
生蛭子·····	(133)
炆蛭子·····	(133)
银裹蜆子·····	(134)
焗蜆子·····	(135)
余蜆子·····	(135)
生蜆子·····	(136)
拌蜆子肉·····	(136)
面包炒赤贝·····	(137)
生毛蛤·····	(138)
肉片炒毛蛤·····	(138)
拌蛤肉·····	(139)
炆蛤肉·····	(140)

十一、其他海味类

干烹海肠·····	(142)
红烧龙鱼肠·····	(142)

白汁鱼唇·····	(143)
雪花鱼皮·····	(144)
鸡片鱼骨·····	(145)
蟹黄鱼肚·····	(145)
虾子鱼肚·····	(146)
余鸡片广肚·····	(147)

十二、海藻类

糖醋海带·····	(149)
海带炖肉·····	(150)
海带丝汤·····	(150)
炸溜海带·····	(151)
酥四样·····	(152)
炒三丝·····	(153)
脆爆海带·····	(153)
凉拌海带丝·····	(154)
海带酥鸡·····	(155)
海带扣鸭条·····	(155)
海带松·····	(156)
紫菜汤·····	(157)
海米紫菜蛋汤·····	(157)
五色紫菜汤·····	(158)
烩葛仙米·····	(158)

附：海味品干货原料

的胀发····· (160)

后记····· 166

一、海 鱼 类

鱼类是脊椎动物中最繁盛的一系，在现代生存约38,000种脊椎动物中，鱼类约在20,000种以上。我国就有2,000余种，其中海洋鱼类有1,700种左右，淡水鱼有800余种。

鱼类和人们的生活有着密切的关系，它是主要的食品之一。含有丰富的蛋白质，易被消化吸收，营养价值较高，深受广大群众欢迎。据分析鱼肉含有17种氨基酸，是人体中不可缺少的生化物质，人们经常食用鱼类，可以促进发育，增进健康。有些鱼类尚有医疗作用。

目前，大连市场上常见的海鱼有：黄花鱼、带鱼、鲳鱼、鲈鱼、鲛鱼、鲑鱼、海鳗、加吉鱼、梭鱼、老板鱼、鲨鱼、大头鱼、牙片鱼、辫子鱼、象皮鱼、廷巴鱼、绿鳍鱼、偏口鱼、青皮鱼、黄鲫、青鱼、斑鲈、滑子鱼、蟹子鱼、鲈子、鲷目鱼等。本书将着重介绍加吉鱼、黄花鱼、牙片鱼、鲛鱼、鲑鱼、鲳鱼、梭鱼、鲈鱼、廷巴鱼、鲨鱼、老板鱼、青鱼和绿鳍鱼的烹调方法。各种鱼百克可食部营养素含量如下：

			水分 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	热量 (千卡)	灰分 (克)
加	吉	鱼	74.9	19.3	4.1	0.5	116	1.2
黄	花	鱼	79.2	16.7	3.6	...	99	0.9
鲳		鱼	76.0	15.6	6.6	0.2	123	1.6
带		鱼	74.1	18.1	7.4	...	139	1.1
鲛		鱼	77.0	19.1	2.5	0.2	100	1.2
鲐		鱼	70.4	21.4	7.4	...	152	1.1
绿	鳍	鱼	73.5	20.5	4.4	...	122	2.0
牙	片	鱼	77.2	19.1	1.7	0.1	92	1.0
鲷	目	鱼	83.5	13.7	1.2	0.7	68	0.9
廷	巴	鱼	79.3	17.7	6.0	0	76	1.5
鲎		鱼	70.6	22.5	1.4	3.7	117	1.8
梭		鱼	78.8	18.9	1.7	...	91	1.0

			钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)	尼克酸 (毫克)
加	吉	鱼	64	175	1.0	0.02	0.14	3.4
黄	花	鱼	43	127	11.2	0.01	0.14	0.7
鲳		鱼	19	240	0.3	...	...	...
带		鱼	24	160	1.1	0.01	0.09	1.9
鲛		鱼	22	209	1.0	0.02	0.20	4.0
鲐		鱼	20	226	2.0	0.03	0.29	9.7
绿	鳍	鱼	...	(126)	6.5	微量	0.12	3.0
牙	片	鱼	23	165	0.9	微量	0.09	2.8
鲷	目	鱼	27	135	1.0	0.03	0.11	0.17
廷	巴	鱼	190	200	17.8	0.11	0.08	2.5
鲎		鱼	250	548	1.6	...	0.50	2.9
梭		鱼	50	160	0.6	0.02	0.22	2.6

生加吉鱼

原 料

主料：新鲜加吉鱼肉200克。

配料：黄瓜、胡萝卜、水萝卜各25克，香菜2枝。

调料：姜汁* 适量。

做 法

1. 加吉鱼去头、鳞、鳃洗净，由脊背下刀片下鱼肉，去皮，剔去鱼筋，顶丝切成长30毫米、宽13毫米的方块，摆在盘中，成椭圆形；

2. 黄瓜、胡萝卜、水萝卜、香菜分别消毒，再用凉开水洗干净；

3. 黄瓜、胡萝卜、水萝卜分别切成长50毫米的段，用旋刀法将各料分别旋为厚2毫米的片，然后将各料卷在一起，顶丝切成2毫米的细丝，再抓散在鱼片的四周，饰上香菜；

4. 食时蘸姜汁，或将姜汁浇在鱼块上皆可。

特 点

造型别致美观，鲜嫩清爽，别有风味。

* 姜汁的配制：

生姜适量，洗净，剥去姜皮，切成细末放入碗内，加适量酱油、醋、香油、味素和精盐调匀，即成。亦可加少量香菜茎末。

烤加吉鱼

原 料

主料：加吉鱼1尾（750克左右）。

配料：花生米25克。

调料：豆油50克，料酒、酱油各15克，味素1.5克，清汤250克，精盐、葱、姜各适量。

做 法

1. 加吉鱼洗净，去掉鳃、内脏、鳞，在鱼体两侧每隔12毫米剞上斜直花刀；

2. 花生米用沸水烫好，脱去皮膜；

3. 葱切成条，姜切成片；

4. 处理好的加吉鱼用精盐腌渍十几分钟左右；

5. 花生米夹在腌好鱼的刀口里，摆在烤盘里，淋上料酒、酱油，撒上味素，淋上清汤和豆油，再放上葱条和姜片，放进炉里烤；

6. 烤时可不断用勺浇汤汁，烤10~20分钟左右，呈金黄色，熟时取出，拣去葱、姜，盛出，浇上适量的烤汁即成。

特 点

色泽金红，清香鲜嫩。

五缕加吉鱼

原 料

主料：加吉鱼1尾（500克左右）。

配料：水玉兰片、红姜、甜蒜各15克，水冬菇10克，红辣椒2.5克。

调料：油75克，料酒、白糖各15克，醋、淀粉各25克，味素1.5克，清汤200克，葱、姜、花椒皮、香菜茎、酱油、精盐、花椒油各适量。

做 法

1. 加吉鱼去鳞、鳃、内脏，在鱼体两侧每隔10毫米剖上斜直花刀；

2. 玉兰片、红姜、红辣椒、甜蒜分别切成丝；

3. 冬菇洗净，去蒂，切成丝；

4. 香菜茎切成段；

5. 葱、姜一半切成丝，一半切成米；

6. 勺中加水，烧沸，下入改好刀的加吉鱼，烫一下，捞出，摆在盘中；再加上料酒、葱丝、姜丝、花椒皮，上屉蒸15~20分钟（不宜蒸老）后取出，滗去汤汁，拣去葱丝、姜丝、花椒皮；

7. 勺中加油起锅，油热时，加葱米、姜米烹锅，加玉兰片丝、冬菇丝、甜蒜丝、红姜丝、红辣椒丝、料酒、醋、白糖、味素、酱油、精盐（少用酱油，多用盐）、清汤翻炒，汤沸时，用水淀粉勾汁，淋上花椒油，盛放在蒸鱼上即成。

特 点

色泽浅红，香酸甜辣。

白汁加吉鱼

原 料

主料：加吉鱼1尾（750克左右）。

配料：熟鸡蛋0.5个，熟火腿15克。

调料：油50克，料酒25克，味素1.5克，水淀粉35克，清汤250克，精盐、葱、姜、花椒、明油各适量。

做 法

1. 加吉鱼刮去鳞，在肛门处切一小口，用筷子从鱼嘴

穿过鳃，插入肚内，搅出鳃和内脏，用清水洗净，在鱼的两面每隔13毫米剞上斜直花刀，深度剞至鱼骨；

2. 熟火腿、鸡蛋白、鸡蛋黄分别切成米；

3. 葱切成段，姜切成片；

4. 勺中加水，烧沸，下入剞好花刀的加吉鱼，用沸水烫一下，捞出摆在盘内，加料酒、清汤，撒上葱段、姜片、花椒、精盐，上屉蒸15分钟左右，取出，滗去汤汁，拣去葱段、姜片、花椒；

5. 勺内加油，油热时，加料酒、味素、精盐和清汤，汤沸时，调好口味，用水淀粉勾汁，加明油，浇在鱼上，撒上鸡蛋黄、鸡蛋白、火腿米即成。

特 点

色泽洁白，清香鲜嫩，味美可口。

醋椒加吉鱼

原 料

主料：加吉鱼1尾（750克左右）。

调料：白油50克，葱、姜、香菜、料酒各15克，白胡椒粉2.5克，醋50克，精盐、香油、姜汁、味素、鸡汤各适量。

做 法

1. 加吉鱼去净鳞、鳃、内脏，洗净后，在鱼体两侧剞上入字花刀，割到鱼骨为止；

2. 香菜切成长20毫米的段；

3. 葱切成丝，部分切成段，姜切成片；

4. 勺中加水，烧沸，下入加吉鱼，用沸水烫一下捞出，控净水；

5. 勺内放白油，用旺火烧热，依次放入胡椒粉、葱

丝、姜片烹锅，出香味后放入鸡汤、姜汁、料酒、精盐、味素，汤沸，用温火炖至浓白，放入加吉鱼，汤沸后，用微火炖20分钟左右，放入葱丝、香菜段，再加醋、香油即成。

特 点

色彩素雅，鱼肉细嫩，汤味鲜美，微带酸辣，十分可口。

雪花加吉鱼

原 料

主料：加吉鱼1尾（750克左右）。

配料：鸡蛋清200克，鸡里脊肉2条，猪肥肉25克，水冬菇15克。

调料：料酒15克，味素1.5克，清汤500克，精盐、葱、姜各适量。

做 法

1. 加吉鱼从鳃处取出鳃和内脏，洗净后，剖成人字刀，
2. 猪肥肉切成丝，
3. 鸡里脊肉剥成泥，
4. 葱、姜分别切成丝，
5. 冬菇洗净，去蒂，切成丝，
6. 加工好的加吉鱼在沸水中焯一下，捞出，控净水，放水盘中，将葱丝、姜丝、肉丝、冬菇丝摆在鱼上面，
7. 摆好各丝的加吉鱼浇上清汤，上屉蒸，熟后，取出，
8. 鸡蛋清打成蛋泡糊，加入鸡泥搅拌均匀后，用开水余好，再用漏勺盛出，浇在加吉鱼上即成。

特 点

色泽洁白，清新柔嫩。

红 鲷 戏 珠

原 料

主料：加吉鱼1尾（750克）。

配料：净鱼肉（或鸽蛋12个）125克，熟火腿、猪肥肉各15克，冬笋、水香菇各10克。

调料：料酒25克，味素4克，鸡蛋清50克，白油50克，清汤100克，葱、姜、香菜茎各10克，花椒20余粒，精盐、香油、青菜汁各适量，鸡蛋黄少量。

做 法

1. 鱼肉砸成细泥，拣去筋络，放入碗内加水（分次加）撇开，沿着一个方向搅成雪花膏状，再加鸡蛋清、白油、味素、精盐搅匀；
2. 将搅匀的鱼泥，分成3等份，一份加青菜汁搅匀，成青色鱼料；一份加鸡蛋黄搅匀，成黄色鱼料；
3. 加吉鱼头向左，腹向里放在墩上，在鱼鳃旁开一刀口，取出内脏，割去鱼鳃，刮去鳞洗净，然后在鱼身两侧，每隔13毫米宽剞上斜直花刀；
4. 火腿、冬笋、葱、姜分别切成丝；
5. 香菇洗净，去蒂，切成丝；
6. 猪肥肉切成梳子形片；
7. 香菜茎切成30毫米的段；
8. 勺中加水，烧沸，将白、青、黄3色鱼料分别挤成直径13~15毫米的丸子，下入沸水中，氽熟，捞出；
9. 手提剞好花刀的加吉鱼，用沸水略烫一下，使鱼身