

鲜美

食尚百味



水产

食尚百味

武 创等 主编

100样

100样营养美味水产佳肴大集合！
吃出健康 吃出美味

上海科学技术文献出版社



食尚百味



鲜美水产

武创等 主编

100样

海鲜



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

鲜美水产 100 样 / 武创等主编 — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-5439-3168-8

I. 鲜… II. 武… III. 水产品 — 菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028845 号

责任编辑: 于学松

特约编审: 徐智明

装帧设计: 文化

鲜美水产 100 样

武 创等 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码: 200031)

全国新华书店经销

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 3.5

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5439-3168-8/T · 858

定价: 12.80 元

<http://www.sstlp.com>

总序



食尚百味

泱泱大中华，上下五千年，在奔流的历史长河中积淀出了绚丽独特的饮食文化，且不说饕餮的满汉全席、传承至今的八大菜系，都凭借其精益求精的配料、无与伦比的刀功技艺和千变万化的烹制方式誉满全球，单是贴近寻常百姓的各类家常美味、普通人家的乡村野味和流传民间的风味小吃，就已经让人徜徉其间，流连忘返了。

不必再向往“美味常招云外客，酒香能引月中仙”的酒楼珍馐，且拿起锅铲，走近我们为您倾心打造的“食尚百味”丛书，把平凡化作神奇，让素菜的清幽淡雅，驱散尘世的烦恼；让肉食的肥而不腻，好好地犒劳一下胃口；让川菜的火辣麻香燃烧热情；为孩子炒一盘益智健脑的小菜；为老人煲一锅延年益寿的靓汤；为自己来一套营养均衡的主食；用美味的卤菜慰藉离别太久的亲人；用自制的精美面点招待多年的朋友；用异域风情的西餐款待海外的来客……其实，我们已是食尚的领头人。

本套“食尚百味”丛书秉承合理膳食、均衡营养的原则，以通俗易懂的语言、生动形象的图片，为您提供简单易学、美味营养的各类菜谱，让您轻轻松松尽享“食尚百味”。

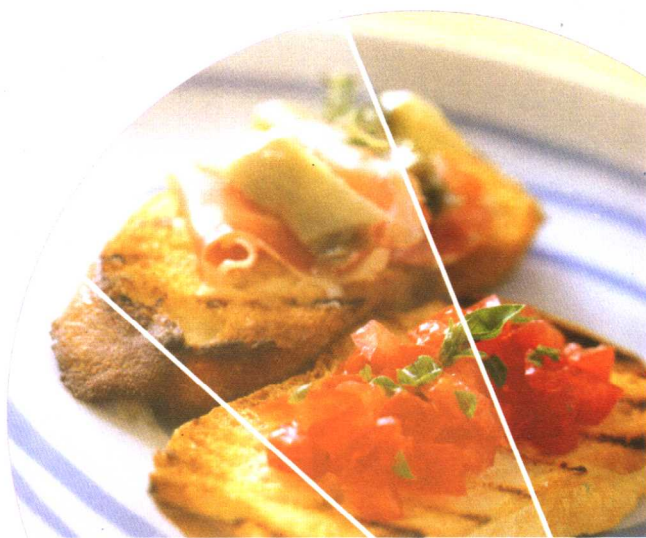
本套丛书共有 20 册，每册中收录 100 道经典菜肴食谱，故名“食尚百味”。每一册图书主要分成两部分，第一小部分主要介绍各种烹饪常识；第二大部分为精选的百样菜肴，为使条理清晰，每一例菜肴特从选料、制作、特色、支招 4 方面介绍，分为精心

配料、大显身手、特点、技高一筹 4 部分，其间又点缀各类温馨小提示，为您提供各类小知识、小窍门。

愿本丛书能令您的厨艺“如虎添翼”，能让您的餐桌“锦上添花”，能为您的身体“增福添寿”，能使您在烹饪过程中“增添欢乐”。

编者

2007 年 1 月



Contents 目录

水产厨艺之旅

水产的营养与食疗作用/1

水产品的选购与处理/3

鱼类

多丝武昌鱼/7

红烧武昌鱼/8

鸭血鲈鱼/9

蒜香脆皮鲈鱼/10

酱焖鲈鱼/11

三丝鲈鱼/12

香煎三文鱼/13

香煎银鳕鱼/14

水煮茶树菇鲑鱼/15

爆鱿鱼卷/16

鲑鱼煨豆腐/17

豆豉鲑鱼/18

茄汁沙丁鱼/19

金栗鱼米香/20

带鱼焖茄子/21

糖醋带鱼/22

去骨带鱼/23

红烧鲳鱼/24

沙锅鱼头/25

剁椒鱼头/26

酥鲳鱼/27

蒜仔枣香鱼/28

熘鱼片/29

酸辣烤鱼/30

铁锅老烧鱼/31

水煮鱼/32

酸菜鱼/33

番茄松鼠鱼/34

西湖醋鱼/35

干炸黄鱼/36

香辣鲤鱼片/37

清蒸河鳗/38

丁香小银鱼/39

醋烹白鲢/40

酱烧海鱼/41

香脆鲢鱼/42

鱼肉土豆泥/43

香酥鱼排/44

土豆烧甲鱼/45



贝类

百合珍珠贝/46

蝴蝶青口贝/47

五彩鲜贝/48

红烧干贝/49

山菌鲍鱼肚/50

红烧活鲍鱼/51

鲍鱼捞饭/52

芙蓉鲍鱼仔/53

银丝扇贝/54

葱油红扇贝/55

酱杭椒扇贝/56

蒜茸粉丝蒸扇贝/57





- 芥兰北极贝/58
- 蛤蜊炖蛋/59
- 萝卜丝烩蛤蜊/60
- 姜葱炒花蛤/61
- 小炒河蚌/62
- 清蒸带子/63
- 辣炒蛏子/64



- 椒盐焗虾/74
- 盐水虾/75
- 脆椒香辣虾/76
- 茄汁大虾/77
- 油爆大虾/78
- 骨香大盆虾/79
- 金牌蒜香虾/80
- 麻辣小龙虾/81
- 茶叶虾/82
- 鲜虾爆云耳/83
- 麦片腰豆虾/84
- 姜葱焗肉蟹/85
- 山椒焗肉蟹/86
- 小米煲肉蟹/87
- 泡椒炒肉蟹/88
- 川椒辣子蟹/89

- 芋儿香辣蟹/90
- 金瓜煨膏蟹/91
- 芙蓉蟹肉/92
- 清蒸大闸蟹/93



虾蟹类

- 干炸河虾/65
- 姜辣虾/66
- 蒜茸开边虾/67
- 青豆虾仁/68
- 酥玉米爆虾仁/69
- 腰果虾仁/70
- 银杏夏果炒虾仁/71
- 辣白菜炒虾球/72
- 虾仁炒鸡蛋/73



其他类

- 鱼翅捞饭/94
- 黄焖鱼翅/95
- 金汁鱼翅百合/96
- 红扒鱼翅/97
- 山东海参/98
- 鲍汁活海参/99
- 韭菜炒墨鱼仔/100
- 鲜虾炒鱼肚/101
- 韭黄墨鱼仔/102
- 爆炒墨鱼花/103
- 五花肉焖墨鱼/104
- 红扒鱼肚/105
- 猴头菇煨鱼唇/106



水产 厨艺之旅



水产的营养与食疗作用

水产类食物不仅营养丰富，含有高质量蛋白和多种矿物质，而且还具有非常良好的食疗作用，经常食用对人体大有裨益。

一、鱼类

鲫鱼非常常见，是居家日常食用鱼品之一。据研究，每100克鲫鱼中含有21.5克蛋白质、5.1克脂肪、48毫克钙、216毫克磷、1.2毫克铁，以及少量维生素。中医认为：鲫鱼性味甘平，有健脾利湿的功效。

草鱼是淡水鱼中的极品鱼，它含有丰富的蛋白质、脂肪，以及核酸和多种矿物质，有强身健体、延年益寿的作用。据科学研究发现，每100克草鱼中含有16.6克蛋白质、5.2克脂肪、1.1克碳水化合物、38毫克钙、2毫克磷、0.8毫克铁。中医认为：草鱼性味甘平，有宁心补肾、益气化湿的功效。

黄鳝也称鳝鱼，据研究，每100克黄鳝中含有18克蛋白质、1.4克脂肪、42毫克钙、2.5毫克铁、1.97毫克锌。黄鳝不仅是高蛋白、低脂肪，富含钙、铁、锌的鱼类，而且其皮层中还含有大量对人体有益的胶质，营养非常丰富。中医认为：鳝鱼性味甘温，有强壮筋骨、补益虚损的功效。

鲢鱼又名胖头鱼、花鲢鱼。据科学研究发现，每100克鲢鱼中含有20.3克蛋白质、4.5克脂肪、53毫克钙、190毫克磷、1.4毫克铁。中医认为：鲢鱼性味甘温，有暖胃补气的功效。

带鱼也是居家日常食用的一类鱼。据研究，每100克带鱼中含有

17.7克蛋白质、16.5克脂肪、191毫克磷、28毫克钙、1.2毫克铁、0.7毫克锌。带鱼中含有的脂肪高于一般鱼类，但大部分都是不饱和脂肪酸，对冠心病、预防动脉粥样硬化有很好的食疗作用。中医认为：带鱼性味甘温，有中和开胃、养肝补血的功效。

黄鱼又名黄花鱼，有大黄鱼和小黄鱼两类，同其他鱼类一样，黄鱼中也含有丰富的蛋白质以及钙、铁、磷、碘等多种矿物质。中医认为：黄鱼性味甘温，有安神健脾、开胃止痢的功效。

橡皮鱼又名马面，据研究，每100克橡皮鱼中含有18.1克蛋白质、0.6克脂肪、185毫克磷、54毫克钙、1.44毫克锌、0.9毫克铁。中医认为：橡皮鱼性味甘平，有清热止血、开胃健脾的功效。

泥鳅又名鳅鱼，据研究，每100克泥鳅中含有22.6克蛋白质，2.9克脂肪，154毫克磷，51毫克钙，3.0毫克铁。中医认为：泥鳅性味甘平，有补中益气、解毒收痔、补肾壮阳、利湿祛风的功效。

二、贝类

花蛤又称文蛤、青蛤、海蛤，富含丰富的蛋白质以及钙、铁、锌、磷、碘等多种元素。中医认为：花蛤性味咸寒，有化痰散结、清热利湿的功效。

牡蛎又名海蛎子，据研究，每100克牡蛎中含有5.3克蛋白质、2.1克脂肪、131毫克钙、115毫克磷、9.39毫克锌、7.1毫克铁，是含锌最丰富的水产。中医认为：牡蛎性味甘平，有调中补虚的功效。

淡菜又名壳菜，据研究，每100克淡菜中含有50.7克蛋白质、5.1克脂肪、491毫克钙、54毫克磷、16.5毫克铁。中医认为：淡菜性味咸温，有调精添髓、滋养肝肾的功效。

干贝是日月贝或扇贝闭壳肌的干制品，肉嫩味美，据研究，每100克干贝中含有63.7克蛋白质、3.0克脂肪、4886毫克磷、1579毫克钾、47毫克钙、2.9毫克铁。中医认为：干贝性味甘平，有化痰消渴、

滋阳补肾的功效。

三、虾蟹类

虾中含有高质量的蛋白质，据研究，鲜虾中的蛋白质含量约为18%，虾干中的蛋白质含量更是高达50%左右。虾中的矿物质含量也很丰富，每100克海虾中含有146毫克钙、196毫克磷、3.0毫克铁、1.44毫克锌。而每100克虾皮中更是含有1760毫克钙、1000毫克磷、6.7毫克铁。中医认为：虾性味甘咸，有补肾壮阳、强身健体的功效。

河蟹又名中华绒蟹、螃蟹、大闸蟹，它同样含有高质量的蛋白质和矿物质。中医认为：河蟹性味咸寒，可清热散血，但是因其性寒，发炎或化脓等病患者（如腹痛、腹泻、风疹块者）不可食蟹。

四、其他类

鳖又名甲鱼、团鱼、水鱼。据研究，鳖肉含有的高质量蛋白质，鳖的甲壳、裙边中含有的丰富动物胶质及碘，能有效地抑制肿瘤细胞的生长，从而提高机体的免疫功能。中医认为：鳖性味甘平，有养阴滋阳的功效。

水产品的选购与处理

滑嫩爽口的鱼类、油亮红润的大虾、鲜美质嫩的螃蟹……各种各样的水产类食物，巧经烹饪便成了席上的美味佳肴，然而如何更好地选购和简单处理这些水产品呢？以下将为您作简单介绍。

一、鱼类

1. 怎样选购

要想选购到质量上乘的鲜鱼，最好从眼珠、鱼腮、体表、肌肉、腹部5方面入手。新鲜的鱼类眼珠透明而饱满，眼角膜有弹性；鱼腮

色泽呈鲜红色，具有淡水鱼的土腥味或海水鱼的咸腥味；体表的鳞片完整而有光泽；肌肉结实而有弹性；腹部不膨胀。如果眼球不突出，眼角膜起皱；鱼鳃色泽变暗，呈灰红色或灰紫色；体表的鳞片光泽度差且易脱落；肌肉稍呈松散状，但切面有光泽；说明此鱼已不是最新的鱼，但是还可食用。如果眼球干瘪，眼角膜破裂；鱼鳃色泽呈褐色或灰白色，有腐臭的气味；体表的鳞片暗淡无光，鳞片与鱼皮已经完全脱落；肌肉上用指压的凹陷不可恢复；则说明此鱼已是腐败鱼，千万不可食用。

2. 怎样处理

暂时不食用的活鱼可以先在清水中静养几天，但是有时候刮洗起鱼鳞来又是非常麻烦，不妨先将已杀死的鱼放在冷水中，倒入两大匙醋，浸泡2小时后，再捞出刮洗鱼鳞就非常容易了。

如果要做“八宝酿鱼”这类花色菜，常常需要为整鱼剔骨。操作时，将整条鱼以鱼肚朝左、鱼背朝右的姿势放在案板上，右手执刀紧贴鱼背骨横批进去，深至鱼肚，将脊骨与肋骨相连处批断，随后将鱼翻身，批开另一端的脊骨与肋骨，紧接着拉出靠近头部的脊骨和鱼尾处的脊骨，将鱼腹朝下放于案板上，翻开鱼肉，沿露出根端的肋骨斜批进去，使其脱离鱼肉，以同样的方法去掉另一边的肋骨，头尾仍存，中段无骨的脱骨鱼就做成了。

鲑鱼的鳞下脂肪非常丰富，为了使其营养成分更好地被吸收，鲑鱼一般不去鳞，处理鲑鱼时，只是从它的口部向腹部剖开，摘掉内脏，挖空鱼鳃、脊骨处的淤血，然后反复冲洗干净就可以烹饪了。

比目鱼的外皮灰暗粗糙，极不美观，而且食后还会引起食物中毒，所以在烹饪之前必须去掉。收拾比目鱼时，首先在鱼头上划上一刀，然后手指蘸上少许精盐，反复摩擦刀口，待鱼皮上翻翘起时，揭下鱼皮，用同样的方法再揭去另一面鱼皮，紧接着挖掉鱼鳃，剖开鱼

腹，摘除内脏，反复冲净即可。

鲈鱼肉质洁白，为使其不沾染血污，宰杀时需先斩断鲈鱼的鳃夹骨，倒吊放血，当血污流尽后，取下鲈鱼放在案板上，从鱼尾部顺着脊骨逆刀而上，剖断胸骨，把鲈鱼分成软、硬两边，摘除内脏，冲净血污。

二、贝类

1. 怎样选购

河蚌 新鲜的河蚌蚌壳紧闭，用手不易掰开，用刀打开蚌壳后，肉质洁白，壳内光亮。如果蚌壳用手一掰即开，并随之冲出一股臭味，且肉色灰暗，一定是死河蚌，其上面是细菌最容易繁殖的温床，千万不可食用。

花蛤 新鲜的花蛤外壳有光泽，平时两片贝壳微微张开，受惊时紧密闭合，且斧足和触管也可伸缩灵活。如果花蛤的两片贝壳始终张开，斧足和触管也不能伸缩，闻之还有异臭味，千万不可食用。

牡蛎 新鲜上等的牡蛎蛎体呈乳白色，体液澄清，一般的牡蛎呈白色或淡灰色。质量差不可食用的牡蛎色泽发暗，体液浑浊，有一股异味。

2. 怎样处理

贝类中的泥沙不处理干净就会影响口感，新鲜的贝类买回来以后，先放在清水盆中静养两三天，滴上几滴花生油，等到贝类闻到油味之后，就会将壳内的泥沙吐出来。

三、虾蟹类

1. 怎样选购

对虾 对虾可以从色泽、体表、肌肉、气味 4 方面来鉴别选购。质地好的对虾色泽正常，虾体完整而清洁，虾尾没有变色或只有极轻微的变色，肌肉坚实紧密，手触弹性好，无异味。质地差的对虾色泽

发红，虾体不完整，全身有许多黑斑，甲壳和尾肢脱落，虾尾变色严重，肌肉松弛，有一股异臭味。

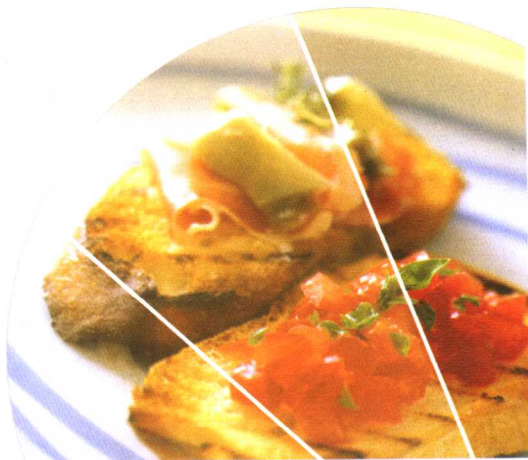
河虾 河虾可以从色泽、头体连接度、肌肉3方面来鉴别选购。质地好的河虾色泽青灰，外壳清晰透明，头体连接紧密，肌肉青白，尾节伸屈性强。质地差的河虾色泽灰白，头体易脱落，肌肉青白度差，尾节伸屈性差。

螃蟹 螃蟹可以从色泽、肚脐、螯足3方面来鉴别选购。质量好的螃蟹色泽黑绿，体厚坚实，肚脐突出，膏肥脂满，螯上绒毛丛生。质量稍差的螃蟹色泽呈黄色，肚脐凹进，螯足无毛，活力差。

2. 怎样处理

虾 制作油爆虾、盐水虾、陈皮虾、白灼虾、醉虾时，直接剪去虾须虾脚，用清水反复洗净即成。制作炒虾仁等菜肴时，可摘去虾头，挤出虾肉。

蟹 活蟹可以使其在清水盆中来回爬动，以抖去螯、脚上的泥沙。死蟹可以用软毛刷刷去泥沙。





鱼类

多丝武昌鱼



精心配料

- ① 武昌鱼1条，葱、姜、蒜末各5克，精盐2克，辣豆瓣酱20克，水淀粉、花生油各适量。
- ② 料酒、酱油、葱段、白糖各10克，大料、精盐、鸡精各2克，清汤适量。
- ③ 笋丝、红白萝卜丝、青红椒丝各15克。



特点

菜形美观，
鱼肉鲜嫩。

技高一筹

武昌鱼在烧制时要轻轻翻动，以保证鱼身的完整。



大显身手

1. 武昌鱼宰杀处理干净，抹上精盐腌渍入味。
2. 炒锅中倒入花生油烧至六成热，下葱姜蒜末爆香，放入武昌鱼煎至两面金黄，调入料②烧至鱼肉软烂，将鱼盛出装盘，原汤汁待用。
3. 净锅中倒入少许花生油烧热，下辣豆瓣酱炒香，倒入原汤汁煮沸，用水淀粉勾芡，待汤汁收浓时，浇在鱼身上，摆上料③即成。

红烧武昌鱼



精心配料

- ① 武昌鱼 1 条，葱花、红椒丁各 5 克，胡萝卜丁 20 克，水淀粉 10 克，清汤、花生油各适量。
- ② 料酒 10 克，酱油 5 克。
- ③ 料酒、米醋、酱油各 10 克，白糖 15 克，精盐、鸡精各 2 克。

特点

肉质鲜嫩，
甜酸可口。

技高一筹

武昌鱼要
先炸后烧。



大显身手

1. 武昌鱼宰杀处理干净，抹干水分，涂上料②腌渍片刻后，入六成热油锅中稍炸，捞出沥油。
2. 炒锅中留少许底油烧至六成热，下葱花、红椒丁、胡萝卜丁炒香，注入适量清汤，调入料③，烧沸后撇去浮沫，放入武昌鱼，再沸后改小火烧至鱼肉软烂，将鱼取出装盘，继续烧煮汤汁至沸，用水淀粉勾芡，待汤汁收浓时浇在武昌鱼上即成。





鸭血鲈鱼



精心配料

- ① 鲈鱼1条，鸭血200克，香菜叶5克，熟芝麻10克，泡椒末30克，花生油适量。
- ② 料酒10克，姜片、蒜片各5克，味精2克。



特点

汤色红浓，肉质鲜嫩，香辣爽口。

技高一筹

肉片需切得薄厚一致。



大显身手

1. 鲈鱼处理干净，取肉切片；鸭血洗净切块，入沸水中略焯。
2. 炒锅中倒入花生油烧至六成热，下泡椒末炒香，注入适量清水，放入鱼头、鱼尾、鱼片、鸭血，调入料②，大火烧沸后改小火炖约30分钟，起锅装盘，撒上芝麻、香菜叶即成。

温馨提示

选购鲈鱼时扒开鱼鳃，颜色血红者较为新鲜。



蒜香脆皮鲈鱼



精心配料

- ① 鲈鱼1条，大蒜10克切成蒜末，青红椒末各5克，葱花3克，花生油适量。
- ② 鸡蛋2个取蛋液，加入适量淀粉调成蛋糊。
- ③ 精盐4克，料酒5克。

特点

蒜香浓郁，
外酥里嫩，味道
鲜美。

技高一筹

鲈鱼一定要
经过复炸，才能保
证外皮酥脆爽口。



大显身手

1. 将鲈鱼处理干净，从腹部剖开成大片，去掉骨刺，将料③均匀涂于鱼肉上，腌渍入味后，裹上料②蛋糊待用。
2. 炒锅内倒入花生油烧至五成热，滑入挂好糊的鲈鱼片，炸至两面呈金黄色捞出，待油温升至九成热时，放入鱼片复炸约1分钟捞出装盘。
3. 锅内留少许底油烧热，放入蒜末、青红椒末爆香，趁热浇在盘中鱼片上，撒上葱花即成。