

厨艺露一手

巧做海产及豆制品

CHUYI LOU
YI SHOU

丛书主编：丁应林 周晓燕

本书主编：唐建华 张文娟



 安徽科学技术出版社

丛书主编：丁应林 周晓燕

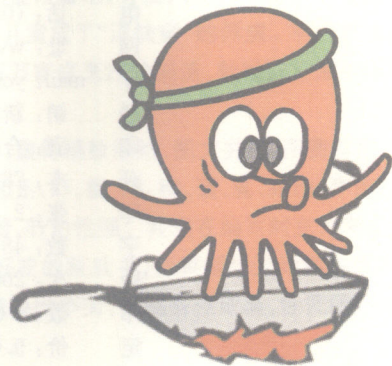
厨艺露一手

巧做海产及豆制品

本书主编：唐建华 张文娟

编委：唐建华 嵇步峰 张建军

夏启泉 刘 涛



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧做海产及豆制品/唐建华,张文娟主编—合肥:安徽科学技术出版社,2006.9

(厨艺露一手)

ISBN 7-5337-3576-5

I. 巧… II. ①唐…②张… III. ①海产品-菜谱
②豆制食品-菜谱 IV. ①TS972.126②TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 104179 号

巧做海产及豆制品

唐建华 张文娟 主编

出版人:朱智润

策划:胡春生 责任编辑:丁建平

封面设计:武迪

出版发行:安徽科学技术出版社(合肥市跃进路1号,邮编:230063)

电话:(0551)2833431

网址:www.ahstp.com.cn

E-mail:yougoubu@sina.com

经销:新华书店

印刷:合肥华云印刷股份有限公司

开本:787×1092 1/24

印张:2

字数:48千

版次:2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

印数:5000

定价:9.00元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

序

丁应林

饮食,是一个十分寻常的话题,但却又是一个有着丰富文化内涵的话题。古人云:“民以食为天。”“天者”,至高至大尊也,悠悠万事,还会有什么事能大过天呢?于是乎,中国人爱吃,会吃,吃出了精致,吃出了情趣,吃出了文化,也吃得名扬天下。因而,中国成了一个很讲究吃的民族,成了一个饮食文化博大精深的国家。难怪现代有些学者说,西方文化是“男女文化”,而中国文化则是“饮食文化”。这样的比喻倒也颇有几分神似,令人幸甚。

今天,时代不同了,社会进步,经济发展,人们的物质生活发生了天翻地覆的变化,衣着光鲜起来了,住所大气宽敞了,出行方便快捷了。至于吃,虽然是理直气壮地吃起来了,但却让人欢喜让人忧。所喜者,社会餐饮业蓬勃发展,兜里有钱,到饭店宾馆,想吃什么就有什么吃;所忧者,家庭厨事的不兴,有些“工作至上”的人在胡乱地应付着吃,有些人吃够了饭店的菜却又无处觅家常菜,而很多人在集市超市买了原料回家却不知做什么吃,更为甚者让少年儿童成了“洋快餐”的俘虏。有所忧必有所为。我们这些从事高等烹饪教育多年的教师,深知家庭烹饪是永恒的,没有千千万万家庭烹饪的涓流,就难以汇成中国烹饪的汪洋。为此,我们编写了这么一套看起来似乎很小但却很有意义的系列丛书。

首先,这套丛书很简约。全套6册,每册精选42个菜成一册,目录上附有菜品照片,显得精致简约,图文并茂,所费有限。

其次,这套丛书很实用。主要表现在:一是原料易于购买,书中涉及的烹调原料,如鱼、虾、蟹、鸡、鸭、蛋、乳、猪肉、牛肉、蔬菜、豆腐、食用菌等,在任何一个地方的农贸市场、商场超市里都能买到;二是制作简捷,针对性强。我们在编写时充分考虑到家庭烹调的条件,选择那些制作简易又有特点的菜、那些不专务外表而能保持真味好吃的菜成书,每菜都标注原料的数量,说明制作的方法,喜好由人。全套6册,合则家庭烹调的基本方面皆有,可令佳肴美味层出不穷;分则各自成篇,任凭所好,选其中二三册,或五六册亦可,只求实用,让自己做得应手,吃得开心即可。

每个家庭都要忙一日三餐、逢年过节、请客吃饭的事,家里人卷袖入厨,于方丈之地,可闻锅碗瓢盆“交响曲”;于寸尺盘中,尽品美满生活之甘甜。让我们从现在做起吧!

厨艺露一手

PREFACE



我国有着很长的海岸线,海产资源丰富。从北部渤海一直到南部的南海,几大海域均有不同的海产资源出产,四时海鲜轮番供应市场,为烹饪提供了丰富的材料基础。

海鲜菜肴风味独特,海鲜菜肴的制作也有独到之处。

烹制海鲜宜应料施艺。如今海鲜已成为人们家庭和酒店厨房的重要原料之一,在人们生活中占有重要的位置。活鱼现杀,海鲜现烹,应料施艺,极尽其味。在烹调方法上,应多以蒸、白灼、烧、煮、炖等方法为主。烩菜汤羹宜滑嫩醇鲜,体现风味;烧菜讲究火功,浑厚入味;炖菜讲究浓白味鲜;白灼以断生为佳,食其本味。

在菜肴配制过程中可以适当应用“咸鲜合一”的配菜方法。“咸鲜合一”是人们常用的海鲜配菜方法之一,即将鲜活原料和腌制原料组配在一起,进行烹制,由此产生的滋味非常独特,鲜美爽口无以喻比。这一传统的配菜方法至今仍被广泛运用,并得到了延伸和发展。

海鲜菜肴宜重口味、轻形状。海鲜菜肴在制作中应该注重保持原料的本味,其风味宜稍微偏咸,因此食用海鲜有“常尝其味,而不觉厌腻”。

同海鲜相比,营养丰富的豆制品以其细腻的质地、柔和的口感、易于入味的特性、低廉的价格深受人们的喜爱,在中国人民的饮食结构中占有极其重要的地位,成为中国人餐桌上不可缺少的“当家菜”、“营养菜”。

豆制品的依据其制作工艺不同可分为豆腐、豆腐干、百叶、腐竹、豆腐皮、豆渣、豆芽、粉丝等。豆制品有“植物肉”的美誉,含有多种营养成分且易为人体吸收。以豆腐为例,每100克豆腐含有蛋白质7.4克,脂肪3.5克,钙279毫克,用石膏沉淀后还可增加含钙量。大豆加工成的豆腐,蛋白质消化率明显提高,整粒豆子炒后蛋白质消化量为65.3%,而豆腐达92.7%。豆腐作为食药兼备的食品,具有益气、补虚等多方面的功能。豆腐含有8种人体必需的氨基酸,还含有动物性食物所缺乏的不饱和脂肪酸、卵磷脂和丰富的钙、磷、铁以及B族维生素等营养成分。常吃豆腐可以促进机体代谢,增加免疫力并且有解毒作用。因此,豆制品不仅是预防冠心病、高血压、动脉硬化等症的理想保健食品,也是人们避免肥胖、追求健美的首选食品。

豆制品作为烹饪原料,有其独到的优势。豆制品色泽美观,质地细嫩、柔软或柔韧,气味清香,有弹性,无杂质,清爽适口,久食不腻,便于造型,做法多样,简帛随意,调味从心,可荤可素;适合各种刀工,可切可制可剁,使之成块、条、片、丝、丁、末、茸、泥等各种形状;适合于氽、烫、炒、爆、煸、熘、烹、煎、炸、烧、贴、煨、拌、炆、塌、卤、蜜汁等任何一种烹调方法。因此,豆制品可以制作出许许多多美味可口、营养丰富的佳肴。

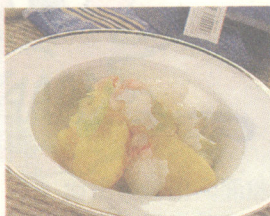
编者

目录



p1	糖醋煎带鱼
p2	麻辣带鱼
p3	绉纱鲈鱼
p4	苦瓜鲈鱼汤
p5	葱油燕尾鲳
p6	洋烧马鲛
p7	樱桃鲑鱼丁
p8	辣椒海鳗条
p9	雪菜小黄鱼
p10	香西烙蛤蜊
p11	蛤肉烩豆腐

p12	含笑香螺
p13	白炒鲜竹蛭
p14	蛭肉糊
p15	珊瑚花枝片
p16	雪菜墨鱼丝
p17	五味花鱿鱼
p18	葱烧海参
p19	烩海参
p20	滑炒鸡丝蜆头
p21	葱油海蜇
p22	海鲜豆腐



contents

p23	海蜇拌豆腐
p24	麻婆豆腐
p25	炸豆腐丸子
p26	三美豆腐
p27	扒冻豆腐
p28	软炒豆腐
p29	芹黄拌干丝
p30	辣子干丁
p31	雪菜百叶(千张)
p32	腐竹黄焖鸡
p33	沙锅腐竹

p34	虾仁烩腐皮
p35	腐皮腰片汤
p36	金钩玉柱
p37	鸡丝掐菜
p38	红烧豆泡
p39	豆云蹄筋
p40	炒雪花泥
p41	蚂蚁上树
p42	酸辣粉丝汤



糖醋煎带鱼

主料 大带鱼一尾(约600克)。

调料 葱、姜、蒜末、绍酒、米醋、白糖、盐、酱油、食用油(多指植物油,余同)各适量。

制作

① 将带鱼抹去两面鱼银鳞,在挖鳃时连同鱼内脏一起拉干净(不破鱼肚),清水冲洗干净,用干毛巾抹去水分,斩去鱼头鱼尾,中段肉斩成长短相等的段,在两面肉上横楔直刀纹,刀深至大骨,每隔1厘米楔1刀。

② 将带鱼加少许盐、酱油抹匀腌渍片刻。

③ 炒锅放旺火上烧热,加食用油烧至150℃时,带鱼投入热油里先煎一面呈金黄色,再翻身煎另一面,煎好后滗去煎油,加葱、姜、蒜末和绍酒、酱油、米醋、盐、白糖(糖醋味菜不宜加味精)、清水适量烧沸后,改用中小火烧至卤汁黏稠时,淋油晃动炒锅,将鱼拖入盘中即可。

特点

颜色枣红有光泽,卤汁黏稠,酥香浓郁,入口肥蜜。

操作提示

要选择体宽、肉厚、新鲜的带鱼;楔刀纹必须横楔,否则制品因刀纹不清而不美观。

TIPS

小贴士

每100克可食带鱼中含蛋白质16.3~18.1克,脂肪3.8~7.4克,钙11~24毫克,磷160~201毫克;还含有多种维生素。中医认为,带鱼味甘性平、温,有滋补强壮、和中开胃、补虚泽肤之功效,对病后体虚、乳汁不足、外伤出血等症具有一定疗效。其油补而不腻,有养肝作用。古称带鱼是发物,过敏体质者慎用。





麻辣带鱼

主料 带鱼一尾(约600克)。

配料 香菜20克。

调料 葱、姜、蒜、精盐、酱油、白糖、醋、绍酒、干辣椒、花椒、食用油各适量。

制作

① 香菜摘下叶片、洗净；葱姜蒜分别洗净、切末；干辣椒洗净切段；花椒洗净待用。

② 剪开带鱼腹腔去除内脏，里外洗净，切成长约4厘米的段，放入盘中，均匀地抹上精盐稍加腌渍。

③ 锅内倒入油烧热，放入带鱼段，将两面煎至金黄色，盛入盘中；锅内留少许油继续烧热，爆香干辣椒、花椒和葱、姜、蒜末，加入酱油、白糖、醋煮沸，放入带鱼拌匀，盛出，撒上香菜即可。

特点

色泽诱人，香气扑鼻。

操作提示

带鱼切段大小一致；下油锅煎时，火不可太猛，以免把带鱼皮煎焦。

TIPS

小贴士

带鱼的脂肪含量高于一般鱼类，且多为不饱和脂肪酸，这种脂肪酸碳链较长，具有降低胆固醇的作用。带鱼还含有丰富的镁元素，对心血管系统有很好的保护作用。常食带鱼有补益心脏、养肝补血、泽肤养发等功效。患有疥疮、湿疹等皮肤病或皮肤过敏者应慎食。



绍纱鲈鱼

主料 鲜鲈鱼1尾(约750克)。

配料 油菜心200克,水发香菇片15克,火腿片10克。

调料 葱、蒜片,盐,味精,绍酒,白糖,水淀粉,大葱油,食用油,干淀粉各适量。

制作

① 将鲈鱼宰杀洗净,切下头尾(留用),剔出鱼骨,把鱼肉由尾向头方向顺刮下,放在菜板上,用刀剁成细泥,放入汤碗中,加少许盐搅打上劲,再放菜板上压成带绍纱褶的薄片;把鱼头从下颚处劈开,用刀拍平,鱼尾修正可以站立。

② 将鱼头、尾加盐、绍酒入味后,拍上干淀粉入油锅炸熟,呈金黄色后,摆入鱼池(盘)的两头。

③ 锅内放入食用油烧至100℃时,将鱼片入锅划油。

④ 锅内留底油烧热,加入葱、蒜片煸炒出香味,倒入绍酒,加入菜心、火腿、香菇、清汤、盐、糖、味精,炒熟后,用水淀粉勾芡,再加入鱼片颠翻均匀出锅,装入鱼头尾中间,菜心摆在盘的两侧即成。

特点

形态独特,鱼片洁白,软嫩而有韧性,口味咸鲜。

操作提示

制鱼泥时不能用劲剁,可以用粉碎机搅拌;调好的鱼泥放入冰箱冷藏室冰镇一下,以增强黏性(约20分钟);一定要使鱼片形如绍褶;必须勾芡后再放鱼片颠锅。

TIPS

小贴士

俗语有云:“春夏鲈鱼瘦,秋冬鲈鱼肥”。秋冬是吃鲈鱼最佳的时节,此时鲈鱼肥美,营养丰富、全面。





苦瓜鲈鱼汤

主料 鲈鱼1尾(约600克)。

配料 苦瓜100克,酱瓜20克。

调料 葱、姜,绍酒,食盐,食用油(或猪油)各适量。

制作

① 鲈鱼去除鱼鳞及内脏,洗净,切厚块;苦瓜对半切开,去籽并洗净;葱、姜切成丝;酱瓜洗净、切块略泡水。

② 锅中加入油和水煮沸,放入鱼块、苦瓜、酱瓜及姜丝,以小火焖煮至鱼块软烂,加入绍酒、食盐调匀盛出,撒上葱丝即可。

特点

鱼肉滑嫩,汤鲜味醇。

操作提示

苦瓜味苦,若有不适应者可在烧菜前将苦瓜焯水,以减轻苦味。

TIPS

小贴士

中医认为鲈鱼性味甘温,有滋补、益筋骨、和肠胃、治水气之功效,对脾虚泄泻、小儿疳积、滞食消瘦和小儿百日咳诸症有疗效。苦瓜具有清热解暑、益气生津的功效,是夏季清凉之佳品。日常食之可清心火、解暑热、明眼目,适于热性体质、火盛目赤以及暑期炎热时食用。苦瓜嫩时偏寒宜于清热;熟时偏温,宜于养生,养生则宜与鱼肉同用。脾胃虚寒者不宜食用。





葱油燕尾鲳

主料 燕尾鲳鱼1尾。

调料 葱结,姜片,香葱丝,细姜丝,红辣椒丝,绍酒,酱油,盐,味精,白糖,浓白汤,食用油各适量。

制作

① 将鲳鱼杀洗干净,在鱼身两侧顺长各划1刀,再分别在刀纹的两侧各划2~3刀短刀纹呈树叶状,抹上盐,放在鱼盘内。

② 在鱼身上浇上绍酒并放上葱结、姜片,放沸水蒸笼里,用旺火蒸约8分钟至断生取出,捡去葱结姜片,鱼身上放葱丝、姜丝、红辣椒丝。

③ 把酱油入锅加味精、浓白汤、白糖烧沸浇在鱼盘里,再把食用油放锅里烧至沸热,浇在葱姜椒丝上。

特点

鱼肉鲜嫩甜滑,味道鲜美荤香,汤色淡雅,风味宜人。

操作提示

鱼在制刀时,刀纹只能划在肉厚处,鱼肚不能划破,以防成品形状开裂;蒸制时间必须掌握恰到好处,以防长时间肉老、短时间肉不熟。

TIPS

小贴士

鲳鱼每100克可食部位约含蛋白质11.8克,脂肪6.9克,碳水化合物7.5克,另外还含有钙、磷、铁等多种矿物质。中医认为,鲳鱼味甘性平,有补胃、益气、养血、充精等作用。





洋烧马鲛

主料 马鲛鱼500克。

配料 蒜瓣10克,干淀粉15克。

调料 绍酒,咖喱粉,胡椒粉,盐,白糖,酱油,醋,味精,猪骨汤,麻油,花生油各适量。

制作

- ① 马鲛鱼头、尾剃掉,去内脏后洗净,横切成块,皮面中间均剞上十字花刀。
- ② 锅置旺火上,下花生油烧至180℃时,将马鲛鱼块滚匀干淀粉,下锅炸至金黄色后,倒进漏勺沥去油。
- ③ 锅留底油(约15克)置于旺火上烧热,将蒜瓣下锅煸香,加入猪骨头汤、酱油、盐、味精、白糖、咖喱粉、胡椒粉、麻油、醋、绍酒调匀煮沸,再放入马鲛鱼块,改用小火烧至汁黏,起锅装盘即成。

特点

鱼块厚薄均匀,呈金黄色,外酥里嫩,醇香味美。

操作提示

马鲛鱼要烧透入味,卤汁自然收汁不勾芡。

TIPS

小贴士

马鲛鱼,又名鲛鱼、燕鱼,也有地方俗称扒皮鱼,马鲛鱼每100克可食部位中约含蛋白质19.1克,脂肪2.5克,磷209毫克,还含有少量的钙、铁等矿物质。中医认为其有补气、平咳的作用,对体弱、咳嗽者有一定疗效。





樱桃鲛鱼丁

主料 净鲛鱼肉250克。

配料 竹笋15克,水发木耳15克,胡萝卜15克,鸡蛋1个,青豆数十粒。

调料 酱油,绍酒,白糖,米醋,盐,水淀粉,葱,姜,蒜,花椒油,食用油,清汤各适量。

制作

① 将鲛鱼肉洗净,用刀片成1.5厘米厚的大片,每片剞上刀纹(刀深为肉厚的一半),再改刀成1.5厘米见方的丁,用盐、味精、绍酒腌渍片刻,用鸡蛋、水淀粉、盐调匀,制成蛋粉糊,将鱼丁放入糊内拌匀待用。

② 将竹笋、木耳、胡萝卜均切成0.5厘米的方丁,葱、姜切成末,蒜切成片待用。

③ 炒锅上旺火烧热,倒入油加热至160℃时,将鱼丁挂糊后下入锅内,炸至金黄色时捞出。

④ 炒锅内留底油烧热,加葱、姜、蒜末,煸出香味后,放入笋丁、胡萝卜丁、木耳和青豆炒匀,加入料酒、酱油、白糖、米醋、清汤,烧开后调好口味,用水淀粉勾芡,再下入炸好的鱼丁拌匀,淋花椒油出锅装盘即可。

TIPS

小贴士

鲛鱼,身体呈纺锤形,鳞细,背部黑蓝色,腹部两侧银灰色。鲛鱼生活在海鲜,也叫蓝点鲛、马鲛鱼、燕鱼。因鲛鱼食用前需扒去外皮,故又称扒皮鱼。



特点

色泽金红,形似樱桃,焦脆鲜香,甜酸适口。

操作提示

鱼肉上剞花刀是为了腌渍入味,因此要具有一定的深度。



辣椒海鳗条

主料 海鳗鱼肉250克。

调料 绍酒,酱油,味精,盐,白糖,干辣椒,葱、姜、花椒,花生油,花椒油各适量,汤约200克。

制作

- ① 将鳗鱼切成4厘米长、1厘米宽的条,用酱油拌匀;葱切成葱花;姜切末;干辣椒去籽切碎待用。
- ② 炒锅上火烧热,倒入花生油烧至170℃时,将鱼条放入油内,用筷子划散,待炸至金黄色时捞出。
- ③ 炒锅内留底油烧热,放入辣椒、葱、姜,煸炒出香味后,加入绍酒、酱油、白糖、盐、味精、汤、鱼条,大火烧开后改小火慢煨至汤汁将尽时,拣去花椒,浇上花椒油,出锅装盘即成。

特点

色泽枣红,鱼肉酥烂,甜咸香辣,鲜美可口。

操作提示

海鳗条宜均匀一致;花生油的温度要掌握好;鱼条要吸尽卤汁。

TIPS

小贴士

海鳗,又称白鳗,其肉质鲜嫩,营养极高,被誉为“水中人参”;春季是盛产旺季,不但肉质佳,皮下的鱼油更是丰富。鳗鱼在烹制前,需先洗掉表皮上的黏液,食用时加少许醋或柠檬汁,以消除油腻,使口感更清爽。



雪菜小黄鱼

主料 小黄鱼4条(约800克)。

配料 雪菜150克,冬笋50克。

调料 葱段,姜末,蒜子,盐,味精,老抽,绍酒,白糖,胡椒粉,香油,花生油各适量。

制作

① 将小黄鱼去鳞、去鳃,除去内脏,斩去背鳍、尾鳍,洗净待用;雪菜洗净切成末;冬笋切片用沸水烫过待用。

② 炒锅置火上,放入花生油80克,把黄鱼下锅两面煎黄,放入葱、姜、蒜,烹入绍酒,加盖略焖片刻,放入酱油、盐、味精、白糖、水(250克)、胡椒粉、雪菜和冬笋片,用大火烧沸后,转用小火烧约8分钟,再用大火收浓汤汁,边转动锅子,边淋入花生油,出锅前淋入香油,即可盛起装盘。

TIPS

小贴士

黄鱼又叫黄花鱼、石首鱼,性平、味甘。黄鱼肉能开胃益气,是味美海鲜佳肴;鱼头有石,能入药。小黄鱼红烧时,要先将鱼炸或煎制一下,以增加香气,并避免鱼肉在烧煮时散掉,烧时以小火焖烧,再用大火收干汤汁,如此方能鲜嫩够味。



特点

色泽深黄,味鲜肉嫩。

操作提示

小黄鱼要煎起壳,否则烧制时易碎;烧制时火力不宜过大,要慢烧入味。





香西烙蛤蜊

主料 活圆蛤蜊750克。

配料 西芹末30克,香菜末30克,蒜泥50克,姜末25克。

调料 胡椒粉,生抽酱油,白糖,盐,味精,绍酒,食用油各适量。

制作

① 把活圆蛤蜊洗干净,放大盘里摊开,注入淡盐水活养2~3小时,使其吐净肚内泥沙,复洗干净备用。

② 锅里放清水(50克)、白糖、味精烧沸倒小碗里,加胡椒粉调成味汁备用。

③ 将蛤蜊放入沸水锅里加绍酒煮至蛤壳张开捞出,剥去一片蛤壳,蛤肉朝上摊放在鱼盘里,浇上味汁,每只蛤肉上依次撒上蒜泥、姜末、西芹末、香菜末依次放上,将食用油烧沸,浇在每只蛤肉上烫出蒜泥香菜的香味,即可上桌。

特点

鲜咸中带有辣香、蒜香、香菜香、西芹香、姜香等,口感绝美。

操作提示

蛤蜊必须是活的,并必须洗净泥沙;煮蛤时必须煮至蛤壳张开,以达到去壳的目的;蒜泥、姜末等调料,每只蛤肉上都必须放到。

TIPS

小贴士

每百克圆蛤肉含蛋白质 10.8 克,脂肪 1.6 克,糖类 4.6 克,钙 37 毫克,磷 82 毫克,铁 14.2 毫克,钾 185 毫克和维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等。蛤蜊味甘咸,性微寒,能滋阴生津,软坚散结,利小便,对黄疸、水肿、甲状腺肿大、肺结核等病人有一定的疗效。

