

金牌海鲜食谱



广东人民出版社

金 牌

海 鲜 食 谱

吴纯子 编

广东人民出版社

粤新登字 01 号

责任编辑:梁建生

封面设计:林春燕

金牌海鲜食谱

吴纯子 编

*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

江门日报印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 6.625 印张 143,000 字

1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—10,000 册

ISBN 7-218-01447-X/R·22

定价:6.90 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

出版说明

精心选编粤港流行的海鲜食谱300款，以鲍鱼、鱼翅、石斑、龙虾等高档海鲜食谱为主，代表了粤菜中的极品，粤菜中的贵族。文章还附有名贵海鲜的选料、泡制及厨艺秘技，实为广大厨师、家庭主妇难得的烹调参考书。

本书内容在大陆属首次，由广东人民出版社出版。

目 录

海鲜的选料与炮制

燕窝的鉴识 (1)

海参质量及品种的

鉴识 (1)

干贝的鉴识 (2)

鲜鱼与不新鲜鱼的

鉴识 (2)

青虾与对虾的鉴识 ... (3)

海参的泡发 (3)

干贝的泡发 (4)

海螺的泡发 (4)

海米的泡发 (4)

鱿鱼的泡发 (4)

墨鱼的泡发 (5)

海蜇的泡发 (5)

鱼肚的泡发 (5)

干银鱼的泡发 (6)

鱼翅的泡发 (6)

金牌海鲜食谱

清蒸厚壳鲍鱼 (7)

手撕龙虾 (7)

蒸腊龙虾肉 (8)

生蒸龙虾 (8)

鸡肝龙虾卷 (9)

发菜鲍鱼 (10)

萝卜鲍鱼汤 (11)

红烧鲍鱼 (11)

芙蓉鲍鱼 (12)

扒芦笋鲍鱼 (13)

鸽蛋鲍鱼 (13)

鲍鱼焖鸡翼 (14)

鲜蘑海参 (15)

海参羹 (16)

鲜菱拌海参片 (16)

鲍鱼海参 (17)

蟹黄海参 (18)

海参鸽蛋 (19)

肝胰扒海参 (19)

蟹黄鱼翅 (20)

红烧荷包鱼翅 (21)

鸡茸烩鱼翅 (22)

发菜鱼肚 (22)

口蘑蒸鱼肚 (23)

火腿鱼肚汤·····	(24)
蟹黄鱼肚·····	(24)
鸡茸鱼肚·····	(25)
薏米海蛇肉·····	(26)
海蛇肉炖鸡·····	(26)
猪蹄炖海蛇肉·····	(27)
海蛇酒·····	(27)
清炖甲鱼·····	(28)
虫草红枣甲鱼·····	(28)
清汤香菇甲鱼·····	(29)
当归圆鱼·····	(30)
淮山圆肉炖甲鱼·····	(31)
淮杞鳖肉汤·····	(31)
鹅掌绘鳖裙·····	(32)
鸡肉炖甲鱼·····	(33)
珠海焗全螺·····	(33)
响螺烧猪肉·····	(34)
清汤瓜螺肉·····	(34)
芙蓉瓜螺肉·····	(35)
瓜螺肉片·····	(36)
肉片炒东风螺·····	(36)
葱烧香螺肉·····	(37)
火腿炒香螺肉·····	(38)
黄橙香螺·····	(38)
螺衣凤片·····	(39)
紫菜蚶肉·····	(40)

青椒蚶肉·····	(40)
肉片炒蚶肉·····	(41)
余蚬子·····	(42)
芙蓉蚬子·····	(42)
银裹蚬子·····	(43)
青菜炒蛤仔肉·····	(43)
蛤仔肉蒸鸡蛋·····	(44)
青椒蛤蜊肉·····	(44)
韭菜炒蛤肉·····	(45)
爆文蛤肉·····	(45)
香菇文蛤·····	(46)
栗子扣蛤·····	(46)
苦瓜炖蛤·····	(47)
爆炒西施舌·····	(47)
韭黄西施舌·····	(48)
炒鲜竹蛭·····	(48)
韭黄炒竹蛭·····	(49)
蛭肉炒韭菜·····	(50)
爆炒蛭肉·····	(50)
墨鱼烤腿肉·····	(51)
肉苡蓉鱼肉大锅·····	(51)
烩乌鱼蛋·····	(52)
草菇炒鱿鱼·····	(53)
芹菜炒鱿鱼卷·····	(53)
肉末炒鱿鱼·····	(54)
花生米炖章鱼·····	(55)

韭菜炒章鱼·····	(55)	青蟹肉炒鸡蛋·····	(70)
章鱼蒸鸡·····	(56)	青苗蟹球·····	(70)
章鱼炖猪蹄·····	(56)	蟹茸绘苋菜·····	(71)
白汁石斑鱼·····	(57)	蟹黄扒鲜蘑·····	(71)
烤对虾·····	(57)	蟹肉扒豆腐·····	(72)
木樨虾仁·····	(58)	炒黄螺片·····	(72)
盐水海虾·····	(58)	糟螺蛳·····	(73)
蘑菇拌虾·····	(59)	酸辣螺蛳·····	(74)
菠菜虾仁·····	(59)	双爆菊花·····	(75)
余虾蘑海参·····	(60)	鸡肉扁玉螺·····	(75)
菊花凤尾虾·····	(60)	木耳海螺·····	(76)
青椒炒白米虾·····	(61)	蘑菇海螺·····	(76)
鸡蛋虾仁·····	(62)	冬笋海螺片·····	(77)
虾肉烧买·····	(62)	芙蓉海螺·····	(78)
河虾炒萝卜·····	(63)	油泡响螺球·····	(78)
海米烧萝卜·····	(63)	炖山瑞鳖肉·····	(79)
菜花虾米·····	(64)	绿柳瑞丝·····	(79)
绣球海米·····	(64)	广肚炖山瑞·····	(80)
沙虫扒菜·····	(65)	金鸡扒瑞群·····	(81)
沙虫炒韭菜·····	(65)	炖龟肉·····	(82)
金针菜烧沙虫·····	(66)	虫草沙参炖龟肉·····	(83)
海石鳖汤·····	(66)	核桃杜仲炖鱼·····	(83)
海石鳖炒韭菜·····	(67)	杜仲龟肉汤·····	(84)
海石鳖炒鸡蛋·····	(67)	百合枣龟汤·····	(85)
鲜草菇扒蟹肉·····	(68)	土茯苓龟·····	(85)
梭子蟹抱蛎·····	(69)	五味子炖龟肉·····	(86)

鸡肉炖闭壳龟..... (86)	龙虾沙律 (102)
三鲜珧柱肉..... (87)	芝士焗龙虾 (103)
肉片炒珧柱肉..... (88)	雪魁相配 (104)
萝卜珧肉..... (88)	碧螺虾仁 (105)
干贝萝卜球汤..... (89)	雪中藏金 (105)
香菇干贝豆腐..... (89)	金钱大虾 (106)
干贝珍珠笋..... (90)	捶虾 (107)
蒜头干贝..... (91)	凤还巢 (107)
冬瓜干贝炖田鸡..... (92)	绍虾球 (107)
发菜海蚌..... (92)	石榴虾仁 (108)
生炒海蚌..... (93)	杨梅虾球 (109)
绿豆芽熘蚌..... (94)	雪里红梅 (109)
芙蓉海蚌..... (94)	龙甩凤筋 (110)
青椒炒扇贝..... (95)	水晶虾 (110)
扇贝炒韭菜..... (95)	金银珍珠 (111)
翡翠扇贝..... (96)	元宝戏珠 (112)
辣酱海月肉..... (97)	神仙炆条虾 (112)
鸡肉海月肉汤..... (97)	琵琶大虾 (113)
海带蚝豉汤..... (98)	利比鱼柳 (113)
炒蛎黄..... (98)	彩蝶划水 (114)
牡蛎豆腐汤..... (99)	意大利烤鲁鱼 (114)
猪肉蚝豉汤..... (99)	赛螃蟹 (115)
麦门冬牡蛎烩饭 ... (100)	法式鱼卷 (115)
洋葱炒蚌肉 (101)	明月鱼盒 (116)
青椒炒蚌肉 (101)	大地金钱鱼 (117)
河蚌汤 (102)	锦绣炒鱼丁 (117)

老少平安鱼	(118)	带鱼益气汤	(133)
发财好事鱼	(118)	萝卜带鱼	(133)
五女拜寿	(119)	木耳拌蜆丝	(134)
驮子上朝	(119)	海蜆皮拌萝卜丝 ...	(135)
绍酒甲鱼	(120)	荸荠海蜆汤	(135)
霸王戏珠	(120)	香菇炖淡菜	(136)
黄焖淮河甲鱼	(121)	淡菜荠菜汤	(136)
龙凤配	(121)	淡菜炖蛋	(137)
炅虎尾	(122)	淡菜煨猪肉	(137)
龙马精神	(123)	拌蛎菜	(138)
响铃长鱼	(123)	蛎菜蛋汤	(138)
鞭打绣球	(124)	苔菜蛋汤	(139)
脆鳝	(125)	青椒海带丝	(139)
龙爪长鱼	(125)	海带炖鸡	(140)
纸包银鱼	(126)	海带排骨汤	(140)
瓢馅鳃鱼	(126)	昆布煮黄豆	(141)
水晶鱼圆	(127)	昆布薏仁蛋汤	(141)
葱油加吉鱼	(128)	紫菜萝卜汤	(142)
红烧海鳗	(128)	海米紫菜蛋汤	(142)
蒸河鳗	(129)	拌琼枝	(143)
红烧赤眼鲢	(130)	琼枝麒麟菜凉粉 ...	(143)
清蒸赤眼鲢	(130)	麒麟菜凉粉	(144)
鲜蘑乌鱼片	(131)	清蒸石鲫	(144)
大蒜炖乌鱼	(131)	萝卜丝石鲫	(145)
红烧绿鳍鱼	(132)	萝卜烧裸鲤	(146)
红烧带鱼	(132)	清蒸湟鱼	(146)

砂仁鲫鱼	(147)	红烧缸鱼	(163)
鲫鱼通乳汤	(148)	焖鲱鱼	(163)
木耳清蒸鲫鱼	(148)	白汁鲱鱼	(164)
红参蒸鲫鱼	(149)	清蒸鲥鱼	(165)
枸杞鲫鱼	(149)	芹菜鲥鱼	(165)
百合鲫鱼汤	(150)	清蒸鳊鱼	(166)
蛤蜊煮鲫鱼	(151)	黄豆煮咸鳊鱼	(167)
肉瓢鲫鱼	(151)	奶汤炖鲢鱼	(167)
清蒸胡子鲶	(152)	干炸刀鱼	(168)
萝卜胡子鲶	(153)	干炸银鱼	(168)
清蒸鲶鱼	(153)	葡萄鱼	(169)
大蒜鲶鱼	(154)	鲑鱼布丁	(170)
萝卜丝鲶鱼	(154)	铁扒鲥鱼	(170)
豆腐鲶鱼	(155)	海式熏马面鲀	(171)
烧鳊鱼	(156)	蟹味马面鲀	(171)
红焖大豆鱼	(156)	五彩绘鱼丁	(172)
烤明太鱼	(157)	将军过桥	(172)
葱烧梭鱼	(157)	蝴蝶过河	(173)
鳊鱼汤	(158)	龙戏珠	(173)
金针菇炒鳊鱼	(159)	荷叶凤尾鱼	(174)
红焖鳊鱼堆	(159)	奶汤熬花鱼	(174)
红烧鳊鱼	(160)	夹心鲑鱼	(175)
清汤玛瑙	(160)	西式煮鱼	(176)
芙蓉鳊鱼丝	(161)	焗鲳鱼	(176)
焖黄鳊	(162)	烟鲳鱼	(177)
糖醋缸鱼	(162)	荔枝鲳鱼	(177)

河豚卷	(178)	神仙金鱼	(189)
燕尾鱼片	(178)	西米亚干炸鱼	(190)
烤武昌鱼	(179)	龙门鱼	(190)
炸鲨鱼段	(180)	金毛狮子鱼	(191)
泥鳅钻豆腐	(180)	龙女斛珠	(192)
鳗鲡	(181)	鸳鸯鲤	(192)
鱼腹藏虾	(181)	双色珍珠鱼	(193)
凤翅龙须鱼	(182)	雪映红松	(194)
人参鱼	(182)	蛤蜊鲫鱼	(195)
松鼠梭鱼	(183)	怪味鲫鱼	(195)
俄式鲈鱼	(183)	羊方藏鱼	(196)
铁扒鲈鱼	(184)	怀胎鲫鱼	(197)
锅贴鲈鱼	(184)	玉浆饺	(197)
鱼咬羊	(185)	泡菜鲫鱼	(198)
武陵春色	(186)	龙舟载丝	(199)
富贵鳊鱼	(186)	雪中鱼	(199)
莲房鱼包	(187)	吉庆有余	(200)
碧绿鸳鸯鱼	(187)	蝙蝠熏鱼	(201)
扣鱼	(188)	烧葡萄	(201)
龙凤卷	(188)		

燕窝的鉴识

本品为不整齐的半月形，长约7~10厘米，宽约3~5厘米。黄色或灰白色，全体有透明的丝状物互相交错，显丝瓜络状，有的有小羽毛，与水加热后，体积膨胀15倍以上，并成混合透明的糊状液。

燕窝的伪品系由猪皮加工而成。呈半圆球形，底部平坦，黄白色，全体由透明而不规则的颗粒或丝状物构成蜂窝状，有的夹有白短针样的紫色毛状物，与水加热后，体积膨胀2~4倍，不能混合成透明的糊溶液。

燕窝商品有白燕、毛燕等。白燕即宫燕，色洁白，偶带少数绒羽；毛燕色灰，内有较多的灰黑色羽毛。以白燕的品质为最佳。

海参质量及品种的鉴识

海参质量分佳品和次品。佳品：体粗长，肉质厚，体内无沙。次品：则相反。

海参品种分为以下五种：

(1) **灰参**：产渤海，是质量较高的一种。一等每斤25~40个；二等每斤41~45个；三等每斤50个以上。

灰参又名刺参，水发后表皮藕，肉肥厚而细，刺多，泡发率高。

(2) **梅花参**：体大，色绝黑。表面多刺较灰参尖。产海

南岛，东、西沙群岛，质量次于灰参。

(3) **方参**：体小为棱形，棱角生有圆头小刺，色土黄稍红，质脆，其质量也不如灰参。

(4) **白石参**：体色白中带黄，无刺，品质一般。

(5) **克参**：体色黑，皮厚而坚硬，无刺。品质皆较次。

干贝的鉴识

一般以色淡黄且富光泽、粒圆而无杂质者为上品。色老黄，粒小或不完整者，为次品。色黄黑或深暗色者，为下品。

鲜鱼和不新鲜鱼的鉴识

鲜 鱼	陈 鱼
眼睛 凸起、澄清有光泽。	凹陷、呈微兰色、色泽混浊不清。
鱼鳃 鳃盖紧闭，鳃片鲜红或红色，无沾液。	鳃片发暗，灰红、灰色或灰紫色，有污物及粘液。
鱼鳞 排列紧密，轮层明显，表面有沾液光泽较好。	排列松弛，轮层不明显且无光泽。若有脱落则说明鱼已腐烂。
体形 体直、肚充实完整。	弯曲、肚大，按之下陷。
气味 鲜腥味。	腥味较淡，带臭味。
肉质 坚实而有弹性。	松软无弹性。

青虾和对虾的鉴识

青虾又叫河虾、沼虾，北京称青虾、淡水虾、水晶虾。产淡水河、淡水湖中，体为青色。

对虾又称明虾、闽虾。产于海中，体呈青白色，皮亮，身硬。

海参的泡发

海参多用水发，其他如油发、火发很少运用。又根据海参的品种不同，方法亦不同。

石岛参、刺参的泡发：将参置于开水中浸泡 20 小时，再换开水泡上，待水温下降后即可开肚去掉排水管和肠砂，再用开水煮 15 分钟后，用清水浸泡。第二天将其煮开，取出放入清水内浸泡 2~3 天，即可备用。

黄玉参、乌参的泡发：将参置于清水中浸泡 10 多小时后，煮几分钟，再将参泡于开水中 10 多小时后，开肚去掉排水管和肠砂，再煮沸 5 分钟后，冷却，再煮沸，再冷却，如此反复 5~6 次，即可备用。

梅花参的泡发：该参体大厚，泡发时间长，需 5~6 天，过程反复多，具体做法是，首先用温水浸泡 12 小时，再用清水煮沸后改用慢火煮 1 小时，待冷却后取出，放入开水内使其收缩，再用文火煮 1 小时，冷却，去掉排水管及参壁上的结缔组织膜，再放入开水内，用文火煮 30 分钟，待冷，试其参有弹性，即成。

干贝的泡发

它的泡发比较简单，用蒸法。(1) 剪去干贝外层边缘的芽子，洗净，放入器皿中加水，上屉蒸烂即成。(2) 若干贝味不太好的，可加入佐料、酒、葱、姜等，再依上法泡发。

海螺的泡发

它的泡发分二个步骤：首先洗净海螺后，放入温水中泡软，再用慢火煮软。第二步是，配制适量的火碱水（500 克料若用 8 克左右的火碱），则将海螺放入此碱水中，泡至触之有弹性时即成，用时用清水漂净碱质。

海米的泡发

洗净后，用开水泡软，若需 3~4 小时。或上屉蒸软亦可。

鱿鱼的泡发

水发：用火碱溶液（按 1 千克鱿鱼干用 50% 浓度的火碱液 80 克计算），先将鱿鱼干放入清水中 3~4 小时，使之回软并洗净后，再放入上述比例的碱水中泡至呈半透明的粉红色且富有弹性为止（一般需 2~4 小时），洗净碱质再泡入清水内约 10 多小时即可使用。

用食碱石灰水泡发：食碱 7%，石灰 3%，冷水 90%放入容器中，用力搅拌，完全溶解后，加一倍冷水，使之沉淀后取水备用。

墨鱼的泡发

水发：先在清水中泡 2~3 小时后，加入少量食用碱，约 2~3 小时则回软膨胀后，用水漂净碱质，再用清水泡 3~4 小时即成。

海蜇的泡发

水发：将海蜇放入清水中泡约半小时，洗净沙子后，切成细丝，用开水烫一下，用清水泡上，备用。

鱼肚的泡发

可用水发、油发、盐发。

(1) **水发：**用于广肚时（鲟鱼肚、鳊鱼肚、毛鲰肚统称广肚）因体大肉厚，所以要先将广肚用清水浸泡 24 小时，放入容器内煮沸，改用文火煨约 2 小时，换水、煮沸后再煨，如此反复数次，最后再煮沸，取出，用冷水浸泡 2~3 天至用手捏时而有弹性时止。

若用于体小肉薄的闽肚，则先用开水泡 2 天，洗净，再用温水泡 3 天至有弹性，且切开后透光时止，再漂洗数次即

可备用。

(2) **油发**：适用各种鱼肚，但杂鱼肚必须用油发。其作法是：油温时放入鱼肚，用漏勺压住鱼肚以防卷曲，鱼肚膨胀后要不断翻搅，使之均匀受热。若油面平止时，一般说明已发好（发好的鱼肚用手指一按就断裂，而横断面则呈海棉状），即捞出用清水煮泡，略加点碱煮沸去其油，取出漂洗净备用。

(3) **盐发**：将鱼肚埋入已去其水分的盐内焖至鱼肚膨胀，要常翻炒 1 小时左右，若折断无白心即发好，取出用清水洗净。

干银鱼的泡发

水发：方法简单易行，即用温水浸泡银鱼，水变凉再换温水，反复 3~4 次后，捞出从嘴叉下扯断，连同肠等一起去掉，然后用温水洗净备用。

鱼翅的泡发

水发：为保证其品质，泡发时请不要用金属类容器，以免翅上生斑。鱼翅产地品种不同，泡发时间也不同。现将吕宋黄、金山黄、河墩洗白翅等为例。先剪去其薄边，放入非金属的容器，加入冷水，煮 1 小时后，倒入缸内浸渍，盖上盖焖数小时，取出沙质，剪掉根部，再继续用文火煮焖，一般需反复煮焖 3~4 次，时间约 5~7 小时才能回软退砂，退砂后再漂洗 2~3 次即可备用。