

王品国际集团主理人王品国际集团主理人整理
一次学会65道美味海鲜



跟着节气 吃海鲜

林勃攸◎著

吉林科学技术出版社

特色料理轻松烹饪
厨房新手快速搞定海鲜大餐



图书在版编目 (C I P) 数据

跟着节气吃海鲜 / 林勃攸著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2018.3
ISBN 978-7-5578-0937-9

I. ①跟… II. ①林… III. ①海产品—菜谱 IV.
① TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 138577 号

吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2015-4549

本书通过四川一览文化传播广告有限代理, 经帕斯顿数位多媒体有限公司授权出版中文简体字版。

跟着节气吃海鲜

GENZHE JIEQI CHI HAIXIAN

著 林勃攸

出版人 李 梁

策划责任编辑 孟 波 潘竞翔

执行责任编辑 王聪会

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710 mm×1000 mm 1/16

字 数 250千字

印 张 15

印 数 1-6 000册

版 次 2018年3月第1版

印 次 2018年3月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0937-9

定 价 49.90元

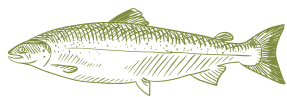
如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186





fish



跟着节气 吃海鲜

林勃攸 著



吉林科学技术出版社



自序

抢救外卖族， 在家享受五星级的鱼料理

我们经常会面临一连串“食品安全问题”的冲击，许多朋友纷纷讨教如何避开有安全隐患的食品。其实，吃出健康的秘诀便是亲自下厨。本书是以“海鲜”为主题的食谱，分享更多料理秘诀，期望在缩短料理时间的同时，又能做出美味的料理。我鼓励更多的人亲自下厨，来为自己与所爱的家人在健康饮食方面把把关。

某些海鲜食材对料理新手来说，不仅处理食材本身有难度（包括如何去除鱼鳃、鱼鳞、鱼卵、内脏，以及如何清洗等），而且烹调也容易想得过于复杂，例如像煎鱼这样听起来丝毫没有难度的烹饪方法，对料理新手而言可能都是个难题，但其实只要懂得诀窍，一样能够轻松上菜。

食材越新鲜，烹调越简单

海鲜食材挑选的诀窍就是一定要“鲜”，新鲜的食材，甚至可以汆烫、清蒸后调味直接上桌，或只是简单地烤几分钟，便能够外酥内软超美味。或许你会想：“真有这么简单吗？”是的，就是这么简单。

在本书中，我希望运用西式料理的烹饪方法，尽量低油少盐，让大家吃到食材的原味。海鲜食材只要鲜，味道就甜美，并且海鲜又富含多种人体所需的营养，不仅美味，而且健康。本书设计了 65 道家常的海鲜料理，希望能让你重拾下厨的乐趣，希望能将我多年来的料理秘诀通过这本书与你分享。

料理海鲜，其实并非像人们想象的那样繁杂，只要能善用好厨具便能让下厨程序缩减，料理时间自然也能缩短，例如去除鱼鳞其实只要一把好的鱼鳞刮，烹饪时只要一只好锅及一台辅助料理的蒸烤箱等，便能让你在下厨过程中省很多事。

跟着节气吃当季，新鲜又养生

我们应当跟着四季节气来享用大自然为我们准备的食材，不仅能吃到最肥美、最新鲜的海鲜，还能够随着季节来调养身体、补足营养。大自然为我们准备的节气食材才是最丰盛的天然营养素，本书中介绍了 65 道海鲜菜品，期望能满足您与家人的味蕾，除了享受美味，更能沉浸在分享的幸福中。

林動攸

节气、海鲜对照表



春季



夏季

立春 雨水 惊蛰 春分 清明 谷雨 立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑

大眼鲷 26

午仔鱼 32

加纳鱼 38

四破鱼 44

马鲛鱼 50

白带鱼 56

石狗公 62

石斑鱼 68

刺鲳 74

吴郭鱼 80

真鲷 86

虱目鱼 92

金线鱼 98

多春鱼 104

剥皮鱼 116

海鲷鱼 122

马头鱼 128

黄花鱼 134

旗鱼 140

旗鱼 140

金枪鱼 152

米鱼 164

鲭鱼 170

鲳鱼 176

鳕鱼 182

鲈鱼 188

斑节虾 196

樱花虾 200

小章鱼 212

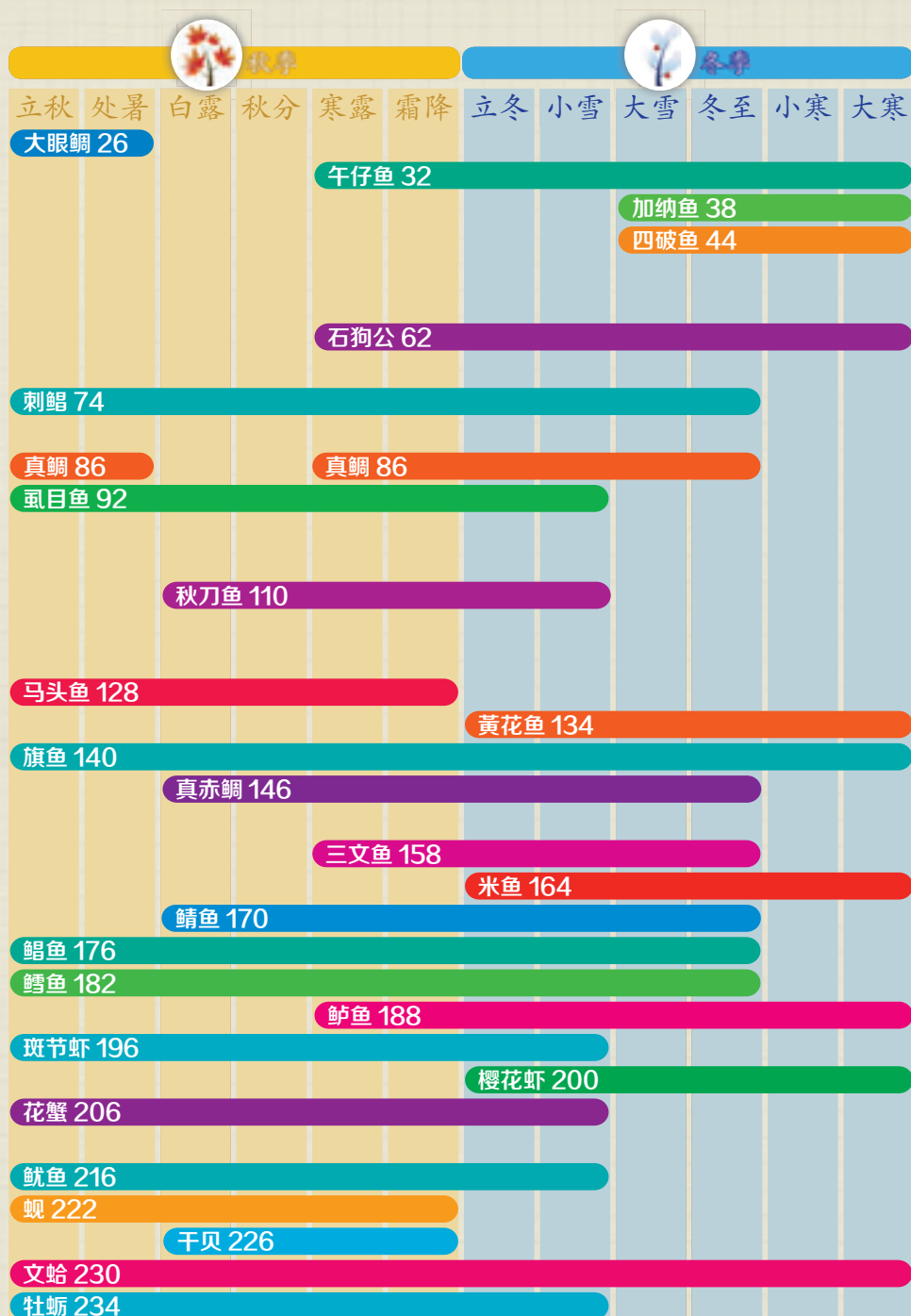
鱿鱼 216

蚬 222

文蛤 230

鱼类

虾类
蟹类
软体类
贝类





目录

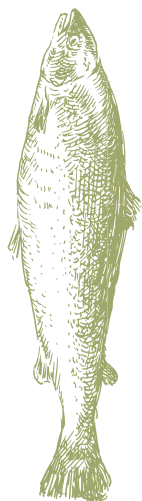
本书使用方法 / 12

使用工具 / 14

海鲜香料 / 16

海鲜调味料 / 20

鱼类



鱼类介绍 X 鱼类挑选法则 X 鱼类清洗法则 X 鱼类保存法则 / 25

大眼鲷 / 26

青酱大眼鲷 / 28

辛香辣味大眼鲷 / 30

午仔鱼 / 32

坚果烧午仔鱼 / 34

蒜香树子蒸午仔 / 36

加纳鱼 / 38

鱼香酱加纳 / 40

西柠加纳鱼 / 42

四破鱼 / 44

椰奶四破鱼 / 46

茄汁香味四破鱼 / 48

马鲛鱼 / 50

香茅煎马鲛鱼 / 52

醋烧马鲛鱼 / 54

白带鱼 / 56

莼萝白带鱼汤 / 58

嫩煎油带佐鼠尾草衬柠檬 / 60

石狗公 / 62

火腿茼蒿鲜鱼汤 / 64

月桂笋片鲜鱼汤 / 66

石斑鱼 / 68

红曲炸石斑衬野菜 / 70

腌冬瓜蒸石斑鱼 / 72

刺鲷 / 74

香烤紫苏刺鲷 / 76

番茄罗勒刺鲷 / 78

吴郭鱼 / 80

红烧吴郭鱼 / 82

烧烤香料吴郭鱼 / 84

真鲷 / 86

黑胡椒煎真鲷 / 88

烤真鲷 / 90

虱目鱼 / 92

芋头虱目鱼酸汤 / 94

姜味豆豉虱目鱼 / 96

金线鱼 / 98

干煎香草金线鱼 / 100

辛香梅果金线鱼 / 102

多春鱼 / 104

香料盐烤多春鱼 / 106

果香酱烧多春鱼 / 108

秋刀鱼 / 110

酱煮秋刀鱼 / 112

蒜酱烤秋刀 / 114

剥皮鱼 / 116

香烤剥皮鱼 / 118

辣味剥皮鱼 / 120

海鲷鱼 / 122

椒麻海鲷鱼 / 124

南洋风烤海鲷 / 126

马头鱼 / 128

锦菇脆瓜蒸马头鱼 / 130

南姜豆豉蒸马头鱼 / 132

黄花鱼 / 134

鲜杞煎黄花鱼 / 136

甜酸黄花鱼 / 138

旗鱼 / 140

烤旗鱼衬番茄和乳酪 / 142

酱烧旗鱼衬香茅 / 144

真赤鲷 / 146

烤真赤鲷衬番茄 / 148

罗勒咖喱香烤真赤鲷 / 150

金枪鱼 / 152

金枪鱼衬绿橄榄酱 / 154

黄瓜茼蒿金枪鱼排 / 156

三文鱼 / 158

煎三文鱼衬香料酱 / 160

水煮三文鱼排衬莼萝酸奶 / 162

米鱼 / 164

魔芋烧米鱼 / 166

啤酒烩米鱼 / 168





鲭鱼 / 170

焦糖水果烤鲭鱼 / 172

泡菜香料鲭鱼 / 174

鲱鱼 / 176

蜜汁斑兰煎鲱鱼 / 178

香茅花生酱烤鲱鱼 / 180

鳕鱼 / 182

美极煎鳕鱼 / 184

芥汁烩鳕块 / 186

鲈鱼 / 188

吉士香料鲈鱼 / 190

青蒜烤鲈鱼 / 192

虾类

虾类介绍 X 虾类挑选法则 X 虾类清洗法则 X 虾类保存法则 / 195

斑节虾 / 196

嫩煎香料斑节虾 / 198

樱花虾 / 200

樱花虾香菜煎蛋 / 202

蟹类

蟹类介绍 X 蟹类挑选法则 X 蟹类清洗法则 X 蟹类保存法则 / 205

花蟹 / 206

清蒸花蟹衬姜醋汁 / 208

锁管类

锁管类介绍 X 认识不新鲜的锁管 X 锁管类清洗、保存法则 / 211

小章鱼 / 212

辣味小章鱼 / 214

鱿鱼 / 216

彩椒鱿鱼衬陈年醋 / 218

贝类

贝类介绍 X 贝类挑选法则 X 贝类清洗、保存法则 / 221

蚬 / 222

豆酱炒黄金蚬 / 224

干贝 / 226

香煎干贝柠香奶油 / 228

文蛤 / 230

文蛤清汤 / 232

牡蛎 / 234

烫牡蛎衬干葱酒醋酱 / 236



本书 使用方法

料理所需食材一目了然

加纳鱼



鱼香酱加纳

材料 Ingredients

加纳鱼片	160 克
猪肉馅	50 克
地瓜粉	50 克
炸油	500 毫升
大蒜	5 克
姜	5 克
食用油	10 毫升

烹饪程序 Procedure

1. 将大蒜和姜切碎。
2. 将加纳鱼片用米酒和切好的姜、蒜腌渍约 20 分钟，再蘸地瓜粉备用。
3. 锅内放入炸油，放入加纳鱼片以中火炸至鱼呈金黄色，捞出备用。
4. 另一只锅放入食用油，以中火炒猪肉馅，再加入酱油、糖、辣椒酱、水和乌醋拌炒均匀，制成酱汁。
5. 把炸好的鱼加入酱汁里烩至入味即可盛盘。

TIPS

不油腻的鱼料理

鱼香酱加纳先经过油炸，再加油烹煮，两道烹饪程序都使用油，为了使口感不至于油腻，建议在步骤 3 完成后，将鱼放在厨房用纸上以吸附出多余油脂。

酱油	30 毫升
糖	15 克
乌醋	30 毫升
辣椒酱	35 克
水	90 毫升
米酒	15 毫升



44

深海小

体背呈
蓝绿

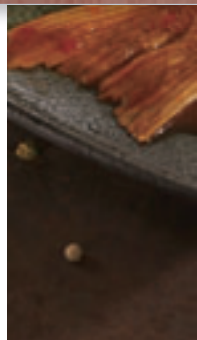


烹饪程序详述，
照着步骤做绝不会出错

料理过程中最需
注意的事项，注
意细节就能烹调
出美味料理

38

料理过程示范，看图料理更轻松



鱼类的盛产
地区

鱼类的盛产季节

鱼类的基本介绍

本章鱼类的名称

鱼的外观、体形
及特点介绍

四破鱼

小鱼 肉嫩味甘



四破鱼又称为硬尾、广仔或巴拢，福建称为竹叶鲹，体长最长可达35厘米，市面上购买到的多是煮熟或晒干的四破鱼。那么为什么叫“四破鱼”呢？这是因为渔民在打捞四破鱼上岸后，会先将其煮熟，方便保存。熟透的四破鱼尾巴会分裂成四瓣，所以称作“四破”；另有一说法是煮熟后的四破鱼可以轻易剖成四瓣，分离鱼刺与内脏，所以称为“四剖”，又常被误称为“四破”。无论是哪一种名称由来，四破鱼都是家庭餐桌上的美味。它的烹饪方法简单，只需简单的干煎就很好吃。四破鱼的内脏像秋刀鱼一样不去除，可以品尝到它特殊的甘苦味，再酌一杯小酒，就是最棒的美味。

四破鱼虽然是小型的深海鱼，但营养价值却等同于大型的深海鱼。它含有丰富的DHA和EPA，可以促进人体脑部发育；另外含有钙质与维生素D，能够促进骨骼发育。

▶▶ 盛产季节 12月至翌年2月

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

▶▶ 盛产地区

分布于全球的热带及温带海域，东至美洲西岸，北至日本，都见得到四破鱼的踪迹。我国沿海地区也皆可捕获。

▶▶ 建议料理方式

煲 煎 烤 炸 烧 拌 炒 生 蒸

▶▶ 大厨料理

椰奶四破鱼、茄汁香味四破鱼

Fresh fish

45



本章勃攸老师
将示范的美味
料理

此鱼最适合的料理方式

使用 工具

刨刀

各式刨刀都有其功能，能处理一般厨刀无法处理的料理细节，透过形状与间距的差异，可刨成丝状、片状或卷状等。

削刀

用来削除如柠檬、柳橙的厚皮，便于此类蔬果食材刨丝佐餐使用。

鱼鳞刮刀

能轻松刮除鱼鳞并在刮除时不会使鱼鳞乱飞，是处理鱼类食材的必备料理工具之一。

西餐刀

可砍剁肉类食材，也能处理蔬果类食材，功能较多元，是一般家庭必备的常用刀具。

杀鱼刀

片鱼专用厨刀，一般在做刺身时使用。



●料理剪刀

轻松处理海鲜食材，让烹调事半功倍。可选不锈钢材质，不易生锈。主要用于处理如鱼鳍、鱼尾及鱼肚、鳃等，有的料理剪刀在握柄处更附有锯齿，食用蟹脚时可将其置于锯齿处借以将硬壳弄碎，使食用蟹肉更便利；也可用于剪薄肉片、鸡骨、鱼骨、生菜、海苔等或做开瓶使用，建议将其列入必备采购清单。

刨乳酪刀

处理乳酪食材专用，下方凸起的小圆孔为刨制乳酪专用，刨出的乳酪为细丝状，将其铺于食材上做焗烤处理使用。

除鳞菜瓜布

利用其粗糙面来刮除鱼鳞及刷洗鱼类食材表皮使用。

