

Seafood Delicacies in Hong Kong

香港海鮮食譜精華

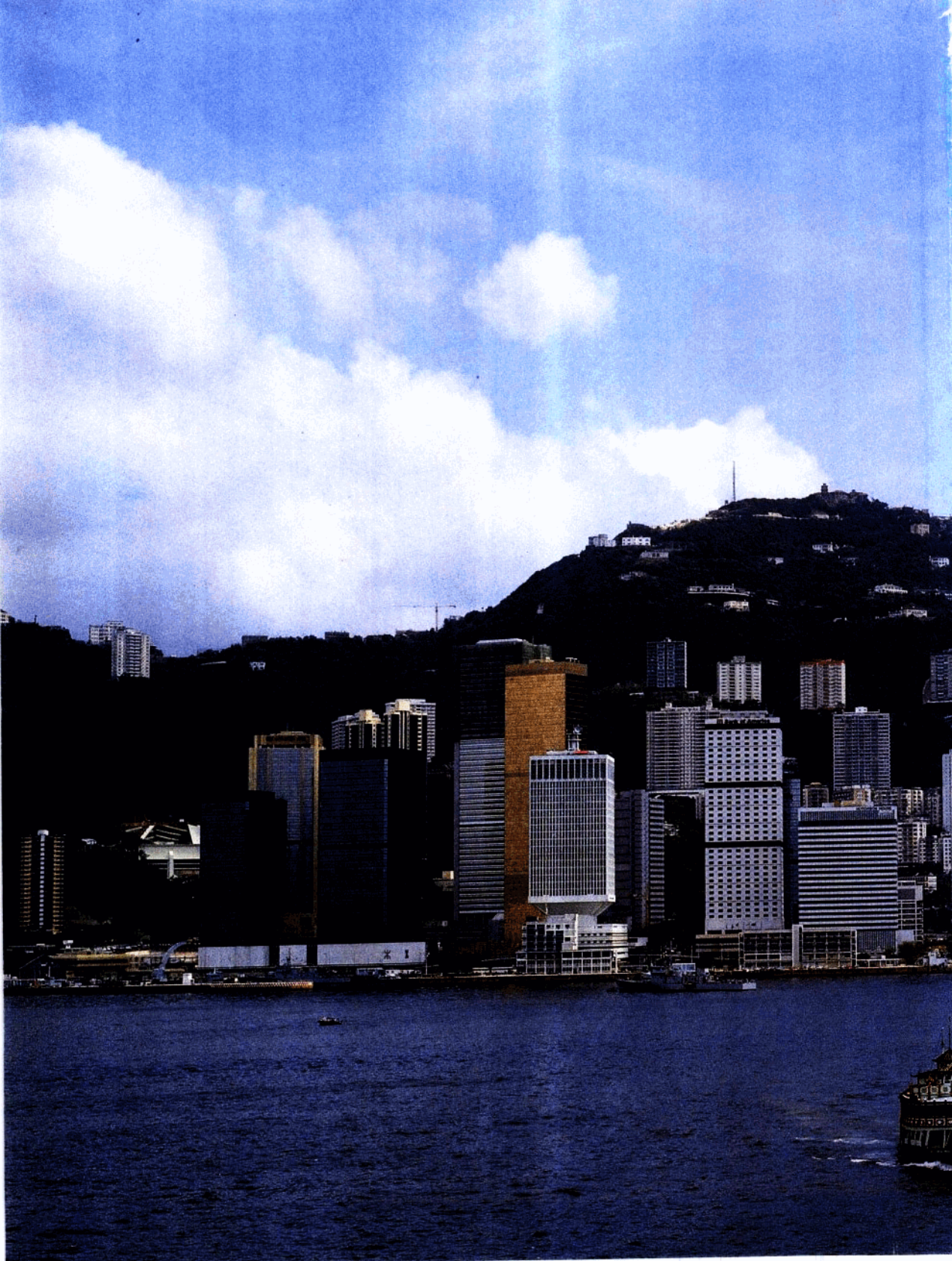


香港海鮮食譜精華

Seafood Delicacies in Hong Kong



飲食天地出版社出版





香港海鮮食譜精華

Seafood Delicacies in Hong Kong



漫話海鮮美食

「魚，我所欲也！」

中國人是一個重視飲食藝術的民族，由於歷史文化悠久，高超的烹調技巧與包羅萬有的食譜，實在使世界各國人士嘆為觀止。

過去，有錢人家的飲食習慣着眼於物罕為貴的東西，隨着時代的演進，人們對於「民以食為天」的重大課題也有了專門的研究和學問，除了「色、香、味」的發揮之外，還重視到食物本身的營養價值。亞聖孟子曾有魚與熊掌的取捨難題，在今天科學的分析之下，兩者的比較，就很容易找出一個結論。君不見：香港的海鮮菜館鱗次櫛比，酒樓海鮮競相標榜；而外地遊客也無不以一嘗海鮮為快，更是一個有力的說明。

香港位於太平洋之濱，四通八達，本產和內地供應的魚鮮貝介，已經美不勝收，就是遠至阿拉斯加的大蟹，波士頓的龍蝦，澳洲的生蠔，在衛星時代的今天，也不過是朝發夕至的事。香港人才薈萃，高手雲集，在天時、地利、人과의種種有利條件下，「食在香港」的美譽，是實至名歸的。衡量海鮮美味和營養價值，置身海鮮天堂的香港，我們何不齊來作出明智的抉擇，大快朵頤？

伍沾德



誰不愛吃海上鮮？

「欲嘗海上鮮，莫吝腰間錢」是古代名言，說明海上鮮是誰也愛吃的，花錢多少，絕對不是問題。

清袁枚著《隨園食單》，在「海鮮單」一則裏說：「古八珍並無海鮮之說，今世俗尚之。」他在「海鮮單」所介紹的是燕窩、海參、魚翅、鮑魚（鮑魚）、江瑤柱等物，都屬乾貨，是名貴海產，而我們現在所說的海鮮，多指活着的生猛魚類。袁枚在另一則「海鮮單」以及「水族有鱗單」「水族無鱗單」裏，却介紹了不少魚類。

我從卅年前經營「陸海通飯店」開始，即已發覺，香港人愛吃海鮮的實在太多了。其後經營「羊城食家」「豪華飯店」「龍華酒樓」「英皇酒家」「荔香村酒家」等食店以至「食街」，感到食客們嗜吃海鮮的，有增無減，因與各大廚師時相研究，對推動海鮮食譜，無時或忘。而各大師傅之不斷鑽研，確也盡了很大努力。

在這段時間內，我見過不少新開設的酒家，以野味海鮮專門店作號召，因這兩種食物都是一般人所最喜愛的。但野味多數以補品姿態出現，較宜於冬季進食，不及海鮮四時可用，所以專做海鮮，似乎更站得住腳。

時至今日，可說每一間酒家的菜譜裏，都少不了海鮮。嗜食海鮮，委實是自古已然，於今尤烈。有人說廣東菜花樣最多，那是由於廣東廚師肯動腦筋，並多吸收別省菜系的精華，然後加以變化。滿漢筵席中雖較側重魚翅、燕窩、參，但魚類中也有玉液桂魚捲、松江玉鮑、玉板魚皇、巨海皇鮮等菜。

多謝廚師們之悉心研討，香港各酒家的海鮮菜是愈來愈多了，其中花樣百出，多姿多采，不乏創新之作，這正是食客們的口福。我們奇怪香港及內地出版的飲食書籍很多，但介紹海鮮食譜的專書似仍未有，萬里集團繼出版《香港中菜精華》及《香港素菜精華》後，再出版《香港海鮮食譜精華》，對我和許多讀者來說是一大喜訊，因此我也不辭譴陋寫了這篇無文，希望有更多佳作繼續出版。

李樹深

海鮮行業的前景

香港地海鮮暢銷，而專營這方面的酒家亦紛紛開設，足以証明愛好進食魚蝦蟹者，大有人在，可是，環顧目前市面上談論海鮮的書籍，畢竟異常缺乏，此次萬里集團出版之《香港海鮮食譜精華》，圖文並茂，內容豐富，讀者於口福外，一冊在手，平添不少知識。說起來，實在是個喜訊。

海鮮行業興旺，遠景也有樂觀的一面，但漁客引以為隱憂者有二，其一是攤販的經營手法，其次是攤檔交貨付與酒家的數期問題。

第一點：歷年來為人所詬病者，就是大部分零售商，先以低價的生蝦來吸引顧客，然後將魚類的價格提高多倍，以彌補前者之不足。

由於生蝦是虧本沽出的，而索取低價以作招徠，根本是不正常的商業交易，因此，設若顧客單單要買生蝦而不選購其他，免問了。

顧客對此，肯定認為不合情理，因此，雙方之間的衝突，顯然存在。

這是一股歪風，在經營者來說，也屬於自殺政策，望有識者能正視這一事實，幸甚！

其次，雖然海鮮酒家頻頻開設，但倒閉者亦多，後者遺留下來的，是欠數問題，據知，能夠清找海鮮貨款的，百不得一，相反，有些在結業前還大量入貨呢！

店方的付款期限，從蓋上「現找單」起，「十五日數」以至「八十日數」的都有，數期愈長，愈可証明該酒家資金不足，然而，攤販也有一套自衛的方法，就是將貨物的價錢提高。

所以，有些蓋上「現找單」的海鮮酒家，來貨價廉物美，食客得益，肯定生意滔滔；數期逾月的，入貨的質素劣而價亦昂，消費者感到物非所值，門堪羅雀以致結束營業，是意料中事。

這種惡性循環，是誰吃虧，當可一目了然。

兩個問題的「死結」倘能解開，海鮮行業前景有厚望焉！

香港海鮮普及化

近年香港海鮮餐盛行，市民可以極廉宜價錢享用豐富海鮮晚宴，可說是香港人之口福。為什麼在通貨膨脹壓力日增，自然海產日漸減少之形勢下，還會有此情況出現呢？究其因有三點：

一、香港一般大眾消費力普遍減弱。

近年因香港經濟支柱之工業停滯不前，與此關連之工商行業交際應酬減少，高消費之飲食業不再如前般旺盛，致使高級之酒家須以低價錢作招徠客人之手段，海鮮自然也不能例外。

二、人工養殖海產業成熟成長及盛行。

因海水養殖海產業技術成熟，人工海魚產量大增，除成本下降外還長年存貨充足，抑制了以往那種在海產缺貨時抬高價格之投機性行徑，穩定了海鮮供應。除了少數罕有魚類，因還有高級食客捧場，造成售價與質素不成比例地偏高外，大部分魚類價格都全年穩定下降。

三、中國沿海海產大量運港以較低價出售。

中國實行外匯管制，海產是少數可以在香港自由市場吸取外幣之產品之一，因而部分商人有時經營中國海產而賠錢亦樂意繼續經營，香港在盛產期可享用以高價買入低價售出之海產品如魚、蝦、蟹等。此亦使海產價保持平穩。

基於以上各原因，特別是近年香港人工養魚業正興起中，相信海鮮普及之趨勢將可繼續維持。

廖志銘



漁客

目次

- 4 漫話海鮮美食
8 飲食潮流重海鮮

頭 盤

- 20 生炊龍蝦
21 兩味鮮魷
22 龍騰碧海
23 脆皮香芒沙律蝦
24 五彩玉蝶
25 水晶龍蝦
26 彩絲龍蝦
27 玉帶伴銀龍
28 海鮮冷熱拼盤
30 金華燒鳥
31 龍蝦沙律
32 千島沙律蝦
33 雲海龍騰
34 一帆風順
34 翡翠海鮮盒
35 紫醉玉龍
36 龍蝦刺身船
37 日本生蠔片

焗 蒸

- 40 荷畔古法斑
41 古法蒸蘇眉
42 石山秋蟬
43 鯉魚吐艷
43 樂富魚雲蒸兩味
44 魚香生蠔
45 蟹斗藏珍
46 太極明蝦
46 雪地橫行
47 荷花仙子

- 48 搶鮮虎尾
49 高湯灼海蚌
50 金箋帆立貝
51 金華麒麟斑
52 竹笙蒸釀蟹鉗
53 水蛋蒸蟹
53 石上紅梅
54 紅斑二吃
55 琥珀彩虹帶子
55 百花釀仙島
56 滿園秋菊
57 珊瑚鳳尾蝦
57 海胆春蒸乳酪
58 魚躍龍門
59 荷香麒麟蝦
60 銀龍抱白玉
61 白灼響螺
62 白灼基圍蝦
63 荷香鴛鴦斑
64 牡丹百花帶子
64 雲海藏龍
65 鴛鴦蝦哈笑
66 潮州凍花蟹
67 蟠龍戲綉球
68 龍皇太子
69 紅梅霜艷
70 紅梅琵琶蝦
71 明爐烏魚
71 金華玉帶子
72 清蒸老虎魚
73 鳳脂肉蟹鉗
74 金華鴛鴦魚
75 金華白灼響螺片

燴 炒

- 78 上湯焗香蕉龍蝦
79 歸龍子蝦腰
80 銀光照玉龍
81 果仁龍蝦鬆
82 龍馬精神
83 彩蝶蟠龍
84 鴛鴦龍蝦球
85 彩帶盤龍
85 玉簪龍蝦球
86 玉簪龍蝦球
87 雲龍玉帶
88 鳳捲龍腰
88 香公焗中蝦
89 宮保明蝦
90 金腰配龍皇
91 金腿鴛鴦蝦
92 龍皇抱子
93 椒鹽富貴蝦
93 煎糟鳳尾蝦
94 龍吐金錢
95 公爆明蝦
96 鮮蟹鉗露笋扒竹笙
97 炸荔茸帶子拼蝦球
98 大蝦二吃
99 雲腿玉露珊瑚
100 珊瑚扒乳酪
101 香茅龍蝦蟹
102 紫羅雙拼
103 珊瑚白玉花
103 水晶煎蟹蓋
104 鴛鴦滑星斑
104 豆瓣青衣球
105 竹筒燒魚

- 106 彩龍吐珠
107 魚米之鄉
107 賽螃蟹
108 銀巢海鮮屋
108 生紋斑腩
109 鬚眉佔鰲頭
110 珊瑚扒大翅
112 金線游龍
113 獲財龍皇鮑翅
114 蟹黃珍珠翅
116 家鄉炒蜆
117 蒜心炒貴妃蚌
117 金帶引鳳凰
118 香芒帶子羹
119 原炆海上鮮
120 漁舟晚唱
121 東海龍皇
121 珊瑚玉蝶

煎 炸

- 124 菊花黃魚
125 香橙石斑卷
126 相見如賓
127 翠綠珊瑚斑
128 豉汁串燒鰭球
129 玉殿蟾宮
129 魚包三絲菜鬆桃仁
130 越式南乳青口
131 串燒大風鱈
132 荷香百鳥朝鳳
133 琥珀伴雙龍
134 香麻檸檬蝦
134 松子大蝦
135 香茅煎大蝦

- 136 沙律脆皮蝦
137 彩帶配玉龍
138 香檸百花雞卷
139 香酥蝦
139 蟾翼鳳尾蝦
140 鴿蛋鮮蟹鉗
142 清宮秘製蟹
143 鮮檸琵琶蝦
143 鍋塌帶子
144 蜜鼓串燒蠔
144 蜜煎生蠔
145 三吃海皇帶子
146 水晶明蝦球
146 煎糟鳳尾蝦
147 魚香鍋塌釀帶子

焗 釀

- 150 桃茸焗斑柳
150 鐵板鱔魚
151 釀墨魚飯
152 荷塘烤石斑
153 蜜汁吊燒鰭背
154 大蝦兩味
156 碧綠滿堂紅
156 芝士牛油焗龍蝦
157 法蘭西龍蝦
158 蘇梅肉蟹煲
158 湖南大千蟹
159 葱油焗奄仔蟹
160 海鮮飛碟
161 釀焗鮮蟹蓋
162 焗釀蟹蓋
163 椒鹽生焗蟹
164 銀蒸襯金蟻

- 165 串燒椒鹽亞拉斯加蠔
165 帝皇大蟹
166 葡汁焗香螺
167 焗貢品貴妃蚌
168 海鮮焗飯
168 砵酒生蠔
169 海鮮焗文蛤

湯 點

- 172 竹笙上湯蟹鉗
173 竹筒節瓜盅燉鮑翅
174 沙參玉竹燉老虎魚
175 孖參燉石崇魚
176 如意龍蝦餃
177 金山蒸餃
178 海皇帶子餃
179 太極蟹茸素菜羹
180 玉帶金魚酥
181 錦鯉海鮮酥

附 錄

- 184 海鮮的認識和處理
191 香港常見海水魚中英文
及學名對照表
194 為本書提供菜式設計的
食府

飲食潮流重海鮮

浩瀚無際的海洋，生息着二十多萬種海洋生物，是一個巨大的食物寶庫。

五彩繽紛的藻類隨波蕩漾，披胃戴甲的蝦蟹追逐嬉戲，千姿百態的魚兒翔游淺底，珠光十色的貝類海底漫步，草魚烏賊在海中來來去去，構成了一個完整的生態系統。

這些海洋生物資源，有不少品種美味可口，同時也是供給人們蛋白質的重要來源。它們中有相當一部分就是我們所稱的「海鮮」。

要為海鮮正名

為海鮮「正名」，可還不太容易。

酒家菜牌上的「清蒸海上鮮」，人人都知道那是指魚了。實際上，魚在海產中雖然佔最重要的地位，但海鮮的範圍當然遠不止此。

「要食海上鮮，莫吝腰間錢」。海鮮，大概都是高價的貨色吧！不過，價錢的高低是受供求關係等許多因素所影響的。五十年代的蘇眉，不外是雜魚中的普通貨色罷了，誰會想到在三十年後竟成了一流的高價品種呢？六十年代時，泥鰻令人不屑一顧，如今在海鮮酒家竟也爭得一席之地；象拔蚌在港價俏，但在加



泥鰻也在海鮮酒家爭得一席位。

拿大售價却很便宜；至於在香港日常用以佐膳的紅衫魚，到了日本竟成大受歡迎的上價魚種呢！可見按身價去評論是否海鮮有時也未必行得通。

海鮮，既有「海」字，當然是在鹹水生活的了，但并非盡然。以魚為例，雖然有鹹水魚和淡水魚的區



海洋：生命的搖籃，食物的寶庫。



魚在海產中佔最重要地位。

別，但不少一生中有部分時間在海中生活，產卵時却溯河而上。如鱸魚便是這樣，當其入江產卵時，魚體最多脂肪，食味最美。究竟它是「海鮮」抑或「河鮮」呢？又如把海水鱈魚魚苗放到池塘中長大即是烏頭魚，它究竟是否算得上海鮮，也很有爭議。

有人從「鮮」字着眼。海鮮者，新鮮之海產品也。可是怎樣才叫做「新鮮」呢？生猛游水的當然沒有疑問，但死去剛五分鐘呢？兩小時呢？兩天呢？在科學上，可借助理化檢查和微生物檢查，例如說新鮮的魚，每100克鮮魚的揮發性鹽基氮應少於15毫克，每1克鮮魚的菌數不得多於一萬等等。當然，在日常生活中，那有可能拿儀器去左量右度呢，結果只能從一系列表徵——如魚肉仍堅實有彈性，鱗片完整，無發臭，魚鰓鮮紅等等——去進行判定和鑑別，這自然只能得出

一個大概的印象。

既然「海鮮」定義不易準確判定，我們不妨從三個層面去考慮：

廣義的「海鮮」，是指海洋動物中一切可供食用的品種。

海帶昆布之類不是海鮮，因為那是植物。

鯪魚、鯉魚之類不是海鮮，儘管它們可成為美妙的菜式，但是終生生活在淡水中，只能喚作「河鮮」罷了。

當我們探討人類吃海鮮的歷史時，我們是從這個層面出發的。

較為中外一般人士接受的看法，「海鮮」是指那些魚蝦蟹貝之類的海產品，它們在烹飪前是未經過如鹽漬、曬乾之類特殊加工的。

生猛的，是「游水海鮮」，滋味最佳，但價錢昂貴。

用冰藏或急凍的方法使海產品仍能保持一定鮮度以供食用的，也可勉強稱為海鮮（通常稱作「冰鮮」），當然食味就大打折扣了。在外國吃海鮮多是這類。

至於經過種種加工而做成的鹹魚、魚翅、江瑤柱、海蜇皮、乾海參、蠔豉等，便不能稱作海鮮，只屬於「海味」罷了。

狹義的「海鮮」，是指那些活的、身價較高的魚蝦蟹貝介類。一般海鮮酒家供應的貨色便都是這些。要是到海鮮酒家去吃「清蒸海上鮮」，端上桌面的不是老鼠斑、紅斑、青衣、蜆、鮑魚之類，而竟是一尾木棉魚的話，恐怕大多數人都會認為受了欺騙，而氣得吹鬚瞪眼吧！——當然，如果人類不注意愛護海洋資源，任令海洋受污染而又過度捕撈，這樣的情景也不是不可能出現的呢！

食用海產種類多

說到海洋食用動物資源，大致上可分以下幾大類：

魚類：

約有20000種左右。在香港附近海域具商業價值的有一百五十種，按捕獲量計算，最重要的是大眼魚、紅衫、九棍、池魚、黃花魚及門鱸等。

軟體動物：

頭足綱——全世界有500種，包括烏賊、章魚、柔魚等。肉質肥厚細嫩，味道鮮美，富蛋白質，可食部分佔體重60~90%。

瓣鰓綱——貽貝、牡蠣、扇貝、蚶、蛤等。

腹足綱——鮑魚、紅螺等。

瓣鰓綱和腹足綱統稱貝類，它們的肉質細嫩，味

道鮮美，營養豐富，可食部分比例佔20~50%。

節肢動物：

甲殼綱——包括龍蝦、蝦、蟹等。全世界有20000種以上。分佈廣泛，但大小相差懸殊。



蝦蟹種類多，美味又有益。①九蝦；②龍蝦；③蟹；④富貴蝦（蝦姑）

棘皮動物：

海參綱——包括各種海參。全世界1100種海參中可供食用的有40種左右。

腔腸動物：

鉢水母綱——如海蜇之類。

其 他：

包括各種海龜、海鳥、海獸。

這些海產資源，作為人類食物可以分為三種情況：

一是以鮮的、冷凍的、熏的、乾的，或者以罐頭或鹹魚形式的直接消費。

二是磨成魚粉以飼養家畜家禽為中間環節的間接消費。

三是從海洋產品中提取魚蛋白加入各種食品中，以增進食品的美味和營養價值。

由來已久食海鮮

人類食用海鮮和發展漁業，已有悠久歷史。

原始人類與海洋相遇完全是偶然的，當他們看到那廣闊無垠的海水時，不僅好奇，而且驚愕，然而最使他們驚奇的還是那又鹹又苦的海水，完全沒有飲用小河流水的那種甜絲絲的感覺。

人們從海洋中獲取魚類，最初也許只不過是從岸邊撿來，但好奇、愛冒險的天性和生存的需要，使得人類不但敢於用魚來充飢，而且逐步發展了近海的捕撈漁業。在這個過程中，確實付出不少代價，如吃了有毒的魚致死等，但無論如何，總算是踏進了對海洋資源的岸邊原始開發階段。

以後，人們又逐步學會在趁低潮時下海捕捉蝦蟹，挖取蛤蜊、蚶、蛭子等。當然，在最早的階段，捕魚



形形色色的貝類。①福州大蚌；②響螺；③帶子；④蛭子。

從整個世界的角度來看，隨着近海捕魚的手工業方式的消失和漁船船隊的工業化，為人們直接消費的鮮活海產比例正越來越少，但這些鮮活海產却正是最受歡迎，足以令人大快朵頤的食物。而這也就是「海鮮」價格日漸昂貴的原因。

挖貝的手段，不過是些鋒利的石頭，後來才發展到用銅製的小刀和魚叉。

在中國沿海一帶，北起遼寧，南至台灣、廣東，都發現有許多距今四千至六千年前的新石器時代人類留下的貝殼堆，稱為貝丘遺址。這些貝丘由螺、鮑魚、

蛤仔等各種燒烤過的貝類介殼堆積而成。可見在那個時期，人類便已懂得採拾貝類以供食用，而且已有熟食的加工了。

在山東膠縣發掘到的大汶口文化遺址，出土了大批鯽魚、黑鯛、梭魚、藍點馬鮫等海產魚骨和成堆的魚鱗，經鑑定，這是五千年前的東西了，可見在那時中國人已懂得食用這些海產品。

自公元前廿一世紀至秦代統一中國，是中國海洋漁業發展的初期階段。《莊子》篇有「投筆東海，且且而釣」的句子；《竹書紀年》載夏代帝王芒「東狩於海，獲大魚」；《管子·禁藏篇》載「漁人之入海，海深萬仞，就彼逆流，乘危百里，宿夜不出者，利在海也」，可見當時海洋捕撈技術已有一定發展，魚獲數量也較以前增加了許多，於是不但在沿海，即使在內地也可以吃到海產品。在中原一帶如安陽殷墟出土文物中，發現了產於南海和印度洋的大龜、鯨魚骨、鰐魚骨等便可見一斑，而伊尹給商湯的一份飲食名單也有「魚之美者……東海之鱣」之句。

到了周代，海產品加工技術已有較大的進步，除吃鮮活魚外，還有乾製、製醬等。《周禮》中便有「王者各物，近者腥之，遠者乾之，因其應也」之句。

成書於秦漢之間的《神農本草經》，記載有365種藥物，其中有部分是海洋藥物，可見在當時人們不僅以海產品入饌，還積累了相當豐富的以之入藥的經驗。

到了漢代，入饌的海產品種類更多，史書載漢武帝追逐夷民至海濱，見當地人吃一物香味四溢，遂令此食為鱣鱠，其實即烏賊之卵巢精囊。在東漢初年，佔據齊地的張步曾向光武帝劉秀詣闕上書，獻鰓魚（即鮑魚），顯見最遲在東漢時鮑魚已成爲貢品。

隨着航海事業的發展，人們捕獲的海魚海產也更多。於是，一方面是更多的海產進入筵席食譜，另一方面魚製品的加工法也更多樣化起來。三國時代，沈瑩寫《臨海水土記》說到「土地饒沃，既生五穀，又多魚肉……取生魚肉，雜貯大器中以鹵之，歷日月乃啖食之，以爲上饈」，便可見當時已有比較發達的魚製品加工法。

到了宋代，中國沿海就開始進行海水養殖，在清朝，鰻魚、鰻、蚶等魚貝類，已經能夠進行較大面積的人工養殖了。

歷代以來，由於對海產品的認識逐步增多，於是出現了很多有關的專著。《漁書》《閩中海錯疏》《海錯百一錄》等記錄了漁業知識和漁產特徵；而《爾雅》《說文解字》《太平御覽》等辭書和類書、《神農本草經》《本草拾遺》《本草綱目》等著作以及沿海地方志，

都有各種海產品的分類、命名、生態特性、加工利用和捕撈經驗等知識。其中不少至今仍然有一定參考價值。

馬列斯(Maurice)認爲：「捕魚可能是最古的狩獵，在人類能耕作以前，我們的祖先都是狩獵者，所以漁撈可說是世界上最古老的一種工業。」這在中國是如此，在外國又何獨不然。

在歐洲斯堪的納維亞海岸，曾發現一條長30~100米，厚1~3米的牡蠣、貽貝和扇貝的堆積物，其中還有大量燒過的木灰，這是原始人在採集到這些海產品之後，圍坐在一起燒食的見證。從葡萄牙到波羅的海沿岸一帶的貝丘文化遺址中，也發現如同在中國般的有貝殼的殘留物和灰燼。從幼發拉底河與底格里斯河流域的一些遺址中，就發現在公元前4000~3500年前，那裏的蘇美爾人已經使用小刀和魚叉來捕魚了。而利用漲落潮流使用定置網具捕魚的技術則在二千多年前便已出現。

一種非常古老的傳說，就是卸鰓能減低帆船的速度，甚至能使船停止前進。這種傳說，在古典文學上，曾一再地出現，且被畫在古希臘和古羅馬的花瓶和其他陶器上。比目魚類身體只有一邊有色，阿拉伯人對這種現象用一個有趣的傳說來解釋，謂摩西(Moses)有一次拿一條比目魚來做菜，當一面煎成焦黃色時，油已用完了。這樣，就使他不知所措，半熟又不能吃，就把它投入海中，不料魚在那裏復活了，從此這尾魚的後代就有了這種奇妙的色彩。希臘神話中的妖婦歌(Sirens)出現在希臘詩人荷馬時代的寓言中，描述的是石首魚的叫聲。古埃及人把一些魚作崇拜偶像，並有魚的木乃伊等。《新約全書》則提到了「神奇的一網魚」的故事。這些傳說、文學作品以及考古的發現，可以看出相當多種類的海產品在很久以前便爲西方人所熟悉和食用。

二千多年前，古希臘哲學家亞里士多德(Aristotle)便已在其著作中把愛琴海的115種魚類記載出來，對於魚類的構造、習性、遷移和產卵期都有相當正確的描述。稍後在公元二世紀，伯利納(Pliny)曾得意忘形的說出一番豪語：「雖是這樣大的海洋，決沒有我們所不能知道的東西，自然界所隱藏的，現在已被我們發掘出來了，這實在是一個了不起的功績！」話說得當然有點言過其實，但從另一方面也可看出在那個時候，人類在航海、捕魚、進食海產品都已積累了相當多的經驗。

時至今日，人類對海洋生物的知識已大爲豐富，而漁業生產的發展，也早已由單純捕撈天然水產資源

進入保護、增殖及合理利用資源的時代。也就是說，從捕撈天然海洋生物轉向天然生物資源科學利用與增殖的「耕海」時代。長期以來，大陸架淺海區是主要的漁場。但按趨勢，開拓中上層漁場和深海漁場是當今世界漁業發展的一個重要動向。許多過往連名字也未聽過的魚類，很有可能他朝成為席上珍。此外，建造人工漁場也是值得重視的問題。人工漁場包括人工魚礁漁場和人工增殖漁場。前者係向海洋中投放樹枝、石塊，在海中造成陰影和輸送營養鹽類的渦流、上升流，誘集魚類和其他水族聚集而形成漁場；後者係向海中直接投放由人工養育的魚類和其他水族的幼苗，因其回歸習性而形成漁場。



流淨山的早晨：漁獲用小艇載運到碼頭，再送到魚欄去銷售。

此外，淺海養殖業也是很有發展前景的，所謂淺海養殖，就是說在一個人為環境下，在有限水域內進行短時間高量養殖生產。養殖品種有多種魚類、蝦、蟹、帶子鮑魚等貝類。水產養殖的地點可以緊靠消費中心，並按照市場的需求來供應鮮貨，同時又能根據這些鮮貨的消費情況來調整產量。發展前途是廣闊的。

魚肉營養不尋常

海鮮味道好，營養價值高！

自古以來，各類海鮮就是人類餐桌上的佳餚。

海鮮，被冠以「長壽食品」「美容食品」的稱號。以魚肉為例，營養學家便力陳其有四大優點：

首先是魚肉含豐富的蛋白質，通常在15~20%左右，而且是人體所需的那種優質蛋白質，人體消化率可達96%。同時，魚肉的化學組成與人體肌肉的化學組成很接近，蛋白質的氨基酸組成也和人體相似，能供給人體必需的氨基酸——包括賴氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸、蘇氨酸、亮氨酸、異亮氨酸、纈氨酸等。

在肉類中，魚肉是最容易消化的。魚肉細嫩，是由肌纖維較細的單位肌羣所組成，肌羣間存在相當多量的可溶性成膠物質，組織結構細緻而柔軟。煮熟後，其水分只損失10%~30%，比畜肉少得多(50%)，魚肉的這些特點，很適合病人、老人和兒童食用。

魚肉含碳水化合物僅為1~5%，與其他肉類相比，所含熱量的卡路里數一般較低，最受追求窈窕身段的女士歡迎。

其次是魚肉內含的鈣、磷、鉀等礦物質比一般肉類高，含量也不少，還有豐富的碘質。各種礦物質，是構成機體組織的重要材料，例如說神經系統的發育，磷便是不可缺少的了。此外，各種礦物質也是人體細胞內液和細胞間液的重要成分，組成機體內一些特定生理功能物質的重要成分，對維持正常新陳代謝起重要作用。例如缺乏碘，便會發生甲狀腺腫的毛病以及有礙生長發育。海魚却正好能補充所需。

魚肉中含的維生素也很豐富，特別是維生素A及D，更是其他肉類所不能比擬，維生素B₁、B₂的含量也值得重視。營養學家認為，魚類是維生素的一個重要來源。



清蒸大青衣

魚肉中含脂肪通常約1~10%，一般在5%以下，但它的脂肪與別的肉類不同。其他動物脂肪成分多為飽和脂肪酸，可使胆固醇增高，促使血管硬化，因而易得冠心病和心肌梗塞。但魚脂肪却含有多種不飽和脂肪酸，其碳鏈又較長，含量有高達80%以上的。這些不飽和脂肪酸具有很好的降胆固醇作用，還能降低血液粘稠度，於是便可以幫助血管抗拒動脈性疾病的侵襲。

根據科學考察，愛斯基摩人是世界上冠心病發病率最低的民族，患糖尿病的極少。科學家認為，這是他們以魚肉為主食所得的結果。另有資料報道，在日

本和中國的疾病調查中，發現祖祖輩輩以打魚為生的漁民，由於吃魚多，冠心病的患病率同樣很低。

在目前社會中，患上心肌梗塞、血栓、糖尿病，以及動脈硬化這些現代「富貴病」的人越來越多。冠心病和糖尿病更是老年人的易發病。多吃魚肉即可預防這些病的出現。因此把魚肉譽為「健康食品」「長壽食品」是有一定根據的。

在外國，有不少名人和長壽者，如莎士比亞、達文西、牛頓、達爾文、華格納、托爾斯泰、盧騷、富蘭克林、米爾頓、蕭伯納、泰戈爾等，有一個共同的特點，都是素食者。

素食的益處越來越多人知悉，社會上正掀起一個吃素的熱潮。

西方人食素的概念與中國人不同，他們把魚也看作素菜。

天主教徒守「小齋」，也是不吃肉，獨准吃魚。從對身體的益處來看，把魚算作素菜也確有點道理，它與一般的肉類的確不同，而更接近蔬果的功效。對於那些重視身體健康而放棄食肉，却又嫌一般蔬果菜餚味道太「寡」的人，魚肉可說是最佳的選擇。

高價魚和下價魚的售價可以相差幾十倍。公認鮮滑透頂的「青衣頭、紅衣髻、鬚眉下頷」的食味，比之紅衫魚肉，自然優勝得多。但香港中文大學曾有人對紅斑、紅衫、鮫魚、黑鯧和白鯧等進行分析比較，發覺其所含蛋白質及其他營養成分相當接近，顯見從營養學的角度看來，是未必一定要選擇高價魚的。

蝦蟹貝介益處多

魚肉有益健康，那末其他海鮮如蝦、蟹及貝類的營養價值又怎樣？

可以說，這些海產食品，同樣是對人體非常有益的。

墨魚肉中含有十七種氨基酸，蛋白質含量比魚肉

還要高。

貝類可食部分比例較少，約為20~50%，但肉質細嫩，味道鮮美，營養豐富。如螺，含蛋白質45~57%，脂肪7~11%，肝糖19~38%，被稱作「海中的牛肉」。貽貝含蛋白質53%，脂肪6.9%，肝糖17.6%，及8種人體不能合成的氨基酸，有「海中雞蛋」之稱。貝類的營養成分還有容易溶在汁液中的優點。

蝦和蟹的可食部分約20~70%，味道之美不在話下，更是營養豐富的食品，試看下表：

名稱	水分	蛋白質	脂肪	碳水化合物	灰分	Vit A(國際單位)	熱量(千卡)
蟹	80	14	2.6	1	2.7	230	82
蝦	77	20.6	0.7	0.2	1.5	360	90

(以每100克肉計算)

蝦蟹貝介和魚類一樣，體內都有豐富的維生素和礦物質，而且味道極美，不愧為席上珍品。

海鮮食療建奇功

各種海產品除可供食用外，還可以提取藥用成分。有一種粘盲鰻，從它的神經鰾中可提取盲鰻素，是一種強效心臟興奮劑和升血壓劑。從魷魚提煉出來的魚肝油是治療維他命D缺乏症的良藥。

按中醫理論，多種海產品都有一定的食療效用。秦漢之間成書的《神農本草經》就有海洋藥物的記載，以後三國時期的《吳普本草》、唐代的《唐本草》、宋代的《本草衍義》、明代的《本草綱目》都有專篇記載海洋藥物。

據《中國藥用海洋生物》、《南海藥用海洋生物》記載，沿海用於防治疾病的海洋魚類有五十多種，還有其他蝦蟹貝類等。下表簡單列出了一些海產的食療效果：

名稱	性味功能及主治
左口	味甘平，消癥解毒，滋補脾胃，治腹有瘀血，五痔下血。
黃花	味甘性平，益胃暖中。
白鱈	味甘性平，祛風殺蟲，補虛，治痔瘻。
烏賊	滋陰養氣，益氣強志。
牙帶	味甘性溫，暖胃，補虛，澤膚。
鱸白	味甘性平，開胃暖中，滋補強壯。
章魚	甘平，補氣養血，收斂生肌。
墨魚	味鹹，辛溫平，清熱解毒。
蛤蜊	味鹹性寒，滋陰利水，化痰軟堅，利尿消腫。
蠔	味甘鹹，性平微寒，化痰軟堅，清熱除濕。
貽貝	味鹹溫，功能滋陰調經，補肝腎，益精血。
蚶	味甘性平，補血溫中健胃。
海蝦	味甘鹹性溫，補腎壯陽，滋陰健胃。
蟹	味鹹性寒，清熱，散血，滋陰。
鮮魷	補肝腎，益精明目，開胃養營，降虛火。
響螺	滋陰補陽，治虛損及未老先衰，降血壓。



什錦海鮮羹

海鮮用作食療，方法各有不同。以鮮鮑為例，可將之連殼帶肉放入湯煲中，並加入花旗參及豬肉一起煲，有滋陰降火、清肺生津的作用，是燥涸天時的理想湯品。



清蒸鮮鮑魚

海鮮與食物中毒

海鮮味道雖好，但有人嫌它有腥味，不愛吃。以魚為例，其實腥味主要源於魚體內含有一種氧化三甲胺的成份，它極不穩定，易於還原成為有腥味的三甲胺。由於三甲胺易溶於酒精中，並具有鹼（能與酸反應）的特點，所以在烹調魚時，加入酒或醋等調料，令三甲胺與酒一同揮發，或與醋酸中和，魚的腥味便可除去。也就是說，通過適當的烹飪技巧是可以辟去海鮮的腥味的。

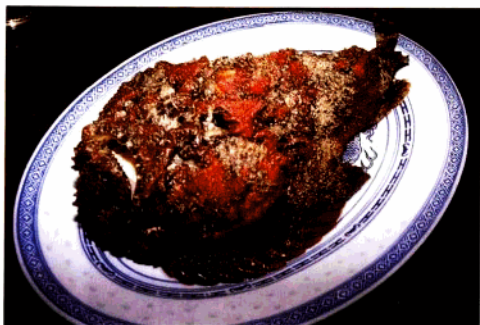
海鮮以鮮吃為佳，特別是魚類。這不僅僅從味道去考慮，也是從衛生角度去着眼。魚體內水分和蛋白質較多，結締組織較少，因此更易腐爛變質，而且速度很快。健康魚肉一般無菌，但在體表、鰓及腸道中常有一定數量的細菌。當魚開始腐敗時，體表粘液蛋白即為細菌和酶所分解，呈現混濁並散發臭味，鱗亦隨之脫落。在細菌作用下，鰓由鮮紅變褐並有臭味。與此同時，腸內微生物大量繁殖，產生之氣體使腹部膨脹，肛門腸管脫落，繼續腐敗，肌肉便碎裂與骨刺脫離。這時食用魚類，就易產生食物中毒的現象。還要值得注意的是，蝦蟹及一些青皮紅肉的魚（如池魚、青花魚）體內的組氨酸含量較高，這些海產品死後，體內組氨酸很迅速地被微生物分解產生組氨。組氨是一種有毒物質，達到一定濃度時，就會引起人體的過敏性中毒的現象。死蟹不能吃便是這個道理。

魚蝦蟹之類以鮮吃為佳，但有些海產品却不宜鮮吃，反要加工後才可一嘗，例如海參便是這樣。世界

上的海參有1100種，其中至少有30種有毒。這些有毒的海參如黑怪參、蕩皮海參、梅花參等，都是屬於經常食用的品種，但卻沒有人因食用而中毒，就是因為它們在食用前已被曬乾，又經過除去內臟、煮及浸泡等過程至少幾天，這樣海參的毒液被稀釋了，當人進食海參時，胃酸又能水解海參毒素，使之變為無毒物質。

有些魚是有毒的，全世界的有毒魚類有1100種，可分兩大類：即魚的體內肌肉或內臟器官含有毒素，食用時呈現出毒性的有毒魚類，和身體上有毒棘、毒腺，能蜇傷人體，引起中毒的刺毒魚類。

河豚（鰕泡魚）是有毒魚類的一種，卵巢和肝臟含有劇毒，雖然新鮮洗淨的肌肉可視為無毒，但魚死後時間較久，內臟毒素溶入體液中能逐漸滲入肌肉內，割除內臟不得法時也會出現類似問題，所以雖然肉質極其鮮美，還是少吃為佳。「拚死食河豚」的精神並不值得嘉許。另外還有些魚類含有「雪卡」毒素(Ciguatera toxin)。此類魚肌肉內所含的毒素因不同地區和不同的生長期而產生波動性變化，故有的在某一



老虎魚身上有毒棘，屬於一種刺毒魚類。

個地區是無毒的，而在另一個地區却成為有毒，也有平時沒有毒性，在生殖時期則有毒性；有的幼體無毒，但長成大魚後則有毒。某些油鰻、白斑笛鯛和玉梭魚都有這樣的情況。專家認為，為了預防中毒，對可疑的或不常見的熱帶大型海洋魚類，食用時要小心謹慎，首先要去除內臟，將魚肉餵貓，若貓無中毒現象時，證明該魚無毒，方可食用。

貝類活動能力不強，又往往以過濾水中有機物的方式攝食，如果海水不潔，污染物被貝類富集和濃縮起來，人吃後往往會有不良後果，因此選購貝類時要注意產地來源，若有可能，先用清水浸養一段時間，再行食用為佳。

「魚生」很多人都愛吃。由於肝吸蟲等寄生蟲往往以淡水魚作為中間宿主，人吃了未煮熟的魚肉便容易患肝吸蟲病，所以不宜吃淡水魚生，這點很多人都清楚。但以海魚作魚生，不少人認為沒有問題。日本的刺身(Sashimi)便有生的魚肉、蝦肉和貝類，也備受歡迎。其實，即使魚肉上真的沒有細菌，但在捕捉、剖肉、貯藏上碟等許多環節中是否真的不會沾染細菌呢？看來還未能寫包單。為了要嘗那又鮮又甜又爽的滋味而要冒險是否值得，是見仁見智的問題了。

海鮮美味稱譽全球

口之於味，有同嗜焉！

食海鮮，可謂世界飲食潮流趨向。

味道鮮美，此其一也。世界各國美食，以海鮮為主體者不少。

西班牙海鮮飯，是世界十大名菜之一。

法國巴黎的周打海鮮湯，名馳遐邇。

意大利蜆肉意粉，十分有名。

日本「刺身」，是席上珍。



波士頓的龍蝦餐

波士頓龍蝦，運銷世界各地，成為一流餐館中的佳餚。

食海鮮的地方，演變為旅遊勝地，美國三藩市漁夫碼頭便是一例。

營養豐富，有益健康，是世人愛吃海鮮的理由之二。

海鮮的益處，上文已有述及。

隨着物質生活和知識水平的提高，人們開始重視飲食和健康的關係，在烹飪技法和取材方面都捨棄甘脆肥腴而趨轉清淡自然。素菜漸受歡迎，是基於這個因素，食海鮮蔚然成風，也是同樣道理。

香港市區和郊外的海鮮酒家，可謂五步一樓，十

步一閣。稍具規模的食肆，都在門前或店內，裝有晶瑩奪目的魚缸，分別把海鮮魚類，作短期飼養，以供食客欣賞選擇。

香港人平均每人每年吃數十公斤的魚，是世界上吃魚最多的地區之一。

世界各地的餐館，近年來也莫不以海鮮為招徠，不論游水也好，急凍也好，反正掛上大個的Seafood招牌，便很易吸引顧客，生意滔滔。

當然，海鮮吃法，各地不同。一是因為海產品各異，二亦與烹飪術不同有關。

美國人食鮑魚，將之洗淨切薄片，以酒或啤酒酒上調味，再鑊打鬆化肉質，調味後加上蛋及麵包糠炸之或烤之。這在中國人看來，未免暴殄天物。

中國人，特別是南方人，吃魚最重突出其鮮味，因而烹飪上多用「清蒸」，認為比外國的蘸麵粉來炸的好得多了。但在西方人眼中，清蒸的魚又未免味道過於清淡呢！

雖然中外口味有異，但世界各國遊客和美食家，都有一個共通的看法，那就是：

1. 香港是「美食天堂」，「食在香港」實至名歸。

2. 香港的海鮮非常有名，來香港如不吃Seafood，那等於來香港不登太平山頂看風景一般，是不可思議的事。

香港海鮮為何如此出名？當然與海鮮質量好，烹飪技藝高有關了。

量多質優的香港海鮮

香港海鮮供應的特點是數量多，品種齊，中外貨色俱備，而且品質超卓。

地球上海洋總面積為3.6億公里，其中適於捕撈作業，魚蝦蟹羣聚的水域，稱為「漁場」。

世界上有十九個漁區，其中以太平洋西北部漁區產量最大，幾乎佔世界魚產量的 $\frac{1}{3}$ ，香港附近廣東沿岸的水域，正是在這個漁區的範圍之內。

水深200米以內的捕撈作業區稱為大陸架漁場或淺海漁場，這些與海岸相接的大陸架漁場匯集着來自陸地和江河中的大量有機物、動植物的營養供給豐富，是海洋中的肥沃區域，魚羣聚集之處。大陸架的坡度平緩，適合各種漁具特別是圍網和拖網作業。香港對開的南中國海大陸架，是世界上最寬的大陸架之一。

香港位於珠江口外，水量充沛的珠江，每年灌注3000多億立方米淡水入海，帶來豐富的有機質，有利浮游生物的繁殖，從而增加了魚類生長所需的營養物質，加之大陸架寬闊平坦，大小島嶼密佈其間，所以

許多海洋魚類來珠江口附近攝食、生長、產卵、孵化、洄游、棲息，形成了條件優越的天然漁場。

從地理形勢來看，香港可謂得天獨厚，魚穫種類既多，數量又大。

不過，從七十年代中期開始，香港附近海區的相對資源量的「單位捕撈魚獲量」(Catch per unit effort, 簡稱CPUE)逐年下降，顯示出因過度捕撈令附近淺海地區水產資源枯竭的趨勢。另一方面，嗜食海鮮的人越來越多，在供不應求的情況下，海鮮價錢逐步上揚。

要解決這個問題，提高海鮮的供應量，可以從兩方面着手。

一是到較深水的區域進行捕魚作業。香港的漁民已採用了較大型的漁船，裝有強力引擎和現代導航系統，包括無線電電話機、衛星導航設備和雷達等。艙面工具如絞盤、起錨機、起索機及起重轆轤均屬機動，漁船捕魚的效率提高，並且能夠往更深的水域操作。此外，漁網、釣綫及纜繩等均以人造纖維製成，品質比昔日採用的天然纖維製品更為優勝。由於捕魚技術的改進，香港漁船捕撈量有所增加，從而保證了香港人能吃到大批的鹹水魚及各式高價海鮮。



香港有數千艘漁船，每年提供大批鮮活海鮮。

另一方面，從一九六九年發展的海魚養殖業也對穩定海鮮供應貢獻良多。它的作業方法，是把載有魚苗的籠子吊在海裏，直至幼魚長大，始行出售以供應海鮮市場。海魚養殖要在指定的區域進行，大多集中在港海東部。養殖的品種以青斑、紅斑、盲鰻、火點等居多。此外，帶子、蜆等也有人工養殖。

漁民從海中捕獲的海猛魚類，海鮮酒家在出售時每每要特意註明是「海魚」，以示與魚籠裏從小養大的「養魚」不同。

按一些食家所言，海魚肉質鮮甜嫩滑，養魚則自小困在囚籠，精神萎靡，缺少運動，肉質粗糙，食味



海魚養殖對海鮮的穩定供應貢獻良多

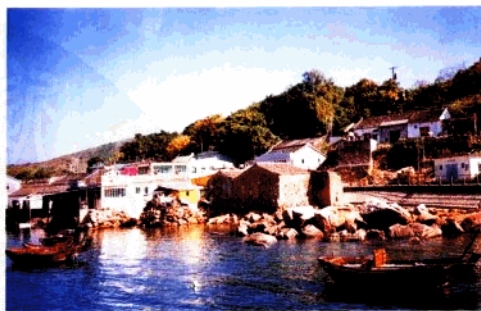
較「糠」。從色澤上看，養魚色澤較深而鮮明度較差，海魚色澤鮮明，鱗光閃閃，更為漂亮。身型方面，海魚的尾和鰭都大些，養魚則魚身圓厚，尾和鰭都比較細小。

事實上，從營養價值來看，兩者分別不大，但「海魚」身價就比「養魚」高得多了。不過，除非是真正內行的人，否則要想從外形去分辨是相當困難的，再加上食味相差並不太遠，並非一些人所形容的有天淵之別，所以市面上不少價廉物美的海鮮套餐和宴席便往往用上養魚。

海魚養殖和海船捕撈作業，使本港海鮮供應源源不絕，不會像馮媛客孟嘗那陣子的情景，彈鋏而歌，「食無魚」。至於消費方面，也就可以豐儉由人了。

低消費的，街市魚檔出售的鹹水魚，可以滿足一般家庭日常所需。雖然是便宜的冰鮮魚類，但營養方面並不遜色，烹調方法也可多式多樣。即使是清蒸吧，加上不同的調味品，食法就完全不同。

要是想吃生猛海鮮，港九市面海鮮酒家林立，裝修富麗堂皇，格調高雅，環境舒適，再加上高超的烹飪廚藝，自然令人食慾大增。



到郊外旅遊兼吃海鮮，是香港人假期節目之一。圖為吐露港外的塔門。