



急凍海產食譜

FROZEN SEAFOOD RECIPES

馮金陵 著



中英對照
CHINESE-ENGLISH

海濱食譜、實惠享受

養美味、精心設計的保證



A0164302

合時蔬菜營養食譜



ISBN 962-365-027-2

驅寒去濕

HK \$30



ISBN 962-365-029-9

消暑散熱

HK \$30



ISBN 962-365-030-2

滋潤解燥

HK \$30



ISBN 962-365-031-0

調臟補益

HK \$30

- 介紹一年四季的合時蔬菜營養價值和食用方法
- 每本均設計46款營養均衡、經濟易做的家庭餚菜
- 提供烹調和配搭心得，提升家庭餚菜的食用質素

美味佳餚

冠亞季軍模擬菜式



ISBN 962-365-056-6

- 45個歷屆大小烹飪比賽的冠亞季軍模擬菜式
- 清楚步驟圖片及文字說明
- 增加您的烹飪心思
- 提高您的烹飪技巧

HK \$35.00

百類蔬菜營養食譜



ISBN 962-365-057-4

- 106種蔬菜的綜合介紹
- 百款精心設計全新食譜
- 192頁圖文並茂
- 64開本袖珍精巧設計方便攜帶，隨時翻閱。

HK \$30.00

節日吉祥食譜與插花



ISBN 962-365-062-0

- 90款別具心思寓意吉祥的食譜與插花
- 取材經濟實惠而獨特
- 增添節日溫馨氣氛

HK \$35.00

Keep Fit美容窈窕家常菜



ISBN 962-365-068-X

- 46款具有Keep Fit美容功效的家常菜
- 低卡路里、低脂肪配搭
- 著重營養均衡，美味有益 (中英對照)

HK \$30.00

款菜式均由專家精心設計 ● 價格比一般烹飪書便宜 ● 送禮自用同樣適宜

香港電視服務站、星島中心均有出售

710329



A0164302

TS972-1
F-333

編者話

提起海產，人們總愛吃「新鮮」的。而往往錯覺地以為市場裡出售的海產會較急凍的新鮮。事實上，除了活生生的海產外，一切市場上出售的海產，均已經不新鮮，亦不可以稱之為海鮮。

急凍海產是外地進口的揀手上乘貨，以急凍方法處理，確保海產的新鮮度；而海產在0℃溫度下，細菌不能生長，肉質不會因而受到破壞。相反，市場上出售的已死海產，長時間曝露於室溫，容易沾染細菌，使肉質受損，甚而變壞。由此可見，急凍海產應遠比市場出售的已死海產「新鮮」。

急凍海產經特別處理，清潔衛生，易於貯存，方便經濟，易於處理，加上種類繁多，配合得宜的烹調方法，肯定使您大增口福。

馮金陵女士繼「KEEP FIT窈窕美容家常菜」、「家庭保健食譜」後，再推出「急凍海產食譜」，介紹四十五款美味海產菜式，並與讀者分享烹調心得，教你烹調急凍海產的訣竅，使能保持海產本身的鮮甜美味，更使讀者易於掌握要領。

「急凍海產食譜」分為魚、鮑翅、鮮瑤柱、帶子、象拔蚌、桂花蚌、螺片、龍蝦、蝦、蟹、蠔、青口、海參、魚唇、魚丸、蝦丸及墨魚丸等類。無論作為普通家庭小菜或家庭宴客菜同樣適宜，加上色、香、味全，肯定能博得一致讚賞。

魚類：

洋葱鰻魚片	4
STIR FRIED CODFISH FILLET WITH ONION	
荷豆金獅魚片	6
STIR FRIED FISH FILLET WITH SWEET PEAS	
香煎多春魚	8
FRIED SHISHAMO	
時菜銀鱈魚	10
STIR FRIED SILVER COD WITH VEGETABLE	
酸甜劍魚	12
SOUR AND SWEET SWORD-FISH	
吉列青衣片	14
FRIED FISH LING SLICES	
咖喱金獅魚	16
YELLOW CROACKER IN CURRY PASTE	
生炒鰻魚球	18
FRIED CODFISH BALLS	
粟米斑塊	20
FRIED GAROUPA WITH CORNS	

鮑翅類：

鮑魚雞湯	22
ABALONE AND CHICKEN SOUP	
菜胆扒鮑片	24
ABALONE WITH VEGETABLE	
炒桂花翅	26
STIR FRIED SHARK'S FIN	
海鮮燴翅	28
SHARK'S FIN WITH SEAFOOD	
銀芽鮑魚絲	30
STIR FRIED SHREDDED ABALONE WITH SILVER BEAN SPROUTS	
鳳吞翅	32
CHICKEN WITH SHARK'S FIN	

帶子/鮮瑤柱類：

鮮果帶子	34
STIR FRIED SCALLOPS WITH FRUIT	
酥炸帶子	36
FRIED SCALLOPS	
鴛鴦帶子	38
CRISPY SCALLOPS	
荔芋釀帶子	40
STUFFED TARO WITH SCALLOPS	
鮮瑤柱絲炒蛋	42
STIR FRIED CONPOY WITH EGGS	
鮮瑤柱節瓜甫	44
STEWED COURGETTES WITH CONPOY	

象拔蚌/桂花蚌/螺片類：

椒絲象拔蚌	46
STIR FRIED GEODUCK WITH SHREDDED PEPPER	
素燴象拔蚌	48
SHREDDED GEODUCK WITH VEGETABLES	
蜜豆桂花蚌	50
STIR FRIED CLAMS WITH HONEY PEAS	

螺片燴銀絲
MUREX SLICES WITH MUNG BEAN VERMICELLI

52

龍蝦/蝦/蟹肉類：

油泡龍蝦球
LOBSTER BALLS IN OIL

54

煎馬蹄蝦餅
FRIED WATER CHESTNUT AND SHRIMP CAKE

56

蟹肉炒蛋
STIR FRIED CRAB MEAT WITH EGG

58

蟹肉鮮菇扒時蔬
BRAISED CRAB MEAT AND MUSHROOMS WITH VEGETABLES

60

貝/青口類：

粉絲菜遠生蠔煲
MUNG BEAN VERMICELLI, VEGETABLE AND OYSTERS POT

62

薑蔥焗生蠔
BAKED OYSTERS WITH GINGER AND SPRING ONION

64

辣味青口
CURRY MUSSELS

66

青口海鮮湯
MUSSEL AND SEAFOOD SOUP

68

魷魚/墨魚類：

魷魚絲炒蛋
STIR FRIED SHREDDED SQUID WITH EGGS

70

蘭度花枝球
STIR FRIED SQUID WITH KALE

72

鹵水墨魚
SPICED CUTTLEFISH

74

海參/魚唇類：

海參肉絲湯
SEA CUCUMBER AND SHREDDED PORK SOUP

76

冬菇炆海參
BRAISED SEA CUCUMBER WITH MUSHROOMS

78

翠綠魚唇
SHARK'S FIN LIPS WITH VEGETABLES

80

雞絲魚唇羹
SHREDDED CHICKEN AND SHARK'S FIN LIP SOUP

82

蝦丸/魚丸/墨魚丸類：

蝦丸紫菜湯
SHRIMP BALLS AND LAGER SOUP

84

魚丸豉豆腐
BRAISED FISH BALLS WITH BEANCURD

86

金菜雲耳炆魚丸
STEWED FISH BALLS WITH LILY FLOWER AND DRIED FUNGUS

88

時菜魚丸
STIR FRIED FISH BALLS WITH VEGETABLES

90

墨魚丸菜心湯
CUTTLEFISH BALLS AND CHOI-SUM SOUP

92

急凍海產解凍・選購・ 貯存・烹調貼士

94

急凍海產食譜

FROZEN SEAFOOD RECIPES

作者：

馮金陵

出版者：

海濱圖書公司
臺灣德士古道220-248號臺灣工業中心14樓
4998081

印刷者：

復興橡皮印刷有限公司
臺灣德士古道220-248號臺灣工業中心14樓
4998081

總代理：

世界出版社

批發部：

臺灣德士古道220-248號臺灣工業中心14樓
4998081

門市部：

九龍尖沙咀東部南洋中心商場14-19號
沙田鐵路大廈高層商場16-27號

出版日期：

一九九〇年四月

定價：

港幣三十元正
ISBN 962-365-075-2

◀版權所有・翻印必究▶

洋葱鯊魚片

STIR FRIED CODFISH FILLET WITH ONION

材料：

鯊魚	半磅
洋葱	一個
葱	兩棵
薑	兩片
蒜茸	一粒

醃料：

鹽	$\frac{1}{4}$ 茶匙
胡椒粉、麻油	各少許

調味料：

沙爹醬	兩茶匙
鹽	$\frac{1}{4}$ 茶匙
糖	一茶匙
清水	兩湯匙

獻汁料：

生粉	半茶匙
清水	一茶匙

做法：

1. 鯊魚解凍洗淨，吸乾水份切厚片，加醃料拌勻後泡嫩油。
2. 洋葱去衣切件，葱切段。
3. 下油一湯匙爆薑片、洋葱、蒜茸及調味料，兜炒至洋葱發出香味，鯊魚回鑊，加入獻汁料埋獻，再放葱段兜勻上碟。

Ingredients:

$\frac{1}{2}$ lb codfish
1 onion
2 stalks spring onion
2 slices ginger
1 clove crushed garlic

Seasoning (1):

$\frac{1}{4}$ tsp salt
dash of pepper
dash of sesame oil

Seasoning (2):

2 tsp satay paste
$\frac{1}{4}$ tsp salt
1 tsp sugar
2 tbsp water

Sauce:

$\frac{1}{4}$ tsp cornflour
1 tsp water

Method:

1. Defrost, rinse, pat dry and thickly slice codfish. Add seasoning (1), stir well. Saute in warm oil.
2. Peel and shred onion. Section spring onion.
3. Saute ginger, onion, garlic with 1 tbsp oil. Add seasoning (2). Stir fry onion till fragrant. Add codfish. Stir in sauce. Scatter with spring onion. Mix well and dish up. Serve.

心得：

洋葱要經炒過才發出香味，炒洋葱不能用大火，因為很容易變焦。



History of

荷豆金獅魚片

STIR FRIED FISH FILLET WITH SWEET PEAS

材料：

金獅魚	半磅
荷豆	三兩
紅蘿蔔花	數片
薑	兩片
蒜茸	一粒

醃料：

鹽	¼ 茶匙
酒	半茶匙
胡椒粉	少許
蛋白	一茶匙

調味料：

鹽	⅓ 茶匙	生粉	半茶匙
糖	¼ 茶匙	清水	兩茶匙
生抽	半茶匙		
清水	一湯匙		

獻汁料：

生粉	半茶匙
清水	兩茶匙

Ingredients:

½ lb yellow croacker
4 oz sweet peas
few slices carrot
2 slices ginger
1 clove crushed garlic

Seasoning (1):

¼ tsp salt
½ tsp wine
dash of pepper
1 tsp egg white

Seasoning (2):

½ tsp salt
¼ tsp sugar
½ tsp light soy
1 tbsp water

Sauce:

½ tsp cornflour
2 tsp water

Method:

1. Defrost, clean, wipe dry and thickly slice yellow croacker. Add seasoning (1), stir well. Saute in warm oil. Dish up.
2. Trim sweet peas, wash and drain.
3. Saute ginger, carrot, sweet peas and garlic with 1 tbsp oil. Stir in seasoning (2). Add fish and sauce. Mix well. Dish up and serve.

做法：

1. 金獅魚解凍，洗淨吸乾水份，切厚片，加入醃魚料拌勻，泡嫩油盛起。
2. 荷豆撕去頭尾硬筋，洗淨。
3. 下油一湯匙爆薑片、紅蘿蔔花、荷豆、蒜茸，加入調味料兜炒，魚片回鑊，拌勻獻汁料埋獻，便可上碟。

心得：

急凍魚類須解凍後洗淨，最重要是吸乾水份才加入醃料，若水份太多，魚肉根本吸收不到醃料，會淡而無味。

燒熱鑊後落油，放下木筷子，約有十餘個泡圍着筷子的為嫩油，魚肉泡嫩油不用加生粉。

埋獻用的獻汁料應用碗另開，埋獻時容易掌握獻汁的濃薄。

急凍食物解凍最方便是用微波爐，但不是家家都有微波爐的，可預早將要解凍的食物放在雪柜最下層，使它自然解凍。



香煎多春魚

FRIED SHISHAMO

材料：

多春魚 一盒
西生菜 四塊

醃料：

鹽 一茶匙
酒 一茶匙
五香粉 半茶匙

做法：

1. 多春魚解凍，沖洗後吸乾水份，加入醃料醃十五分鐘。
2. 西生菜洗淨抹乾，切幼絲放於碟底。
3. 燒熱鑊，用油搪勻鑊周圍倒出不要，再下油三湯匙，將魚撲上少許生粉，放入鑊中慢火煎至兩面呈金黃色即可上碟。

Ingredients:

1 packet of shishamo
4 pieces lettuce

Seasoning:

1 tsp salt
1 tsp wine
 $\frac{1}{2}$ tsp five spices powder

Method:

1. Defrost, rinse and wipe dry shishamo. Marinate with seasoning for 15 minutes.
2. Wash, clean and wipe dry lettuce. Thinly shred and place on plate.
3. Grease wok with oil. Discard the oil. Then add 3 tbsp oil. Dust fish with cornflour and put into wok. Fry till both sides turn golden brown over low heat. Dish up and serve.

心得：

多春魚是近年由日本運來的急凍魚類，魚身幼長及多魚卵，喜吃魚卵的朋友一定喜歡。煎香後作為伴酒小食，回味無窮。

煎魚時不要將魚時常轉動，要感覺魚身變硬才反轉煎另一面。煎魚要慢火，若用大火魚未熟，外面已經焦爛。



時菜銀鱈魚

STIR FRIED SILVER COD WITH VEGETABLE

材料：

銀鱈魚	半磅
時菜	十二兩
紅蘿蔔花	數片
薑	兩片
蒜茸	一茶匙

醃料：

鹽	$\frac{1}{4}$ 茶匙
酒	半茶匙
胡椒粉	少許
蛋白	一茶匙

獻汁料：

生粉	一茶匙
清水	兩茶匙

做法：

1. 銀鱈魚解凍洗淨，吸乾水份，去魚皮切件，加入醃料醃約十五分鐘，泡嫩油。
2. 時菜洗淨切長度，焅滾半窩水，加油、鹽各一湯匙將菜灼熟，盛乾水份排放上碟。
3. 燒熱鑊，下油一湯匙爆炒薑片、紅蘿蔔花、蒜茸，魚肉回鑊，加獻汁料埋薄獻，兜勻淋在菜上即成。

Ingredients:

$\frac{1}{2}$ lb silver cod
1 lb vegetables
few slices carrot
2 slices ginger
1 tsp crushed garlic

Seasoning:

$\frac{1}{4}$ tsp salt
$\frac{1}{2}$ tsp wine
dash of pepper
1 tsp egg white

Sauce:

1 tsp cornflour
2 tsp water

Method:

1. Defrost, wash, dry, skin and slice silver cod. Marinate with seasoning for about 15 minutes. Saute in warm oil.
2. Wash and section vegetables. Blanch in boiling water with 1 tbsp oil and 1 tbsp salt until cooked. Drain and arrange neatly on plate.
3. Saute ginger, carrot and garlic with 1 tbsp oil. Add silver cod. Stir in sauce. Mix well and pour onto vegetables. Serve.

心得：

要蔬菜清洗得乾淨及去除菜蟲，可於清水中加入一湯匙鹽，將菜放下浸約五分鐘，菜蟲便會浮出，再過清水，蔬菜便很清潔。

灼菜水一定要大滾，菜才會青綠色。若想菜的青綠色持久不變和味道更佳，可將灼熟的菜即浸凍水，盛乾水份，再煮滾上湯半杯，加入一茶匙糖，將菜放入燴約一分鐘，瀝乾水份備用。



酸甜劍魚

SOUR AND SWEET SWORD-FISH

材料：

劍魚	一盒
菠蘿	兩片
青、紅甜椒	各一隻
蒜茸	一粒

醃料：

鹽	$\frac{1}{4}$ 茶匙
薑汁、酒	共一茶匙

調味料：

茄汁	兩湯匙
喼汁	一湯匙
糖	一湯匙
鹽	$\frac{1}{4}$ 茶匙
清水	一湯匙

獻汁料：

生粉	半茶匙
清水	一茶匙

做法：

1. 劍魚解凍，清洗後吸乾水份，加入醃料拌勻待用。
2. 菠蘿切件，青、紅椒去籽切件。
3. 燒滾半窩油，將魚撲上一茶匙生粉，放入油中炸至金黃色盛起。
4. 倒出多餘的油，剩下一湯匙油炒青、紅椒、蒜茸，下調味料，加入菠蘿，劍魚回鑊，輕輕兜勻，加入獻汁料埋獻，即可上碟。

Ingredients:

- 1 packet of sword-fish
- 2 slices pineapple
- 1 green pepper
- 1 red chilli
- 1 clove crushed garlic

Seasoning for fish:

- $\frac{1}{4}$ tsp salt
- 1 tsp ginger-wine sauce

Seasoning:

- 2 tbsp tomato ketchup
- 1 tbsp worcester sauce
- 1 tbsp sugar
- $\frac{1}{4}$ tsp salt
- 1 tbsp water

Sauce:

- $\frac{1}{2}$ tsp cornflour
- 1 tsp water

Method:

1. Defrost, rinse and wipe dry sword-fish. Add appropriate seasoning, stir well.
2. Cut pineapple into pieces. Seed and shred green pepper and red chilli.
3. Coat fish with 1 tsp cornflour. Deep fry till golden brown. Dish up.
4. Leave 1 tbsp oil in wok. Stir fry green pepper, red chilli and garlic. Add seasoning and pineapple. Return fish. Mix well. Stir in sauce. Dish up and serve.

心得：

劍魚是急凍魚類，要炸得香脆，一定要吸乾水份，炸之前先撲上生粉，大滾油來炸。



吉列青衣片

FRIED FISH LING SLICES

材料：

青衣魚	一磅
麵飽糠	適量
生菜	三塊
雞蛋	一隻

醃料：

鹽	一茶匙
薑汁、酒	共一茶匙
胡椒粉、麻油	各少許

做法：

1. 青衣魚解凍，沖洗乾淨，吸乾水份切厚片，加入醃料拌勻。
2. 生菜洗淨抹乾，切幼絲放於碟底，雞蛋打散。
3. 燒滾半窩油，將魚肉撲生粉，再沾上蛋液，最後撲上麵飽糠，放入油中炸至金黃色，瀝乾油份放在生菜上即成。

Ingredients:

1 lb ling
some bread crumbs
3 pieces lettuce
1 egg

Seasoning:

1 tsp salt
1 tsp ginger-wine sauce
dash of pepper
dash of sesame oil

Method:

1. Defrost, rinse, wipe dry and thickly slice fish. Add seasoning, stir well.
2. Wash, clean, wipe dry and thinly shred lettuce. Place on plate. Beat egg.
3. Coat fish with cornflour then with egg and lastly bread crumbs. Deep fry till golden brown. Drain well and place on lettuce shreds. Serve.

心得：

烹調吉列菜式，油的熱度要控制得好，做出來的效果才理想。油要大熱才可抓緊麵飽糠不會脫落，放下魚片後即改文火，因雞蛋和麵飽糠遇太熱，很易焦燬，當魚片上碟前又要將火力加大，逼出魚內的油份，這樣做法才可食到入口香脆而不油膩的吉列青衣片。

710829

