

【绿色生活系列】

吃不够忘不掉的

100道

鱼虾料理

【韩】宋允亨 著
韩晓 张园园 译



风靡韩国的美食圣经！
鱼虾使用+食用指南！

按照菜谱就可以轻松做出来的鱼虾盛宴！
清淡健康的100道韩式鱼虾料理，
让你爱上下厨，百吃不厌！



 **机械工业出版社**
CHINA MACHINE PRESS



【绿色生活系列】

吃不够忘不掉的

100道

【韩】宋允亨 著
韩晓 张圆圆 译

鱼虾料理



按照菜谱就可以轻松做出来的鱼虾盛宴！
清淡健康的100道韩式鱼虾料理，
让你爱上下厨，百吃不厌！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

All that FISH

Copyright © 2013 by Song Yoon-Hyung

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2015 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Youngjin.com Inc.

through Agency Liang

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2014-7547号

This title is published in China by China Machine Press with license from Youngjin.com Inc. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由Youngjin.com Inc.授权机械工业出版社在中国大陆地区(不包括香港、澳门特别行政区以及台湾地区)出版与发行。未经许可之出口,视为违反著作权法,将受法律之制裁。

图书在版编目(CIP)数据

吃不够忘不掉的100道鱼虾料理/(韩)宋允亨著;

韩晓,张园园译. —北京:机械工业出版社,2015.8

书名原文: All that FISH

ISBN 978-7-111-52001-6

I. ①吃… II. ①宋… ②韩… ③张… III. ①鱼类菜肴-菜谱
②虾肴-菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第259996号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:刘文蕾 陈伟 责任编辑:姜佟琳

封面设计:吕凤英 责任校对:张薇

责任印制:李洋

北京汇林印务有限公司印刷

2016年1月第1版·第1次印刷

170mm×210mm·11.166印张·311千字

标准书号:ISBN 978-7-111-52001-6

定价:39.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线:(010)88361066

机工官网:www.cmpbook.com

读者购书热线:(010)68326294

机工官博:weibo.com/cmp1952

(010)88379203

教育服务网:www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网:www.golden-book.com

目录

自序

导言

烹饪需要循序渐进

1. 一点也不复杂！用量杯来计量 • 010 / 2. 厨房用品介绍 • 011 / 3. 食材介绍 • 017 / 4. 经常使用的烹饪配方 • 022 / 5. 注意！阅读本书要了解的事 • 027

Part. 1

鱼的一切

1. 了解鱼肉 • 030 / 2. 美味的鱼肉也可以兼顾健康 • 031 / 3. 相宜的饮食搭配 • 033 / 4. 根据味道和季节选择当季鱼 • 035 / 5. 挑鱼要领和简单的收拾鱼的方法 • 040

Part. 2

菜肴与炖汤菜

鱼肚里包蒜的烤秋刀鱼 • 044

美味倍增的酱包刀鱼 • 046

明太鱼全新的变身——酱焖明太鱼干 • 048

餐桌上的开胃菜——辣烤黄太鱼 • 050

香辣可口又带咸味的拌黄太鱼丝 • 052

吃了就心情舒畅的黄太鱼汤 • 054

松软可口的明太鱼肉松 • 056

又甜又脆的、点心一样可口的坚果炒凤尾鱼 • 058

怎么吃都吃不腻的酱炒小凤尾鱼 • 060

又辣又好吃的辣炒凤尾鱼 • 062

梦幻的搭配——尖椒炒小凤尾鱼 • 064

总是让人忍不住想吃的烤银鱼脯 • 066

松软的辣椒酱炒烤鱼丝 • 068

撕出来才更好吃的蛤蜊疙瘩汤 • 070

更添清爽口感的蛤蜊大酱汤 • 072

简单易做的酱焖秋刀鱼泡菜汤 • 074

有利于减肥的烤青花鱼 • 076

没有腥味的大酱烤青花鱼 • 078





- 味道清淡的辣椒酱烤青花鱼 · 080
餐桌上很受欢迎的大酱萝卜缨炖青花鱼 · 082
强烈向大家推荐的咖喱烤鲑鱼 · 084
炖泡菜卷鲑鱼 · 086
清淡温和的鲑鱼汤 · 088
裹上雪花般盐衣的盐烤鲑鱼 · 090
甜甜的照烧鲑鱼 · 092
最佳拌饭搭档黄花鱼辣椒酱 · 094
又辣又诱人的黄花鱼鲜辣汤 · 096
连皮都很美味的烤黄花鱼 · 098
咯吱咯吱有嚼劲的飞鱼籽鸡蛋羹 · 100



Part. 3

盒饭和一品料理

- 唇齿留香的青花鱼包饭 · 104
孩子们也喜爱的秋刀鱼饭团 · 106
手工卷制咸黄鱼干手卷寿司 · 108
没有刺的咸黄鱼干拌饭 · 110
无法抗拒的美味鲑鱼盖饭 · 112
冻明太鱼饼的华丽蜕变！油炸的冻明太鱼三明治 · 114
比鳗鱼盖饭更美味的烤冻明太鱼盖饭 · 116
土耳其烤鱼串卷饼 · 118
柔软的熏制三文鱼加州寿司卷 · 120
熏制三文鱼寿司 · 122
郊游必备佳品——金枪鱼泡菜饭团 · 124
让米饭变得更美味的鳀鱼浇头 · 126
日本料理店的美味——生金枪鱼拌饭 · 128
别致的鱼汉堡——金枪鱼汉堡 · 130
香脆的日式油炸食品——干炸鱼 · 132
今天像纽约客一样，吃鱼肉卷饼吧 · 134
烧烤氛围浓厚的微辣大虾烤串 · 136
意大利餐厅的美味——意大利海鲜烩饭 · 138
异国风味的鸡蛋葱豆炒饭 · 142



Part. 4

早午餐和甜点

脱胎换骨的秋刀鱼面包小点 · 146

紧实的三文鱼饭团 · 148

毫不逊色的早午餐，奶油焙鲑鱼蛋糕 · 150

柔嫩的风味熏三文鱼奶油果酱面包片 · 152

高品位华夫饼——熏三文鱼华夫饼 · 154

自制咖啡伴侣——熏三文鱼格雷派饼 · 156

鲜脆香辣的熏三文鱼黄瓜卷 · 158

类似鸡蛋卷的煎蛋卷——金枪鱼煎蛋卷 · 160

快乐的寻宝游戏，金枪鱼小盅蛋 · 162

金黄爽口的金枪鱼酿西红柿 · 164

爽口的柠檬蛋黄酱和虾仁烤面包 · 166

虾仁馅饼！虾仁乳蛋饼 · 168

芳香四溢的意式烤红蛤 · 170

富含维生素的花椰菜虾仁汤 · 172



Part. 5 适合招待客人的美食料理(1)

鱼肉馅的煎带鱼饼 · 176

比冻明太鱼更醇正的煎带鱼 · 178

老少皆宜的杏仁烤鱼 · 180

南大门市场的味道，微咸的炖带鱼 · 182

嫩如奶油的蒸鲽鱼 · 184

色味俱佳的鱼肉沙拉 · 186

一口即入的蒸明太鱼 · 188

相得益彰的明太鱼莲藕煎饼 · 190

养胃的黄花鱼山药煎饼 · 192

干明太鱼的创新吃法——香煎明太鱼 · 194

香辣鲜脆的凉拌生鱼片 · 196

入口即化的香煎干贝 · 198

丰盛的海鲜葱油饼 · 200

适合做下酒菜的海螺龙须面拌菜 · 202



Part. 6 适合招待客人的美食料理(2)

特色真鲷鱼排 · 206

法国料理生拌三文鱼片的创新之作——鞑靼三文鱼 · 208

起源于美国的法式风味维希奶油鱼汤 · 210

色泽鲜美的菊苣鱼肉沙拉 · 212

类似微辣的西班牙煎蛋饼番茄甜椒煎明太鱼 · 214

质嫩爽口的培根烤鳕鱼 · 216

英国特色炸鱼薯条 · 218

清淡的番茄酱汁鳕鱼排 · 222

鱼丸? 鱼丸! 酸奶酱汁鳕鱼丸 · 224

可做主食的鳕鱼菠菜煎饼 · 226

油汪汪的酱汁三文鱼排 · 228

像礼物一样美味有趣的纸包三文鱼 · 230

高档嫩滑的三文鱼慕斯 · 232

酸酸的菲律宾浓汤, 三文鱼海鲜酸汤 · 234

不用模具烹饪的香煎三文鱼菠菜饼 · 236

脍炙人口的金枪鱼番茄意大利面 · 240

清淡质嫩的金枪鱼沙拉 · 242

色味俱佳的油炸芦笋金枪鱼 · 244

咸津津的凤尾鱼绿橄榄意大利面 · 246

用来招待贵客的鲈鱼排 · 248

西式煎饼, 油炸土豆饼和熏三文鱼 · 250

鲜嫩的帕玛森奶酪烤鱼 · 252

美味佳肴烤干贝 · 254

罕见的鹰嘴豆虾仁沙拉 · 256

毫不浪费的鱿鱼番茄酱意大利面 · 258

搭配完美的龙虾橙子沙拉 · 262

用玉米饼做的大虾鱿鱼比萨 · 264



【绿色生活系列】

吃不够忘不掉的

100

【韩】宋允亨 著
韩晓 张园园 译

道

鱼虾料理



按照菜谱就可以轻松做出来的鱼虾盛宴！
清淡健康的100道韩式鱼虾料理，
让你爱上下厨，百吃不厌！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

All that FISH

Copyright © 2013 by Song Yoon-Hyung

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2015 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Youngjin.com Inc.

through Agency Liang

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2014-7547号

This title is published in China by China Machine Press with license from Youngjin.com Inc. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由Youngjin.com Inc.授权机械工业出版社在中国大陆地区(不包括香港、澳门特别行政区以及台湾地区)出版与发行。未经许可之出口,视为违反著作权法,将受法律之制裁。

图书在版编目(CIP)数据

吃不够忘不掉的100道鱼虾料理/(韩)宋允亨著;

韩晓,张园园译. —北京:机械工业出版社,2015.8

书名原文: All that FISH

ISBN 978-7-111-52001-6

I. ①吃… II. ①宋… ②韩… ③张… III. ①鱼类菜肴-菜谱

②虾肴-菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第259996号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:刘文蕾 陈伟 责任编辑:姜佟琳

封面设计:吕凤英 责任校对:张薇

责任印制:李洋

北京汇林印务有限公司印刷

2016年1月第1版·第1次印刷

170mm×210mm·11.166印张·311千字

标准书号:ISBN 978-7-111-52001-6

定价:39.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线:(010) 88361066

读者购书热线:(010) 68326294

(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网: www.cmpbook.com

机工官博: weibo.com/cmp1952

教育服务网: www.cmpedu.com

金书网: www.golden-book.com

吃不够忘不掉的100道鱼虾料理



我辞掉了从事的工作，由于丈夫工作调动的缘故，我们搬到了这个陌生的地方。我经常独自一人在家吃饭，长此以往，我的餐桌变得非常随意，经常为了填饱空空如也的肚子，就凑合了事。

我很喜欢有关料理的书籍和关于料理的节目，所以非常感叹于那些色香味俱全的料理，它们让我垂涎三尺，但我家饭桌上的饭菜却与此形成了鲜明的对比。不，我家饭桌上的饭菜甚至连饭菜都称不上，那些凑合着吃的食物看起来令人十分寒心。

这成为了一个契机。每天至少有一顿饭要好好吃。

我下定决心每天必须要有一顿饭善待自己，就这样我开始了做饭。那时，我经常看一个关于法国料理的节目，我决定慢慢尝试做那个节目中所介绍的料理，并且在网上寻找相关信息，购买英文版的料理书籍，整理烹饪配方，通过这种方式来制作料理。

也有很多味道怪异的食物和不能吃的食物。有时制作简单的食物也会花费很长时间，有可能本来打算当作午餐来做的料理，到晚上才做完。也有很多时候忘了放某种材料，这种情况比比皆是。

如果就这么以失败收场，那我当然会很伤心，做饭的热情也会减退，不过即便感到烦躁，但最终还是做成某种东西的感觉是非常有趣的，因为我发现津津有味吃着亲手做出来的食物时能感受到巨大快乐。每一天我都在亲自做料理，除了一开始特别关注的法国料理之外，我也逐渐对其他国家的料理产生了好奇心，并因而购买了很多国家的料理书籍，尝试之前从未制作过的新奇料理。



起初我下定决心每天都要有一顿饭要吃好时，心里想着如果能把每天的料理记录下来不半途而废就好了，于是我做起了博客。失败也好，成功也好，反正我也不是为了显摆给谁看，只不过是把它当作一种兴趣，开始记录吃的故事而已。起初在博客上写文章的时候我根本没有想到现在会得到这么多人的关注，更没有想到能把我的烹饪配方出版成书。现在竟然出了书，我感觉无比神奇。

在书中我闻到了纸张的味道，墨水的味道，听到了翻页时发出的声音，感受到了书中时光流转的痕迹……

先抛开它所包含的内容不说，书本身就让我感到心情愉悦，所以尽管准备这本书的时候我一直饱受压力，也备感苦恼，甚至身体也感到疲惫，但我还是认为我度过了有生以来最幸福的时光。

从简单到复杂，从本国料理到外国料理。我一直致力于介绍做起来简单而又有趣的料理方法，我由衷希望有趣的烹饪配方可以走进大家的生活。

在准备出书的时候，我明白了一本书的出版需要很多人的努力，也需要付出很多时间，虽然我不敢说这是最好的料理书籍，但请相信我尽了最大努力。十分感谢为出版这本书而付出心血的人，特别要感谢为我感到开心的家人们，还有每周都去赶集尽心尽力帮助我的丈夫。

真心地希望你们能和我一样，体会到为所爱的人制作食物的喜悦。

作者 宋允亨



目录

自序

导言

烹饪需要循序渐进

1. 一点也不复杂! 用量杯来计量 • 010 / 2. 厨房用品介绍 • 011 / 3. 食材介绍 • 017 / 4. 经常使用的烹饪配方 • 022 / 5. 注意! 阅读本书要了解的事 • 027

Part. 1

鱼的一切

1. 了解鱼肉 • 030 / 2. 美味的鱼肉也可以兼顾健康 • 031 / 3. 相宜的饮食搭配 • 033 / 4. 根据味道和季节选择当季鱼 • 035 / 5. 挑鱼要领和简单的收拾鱼的方法 • 040

Part. 2

菜肴与炖汤菜

鱼肚里包蒜的烤秋刀鱼 • 044

美味倍增的酱包刀鱼 • 046

明太鱼全新的变身——酱焖明太鱼干 • 048

餐桌上的开胃菜——辣烤黄太鱼 • 050

香辣可口又带咸味的拌黄太鱼丝 • 052

吃了就心情舒畅的黄太鱼汤 • 054

松软可口的明太鱼肉松 • 056

又甜又脆的、点心一样可口的坚果炒凤尾鱼 • 058

怎么吃都吃不腻的酱炒小凤尾鱼 • 060

又辣又好吃的辣炒凤尾鱼 • 062

梦幻的搭配——尖椒炒小凤尾鱼 • 064

总是让人忍不住想吃的烤银鱼脯 • 066

松软的辣椒酱炒烤鱼丝 • 068

撕出来才更好吃的蛤蜊疙瘩汤 • 070

更添清爽口感的蛤蜊大酱汤 • 072

简单易做的酱焖秋刀鱼泡菜汤 • 074

有利于减肥的烤青花鱼 • 076

没有腥味的大酱烤青花鱼 • 078





- 味道清淡的辣椒酱烤青花鱼 · 080
餐桌上很受欢迎的大酱萝卜饅炖青花鱼 · 082
强烈向大家推荐的咖喱烤鲑鱼 · 084
炖泡菜卷鲑鱼 · 086
清淡温和的鲑鱼汤 · 088
裹上雪花般盐衣的盐烤鲑鱼 · 090
甜甜的照烧鲑鱼 · 092
最佳拌饭搭档黄花鱼辣椒酱 · 094
又辣又诱人的黄花鱼鲜辣汤 · 096
连皮都很美味的烤黄花鱼 · 098
咯吱咯吱有嚼劲的飞鱼籽鸡蛋羹 · 100



Part. 3

盒饭和一品料理

- 唇齿留香的青花鱼包饭 · 104
孩子们也喜爱的秋刀鱼饭团 · 106
手工卷制咸黄鱼干手卷寿司 · 108
没有刺的咸黄鱼干拌饭 · 110
无法抗拒的美味鱿鱼盖饭 · 112
冻明太鱼饼的华丽蜕变！油炸的冻明太鱼三明治 · 114
比鳗鱼盖饭更美味的烤冻明太鱼盖饭 · 116
土耳其烤鱼串卷饼 · 118
柔软的熏制三文鱼加州寿司卷 · 120
熏制三文鱼寿司 · 122
郊游必备佳品——金枪鱼泡菜饭团 · 124
让米饭变得更美味的鳀鱼浇头 · 126
日本料理店的美味——生金枪鱼拌饭 · 128
别致的鱼汉堡——金枪鱼汉堡 · 130
香脆的日式油炸食品——干炸鱼 · 132
今天像纽约客一样，吃鱼肉卷饼吧 · 134
烧烤氛围浓厚的微辣大虾烤串 · 136
意大利餐厅的美味——意大利海鲜烩饭 · 138
异国风味的鸡蛋葱豆炒饭 · 142



Part. 4

早午餐和甜点

脱胎换骨的秋刀鱼面包小点 · 146

紧实的三文鱼饭团 · 148

毫不逊色的早午餐，奶油焙鳕鱼蛋糕 · 150

柔嫩的风味熏三文鱼奶油果酱面包片 · 152

高品位华夫饼——熏三文鱼华夫饼 · 154

自制咖啡伴侣——熏三文鱼格雷派饼 · 156

鲜脆香辣的熏三文鱼黄瓜卷 · 158

类似鸡蛋卷的煎蛋卷——金枪鱼煎蛋卷 · 160

快乐的寻宝游戏，金枪鱼小盅蛋 · 162

金黄爽口的金枪鱼酿西红柿 · 164

爽口的柠檬蛋黄酱和虾仁烤面包 · 166

虾仁馅饼！虾仁乳蛋饼 · 168

芳香四溢的意式烤红蛤 · 170

富含维生素的花椰菜虾仁汤 · 172



Part. 5

适合招待客人的美食料理(1)

鱼肉馅的煎带鱼饼 · 176

比冻明太鱼更醇正的煎带鱼 · 178

老少皆宜的杏仁烤鱼 · 180

南大门市场的味道，微咸的炖带鱼 · 182

嫩如奶油的蒸鲈鱼 · 184

色味俱佳的鱼肉沙拉 · 186

一口即入的蒸明太鱼 · 188

相得益彰的明太鱼莲藕煎饼 · 190

养胃的黄花鱼山药煎饼 · 192

干明太鱼的创新吃法——香煎明太鱼 · 194

香辣鲜脆的凉拌生鱼片 · 196

入口即化的香煎干贝 · 198

丰盛的海鲜葱油饼 · 200

适合做下酒菜的海螺龙须面拌菜 · 202



Part. 6 适合招待客人的美食料理(2)



特色真鲷鱼排 · 206

法国料理生拌三文鱼片的创新之作——鞣鞣三文鱼 · 208

起源于美国的法式风味维希奶油鱼汤 · 210

色泽鲜美的菊苣鱼肉沙拉 · 212

类似微辣的西班牙煎蛋饼番茄甜椒煎明太鱼 · 214

质嫩爽口的培根烤鳕鱼 · 216

英国特色炸鱼薯条 · 218

清淡的番茄酱汁鳕鱼排 · 222

鱼丸? 鱼丸! 酸奶酱汁鳕鱼丸 · 224

可做主食的鳕鱼菠菜煎饼 · 226

油汪汪的酱汁三文鱼排 · 228

像礼物一样美味有趣的纸包三文鱼 · 230

高档嫩滑的三文鱼慕斯 · 232

酸酸的菲律宾浓汤, 三文鱼海鲜酸汤 · 234

不用模具烹饪的香煎三文鱼菠菜饼 · 236

脍炙人口的金枪鱼番茄意大利面 · 240

清淡质嫩的金枪鱼沙拉 · 242

色味俱佳的油炸芦笋金枪鱼 · 244

咸津津的凤尾鱼绿橄榄意大利面 · 246

用来招待贵客的鲈鱼排 · 248

西式煎饼, 油炸土豆饼和熏三文鱼 · 250

鲜嫩的帕玛森奶酪烤鱼 · 252

美味佳肴烤干贝 · 254

罕见的鹰嘴豆虾仁沙拉 · 256

毫不浪费的鱿鱼番茄酱意大利面 · 258

搭配完美的龙虾橙子沙拉 · 262

用玉米饼做的大虾鱿鱼比萨 · 264



导言

烹饪需要
循序渐进

1. 一点也不复杂！用量杯来计量

我们不愿意看料理书上的烹饪方法的原因之一可能就是那些所谓“大勺、小勺、杯子、克”等公式般的计量方式。很多人认为准备计量器具是一件繁琐的事情，所以现在那种用随手可买到的汤匙、纸杯之类的器具来做计量工具的料理书籍十分盛行。只要知道正确使用方法，就会明白计量器具的使用没有那么难，也没有那么复杂。

● 量杯和量匙

不要使用容量不准确的汤匙或纸杯，要使用量杯和量匙，只有这样，每次制作料理的时候其味道才不会发生变化，这是采用量具的一大优点。韩国的料理书中将一杯定为200ml，其他国家一般来说将一杯的容量定为240~250ml，市场上销售的量杯的容量不管是不是韩式的，都将一杯定为不到200ml的量，所以我们需要购买容量精准的量杯和量匙。

在这本书中我将一杯定为240~250ml，而且同时使用毫升（ml）和克（g）的标记方法。



量杯容量

1 杯 = 250ml或240ml
1/2 杯 = 125ml或120ml
1/3 杯约80ml
1/4 杯约60ml

量匙容量

1 大勺 = 15ml
1 小勺 = 5ml
1/2 小勺 = 2.5ml
1/4 小勺 = 1.2ml

※ 注意事项

1. 量杯的容量和重量是不一致的，换句话说就是“250ml $\neq$ 250g”，所以不能把容量随意换算成相同的重量。
2. 计量材料各自的质量不一样，即使是等量的材料，250ml液体和250ml的粉末的重量也是不同的，不能将一种材料的换算容量应用到其他材料上。

（购买量杯和量匙的时候要买标明容量的杯子和匙，在一些低价卖场可以便宜地买到计量容量的用品。）

● 计量方法

1 | 计量液体类

- 把量杯放在平坦的位置，将液体倒入，然后再按照标准计量。
- 水平拿住量匙，将液体倒入至其边沿，然后再计量。