

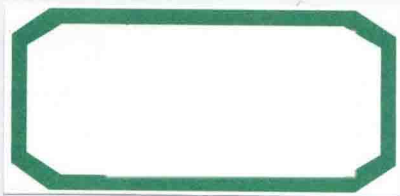
中餐海鲜

烹饪大全

主编 陈长芳



旅游教育出版社



中餐
海鲜
烹饪



大

全



北京·旅游教育出版社

责任编辑：李荣强

图书在版编目（C I P）数据

中餐海鲜烹饪大全 / 陈长芳主编. -- 北京：旅游教育出版社，2019. 7
ISBN 978-7-5637-3978-3

I. ①中… II. ①陈… III. ①海鲜菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 126

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第124929号

中餐海鲜烹饪大全

陈长芳 主编

出版单位	北京旅游教育出版社有限责任公司
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010) 65778403 65728372 65767462 (传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepx@163.com
印刷单位	济南纸老虎彩色印艺有限公司
经销单位	新华书店
开 本	889毫米×1194毫米 1/16
印 张	7.125
字 数	88千字
版 次	2019年7月第1版
印 次	2019年7月第1次印刷
购书咨询	0531-87065151
定 价	68.00元

(图书如有装订差错请与0531-87065151联系)

序

海鲜，广义上包括海里出产的可食用动植物性原料，但在狭义上，海鲜主要是指其中的动物性食材，包括鱼类、虾类、贝类等。

海洋的面积约为3.6亿平方公里，占地球表面积的71%，被划分为太平洋、大西洋、印度洋、北冰洋。浩瀚的海洋、广阔的水域，为人类提供了数不胜数的食材，仅常见鱼类便有带鱼、鲅鱼、黄花鱼、鲈鱼、鳊鱼、巴浪鱼等，常见贝类则包括鲍鱼、扇贝、蛏子、海虹、海螺、花蛤等。除此之外，更有一些地域性的特色海鲜，趣味十足、口味惊艳。例如盛产于我国珠三角沿海的鹦哥鱼，头部恰似鹦鹉鸟，身披粉色外衣；还有常见于浙江台州地区的岩蒜、沙蒜，其实是海葵的一种。岩蒜趴在礁石上，样子好似深绿色的玻璃珠，沙蒜埋在海滩中，浑身沾满泥沙，外形像蒜头，样貌比较丑陋，然而这两种独特的小生物，却有着“异于常人”的鲜味。

酒店常见海鲜食材有哪些？林林总总的海鲜如何加工入菜？中餐大厨烹制海鲜原料都有哪些花样和诀窍？以一条带鱼为例，在中餐厨师的手里就可以做出脆炸、红烧、回锅、炸烹、糟熘等多个版本。一条常见的黄花鱼，既可以清蒸，也可以家常烧，既可以搭配臭豆腐盖剁椒红蒸，又能刮下鱼肉、添加五花肉粒氽成狮子头，思路多样、口味丰富，让食客惊喜连连。更不用提以一只帝王蟹分档制出三道菜的巧妙，以及将一粒薄壳（又名海瓜子）制熟、晒干后再拿来爆炒、焗制的心思。中式烹调技法博大精深、中餐厨师创意层出不穷，将各类海鲜食材做出了引人入胜的花样。

这本《中餐海鲜烹饪大全》为读者梳理了常见海鲜品种，详细介绍了其名称、特征、产地、口味特色，并附有正在餐厅、酒店热卖的相关菜例，它们均由《中国大厨》专业传媒遍历全国，挖掘搜集整理而来。全书共分为鱼类、虾类、蟹类、贝类、杂鲜、特色海鲜六大章节，共介绍了60种海鲜食材，展示了102款中餐大厨出品的海鲜类旺菜，创意新颖、鲜香诱人，图片精美、配方翔实，是您了解海洋食材的万花筒，也是您制作海鲜菜式的参考书，值得反复阅读、妥善保藏。

金无足赤，本书在编写过程难免出现疏漏，还请广大读者批评指正。

主编

陈长芳

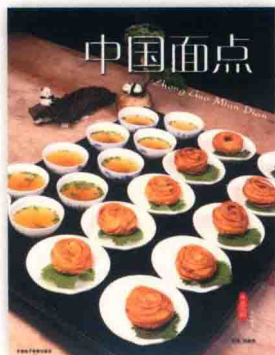
2019年7月

本书撰文：钱蕾蕾 辛燕 李金曼 于传峰

美术编辑：仲臣



《味道春秋》
——52位中国烹饪大师精华
技艺集成 定价98元



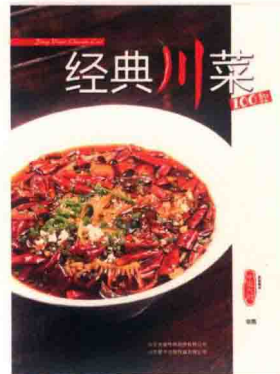
《中国面点》
定价58元



《创意盘饰100·厨房里的
美学革命》 定价58元



《开店必赢三十六计》
定价68元



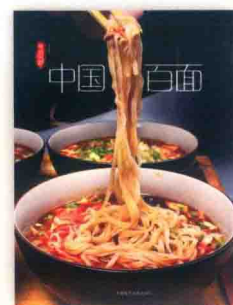
《经典川菜100款》
定价58元



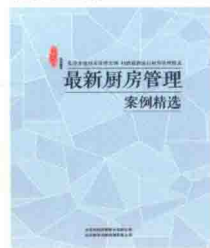
《开店必备家常菜200款》
第一部(上) 定价68元



《开店必备家常菜200款》
第一部(下) 定价68元



《中国百面》
定价58元



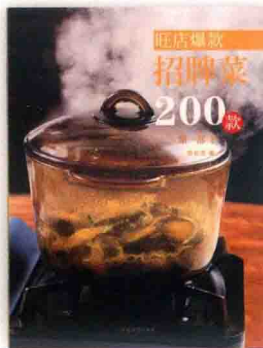
《最新厨房管理案
例精选》 定价68元



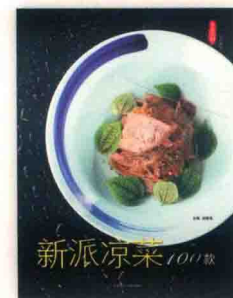
《经典鲁菜100款》
定价68元



《旺店爆款招牌菜200款》
第一部(上) 定价68元



《旺店爆款招牌菜200款》
第一部(下) 定价68元



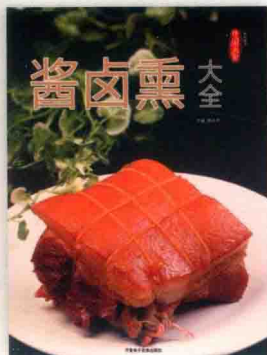
《新派凉菜100款》
定价58元



《西北风味菜》
定价58元



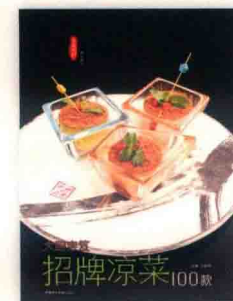
《中餐烹饪技法大全》
第一部(上) 定价88元



《酱卤熏大全》
定价68元



《中餐常用酱汁》
定价68元



《大厨宝笈·招牌凉菜
100款》 定价58元



《香料包里的秘密》
定价68元



《中餐烹饪技法大全》
第一部(下) 定价88元



《看图识香料》
定价48元

淘宝手机
客户端
扫一扫



淘宝购买
进入中国大厨淘宝店,
<http://jydc.taobao.com>



微信号
zgdc666666

第一章

鱼类

6

巴浪鱼

豉香巴浪鱼 ————— 06

鲈鱼

老厨余鲈鱼 ————— 07

鲳鱼

红烧白鲳 ————— 08

家烧鲳鱼 ————— 09

黑椒金鲳鱼 ————— 10

带鱼

脆炸黄金带鱼 ————— 11

红烧油皮带鱼 ————— 12

回锅带鱼 ————— 13

青咸菜笃带鱼 ————— 14

招牌酸辣带鱼 ————— 15

鲮鱼

芹香鱼柳 ————— 16

多宝鱼

砂锅生焗多宝鱼 ————— 17

香煎多宝鱼 ————— 18

海鲈鱼

风味鲈鱼 ————— 19

斑斓叶烤海鲈鱼 ————— 20

耗儿鱼

生炒扒皮鱼 ————— 21

双椒耗儿鱼 ————— 22

红斑鱼

泰汁酱蒸红斑鱼 ————— 23

黄花鱼

臭豆腐蒸黄鱼 ————— 24

花胶黄鱼羹 ————— 25

黄鱼狮子头 ————— 26

香酥大黄花 ————— 27

酥皮鱼卷 ————— 28

九肚鱼

辣烧水潺 ————— 29

钵酒焗香酥鱼 ————— 30

豆腐鱼夹 ————— 31



老板鱼

蒜蓉老板鱼 ————— 32

龙利鱼

虾汤龙利鱼狮子头 ————— 33

辣子龙利鱼 ————— 34

梭鱼

家烧开凌梭鱼 ————— 35

银鳕鱼

春笋银鳕鱼 ————— 36

法式煎蒸银鳕鱼 ————— 37

黑松露鳕鱼狮子头 ————— 38

第二章

虾类

39

斑节虾

野山笋干油爆虾 ————— 39

大海虾

九层白玉托红龙 ————— 40

青咖喱煮鲜果大虾 ————— 41

大龙虾

花椒龙虾天使面 ————— 42

对虾

古法蒸大虾 ————— 43

花虾

甩大花虾 ————— 45

南美白对虾

斗牛虾 ————— 46

皮皮虾

避风塘辣炒皮皮虾 ————— 47

泡菜皮皮虾 ————— 48

沙虾

香炸虾饼 ————— 49

蟹类

帝王蟹	
三吃帝王蟹	50
贵妃蟹	
炭烤贵妃蟹	52
青蟹	
公馆双味蟹	53
狮城辣椒蟹	55
干煎膏蟹	56
生腌膏蟹	57
小辣味奶油蟹	58
奄仔蟹烧土豆	59
梭子蟹	
黄油芝士焗蟹	60
珍宝蟹	
避风塘炒太子蟹	61

杂鲜

八爪鱼	
海鲜一锅焖	81
最爱吃的八爪鱼	82
笔管鱼	
香辣笔管鱼	83
塞外口蘑烧籽乌	84
籽乌排骨	85
海肠	
香酥布袋海肠	86
海参	
秋葵海蛎活海参	87
海蜇	
虾酱海蜇	88
鱿鱼	
椒芽三鲜	89
鲜香椿焗鱿鱼	90
三杯鱿鱼	91
泡妞	92

特色海鲜

白鸽鱼	
煎焗白鸽鱼	93
薄壳	
薄壳米香芋煲	94
蛋黄焗薄壳米	95
刀鲜	
香麻刀鲜	96
海葵	
干煸海中宝	97
红花桃鱼	
红花桃鱼饭	98
黄脚立	
潮汕菜脯煮黄脚立	99
黄皮头	
拍蒜蒸黄皮头	101
金边龙利鱼	
清蒸金边龙利	102
辣螺	
炒碎辣螺	103
泥猛鱼	
酸菜煮泥猛鱼	104
沙蒜	
沙蒜豆面	105
生青壳	
炒生青壳	106
石蚌子	
蛋煎石蚌子	107
血蚶	
生腌血蚶	108
岩蒜	
岩蒜炒年糕	109
鹦哥鱼	
铁锅贴鱼	110
香煎鹦哥鱼	111

贝类

鲍鱼	
鲍丁炒蟹黄	62
脆炸鲍鱼	63
土豆焖鲍鱼	64
虾汤鲜鲍	65
蛏子	
酒炖蛏子	66
黄虾酱秋葵焗蛏子	67
海虹	
葱姜青口贝	68
海螺	
压锅风味海螺	69
盐焗海螺	70
花蛤	
含花甲	71

墨鱼	
纸包墨斗	72
原汁墨鱼	73
鸟贝	
山马楂炒鸟贝	74
扇贝	
辣八仙	75
生蚝	
传统葱姜焗生蚝	76
金蚝啫土鸡	77
金丝脆炸蚝	78
香煎蚝仔烙	79
象拔蚌	
松茸煎蚌片	80



中餐
海
鲜
烹
饪



大

全



北京·旅游教育出版社

责任编辑：李荣强

图书在版编目（C I P）数据

中餐海鲜烹饪大全 / 陈长芳主编. -- 北京：旅游教育出版社，2019. 7
ISBN 978-7-5637-3978-3

I . ①中… II . ①陈… III. ①海鲜菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 126

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第124929号

中餐海鲜烹饪大全

陈长芳 主编

出版单位	北京旅游教育出版社有限责任公司
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010) 65778403 65728372 65767462 (传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepx@163.com
印刷单位	济南纸老虎彩色印艺有限公司
经销单位	新华书店
开 本	889毫米×1194毫米 1/16
印 张	7.125
字 数	88千字
版 次	2019年7月第1版
印 次	2019年7月第1次印刷
购书咨询	0531-87065151
定 价	68.00元

（图书如有装订差错请与0531-87065151联系）

序

海鲜，广义上包括海里出产的可食用动植物性原料，但在狭义上，海鲜主要是指其中的动物性食材，包括鱼类、虾类、贝类等。

海洋的面积约为3.6亿平方公里，占地球表面积的71%，被划分为太平洋、大西洋、印度洋、北冰洋。浩瀚的海洋、广阔的水域，为人类提供了数不胜数的食材，仅常见鱼类便有带鱼、鲅鱼、黄花鱼、鲈鱼、鳜鱼、巴浪鱼等，常见贝类则包括鲍鱼、扇贝、蛏子、海虹、海螺、花蛤等。除此之外，更有一些地域性的特色海鲜，趣味十足、口味惊艳。例如盛产于我国珠三角沿海的鹦哥鱼，头部恰似鹦鹉鸟，身披粉色外衣；还有常见于浙江台州地区的岩蒜、沙蒜，其实是海葵的一种。岩蒜趴在礁石上，样子好似深绿色的玻璃珠，沙蒜埋在海滩中，浑身沾满泥沙，外形像蒜头，样貌比较丑陋，然而这两种独特的小生物，却有着“异于常人”的鲜味。

酒店常见海鲜食材有哪些？林林总总的海鲜如何加工入菜？中餐大厨烹制海鲜原料都有哪些花样和诀窍？以一条带鱼为例，在中餐厨师的手里就可以做出脆炸、红烧、回锅、炸烹、糟熘等多个版本。一条常见的黄花鱼，既可以清蒸，也可以家常烧，既可以搭配臭豆腐盖剁椒红蒸，又能刮下鱼肉、添加五花肉粒氽成狮子头，思路多样、口味丰富，让食客惊喜连连。更不用提以一只帝王蟹分档制出三道菜的巧妙，以及将一粒薄壳（又名海瓜子）制熟、晒干后再拿来爆炒、焗制的心思。中式烹调技法博大精深、中餐厨师创意层出不穷，将各类海鲜食材做出了引人入胜的花样。

这本《中餐海鲜烹饪大全》为读者梳理了常见海鲜品种，详细介绍了其名称、特征、产地、口味特色，并附有正在餐厅、酒店热卖的相关菜例，它们均由《中国大厨》专业传媒遍历全国，挖掘搜集整理而来。全书共分为鱼类、虾类、蟹类、贝类、杂鲜、特色海鲜六大章节，共介绍了60种海鲜食材，展示了102款中餐大厨出品的海鲜类旺菜，创意新颖、鲜香诱人，图片精美、配方翔实，是您了解海洋食材的万花筒，也是您制作海鲜菜式的参考书，值得反复阅读、妥善保藏。

金无足赤，本书在编写过程难免出现疏漏，还请广大读者批评指正。

主编

陈长芳

2019年7月

本书撰文：钱蕾蕾 辛燕 李金曼 于传峰

美术编辑：仲臣

鱼类

6

巴浪鱼	
豉香巴浪鱼	06
鲅鱼	
老厨氽鲅鱼	07
鲳鱼	
红烧白鲳	08
家烧鲳鱼	09
黑椒金鲳鱼	10
带鱼	
脆炸黄金带鱼	11
红烧油皮带鱼	12
回锅带鱼	13
青咸菜笃带鱼	14
招牌酸辣带鱼	15
鲈鱼	
芹香鱼柳	16
多宝鱼	
砂锅生焗多宝鱼	17
香煎多宝鱼	18
海鲈鱼	
风味鲈鱼	19
斑斓叶烤海鲈鱼	20
耗儿鱼	
生炒扒皮鱼	21
双椒耗儿鱼	22
红斑鱼	
泰汁酱蒸红斑鱼	23
黄花鱼	
臭豆腐蒸黄鱼	24
花胶黄鱼羹	25
黄鱼狮子头	26
香酥大黄花	27
酥皮鱼卷	28
九肚鱼	
辣烧水潺	29
钵酒焗香酥鱼	30
豆腐鱼夹	31



老板鱼

蒜蓉老板鱼	32
龙利鱼	
虾汤龙利鱼狮子头	33
辣子龙利鱼	34
梭鱼	
家烧开凌梭鱼	35
银鳕鱼	
春笋银鳕鱼	36
法式煎蒸银鳕鱼	37
黑松露鳕鱼狮子头	38

虾类

39

斑节虾	
野山笋干油爆虾	39
大海虾	
九层白玉托红龙	40
青咖喱煮鲜果大虾	41
大龙虾	
花椒龙虾天使面	42
对虾	
古法蒸大虾	43
花虾	
甩大花虾	45
南美白对虾	
斗牛虾	46
皮皮虾	
避风塘辣炒皮皮虾	47
泡菜皮皮虾	48
沙虾	
香炸虾饼	49

蟹类

50

帝王蟹	
三吃帝王蟹	50
贵妃蟹	
炭烤贵妃蟹	52
青蟹	
公馆双味蟹	53
狮城辣椒蟹	55
干煎膏蟹	56
生腌膏蟹	57
小辣味奶油蟹	58
奄仔蟹烧土豆	59
梭子蟹	
黄油芝士焗蟹	60
珍宝蟹	
避风塘炒太子蟹	61

贝类

62

鲍鱼	
鲍丁炒蟹黄	62
脆炸鲍鱼	63
土豆焖鲍鱼	64
虾汤鲜鲍	65
蛏子	
酒炖蛏子	66
黄虾酱秋葵焗蛏子	67
海虹	
葱姜青口贝	68
海螺	
压锅风味海螺	69
盐焗海螺	70
花蛤	
含花甲	71

杂鲜

83

八爪鱼	
海鲜一锅焖	81
最爱吃的八爪鱼	82
笔管鱼	
香辣笔管鱼	83
塞外口蘑烧籽乌	84
籽乌排骨	85
海肠	
香酥布袋海肠	86
海参	
秋葵海蛎活海参	87
海蜇	
虾酱海蜇	88
鱿鱼	
椒芽三鲜	89
鲜香椿焗鱿鱼	90
三杯鱿鱼	91
泡妞	92

墨鱼

纸包墨斗	72
原汁墨鱼	73
乌贝	
山马楂炒乌贝	74
扇贝	
辣八仙	75
生蚝	
传统葱姜焗生蚝	76
金蚝啫土鸡	77
金丝脆炸蚝	78
香煎蚝仔烙	79
象拔蚌	
松茸煎蚌片	80

特色海鲜

93

白鸽鱼	
煎焗白鸽鱼	93
薄壳	
薄壳米香芋煲	94
蛋黄焗薄壳米	95
刀鲜	
香麻刀鲜	96
海葵	
干煸海中宝	97
红花桃鱼	
红花桃鱼饭	98
黄脚立	
潮汕菜脯煮黄脚立	99
黄皮头	
拍蒜蒸黄皮头	101
金边龙利鱼	
清蒸金边龙利	102
辣螺	
炒碎辣螺	103
泥猛鱼	
酸菜煮泥猛鱼	104
沙蒜	
沙蒜豆面	105
生青壳	
炒生青壳	106
石蚌子	
蛋煎石蚌子	107
血蚶	
生腌血蚶	108
岩蒜	
岩蒜炒年糕	109
鹦哥鱼	
铁锅贴鱼	110
香煎鹦哥鱼	111

第一章 鱼类

巴浪鱼

巴浪鱼，学名蓝圆鲹，又名刺巴鱼、棍子鱼。分布于中国福建省、海南省沿海以及日本南部。它的尾部有一道很硬的棱鳞，体宽不过两三尺，产量大、售价低，每千克约10元，常被用于晒制鱼干，极有嚼劲。



此菜选便宜的巴浪鱼为主料，成本低廉、分量十足，且每人一条食用方便；制作时，在巴浪鱼身上盖自制黄豆豉，增加了菜品的浓郁豉香。

豉香巴浪鱼

制作流程：1.巴浪鱼10条宰杀洗净，放入料酒汁腌制5分钟，取出沥干，摆入蒸屉，浇一层自制黄豆豉。2.砂锅烧热，放入黄油10克烧化，下入干葱头、砂姜片炒香，冲入黄酒200克。3.将蒸屉摆入砂锅，加盖带卡式炉走菜，上桌后点火蒸10分钟即成。

黄豆豉的制作：锅入底油烧至五成热，下入姜末、葱末各20克爆香，放入萝卜干400克、泡红椒碎60克小火炒香，加腊八豆350克（带油），调入海鲜酱30克、柱侯酱30克、味精20克、鸡粉20克、盐15克、糖7克翻匀即成。

技术探讨

Q：制作黄豆豉时，为何黄豆豉少萝卜干多？

A：腊八豆略带臭味，放多了会盖住鱼肉的鲜，而萝卜干之所以要多放一些，是因为客人喜欢其爽脆的口感，且在蒸制时又吸入了鱼肉的鲜汁，很受客人欢迎。

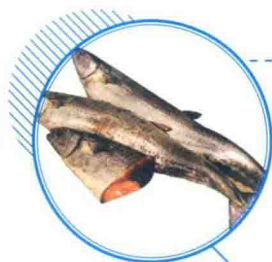


制作/田长国

鲅

鱼

鲅鱼，学名为蓝点马鲛鱼，俗称燕鱼、板鲅、竹鲛、尖头马加、青箭等。分布于北太平洋西部，在中国主产于东海、黄海和渤海。主要渔场有舟山、连云港外海及山东南部沿海。每年的5—6月为上市旺季。鲅鱼肉多刺少，味道鲜美，而且肉质坚实紧密，呈锥子状。常见的做法有红烧、酱焖或煎炸。



老厨

永

鲅鱼

鲅鱼常用来红烧、酱焖或者煎炸，但这一胶东农家做法则采用了半汤的烩菜形式，加入粉皮作辅料，只需200多克鱼肉便做成一道大菜，且肉质细腻，入口酸香，点击率和毛利双双走高。

制作流程图



1.锅内先下肉末煸香，再入葱姜同炒



2.添清水后放入鲅鱼肉



3.下入粉皮



4.淋蛋液搅匀

制作/戚永强

原料：鲅鱼肉220克，泡好的粉皮100克，五花肉末50克。

调料：蛋液50克，香醋25克，韭菜末10克，胡椒粉8克，鸡粉8克，盐5克，葱花、姜末各5克，水1000克。

制作流程：1.整条鲅鱼上笼蒸透后取出去骨，撕成块状。2.锅内放底油，下五花肉末煸出油分，再下葱花、姜末爆香，添入清水烧开，放鲅鱼肉和粉皮，调入香醋、胡椒粉、鸡粉、盐，淋蛋液搅散，盛入碗内，撒韭菜末即成。

鲳鱼



鲳鱼，别名镜鱼、平鱼、叉片鱼等，是食用和观赏价值兼备的大型热带鱼类。主要分布于中国沿海、日本中部、朝鲜和印度东部。鲳鱼肉厚刺少，味道鲜美，尤其适合老人、儿童食用。常见的鲳鱼包括两大类——银鲳（又叫白鲳）和金鲳。

金鲳鱼又叫黄腊鲳，因头、翅、尾呈漂亮的金黄色而得名。目前金鲳鱼仅在我国东南沿海地区有养殖，现广东、广西、海南和福建南部沿海是金鲳鱼的主产地。金鲳鱼背鳍上长有硬刺，体形比普通鲳鱼要大，一般每条重约500克，肉质也更紧实。缺点是腥味略重，因此不宜清蒸，而适合加重口味调料烹制。



制作/范目亮

白鲳鱼切块，以家常方法红烧，鲳鱼咸鲜微辣，肉质细嫩，极受当地顾客欢迎。

红烧白鲳

制作流程：1.白鲳3条（共约900克）宰杀洗净，以脐门为原点略呈放射状斩成大块摆好待用。2.铁锅烧热后下猪油50克，依次放五花肉片25克、姜片15克、蒜粒8克煸香，倒入鲳鱼块微煎；烹料酒15克，再沿锅壁淋入开水150克，大火烧开后下白糖10克、盐5克、干红辣椒段5克、小香葱2根，盖上锅盖小火焖3分钟；调入老抽5克，再转猛火收汁，淋入明油、弃掉料头，起锅装盘后点缀红椒丝、小葱段即可走菜。

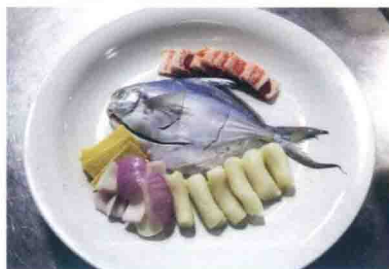


1.将鲳鱼以脐门为原点略呈放射状斩成大块，摆放整齐



2.将鲳鱼块入锅稍煎，倒入开水，调味后焖3分钟

家烧鲳鱼制作流程图



1.此菜的用料



2.锅放料头煸香，下鲳鱼稍煎



3.添水、调味后加入小年糕



4.插入竹扦试一下鱼肉成熟度



5.将主辅料捞入盘中摆放整齐，弃去料头



6.锅内原汤收浓，浇在盘中



这是一道典型的台州地区“家烧”海鲜菜，突出食材的鲜味和嫩度，时间要控制在3~4分钟，否则肉质会变老。“家烧”有几个关键词：猪油、开水、大火冲、时间短、汤汁宽。此菜在制作时还有两处改良，一是煸锅时加入五花肉，比单用猪油增添了一股肉香；二是烧制过程分为两步，鲳鱼烧制3~4分钟后即可捞出，锅内汤汁再继续收浓，然后浇进盘中，以达到鱼肉“挂汤”的效果。

制作/阮安许

制作流程：1.白鲳鱼一条去内脏洗净后打上花刀，放入漏勺中，浇入沸水烫至定型、冲去腥味。2.另起锅入猪油80克烧至六成热，下五花肉片30克煸至出香，加入姜片、洋葱、蒜片各10克爆香，下鲳鱼稍煎一下；淋入鸡饭老抽7克，烹花雕酒15克，添开水600克，放盐7克、白糖3克、鸡精3克调味；下入手指小年糕6根和干辣椒段5克，扣上锅盖继续烧约3分钟；用竹扦插一下鱼肉，如果能轻易插透，则用漏勺将鲳鱼和年糕捞入盘中摆放整齐，料头弃去不用。3.锅内原汤收至浓稠，下茼蒿段20克，关火浇入盘中，点缀红椒条即可走菜。

黑椒金鲳鱼

这道菜有两个亮点：首先，鲳鱼先煎后焗，肉质收紧、很有弹性；其次，传统黑椒汁加入进口树莓酱，成菜带有淡淡的酸甜果香，十分诱人。



制作/田长国

制作流程：1.金鲳鱼宰杀洗净，剖腹去内脏，鱼背肉厚处打一字刀，放入料酒汁中腌制15分钟。2.锅入黄油30克烧化，下入腌好的金鲳鱼，烹入黄酒5克祛腥，小火煎至两面金黄。3.砂锅底铺上韭菜，淋色拉油5克，摆入煎好的金鲳鱼，淋黑椒汁40克，加盖焗6分钟，开盖撒红椒丁30克、黑椒碎20克，加盖再焗1分钟即可走菜。

黑椒汁的制作：1.黑胡椒粒2000克入净锅干炒10分钟，待胡椒味散发时关火取出，用木杖擀碎。2.锅入黄油250克化开，下葱末、青红椒碎、洋葱碎各180克炒香；下入黑胡椒碎，倒入牛骨汤3500克大火烧沸，打去渣子，加保卫尔牛肉汁250克搅匀，加美极鲜味汁、蚝油各50克小火炒约5分钟，关火倒入树莓酱500克（即覆盆子酱，味道微酸甜，质地浓稠，40元/瓶，每瓶250克，可用酸梅酱加泰国甜辣鸡酱按照6：4的比例混匀代替）搅匀即成。

自制黑椒汁



1.金鲳鱼两侧打一字刀，入料酒汁腌制



2.锅入黄油烧化，下入腌好的鱼两面煎黄



3.盛入垫有韭菜的砂锅中，浇黑椒汁焗6分钟



4.撒黑椒碎、红椒粒再焗1分钟