

yes!

HAPPY
COOKING

美味海中

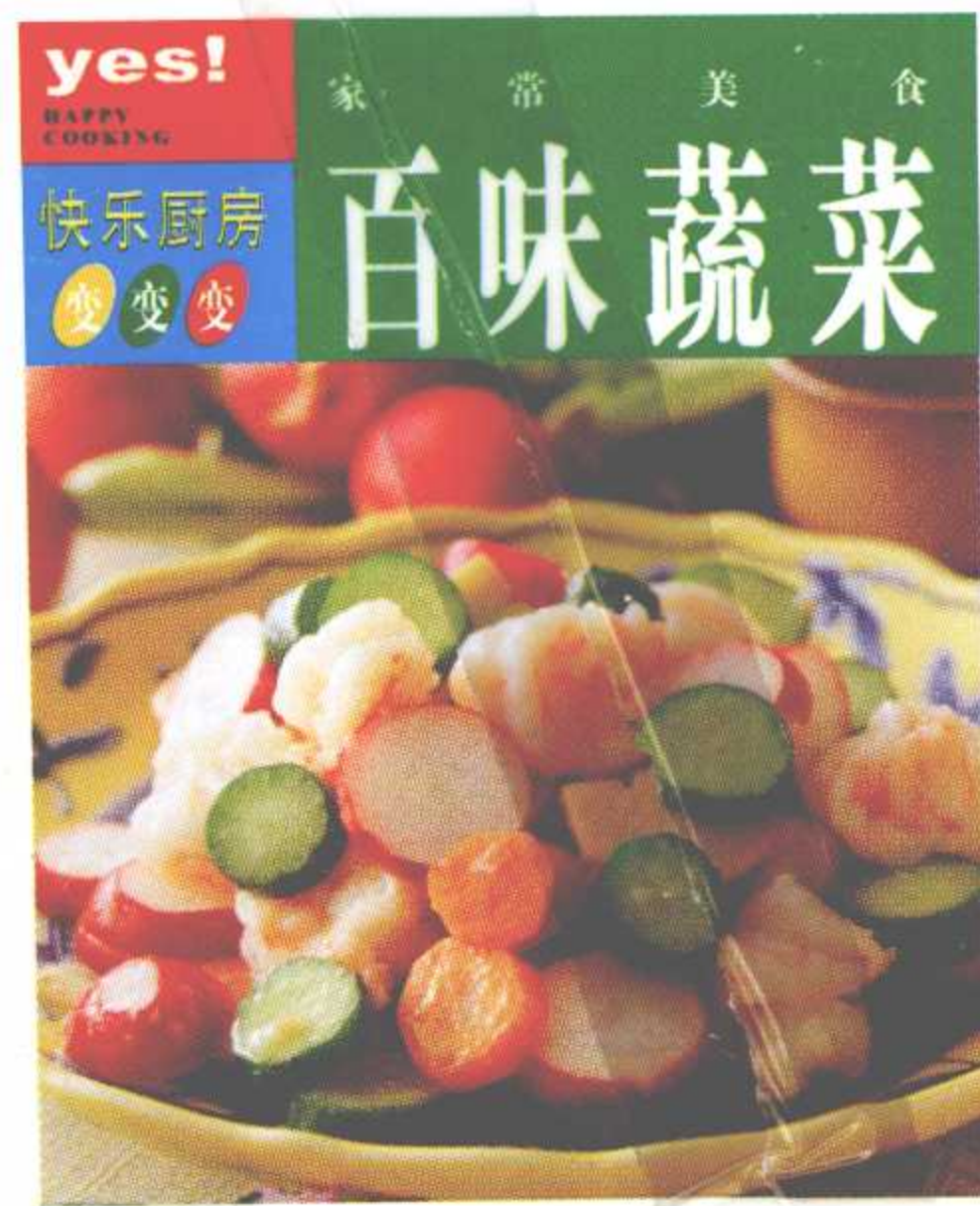
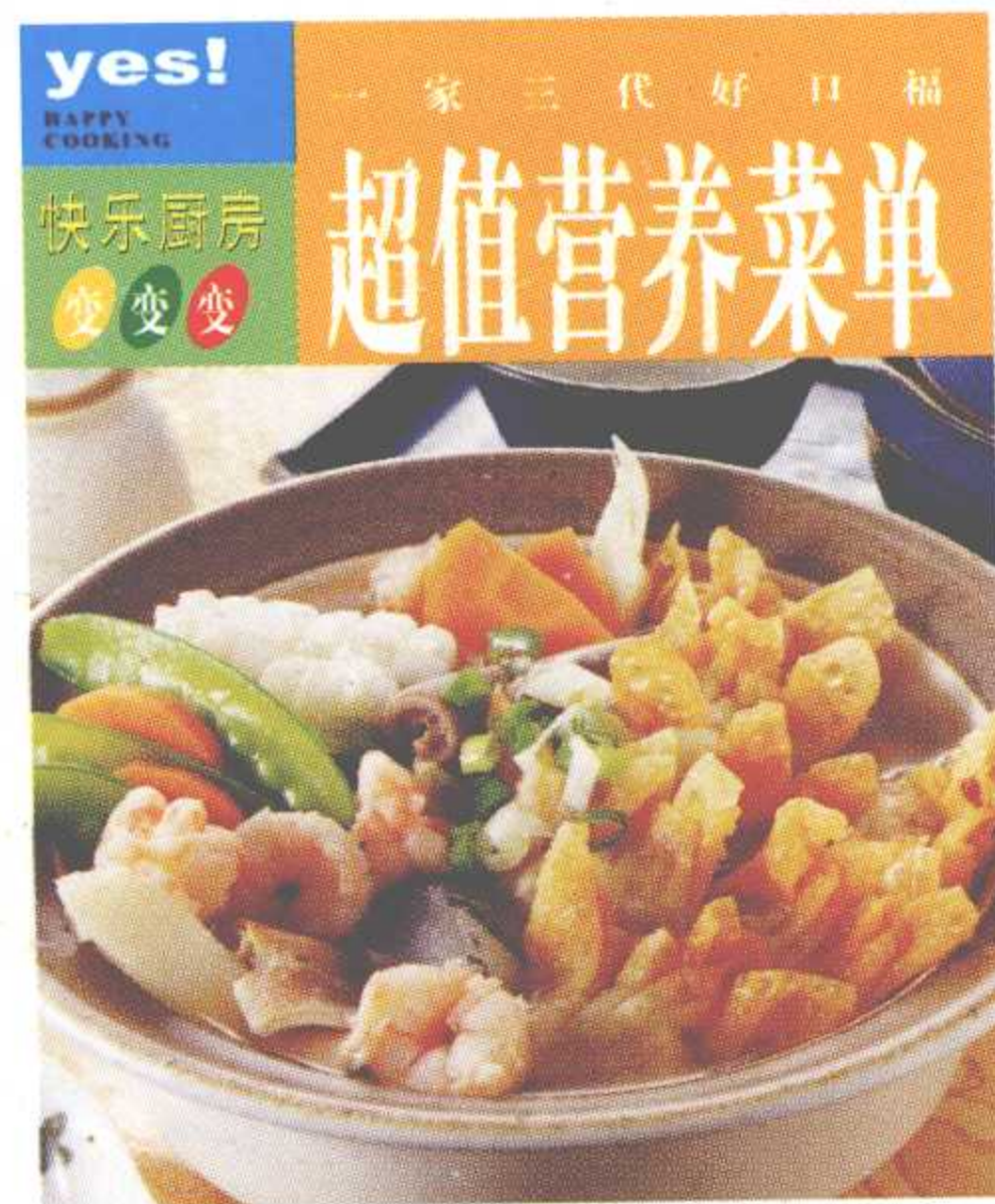
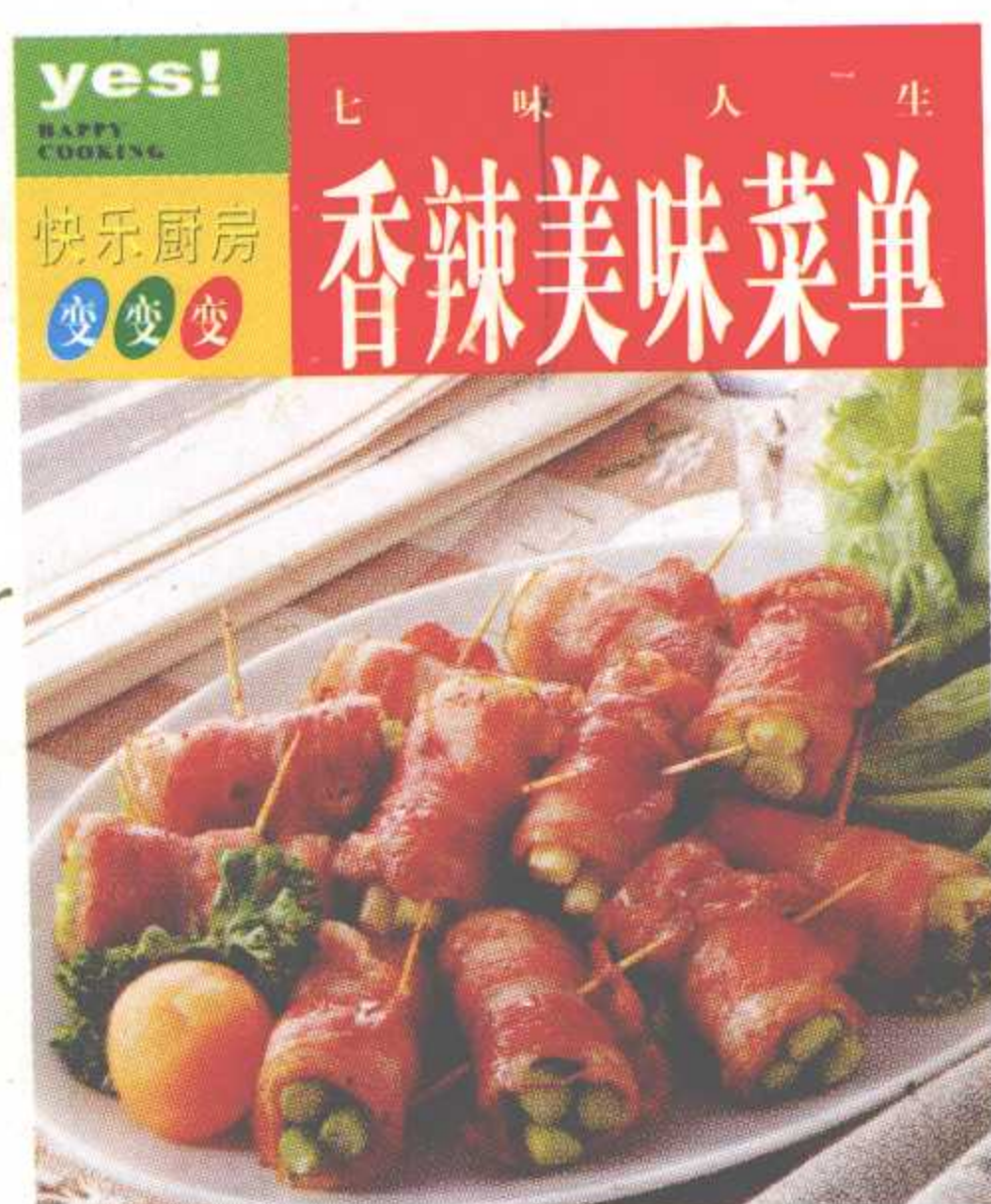
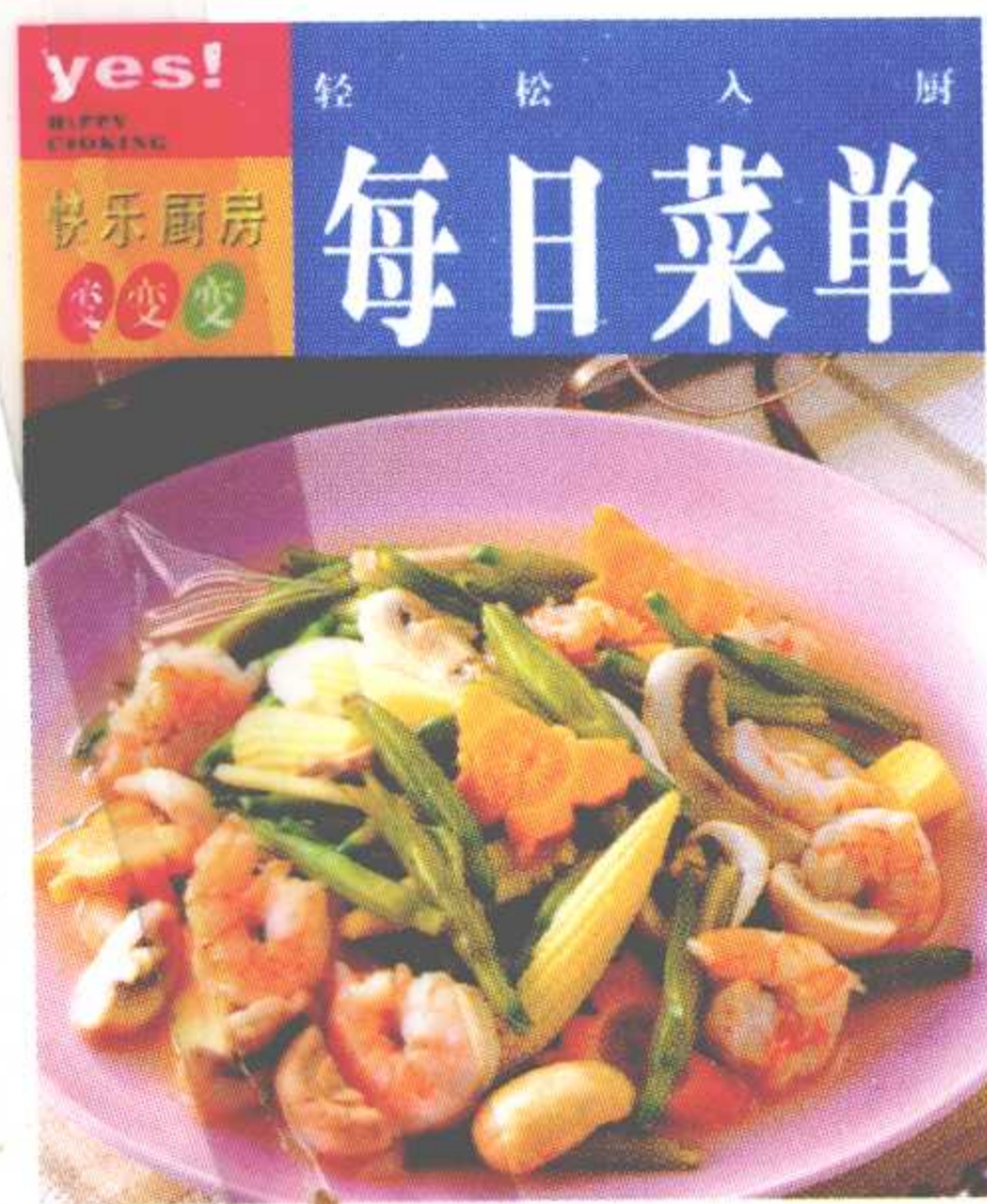
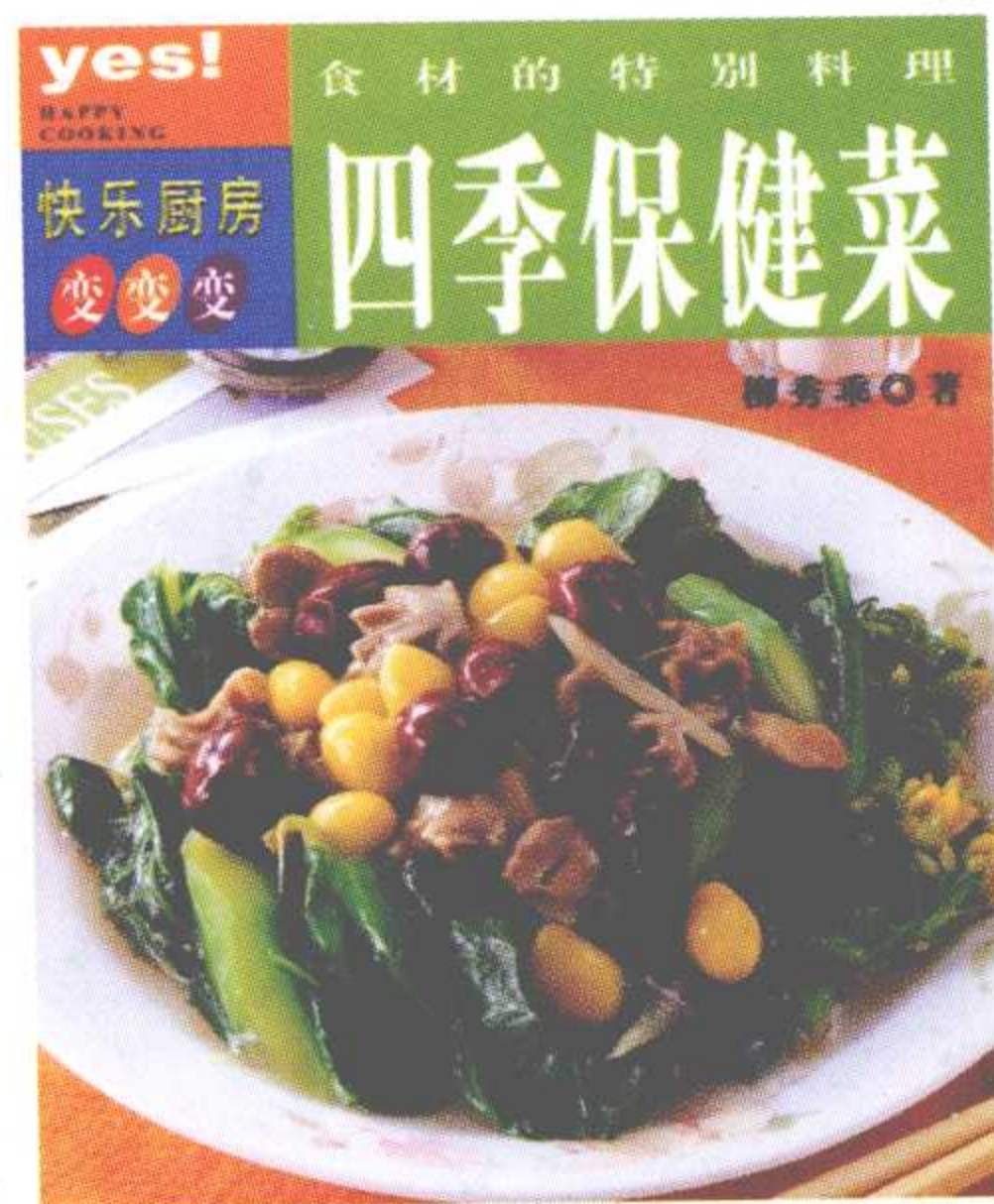
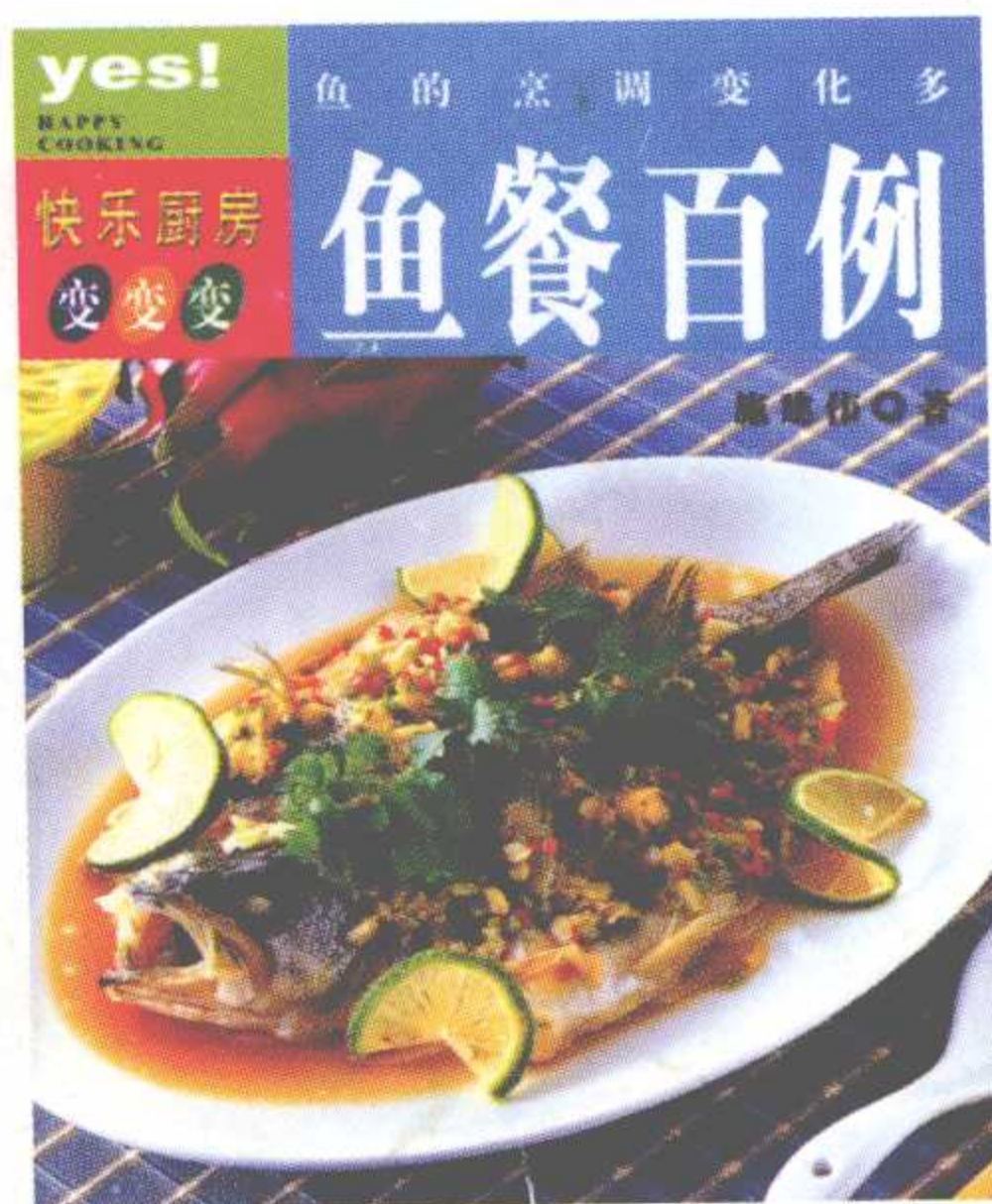
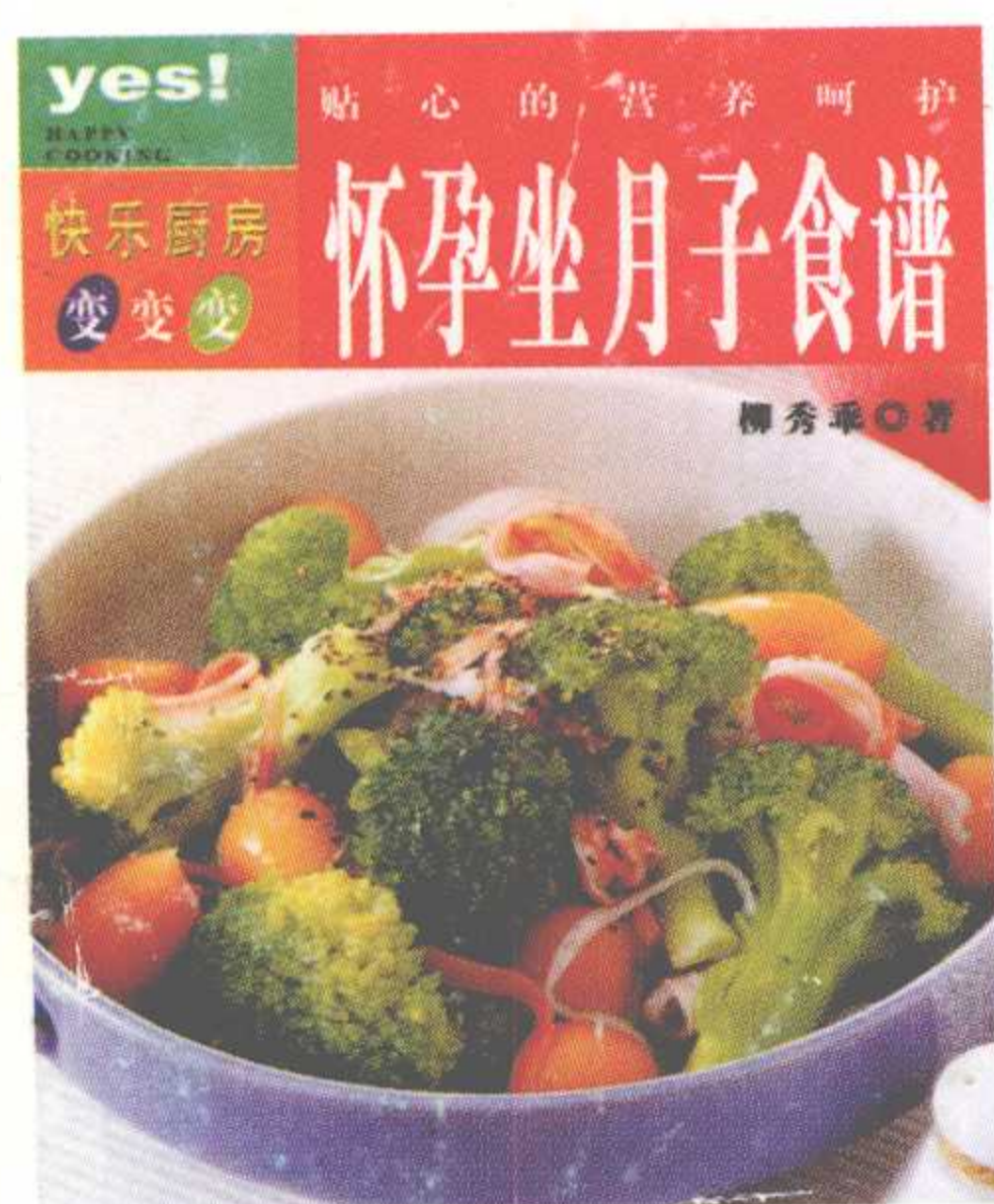
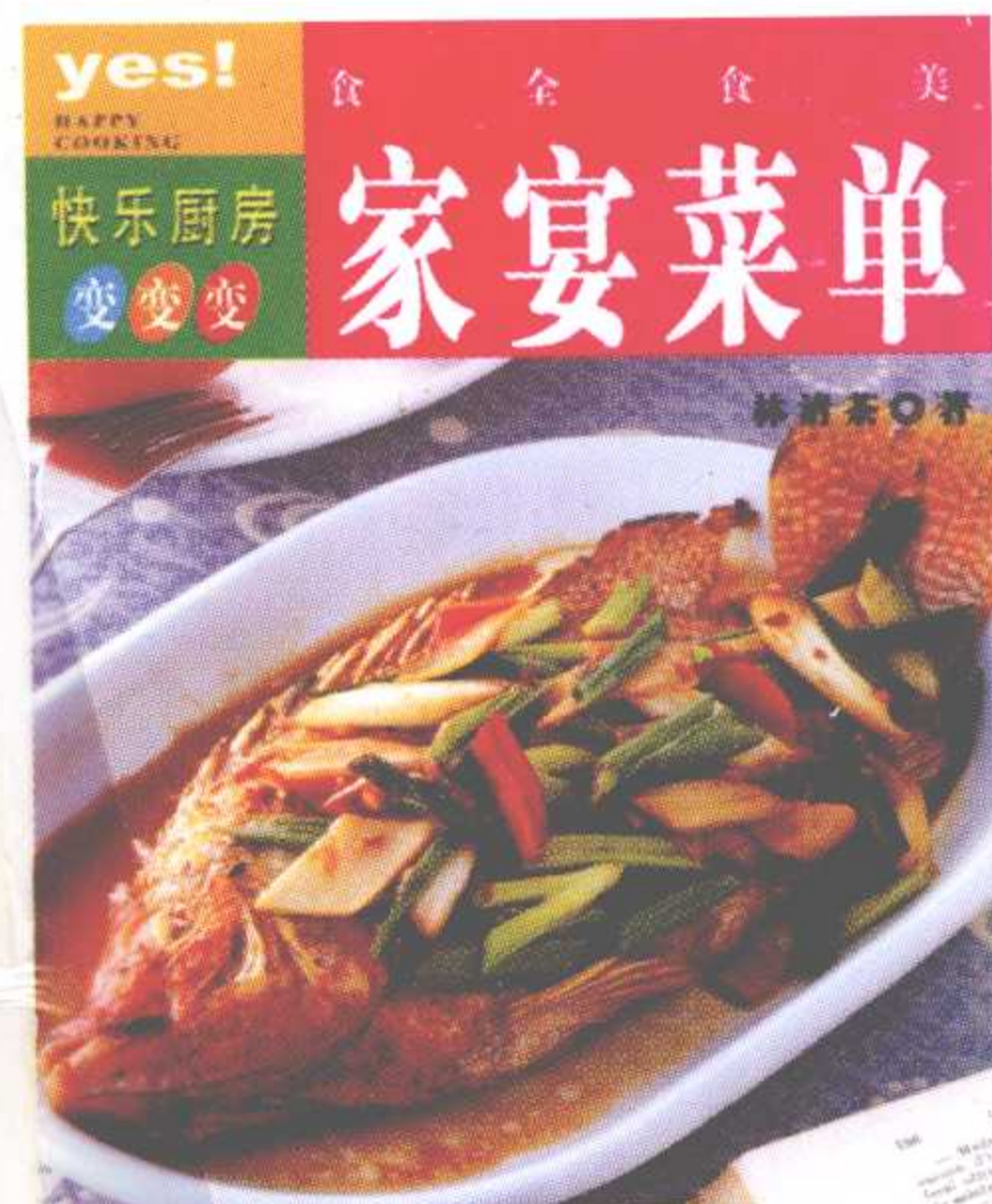
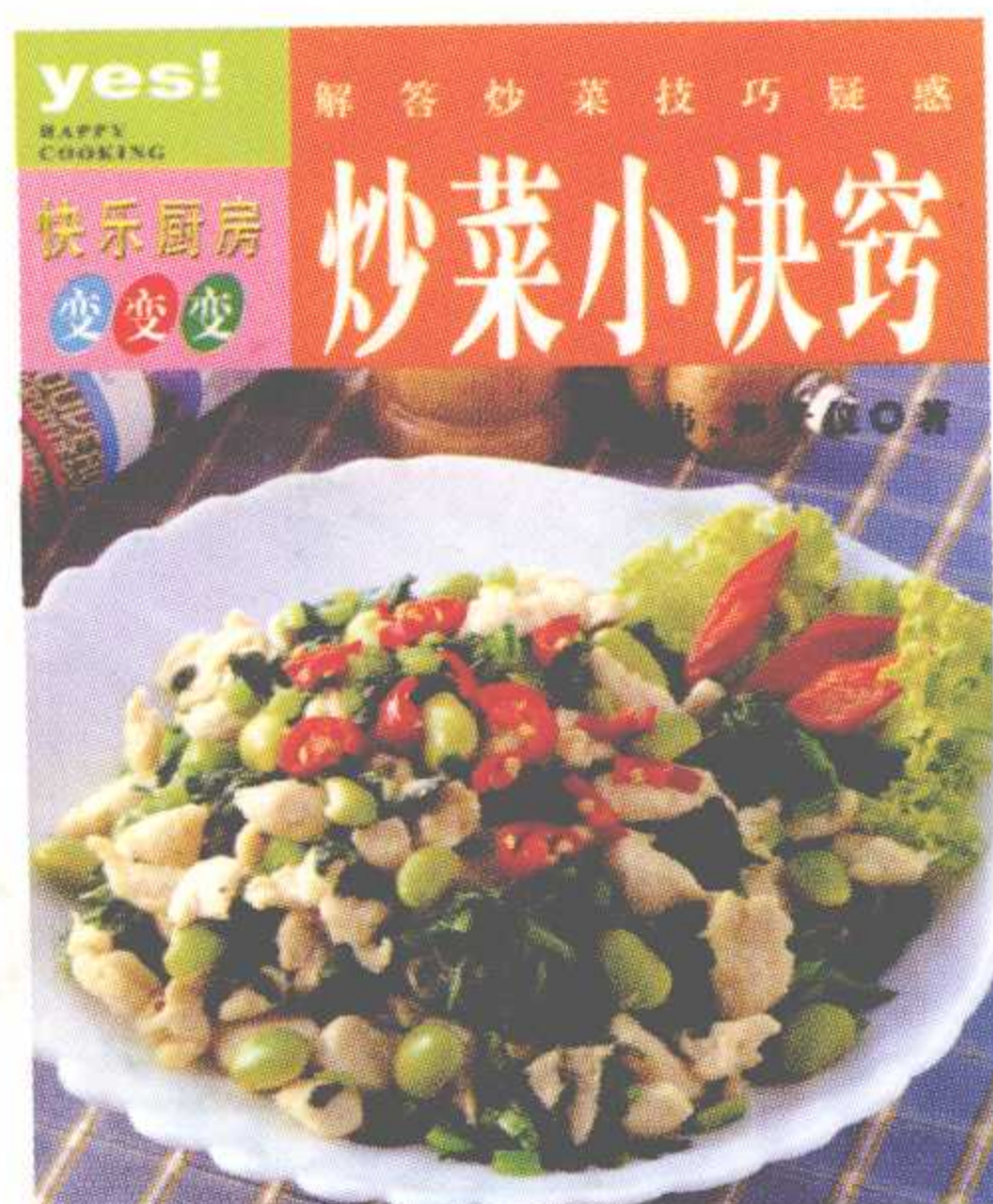
快乐厨房

变变变

海味百例



轻轻松松学料理 · 快快乐乐吃美食



海味百例

吉林省版权局著作权合同登记号
图字:07-2003-1148

本书经台湾生活品味文化有限公司授权,
中文简体字版由吉林科学技术出版社独家
出版发行。

版权所有,翻印必究

著者:林淑珠
责任编辑:车强
装帧设计:郑旭
印刷:沈阳新华印刷厂
次:2003年6月第1版第1次印刷
格:889×1194毫米16开
张:7
号:ISBN 7-5384-2725-2/Z·261
价:25.80元

TS 972.126
10

P

yes!

HAPPY COOKING

快乐厨房

变 变 变



美味海中鲜

海味百例

吉林科学技术出版社

推荐序

淑

珠大姐是典型的台湾女性，年轻时妖娇美丽、风头十足不说，现在仍风韵不减当年（这可有照片为证），她自结婚生子之后，便专心地照顾家庭，在洒扫庭院、料理三餐之余，更是勤于学习各种才艺，把家庭主妇的生活打点得多彩多姿；走进她的家，永远都是一尘不染，而且满屋的装饰盆栽，甚至于墙上的国画，也是出自她灵巧的手；若你恰巧在用餐的时间去拜访她（譬如在下我），绝对能享受到一餐属于饭店级的美味佳肴。

不但办桌大菜难不倒她，就连各种年节当令食品，如：端午节的粽子、过年的年菜、中秋的月饼，甚至于西式的糕点、比萨，也都能从她的厨房端出，所以当完成这50多道既美味又营养的海鲜菜肴后，接受大家的恭喜与道贺时，却只笑笑说：“这些都是家常菜，平时就在煮的啊！”。

淑珠大姐不但烹饪功夫一流，积极快乐的人生观更是令人推崇。想当初，大湖社区发展协会创会时，我们决定在社区成立妈妈教室，大姐就一肩承担了班主任及协会理事的重任，从第一次的编结班到现在一年春、秋两季，每季皆有5至7个各类妇女才艺班，包括中国结、编织、酿酒、养生、茶道、插花、国画等，使社区妈妈们有一个非常好的充电管道。

如今，每周一到周五的早上，总是看她忙进忙出的，问她不累吗？她说：看到每个妈妈都能学到一身好手艺，心中就会觉得很充实、很有成就感。淑珠大姐就是这样的一个人，她不但让自己的生活充满乐趣，更丰富亮丽了别人的生命；而今她的家庭和乐，先生事业有成，本身又是协会的理事和大湖社区的邻长，更膺获选为1987年内湖区的全区风云人物，真是实至名归啊！

期待淑珠大姐能多多把她的压箱绝活传授出来，使愚拙如我这般的家庭主妇们，也可以照谱操演，做出一桌好菜肴，以飨先生、小孩的胃口。

祝福你，淑珠大姐！

张离治（大湖社区发展协会理事长）

珠

珠姐是我们“陆酉家族”的班长，“陆酉”即是古人所说的“醴、醪、酒、醋、酱、医”这六项东西，六又谐音为“陆”。其中的醴为薄酒，醪为浊酒，酒为水酒，醋为苦酒，酱为腌渍酱菜，医为养生食疗的意思。

在班上，她用功、热忱、人气旺，本身又精研各种菜肴，每道菜只要经过她手，都是色香味俱全，又健康下饭。更难得的是她在先生事业有成，子女长大成人之后，十分热心参与公众事务，把大湖社区的妈妈教室经营得有声有色；认识珠珠姐就是在妈妈教室办的酿酒班上，对她热心、热情又多才多艺，一开始便留下很好的印象，所以在我和一群志同道合的好友们发起成立“酉家族”，首先便想到邀请她来担任我们的班长。

珠珠姐虽然已是厨房中的大内高手，功力深厚，但这次应出版社之邀制作这本海鲜食谱，却仍一点都不含糊，每天一早天不亮就出门，亲自到鱼市场去挑选各色最新鲜的海产品，而且为了将最好的成果呈现给大家，每道菜她都事先在家中试做一遍，看看颜色，尝尝味道，以少油、少盐的健康原则，做出最好的菜色搭配。相信读者们只要照着珠珠姐的菜谱，在家里依样画葫芦，也不怕做不出来。

每次看到珠珠姐神采飞扬地过日子，便想到“蝴蝶自由飞，日子轻松过”，这是我一位隐居乡间的友人自己编的歌，歌中自在愉快的境界，似乎也是现代都市人的大梦，显然珠珠姐已做到了！

但罗马不是一天造就的，珠珠姐累积30年的厨艺，岂是我们花一两天照谱宣科所能企及，但只要能窥得其中奥妙，让每个妈妈都像珠珠姐一样会做菜，就是很了不起的成就了，在此祝福珠珠姐厨艺更精湛，并与大家共勉之！

王莉民（养生食疗、酿酒专栏作家）



目录



张禹治推荐序	2
王莉民推荐序	3
来自海中的健康食品	7
※保鲜得法，营养不流失	7
※对症下药，健康百分百	8
※如何依季节吃鱼？	9
※鱼的烹调要领	10
※美味鲜虾怎么买？	11
※虾的烹调要领	11
※冷冻蟹与活蟹怎么判断？	12
※新鲜的贝类怎么挑？	12
※头足类的生鲜和熟食怎么选？	13
※干海产该如何挑选与保存？	13

鱼类



石斑鱼	清蒸石斑鱼	14
鳕鱼	破朴子蒸鳕鱼	16
旗鱼	香炸鱼条	18
鲳鱼	豆豉蒸鱼	20
水晶鱼	酥炸水晶鱼	22
鲷鱼	鲷鱼色拉蛋	24
比目鱼	纸包鱼	26
马头鱼	油淋马头鱼	28
金线鱼	糖醋金线鱼	30
鲷鱼	油焖麻辣鱼	32



虾、蟹类



花身鱼	花身蒸鱼	3 4
鲩 鱼	腐皮鱼卷	3 6
白带鱼	麻辣带鱼	3 8
黄 鱼	葱烧黄鱼	4 0
鲈 鱼	苦瓜鲈鱼汤	4 2
鲳仔鱼	银鱼煎蛋卷	4 4
秋刀鱼	烤秋刀鱼	4 6
红目鲢	煎烧红目鲢	4 8
鲑 鱼	鲑鱼饭	5 0
石狗公	石狗公豆腐汤	5 2
鳗 鱼	烤鳗鱼	5 4
赤 鲸	酱烧赤鲸	5 6
鲭 鱼	鲭鱼炸鱼块	5 8
乌 鱼	乌鱼面线	6 0
鲨 鱼	鲨鱼烟	6 2
鲢 鱼	砂锅鱼头	6 4

龙 虾 龙虾色拉 6 6

草 虾 蒜茸蒸虾 6 8

红 虾 凤梨虾球 7 0

明 虾 烤明虾 7 2

剑 虾 盐焗虾 7 4

砂 虾 荷叶蒸虾 7 6

红 蜆 蟹黄米糕 7 8

三点蟹 蛋炒蟹 8 0

旭 蟹 油淋旭蟹 8 2



目录

海参、头足类



海 参 烩海参 84

章 鱼 芥末章鱼 86

鱿 鱼 双色鱿卷 88

小 卷 炸小卷圈 90

花 枝 三椒花枝 92



贝 类



雪 螺 炒雪螺 94

海瓜子 炒海瓜子 96

九 孔 五味九孔 98

鲍 鱼 鲍鱼色拉 100

牡 蛎 酥炸青蚶 102

干 贝 香蒜鲜贝 104

文 蛤 文蛤蒸蛋 106

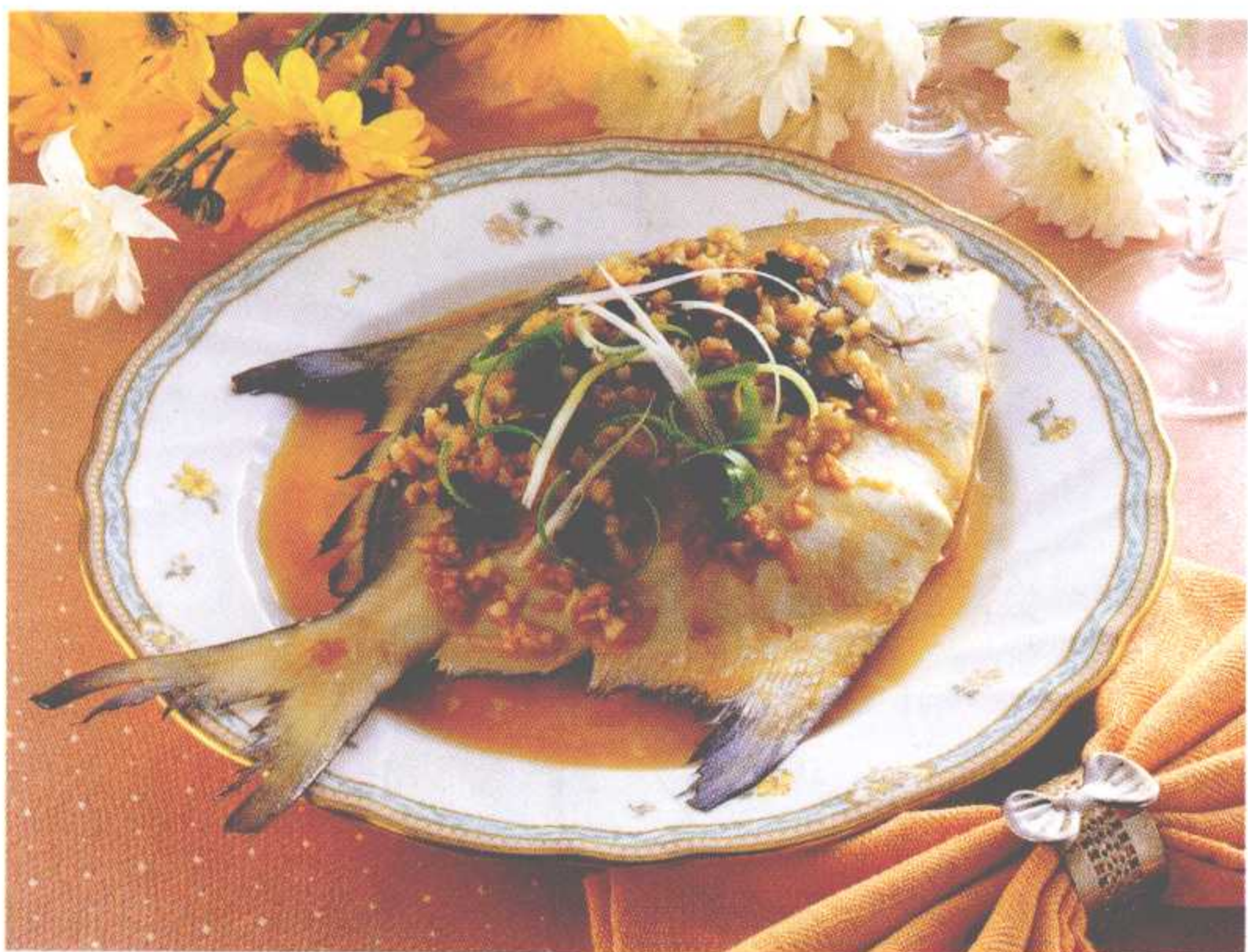
干海产类



发 菜 发菜海鲜羹 108

海 带 凉拌三丝 110

来自海中的健康食品



台湾四面临海，四季都有丰富、新鲜的海产可供食用，而每种海产的营养价值相当高，又含有丰富的蛋白质，这些蛋白质约87%——98%会被人体完全吸收利用，再加上海鲜的结缔组织含量极低，肌肉纤维较短，因此吃起来既滑嫩又爽口，最适合老年人、儿童或是消化系统有障碍的人食用。

此外，鱼、贝类能够提供脂溶性维生素A及D，以及维生素B₆、维生素B₁₂及烟酸等

水溶性维生素，脂肪含量又低，对于人体健康的维护，有很大的助益。

保鲜得法，营养不流失

由于各类海产在死亡后鲜度会急速下降，且极易遭到细菌的污染，因此购买回来的海鲜，最好能在当天食用；或是将其处理干净，擦干水分，再抹上少许食盐，放置冰箱内冷藏，并于3天之内食用；若想长期存放，最好将海鲜处理干净后，用报纸或塑胶袋包好，再放入冷冻库中存放。对于已经冷冻的海鲜，又该如何将其解冻，却又不会让营养流失呢？以下我们将提供几个方法，让读者参考。

1. 流水解冻法 是将预备解冻的海鲜，放入流动的水中，利用水流达到解冻的目的，但须先将袋中空气挤出，此种方法的解冻速度较快。
2. 室温解冻法 是将预备解冻的海鲜，放在室温中，利用正常的温度达到解冻的目的，但在夏季时，须注意解冻的时间勿过久，以免遭到细菌污染。
3. 冷藏解冻法 是将预备解冻的海鲜，移入冰箱的冷藏室中，利用低温慢慢解冻。此种解冻方法最不易让营养流失，且即使解冻后，亦可以在冰箱中保存2——3天再烹调，也不会影响鲜度与口感。



对症下药，健康百分百

海鲜的营养丰富，且对于某些疾病，更是有预防及治疗的
功效，因此，不论是怀孕中的妇女、产妇、老年人、发育
成长中的儿童，都应该多多食用各种海鲜。其功效如下：

1. 预防动脉硬化 以鲷鱼、鲳鱼、鲫鱼、鲍鱼、秋刀鱼、蛤蜊等较佳。
2. 预防皮肤病变 以鳗鱼、鳕鱼、鲑鱼等较佳。
3. 预防视力减退 以鲷鱼、秋刀鱼、蚵仔、鲍鱼、章鱼等较佳。
4. 预防骨骼疏松 以虾米、沙丁鱼、蚬仔等较佳。
5. 预防高血压 以旗鱼、鳗鱼、鲳鱼、鲷鱼、鲑鱼等较佳。
6. 预防脑溢血 以鲷鱼、秋刀鱼、鲳鱼等较佳。
7. 预防感冒 以鳗鱼、乌鱼、鲨鱼、鲑鱼、秋刀鱼等较佳。
8. 预防贫血 以蚬仔、鳗鱼、沙丁鱼、鲳鱼等较佳。
9. 预防浮肿 以鲤鱼、鲫鱼、蛤蜊等较佳。
10. 防止老化 以鲑鱼、鳕鱼、鲷鱼等较佳。
11. 强精壮血 以蚵仔、海参等较佳。



虽然食用海鲜的功能及好处多多,但对于少部分的人而言,食用海鲜时仍须注意,甚至应尽量
避免食用,例如:

1. 痛风患者不宜多吃含高嘌呤的鱼类,如: 白带鱼、鲳鱼、吴郭鱼、秋刀鱼、虱目鱼、魷仔鱼、
乌鱼、草鱼、鲨鱼、红鲷鱼、鲤鱼、鲢鱼等。
2. 患有白血病等出血性疾病者,应少吃脂肪含量过高的鱼类。
3. 肝硬化病人应该少吃含丰富鱼油的鱼类,例如鳗鱼、沙丁鱼、秋刀鱼、鲱
鱼、鲑鱼、鲭鱼等。
4. 体质比较容易过敏的人,如果曾经发生对某些食物过敏,也应该要慎择或
少吃海产,以免身体产生不适症状。



如何依季节吃鱼?

最聪明的吃鱼方式,是依季节选择属于当季的鱼种。因为这些鱼货在盛产季
时,不但数量较多、价钱比较便宜,而且味道也最新鲜、美味。以台湾来说,四
季最普遍、常见,且购买率较高的鱼,分别如下:

春季: 以鲳鱼、鲫鱼、红鲷鱼、嘉鬚鱼等为代表。

夏季: 以鲷鱼、石斑鱼、红目鲢、鳗鱼、鲈鱼、赤鯮、剥皮鱼为代表。

秋季: 以鲑鱼、魷仔鱼、秋刀鱼等为代表。

冬季: 以鲈鱼、旗鱼、鲨鱼、乌鱼等为代表。

错过了以上季节,就可能必须到超市的冷冻柜中去找了!



鱼的烹调要领



煎 煎鱼时最好使用平底锅，因为锅底较为平浅，温度加热较平均；另外，可在鱼身上抹少许食盐，煎出来的鱼肉既有弹性又有提鲜的功能。适合干煎的鱼有白带鱼。



炸 炸鱼时须先将鱼肉的水分擦干，并均匀裹上粉料，再放入热油锅中，以避免炸油四溅，炸出来的鱼肉也较为香酥好吃；另外，鱼肉含有蛋白质，不宜炸得过焦，以免产生致癌物质，因此烹调鱼类，炸至表面呈金黄色即可。适合油炸的鱼有鲭鱼及一些体型较小的鱼类。



烤 烤鱼有独特的香味，但吃起来较为干酥，因此应挑选肉质细嫩，且脂肪含量较多的鱼类，才不会使鱼肉太过干涩，失去应有的风味；此外，烤鱼时可以在鱼身上抹少许食盐，能避免将鱼烤焦，而使鱼烤的非常漂亮。适合烧烤的鱼有鳗鱼、红鲂、秋刀鱼。



蒸 蒸鱼是最能呈现原味的一种烹调方法，因此多用肉质较为细嫩、丰腴，味道鲜甜，且极为新鲜的鱼类，搭配其他材料及调味料烹调，但不影响原味为主。适合清蒸的鱼有石斑、鲳鱼、鳕鱼、鲈鱼等。

煮 煮汤需要稍长的时间加热，因此较适合肉质强韧、弹性较佳的鱼类，以免煮得过于软烂，其中也可加入少许的姜丝及柠檬，去除腥味。适合煮汤的鱼有石斑、石狗公等。



炒 在炒前一般先将鱼肉处理成片或条状，因此最好选择肉质较紧密，纤维较长的鱼类，才不会将鱼肉炒得太碎散；此外加入适量的醋，有提鲜、杀菌、抑制腐败及延长保存期限的功能，但是醋也会使鱼肉变得较为老硬，因此不要使用过量。适合的鱼有鲨鱼、旗鱼等。



美味鲜虾怎么买？

爱吃海产的人，对鲜虾在口中传递出的美味，多半是深刻难忘；但是想吃到各种美味的虾类佳肴，首要工作就是要挑选新鲜的虾。

1. 虾身 虾身呈自然弯曲状，虾壳明亮有光泽，且肉质饱满，摸起来不会软烂无弹性者，较为新鲜。



2. 虾头 虾头与虾身紧密连接，没有松脱的现象，且虾头、虾尾没有变黑及白色斑点者，较为新鲜。

3. 虾肉 虾肉结实、有弹性，挑出的肠泥不易断裂者较佳。

4. 虾味 新鲜的虾多带有一股自然的腥香味，若腥味过重，闻起来有呛鼻的氨臭味者，属于不新鲜的虾，应避免购买。

虾的烹调要领

带壳虾：烹调带壳虾时，必须用大火热油，快速拌炒，待颜色变红即可盛出，如此虾肉较结实有嚼劲；若烹煮时间过久，反而会使肉质变老，鲜味尽失。

虾仁：烹调虾仁时，可以事先加入少许盐抓搓一下，再用清水洗净多余盐分，并重复一遍，如此烹调出来的虾仁，鲜脆爽口，且虾肉不易变老。



冷冻蟹与活蟹怎么判断？

秋天一向是吃螃蟹最佳的季节，不但蟹黄饱满、丰腴，蟹肉亦丰厚、鲜甜，但现今冷冻技术的发达，一年四季皆可吃到美味的螃蟹，那么挑选时该如何分辨新鲜与冷冻的螃蟹？如何挑选才好呢？



1. 蟹身 不论新鲜或是冷冻螃蟹，选购时须注意蟹身完整、无破损，以手指按压蟹腹，感觉结实、微凸，且蟹壳坚硬，蟹脚无断裂、脱落者较佳。

2. 颜色 新鲜螃蟹的颜色较鲜艳、明亮，并带有水亮的光泽感，冷冻螃蟹则较为暗沉、无光泽，但若壳边已变红，鲜度较差，应尽量避免购买。

3. 味道 新鲜的螃蟹带有腥香味；但冷冻螃蟹，若鲜度较差时，常带有一股刺鼻的氨臭味，且会流出汁水，最好别买。

4. 重量 选购新鲜螃蟹时，可用手掂一下重量，体型相当者，应挑选重量较重的，肉质会较饱满、鲜美；但冷冻螃蟹未解冻时，常给人很重的错觉，购买时应注意。



新鲜的贝类怎么挑？

市面上常见的贝类，如牡蛎、文蛤、蚬、九孔等，以人工养殖居多，由于含有丰富的牛磺酸，能降低血液中过多胆固醇，有效预防动脉硬化及心肌梗塞，因此很受大众喜爱，可说兼具营养健康与美味可口的双重特色；但贝类食物极易腐败，采买时最好挑选新鲜的活贝。

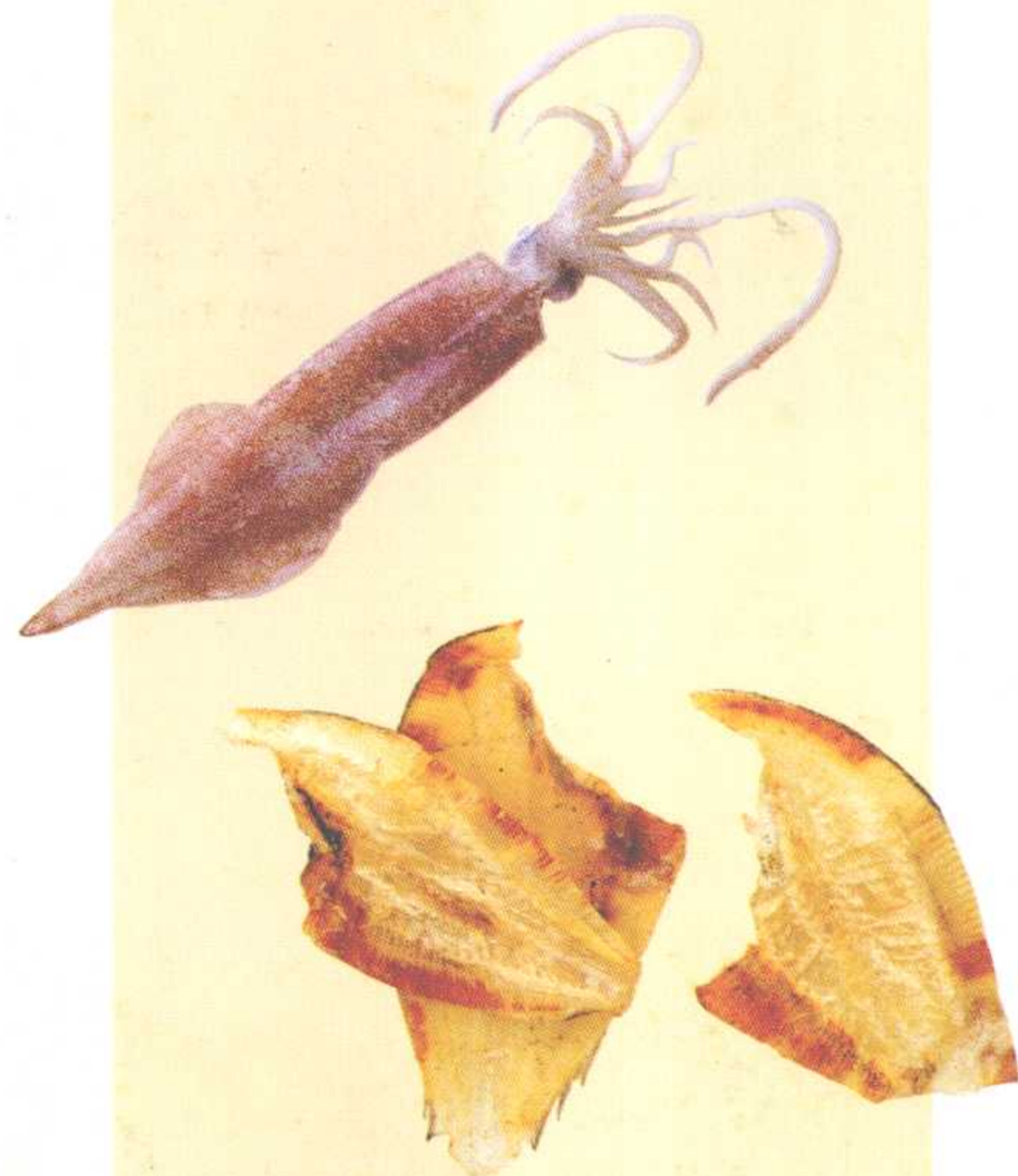
1. 新鲜的贝类带有硬壳，肉足会露出壳外活动，且出水孔偶尔会喷出小水柱或气泡，十分有活力。
2. 若取数个贝类互相敲击，音似石头撞击时的铿锵声，表示多为活贝，若传出空壳声，即是死贝。
3. 亦可用鼻子闻闻看，若发出臭味，即是死贝，应尽量避免购买。



头足类的生鲜和熟食怎么选？

头足类的海产即一般常见的小管、鱿鱼、乌贼、章鱼等，由于肉质鲜甜、有嚼劲，热量又极低，是非常受欢迎的减肥圣品，那么该如何挑选新鲜的头足类海产呢？

1. 新鲜的头足类，眼睛明亮，外皮鲜艳、光泽，挺直有力。
2. 若是以手触摸，感觉光滑、细致，且肉质厚实、有弹性者较佳。
3. 若是已加工煮熟的，应挑选外皮紧实、无脱落及粘腻感者较佳。



干海产该如何挑选与保存？

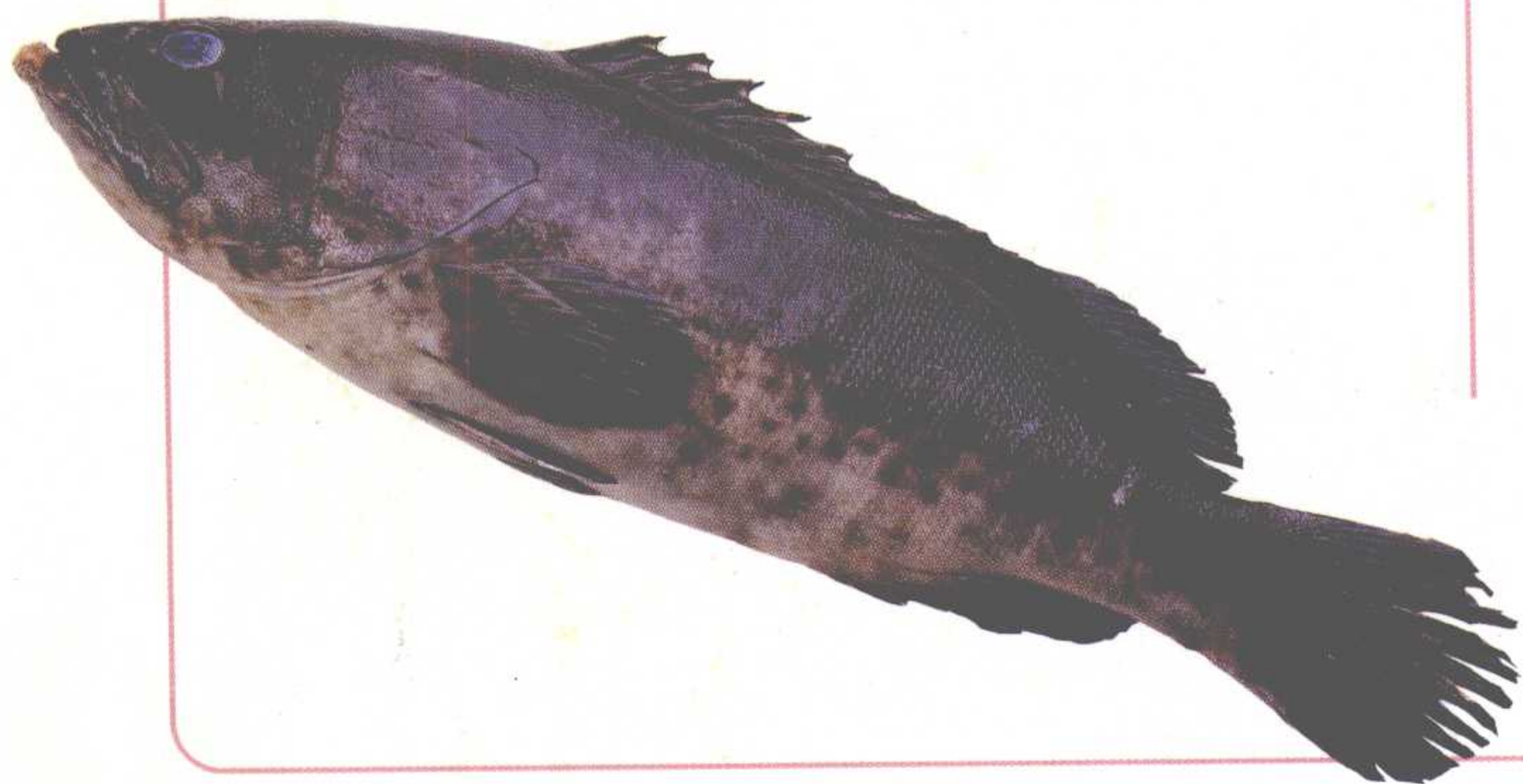
市面上常见的干海产种类非常多，例如：发菜、海蜇皮、海带、扁鱼、海菜及虾米等，多是以新鲜海产经过加工制成，因此保存期限较新鲜海产久，但在采买及存放上，仍有许多需注意的事项。

1. 购买干海产时，最好以手触摸一下，若感觉清爽干燥、不粘手者，品质较佳。
2. 干海产多带有一股自然的鲜香，但若气味过重，甚至有难闻的腥臭味时，可能已变质，最好避免购买。
3. 干海产的颜色大多较暗沉，购买时需仔细辨认是否有发霉的现象，以免买到劣等货。
4. 干海产虽然经过加工处理，但仍属于海产类，因此存放时，最好先装入干净的塑胶袋或容器中密封，再放入冰箱冷藏，能较好地保持鲜度。



石斑鱼

可预防骨质疏松症。



营养价值 石斑鱼含丰富的蛋白质与胶质，能维护人体细胞的正常功能，保持体力，促进新陈代谢及预防骨质疏松症。

采买须知 石斑鱼可分为野生斑和养殖斑两种，前者的体型大小不一，但活力十足，眼睛灵活，花色较多，肉质甜美，但价格较高；后者的体型大小一致，眼睛白浊，活动力差，价格较低。

烹调要领 石斑鱼的肉质有弹性，口感甜美，适合清蒸或熬汤，十分美味；但煮汤时需小火慢熬，才能煮出鱼的胶质。

清蒸石斑鱼

材料

石斑鱼1条约600克 葱2棵
红辣椒1个 姜6片

调味料

A料：盐1大匙
B料：米酒、酱油各1小匙

作法

1. 葱、姜及红辣椒均洗净、切丝（图1）。
2. 石斑鱼去除鱼鳞及内脏，洗净，放入盘中均匀涂抹A料，撒上葱、姜及红辣椒，淋上B料（图2），放入蒸锅蒸熟，即可端出。



烹调小秘诀

石斑鱼的鱼鳞较细小，不易刮干净，但鱼皮的胶质厚且嫩，既营养又美味。





12/12