

JIATING
SHIYONG
LENGCAI

张学顺 编著

家庭实用冷菜

—— 鱼虾海鲜类100例



陕西科学技术出版社

家庭实用冷菜

——鱼虾海鲜类 100 例

张学顺 编著

陕西科学技术出版社

(陕) 新登字第 002 号

家庭实用冷菜

——鱼虾海鲜类 100 例

张学顺 编著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 西安建筑科技大学印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.125印张 63千字

1992年10月第1版 1998年10月第2次印刷

印数: 6,001-9,000

ISBN 7-5369-1196-3/Z · 126

定价: 4.20 元

目 录

一、原料名称及营养成分	(1)
二、冷菜烹调技法 拌—炆—炸—熏—蒸—卷—酱—煮— 冻—酥—醉—卤—糟—松	(9)
三、家庭实用冷菜——鱼虾海鲜类 100 例	(15)
1. 香糟鲤鱼	(15)
2. 茄汁瓦块鱼	(15)
3. 糖醋鲤鱼	(16)
4. 辣味松子鱼	(17)
5. 椒盐鱼条	(18)
6. 红油鱼片	(18)
7. 芝麻鱼条	(19)
8. 炆鱼片	(20)
9. 葱椒鱼条	(20)
10. 三丝鱼卷	(21)
11. 草鱼冻	(22)
12. 麻辣鱼片	(22)
13. 拌鱼丝	(23)
14. 红油鱼丁	(24)
15. 芥茉鱼丝	(24)
16. 高丽鱼条	(25)
17. 芝麻鱼排	(25)
18. 双味鱼片	(26)
19. 美味鱼松	(27)
20. 酥鲫鱼	(28)
21. 五香酥鱼	(28)
22. 脆皮鲫鱼	(29)
23. 酸辣鱼冻	(29)
24. 葱油鲫鱼	(30)
25. 麻辣鲫鱼	(31)
26. 香酥鱼	(31)
27. 糟卤头尾	(32)
28. 双酱鱼块	(33)
29. 油泼白鲢	(34)
30. 熏五香白鲢	(34)
31. 五彩鳝丝	(35)
32. 炸五香鳝鱼夹	(36)
33. 麻辣鳝丝	(36)
34. 炸鳝鱼排	(37)

35. 麻辣鳊片	(38)
36. 卤酥鳊背	(38)
37. 炆蝴蝶鳊片	(39)
38. 卤酥桂鱼	(40)
39. 炆桂鱼丝	(41)
40. 荷花鱼冻	(41)
41. 葱椒银鱼	(42)
42. 软炸银鱼	(43)
43. 蘸汁鱼	(44)
44. 油辣鱼片	(44)
45. 姜汁鱼鳞冻	(45)
46. 酒醉河蟹	(46)
47. 盐水河虾	(46)
48. 过油青虾	(47)
49. 炆虾片	(47)
50. 软炸虾条	(48)
51. 炸虾卷	(48)
52. 芝麻虾仁	(49)
53. 怪味鱼	(50)
54. 陈皮鱼块	(51)
55. 糟渍马面鱼	(51)
56. 软酥小黄鱼	(52)
57. 炸五香鱼	(53)
58. 辣味黄鱼	(53)
59. 脆麻鱼片	(54)
60. 姜汁鱼条	(55)
61. 糖醋带鱼	(55)
62. 脆皮鱼方	(56)

63. 红油鱼块	(56)
64. 炆鱿鱼花	(57)
65. 麻辣鱿鱼丝	(58)
66. 葱油海参	(58)
67. 糖醋渍鱼	(59)
68. 椒香鱼条	(60)
69. 姜汁墨鱼丝	(61)
70. 炆辣味海螺	(61)
71. 椒盐蛎黄	(62)
72. 炆酸辣蛤肉	(62)
73. 炆海红片	(63)
74. 姜汁拌虾片	(64)
75. 虾皮拌油辣	(64)
76. 金钩玉牌	(65)
77. 金钩黄瓜	(65)
78. 金钩拌莴笋	(66)
79. 海米炆木耳	(66)
80. 海米炆腐竹	(67)
81. 海米炆油菜	(67)
82. 海米炆青椒	(68)
83. 海米炆豆角	(68)
84. 海米炆菜花	(69)
85. 海米炆菠菜	(69)
86. 海米炆芹菜	(70)
87. 海米炆菜帮	(70)
88. 虾籽炆茭白	(71)
89. 虾籽炆洋白菜	(71)
90. 虾籽炆莴笋	(72)

91. 虾籽炆瓜白	(72)	96. 姜汁佛手海蜇	(75)
92. 虾籽戏翡翠	(73)	97. 葱油炆海蜇	(75)
93. 三色蜆皮	(73)	98. 三丝海带	(76)
94. 芹拌蜆头	(74)	99. 美味海带松	(76)
95. 白菜拌蜆皮	(74)	100. 菜心拌海带	(77)

附录 厨房小知识

1. 怎样发海参	(78)
2. 怎样发好鱿鱼	(79)
3. 怎样发海蜇	(79)
4. 怎样发海带	(79)
5. 怎样发海米	(79)
6. 怎样对鱼进行加工	(79)
7. 怎样除去淡水鱼的土腥味	(80)
8. 怎样烧鱼无腥味	(80)
9. 怎样炸鱼不碎烂	(81)
10. 怎样煎鱼不粘锅	(81)
11. 怎样烧鱼味更美	(81)
12. 怎样贮藏鲜鱼	(81)
13. 怎样掌握凉拌海蜇的技巧	(82)
14. 怎样掌握糊浆的浓度	(82)
15. 怎样掌握做菜的火候	(83)
16. 怎样进行调味	(84)
17. 怎样掌握投放料酒最佳时刻	(84)
18. 怎样掌握勾芡的关键	(85)
19. 怎样鉴别油温	(86)
20. 怎样正确掌握烹调时的油温	(86)
21. 怎样掌握蔬菜焯水保色技巧	(86)

22. 生姜保鲜法	(87)
23. 香菜保鲜法	(87)
24. 芹菜保鲜法	(87)
25. 青椒保鲜法	(88)
26. 青蒜保鲜法	(88)
27. 番茄保鲜法	(88)
28. 大葱保鲜法	(88)
29. 莲藕保鲜法	(89)
30. 黄瓜保鲜法	(89)
31. 食盐的增香作用	(89)
32. 啤酒的增香作用	(89)
33. 食醋的增香作用	(90)
34. 桔皮的增香作用	(90)
35. 大蒜的增香作用	(90)
36. 葱姜的增香作用	(91)
37. 食醋增香法	(91)
38. 香椿增香法	(91)
39. 菜油增香法	(92)
40. 大蒜增香法	(92)

一、原料名称及营养成分

“鱼虾海鲜”类冷菜主要以淡水鱼、咸水鱼及海鲜类为烹饪原料。随着我国淡水和海水养殖业的迅速发展，鱼类、海鲜的产量日益提高，为广大消费者提供了丰富的物质基础，它们不仅是宴席和家庭便餐中的重要原料，而且是营养丰富的滋补佳品，如海参就有“海中人参”的美称。

鱼虾海鲜类原料，品种繁多，食法多样，这里不一一例举，只把本书中用到的原料作以介绍，主要以鱼类为主，另外还介绍了数种海鲜类、小海鲜类及海藻类。

鱼又分淡水鱼和咸水鱼两种，无论是淡水鱼还是咸水鱼，它们都含有人体所必需的多种物质。鱼肉的营养价值超过了猪肉、蛋品，主要含有极其丰富的蛋白质，而且多半可以为人体吸收，鱼肉所含矿物质多，而脂肪较少，是现代家庭餐桌上最为理想的食品。多食鱼，不仅是味道的享受，而且是营养的重要补充。鱼类不仅能烹制热菜，而且是制作冷菜的理想原料。

鲤 鱼

鲤鱼系淡水鱼，是市场上常见的鱼类之一，其肉质肥厚而嫩，对治疗水肿、气喘都有一定疗效。每500克鲤鱼的可食部分含蛋白质86.5克，脂肪25.1克。适应炸、拌、炆等。

草 鱼

草鱼系淡水鱼，其肉质细嫩，色泽洁白，刺少而有弹性。每 500 克草鱼的可食部分含蛋白质 89.5 克，脂肪 21.5 克。烹制方法同鲤鱼。

青 鱼

青鱼系淡水鱼，其肉质洁白而充实，肉多刺少。每 500 克青鱼的可食部分含蛋白质 97.5 克，脂肪 26 克。烹制方法同鲤鱼。

鲫 鱼

鲫鱼系淡水鱼，其肉质细嫩鲜美，有一定的食疗作用。每 500 克鲫鱼的可食部分含蛋白质 65 克，脂肪 5.5 克，碳水化合物 0.5 克。适应酥、卤等。

鳊 鱼

鳊鱼系淡水鱼，其肉质细嫩，色白味美。每 500 克鳊鱼的可食部分含蛋白质 76.5 克，脂肪 4.5 克。烹制方法同鲤鱼。

鲢 鱼

鲢鱼系淡水鱼，其肉质肥美、鲜嫩，刺多。每 500 克鲢鱼的可食部分含蛋白质 93 克，脂肪 24 克。适应炸、熏等。

鳝 鱼

鳝鱼系淡水鱼，其体细长如蛇，头圆眼小，无鳞，肉质

细嫩，味鲜美。每 500 克鳙鱼的可食部分含蛋白质 94 克，脂肪 4.5 克。适应炸、酥等。

鳊 鱼

鳊鱼俗称桂鱼，系淡水鱼类，其肉质洁白，细嫩少刺，味极鲜美，为我国名贵鱼之一。钙、磷、铁的含量极为丰富。每 500 克鳊鱼的可食部分含蛋白质 7.5 克，脂肪 2 克，碳水化合物 16 克。适应炸、烧、卤、炆等。

鲥 鱼

鲥鱼系淡水鱼类，以每年的初夏大量上市，其他时间无新鲜鲥鱼上市。鲥鱼以其肉质细嫩、味道鲜美而深受消费者的喜爱。另外，它的鳞片中含有大量的脂肪，食用时不应将鳞刮掉。每 500 克鲥鱼的可食部分含蛋白质 84.5 克，脂肪 85 克，碳水化合物 2 克。适应清蒸、熏烤等。

银 鱼

银鱼因体形细小，色如白银而得名。具有肉嫩味鲜、骨肉同食特点。每 500 克银鱼的可食部分含蛋白质 41 克，脂肪 1.5 克，碳水化合物 7.5 克。适应炒、炸、氽汤等。

河 鳊

河鳊系淡水鱼类，其体形细长，鳞片细小，背灰黑，腹部呈白色，其肉质细嫩，刺少，味鲜。每 500 克河鳊的可食部分含蛋白质 95 克，脂肪 39 克，碳水化合物 420 克。适应炒、蒸、烧、卤等。

河 蟹

螃蟹分江蟹、河蟹、湖蟹三种，以壳呈青灰色，带有亮光，脐部饱满，腹部雪白，蟹脚坚硬结实者为佳。河蟹肉质鲜美，营养丰富，每 500 克河蟹的可食部分含蛋白质 70 克，脂肪 29.5 克，碳水化合物 37 克。适应醉、盐水等。

青 虾

青虾体大，多呈青绿色，带有棕色斑纹，以煮熟后色泽红亮者为佳品。青虾肉脆嫩而鲜美，营养丰富。每 500 克青虾的可食部分含蛋白质 87.5 克，脂肪 3 克。适应醉、炸等。

大黄鱼

大黄鱼系咸水鱼，其肉为蒜瓣肉，肥而不腻，味鲜美，刺少。每 500 克大黄鱼的可食部分含蛋白质 88 克，脂肪 4 克。适应腌、熏等。

小黄鱼

小黄鱼系咸水鱼，其肉质嫩，呈蒜瓣状，味鲜美，刺少，肉多，肉易离骨。每 500 克小黄鱼的可食部分含蛋白质 83.5 克，脂肪 18 克。制法同大黄鱼。

带 鱼

带鱼系咸水鱼，其肉质细嫩，刺少。每 500 克带鱼的可食部分含蛋白质 90.5 克，脂肪 37 克。适应炸、卤等。

马面鱼

马面鱼系咸水鱼，是家庭食用的主要鱼类，它制作简单，食用方便，营养成分很高。每 500 克马面鱼的可食部分含蛋白质 96 克，脂肪 25 克。适应卤、酥、炸等。

鲳 鱼

鲳鱼系咸水鱼，是名贵的经济鱼类，其外部特征是，体阔形扁，头小口小，背体呈青白色，腹部为银白色，鳞片细小，其肉质细嫩，鲜嫩味美。每 500 克鲳鱼的可食部分含蛋白质 58 克，脂肪 31 克，碳水化合物 29.5 克。适应烧、蒸、烤、炸等。

海 参

海参是名贵的海产品之一，从外部体形上分为刺参和光参两种，现在饮食业常用的都是海参经涨发后的水发制品，其营养价值很高，富含蛋白质及钙、磷、铁等多种物质，对身体具有很高的滋补作用，是宴席常用的原料之一。每 500 克水发海参的可食部分含蛋白质 74.5 克，脂肪 4.5 克，碳水化合物 2 克。适应烧、扒、拌等。

鱿 鱼

鱿鱼在海产品中属于比较名贵的海味品之一，沿海地区一般都食用鲜鱿鱼，而内陆地区大都是食用鱿鱼干经涨发后的水发制品。鱿鱼含有很丰富的钙、磷、铁，是一般宴席常用的原料之一。每 500 克水发鱿鱼的可食部分含蛋白质 75.5

克，脂肪 4 克，碳水化合物 12 克。适应炒、扒、炆、拌等。

墨 鱼

墨鱼系咸水鱼，其肉质脆嫩，味道鲜美，具有很高的营养价值。每 500 克水发墨鱼的可食部分含蛋白质 65 克，脂肪 3.5 克，碳水化合物 7 克。适应炒、爆、烧、凉拌等。

海 螺

海螺是常见的海味品之一，分鲜品和干品两种，其肉质鲜嫩，味极鲜美。每 500 克海螺的可食部分含蛋白质 59 克，脂肪 2.5 克，碳水化合物 23 克。适应烧、炆、拌等。

蛎 黄

蛎黄又名海蛎子、蚝、牡蛎，是我国常见的贝类之一，其肉质细嫩，味极鲜美，营养丰富。每 500 克蛎黄的可食部分含蛋白质 65.5 克，脂肪 11.5 克，碳水化合物 21.5 克。适应炸、炆、拌等，也可加工成蚝油、蚝豉等。

蛤 蜊

蛤蜊是较为名贵的烹饪原料，其肉嫩味美，食之极为可口。每 500 克蛤蜊的可食部分含蛋白质 16.5 克，脂肪 1 克，碳水化合物 7 克。适应蒸、炆、拌、氽汤等。

海 红

海红又名淡菜，是驰名中外的海产品之一，富含钙、磷、铁、维生素等，其肉质脆嫩，味极鲜美。每 500 克海红的可

食部分含蛋白质 295.5 克,脂肪 38 克,碳水化合物 67 克。适应拌、炆、炸等。

海 蟹

海蟹的肌肉、蟹黄、精巢和卵巢均是上等的烹饪原料,其味道清鲜,肥嫩,食之极为可口。每 500 克海蟹的可食部分含蛋白质 70 克,脂肪 13 克,碳水化合物 3.5 克。适应拌、蒸、炸等。

虾 米

虾米系各种咸水虾和淡水虾类干制品,分海米、河米、湖米等,尤以海米鲜美,含有丰富的钙、磷、铁和维生素,是宴席和家庭便餐中经常使用的原料。每 500 克虾米的可食部分含蛋白质 237.5 克,脂肪 2.5 克。适应炆、拌等。

对 虾

对虾是海产品,是我国特产之一,以它体大肉肥,味极鲜美,为重要菜肴的原料。每 500 克对虾的可食部分含蛋白质 103 克,脂肪 3.5 克,碳水化合物 1 克。适应油焖、炸等。

海 蜇

海蜇是一种腔肠动物,学名水母,其形如伞,口腔称蜇头,伞部称蜇皮,以个大脆嫩、色泽浅黄的质量为佳。每 500 克海蜇的可食部分含蛋白质为 61.5 克,脂肪 0.5 克,碳水化合物 19.5 克。适应拌、炆等。

海 带

海带是一种褐藻，其柄部短粗，呈圆柱形，叶片狭长呈带形，营养极为丰富，含有较多的碘质、钙质，有防治甲状腺肿大的功能。每 500 克海带的可食部分含蛋白质 41 克。适应拌、酥、松等。

二、冷菜烹调技法

拌——炆——炸——熏——蒸
卷——酱——煮——冻——酥
醉——卤——糟——松

拌——是把生料或晾凉的熟料，加工成丁、块、丝、条、片等形状，再用调味品拌制的一种烹调方法。将生料消毒改刀后，加上各种调味品拌制的称生拌（拌黄瓜）；将原料焯水或煮熟后晾凉，经改刀后，加上各种调味品拌制的称熟拌（拌肚丝）；将原料焯水或煮熟后晾温，加调味品拌制的称温拌（温拌肚丝）；原料经沸水焯或煮熟后趁热加入调味品拌制的称热拌（热拌牛肉）；将生熟（晾凉）原料分别改刀后，加入调味品拌制的称生熟拌（黄瓜拌鸡丝）。拌制法取料范围比较广泛，一般的蔬菜和某些动物性原料均可作为冷菜制作的原料。拌制法常用的调味品有盐、酱油、醋、香油、味精等，也可根据原料的性质及人们的口味对调味品进行灵活调整。拌制菜肴应达到色泽鲜艳，鲜嫩爽口，清香不腻，酸甜适宜等标准。同时，要特别注意凉拌菜的卫生，拌制时，首先要将原料用沸水稍烫或用高锰酸钾溶液消毒后，然后改刀加调味品拌制，以防食物中毒。

炆——是把生原料加工成丝、条、片、块、丁等形状后，

用沸水焯或温油滑一下，然后沥干水分或油分，趁热或晾凉加入调味品，另将花椒放油中浸炸出香味，待油将沸时，捞出花椒，把热油倒在菜中炆制的一种烹调技法。如将原料用开水焯过，使其断生，晾凉后加入调味品，浇花椒油炆制的，称沸水焯炆法（海米炆芹菜）；若将原料改刀后放蛋清与淀粉制成的浆中抓匀，用油滑过，加上调味品，浇上花椒油炆制的，称滑炆（滑炆鸡丝）。炆菜的烹调方法一般适应无骨质嫩的动物性原料（猪里脊、扁担肉、鸡脯肉、海鲜等）和新鲜脆嫩的植物性原料（芹菜、白菜帮、黄豆芽、黄瓜等）。常以精盐、味精、酱油、食醋、蒜末、姜丝、花椒作为调味品。炆的特点是鲜香脆嫩，清爽不腻，操作简便，营养丰富。炆菜既有生料，又有熟料，熟料也大多是晾凉后重新切配装盘，因而在卫生上要严格要求，所用原料应洗净消毒，厨具、餐具也要进行严格消毒，以保证就餐者的身体健康。

炸——就是将原料经加工，改刀麻味后，挂糊或不挂糊，放入大油锅内炸至成熟的一种烹调方法。炸在冷菜制作中应用较多，同时，它又是其它许多烹调技法的基础。如“烹河虾”，必须将虾炸至虾壳发脆后再进行烹制。由于原料质地老嫩、形状大小和成品的口味要求不同，在实际操作中，应合理运用火力，调节油温和掌握加热时间，只有这样才能使菜肴达到香酥脆嫩、清爽利落的要求。由于原料质地和口味不同，在炸的具体方法上是多种多样的。如：原料经改刀，麻味，不挂糊，急火高温油炸制，成品外焦里嫩、清爽利落的称“清炸”；原料经改刀，麻味，挂硬糊，旺火高油温炸制，成品外焦里嫩的称“干炸”；原料经改刀，麻味，蘸面粉，拖全蛋糊，滚面包渣，中温油炸制，成品外酥里嫩的称“酥