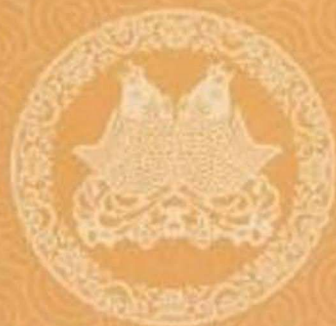


丛书主编 陈定樑

渔家乐特色菜肴与制作

乐志军 编著



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

渔家乐特色菜肴与制作

乐志军 编著



 浙江工商大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

渔家乐特色菜肴与制作 / 乐志军编著. — 杭州: 浙江工商大学出版社, 2012. 5

(渔家乐旅游开发与经营宝典 / 陈定樑主编; 1)

ISBN 978-7-81140-468-5

I. ①渔… II. ①乐… III. ①烹饪—方法②菜谱
IV. ①TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 028996 号

渔家乐特色菜肴与制作

乐志军 编著

责任编辑 王黎明 陈维君

责任校对 周敏燕

封面设计 影·设计工作室

责任印制 汪俊

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排版 杭州朝曦图文设计有限公司

印刷 杭州杭新印务有限公司

开本 850mm×1168mm 1/32

印张 4.125

字数 96 千

版印次 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-81140-468-5

定价 16.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88804227

丛书编委会

主 编 陈定樑

副主编 孙 峰

编 委 杨奇美 郑弋炜 乐志军
夏海明 安桃艳

PREFACE

总序



渔家乐是农家乐旅游的一种形态。近年来,广大渔村因地制宜,依托江河湖海的秀美风光,依靠原汁原味的海鲜、河鲜资源,大力发展渔家乐旅游,不但致富一方,而且带动了城乡合作与交流,促进了渔村基础建设和村容村貌改造,成为新农村建设的重要途径。

发展渔家乐有利于传统渔业地区发展渔业生产,调整经济结构,改善渔农民生活条件和生态环境,为繁荣农村经济、提高渔农民的生活质量开拓了新的空间。同时,渔家乐作为因应市场需求而诞生的一种新兴旅游方式,丰富了旅游产品的种类,拓展了现代旅游的内涵。与传统的观光型旅游产品相比,渔家乐旅游活动包含更多的科技知识、渔猎文化和乡土民俗,更受到市场的欢迎和认同,促进了城乡之间的交流与沟通,也推动了渔村传统文化的传承与发展。

参与渔家乐旅游开发的大多是本地渔民,其开发成本相对较低,大部分可以利用闲置的房屋和生产资料,具有投资少、风险小、经营灵活等特点。广大渔民通过提供渔家乐旅游,实现了产业链中的“服务性高增加值”,为渔民带来了直接的经济收益。同时,享受渔家乐服务的游客,在游玩过程中,获得了回归自然、体验渔事和渔村民俗活动的机会。不少渔



村的卫生条件、居家条件和环境因此得到了改善,营造出舒适宜人的绿色生态环境。因此,发展渔家乐特色旅游,是一件功在当代、利在千秋的大好事。

当前,渔家乐经营得到了各地各级政府的重视和扶持,无论在政策支持还是资源引导,以及配套设施的建设上,都得到了快速的发展。但应该看到,由于渔家乐总体上仍属新生事物,经营者文化水平和素质良莠不齐,提供的旅游服务也层次不一。渔家乐旅游迫切需要规范、提升,告别小排档式的经营模式,再上一个台阶。因此,如何开展有针对性的指导和培训,提高从业人员素质,提高渔家乐开发与经营的水平,成为发展渔家乐旅游的重要环节。本套丛书正是在这样的背景下编写的,目的是对当前的渔家乐发展现状作一些研究与梳理,并结合旅游产品的一般特点和规律,对渔家乐开发与经营中的常规业务提供基础性的知识和系统性的整合,从渔家乐的策划开始,到内部管理、特色开发、菜肴制作、旅游项目开发,形成一个完整的系列。

目前国内多见农家乐经营与管理方面的书籍,关于渔家乐开发与经营仍为空白。本套丛书编者多年从事海洋旅游的研究,遍布江南沿海的渔家乐给了编者丰富的素材和深入思考的机会。为做好丛书的编写,编者专门走访考察了舟山、温州、台州沿海以及东钱湖、千岛湖等主要的渔家乐旅游景区,搜集了大量素材,这些地区的渔家乐已成规模且特色鲜明,为编好本书打下了扎实的基础。在内容的编排上,做到河海并重,图文并茂,力争使本书具有较强的基础性、应用性和普及性,成为开发、管理渔家乐的指南。本丛书适合渔家乐的从业人员、乡镇干部和相关研究人员阅读,也可作为培训和教学的教材。

受浙江工商大学出版社委托,丛书由我忝为主编,孙峰副



教授为副主编,邀请浙江国际海运职业技术学院从事海洋旅游研究的部分老师为编(著)者。丛书共分四册:《渔家乐经营与管理》由杨奇美老师负责编写,《渔家乐服务礼仪》由郑弋炜老师负责编写,《渔家乐特色菜肴与制作》由乐志军老师负责编写,《渔家乐民俗风情导览》由夏海明、安桃艳老师负责编写。

本书的编写得到了浙江工商大学出版社领导和责任编辑的热情帮助,他们对丛书的编辑、印刷、出版和发行进行了精心的组织、安排,得到了孔志华、郭飞军、乐淑娟等老师的协助及浙江众多渔家乐经营者的大力支持。在本书即将付梓之际,再次向他们表示真挚的感谢。没有他们的努力和付出,就不可能有这套丛书的出版。

由于编者水平和条件局限,本书难免存在一些粗陋和错误之处,敬请读者批评指正。

陈宝根

2012年3月1日于浙江舟山



CONTENTS

目 录

第一章 渔家乐常用海鲜类原料及菜肴	001
第一节 常用海鱼、虾、蟹类原料及菜肴	001
第二节 常用贝壳、海藻类原料及菜肴	042
第二章 渔家乐常用淡水类原料及菜肴	055
第一节 淡水鱼类原料及菜肴	055
第二节 其他淡水类原料及菜肴	063
第三章 渔家乐常用蔬菜、食用菌类原料及菜肴	068
第一节 常用蔬菜及菜肴	068
第二节 常用食用菌类原料及菜肴	090
第四章 渔家乐冷菜菜肴	094
第一节 海鲜类冷菜	094
第二节 其他冷菜	102
第五章 渔家乐地方特色菜	106
第一节 杭州渔家乐地方特色菜	106
第二节 宁波渔家乐地方特色菜	109
第三节 舟山渔家乐地方特色菜	111



第四节	温州、台州渔家乐地方特色菜	-----113
第五节	绍兴渔家乐地方特色菜	-----115
第六节	湖州、嘉兴渔家乐地方特色菜	-----117
第七节	金华、丽水渔家乐地方特色菜	-----119
后 记	-----	121



第一章 渔家乐常用海鲜类原料及菜肴

第一节 常用海鱼、虾、蟹类原料及菜肴

一、大黄鱼

大黄鱼鳞片小,嘴大而圆。肉多、嫩,易离刺,味鲜美。主产于东海和黄海,以广东南澳岛和浙江舟山群岛产量最多。大黄鱼的鱼汛期在广东沿海10月为旺季,福建沿海以12月至翌年3月为旺季,浙江沿海以5月最盛。大黄鱼大暑后产卵完毕,洄游于沿海群岛,至天气渐寒时再离群向外海洄游,形成浙江外海秋汛,俗称“桂花黄鱼”。大黄鱼蛋白质含量较高,还含有钙、磷、铁、碘、维生素等。中医认为大黄鱼性平、味甘,有补气开胃、安神明目、止痢的功效。



(一) 黄鱼鲞烤肉

原料:黄鱼鲞 250 克,猪肉 150 克。

调料:黄酒 10 克,酱油 15 克,白糖 10 克,盐 4 克,味精 5 克,姜末 3 克,葱花 3 克,色拉油 70 克。



烹调方法:1. 将黄鱼鲞切块,猪肉切块待用。

2. 锅烧热滑油,留底油,油热时用姜片、葱段炆锅,随即将肉块、黄鱼鲞块入锅翻炒,烹入料酒,放酱油、白糖烧至肉块和黄鱼鲞块上色,放水、盐,大火烧开,转小火烧至汤汁稠浓入味时改用大火,放味精,撒些葱花,即可出锅装盘。

风味特点:黄鱼鲞干香清鲜,有嚼劲;猪肉软烂,味醇鲜。

(二)红烧大黄鱼

原料:大黄鱼 1 条(500—750 克),熟笋肉 50 克,水发香菇 30 克。

调料:葱花 3 克,姜末 3 克,盐 3 克,酱油 50 克,料酒 10 克,白糖 20 克,味精 8 克,色拉油 75 克。

烹调方法:1. 鱼初加工后,在鱼身两面剖上波浪花刀,抹上酱油,笋肉、香菇切丝。

2. 油烧至七成热,下鱼炸至外表结壳,捞出。

3. 炒锅上火,放少量底油,投入姜末、葱花、笋丝、香菇丝,稍炒,烹入料酒,加些水,放入鱼、酱油、白糖,加盖用大火烧沸,转小火烧透入味,当汤汁快要干时,加入味精,用大火收汁,撒些葱花,即可出锅装盘。

风味特点:色泽红亮,口感鲜嫩。

(三)雪菜大黄鱼

原料:大黄鱼 1 条(500—750 克),雪菜 100 克,熟笋肉 50 克。

调料:姜片 10 克,葱花 1 克,葱结 10 克,料酒 6 克,盐 2 克,味精 10 克,色拉油 50 克。

烹调方法:1. 在大黄鱼肛门处剪一小口,从鳃盖下卷出内脏,在鱼身两侧剖上直刀(5 刀左右),雪菜切粒。



2. 炒锅置旺火,下油、姜片,投入黄鱼煎至两面略黄,烹入料酒,放沸水 750 克,下葱结,用中火焖烧 8 分钟,至鱼眼珠呈白色、肩略脱开,拣去葱结,放入盐、笋片、雪菜粒,至卤汁呈乳白色时加味精,将鱼和汤同时盛在大碗内,撒葱花即可。

风味特点:肉质结实,汤汁乳白浓醇,口味鲜咸合一。

(四)苔香黄鱼松

原料:大黄鱼 1 条(750 克),苔菜干 25 克。

调料:盐 6 克,味精 8 克。

烹调方法:1. 将苔菜放置微波炉烘熟捻碎,或锅中炒熟捻碎备用。把洗净的黄鱼蒸熟,取肉备用。

2. 取不粘锅置小火上(不加油),放入黄鱼肉翻炒至鱼松(约半小时),加盐、味精和苔菜末继续翻炒,至香出锅装盘即可。

风味特点:口味咸鲜,松香。

(五)渔家糟黄鱼

原料:糟黄鱼 1 条(400 克)。

调料:白糖,味精。

烹调方法:糟黄鱼装盘,加入糖、味精直接蒸制。熟后取出上桌。

风味特点:酒香浓郁,咸鲜中略带点甜味。

二、小黄鱼

又称小鲜、黄花鱼、花鱼、古鱼,其形状和大黄鱼相似,唯鳞片较大,嘴略尖,体长为 16—25 厘米。

小黄鱼肉质细嫩,味道鲜美,一般整条烧煮。小黄鱼加雪菜汁蒸之,其味鲜美无比。小黄鱼的营养成分基本与大黄鱼相同。



雪菜汁炖小黄鱼

原料:小黄鱼 300 克。

调料:黄酒、雪菜汁、味精、葱花。

烹调方法:将小黄鱼取出内脏洗净,装入鱼盘内,加入黄酒、雪菜汁、味精,放入蒸笼内蒸熟,撒些葱花即可食用。

风味特点:鱼肉鲜嫩,雪菜汁味道独特。



三、带鱼

舟山出产的带鱼又名白带鱼、裙带鱼。体细长而侧扁,呈带状,鳞细密光滑,无鳞片。银白色,头窄长,口大、牙尖,眼大位高。属肉食性鱼类,贪食,游动迅速,常伤害其他鱼类。平时栖息于澄清水体的中下层。冬天(冬至前后)是带鱼的旺发期,也是肉质最佳期。带鱼肉鲜美,营养丰富,富含脂肪、钙等。

加工带鱼鲞,一般挑选鱼体较长、较大而且肉膛较厚实者,用水清洗后,将鱼置木桌或本质长条凳上,用铁钉将尾部钉住以固定鱼体,用刀刃从尾部肉膛厚处沿背鳍平



直剖割,至鱼头劈开。但鱼腹和鱼嘴唇部要保持完整相连,取出鱼肚内脏,拭净鱼腹腔血迹,再沿脊骨割进,以翻开脊椎骨,同样要保持切割处鱼肉厚度均匀且平整。而后用竹条撑开,用细绳从嘴部穿过,悬挂于竹竿上或屋檐下。由于捕捞带鱼大多是在西北风向和寒冷天气居多的冬季鱼汛,因此渔民加工带鱼鲞具备天时地利。由于带鱼鱼体比鳗鱼小,肉膛也相对较薄,因此鱼鲞剖好后,风干的时间比鳗鲞相对短些。但带鱼皮层脂肪较多,故亦不能以日光晒,而只能以西北风吹晾干燥。带鱼鲞保存期较鳗鱼鲞要短,最好在风干后三五天、最多一星期即食,因此有“新风带鱼鲞”之俗称。

(一)带鱼鲞烤肉

原料:带鱼鲞 250 克,猪肉 150 克。

调料:黄酒 10 克,酱油 25 克,白糖 8 克,盐 2 克,味精 5 克,姜片 5 克,葱段 2 克,葱花 2 克,食用油 70 克。

烹调方法:1. 将带鱼鲞切段,猪肉切小块待用。

2. 锅烧热滑油,留底油,油热时用姜片、葱段炆锅,随即将肉块、带鱼鲞入锅,烹入料酒,放酱油、白糖,烧至肉块和带鱼鲞上色,放水、盐,大火烧开后,转小火烧至汤汁稠浓入味时改用大火,放味精,撒些葱花,即可出锅装盘。

风味特点:带鱼鲞干香清鲜,有嚼劲;猪肉软烂,味醇鲜。

(二)咸带鱼

原料:鲜带鱼 500 克。

调料:盐 20 克。

烹调方法:将带鱼去鳍和内脏,斩成 12—15 厘米的段放入盘内,用盐腌渍 2—3 小时,也可腌渍更长时间,吃时蒸熟即可。



风味特点:肉质结实,咸鲜可口。

(三)清蒸带鱼

原料:鲜带鱼 500 克。

调料:盐 5 克,黄酒 8 克,酱油 5 克,味精 5 克,姜片 5 克,葱段 3 克。

烹调方法:将带鱼去鳍和内脏,斩成 12—15 厘米的段放入盘内,加盐、黄酒、酱油、味精、姜片、葱段,蒸熟,去掉姜片、葱段即可。

风味特点:鲜咸合一,清雅真味。

(四)红烧带鱼

原料:鲜带鱼 500 克。

调料:盐 2 克,黄酒 5 克,酱油 30 克,白糖 10 克,姜末 5 克,葱花 2 克,食用油 75 克。

烹调方法:1. 将带鱼去鳍和内脏,斩成 12—15 厘米的段。

2. 炒锅洗净烧热,放油,投入带鱼段翻炒几下,放白糖、黄酒、酱油翻炒上色后放姜末、水、盐,大火烧开后,改小火烧至入味,当汤汁稠浓时放味精、撒些葱花即可。

风味特点:味浓,肉鲜嫩。

(五)雪菜带鱼

原料:鲜带鱼 400 克,雪菜 100 克。

调料:盐 2 克,味精 8 克,黄酒 5 克。

烹调方法:锅内放适量的水,放入切成段的带鱼,加黄酒,当带鱼即将烧熟时,放入切成粒的雪菜,再烧开,放盐、味精,调味即可出锅。

风味特点:肉质鲜嫩,鲜咸合一。



(六) 萝卜烧带鱼

原料:鲜带鱼 300 克,萝卜 250 克。

调料:盐 3 克,酱油 10 克,白糖 6 克,黄酒 5 克,味精 8 克,葱花、食用油适量。

烹调方法:萝卜洗净切块或丝,锅内放适量的水,再放萝卜,当萝卜即将烧熟时放进带鱼,烹入黄酒、酱油、白糖,烧熟带鱼后再放少许盐、味精,调味后淋上热油,撒葱花,即可出锅。

风味特点:带鱼肉嫩,萝卜柔软,味鲜。

(七) 异香带鱼

原料:净鲜带鱼肉 350 克,臭豆腐 150 克,蛋丝、笋丝、火腿丝若干。

调料:葱段 150 克,盐 7 克,黄酒 10 克,味精 15 克。

烹调方法:1. 带鱼取净肉,批成长片卷入三丝(蛋丝、笋丝、火腿丝),用葱段扎好待用。

2. 取一鱼盘,码上臭豆腐,放上带鱼卷,加调料,入笼蒸熟即可。

风味特点:制作精细,口感鲜嫩。

(八) 金丝龙鳞片

原料:带鱼、土豆丝。

调料:黄酒、盐、自制叉烧酱。

烹调方法:1. 将带鱼去骨,腌制 10 分钟,腌好后切成 8 厘米长的段,抹上自制叉烧酱,放进烤箱烤 20



分钟即可。

2. 土豆切丝炸成金黄色垫底,放上烤好的带鱼即可。

风味特点:色泽金黄,外脆里嫩。

(九)桂花带鱼

原料:鲜带鱼 500 克。

调料:鲜桂花 75 克,糟汁 75 克,白糖 10 克,盐 7 克,味精 15 克,白酒 50 克,食用油 500 克(实耗 75 克)。

烹调方法:1. 带鱼剖上十字花刀,切成段,入油锅炸至金黄色待用。

2. 取一份糟汁,加入鲜桂花、白糖、味精、盐调成味汁,将炸好的带鱼码入盘中,淋上调好的味汁,放少许白酒,腌三天即可。

风味特点:色泽金黄,桂香四溢。

(十)糖醋带鱼

主料:鲜带鱼 1 条。

调料:盐、白糖、味精、料酒、香醋、葱、姜。

烹调方法:1. 将带鱼去头、尾,剖肚,洗净、沥干水分待用,姜切成片,葱切成段。

2. 将炒锅烧热,放入适量油,待油七成热时,将带鱼入油中煎至金黄色,煎透取出。

3. 锅中留底油,煸香姜、葱,后放入水,加入白糖、盐、料酒、味精,烧开后勾芡,淋入香醋,放入带鱼,翻炒后出锅装盘。

风味特点:鱼肉嫩,色泽红亮,酸甜味浓。

四、马鲛鱼

马鲛鱼性凶猛,体形呈纺锤形,侧扁、尾柄细,头长,吻尖

