

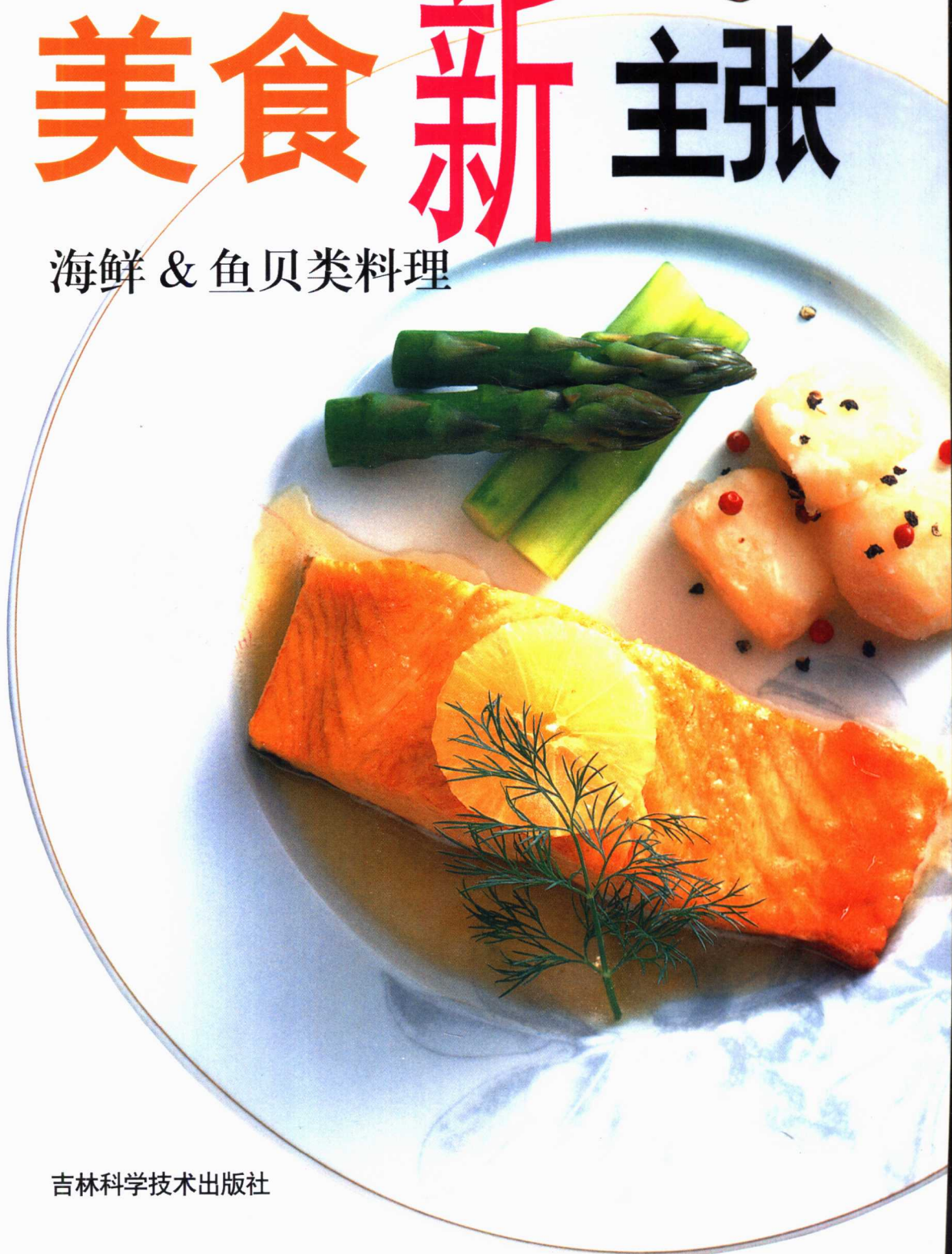
HAPPY COOKING

オレンジページ
ORANGE PAGE
COOK BOOK



美食新主张

海鲜 & 鱼贝类料理



吉林科学技术出版社

快乐厨房

美食新主张

海鲜&鱼贝类料理



家常菜的基本条件就是做法简单又美味。这一系列的「快乐厨房」，便是将这些基本的食谱，按照食材、种类，分门别类地收集在一起。正在烦恼每天该煮什么菜的读者，或者想要涉猎更多领域的读者，请把这些食谱放在随手可及之处，随时助您一臂之力吧！本书为您介绍介绍海鲜料理，内容包括保证一学就会的整尾鱼调理法、轻松简单的鱼片活用法，还有热门的虾类、乌贼、章鱼等丰富料理。烹调海鲜料理，一书在手，完全搞定！

吉林科学技术出版社

基本鱼类料理

竹荚鱼

盐烤竹荚鱼	6
竹荚鱼丁	8
南蛮渍腌酥炸小竹荚鱼	10
炸竹荚鱼萝卜泥淋酸橘醋	11

沙丁鱼

姜汁沙丁鱼	12
煎煮沙丁鱼串	14
梅干紫苏沙丁鱼天妇罗	16
山椒嫩果煮沙丁鱼	17
面包粉烤沙丁鱼	18
酥炸牛蒡沙丁鱼丸	19

青花鱼

青花鱼酱汁煮	20
香柚盐烤青花鱼	22
色拉酱汁烤青花鱼	23
酥炸茄汁青花鱼	24
青花鱼龙田炸	25

鲷鱼

照烧鲷鱼	26
鲷鱼炖萝卜	28
蒜香烤鲷鱼	30
梅肉酱汁烤鲷鱼	31

鲾鱼

香煮鲾鱼卤	32
油炸鲾鱼蔬菜羹	34
芝麻酱油煎鲾鱼	35

鲙鱼

香蔬鲙鱼烧	36
酱拌鲙鱼片色拉	38
卤煮鲙鱼块	39

鲔鱼

鲔鱼葱烧串	40
塔塔风生鲜鲔鱼	41

秋刀鱼

盐烤秋刀鱼	42
秋刀鱼韩式辛辣煮	43
腌渍烧烤秋刀鱼	44

鱼肉切片料理

鲑鱼

奶油香煎鲑鱼	46
酥炸鲑鱼排	48
双菇鲑鱼奶油烧	49
色拉酱焗烤马铃薯鲑鱼	50
鲑鱼牛蒡南蛮渍	51

旗鱼

烤面包机烘烤酱汁腌渍旗鱼	52
蒜香旗鱼排	53
酥炸旗鱼天妇罗	54
纸包香烤旗鱼	55

鲭鱼

柚香酱汁烤鲭鱼	56
咖喱炒鲭鱼	57

鳕鱼

鳕鱼蔬菜豆腐蒸	58
香炸米果鳕鱼酥	59

金眼鲷

酱油甜卤金眼鲷	60
蔬菜羹烩金眼鲷	61

银鳕

奶油煎银鳕淋柠檬番茄酱汁	62
银鳕豆腐辣汤	63

生鱼片

生鱼片的切法与装盘法.....	64
鲑鱼生鱼片拼盘.....	65
3种生鱼片拼盘.....	65
山葵泥酱油风味山药凉拌鲑鱼.....	66
油醋白肉鱼冷盘.....	67

其他海鲜料理

虾

酥炸明虾.....	70
清炒虾仁豆腐.....	72
茄汁虾仁.....	73
虾仁蔬菜焗饭.....	74
炸虾天妇罗.....	75

乌贼（小卷）

小卷卤青芋.....	76
凉拌小卷虾仁.....	78
照烧小卷.....	79
盐炒小卷油菜.....	80
葱油小卷煎饼.....	81

扇贝

酥炸鲜贝腌肉卷.....	82
扇贝热炒芦笋.....	83
奶焗菠菜扇贝.....	84
木耳炒蒸扇贝.....	85

牡蛎

蚝油牡蛎炒白菜.....	86
香酥鲜牡蛎.....	87

章鱼

蒜香西芹炒章鱼.....	88
酥炸章鱼.....	89
章鱼小黄瓜凉拌萝卜泥.....	90
章鱼色拉.....	90

海瓜子

蒜香酱油蒸海瓜子.....	91
海瓜子番茄色拉.....	92
海瓜子香炒麻婆豆腐.....	93

带鱼

香煎奶油带鱼大蒜风味.....	94
韩式卤带鱼小青椒.....	95

虹鳟

奶油香煎虹鳟 杏仁酱汁.....	96
------------------	----

香鱼

盐烤香鱼.....	97
-----------	----

鲱鱼

特制香酥鲱鱼.....	98
-------------	----

若鹭鱼

柳川风若鹭鱼.....	99
-------------	----

星鳗

辣味炒星鳗.....	100
------------	-----

鱼类的基本处理方式

竹荚鱼的预先处理方法.....	6
竹荚鱼的三片切法.....	8
沙丁鱼的预先处理方法.....	12
沙丁鱼的手开法.....	14
鲾鱼的预先处理方法.....	32
虾类的预先处理方法.....	70
小卷的处理法.....	76
小卷的剥皮法.....	78
海瓜子的吐沙法.....	91

副菜

马铃薯煮甜豌豆.....	7
油菜煮五花肉.....	9
生菜丝拌油豆腐皮日式色拉.....	13
香菇慈葱蛋花汤.....	15
油菜烤玉菇拌土佐醋.....	21

柠檬腌渍三色生菜.....	27
豌豆荚海带芽醋拌煎蛋.....	29
香菇豆腐葱烧柴鱼.....	33
金平风牛蒡拌魔芋丝.....	37
水煮蛋卷心菜色拉.....	47
马铃薯西芹菜汤.....	71
辣萝卜泡菜.....	77

本书特色及使用方法.....	4
菜刀的磨刀方式.....	67
鱼类料理的便利道具.....	68

材料笔记

小竹荚鱼.....	10
葱花鲑鱼肉泥.....	40
醋橘.....	43
姜.....	82
蒸扇贝.....	85
麻婆豆腐材料包.....	93
蓼醋.....	96

吉林省版权局著作权合同登记号

图 字：07-2002-1066

COOK BOOK ③

GYOKAI NO OKAZU

(c)2000 ORANGE PAGE

Originally published in Japan in 2000 by
THE ORANGE PAGE INC..

Chinese translation rights arranged
through

TOHAN CORPORATION, TOKYO.

版权所有，翻印必究

美食新主张

——海鲜&鱼贝类料理

责任编辑：车 强

出版发行：吉林科学技术出版社

社 址：长春市人民大街124号

邮 编：130021

发行电话：0431-5677817 5635177

印 刷：沈阳新华印刷厂

版 次：2003年1月第1版第1次印刷

规 格：889×1194毫米16开本

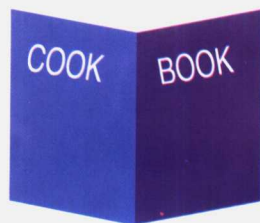
印 张：6.25

书 号：ISBN 7-5384-2080-0/Z·228

定 价：25.00元

下厨前须知

本书特色及使用方法



分量为2人份与4人份

本书中所介绍的料理，其材料及做法有2人份与4人份两种（“基本料理”及“菜单安排”等页的副菜除外），请配合家中人数来进行烹调。有的料理则是视状况以容易制作的分量（4~6人份、模型1个份等）来标示，此时请配合食谱制作。另外，做法中出现（）内的分量、时间，则是指4人份的情况。

热量、盐分、烹调时间、烹调器具均标明于图示上

每道料理都以1人份或容易了解的单位标示热量、盐分。烹调时间也同时标明于图示上，可作为标准。而烹调时使用的主要器具及烹调方法也都标示得浅显易懂，请在下厨前先行确认。此外，热量、盐分、烹调时间的各种数值，是以2人份为基准来计算。

炸油的温度

做法中的炸油温度，其基准如下。低温（160℃~165℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水会下沉至接近锅底再慢慢浮上来。中温（170℃~180℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水下沉至接近锅底，便立刻浮上来。高温（185℃~190℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水下沉至一半便立刻浮上来。

菜单搭配建议

为了方便每天的菜单安排，所有可以作为主菜的料理均附有“菜单搭配建议”，介绍适合搭配的副菜。可以作为当天菜单安排的参考。

以要诀、笔记解决疑问

有关烹调的诀窍，是以“烹调要诀”来说明，罕见材料则是在“材料笔记”中说明。至于与材料、烹调等有关的小常识、可以代用的食材等等，则在“厨房笔记”这个项目中解说。

关于高汤

材料中的高汤，是指使用海带、柴鱼片、小鱼干等熬煮而成的日式高汤。如果使用高汤粉，请依指示溶于热水中再使用。

主要材料以红色区别

为了能一眼区别主要材料和其他材料，材料表中以不同颜色标示以作区别。可供买菜时使用。

一般材料及计量法

在本书的材料表，盐是指精盐，砂糖是指白砂糖，面粉是指低筋面粉。至于酱汁，除非书中有特别标明（例如红酱汁、白酱汁），否则使用手边现有的酱汁即可。1大匙为15ml，1小匙为5ml，1杯为200ml。量米时的1杯则为1个量米杯=180ml。



基本鱼类料理

竹荚鱼
沙丁鱼
青花鱼
鲷鱼



鲷鱼
鲹鱼
鲭鱼
秋刀鱼

盐烤竹荚鱼

烤网
烧烤

基本鱼类

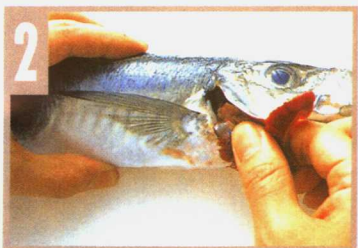
竹荚鱼

预先处理一整尾鱼，如果熟练了，也不是一件难事。请利用竹荚鱼来练习基本技巧。



刮除鳞片及黄鳞

将竹荚鱼的头部朝左平放，用刀尖刮去背部的鳞片。从鱼尾根部开始，将刀子略为倾斜切入，再慢慢移动，除去鱼背上的黄鳞。另一侧的做法相同。



拔掉鳃

将手指伸入鳃盖，摘下红色褶皱的鳃根，以指尖捏紧，朝自己的方向拔除。另一侧的做法相同。



掏出肠子(内脏)

由于一整尾鱼装盘时，鱼头会在左边，所以切痕要在装盘时看不到的一面。首先，将鱼身的正面朝下，置于砧板上，在胸鳍下方切开3cm左右。将鱼背稍微扶起，以刀尖伸入切口，稍微掏出内脏后，再以手指用力拉出。



放入水中一边清洗、一边将内脏掏净

在大钵里加满水。放入竹荚鱼，将手指伸入切口，掏出残留的内脏并彻底洗净。以水冲洗亦可。



背鳍、胸鳍、尾鳍充分抹盐

拉开背鳍，用手指抹盐(装饰盐)。处理胸鳍、尾鳍的方式也一样。一整尾鱼所用的装饰盐约一小匙。这么一来，烧烤时鳍才不会烤焦、折断。剩下的盐从30cm左右的高度撒于鱼身两面。



烤网充分预热 薄涂一层色拉油

烤网(或煤气炉附的烤架)以大火预热。离火后以纸巾薄涂一层色拉油，使鱼肉不会沾粘在网上。



轻轻拭干水分、划出刀痕

以纸巾轻轻拭干水分。内脏取出后，腹部里头也拭干。在鱼身中央斜切出与胸鳍平行的刀痕。这么处理能使鱼肉易熟，烤好后的模样更美观。另一侧的做法相同。



装盘时鱼身的正面朝下，开始烧烤

装盘时正面朝下，置于烤网上。以较强的中火烤约5分钟(视鱼的大小调整火候)，烤至表面呈微焦色。翻面后，火转弱继续烤。翻面太多次会让鱼肉散开，烤出来的形状就不好看。盛盘，搭配萝卜泥和事先切好的嫩姜段，洒上酱油即可食用。

材料	(2人份)	(4人份)
竹荚鱼	2尾	4尾
盐	2小匙略多	4小匙略多
色拉油	少许	少许
酱油	适量	适量
嫩姜(腌渍品)	2根	4根
萝卜泥	适量	适量



这是一种产量丰富、在家庭中相当常见的深海鱼。种类也很多，不过一般都是以竹荚鱼与真竹荚鱼较常见。这种鱼的特征是从尾鳍到头部有一种称为黄鳞的坚硬鳞片。含有丰富的优质蛋白质，以及和沙丁鱼一样多的DHA、EPA。鱼肉清淡无腥味，用途广泛，可作为生鱼片、烧烤料理、炖煮料理、油炸料理的材料。鱼身呈银色光泽、鱼眼乌亮不混浊才表示新鲜。

竹荚鱼

热量
598kJ
(1人份)

盐分
2.0g
(1人份)

烹调时间
20
分钟



单菜

搭配建议

单纯的酱油味煮肉料理，加入竹轮，饱足感满点。用来搭配盐烤竹荚鱼，成为一道口感不腻的料理。

马铃薯煮甜豌豆

材料(2人份) 马铃薯2个 竹轮(小)2支
甜豌豆(或豌豆荚)100g 色拉油 $\frac{1}{2}$ 大匙
日式高汤(或水) $\frac{2}{3}$ 杯 料酒2大匙 砂糖 $\frac{1}{2}$ 大匙 酱油2大匙 盐少许

做法

1. 马铃薯削皮切4等份，泡水约10分钟，再捞起沥干水分。
2. 竹轮斜切1cm小段。甜豌豆去蒂和筋，以加盐的热水汆烫后，捞至滤网沥干水分。
3. 锅中倒入色拉油，以中火加热，放入马铃薯、竹轮略炒。倒入日式高汤，煮沸后添加料酒和砂糖，盖上锅盖，以中火焖煮约8分钟。
4. 加入酱油、甜豌豆拌匀，火稍转小，再煮3分钟左右。

(1人份98kcal 盐分2.9g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



竹荚鱼丁



练习将1尾鱼切成3片的技巧。使用新鲜的竹荚鱼，准备味道速配的葱姜、等香味蔬菜，拌匀食用。

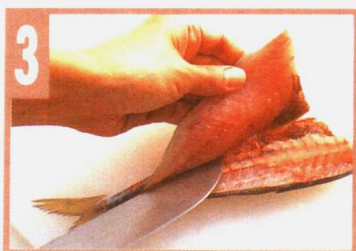
基本鱼类

竹荚鱼



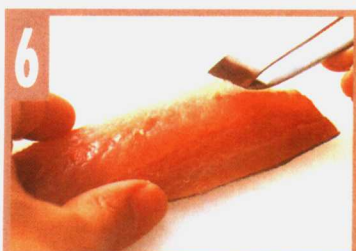
鱼头切除， 肠子(内脏)清除干净

清除竹荚鱼两面的鳞片与黄鳞。鱼头方向朝左，从胸鳍的根部垂直切入，切掉鱼头。翻面，鱼头方向朝右，刀从切口划至腹部，翻开鱼腹。以刀尖清除肠子，再以清水洗净鱼身。



挪动刀尖 慢慢切开

左手拉住鱼身上半部，慢慢挪动刀子，刀尖沿着中骨上方划至腹部。顺势划至尾部，直至上半部完全切开。



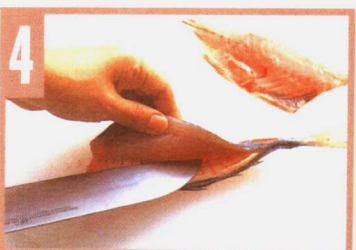
用拔鱼刺夹 仔细拔去鱼刺

用拔鱼刺夹拔去鱼身中央的整排鱼刺。夹住鱼刺，往鱼头方向拉出，既好拔又不伤害鱼身。残留的鱼刺会影响入口时的感觉，请一根根地仔细拔除。



从背部沿着 中骨上方划入

以纸巾拭干水分，刀刃从背部横向切入，顺着中骨，移动刀子划过。



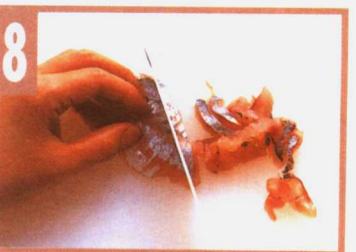
另半片亦与中骨 切开，切成3片

翻面使中骨朝下，刀刃从尾部往背部紧贴中骨划入，左手拉住上半片，同3的方式，慢慢挪动刀尖划至腹部，使整片鱼肉分开。如右图共切成3片。



剥去鱼皮

将鱼身纵向切成一半。鱼肉朝下置于砧板上，以手指稍微剥去鱼头的皮。左手按住鱼身，往尾部一口气剥去鱼皮，注意不要伤到鱼身。剩下的鱼身也以相同方式处理，再盛盘，覆上保鲜膜，放入冰箱冷藏。



削去腹骨

鱼腹凹陷处的鱼骨(腹骨)，以左手按住，刀刃横向切入，薄薄地削去。

备好香味蔬菜、配料， 切好竹荚鱼，做最后调理

姜去皮磨泥。葱切成碎末。小黄瓜切成5cm长，以刨丝板刨成细丝。茗荷纵切成半，再纵向切成薄片。小黄瓜、茗荷以冷水泡过使其爽脆后，置于滤网沥干水分。竹荚鱼斜切成5mm薄片，加入姜泥与葱花，以刀子拌匀使之入味。盘子上摆好青紫苏叶、小黄瓜、茗荷，再放上竹荚鱼。竹荚鱼与姜、细葱再次拌匀，淋上酱油即可食用。

热量 777kJ (1人份)	盐分 1.4g (1人份)	烹调时间 20 分钟
----------------------	---------------------	------------------

材料	(2人份)	(4人份)
竹荚鱼(生鱼片用)	3尾	6尾
姜	少许	少许
葱	2根	4根
配菜		
小黄瓜	1/2根	1根
茗荷	2个	4个
青紫苏叶	4片	8片
酱油	适量	适量



菜单

搭配建议

搭配口感极佳的
煮五花肉。
油菜的维生素
让营养更均衡。

油菜煮五花肉

材料(2人份) 油菜3棵 猪肉薄片100g
红辣椒1根 色拉油1小匙 酒2大匙
料酒2大匙 酱油2大匙

做法

1. 油菜切成一半长度，茎纵切4等份。猪肉切成4cm长。红辣椒去蒂和籽。
2. 在锅中倒入色拉油，以中火加热，放入红辣椒和猪肉拌炒，炒至变色，再放入部分的油菜茎。继续拌炒至变软后，洒上酒，再略炒一下。
3. 加入水 $\frac{1}{3}$ 杯、料酒、酱油，以中火煮约2分钟，再加入油菜叶混拌，盖上锅盖。以稍弱的中火焖煮约1~2分钟，盛盘即可。

(1人份1078kJ 盐分2.4g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



酥炸小竹荚鱼

南蛮渍腌

品尝整尾小竹荚鱼的鲜美，趁着刚炸好热腾腾之际，浸入酱汁，是美味的重点。

炸得酥酥脆脆，

菜单搭配建议

马铃薯煮四季豆
与主菜搭配，中性的口味，加入蔬菜，与主菜一起煮，汤汁鲜美，可补充维生素，是一道不错的配菜。

烹调要诀



调理方式为先在鳃盖下方切出一小三角形，再以刀尖挑出内脏，清除干净。黄鳞若太大、太硬，则比照一般竹荚鱼的处理方式，将黄鳞清除。

做法

1 准备洋葱

洋葱1个纵切成半，再纵切薄片。水1杯(2杯，4人份)加盐搅拌，调成盐水，放入洋葱，浸渍10分钟，移至滤网，用力拧干水分。

2 制作酱汁

红辣椒切成碎末，去籽。加酱油、料酒、醋搅拌，再放入红辣椒调成酱汁。

3 事先处理小竹荚鱼

如下图所示的烹调要诀，在鳃盖下方切出三角形，以刀尖刮出肠子(内脏)。用清水冲洗腹内，再用纸巾拭干水分。将面粉轻撒于整条小竹荚鱼的鱼身与腹内。

4 以中温热油慢慢油炸

将油加热至中温，放入小竹荚鱼，不时翻动，油炸12~13分钟至酥脆，沥干油分，盛盘。

5 蘸酱汁

小竹荚鱼充分浸渍2的酱汁，加入洋葱充分拌匀。可以马上食用，或是静置15~20分钟使之入味，风味绝佳。

热量
878kJ
(1人份)

盐分
1.3g
(1人份)

烹调时间
30
分钟

厨房笔记



小竹荚鱼是指10~12cm左右的小尾竹荚鱼。整尾都可入口，最适合补充钙质。



材料	(2人份)	(4人份)
小竹荚鱼	6尾	12尾
洋葱	1/2个	1个
盐	1小匙	2小匙
酱汁		
红辣椒	1/2根	1根
酱油、料酒	各1大匙	各2大匙
醋	1 1/2大匙	3大匙
面粉、炸油	各适量	各适量

做法

1 处理 竹荚鱼

竹荚鱼的调理方法参照“竹荚鱼丁”，将鱼身切成3片，撒上盐、胡椒，略为腌渍。

2 将竹荚鱼 沾裹面衣

以纸巾轻压竹荚鱼，吸去表面的水分，依序裹上面粉、蛋汁、面包粉作为面衣。

3 准备萝卜泥 和酸橘醋

将萝卜削皮磨泥，置于滤网上沥干水分。萝卜叶切成5~7cm长。将醋橘汁、酱油搅拌做成酸橘醋。

4 以中温热油 酥炸竹荚鱼

将油加热至中温，萝卜叶炸出鲜艳色泽，沥干油分。再次加热油至中温，一次放入4片竹荚鱼，以长筷翻面，炸约3~4分钟直到外表酥脆。沥干油分，盛盘，铺上萝卜泥，淋上酸橘醋，并饰以萝卜叶。

热量
1651kJ
(1人份)

盐分
2.4g
(1人份)

烹调时间
30
分钟



基本鱼类

竹荚鱼

厨房笔记

使用油炸。天妇罗专用的竹荚鱼，事先已经切好，较为省事。萝卜泥淋酸橘醋也很适合搭配酥炸沙丁鱼。

菜单搭配建议

脆皮的油炸物，适合搭配柔软的水煮卷心菜色拉，以平衡口感。卷心菜切成粗丝，以盐水煮过后沥干水分。胡萝卜和火腿切丝，与水煮卷心菜一起用芥末色拉酱拌匀即可。

炸竹荚鱼 萝卜泥 淋酸橘醋

刚炸好的热呼呼，手工制作的独特美味，搭配萝卜泥和酸橘醋，清爽顺口好滋味。



材料	(2人份)	(4人份)
竹荚鱼	2尾	4尾
萝卜	8cm	15cm
萝卜叶	40g	80g
醋橘汁(或柠檬汁)	2大匙	4大匙
竹荚鱼的腌料		
盐、胡椒	各少许	各少许
面粉	适量	适量
蛋汁	适量	适量
面包粉	适量	适量
酱油	1大匙	2大匙
炸油	适量	适量

姜汁沙丁鱼



沙丁鱼放入冷却的煮汁容易产生腥味，务必煮沸后再放入。由于沙丁鱼肉质较软，适合盖上比锅口小的活动纸盖，维持原状继续炖煮。



清除鳞片和粘膜

砧板上铺报纸(这么做就不会弄脏砧板，也不会留下味道，善后处理也省事)。按住沙丁鱼的头，刀从鱼尾向鱼头刮过，清除鱼身两面的鳞片和粘膜。



切下鱼头

鱼头朝左，按住鱼头前方，刀子从鳃盖下方的鱼头末端切入。往近身的这一端划下刀子，再切下整个鱼头。



清除肠子(内脏)

切口朝右，往鱼的腹部中央切入5~6cm。以刀尖彻底清除内脏。取下的鱼头和内脏直接用报纸包好，丢弃。



以清水冲洗干净

以清水冲洗腹内。用拇指搓洗中间的骨头(中骨)，彻底冲掉脏及鱼骨上的污血。捞至滤网上沥干水分后，以纸巾拭干腹部内侧，才不会产生腥臭味。



煮汁煮沸后，再放入沙丁鱼

开中火煮至沸腾，放入一尾尾沙丁鱼，头尾交错摆放，避免重叠。重叠易使味道不均，鱼肉散开。



盖上活动纸盖，以中火慢煮

将锅子倾斜，让煮汁流遍鱼身整体。把烤箱用纸或铝箔纸切成比锅口大一点的圆片，中央戳洞，折成比锅口小的纸盖。直接覆盖在沙丁鱼上，开中火煮约10分钟。如果频频翻动沙丁鱼，或用筷子搅动，易使鱼肉散开，所以最好静置不动。



准备煮汁

姜去皮，切成薄片。为了使沙丁鱼不重叠，选用锅底宽平的锅子，放入煮汁的材料与姜片，再加入1杯水(1 $\frac{2}{3}$ 杯, 4人份)。



煮汁充分浇淋鱼身，慢慢地煮，即大功告成

将煮汁煮至约 1/2 的量，取出铝箔盖，锅子往近身的这一端微倾，用汤匙捞取煮汁，充分浇淋在沙丁鱼上，再以中火煮5分钟。将萝卜缨切去根部，以热水余烫后浸泡冷水，再拧干水分。小心地将沙丁鱼盛盘，淋上煮汁，饰以萝卜缨。

材料	(2人份)	(4人份)
沙丁鱼	4尾	8尾
姜	中1片	中2片
萝卜缨	1包	2包
煮汁		
酱油	3大匙	5 $\frac{1}{2}$ ~6大匙
酒	2大匙	3 $\frac{1}{2}$ ~4大匙
砂糖	2大匙	3 $\frac{1}{2}$ ~4大匙

沙丁鱼

代表性的常见鱼类，价格也很便宜。分为七星沙丁、润目沙丁、片口沙丁3种，最常见的是七星沙丁。七星沙丁的腹部有成列的黑色斑点，故称为“七星”。近来，因其富含活化脑细胞的DHA与防止动脉硬化的EPA，再度受到瞩目。这是与竹荚鱼、青花鱼等表皮带有青色光泽鱼类的共同特征。鳞片整齐附着、背部有青色光泽、腹部饱满者，就是新鲜货。



热量
1087kJ
(1人份)

盐分
3.5g
(1人份)

烹调时间
35
分钟



菜单

搭配建议

利用厨房的常备蔬菜，随手做出下饭的生菜色拉。
煎得酥脆的油豆腐皮是其特征。

生菜丝 拌油豆腐皮色拉

材料(2人份) 卷心菜叶3片 胡萝卜4cm 小黄瓜1根 油豆腐皮1块 白芝麻1大匙 酱油、醋、芝麻油各1大匙

做法

1 切除卷心菜的菜心，菜叶切丝。胡萝卜去皮，小黄瓜切成3等份，分别用刨丝器刨丝。整体混合，浸泡冷水，泡至爽脆后，移置滤网，沥干水分。

- 2 将油豆腐皮纵切成半，再切丝。放入平底锅，以小火慢炒至酥脆。
- 3 在砧板上铺放纸巾，倒上芝麻，以左手按住刀尖，将芝麻略为切碎。
- 4 在钵盆中倒入酱油、醋、芝麻油充分搅拌，制作淋酱。
- 5 将蔬菜丝和油豆腐皮丝盛入容器中拌匀，撒上芝麻，淋上酱汁。

(1人份765kJ 盐分1.4g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



煎煮沙丁鱼串

调理肉质较软的沙丁鱼时，以手代替刀子去骨，用手展开鱼身。淋上甜辣的酱汁煎煮，成为一道值得推荐的下饭佳肴。

平底锅煎煮

材料	(2人份)	(4人份)
沙丁鱼	4尾	8尾
小青椒	6根	12根
沙丁鱼的腌料		
姜汁	1/2 小匙	1小匙
酱油	1小匙	2小匙
酒	1/2 大匙	1大匙
色拉油	1小匙	2小匙
酱汁		
酒	1大匙	2大匙
料酒	1大匙	2大匙
砂糖	1/2 大匙	1大匙
酱油	1/2 大匙	1大匙

热量
978kJ
(1人份)

盐分
3.1g
(1人份)

烹调时间
30
分钟



清除沙丁鱼的鳞片、鱼头、肠子(内脏)

将沙丁鱼的鳞片以刀尖刮除，从鳃盖后方垂直下刀，切除鱼头。从切口到腹部划入7~8cm，清除内脏。事先在砧板上铺报纸，善后处理也省事。



以清水冲洗，将内脏清除干净

以清水冲洗鱼腹内，用纸巾仔细拭干水分。鱼腹内的水分若未拭干，容易产生腥臭，要特别注意。

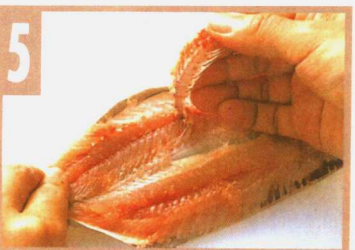


拇指伸入鱼肉和鱼骨之间 鱼头方向朝近身的这一端，左手握着鱼尾，鱼腹朝上，右手的拇指伸入鱼肉和中骨之间。



沿着中骨，以手指划开

手指沿着中骨，朝鱼尾方向滑进，划开鱼身，摊成一大片鱼肉。



从鱼尾朝鱼头方向 拔除中骨

沙丁鱼的皮朝下置于砧板上，折断鱼尾根部的鱼骨。左手按住鱼身，右手拉着中骨，从鱼尾朝鱼头方向，慢慢拔除中骨。



刀子倾斜切入，剔除腹骨

将鱼腹两侧残留的小鱼刺(腹骨)，用刀刃以倾斜的方向切入再剔除，完成用手去骨的作业。



腌过之后煎煮，再淋上酱汁

将沙丁鱼置于钵盘上，淋上腌料静置10分钟，拭干酱汁。平底锅中倒入1/2小匙(1小匙4人份)色拉油，以中火加热，略炒小青椒后取出。擦干平底锅，再倒入1/2小匙色拉油，以中火加热，将沙丁鱼的4片鱼肉朝下放入锅中，煎煮至表面变色。翻面再煎煮，将酱汁的材料拌匀后，迅速淋上。欲制作4人份时，请将酱汁分成2等份，剩余的鱼肉以相同方式煎烤。盛盘，饰以小青椒，淋上平底锅中剩下的酱汁。



菜单

搭配建议

搭配滑润顺口的汤。
成为全家人都欢迎的
热乎乎菜单。

香菇葱葱 蛋花汤

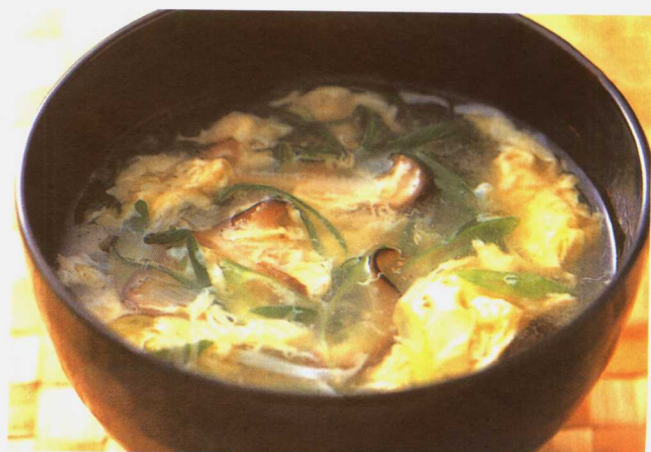
材料(2人份) 鲜香菇3朵 葱葱2根
蛋1个 高汤2杯 酱油(淡色酱油为
佳) $\frac{1}{2}$ 大匙 盐 $\frac{1}{3}$ 小匙 淀粉 $\frac{1}{2}$ 大匙

做法

1. 鲜香菇去蒂，切成薄片。葱葱斜切成薄片。
2. 在锅中倒入高汤，以中火煮沸，放入香菇煮至变软。
3. 加入酱油、盐煮沸后，放入以等量的水溶解的淀粉，开中火煮至呈粘稠状。
4. 在钵盆中打入蛋花，加入3中再煮沸。放入葱葱稍煮后，盛入容器中。

(1人份255kJ 盐分1.6g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。





梅干紫苏沙丁鱼天妇罗

引出口感清爽的天妇罗。沾着热腾腾的蘸料尽情享受。沙丁鱼搭配梅干与青紫苏的风味。

材料	(2人份)	(4人份)
沙丁鱼	大2尾	大4尾
青紫苏叶	10片	20片
梅干	2个	4个
天妇罗粉	1/4杯	1/2杯
冷水	1/4杯	1/2杯
天妇罗蘸料		
高汤	1/4杯	1/2杯
酱油	1大匙	2大匙
料酒	1大匙	2大匙
炸油	适量	适量



菜单搭配建议

搭配豆腐苕荷酱汤 就是美味下饭的菜单。将嫩豆腐切成1cm小块。苕荷纵切成半，再纵切薄片。将高汤煮沸，放入豆腐略煮过，加入酱汁，再煮沸，最后撒上苕荷。

做法

1 预先处理沙丁鱼

参照“煎煮沙丁鱼串”的做法，用手展开沙丁鱼的鱼身。依照烹调要诀，从鱼尾剥去左右两半的鱼皮，再切成一半长度。梅干去籽，用刀子略剁碎。

2 用青紫苏叶包卷沙丁鱼和梅干

将鱼身的水分以纸巾轻轻拭干。在青紫苏叶的前半片摆上沙丁鱼，再用汤匙将梅干碎末等量铺上再包卷起来。

3 制作面衣和天妇罗蘸料

将冷水倒入天妇罗粉，大略搅拌不要搓揉，制成面衣。将天妇罗蘸料的材料倒入小锅中，以中火煮沸，再熄火。

4 以中温的热油酥炸1~2分钟

将油加热至中温，再把沾裹面衣的青紫苏叶沙丁鱼卷放入油炸。中途以长筷翻面后，再炸1~2分钟至酥脆。将剩余的青紫苏叶2片(4片,4人份)铺在盘上，再摆上炸好的青紫苏叶沙丁鱼卷，将天妇罗蘸酱再次煮沸，即可蘸食。

烹调要诀



以指尖搓揉鱼尾的皮，直到剥离鱼身，再往鱼头方向轻轻剥除整张鱼皮。或从中央纵向切开鱼身后再去皮亦可。