

快炒

海鲜

大火快熟33道平价海鲜店快炒

Fried Seafood



张松碧◎著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

© 2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾生活品味文化传播股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2006第82号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

快炒海鲜/张松碧著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2006.9

ISBN 7-5381-4793-4

I. 快... II. 张... III. 海产品—菜谱
IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第080744号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm × 195mm

印 张: 2

字 数: 50千字

印 数: 1 ~ 8000

出版时间: 2006年9月第1版

印刷时间: 2006年9月第1次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 徐 跃

定 价: 10.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzh@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



快炒

Fried Seafood

海鲜

张松碧 著



辽宁科学技术出版社

沈 阳

快炒 海鲜

海

鲜饭店中的热炒料理，不仅鲜香有味，而且余味无穷。热炒料理总是能使人兴致高昂、胃口大开，或是搭配啤酒开怀畅饮，或是大汗淋漓地吃顿痛快饱饭，越是旺火翻炒，入口越是滋味浓烈，再加上取材生鲜，自然是一番畅快滋味。

海鲜有一股特别的海腥味，如果事前处理不够仔细，就会影响料理的味道。而对于海鲜独有的大海咸鲜味，则有的人不能接受这个味道，对海鲜总是有一股莫名的排斥。快炒海鲜是以大火料理海产，加以较重的调味料，减去了海腥味，也封住了海鲜原汁，让大火锁住肉汁，留住鲜美的海味。这不仅是排斥海鲜的人跨出第一步的开始，更是喜爱海产的你摩拳擦掌、大试身手的机会。你，还在等什么呢？

序



目录

2 序

4 生猛海鲜，大火快炒

8 走！上市场

9 活鱼快炒

10 盐酥下巴

12 川蒜烧鱼

13 蜜汁鱼柳

14 干烧鳊鱼

15 三杯鱼肚

16 红椒鲑鱼

18 炸银鱼

19 酱油煎鱼

20 鲜鱼汤示范

味噌鲑鱼头汤

22 白鲳米粉汤

23 姜丝鱼头汤

24 蒸鱼示范

树子蒸鱼

25 快炒虾蟹贝

26 避风塘炒蟹

28 蟹肉海鲜羹

29 酱爆青蟹

30 盐酥虾

31 炒胡椒蟹

32 姜葱炒花蟹

33 啤酒茄汁虾

34 干烧虾仁

35 五味炒虾

36 虾仁锅巴

37 酸辣墨鱼

38 炸油条虾

39 宫保鱿鱼

40 芹香鱿鱼

41 白灼双鱿

42 蒜酥炒鲜贝

43 炒黄金蚬

44 辣炒螺肉

45 豆豉牡蛎

46 炒蛤蜊

47 炸蚝酥



生猛海鲜，大火快炒

熊熊的火焰，猛冒头的烟，锅中的小油花噼里啪啦地跳动着，在食材滑入锅的瞬间，“哗”的一声，转为红彤彤饱满的虾子、弯曲着漂亮身形的鱿鱼，再加油添醋就成为一盘平易近人又香味四溢的菜肴。在任何季节，我们都能享用海产做的简单快炒料理，不计形象地大快朵颐、大汗淋漓地享受大海所赐予的丰富资源。

第一招

事前处理不可少，新鲜卫生有保障。

鱼

第一步 去除鱼鳞，用清水冲洗干净，去除身体表面的黏液。

第二步 去除鱼的内脏和腮，冲洗干净。

保存方式

处理干净，擦去水分后，再抹上盐，冷藏可保存3天。长期保存时，可以将处理好的鱼放在保鲜袋内，放入冰箱冷冻保存。

贝

第一步 放进水中吐沙，若为海水养殖则可以加1小匙盐，会加速吐沙速度。

第二步 捞出，以清水洗净。

保存方式

已经剥壳的贝类若不趁新鲜食用，口感会变差。螺肉或是鲜干贝则可以放进保鲜袋中冷冻保存。



1



2



3



4

虾

第一步 仔细将虾洗净，沥干水分。

第二步 用牙签将背部的泥肠挑净。

保存方式

将处理到第二步的虾平放排列，装进袋中，冷藏可保存2天，冷冻可以保存2个月。

蟹

第一步 以双手将螃蟹由左右肩掰开。

第二步 去除蟹壳及蟹身上的小脚及砂囊。

第三步 去除蟹身上的肺室。

第四步 用小刷子刷除蟹壳及蟹身上的污物。

保存方式

螃蟹的保存期限比较短，因为蟹肉容易变质，所以最好尽早食用，若以冷冻保存可放2天。

头足类

第一步 取出内脏和软骨。

第二步 将薄皮剥除。

第三步 剥除翅上的外皮，洗净。



1



2



3

保存方式

用 保鲜膜或放进保鲜袋中冷藏可保存2天，冷冻可保存2个月。

第二招

炒出海鲜鲜汁原味。

将快炒的食材一股脑儿地丢进锅里，泼辣豪气的料理方式，也正像一盘盘热炒料理给人的感觉一样，干净利落、热情澎湃，直接而强烈地刺激你的嗅觉、味觉，将海鲜的鲜、甜和营养发挥得淋漓尽致。

蛤仔

* 炒蛤仔的时间不可过久，以免蛤肉的鲜味流失，肉质变老，体积也会缩小，影响口感。



虾

- 1 虾放入烧热的油锅中，一变色即要捞出，沥干备用。
- 2 去壳的虾仁过油时，肉色一变红就要捞起，否则虾肉容易变老。



鱼片

- 1 鱼片在热炒前要放入油锅中过油，捞出沥干备用。
- 2 鱼片过油时，只要肉色一变白就要立刻捞起，否则肉质很快老掉。
- 3 炒鱼片通常会加入少许的淀粉勾芡，因为鱼肉易熟，不宜煮太久，所以不容易入味。勾芡的作用在于使菜汁变稠，黏附在鱼片上，吃起来更有味道。



鱿鱼

* 鱿鱼切花要在内侧切，不可在反面切花，否则炒熟后无法卷起。鱿鱼带有腥味，放入热水中汆烫后再入锅炒，有助于去除腥味，也可缩短鱿鱼的热炒时间。



第三招

聪明吃海鲜，营养又健康。

这样吃营养加分

○ 黄鱼

干香菇中含有丰富的维生素D，同食有助于促进黄鱼中钙质的吸收。

○ 鲑鱼

鲑鱼中的维生素D含量十分丰富，可以搭配牛奶煮成鲑鱼奶油火锅等，使身体充分吸收钙质；搭配洋葱食用，洋葱中的蒜素可以促进B族维生素的吸收。

○ 鳕鱼

和含有丰富钙质的乳制品和海藻类同时摄取，鳕鱼中所含有的维生素D有助于促进钙质吸收。

○ 鲈鱼

鲈鱼中的良性蛋白质搭配含有维生素C和维生素E的食物，有助于养颜美容。

○ 赤鯮

赤鯮，又称黄鲷，其营养和豆腐中的良性蛋白质、锌等营养结合，具有滋补虚弱体质的效果。

○ 银鱼

银鱼富含维生素E，多吃含维生素C的食物可以增加维生素E的作用，若同时摄取绿色蔬菜或柠檬等柑橘类水果，可以发挥更理想的作用。

○ 鱿鱼

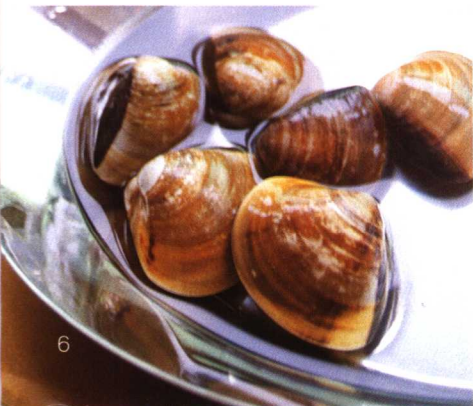
鱿鱼中富含牛磺酸，和富含膳食纤维的芦笋等一起食用，可以进一步降压、降低胆固醇。

○ 蛤蜊

绿椰菜或马铃薯中的维生素C可以促进蛤蜊中铁质的吸收，膳食纤维可以加强牛磺酸的作用，效果百分百。

○ 文蚬

想要改善贫血时，可以同时摄取富含维生素C的黄绿色蔬菜，促进人体对铁的吸收。



这样吃不可以

✕ 黄鱼/荞麦面

同食易引起肠胃不适

原因：黄鱼性味甘平，有利水作用，荞麦面性味甘凉，两种食物同时进食，不易消化，会引起肠胃不适。

提要：黄鱼为大发食物，所以急慢性皮肤病、支气管哮喘、红斑狼疮、肾炎、血栓闭塞性脉管炎、淋巴结核、恶性肿瘤患者忌食。

✕ 虾类/含维生素C的食物

同食易中毒

原因：虾中含有丰富的蛋白质、微量元素及各种生物活性物质，与富含维生素C的食物同食，会发生化学变化，产生对人体有害的有毒物质，引发砷中毒。

提要：虾类为大发食物，所以急性炎症、支气管哮喘、疥疮、风疹、瘙痒等皮肤病、过敏者、动脉硬化患者忌食。

✕ 螃蟹/冷饮冷食

同食易引起腹泻

原因：螃蟹性冷咸寒、利水，冷饮冷食为寒凉之品，两种食物同时进食，使肠胃温度降低，容易引起腹泻。

提要：忌吃生蟹，忌吃死亡变质的蟹。蟹肉吃多难消化，烹煮方式宜蒸，不可用煮熟方式。

✕ 海参/葡萄

同食引起腹痛、呕吐

原因：海参含有丰富的蛋白质，葡萄中含有单宁酸，两种食物同时进食，蛋白质和单宁酸结合，会生成不被人体吸收的单宁酸蛋白，引起消化困难、呕吐、腹痛。

提要：海参有补肾益精、养血润燥的作用；患急性肠炎、菌痢、感冒、咳痰、气喘、大便稀薄患者忌食。

✕ 田螺/猪肉

同食易引发水肿

原因：猪肉酸冷寒腻，田螺大寒，二者同属于凉性食物，而且脂腻易伤肠胃，不宜同时进食。

提要：风寒感冒期间、寒体体质、孕妇、妇女生理期间、脾胃虚寒、腹痛腹泻、胃寒疼痛之人忌食。

本书中使用的单位换算

1大匙 = 15毫升

1小匙 = 5毫升

1杯 = 200毫升

走！上市场

海鲜类采买步骤大公开

鱼

活鱼要选择身体表面没有外伤、活动力强者。购买现捞鱼时，鱼眼必须微凸透明，清晰不模糊，鳃呈鲜红色，没有异味。身体富有光泽，鳞片完整，腹部结实，内脏没有异味，肉质结实富有弹性。鱼眼充血、混浊，瞳孔内凹，腹部破裂，鳃呈灰褐色时，说明已经不够新鲜。

购买冷冻鱼时，如果切口呈黄色，说明冷冻时间太久，不宜购买。



贝

贝类中的牡蛎通常都是将肉剥出后贩卖，在购买时，必须挑选富有光泽，不粘手，汁液不混浊，肉质富有弹性，外形完整者。

挑选文蛤、文蚬等有壳的贝类时，要选择肉足露出壳外活动，水孔会不时喷出小水柱者。如果触摸时，壳不会闭起或一直张开者，说明已经死了，不可以购买。新鲜的文蛤在相互敲击时，会发出清脆的声音。



虾

新鲜的虾必须头、身完整，身体富有光泽，虾头和身体颜色一致，肉质结实，富有弹性。虾头和虾尾发黑，或有很重的腥臭味时，说明新鲜度不够。



头足类

新鲜的头足类的外皮必须完整，肉质富有弹性而结实，表面光滑，外皮剥落或墨汁溢出，或者摸起来有黏液时，说明已经不够新鲜。

蟹

天气渐渐转凉时，就是蟹黄肥美的季节。在购买螃蟹时，要选择蟹身完整无破损，蟹脚完整无脚落，手感沉重者，用手按压时，如果蟹壳不动，说明肉质厚实，如果蟹壳凹陷下去，说明螃蟹空洞无肉。螃蟹活动力越强，说明越新鲜。

The Chapter of Fried Fish

活鱼 快炒

曼妙的水中芭蕾舞者，
拥有一身晶莹剔透的外衣，
柔嫩细致的肉质。
这里的鱼儿或清淡或浓郁，
等着你一亲芳泽。



盐酥下巴

材料

潮鲷鱼下巴300克，蒜末、姜末、辣椒末各1小匙，葱末1大匙。

调味料

A料：米酒1大匙，盐1/2小匙。

B料：胡椒粉1/2小匙，盐1小匙，五香粉1/8小匙。

做法

- 1 鱼下巴洗净，擦干水分，加入A料（图1），腌渍15分钟至入味。
- 2 起油锅烧热，放入鱼下巴炸熟（图2），捞起，沥干油分。
- 3 炒锅加入1大匙油烧热，放入蒜末、姜末、辣椒末爆香，放入炸好的鱼下巴及B料（图3），拌炒至香味溢出，撒上葱末再翻炒均匀即可。

快炒备忘

需要入锅油炸的鱼类，一定要把水分擦干，否则入锅时
而水分一碰到油，会溅起油花，十分危险。



鱼知识小站

鲷鱼属于深海鱼，肉质鲜嫩，且不受污染，采买时要注意新鲜鲷鱼的肉质呈粉红色，且闻起来没有腥味。

川蒜烧鱼



材料

小黄鱼3条，小辣椒10支，大蒜10瓣，蒜末2小匙，葱末1大匙，高汤2杯。

调味料

A料：姜末1小匙，辣豆瓣酱2大匙，盐2小匙，糖1大匙，酱油2大匙。

B料：辣油适量。

C料：淀粉水1大匙。

D料：醋3小匙。

做法

- 1 小黄鱼洗净，去鱼嘴、内脏及鳃；辣椒洗净，去蒂切段；大蒜去皮，切去头、尾备用。
- 2 锅中放入6大匙油烧热，放入大蒜、蒜末及辣椒段炒香（图1），加入A料拌匀（图2），放入小黄鱼及高汤煮至滚开，转小火焖煮约10~15分钟，焖煮过程中要不时翻面，煮至鱼熟透后（图3）盛起装盘。
- 3 锅中剩余的焖鱼汁加热，放入葱花及B料略煮，加入C料勾芡，最后淋入D料，即可起锅，浇淋在鱼身上即可。

快炒备忘

黄 鱼的肉质鲜嫩，适合清蒸，如为油煎的话，油量需放多些，以免将鱼肉煎散。



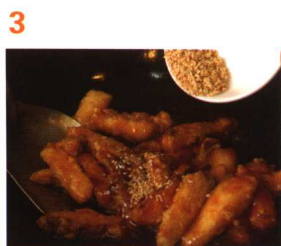
1



2



3



材料

潮鲷鱼片200克，熟白芝麻1/2大匙。

调味料

A料：盐、胡椒粉各1/4小匙，鸡蛋1/2个，米酒1小匙，香油1小匙，面粉2大匙。

B料：酱油1大匙，糖1/2大匙，蜂蜜1小匙，清水3大匙。

做法

- 1 鲷鱼片洗净，擦干水分切成条状，加入A料（图1），拌匀备用。
- 2 起油锅烧热，放入鱼条炸至酥黄（图2），捞起。
- 3 炒锅加入1大匙油，加入B料煮沸，放入炸好的鱼条快速拌炒至熟，起锅前撒上白芝麻（图3）炒匀即可。



快炒备忘

烹 调时加入柠檬汁或是少许醋，具有去腥及提味的功效喔！

蜜汁鱼柳

干烧鳕鱼



材料

鳕鱼片1片，洋葱末20克，蒜末1小匙，鸡蛋1个，面粉2大匙。

调味料

A料：酱油1小匙，番茄酱1大匙，辣椒酱1小匙，盐1/2小匙，糖1/2大匙，甜酒酿1大匙，清水1/2杯。

做法

- 1 鳕鱼洗净，用纸巾擦干水分，切块（图1）。
- 2 鱼身先均匀沾裹一层面粉再沾裹蛋汁，平底锅内放入2大匙油，放入鳕鱼煎至两面呈金黄色（图2），盛出。
- 3 锅中放入A料及洋葱末、蒜末一起煎至洋葱变软，加入鳕鱼烧煮（图3）至收干汤汁即可。

快炒备忘

鳕鱼肉质柔软，但烹调时间过久会造成肉质变老，待汤汁用勺子舀起时，呈缓慢流下的线条即可马上盛出。



1



2



3

1



2



3



材料

虱目鱼肚1片，生姜1块，大蒜10瓣，红辣椒1支，九层塔30克。

调味料

A料：麻油1/2杯。

B料：米酒、酱油各1/2杯，糖1小匙。

做法

- 1** 生姜洗净，去皮拍裂；大蒜去皮，切去头尾；红辣椒洗净，去蒂切斜片；虱目鱼刮去鳞片，切下头部，由腹部切至中骨，去除内脏后洗净切块（图1）。
- 2** 锅中放入2杯油烧热，放入虱目鱼炸熟，捞出，沥干油分（图2）。
- 3** 原锅放入A料烧热，加入姜及大蒜、辣椒爆香，依序加入B料，待滚后加入虱目鱼块，煮约2分钟（图3），最后加入九层塔焖烧一下即可。



快炒备忘

由于虱目鱼的鱼皮中含丰富胶质，干煎时，不宜放太多油，以免引起油爆。

三杯鱼肚