



中国海鲜名菜

崔玉芬 编著

中国海鲜名菜

崔玉芬 编著

轻工业出版社

内 容 简 介

海产品含较多蛋白质和极少脂肪，因而营养食疗作用显著；以海鲜原料做出的菜富含氨基酸因而味美异常。中国历来有以海产品做菜的传统，海鲜名菜自成系列。本书按燕翅、参肚、虾蟹、鱼、贝壳、冷菜划分6类，收入精彩名菜247种。用料有定量，制作工艺叙述详细，谱后有营养分析。具有明显的研究价值、资料价值和实用价值。

中 国 海 鲜 名 菜

崔玉芬 编著

*

轻工业出版社出版

新时代出版社印刷厂印刷

(北京安外黄寺大街甲3号)

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

*

850×1168毫米 1/32 印张8 字数：198千字

1991年3月第一版 1991年3月第一次印刷

印数：1—6000 册

ISBN 7-5019-0978-4 / TS·0655

定价：6.85元



崔玉芬 特二级烹调师。原籍河北青县。1943年生。1964年毕业于北京市服务学校中餐烹饪专业，在北京四川饭店任冷菜厨师。1970年到全聚德烤鸭店任烹调师、副厨师长。1981年参加北京市烹饪比赛获刀工第一名。1982年赴日本东京王子饭店工作2年，曾受日本天皇接见和赞扬。1985年考评为特三级烹调师，调入北京国际饭店，担任银园餐厅厨师长。1987年代表饭店参加北京市冷菜比赛获第一名。1988年获北京市烹饪大赛烹调优秀奖和面点优秀奖。1990年晋升为特二级烹调师，任银园餐厅经理。参加编写过《全聚德名菜谱》，发表过《快速鸡之我见》、《北京菜在东京》等文章。为北京烹饪协会特聘讲师。

序 一

中国菜驰名世界久矣。有人说：凡有人聚居的地方就有中国菜。我到过欧美等许多国家旅游考查，感受最深的是各地都有中国餐馆扎根，都有为数可观的行家学者探讨中国“吃的文化”。

随着我国改革开放政策的实施，对外交往日益增多；国内人民生活水平稳步提高，在这样的历史时期，宣传富有中国民族特色的名菜精点，美化人民的饮食生活，应是我们饮食从业者的一项重要任务。

本书作者崔玉芬是北京国际饭店“银园”餐厅厨师长。她刻苦学习，勤于积累，根据多年的实践经验撰写了《中国海鲜名菜》这部书，我愿向广大读者推荐这本内容丰富、资料翔实、实用性也强的读物，并向崔玉芬同志悉心钻研、辛勤劳动所取得的成果表示敬意。

北京国际饭店总经理 佟华龄

1990年2月

序 二

我国的烹饪技术是一项宝贵的文化遗产，经过历代发展，使各种传统菜肴在色、香、味、形方面都具有独特的风格，在世界上享有盛誉。很好地继承和发扬这份文化遗产，是我国烹饪界事关重大的光荣任务。国际饭店的《中国海鲜名菜》正是本着这个目的编写的。

作者崔玉芬同志是新中国培养出来的新一代烹饪技师。她于60年代毕业于北京服务学校中餐烹饪专业，已有25年的烹调工作经验，擅长高级全鸭席和山东海鲜菜肴的调配及烹制，多次为中央首长及外国贵宾敬餐。她于1982~1984年在日本东京王子饭店担任副厨师长，曾应邀入皇宫为皇族敬餐，受到当时的皇太子，现在的天皇的接见和好评。

我国胶东濒临大海，海产极其丰富，以擅烹海鲜而驰名中外。本书所选名菜以胶东菜为主，同时参考其他菜系的名菜谱。作者在历时3年的写作过程中走访了沿海一些省市的名厨，在本书中比较全面系统地介绍了各种海鲜的烹调方法和技术特点。在海类菜肴前面，设专文介绍该海产品的分布情况、生活习性、种类及外形、食用价值和中医营养效用，以及购货选择和干货发制方法，可使读者全面了解各种海鲜烹调方法并获得有关知识。

民以食为天。吃的学问很广，但归纳起来主要有两个方面：一要吃得科学，就要讲究营养卫生；二要吃得美味，就要讲究烹调技术。本书的优点之一就是注意到了营养问题，由国际饭店营养室吴美云等同志将海鲜菜谱与营养计算结合起来，附有每一菜肴的营养成分，这是一种新的尝试。我希望这能对今后名菜谱的编写和烹饪技术的发展有所启示。

欣悉本书即将出版问世，对于从事食品营养研究数十年的我来说，喜悦之情油然而生，故愿为之作序，以表达我的衷心祝贺。

中国预防医学科学院营养学教授 沈治平

1990年2月

前 言

品食海鲜已成为当今世界风行的美食潮流，这股潮流推动着烹制海鲜菜肴的技艺迅速发展。随着我国国民经济的发展和人民生活水平的提高，经营海鲜的餐馆从沿海到内地不断增多，烹制海鲜的技术出现很多改进和创新。

为了进一步总结我国烹制海鲜的传统技艺，更好地发挥我国独特风味的优势，我编写了这本小书，以便与同仁一道切磋技术、交流经验，更好地满足社会的需要。

本书所选名菜以山东菜系的胶东菜为主，突出了山东菜爆、炒、烧、扒、炸、溜、蒸、烩的烹调方法，保持其以主料鲜味为主、口味偏于清淡、成菜清鲜脆嫩的特点。同时参阅了四川、广东、淮扬、福州等地的名菜谱。并在编著过程中走访了我国沿海一些省市的名店名厨，得以丰富了海鲜菜谱的内容，以使读者能够全面系统地了解各种海鲜的烹调方法和技术特点。

本书共分燕翅、参肚、虾蟹、鱼、贝壳及冷菜6类，选入名菜247种，以传统名肴为主，部分为我的创新菜。每一菜均详细介绍了主辅及调料的用量、加工过程和风味特点，并将该菜用料的营养成分分析附列于后，以提高菜谱的实用价值。此外，在每类菜的前面设专文

介绍每一种海产品的分布情况、生活习性、种类及外形、营养成分、食疗价值以及购货选择和干货发制方法等，以供读者参考。

海鲜之所以成为今人的美食风尚，一方面因野生动物保护法的实施，且各种山珍货源日渐枯竭；另一方面则是海产品含高蛋白和极少脂肪的营养与食疗作用，特别是因富含多种氨基酸而产生的鲜美之味极其诱人。这样看来，海鲜菜是既可满足人们普遍的美食要求，又符合当今人们的营养卫生追求的。我希望本书中营养分析部分能对美食家、食疗研究者、尤其是今后菜谱的编著者有些帮助或启迪。

本书营养分析部分均由我饭店营养分析室营养师吴美云、潘政荃、张宏伟同志精心计算完成。此外我店厨师纪文成、兰雪冰、张京才、国培森、刘景春也为本书得以写成出力许多，特此一并致谢。

崔玉芬

1990年1月于北京

目 录

一、燕 翅 类

燕窝.....	(1)	鱼翅.....	(2)
八仙聚会.....	(3)	兰花绣球鱼翅.....	(12)
出水芙蓉.....	(4)	贝茸鱼翅.....	(13)
清汤燕菜卷.....	(5)	烩三丝鱼翅.....	(14)
一品官燕.....	(6)	芙蓉鱼翅.....	(15)
梅花燕菜汤.....	(7)	蟹黄鱼翅.....	(16)
绣球燕菜.....	(8)	蚝油扒鱼翅.....	(17)
鸭包贝汁鱼翅.....	(9)	蟹肉鱼翅汤.....	(18)
红烧排翅.....	(10)	八珍鱼翅汤.....	(19)
沙锅海鲜鱼翅.....	(11)		

二、虾 蟹 类

龙虾.....	(20)	海蟹.....	(21)
对虾.....	(20)		
父子大龙虾.....	(22)	两吃凤尾虾.....	(29)
牡丹大龙虾.....	(23)	清炒大虾片.....	(30)
清炒大龙虾.....	(24)	活吃虾.....	(31)
生吃活龙虾.....	(25)	软炸大虾.....	(32)
干烧大龙虾.....	(26)	凤眼大虾.....	(33)
果仁龙虾包.....	(27)	桃仁虾托.....	(34)
油焖大虾.....	(28)	花菇虾球.....	(34)

酥炸虾排.....	(35)	蟹心鱼圆.....	(59)
琵琶大虾.....	(36)	原壳蟹肉.....	(60)
椰茸汤心虾圆.....	(37)	银针蟹肉丝.....	(61)
辣子明虾片.....	(38)	桂花蟹肉.....	(62)
锅巴大虾.....	(39)	炒芙蓉蟹肉.....	(63)
爆炒四鲜.....	(40)	木樨大蟹.....	(63)
清蒸牡丹虾.....	(41)	蟹肉菊花球.....	(64)
荷花大虾.....	(42)	蟹肉花菇.....	(65)
烤酿大虾.....	(43)	酥炸蟹钳.....	(66)
糟汁大虾.....	(44)	香菇蟹盒.....	(67)
纸包大虾.....	(45)	软炸蟹肉.....	(68)
糖醋大虾.....	(46)	炒虾蟹.....	(68)
炸芝麻大虾.....	(47)	锅烧蟹.....	(69)
五丝虾卷.....	(48)	烤橙汁蟹包.....	(70)
苇叶虾包.....	(49)	蟹酿橙.....	(71)
茄汁虾片.....	(50)	炸海蟹.....	(72)
芙蓉虾仁.....	(51)	炸酿海蟹.....	(73)
茉莉虾仁.....	(52)	蟹肉四鲜火锅.....	(74)
鸳鸯虾球.....	(53)	蟹肉蹄筋.....	(75)
抓炒虾仁.....	(54)	蟹肉扒兰花.....	(76)
面包虾仁.....	(55)	蟹黄豆腐.....	(77)
清炒虾仁.....	(56)	生炊红蟹.....	(78)
珊瑚虾仁汤.....	(56)	换衣脱锦蟹.....	(79)
龙井虾汤.....	(57)	蟹黄扒菜心.....	(80)
雪丽大蟹.....	(58)		

三、参 肚 类

海参.....	(81)	鱼肚.....	(82)
---------	------	---------	------

鱼唇.....	(83)
鱼皮.....	(83)
红烧海参.....	(84)
葱烧海参.....	(85)
虾子烧海参.....	(86)
乌龙吐珠.....	(86)
烧海参蹄筋.....	(87)
雪片海参.....	(88)
蝴蝶海参.....	(89)
梅花一品海参.....	(90)
雪花海参.....	(91)
山东海参.....	(92)
蟹黄海参.....	(93)
元鱼海参.....	(94)
蛎黄烩海参.....	(95)
火腿扒乌参.....	(96)
虾子广肚.....	(97)
菊花广肚.....	(98)
扒乌龙广肚.....	(99)
软炸鱼肚.....	(100)

鱼骨.....	(83)
兰花鱼肚.....	(101)
奶油扒鱼肚.....	(101)
红烧鱼肚.....	(102)
鸡茸鱼肚.....	(103)
鸡块烧鱼肚.....	(104)
白汁鱼肚卷.....	(105)
百花鱼肚.....	(106)
红烧鱼唇.....	(107)
奶汁鱼唇.....	(108)
蟹黄烧鱼唇.....	(109)
烩鱼唇四宝.....	(110)
红烧鱼皮.....	(111)
蟹肉烧鱼皮.....	(112)
干贝烧鱼皮.....	(113)
虾子烧鱼皮.....	(114)
红烧明骨.....	(115)
清汤明骨.....	(116)

四、鱼 类

加吉鱼.....	(117)	银鱼.....	(120)
大黄鱼.....	(117)	鲃鱼.....	(120)
河豚鱼.....	(118)	鲥鱼.....	(120)
牙片鱼.....	(118)	墨鱼.....	(121)
鲈鱼.....	(119)	鱿鱼.....	(121)
平鱼.....	(119)		

清蒸加吉鱼.....	(122)	干烧比目鱼.....	(146)
糖醋加吉鱼.....	(123)	酱汁瓦块鱼.....	(147)
醋椒鱼.....	(124)	侉炖鱼.....	(148)
芙蓉加吉鱼.....	(125)	焦炒鱼条.....	(149)
珍珠加吉鱼.....	(126)	蛋白鱼条.....	(150)
烤加吉鱼.....	(127)	菊花鲈鱼.....	(151)
沙锅鱼头.....	(128)	龙舟灯火.....	(152)
五柳鱼.....	(129)	红烧平鱼.....	(153)
拖煎黄鱼.....	(130)	鱼吐丝.....	(154)
松鼠鱼.....	(131)	油泼平鱼.....	(155)
家常熬黄鱼.....	(132)	葡萄鱼.....	(156)
彩球盘龙鱼.....	(133)	锅煽银鱼.....	(157)
锅煽五绺鱼扇.....	(134)	清汤鱼腐丸子.....	(158)
糟溜鱼片.....	(135)	荷花鱼.....	(158)
糟溜三白.....	(136)	三色鱼圆.....	(160)
银针豚鱼丝.....	(137)	奶汤鲫鱼.....	(161)
芡爆豚鱼丝.....	(138)	青蛤鲫鱼汤.....	(162)
酱爆豚鱼丝.....	(139)	双味鱿鱼.....	(162)
赛螃蟹.....	(139)	芡爆鱿鱼卷.....	(163)
夹沙鱼卷.....	(140)	茄汁鱿鱼卷.....	(164)
抓炒鱼片.....	(141)	锅巴鱿鱼.....	(165)
软炸鱼条.....	(142)	翡翠墨鱼.....	(166)
酥炸鱼卷.....	(143)	香辣墨鱼花.....	(167)
锅贴鱼片.....	(144)	五彩墨鱼丝.....	(168)
炸板鱼.....	(145)		

五、贝 壳 类

鲍鱼.....	(170)	鲜贝.....	(171)
---------	-------	---------	-------

淡菜.....	(172)
海蛤.....	(172)
海蛎.....	(173)
锅煽鲍鱼盒.....	(174)
扒鲍鱼龙须.....	(175)
烤金蟹鲍鱼.....	(176)
扒鲍鱼菜心.....	(177)
干烧鲍鱼.....	(178)
荷花鲍鱼卷.....	(179)
云片鲍鱼.....	(180)
红烧鲍鱼.....	(181)
清炒鲜鲍片.....	(182)
茉莉鲍鱼汤.....	(183)
芙蓉干贝.....	(183)
五彩干贝.....	(184)
绣球干贝.....	(185)
干贝萝卜球.....	(186)
软炸鲜贝.....	(187)
兰花鲜贝.....	(188)
芫爆鲜贝.....	(189)
清蒸原壳鲜贝.....	(189)

蛭.....	(173)
海螺.....	(174)
香辣鲜贝.....	(190)
金针白玉汤.....	(191)
原壳海螺.....	(192)
兰花螺球.....	(193)
糟汁响螺片.....	(194)
芙蓉螺片.....	(195)
粟米海蚌.....	(195)
银针海蚌.....	(196)
芙蓉海蚌.....	(197)
雷丽海蚌.....	(198)
茉莉海蚌汤.....	(199)
炸蛎黄.....	(200)
锅煽蛎黄.....	(200)
兰花西施舌.....	(201)
拍菜煮海蛭.....	(202)
菊花海蛭汤.....	(203)
海鲜小火锅.....	(204)

六、冷 菜

五香鱼.....	(205)	香辣鱼条.....	(209)
蛋皮鱼卷.....	(206)	香糟鱼.....	(210)
烤鱼.....	(206)	熏鱼.....	(210)
米粉酥鱼.....	(207)	酥鲫鱼.....	(211)
姜汁鱼片.....	(208)	番茄鱼片.....	(212)

暴腌鱼.....	(213)	翠丝干贝.....	(228)
盐水龙虾.....	(214)	拌鲜贝丝.....	(229)
盐水虾片.....	(215)	炆青蛤.....	(230)
油爆青虾.....	(216)	橙汁海蛎.....	(231)
腐乳活虾.....	(216)	盐烤扇贝.....	(232)
水晶虾仁.....	(217)	赤贝黄瓜卷.....	(232)
茄汁大虾.....	(218)	煮小海螺.....	(233)
紫菜虾卷.....	(219)	姜汁蛭肉.....	(234)
番茄虾球.....	(220)	香瓜玉螺片.....	(235)
炆明虾片.....	(221)	芥末生鱼丝.....	(235)
虾子冬笋.....	(222)	凉拌豚鱼丝.....	(236)
虾子茭白.....	(222)	苦瓜墨鱼丝.....	(237)
虾子炆芹菜.....	(223)	月季墨鱼.....	(238)
海米干丝.....	(224)	菊花鱿鱼.....	(239)
原壳冷鲍鱼.....	(225)	拌鱿鱼丝.....	(239)
麻汁鲍鱼.....	(225)	芥末海蜇.....	(240)
清蒸肥蟹.....	(226)	糖醋海蜇卷.....	(241)
蟹肉卷.....	(227)	三丝拌海蜇.....	(242)
银针蟹肉.....	(228)	蒜茸裙带菜.....	(242)

一、燕 翅 类

燕 窝

燕窝又名燕菜，是金丝燕口吐唾液在岩石间所筑的巢穴。金丝燕生活于热带沿海，以食小鱼、小虾及藻类为主，因此分泌的唾液具有很强的粘胶性，所含蛋白质高达50%以上，营养非常丰富，我国自唐代就已将其列入宫廷美馐。燕窝是名贵的滋补食品，具有滋阴补肺，止咳抗癆的药用功效。金丝燕筑巢多在深涧悬崖的石缝处，高不可攀，采集者经常要冒生命危险，且采集的数量很少，因而燕窝身价百倍，至今仍为高级筵席的名贵珍馐。

燕窝主产于东南亚地区，我国广东、海南也产。燕窝有白燕窝、红燕窝及毛燕窝三种。白燕，又称官燕（贡品），是金丝燕第一次造的窝，几乎都是其唾液凝固而成，色白而微透明，质量最佳为上品；红色的叫血燕，是用唾液及自身啄下的绒毛粘合第二次造的窝，用时除去绒毛，亦可为佳品；灰黑色的称毛燕，是用少量的唾液拌合绒毛，甚或海藻及植物纤维所筑成，质量最差。对于血燕的传说，过去一直认为是金丝燕失掉巢穴又急于产卵，吐出带血的唾液所致。现在有人认为是石缝中渗出的矿物质浸润所致，因而营养更加丰富。挑选燕窝时，一般以个大盖厚，色白透明，绒毛少，整齐不碎，入水即柔软膨胀者为优品；色灰黑，多绒毛及杂质，散碎者为下品。

燕窝干货的胀发方法（冷水发）：将燕窝放入搪瓷或陶瓷容器中，用冷水（冬天用温水）浸泡2～3小时，待其胀足发透时，用清水反复冲漂，去掉杂质及绒毛，然后放在白色平盘内（易于

发现细小绒毛），用尖嘴镊子轻轻摘净绒毛及杂质（注意保持燕窝形体完整、丝不断），再经清水漂洗，放入清水中浸泡待用。

燕窝干品每100克含蛋白质4.2克、糖类7.7克、热量81千卡、钙107毫克、磷8毫克、铁1.2毫克。

鱼翅

鱼翅是鲨鱼的鳍干制而成。鲨鱼的种类较多，主要生活于太平洋和印度洋中，我国沿海广东、福建、浙江、山东及台湾等省均有分布，并生产鱼翅。鱼翅营养丰富，含蛋白质达80%以上（主要为不完全蛋白质），因鲨鱼难于捕获，鱼翅产量很低，故而价格昂贵，被誉为“海八珍”之首，成为高级宴会的珍品。鱼翅是食疗滋补佳品，有补益气血，补肾健脾，开胃消食等功效，现代又发现其有一定抗癌作用，进而提高了鱼翅的食用价值。

鉴别鱼翅质量优劣的方法一般多根据翅的颜色和所取部位区分，黄白色的为黄翅，或称黄肉翅，多产于热带海域，是翅中上品，如从菲律宾进口的“吕宋黄”；灰白色的称白翅，多产于温带海域，亦属佳品；青色的为青翅，多为寒带海域鲨鱼翅制成，质量最差。不同部位的鳍，名称和质量均有区别，背鳍称劈刀翅，质量为优；胸腹鳍称翼翅、荷包翅，或称青翅，质量较差；尾鳍称钩尖或钩尾翅，又名叉鱼翅含翅最少为劣品。总之，以黄白色，厚大完整，翅多肉少者为上品；色青黑，肉多翅少者次之；形小针细，含翅最少者为下品。

鱼翅在烹制前需先经胀发，使其回软膨胀，烹制主要用煨、燉、扒、蒸等技法，保持鱼翅外形整齐，晶莹光润的特色，并借助鲜香的高汤提高口感，一般都是由有经验的厨师制做。

鱼翅胀发方法（热水焗发法）：

先用剪刀剪去鱼翅的薄边，放入铝或不锈钢桶内，注入开