



自学 海鲜菜肴 制作

王一慰 王功山 王宏泽 主编



- 自学畜类菜肴制作
- 自学禽蛋菜肴制作
- 自学淡水菜肴制作
- 自学海鲜菜肴制作
- 自学豆类菜肴制作
- 自学菌菇笋菜肴制作
- 自学瓜果蔬菜菜肴制作

山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn



自学 海鲜菜肴 制作

王一慰 王功山 王宏泽 主编



无师自通学厨艺系列

自学海鲜菜肴制作

王一心 王功山 王宏泽 主编

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)2065109

网址：www.sjkj.com.cn

电子邮件：sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)2020432

印刷者：山东新华印刷厂

地址：济南市胜利大街56号

邮编：250001 电话：(0531)2059512

开本：850mm×1168mm 1/32

印张：13.5

字数：327千

版次：2002年10月第1版第1次印刷

印数：1—3000

ISBN 7-5331-3235-1

TS·180

定价：23.00元



前言

中国烹调技术历史悠久,源远流长,用料广泛,选料讲究,刀工精湛,刀法多样,讲究调味,注重火候,配料巧妙,做法多样,品种繁多,变化无穷,是中华民族勤劳智慧的结晶,是中国宝贵文化遗产的重要组成部分,丰富了我国人民的生活,并享誉全世界。

近几年来,各地出版了许多菜谱书籍,这类书籍大多只是粗略地介绍一些菜肴的简单制作,兼及少量的基础知识和基本制作方法,只能让初学者处于“知其然,而不知其所以然”的混沌状态,很难让初学者全面系统地掌握菜肴的制作技艺。为了满足初学者的需要,按照循序渐进的原则,我们组织了一批多年从事厨师培训、理论研究的高级讲师、讲师以及有着丰富实践经验的特一级厨师、特二级厨师等编写了这套《无师自通学厨艺系列》丛书(7种):《自学海鲜菜肴制作》、《自学淡水菜肴制作》、《自学瓜果蔬菜菜肴制作》、《自学畜类菜肴制作》、《自学禽蛋菜肴制作》、《自学豆类菜肴制作》、《自学菌菇笋菜肴制作》。

每种书分为原料知识、干料涨发、用具、刀工、刀工成形、油温、火候、制作方法、上浆挂糊、勾芡、调味品、味型和名菜精选等方面的内容。其中名菜精选对原料用量、制作过程、特点和制作要领等均作了较为详细的介绍。为了适应全国不同地区读者的需要,对原料名称尽量作了统一,但对一些流传了多年的名菜肴,由于东西南北对原料的习惯叫法不一,如果硬性统一,容易使人费解,所以保留了原来的名称,有利于读者理解和接受。一些流传了很久的名菜肴中,有些野生原料现在禁止食用,可选用人工养殖的。

本套书使初学者既能学会科学原理,又能懂得制作规律、要领和关键环节等,使读者不但“知其然”,而且“知其所以然”,能起到举一反三的效

果。内容全面,实用性强,语言通俗易懂,文字简明扼要,可作为具有初中文化水平以上的读者自学用书。

本套书在编写过程中参阅了许多有关书刊和资料,在此表示诚恳的谢意。

由于编者水平有限,加之出版时间仓促,书中的缺点和错误在所难免,敬请前辈、专家、同仁及广大读者不吝赐教。

编 者





一、原料知识



(一) 海珍类

1

燕窝·····	1	鱼唇·····	2
鱼翅·····	1	鱼骨·····	2
鲍鱼·····	1	海参·····	3
扇贝·····	2	乌鱼蛋·····	3
鱼肚·····	2	鱼信·····	3
鱼皮·····	2		

(二) 海鱼类

3



小黄鱼(黄花鱼)·····	3	鲈鱼(鳊鱼)·····	5
大黄鱼(黄鱼)·····	4	鳊鱼·····	5
白姑鱼·····	4	鲢鱼·····	6
黄姑鱼·····	4	加级鱼·····	6
叫姑鱼·····	4	红鱼·····	6
鲢鱼·····	4	石斑鱼·····	6
带鱼(刀鱼)·····	4	凤尾鱼(刀鲚)·····	7
比目鱼(偏口鱼)·····	4	梭鱼·····	7
鳊鱼(银鱼)·····	5	金枪鱼·····	7

马面鲷鱼	7	长尾鲨	10
鳗鱼(海鳗、牙鱼)	7	飞鱼	10
海鳗	8	牛舌鱼(鲷板)	10
鲑鱼	8	尤片鱼	11
鲱鱼	8	黄鲷	11
河豚鱼	8	黄唇鱼	11
鲨鱼	9	眼镜鱼	11
松球鱼	9	姥鲨	12
须鲨	10	黑姑鱼	12
乌鲷	10		

(三) 其他类

12

鱿鱼	12	淡菜(贻贝)	16
乌贼(乌鱼、墨鱼)	12	文蛤	16
海蜇	13	蛤蜊	17
对虾(大虾、明虾)	13	蚬子(砂砵子)	17
白虾	13	杂色鲍	17
毛虾	14	毛蛤	18
叶虾	14	牡蛎	18
长臂虾	14	蛭子(缢蛭)	18
钩虾	14	海螺	18
龙虾	14	蠕虫(海肠子)	18
海蟹(梭子蟹)	15	海带	19
玉蟹	15	紫菜	19
大眼蟹	15	龙须菜	19
蛙形蟹	15	琼脂(冻粉)	19
青蟹	16		

二、干料涨发



干料涨发	20	泡发鱼翅	22
水发	20	泡发海参	22
冷水发	20	泡发鱼肚	22
热水发	20	泡发鱼皮	22
泡发	20	泡发鱼唇	23
油发	20	泡发干贝	23
碱发	21	泡发鲍鱼	23
蒸发	21	泡发鱿鱼	23
盐发	21	泡发乌鱼蛋	23
火发	21	泡发鱼骨	23
煮发	21	泡发海螺干	23
焖发	21	泡发海蜇	23
泡发燕菜	21		

三、用具、刀工与成形



(一) 用具



24

锅	24	小柴篱	24
炒勺	24	手铲	25
汤勺	24	铁叉	25
扒勺	24	铁筷子	25
手勺	24	油镬子	25
漏勺	24	耳锅	25

片刀	25	砍刀	25
方刀	25	剔刀	25
圆头刀	25	牛头刀	26



(二) 刀工

26

刀工	26	铡切	27
刀功	26	片	27
刀法	26	拉刀片	27
制	26	平刀片	27
改刀	26	推拉刀片	28
切	26	斜刀片	28
直切	26	斜刀片	28
推切	27	反刀片	28
拉切	27	剞	28
锯切	27	削	28
滚切	27	旋	28

(三) 刀工成形

29



滚刀块	29	月牙片	29
象眼块	29	夹刀片	29
一字条	29	瓦楞片	30
骨牌块	29	鱼鳃片	30
门墩块	29	指甲片	30
骰子丁	29	喇叭口	30
象眼片	29	丁	30
凤眼片	29	粒	30
柳叶片	29	米	30

蓉(茸)	30	梳子花刀	31
牡丹花刀	30	蓑衣花刀	31
双十字花刀	30	菊花花刀	32
多十字花刀	31	凤尾花刀	32
人字花刀	31	佛手花刀	32
柳叶花刀	31	麻花形花刀	32
麦穗花刀	31	花鼓葱	32
荔枝花刀	31	菊花葱	32
核桃花刀	31		

四、油温、火候与制作方法



(一) 油 温

33

油温	33	三四成热的油	33
温油	33	五六成热的油	34
热油	33	七八成热的油	34
爆油	33	九十成热的油	34

(二) 火 候

34



旺火	34	小火	34
中火	34	微火	34



(三) 制作方法

35

焯水	35	拌	35
----------	----	---------	----

炆	35	爆	44
冻	36	余	44
烤	36	涮	44
卤	36	烩	44
熏	36	腌	44
炒	36	酥	44
炸	37	白煮	45
熘	38	划油	45
烹	39	走油	45
罐	40	冲油	45
扒	40	明油(亮油)	45
爆	40	走红(着色)	45
焖	41	回锅	46
烧	42	烹汁	46
煎	42	卧汁	46
贴	42	摊汁	46
焗	43	浇汁	46
炖	43	焗	47
侉炖	43	焗	47
蒸	43		

五、上浆挂糊与勾芡



(一) 上浆挂糊

48



上浆	48	水粉糊	48
挂糊	48	蛋清糊	48
糊	48	蛋粉糊	48

发粉糊	48	酥糊	49
苏打糊	49	拍粉拖蛋糊	49
沾粉糊	49	蛋泡糊	49
脆皮糊	49	拖蛋沾面包渣	49



(二) 勾芡

49

淀粉	49	豆豉芡	51
芡(芡汁)	50	蛋白芡	51
勾芡	50	五柳芡	51
包芡	50	琥珀芡	51
糊芡	50	蛋蓉芡	51
琉璃芡	50	牛头芡	51
米汤芡	51		



六、调味品与味型

(一) 常用调味品

52



豆油	52	蚝油	53
芝麻油	52	豆瓣酱	53
菜子油	52	芝麻酱	54
花生油	52	柱候酱	54
猪油	53	干黄酱	54
鸡油(熟鸡油)	53	稀黄酱	54
辣椒油	53	甜面酱	54
葱椒油	53	蜂蜜	54
花椒油	53	花生酱	54

番茄酱	54	赤砂糖	58
玫瑰酱	55	冰糖	58
蚕豆酱	55	饴糖	58
辣椒酱	55	葱	59
香糟汁	55	蒜	59
咖喱汁	55	姜	59
芥末糊	55	花椒	59
糖醋汁	55	肉桂	60
椒麻汁	55	肉豆蔻	60
怪味汁	55	丁香	60
鱼香汁	56	草果	60
咖喱粉	56	砂仁	61
花椒水	56	山柰	61
葱姜汁	56	香叶	61
噜汁	56	白芷	61
花椒盐(椒盐)	56	桂花	61
食盐	57	小茴香	61
味精	57	胡椒	62
食醋	57	八角(大料)	62
酱油	57	香糟	62
黄酒(料酒)	58	酒糟	62
食糖	58	酒酿	62
绵白糖	58	红曲	63
白砂糖	58	豆豉	63

(二) 常见味型

63

调味	63	咸味	64
基本味	64	甜味	64

辣味	64
酸味	64
香味	64
鲜味	64
复合味	65
酸甜味	65
甜咸味	65
甜辣咸香味	65
辣咸味	65

酸辣味	65
鱼香味	65
怪味	65
椒麻味	65
糊辣味	65
荔枝味	66
苦味	66
腥味	66
涩味	66

七、名菜肴精选



(一) 海珍类



67

家常海参	67
酸辣海参	68
椒麻海参	68
三鲜海参	69
黄鱼海参	70
蟹黄海参	70
虾子海参	71
虾子扒刺参	71
虾子扒海参	72
乌龙虾蟹	73
花蕊海参	73
蝴蝶海参(一)	74
蝴蝶海参(二)	75
蝴蝶海参(三)	75

玉兔海参	76
金钱海参	77
稀卤海参	78
干烧海参	78
红烧海上参	79
红焖海参	80
红焖海参酥丸	80
酿海参	81
扒酿海参	82
扒海参	83
扒八珍	83
扒三样	84
珍珠海参	85
海参肘子	86

余虾蘑海参	86	蟹黄鱼翅(一)	108
烧五丝	87	蟹黄鱼翅(二)	109
麒麟海上参	88	凤凰鱼翅	109
八宝海参	88	纱窗艳影	110
葱段海参	89	菜胆炖包翅	111
雪山寻宝	90	石榴鱼翅包	111
鸡翅海参	90	珍珠鱼翅	112
清汤大乌	91	原焖鱼翅	112
鸡腿扒海参	92	火腿鱼翅	113
乌参扒鱼肚	93	蝴蝶鱼翅	114
虾子大乌参	93	扇形鱼翅	114
一品海参	94	虎皮鸽蛋鱼翅	115
虾子明玉参	95	盖菜鱼翅	116
蝴蝶海参羹	95	三丝鱼翅	116
什锦海参羹	96	荷花鱼翅	117
李鸿章杂烩	97	鸡蓉翅针	118
什锦火锅	98	组庵鱼翅	119
什锦暖锅	99	炸烹龙虾	119
全家福	100	清汤蟹底翅	120
一品罗汉菜	100	炒桂花翅	121
扒鲜翅	101	鸡蓉鱼翅(一)	121
扒海羊	102	鸡蓉鱼翅(二)	122
清扒鱼翅	103	鸡蓉鱼翅(三)	122
白扒鱼翅(一)	103	沙锅鱼翅	123
白扒鱼翅(二)	104	白扒三珍	124
鸡蓉扒鱼翅	105	扒鲍鱼芦笋	124
红扒鱼翅	105	扒鲍鱼冬瓜球	125
红烧大群翅	106	扒烧鲍鱼	125
蟹黄大散翅	107	红烧鲍鱼	126

红焖明鲍	127
翡翠珍珠鲍	127
麻酱紫鲍	128
碧绿鲍鱼	129
软炸鲍鱼	129
明珠酥鲍	130
海鲜明珠	130
稀卤鲍鱼	131
麻辣鲍鱼	132
鲍鱼鸡汤	132
四味鲍鱼	133
螺爆海鲜	134
鸡汁煨整鲍	134
葵花鲍鱼	135
芙蓉鲍贝	135
鲍鱼扒龙须	136
芙蓉鲍片	137
蚝油鲍片	137
虎皮鹌鹑蛋鲍鱼	138
鸡球鲍鱼	138
紫鲍烧驼掌	139
三皮鲍鱼	139
浓炖鸡鲍翅	140
龙井鲍鱼	141
龙井鲍脯	141
清蒸鲍鱼	142
白汁鲍脯	142
鸡蓉鲍鱼	143
原壳鲍鱼	143

鲜贝原鲍	144
鸡蓉鱼肚(一)	145
鸡蓉鱼肚(二)	146
彩云鱼肚	146
凤凰牡丹鱼肚	147
鸡皮鱼肚	148
金钱鱼肚	148
夹心鱼肚	149
菠饺鱼肚	150
白扒鱼肚	151
干贝广肚	151
三鲜广肚	152
红梅鱼肚	153
三丝烩鱼肚	153
清汤鱼肚	154
全家福	155
鸡汁鱼唇	156
鸡火鱼唇	156
白扒鱼唇	157
干贝煨鱼唇	158
虾蟹鱼唇	158
白汁鱼唇	159
红烧鱼唇	159
海棠鱼唇	160
沙锅鱼唇(一)	161
沙锅鱼唇(二)	162
奶汤鱼皮	162
鲨鱼二腕	163
红烧鱼皮	164

蒜子鱼皮	164	白扒燕菜	173
虾仁鱼皮	165	佛手燕菜	174
鸡汁鱼皮	166	鸡蓉燕菜	174
柴把鱼皮	166	鸡汁燕窝	175
全福鱼皮	167	芙蓉燕窝	176
鸡蓉鱼骨	168	燕益莲蓬蛋	176
清蒸龙脊大虾	169	清汤燕菜(一)	177
红烧裙边	170	清汤燕菜(二)	178
余西施舌	170	清汤柳叶燕菜	178
三丝燕菜	171	清汤燕窝鸽蛋	179
五丝燕窝	171	上汤小长春(肉燕)	180
万字燕菜一品	172		
飞燕穿星	173		



(二) 海鱼类

180

葱油黄鱼	180	荠菜鱼卷	190
卤瓜余黄鱼	181	凤尾全鱼	190
松鼠黄鱼	182	白汁酿鱼	191
番茄松鼠鱼	183	煎蒸黄鱼	192
脯酥金鱼	183	赛螃蟹	193
脯雪黄鱼	184	炸糟黄鱼	193
烟熏黄鱼	185	黄油煎鱼	194
炸熘黄鱼	185	腐皮包黄鱼	194
绣球全鱼	186	酸辣黄鱼羹	195
蛙式黄鱼	187	米苋黄鱼羹	196
芝麻鱼排	188	黄鱼参羹	197
松子黄鱼	188	黄鱼羹	197
锅煽黄鱼	189	熬黄花鱼	198