



海鲜菜谱



寿端兮 著

作者：寿端兮女士

为食艺名作家，广东南海人，现任教于北部数家烹饪班。夫冯康先生为台北豪华酒店点心部领班。寿女士除能一手佳肴外，兼长于书画，为已故名画家朱龙庵先生得意弟子，高堂为名画家朱珊女士，寿女士在翰墨环境中长大，故其食艺不但美香可口，而且典雅细腻。

(浙)新登字3号

原作名 海鲜食谱

原出版社 汉光文化事业股份有限公司

原作出版日期 1982年11月

彩色图解海鲜菜谱

著 者 寿端兮

责任编辑 李卓凡

封面设计 孙 菁

出 版 浙江科学技术出版社

地 址 体育杨路347号

印 刷 浙江印刷集团公司

发 行 浙江省新华书店

开 本 889×1194/16

印 张 7.5(彩色)

出版日期 1996年8月第--版

1996年8月第--次印刷

ISBN 7-5341-0904-3/TS·128

定 价 42.00元



海鲜菜谱



寿端兮 著

浙江科学技术出版社

序

汉光食艺丛书乃为提高全民饮食水准，带领读者尝遍各类山珍海味，而特请专家集其烹饪心得撰成本丛书，以饗大众。

“海鲜食谱”为汉光食艺丛书系列之二。鉴于海鲜类食物营养价值高且风味独特，深受大众喜爱，然许多人苦于不知如何适当地烹煮，故推出此书。

本书一如从前，每道海味之制作过程均以图文对照说明，清晰简洁，易懂易学。所选材料亦为市面上易购得者，相信您一定会很有兴趣亲手做几道。

让每一位中国人吃得更精致、更美好，是汉光的心愿。预祝您能从本书中发掘许多以前未曾注意的“食的艺术”。

汉光文化事业股份有限公司

总经理 宋 定 西

1982 年 11 月于台北



目 录

淡水鱼类

清蒸尼罗河红鱼	6—7
蒜香鳊鱼	6—7
糟香鳊鱼块	8—9
清溜鱼片	8—9
香菜鱼汤	10—11
酥鱼	10—11
生鱼片	12—13
鲜汤双飞片	12—13
炸鱖片	14
鱼饼三吃	15
五味香鱼	16—17

海水鱼类

糖醋白鲳	18—19
鲜茄扒金线	18—19
纸包鱼	20—21
煎味糟鱼	20—21
红烧牛尾鱼	22—23
生烤黄鱼	22—23
烤赤鲷	24—25
煎秋刀鱼	24—25
芥末鱼青	26—27
香酥带鱼	26—27
炸鱼条	28—29
椒盐沙梭	28—29
酸菜黄鱼	30—31
青豆焖海鳗	32—33
柠檬鱼片	32—33
鱼酥	34—35
麻辣鱼块	34—35
茄汁夹竹岳	36—37
蒜味鳊鱼皮	36—37
老姜鱼汤	38—39
蒜粒豉香花龙鱼	38—39
味噌马头鱼汤	40—41
西烹鱼片	40—41
吐司鱼	42—43
元宝全鱼	42—43
咖喱鱼头锅	44—45
干烧沙茶鱼头	44—45
酱味烤海鱼	46—47
清蒸全福汤	48

虾、蟹、花枝、鱿鱼、贝类、海参、鱼翅

简易拉爆虾	49
醉活虾	50—51
菜泥虾仁	52—53
油爆虾	52—53
野味焗龙虾	54—55
炸虾包卷	56—57
茄汁虾球	56—57
沙拉虾片	58—59
清蒸大蟹	60
章鱼什锦锅	61
蒜爆蟹块	62—63
蟹羹豆花	62—63
什锦蟹汤	64—65
百花蟹球	64—65
炒美香蟹耳	66—67
紫菜焗蟹	66—67
炸花枝丸	68—69
串烤海鲜	68—69
生烤墨鱼	70—71
芹香墨鱼	70—71
炒金银钩	72—73
拌海蜇	72—73
鸡包翅	74
宫保双鱿	75
八爪焖猪排	76—77
凤梨炒章鱼	76—77
火烧东风螺	78—79
烤蛤蜊	78—79
家常蛋炒鲜鱿	80—81
白灼鲜虾五味	80—81
虾酱爆鲜贝	82—83
香炒山瓜子	82—83
清烩西刀舌	84—85
牛煲血蚌	84—85
椒香炒蚶	86—87
炸蚶酥	86—87
海鲜锅巴	88—89
炸海鲜卷	88—89
奶油焗蚌	90—91
白灼九孔	92—93
鮑魚鸡翅	94
蛭肉浓汤	95
八宝海参盅	96—97
红烧刺参	98—99
三鲜海参	98—99
干烘乌鱼子	100—101
脆炸蚌腿	102—103
红烧排翅	104—105

海带、紫菜、发菜

柴鱼带芽汤	106—107
炸海带卷	106—107
发菜四季	108
筒易海鲜锅饼	109
花枝羹	110—111
虾肉馄饨	110—111
发财有余	112—113
紫菜松子	112—113
海鲜米粉	114—115
鱼皮大卤面	114—115
蚵仔煎	116—117
蚵仔面线	116—117
海鲜烩饭	118—119
海鲜粥	118—119



基础知识

一、选择鱼虾及贝类鲜度的方法

- ①无论鱼虾,用手捏压后肉质弹性愈好的鲜度愈高;反之,如果捏压后久久不能还原的就是鲜度极差的。
- ②因为贝类容易腐烂,所以最好买活的。选蛤蜊时,可捻起两粒,互相轻轻敲打,如果声音沉重,表示肉多且新鲜。

二、鱼肉好坏的分别法

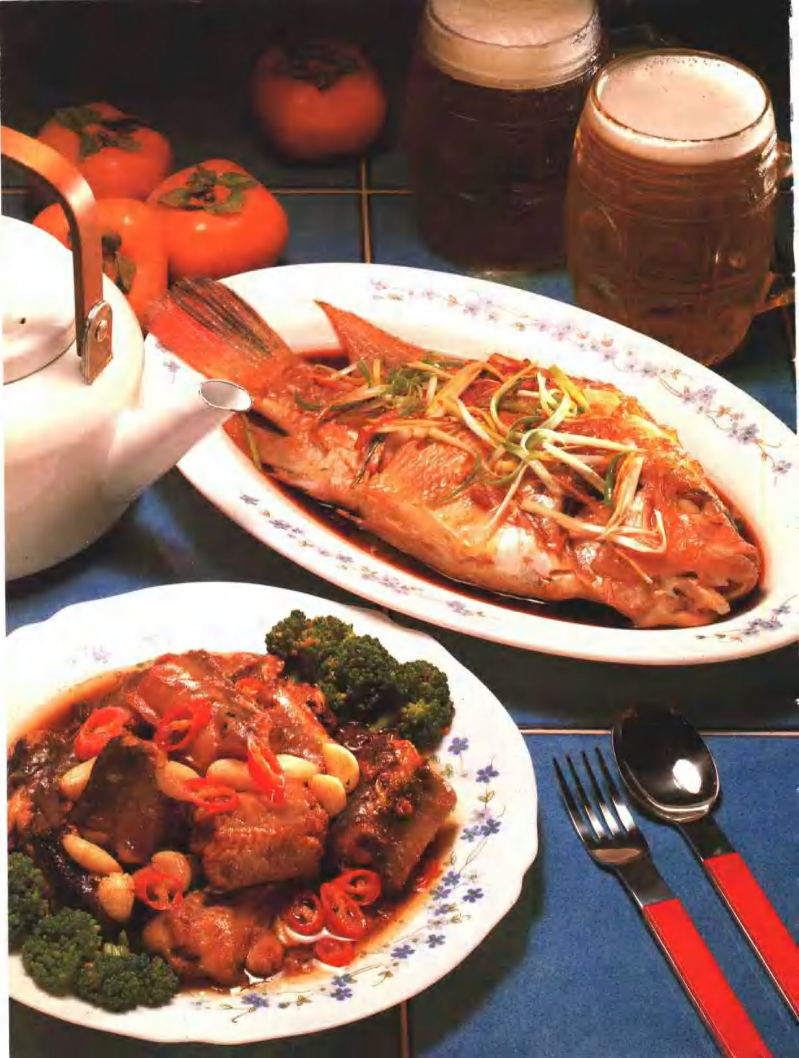
- ①上等鱼:肉质细嫩有光泽,且富油脂,少腥味;鱼鳃柔细不刺手(鳃呈半圆型,一面如梳,一面如齿),鱼鳞细密且紧贴于鱼皮上面。这种鱼鲜度高,适合各种烹调方法(惟最好采用原味清蒸法,以保其鲜美的原味),甚至于生食亦可(生食的鱼若为淡水鱼,则要先注意其产地有无寄生虫和细菌的感染)。
- ②中等鱼:肉质较粗糙,其组合成一片或一瓣的型态,肉质虽仍有油脂,惟略有腥味;其鳃有一面粗糙刺手,鱼鳞较硬且粗细均有。这种鱼在烹调上仍是适用于许多方法的。
- ③次等鱼:肉质紧腴味高,且无油脂。这种鱼多半为大海鱼,不但鱼鳞细小(或无鳞),且鱼鳃有一面粗糙刺手。这种鱼多半采用煎、炸或熬汤方法烹煮。
- ④劣等鱼:肉质粗紧或细烂,腥味高且鱼鳃两面均很刺手,这类鱼,即使鲜度高时,亦只适合作鱼酥或鱼松。

三、烹调鱼的诀

- ①鲜度极高的鱼,任何处理方法都好吃(惟尽量不要用煎煎、炸至焦黄,以免失去原味的鲜美),但调味时,要注意清淡,这样才能保持其鲜美的原味。
 - ②鲜度较差的鱼,可沾些粉煎、炸一番,再用重口味的调料调味。
 - ③肉质细滑而松嫩的鱼如白鲈、比目鱼、鲈鱼等在烹调时间上不可太长,而肉质紧而干硬的如鲷鱼、鲨鱼、石斑鱼等烹调时间可略长,但如属较差的鱼如白海鲷等,则需较长时间的烹调才能使肉质松化入味。
- 若能把握以上所提的几项原则,必可变化出许多可口的佳肴,丰富我们的生活。

四、常用厨房容器计量

- 大碗:盛液体约 250 克。
- 饭碗:盛液体约 100 克,盛肉丝约 60 克。
- 大匙:盛液体约 15 克,盛油约 7 克,盛干淀粉约 6 克,盛葱蒜约 2 克。
- 茶匙:盛液体约 5 克,盛盐约 4 克,盛味精约 3 克。



清蒸尼罗河红鱼

材料：

尼罗河红鱼1条约1200克，葱、姜丝各2大匙，沙拉油4大匙。

①酱油2大匙，味精1/2小匙，盐、糖各1/3茶匙，清水1/2饭碗，米酒1/2大匙。

做法：

1. 鱼去鳞及内脏洗净。
2. 蒸锅水煮大滚，放进鱼(不可涂任何调味料)，加盖，用大火滚煮约5~8分钟，然后熄火，继续焖5分钟。
3. 取出鱼，倒去鱼盘中汤汁。
4. 炒锅起油，倒下葱、姜丝和①料快炒，滚1/2分钟后盛起，淋在鱼身上即可。

主要营养成分：

蛋白质210克，脂肪84克，钠2900毫克，胆固醇720毫克，总热量6700焦(1596卡)。

备注：

1. 另外也可以煮1锅滚水，熄火后放入鱼，加盖焖熟，使鱼肉更加滋润好吃；然后再接第3步骤。
2. 本书以下所做各菜，均以6~10人之分量为王。
3. 红鱼又称红笛鲷，产于我国南海和东海南部。



蒜香鳗鱼

材料：

淡水鳗鱼2条约900克，蒜粒20~30粒(去皮，略拍扁)，沙拉油4大匙。

①酱油3大匙，糖1大匙，味精1/2茶匙，盐少许，清水1饭碗，酒3大匙。

做法：

1. 鳗鱼用滚水洗洗干净，再切成5厘米长段。
2. 炒锅入油，先把蒜粒爆香，再放入鱼段，翻炒数次，然后再将①料倒入拌匀，加盖用中火煮滚。
3. 煮时要经常掀开锅盖翻动鱼段，以免结底，等汤汁快干时，即可盛起供食。

主要营养成分：

蛋白质142克，脂肪85克，糖类15克，钠3200毫克，胆固醇1400毫克，总热量5800焦(1389卡)。

建议：

鳗鱼的胆固醇含量较一般鱼类为高。

备注：

鱼段亦可沾干面粉，用油炸炸2分钟后备用，但味道较浓腻。





糟香滑鱼块

材料：

鲜活淡水吴郭鱼 2 条约 1 200 克、沙拉油 5 大匙、葱段 2 大匙、青椒 2 个(洗净切大的片块)、清水 6 大匙。

①红糟 3 大匙、味精 1/2 茶匙、糖 4 大匙、姜汁 2 茶匙、清水 4 大匙。

做法：

1. 鱼洗净，每条剖片切成 5 大块，擦干水分；再将鱼块拌入①料腌 1 小时。
2. 炒锅入油，先把葱段爆香，再放入鱼肉(腌鱼汁不要)，用铲推动鱼肉，并加入清水。
3. 用中火煮滚，加盖略焖 1 分钟，开盖再小心推动鱼肉，继续推煮约 5—6 分钟(如结焦底时，可酌加少量清水)加入青椒，至鱼熟透即可盛起。

主要营养成分：

蛋白质 107 克、脂肪 76 克、糖类 73 克、钠 2 200 毫克、胆固醇 800 毫克、总热量 5 900 焦(1 401 卡)。

建议：

此道菜调味中，因加有多量的糖，不适用于血糖及血脂不正常者。

备注：

吴郭鱼为莫桑比克罗非鱼的俗称，又称非洲鲫鱼。



清溜鱼片

材料：

草鱼中段 1 段约 1 200 克(去骨后约 450 克)、沙拉油 4 大匙、木耳 8 朵(洗净去沙根，切成大方块)、葱屑 1 大匙、炸油 1/2 锅。

①盐、盐各 1/2 茶匙、味精少许、胡椒粉 1/2 茶匙、酒 1 大匙、蛋白 1/2 个、生粉 2 茶匙、麻油 2 茶匙。

②桂花酱 1 茶匙、盐 1 茶匙、糖 1 大匙、味精少许、干淀粉 1/2 大匙、清水 2 饭碗(或高汤更好)。

做法：

1. 鱼洗净去骨，横切成薄片，入①料抓拌均匀，腌 20 分钟。
2. 炒锅烧热，放入炸油，渐渐加热到温热，倒入腌好的鱼片，约煎 1 分钟。捞起鱼，倒出油。
3. 炒锅洗净，入沙拉油 4 大匙，倒入木耳和葱屑炒约 1 分钟，再入②料煮至大滚。
4. 放入鱼片，推匀至滚起即可。

主要营养成分：

蛋白质 107 克、脂肪 145 克、糖类 25 克、钠 3 000 毫克、胆固醇 400 毫克、总热量 7 700 焦(1 835 卡)。

建议：

此道菜糖类主要来自于糖及干淀粉；草鱼油炸过，所以含油量偏高。





香菜鱼汤

材料:

中、小鲫鱼4~5条约900克(其他淡水鱼亦可),盐1茶匙半,味精1/2茶匙,米酒1/2大匙,清水1大汤碗半,老姜汁1茶匙,香菜屑(芫荽)1/2饭碗,沙拉油2大匙,香油数滴。

做法:

1. 鱼去鳞及内脏洗净。
2. 炒锅放油,滴下姜汁,同时放进鱼,两面略煎片刻。
3. 淋下酒、清水,加入盐及味精,等滚起后改小火并加盖焖煮15~20分钟。
4. 开盖捞去鱼渣及浮油。倒出鱼汤,洒下香菜,滴入香油即可供食。

主要营养成分:

蛋白质158克,脂肪46克,钠3200毫克,胆固醇600毫克,总热量12000焦(2874卡)。



酥鱼

材料:

太鲢鱼尾1个约1500克,炸油1大锅。

①酱油1/2饭碗,酒1/2饭碗,五香粉1茶匙,糖6大匙,五香醋4大匙,葱3支,姜汁1/2大匙,味精1/2茶匙,清水1/2饭碗,甘草粉1/2茶匙。

做法:

1. 鱼尾洗净,切大片块。
2. 炸油入锅,渐渐加至温热。放入鱼块,用中小火慢慢炸约30分钟,改用中火继续炸20分钟,至鱼骨都酥脆后才捞起。
3. 将①料搅拌均匀,用一宽口锅煮滚。
4. 把炸好的鱼酥浸入宽口锅内,加盖再以小火慢慢煨煮一段时间(1~5小时均可),鱼肉即会酥软可口(等凉以后,再小心取出,以免鱼肉散落)。

主要营养成分:

蛋白质196克,脂肪190克,糖类90克,钠6600毫克,胆固醇800毫克,总热量11900焦(2853卡)。

建议:

含钠量偏高。

备注:

因为炸鱼颇费时间,所以可多做一些存放冰箱,随吃随取。





生鱼片

材料：

活的大淡水鳊鱼1条约1500~1800克、冰块1饭碗、冰开水1壶、沙拉油2大匙。

①蚝油4大匙、姜茸2大匙、蒜茸1/2大匙、葱屑1大匙、糖1大匙、味精少许、绍兴酒1茶匙。

做法：

1. 用竹梳插入活鱼口中，再插入鱼腹深处。
2. 刮去鱼鳞，并用开水冲淋鱼身；切去鱼头和鱼尾，并小心取出内脏（不可使污水沾到鱼肉），然后用净纱布抹干鱼身。
3. 用刀片出鱼的大脊骨，并将鱼身分成两大片，然后再各自切成极薄片（使鱼骨变得细碎，易于吞食）。
4. 用冰开水冲浸鱼片30分钟，加入冰块，然后放入冰箱中存放。
5. 将①料用沙拉油炒香后盛起备用。
6. 食前从冰水中取出鱼片，蘸煮过①料即可食用。

主要营养成分：

蛋白质263克，脂肪65克，糖类14克，钠4000毫克，胆固醇750毫克，总热量7100焦（1691卡）。

备注：

1. 这是一种中国式的生鱼片吃法，在广东前把鱼肉片在吃前再拌一次麻油。
2. 鳊鱼即乌鳊鱼。
3. 蚝油系用鲜牡蛎熬炼加工的一种液体调味品，味很鲜。



鲜汤双飞片

材料：

淡水鳊鱼1条约1200克、高汤1大汤碗半、麻油数滴。

①葱屑1/2大匙、姜汁2大匙、胡椒粉1/2茶匙、酒1茶匙、豆苗10数条（摘出嫩芽心洗净）、油条1/2条（切小段）。

做法：

1. 鱼洗净，去头及尾，用滚水冲淋一遍，然后刮去细鳞，用刀片出鱼身两大片肉（鱼骨与头可放入高汤中一起煮）。
2. 将鱼肉小心切成双飞片（即切肉时，第一刀切至连皮，第二刀切断；如此相连的肉叫双飞片）。
3. 将鱼片及①料一起放置于大汤碗中。
4. 高汤煮大滚，盛起，冲淋到大汤碗中，再滴上麻油即可食用。

主要营养成分：

蛋白质212克，脂肪35克，糖类8克，钠1200毫克，胆固醇650毫克，总热量5000焦（1195卡）。

备注：

高汤做法：将无肉猪骨300克及无肉鸡骨300克（先用滚水煮3分钟，去血水后洗净）、葱1支、姜汁1/2大匙、酒1/2大匙、盐2茶匙、味精1/2茶匙、清水2大汤碗等一起煮滚，然后改用小火（不加盖）煮至汤剩1大碗半，再用纱布滤去渣滓即为高汤（讲究些还可放入虾米干、干贝、火腿等一起熬煮，则味更佳美）。





炸 鳊 片

材料：

去骨并片好的鳊鱼片 1 200 克、干淀粉 1 碗、炸油 1 锅、热开水 1 大碗、沙拉油 1 大匙。

①胡椒粉 1/2 茶匙、盐少许、酱油 2 大匙、味精少许、酒 1/2 大匙、干淀粉 2 茶匙、麻油 2 茶匙。

②甜面酱 2 大匙、番茄酱 1 大匙、葱屑少许、盐少许、味精少许、酱油 1 大匙、清水少许、酒 1/2 大匙、糖 1 大匙。

做法：

1. 鱼用热开水冲洗去粘液，切成 7 厘米长段；然后用①料抓拌均匀，腌 1 小时。

2. 炒锅入沙拉油 1 大匙，将②料拌炒均匀。

3. 炸油烧大热，鱼片沾干淀粉投入热炸油中，炸成金黄色后捞起，蘸炒匀之②料吃即可（或蘸椒盐粉吃亦可）。

主要营养成分：

蛋白质 200 克，脂肪 112 克，糖类 134 克，钠 4 500 毫克，胆固醇 840 毫克，总热量 9 800 焦(2 346 卡)。

建议：

含钠量偏高。



鱼饼三吃

材料：

去骨草鱼肉 900 克，四方形盒一个、玻璃纸一张、麻油少许。

①肥猪肉 3 大匙(剁碎)、蛋白 1 个、胡椒 1/2 茶匙、葱屑 1 茶匙半、盐 1 茶匙、味精 1/2 茶匙、豆腐(5 厘米×10 厘米)2 块(去硬皮)、干淀粉 3 大匙半、麻油 2 茶匙、糖 2 茶匙。

做法：

A：1. 鱼肉切细剁成泥茸状，加入①料抓拌均匀。

2. 将玻璃纸平铺在盒上，涂上少许麻油，把拌好的鱼茸放入盒中压平。

3. 将盒放入蒸锅中(水滚以后才可以放入)，用中火慢慢蒸熟(可用筷子插入鱼茸中，若筷子不沾粘鱼茸即为已熟)。

4. 取出饭盒，拿掉玻璃纸，等凉后即可切片食用(或煎至两面呈焦黄时蘸调味料食用)。

B：另外也可以将抓拌均匀的鱼茸，先沾蛋汁，再沾干面粉，然后用油炸炸至金黄色来吃。

C：亦可将 A、B 法所做好的鱼饼(年节时可多做一些，用胶袋装好，放置冰箱中，随取随用)，放于火锅中食用。

主要营养成分：

蛋白质 228 克，脂肪 60 克，糖类 44 克，钠 2 400 毫克，胆固醇 770 毫克，总热量 6 800 焦(1 627 卡)。

建议：

制作过程中加入肥猪肉，故动物性油脂偏高，心血管疾病患者不适宜食用。

备注：

火锅材料：虾、甜不辣、鲜菜、粉丝、肉片、笋片、香菇等。

