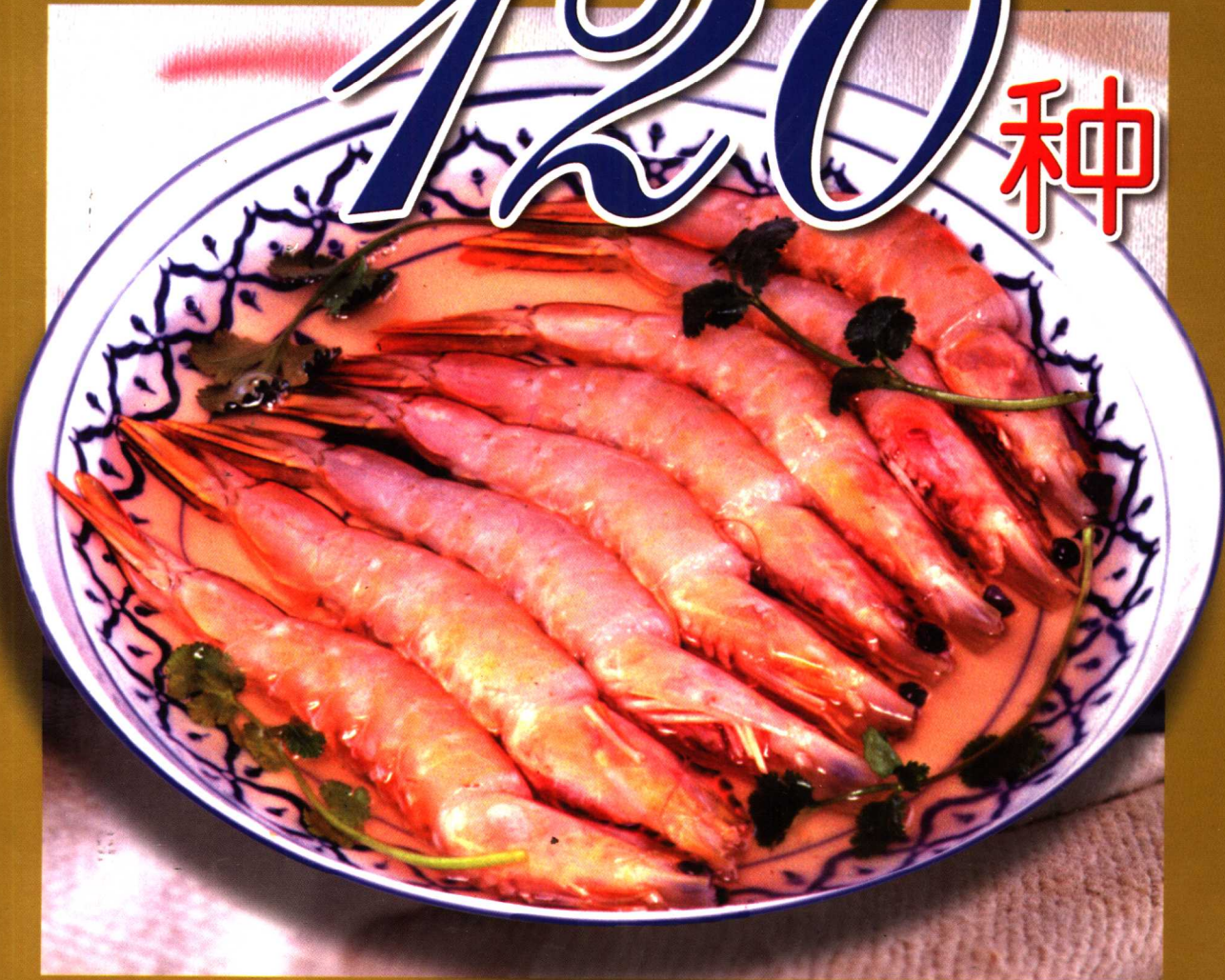


海鲜美味

张恩来 编著

120种



金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门讲授海鲜烹制技法的大众菜谱书。书中以各种常见海鱼、海虾、海贝、海味等海洋生物为主要原料,详细介绍了各种家常美味海鲜的原料配比、制作方法及有关小常识。全书分为五大系列,共有120款菜肴,均附有成品彩照。本书内容丰富,科学实用,图文并茂,一目了然,非常适合广大家庭阅读使用,也可供餐馆、酒店经营参考,是一本十分难得的海鲜菜谱。

图书在版编目(CIP)数据

海鲜美味 120 种/张恩来编者. —北京:金盾出版社,2004. 5
ISBN 7-5082-2890-1

I. 海… I. 张… III. 海产品-菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 007518 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京精美彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:8 彩页:128 字数:200 千字

2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:29.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

海鲜美味 120 种

编 著 张恩来
技术指导 张明亮 蒋志进
菜肴制作 刘凤义 张 杰
 郎树义 刘志刚
摄 影 张恩来



金 盾 出 版 社

闲话海鲜

海鲜的定义不易准确判定。海鲜，既有“海”字，当然是指在咸水中生活的海洋生物了，但并非尽然。以鱼为例，虽然有咸水鱼和淡水鱼的区别，但不少在海洋中生活的鱼类，如鲥鱼等，在产卵时却溯河而上；又如现在我们把许多海水鱼苗放到池塘中养大，它究竟是否算得上海鲜，也很有争议。有的人从“鲜”字着眼，海鲜者乃新鲜海产品也。可是怎样才叫做“新鲜”呢？生猛游水的当然没有疑问，但死去的海产品，即使鱼肉仍然坚实有弹性、鳞片完整、鱼鳃鲜红等，是否仍可称“鲜”，这只能得出一个大概的印象。既然“海鲜”的定义不易准确判定，我们不妨从一般人们所接受的角度去考虑。广义的“海鲜”，是指海洋动物中一切可供食用的品种。其中海带、海藻之类不是海鲜，因为那是植物；草鱼、鲤鱼之类不是海鲜，它终生生活在淡水中，只能称为“河鲜”。用冰藏或急冻的方法使海产品仍能保持一定鲜度以供食用，可勉强称为海鲜，但一般称作“冰鲜”更准确。至于经过种种加工而做成的鱼翅、干贝、海蜇、海参等，虽然也可称为海鲜，但在烹饪行业，一般称为“海味”。

我国食用海鲜的历史非常悠久。在我国沿海一带发掘出许多距今四千到六千年前的新石器时代人类留下的贝壳遗址，是由烧烤过的海螺、文蛤、鲍鱼等各种贝类堆积而成，表明在那个时期，人类便懂得采拾贝类以供食用，而且已有熟食的加工了。在山东发掘的大汶口文化遗址，出土了大批海产鱼骨和成堆的鱼鳞，经鉴定，这是五千年前的东西，可见在那时，人们已经懂得食用这些海产品。自公元前21世纪至秦朝统一中国，是我国海洋渔业发展的初级阶段，海洋捕捞技术有一定发展，于是不仅在沿海地区，即使在内地也可吃到海产品，如在河南安阳殷墟出土文物中发现产于南海和印度洋的海龟、鲸鱼骨等。在秦汉之间，海产品加工技术有较大进步，除了吃鲜活海鲜外，还有干制、制酱等，当时不仅以海产品入饌，而且已经有了用海产品入药的记载。从汉朝至宋朝以后，随着航海事业的发展，人们捕获的海产品也更多，对海产品的认识逐步增加，出现了很多有关的专著，且沿海地区已经能够进行较大面积的人工养殖了。

海鲜品种可谓丰富多彩。浩瀚无际的海洋，生息着二十多万种海洋生物，是一个巨大的食物宝库，其海鲜品种大致上可分为以下几大类。鱼类：全世界约有20000种，其中常见的品种约为1000种。软体动物：其中又分为腹足纲、瓣鳃纲、头足纲等，全世界有500多种，包括鲍鱼、海螺、蛭子等，我们一般统称为贝类。

节肢动物：包括龙虾、海蟹、海虾等，全世界约有 20000 种以上。棘皮动物：主要是指海参纲，全世界约有 1000 种，其中可供食用的品种有 40 种左右。其他动物：包括海蜇、海龟、海鸟、海兽等海产品。

海鲜的营养价值很高。以鱼肉为例，其营养价值主要表现为以下四大优点：（一）鱼肉中含有丰富的蛋白质，通常在 10%~15% 左右，而且是人体所需的优质蛋白质，易于人体消化吸收，与其他肉类相比，碳水化合物含量较少，所含热量低，最受怕胖者的欢迎。（二）鱼肉中含的钙、磷、铁等微量元素比一般肉类高，还有丰富的矿物质，对维持人体正常的新陈代谢起到重要作用。（三）鱼肉中含的维生素也很丰富，特别是维生素 A 和维生素 D，也是其他肉类不能比拟的，营养学家认为，鱼类是维生素的一个重要来源。（四）鱼肉中的脂肪含量一般在 5% 以下，且多为不饱和脂肪酸，有很好的降低胆固醇作用，还能降低血液黏稠度，预防和降低冠心病、糖尿病、动脉硬化的发生率。

海鲜好吃，但也有禁忌。海鲜美味可口，能供给人体各种营养，但当我们进食美味海鲜时，不要忘了要慎食防疾。海鲜中的鱼类要以鲜活为佳，这不仅仅从味道去考虑，也是从卫生角度着眼。鱼死后易于腐烂变质，而且速度很快，食用这样的鱼类，很容易产生食物中毒。食用生长在浅海中、被生活污水污染海域中的各种贝类，被证明是引起肠胃炎、肝炎及肠道疾病的主要原因之一。吃海鲜时忌大量饮用啤酒，因为喝大量啤酒会产生大量尿酸，尿酸会沉积在关节或软组织中，导致发炎，有诱发痛风的危险。吃海鲜时忌与柿子、葡萄、石榴、山楂等水果同食，因为海鲜中丰富的蛋白质会与水果中的鞣酸形成一种新物质，不易被人体吸收，从而降低了海鲜的营养价值。

为了给广大读者食用海鲜做一示范，本书精选了海鱼、海贝、虾蟹、海味和其他海洋生物共五大系列、120 种家常美味海鲜，对每款菜的原料配比、制作方法以及烹饪小常识，都作了详细介绍。本书内容充实，技术可靠，图文并茂，一目了然，适合广大家庭阅读使用，亦可供餐馆、酒店和有关院校、职业培训班参考。



目 录

海 鱼 类

鲛 鱼

香辣鲛鱼 - - - - - (8)

大蒜鲛鱼块 - - - - - (9)

辫 鱼

红烧辫鱼 - - - - - (10)

醋椒辫鱼汤 - - - - - (11)

带 鱼

蛋煎带鱼 - - - - - (12)

香辣带鱼条 - - - - - (13)

烧焖带鱼 - - - - - (14)

黄 鱼

香煎黄鱼 - - - - - (15)

酱烧黄鱼 - - - - - (16)

黄鱼羹 - - - - - (17)

虹 鳟 鱼

酱汁虹鳟鱼 - - - - - (18)

虹鳟鱼两吃 - - - - - (19)

加 吉 鱼

加吉鱼烧雪菜 - - - - - (20)

加吉鱼汤 - - - - - (21)

鲈 鱼

清蒸鲈鱼 - - - - - (22)

干烧鲈鱼 - - - - - (23)

鲮 鱼

扇面鲮鱼尾 - - - - - (24)

脆皮鲮鱼排 - - - - - (25)

鲑 鱼

葱油鲑鱼 - - - - - (26)

炖鲑鱼酸菜 - - - - - (27)

偏 口 鱼

蒜烧偏口鱼 - - - - - (28)

偏口鱼汤 - - - - - (29)

平 鱼

干炸平鱼 - - - - - (30)

红烧平鱼 - - - - - (31)

三 文 鱼

洋葱三文鱼 - - - - - (32)

芥味三文鱼 - - - - - (33)

三文鱼汤 - - - - - (34)

目 鱼

清蒸目鱼 - - - - - (35)

香酥目鱼条 - - - - - (36)

酱汁目鱼段 - - - - - (37)



鲨鱼

茄汁鲨鱼 - - - - - (38)

鲨鱼韭菜汤 - - - - - (39)

银鱼

软炸银鱼 - - - - - (40)

银鱼菜心汤 - - - - - (41)

芒果贝

油爆芒果贝 - - - - - (54)

清蒸芒果贝 - - - - - (55)

牛角贝

豉汁牛角贝 - - - - - (56)

烧烩牛角贝 - - - - - (57)

海贝类

鲍鱼

原汁鲍鱼 - - - - - (42)

鲍鱼芦笋 - - - - - (43)

蒜烧鲍鱼 - - - - - (44)

蛭子

姜汁蛭子 - - - - - (45)

蒜苗爆蛭子 - - - - - (46)

蛭子番茄汤 - - - - - (47)

蛭子王

凉拌蛭子王 - - - - - (48)

爆炒蛭子王 - - - - - (49)

海蛎子

葱姜海蛎子 - - - - - (50)

烧烩海蛎子 - - - - - (51)

海螺

海螺豌豆 - - - - - (52)

烩海螺片 - - - - - (53)

青蛤

麻辣青蛤 - - - - - (58)

香菜青蛤汤 - - - - - (59)

扇贝

蒜泥蒸扇贝 - - - - - (60)

蚝油扇贝 - - - - - (61)

文蛤

葱姜文蛤 - - - - - (62)

芫爆文蛤 - - - - - (63)

文蛤清汤 - - - - - (64)

鲜贝

芙蓉鲜贝 - - - - - (65)

象拔蚌

凉拌象拔蚌 - - - - - (66)

扒象拔蚌 - - - - - (67)

油螺

姜汁油螺片 - - - - - (68)

红烧油螺 - - - - - (69)

蒜苗皮皮虾 - - - - - (86)

皮皮虾竹笋汤 - - - - - (87)

虾蟹类

白 虾

白虾炒嫩韭 - - - - - (70)

蛋炒白虾 - - - - - (71)

煎白虾饼 - - - - - (72)

虾 仁

油爆虾仁 - - - - - (88)

酿虾仁 - - - - - (89)

海味类

北极虾

清蒸北极虾 - - - - - (73)

北极虾豌豆 - - - - - (74)

玉米烩北极虾 - - - - - (75)

干 贝

莴笋干贝丝 - - - - - (90)

干贝扒苋菜 - - - - - (91)

海 米

扒海米油菜 - - - - - (92)

木耳菜海米汤 - - - - - (93)

海 虾

干烧海虾 - - - - - (76)

软炸海虾段 - - - - - (77)

酒醉海虾 - - - - - (78)

赤 虫

酸辣赤虫 - - - - - (94)

烩赤虫海蜇 - - - - - (95)

海 蟹

香辣海蟹 - - - - - (79)

清蒸海蟹 - - - - - (80)

香菇酿海蟹 - - - - - (81)

梅花参

扒梅花参 - - - - - (96)

臊子梅花参 - - - - - (97)

龙 虾

手撕龙虾 - - - - - (82)

三色龙虾 - - - - - (83)

龙虾米粥 - - - - - (84)

黄 玉

葱烧黄玉 - - - - - (98)

肉片黄玉汤 - - - - - (99)

皮皮虾

烩皮皮虾 - - - - - (85)

乌 参

烧乌参黄玉 - - - - - (100)



鱼翅

鱼翅鲍片 - - - - - (101)

通天鱼翅 - - - - - (102)

清汤鱼翅 - - - - - (103)

鱼肚

白扒鱼肚 - - - - - (104)

奶油鱼肚 - - - - - (105)

水发鱿鱼

爆鱿鱼鲜虾 - - - - - (106)

豌豆鱿鱼卷 - - - - - (107)

其他类

八爪鱼

辣烧八爪鱼 - - - - - (108)

八爪鱼汤 - - - - - (109)

海胆

海胆蘸汁 - - - - - (110)

蒸蛋海胆 - - - - - (111)

海蜇

海蜇萝卜丝 - - - - - (112)

海蜇头

芫爆海蜇头 - - - - - (113)

海蜇头虾仁汤 - - - - - (114)

墨鱼

木须墨鱼丝 - - - - - (115)

爆墨鱼卷 - - - - - (116)

韭菜墨鱼须 - - - - - (117)

乌鱼蛋

烩乌鱼蛋 - - - - - (118)

乌鱼蛋鲜虾汤 - - - - - (119)

鱼肠

凉拌鱼肠 - - - - - (120)

红烧鱼肠 - - - - - (121)

鱼皮

炆鱼皮丝 - - - - - (122)

烧烩鱼皮 - - - - - (123)

鱿鱼

韭黄鱿鱼卷 - - - - - (124)

鱿鱼菜心汤 - - - - - (125)

鱼子

红烧鱼子 - - - - - (126)

鱼子豆腐汤 - - - - - (127)



鲷 鱼

鲷鱼为硬骨鱼纲鲈形目鲷科鱼类的统称，种类较多，其体呈纺锤形，鳞极其细小或退化，体背部青褐色，分布于我国、日本、朝鲜沿海。我国主产于南海及东海外海，近年来已经成为我国近海主要经济鱼类之一。

原 料

YUANLIAO

制 法

ZHIFA

香辣鲷鱼

鲷鱼 400 克，蒜薹 150 克，干辣椒 15 克，油 500 克（约耗 75 克），面粉少许，汤（或水）100 克，酱油 25 克，盐少许，料酒 25 克，白糖 5 克，米醋 10 克，香油 10 克。

- 1 将鲷鱼去掉头、尾、内脏，洗净后剁成大块。蒜薹洗净切成小段，放沸水锅内焯一下，捞出沥干水分。
- 2 净锅置火上烧热，放油烧至六成热，将鲷鱼块滚上少许面粉，放入油锅内炸 5 分钟至熟，捞出沥油。
- 3 锅留少许底油，复置火上烧热，下入干辣椒煸炒出香辣味，放入汤、酱油、盐、料酒、白糖和米醋烧沸，倒入炸好的鲷鱼块和蒜薹段，用旺火颠锅翻炒均匀，淋上香油，出锅即可。



海
鱼
类

大蒜鲅鱼块

原 料

YUANLIAO

净鲅鱼中段400克，大蒜100克，盐2克，料酒25克，油100克，清汤100克，酱油25克，白糖5克，胡椒粉少许，味精3克，水淀粉15克，香油5克。

制 法

ZHIFA

- 1 将净鲅鱼中段洗净，改刀切成大块，放在碗里，加上少许盐和料酒腌制10分钟。
- 2 大蒜剥去皮，洗净后放入加有少量油的热锅内，用小火煸炒约2分钟至蒜瓣皮色呈浅黄色，取出放在碗里。
- 3 锅置火上，放油烧至七成热时，放入鲅鱼块煎至酥软，加上清汤、酱油、盐、料酒、白糖、胡椒粉和炒好的蒜瓣，用中小火烧透入味，加上味精，用水淀粉勾薄芡，淋上香油，出锅即成。

鲅鱼小知识

鲅鱼富含蛋白质、钙、磷、硒等营养素，其味甘咸、性平，有补五脏、防衰提神之功效，对产后体虚、营养不良、贫血、神经衰弱、疲乏无力等症有很好的辅助疗效。新鲜鲅鱼肉质紧密，味道鲜美，可用红烧、清蒸、炸烹、烧熠等方法烹制菜肴，也可取肉制成鱼丸、鱼排、鱼条等食用。



9



辫 鱼

辫鱼别名鲷鱼、牛尾鱼、拐子鱼、尖角子、中鱼等，属硬骨鱼纲石首鱼科。一般栖息在海口咸淡水交汇处，主要分布于印度洋和太平洋西部。我国沿海均产，黄、渤海产量较多。各海区的渔场常年均可捕获，但以春、夏两季捕获量较集中。

原 料

YUANLIAO

辫鱼1条（约重750克），盐4克，料酒40克，猪肥肉50克，油750克（约耗100克），葱、姜末各10克，酱油40克，白糖15克，米醋10克，汤500克，香油10克。

制 法

ZHIFA

· 红 烧 辫 鱼 ·

- 1 将辫鱼去掉鳞、内脏和鳃，洗净后用盐2克和料酒15克抹匀鱼身。猪肥肉切成小丁。
- 2 锅置火上，放油烧至七成热时，放入辫鱼炸至呈浅黄色，捞起沥油。
- 3 锅留少许底油，置火上烧热，放葱姜末炆锅，加入酱油、盐2克、料酒25克、白糖、米醋和汤烧沸，放入辫鱼和肥肉丁，移至小火烧至鱼熟并入味，取出辫鱼码在盘内。
- 4 去掉锅内汤汁中的肥肉丁，用旺火收浓汤汁，淋上香油，出锅浇在辫鱼上即成。



醋椒辫鱼汤

原料

YUANLIAO

辫鱼1条,鸡蛋2个,葱段10克,姜片5克,料酒30克,盐5克,猪油25克,清汤750克,生抽15克,水淀粉25克,味精3克,胡椒粉2克,米醋25克,香油5克。

制 法

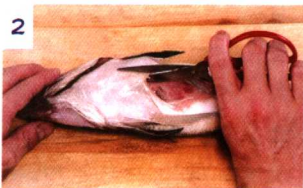
ZHIFA

- 1 把辫鱼去掉鳞、鳃、内脏和头,沿脊背片成两片,去掉脊骨,将鱼皮朝下放在盘内,加入葱段、姜片、料酒15克、盐2克腌10分钟。
- 2 把鱼上屉,用旺火蒸5分钟取出,去掉葱段和姜片,把鱼肉用筷子拨碎备用,鱼皮、骨去掉不用。
- 3 锅置火上,放猪油烧热,放入清汤、生抽、料酒15克和盐3克烧沸,放入辫鱼肉烧烩几分钟,加上味精、胡椒粉和米醋推匀,用水淀粉勾薄芡,撇去浮沫,淋入鸡蛋液和香油,出锅倒在大海碗里即可。

辫鱼加工



用小刀刮去鱼鳞,剪去鱼鳍,去掉鱼鳃,用清水洗净。



用剪刀剪开鱼腹,去除内脏,洗净沥干水分,在表面划上刀纹即成。



带 鱼

带鱼又称刀鱼、海刀鱼等，为硬骨鱼纲鲈形目带鱼科带鱼属，广泛分布于大西洋、印度洋和太平洋的温暖海区。带鱼体形延长而侧扁，尾部逐渐变细呈鞭状，其肉质肥嫩，油润软滑，味道鲜美，可用清蒸、煎煮、红烧、软炸等方法制作菜肴。

原 料

YUANLIAO

带鱼 500 克，鸡蛋 2 个，面粉 50 克，油 150 克（约耗 75 克），清汤 150 克，葱、姜丝各 3 克，蒜片 2 克，盐 3 克，料酒 15 克，米醋少许，味精 5 克。

制 法

ZHIFA

· 蛋煎带鱼 ·

- 1 把带鱼去掉鱼头和内脏，剥成长约 5 厘米的段，用清水洗净，沥干水分，在带鱼表面沾上一层面粉。鸡蛋磕入碗里打散。
- 2 净锅上火，放油烧至五成热，把带鱼段挂匀鸡蛋液，放锅内煎至两面呈浅黄色，捞出沥油。
- 3 净锅复置火上烧热，加上清汤、葱姜丝、蒜片、盐和料酒烧沸，放入带鱼段，改用小火烧至汤汁将尽，淋上米醋，放入味精，出锅装盘即成。



香辣带鱼条

原料

YUANLIAO

带鱼400克,盐3克,鸡蛋1个,淀粉30克,面粉10克,黄瓜25克,葱、姜末各3克,酱油25克,料酒15克,米醋5克,味精5克,清汤少许,油750克(约耗100克),干辣椒5克,香油5克。

制法

ZHIFA

- 1 把带鱼去头和内脏,洗净后剥成小条,放碗里,加上盐少许、鸡蛋液、淀粉和面粉抓匀。黄瓜切成小片。
- 2 把葱姜末、酱油、料酒、米醋、盐、味精和清汤放在碗里对成调味汁。
- 3 锅置火上,放油烧至六成熟,把带鱼条放油锅内炸至色泽金黄并熟脆,捞出沥净油。
- 4 原锅留少许底油,置火上烧热,放入干辣椒煸炒出香辣味,加入带鱼条、黄瓜片,烹入对好的调味汁,快速颠锅炒匀,淋上香油,出锅即成。

带鱼小知识

新鲜的带鱼银白发亮,可是有些带鱼鱼体表面失去银白色光泽,而附着一层黄色的物质,这是带鱼不新鲜的标志。其原因是带鱼表面的脂肪在接触空气后很容易氧化,产生有害物质,表现为鱼体表面有一层黄色的附着物,带鱼的品质也因此大为下降,在选购时不宜购买。



带鱼小知识

带鱼体表有一层银白色的膜，它是带鱼退化了的鳞片。长期以来，人们竟认为带鱼鳞不能吃，把它全部从带鱼体表上刮去。其实新鲜的带鱼鳞含有丰富的蛋白质、铁、磷、钙等营养素，在一定程度上可以控制人体脑细胞的死亡，增强记忆力，对老年人尤为有益，因此新鲜的带鱼在烹制时不必去掉鱼鳞。

原料

YUANLIAO

制法

ZHIFA

烧焖带鱼

带鱼 500 克，面粉 50 克，油 100 克，八角 1 个，葱段、姜片各 5 克，桂皮 1 小块，料酒 20 克，酱油 30 克，盐 2 克，白糖 5 克，米醋 10 克，水淀粉 15 克，香油 5 克。

- 1 把带鱼剥去头，去掉内脏，洗净后切成块，在表面滚上一层面粉。
- 2 净锅置火上，放油烧热，分几次把带鱼块放油锅内煎至表面定型，取出。
- 3 锅放少许油，置火上烧热，用八角、葱段、姜片和桂皮炆锅，加上料酒、酱油、盐、白糖、米醋和清水（约 2 杯），烧沸后放入带鱼块，用中小火烧 15 分钟至熟透，用水淀粉勾芡，淋上香油，出锅装盘即可。



香煎黄鱼

原料

YUANLIAO

黄鱼1条(约重600克),料酒25克,盐4克,胡椒粉少许,面粉少许,鸡蛋1个,油250克(约耗100克),葱姜丝、蒜片各少许,米醋5克,味精3克,汤150克,香油5克。

制 法

ZHIFA

- 1 把黄鱼刮去鳞,用筷子从黄鱼嘴部插入,取出鳃和内脏(见黄鱼加工),用清水洗净,抹干水分,加上料酒10克、盐少许和胡椒粉腌制10分钟。
- 2 锅置火上,放油烧至六成热,把黄鱼沾上一层面粉,再裹上鸡蛋液,放油锅内煎至呈浅黄色,捞出。
- 3 净锅放少许底油,置火上烧热,放入葱姜丝、蒜片、料酒15克、盐、米醋、味精和汤烧沸,放入黄鱼,用中小火烧至鱼熟并入味,淋上香油,出锅装盘即成。



黄 鱼

黄鱼分为大黄鱼和小黄鱼两类,其大致相似,不同之处为大黄鱼比小黄鱼体型大,大黄鱼的鳞片小,嘴大而圆,鱼肉结实刺少。黄鱼是我国近海主要经济鱼类。黄鱼含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁和多种维生素,脂肪含量少,为高蛋白、低脂肪海鱼。

