

新
潮

新 概 念 美 食
策划：宋宴全 菜肴设计制作：范 军

河海鲜菜谱



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

新潮河海鲜菜谱/宋宴全策划,范军菜肴设计制作. - 上海:上海文化出版社,2003.8

(新概念美食)

ISBN 7-80646-544-8

I.新… II.①宋… ②范… III.水产品-菜谱 IV.TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 057278 号

责任编辑:赵志勤

封面设计:周艳梅

版面设计:青鸟工作室

新潮河海鲜菜谱

策 划:宋宴全
菜肴设计制作:范 军

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

电子邮件:csbcm@public1.sta.net.cn 网址:www.sbcm.com

新华书店经销

上海丽佳印刷有限公司印刷

开本 787×960 1/16 印张 5 图、文 76 面

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—8,100 册

ISBN 7-80646-544-8/TS·238

定价:20.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T:021-64855582

前 言

中华民族食鱼的历史源远流长。早在一万年前的石烹时期，华夏民族已开始了渔猎生活，鱼便成为人们主要食物之一。中国有漫长的海岸线，江河湖泊众多，水产品资源极其丰富；同时，数千年的鱼肴烹制技艺的传承，再加上历代帝王大臣、社会名流以及文人雅士对鱼肴的特别推崇，鱼肴已成为中华民族饮食文化的一个重要的组成部分。历代的食珍菜谱中，鱼肴菜式之多，难于计数。周朝的“鱼脍”（即细切的生鱼片），就是一款宫廷名菜，是周朝上大夫和下大夫食单中的主菜。因“鱼脍”的用料和烹制方法相当考究，故长期盛行，并成为秦、汉、隋、唐、宋、元等历代宫廷珍馐。春秋时期的名菜“炙鱼”，当时就名扬天下，且代代相传，至今成了上海和江苏的名菜“叉烧鳊鱼”。

河海鲜菜肴不仅细嫩肥美，又具有丰富的营养，是人们摄取动物蛋白质的最佳来源。我国改革开放以来，经济迅猛发展，人民生活质量提高，尤其是人们的健康意识大大增强，使得水产品的销售量迅速增长，饭店里河海鲜菜肴的点菜率居高不下，世界各地的海产品也纷纷进入中国市场。

针对市场消费的不断增长和顾客口味的不断变化，广大厨师愈加重视河海鲜菜肴的烹制和创新。本书作者范军先生就是其中的一位佼佼者。范军先生师从中国烹饪大师周元昌先生，在厨十多年，始终致力于河海鲜烹技的提高和创新。他创制的河海鲜菜品，最突出的特点是：中西结合，自成一格。范军先生在传统的鱼肴烹饪技术的基础上，大胆使用各大菜系的烹调方法，尤其是使用西菜的调味技巧（如中西调味品的并用），如“奶酪青口贝”、“炭烧烤鳗”等菜式，均引入西菜或日本料理中常用的奶酪、芝士、百里香、咖喱、味琳、柴鱼等调味品以及调味技巧，既保持了河海鲜原料原有的肉质鲜嫩，又赋予菜肴独具一格的风味和口感。

本书收集了范军先生多年来创制的河海鲜菜品之精华，这些菜肴一直深受顾客的喜爱。我们希望通过本书，为广大厨师提供一些河海鲜新菜品信息以及河海鲜烹制新方法。

宋宴全



范 军

国家级中菜技师。1996年荣获第二届中国烹饪世界大赛上海选拔赛银奖、1999年荣获第四届全国烹饪大赛热菜银奖、2002年荣获第二届香港“华夏美食杯”海鲜菜点大赛金奖。现任上海鼎悦人家副总经理、行政总厨。



宋安全

1989年10月毕业于复旦大学新闻学专科，曾任企业报编辑、记者以及《上海调味品》杂志执行副主编。现为上海药膳协会理事，多年来发表有关饮食文化作品一百多篇，策划编辑《创新调味汁菜谱》等书。

鱼 类

泉水鱼……4

京都烧汁鲈鱼……5

剁椒蒸鱼尾……6

温炆鱼片……7

宁波咸肉黄鱼鲞……8

虫草鲷鱼包……9

花盏双味鲈……10

特色烤河鳗……11

柚香烤银枪……12

青芥末烤鳕鱼……13

炭烤鱼头……14

富贵扒鱼脸……15

阿拉斯加香草熏红鲑……16

酸辣三文鱼……17

阿拉斯加腌三文鱼配麦片……18

椒盐沙尖鱼……19

意大利式烤鱼……20

银枪刺身……21

阿拉斯加蜜黑鳕……22

阿拉斯加乳酪红鲑配面包……23

鲍酱黄金鱼……24

海蛭炸响铃……25

西芹墨鱼松……26

玉豆鱼珠爽……27

香花鳊鱼丝……28

翠竹鱼丝……29

冰镇章鱼苗……30

葱烤墨鱼卷……31

柠檬鲜鱿圈……32

味烩墨鱼仔……33

虾、蟹类

泰式炆草虾……34

花椒基围虾……35

宝桃凤尾虾……36

叉烧虾仔饭团……37

奶油海老蔬……38

培根卷大虾……39

星洲辣椒虾……40

烤龙虾……41

泰式香茅虾……42

巴西面包虾……43

盐插虾……44

富贵十三香……45

炒虾蟹……46

玉带凤尾虾……47

青豆瓣虾仁……48

百花镶茄脯……49

稻草虾……50

阿拉斯加棕香糯米王蟹……52

龙井王蟹炖双花……53

阿拉斯加冻王蟹……54

贝 类

萝卜泥生蚝刺身……55

西梅炒蛭环……56

鲜果百合澳带……57

蜜瓜北极贝……58

网鲍炖猴头菇……59

奶酪青口贝……60

灌汤鲜鲍斗……61

提子焗扇贝……62

意大利式青口贝……63

黑米镶文蛤……64

网烤文蛤……65

芥辣虾籽焗扇贝……66

辣酒煮花螺……67

卤水小鲍鱼……68

法式焗蜗牛……69

刺身赤贝……70

鱼翅类

莲花鱼翅……71

金汤鲍翅石榴包……72

酥皮菜胆翅……73

鱼汤炖鲍翅……74

金汤鱼翅……75

炒桂花鱼翅……76

鲜椰鲍翅盅……77

芝士响螺焗鱼翅……78



泉水鱼

原料：青鱼中段（500克）。

调料：酸菜1包，泡椒1包，精制油100克，山泉水适量，花椒、干椒丝各少许。

制作：

1. 青鱼洗净拆骨（骨留用），鱼肉切成片，用上浆料上浆。
2. 将拆出的青鱼骨和酸菜（一半量）、泡椒放在一起，加入山泉水，上火熬成汤。
3. 铁锅入油（70克），下酸菜（余下部分）炒出鲜味，倒入熬好的汤烧开，再放入鱼片划熟，起锅盛入器皿。
4. 锅中入油（30克），下干椒丝炸一下，淋在鱼片上，即可食用。

特点：咸鲜酸辣，开胃去寒。

上浆料制作

取鸡蛋5只、精盐5克、干生粉20克一起放入碗里，加入清水50克搅拌均匀，即成上浆料。



京都烧汁鲈鱼

原料：鲜活鲈鱼1条。

调料：日本烧汁100克，精制油1000克（实耗50克），葱丝、红椒丝、蒜茸、精盐、胡椒粉、味精、生粉各适量。

制作：

1. 鲈鱼宰杀洗净，用精盐、味精、胡椒粉、生粉腌渍片刻。
2. 锅入油，烧至四成热时，放入鲈鱼炸至金黄色，取出装盘，放上葱丝、红椒丝、蒜茸，淋上热油，浇上日本烧汁，即可食用。

特点：外脆里嫩，口味鲜美。

营养档案



秋末冬初，正是吃鲈鱼的大好季节。鲈鱼肉质细嫩，味美清香，营养和药用价值都很高。据分析，每100克鱼肉含蛋白质17.5克、脂肪3.1克，还有维生素、烟酸和钙、磷、铁等多种营养成分。尤其是秋末冬初的成熟鲈鱼，特别肥美，鱼体内积累的营养物质也最丰富，所以是吃鲈鱼的最好时令。鲈鱼有很高的药用价值，具有补肝肾、益脾胃、化痰止咳之效，可治胎动不安、产后少乳等症。



剁椒料制作

取 2500 克辣椒剁碎，加盐 150 克、味精 50 克、糖 30 克、色拉油 300 克、黄酒 150 克、蒜泥（适量）、姜末（适量）拌匀，放入原料腌渍 7 天，即可用于烹饪。

剁椒蒸鱼尾

原料：青鱼尾 2 条。

调料：剁椒料 100 克，精制油少许。

制作：

青鱼尾一批为二，拆去骨，拼成两对扇形，上面放上剁椒料，上笼蒸 10 分钟取出，淋上热油爆香，即可食用。

特点：咸鲜重辣，色红形美。



温炆鱼片

原料：鲜活鲈鱼1条。

辅料：白萝卜丝50克。

调料：柠檬1只（挤出汁），话梅3粒，蒜末、洋葱末、姜末各少许，万字酱油、芥辣粉、女儿红、香醋、薑头汁、糖、麻油、味精各适量。

制作：

1. 万字酱油、芥辣粉、女儿红、香醋、薑头汁、糖、麻油、味精一起放入碗里，加入蒜末、洋葱末、姜末、话梅、柠檬汁，调制成炆料。

2. 活鲈鱼宰杀洗净，切成片，装入器皿，浇入炆料，炆15分钟，围上白萝卜丝，即可食用。

特点：鲜嫩开胃，富有弹性。

活鱼不宜马上烹调

“活鱼活吃”是不科学的。鱼死后肌肉逐渐僵硬，其肌肉组织中的蛋白质没有分解产生氨基酸，吃起来肉质发硬，也不利于人体消化吸收。只有当鱼体高度僵硬后向自溶阶段转化，鱼体中的蛋白质在蛋白酶的作用下，逐渐分解为人体容易吸收的各种氨基酸，这时再烹制，味道非常鲜美。



营养档案



大黄鱼鲜品每100克含蛋白质17.7克、脂肪2.5克、镁39毫克、硒42.57微克。中医认为，黄鱼味甘性温，具有滋补填精、开胃益气的功效。对虚劳不足、食欲不振、便秘等症有一定疗效。患有皮肤病、支气管哮喘、肾炎、肿瘤等症者应忌食。

宁波咸肉黄鱼鲞

原料：暴腌黄鱼1条，暴腌猪肉50克，霉黄豆50克。

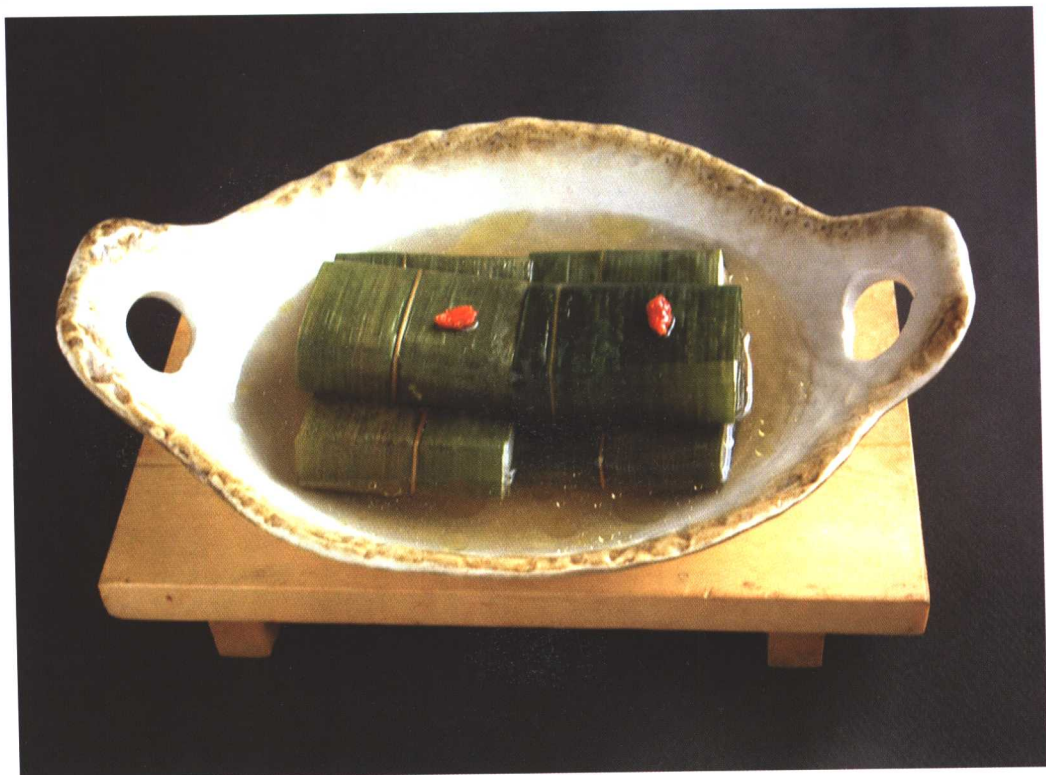
调料：青椒丝、红椒丝、京葱丝、黄酒、猪油、味精各少许。

制作：

1. 暴腌黄鱼洗净，沿鱼嘴、鱼腹剖开，深至鱼脊骨，掰开（鱼皮朝上）平放在盘里，铺上咸猪肉，放上霉黄豆，撒上少许味精、黄酒，上笼蒸12分钟取出，放上青椒丝、红椒丝、京葱丝。

2. 锅里放入猪油，烧热后淋在青椒丝、红椒丝、京葱丝上面，即可食用。

特点：咸重微辣，口味独特。



虫草鲟鱼包

原料：长江鲟鱼1条，虫草数根。

辅料：芦叶数张。

调料：盐、味精、胡椒粉、鸡油各适量。

制作：

鲟鱼洗净，去骨，切段，加入盐、味精、胡椒粉腌渍片刻，放上虫草、鸡油，用芦叶包成长方形，上笼蒸25分钟，即可食用。

特点：鲜咸适中，健骨润肺。

营
养
档
案



鲟鱼每100克鱼肉中含蛋白质13.7克、脂肪4.7克。中医认为，鲟鱼味甘，性平，能补中益气、开胃利水，尤适于体弱气虚、食欲不振以及病人食用。鲟鱼不宜与鸡肉同食。



鱼片上浆技巧

鱼片上浆要比肉片上浆浓厚一些，这样在烹调时就能使鱼片形状完整美观，口感鲜嫩。如果浆液过于稀薄，入锅滑油时，浆液容易脱落，导致鱼片蜷缩，质地变老，降低菜肴口味。

花盏双味鲈

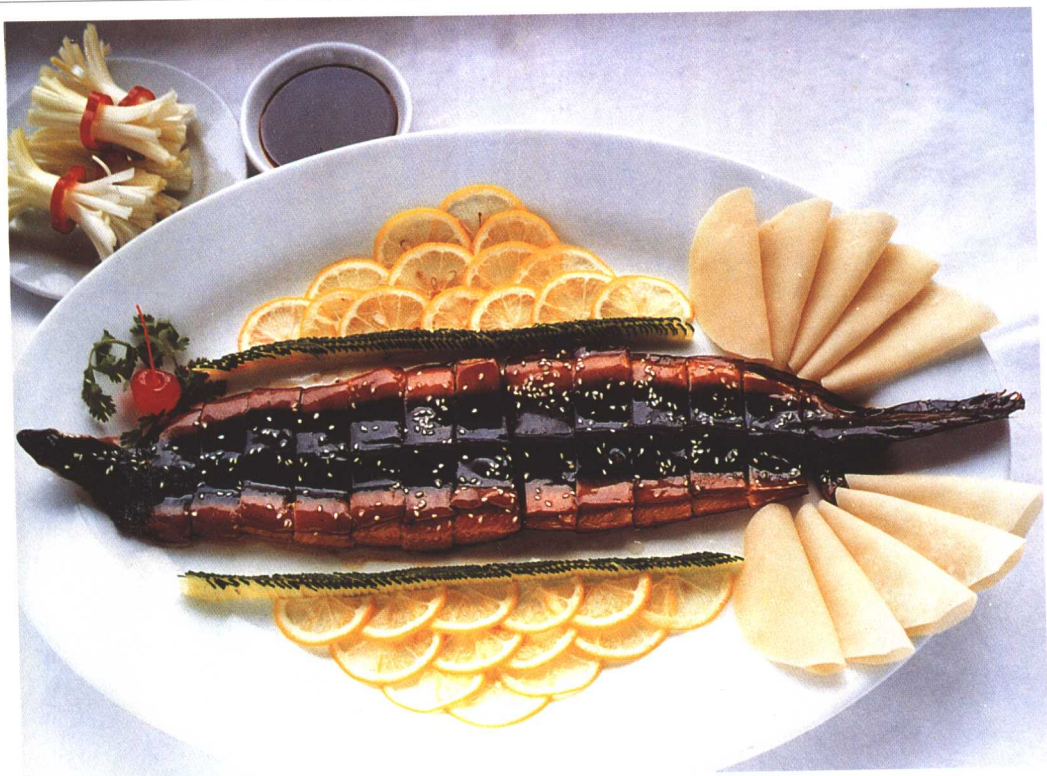
原料：鲈鱼 500 克，百合 100 克，玉米粒 50 克，青豆 20 克，春卷皮 4 张，鸡蛋清 2 只。

调料：精制油 500 克，泰国红咖喱、牛奶、盐、鸡精、上汤、胡椒粉、糖、水生粉各适量。

制作：

1. 鲈鱼洗净，拆去骨，鱼肉修切成鱼球状，上浆腌渍片刻，入热油锅滑油捞起。鱼头、骨、皮用红咖喱、盐、糖腌渍片刻，入热油锅炸至焦黄色，盛起装盘。
2. 春卷皮压成圆盏状，下温油锅炸成花盏状取出。
3. 百合、玉米粒、青豆入沸水氽水捞起待用。
4. 锅里放入上汤、牛奶、盐、鸡精、糖烧开，放入鱼球、百合、玉米粒、青豆，用水生粉勾芡，推入鸡蛋清，略烧片刻后盛入脆皮花盏上，即可食用。

特点：此菜色彩鲜艳，造型美观，口味脆香滑爽。



特色烤河鳗

原料：河鳗1条（约600克）。

辅料：薄饼适量。

调料：腌渍料100克，洋葱、香芹、京葱各50克，葱花球、面酱各少许。

制作：

1. 河鳗宰杀洗净，沿腹部剖开，去除内脏，在肉面上排刀，浸入腌渍料腌8小时。

2. 洋葱、香芹、京葱切粗丝，铺在烤盘上，再平铺上腌渍好的河鳗，放入220度的烤箱内烤制20分钟，呈枣红色，取出改刀装盘，食用时配上薄饼、葱花球、面酱。

特点：肥而不腻，鲜糯味美。

腌渍料制作

取烧烤酱2瓶、老抽50克、生抽50克、OK酱1瓶、红糖50克、南乳汁100克、花雕50克、甘草、桂皮、罗汉果各适量放在一起调匀，做成腌渍料。



12

营养档案



银枪鱼每100克含蛋白质17.2克、脂肪5.6克、维生素E1.86毫克、钙46毫克、镁25毫克、硒9.54微克。中医认为，银枪鱼味甘性平，善补脾胃，且可益肺、利水，对脾胃虚弱、虚劳等症有一定疗效。

柚香烤银枪

原料：银枪鱼2条。

辅料：京葱、尖红椒各少许。

调料：鲜柚1只（挤出汁），清酒20克，味咻20克，烧烤酱1瓶，柚香酱1碟。

制作：

1. 银枪鱼洗净，吸干水分，用清酒、味咻、鲜柚汁腌渍30分钟。

2. 将腌制好的银枪鱼放入烤箱烤至皮干取出，刷上烧烤酱，再放入烤箱烤至成熟即可。

特点：肉质鲜嫩，柚香无比。



青芥末烤鳕鱼

原料：鳕鱼（肉段）200 克，通心粉 50 克，薯片 3 片。

辅料：茼蒿少许。

调料：青芥末沙律 50 克，白兰地适量，盐、胡椒粉各少许。

制作：

1. 鳕鱼加盐、胡椒粉、白兰地、茼蒿腌渍 5 分钟，放上青芥末沙律，入烤箱烤 10 分钟取出。

2. 通心粉放入沸水锅烧熟，加盐入味后盛起装盘，上面放上烤好的鳕鱼即可。

特点：色彩艳丽，营养丰富。

营养档案

鳕鱼生活在海洋的底层，有极高的繁殖能力。鳕鱼含有丰富的蛋白质以及人体必需的氨基酸和矿物质，并且脂肪和热量含量极低。鳕鱼每 85 克熟品中含有热量 85 大卡、脂肪 9 克、蛋白质 18 克、铁 0.3 毫克、饱和脂肪酸 0.2 克、胆固醇 175 毫克、钙 8 毫克、维生素 A20 国际单位。



吃鱼防眼疾

多吃鱼可以预防随年龄增长所发生的视网膜黄斑退化。经研究发现，每月吃3~5次鱼的人比起每月只吃一二次鱼的人，患黄斑退化的风险将会降低50%。那么应该吃哪一种鱼呢？应该多吃一些脂肪含量低的鱼，这对于预防眼睛黄斑退化更有益，虽然鱼类的脂肪中含有很多的omega-3脂肪酸，但是研究表明，低脂肪鱼对眼睛保护效果更好。

炭烤鱼头

原料：鳕鱼头半只。

辅料：美国玉米1只。

调料：日式烤鱼腌料适量，薄荷果酱1碟。

制作：

1. 鳕鱼头放入日式烤鱼腌料中腌渍2小时。
2. 将腌制好的鱼头与美国玉米一同入烤箱烤至成熟，取出装盘。食用时配薄荷果酱蘸食。

特点：肥嫩鲜香，带有清凉。



富贵扒鱼脸

原料：三文鱼头半只，面条 250 克，西兰花数朵，肉米、香菇粒、酒酿各少许。

调料：精制油 500 克（实耗 50 克），辣椒酱、糖、醋、麻油、味精、老抽、盐各适量，水生粉少许。

制作：

1. 锅里入油烧热，放入鱼头煎至鱼皮起皱捞出。
2. 锅留底油，下肉米、香菇、辣酱、酒酿、老抽、糖煸炒至香，放入鱼头，烧至汁浓，加味精、醋、麻油，用水生粉勾芡，起锅装盘。
3. 西兰花、面条分别入沸水煮熟，捞起围在鱼头边上，即可上席。

特点：咸鲜微辣，有荤有素。

营养档案



三文鱼亦称为鲑鱼，属于优质蛋白质源。鲑鱼含有人体必需的所有基本脂肪酸，同时富含各类维生素（维生素 A、D、B₆、B₂、烟碱酸和核黄素）、钙、铁、锌、镁和磷等微量元素。由于鲑鱼肉易于消化吸收，所以也是婴幼儿和老年人最理想的天然食品。