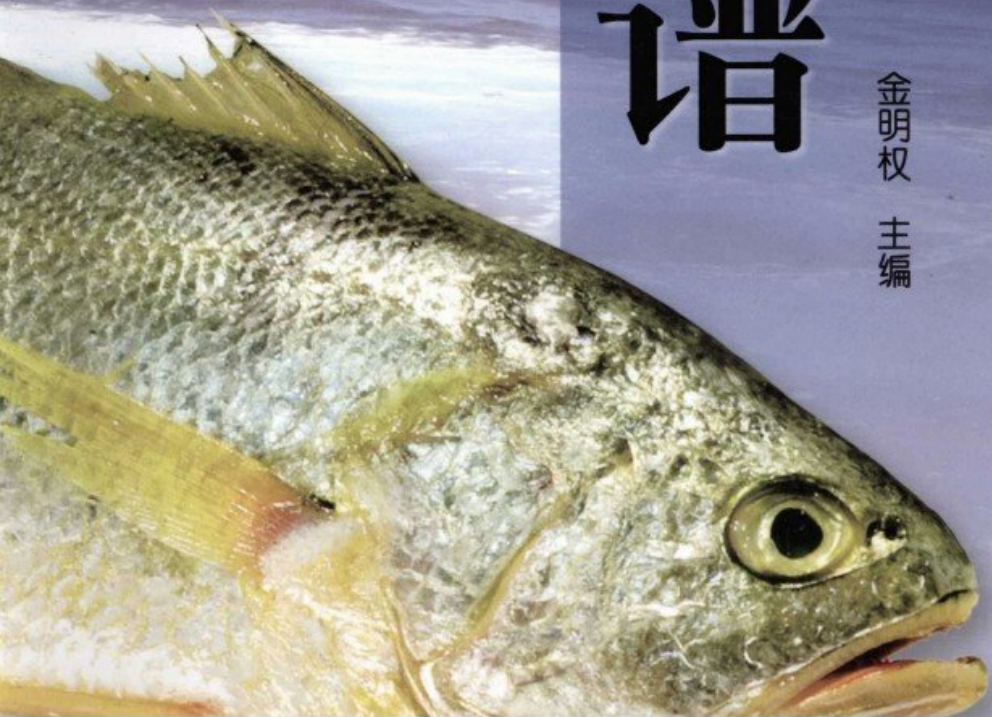


XIANGSHAN HAIXIAN CAIPU

象山 海鲜 菜谱

金明权 主编



宁波出版社

象山海鲜名扬天下

责任编辑 沈建国
责任校对 许土根
美编设计 余新奇



鄞县海鲜
PDG

ISBN 978-7-80743-417-7



9 787807 434177 >

定价: 78.00 元

象山 XIANGSHAN HAIXIAN CAIPU 海鲜菜谱

金明权 主编



吃鱼的孩子更聪明 吃鱼的女人更漂亮
吃鱼的男人更健壮 吃鱼的老人更长寿

宁波出版社

图书在版编目(CIP)数据

象山海鲜菜谱/金明权主编. - 宁波: 宁波出版社, 2009.9

ISBN 978-7-80743-417-7

I.象… II.金… III.海产品-菜谱-象山县 IV.T S972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第154829号

象山海鲜菜谱

主 编 金明权

责任编辑 沈建国

装帧设计 余新奇

出版发行 宁波出版社(宁波市苍水街79号 315000)

印 刷 杭州富春电子印务有限公司

开 本 889×1194mm 1/16

印 张 10

版次印次 2009年9月第1版第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80743-417-7

定 价 78.00元



《象山海鲜菜谱》编纂委员会

顾问：洪贤兴 俞 骏 孙小雄

策划：俞国平 周瑞怀

主任：丁丹峰

副主任：钱 江 朱财旭 金明权

编委：邝伟山 丁建东 侯月根 王富春 顾德威 王卫国、

乐根火 郑建平 姜建海 陆兆章 金贤忠 鲍明龙、

赖旭辰

主 编：金明权

副主编：邝伟山 丁建东

出品总监：王小星 陈 虎

技术顾问：王福林

营养顾问：黄 唯

责任校对：许土根

图片摄影：余新奇



序

xu

象山以山得名却因海出名。象山拥有宁波百分之八十的海。象山半岛就像一条停泊在东海岸的大渔船，八百里黄金海岸作舷，坐拥象山港、三门湾两个大鱼池和大目洋、猫头洋、渔山几大传统渔场。国家级中心渔港——石浦港历来是渔货集散地，有稽可考的海鲜计有鱼类440多种，蟹、虾类80多种，贝类100多种。象山是名副其实的海鲜王国。

象山海鲜不但多，而且好。象山海鲜鲜嫩甜，这是我一个地道象山人的理解。鲜，象山方言说来是“透骨鲜”，虽然古人造字就是以鱼羊为鲜，但象山附近海域作为我国优质渔场，海洋环境优越，饵料资源丰富，所产海鲜品质超群。嫩，指的是海鲜的口感，只有鲜活的海鲜，它的肉质才可以条分缕析或入口即化，而这跟海鲜到岸时间长短紧密相关，象山渔产业链成熟完整，捕捞、保鲜、运输一气呵成，几乎是百步之内必有海鲜。甜，这是指食后的回味，象山海鲜真的有点甜，这种甜既是味觉的享受，也一定会是海鲜大餐美好的回忆。

除了量大质优，真正的海鲜王国，还需做好海鲜、品好海鲜并推而广之，让更多人享受到海鲜。在象山，从渔船上的男子汉、居家的主妇直到酒家的大厨，私房菜、拿手菜、招牌菜，千家万户的炊烟里、餐桌上，无不充满着浓浓的海鲜香味。虽然做法各有千秋，菜式花样百出，但无不注重原材料的生猛，烹饪上的重原味、讲入味。尤其是近十几年来，这香味随着海鲜餐饮业的蓬勃发展从象山涌向了全国，深受南北顾客喜爱。目前，仅沪、杭、甬等地，上规模的象山海鲜酒店就有近百家，已成为一个独特品牌。

有鉴于此，象山渔文化研究会和象山餐饮协会组织了一批热心人士，适时编写了这本《象山海鲜菜谱》。他们在充分挖掘传统做法的同时，吸纳现代时尚元素并融入了自己的研究和创新。相信这次富有渔文化色彩的美味总动员，能让更多的人了解、喜欢象山海鲜。

象山渔文化研究会会长 洪贤兴

2009年9月

目 录

第一篇 创新菜

精美冷菜类

象山活蟹	03
冰镇望潮	04
梅酒鲈白虾	05
开胃醉蚶	06
风味烤墨鱼	07
滋味海蜇	08
海之味拼盘	09
香烤脱脂黄鱼	10

象山红明骨糕	11
味道海蛭	12
嚼嚼鱼片	13
虾皮肉松窝	14
紫菜小方块	15
爽口螺片	16
冰糖云豆开洋	17
紫丝海带	18

创意新派类

玫瑰盐烤鲳鱼	19
扎啤干烤基围虾	20
肉椒白蟹煲	21
酥皮茄豆鲍鱼盅	22
玉米汁旺烧鲈鱼	23

休闲盐烤辣螺	24
薄饼干炒鲜虾籽	25
木瓜山竹明骨	26
墨鱼黄瓜秀	27
咖喱奶香花蛤	28

飘香油炸类

梅淋大黄鱼	29
阿拉小葱鱼球	30
鱼米香客	31
α+口香蛭	32
炭烤马鲛鱼	33

苔菜酥虾仁	34
干煎鲞鱼	35
芹香脆蚝	36
酒酿香菠纸锅虾	37
茶香带鱼	38

蒸炖功夫类

象山港海鲜大宝	39
五谷蒸扇贝	40
淡菜功夫盅	41
臭味宝贝	42
芥末油蒸石斑鱼	43

炸酱水波海鲜丸	44
青蟹面疙瘩	45
养生海中花	46
双冬菜扣蛭	47
脆丝油淋蟹	48

汤汤水水类

东海龙王翅 - - - - -	49
金汤海螺片 - - - - -	50
酸溜溜鲨鱼羹 - - - - -	51
芋艿米粥海鲜羹 - - - - -	52
渔村牡蛎羹 - - - - -	53

蟹粉鲜豆烩海参 - - - - -	54
肚椒鲜鱿仔 - - - - -	55
汤泡芝麻螺 - - - - -	56
万年青烩双鲜 - - - - -	57
碧海之鲜 - - - - -	58

第二篇 传统菜

经典类

盐烤白蟹 - - - - -	61
鱼骨酱 - - - - -	62
青蟹煮土豆 - - - - -	62
鱼糍面 - - - - -	63
鱼包肉 - - - - -	64
三黄汤 - - - - -	64
咸包蟹 - - - - -	65
红煨鱼皮 - - - - -	65
烤八鲜 - - - - -	66

红烧望潮 - - - - -	66
鱼肉圆 - - - - -	67
蛋面煮黄三 - - - - -	67
椒芹汤鳗 - - - - -	68
雪花鱼丝羹 - - - - -	68
汤三鲜 - - - - -	69
原汁烤墨鱼 - - - - -	69
苔菜虾鳎 - - - - -	70
清蒸野生黄鱼 - - - - -	70

家常类

倒笃梭子蟹 - - - - -	71
糟骨头蒸香螺 - - - - -	71
白煮章干 - - - - -	72
腐皮包鱼肉 - - - - -	72
红烧鲳鲳 - - - - -	73
红烧小簕 - - - - -	73
蒜苗烧鲳鱼 - - - - -	74
干烧泥鱼 - - - - -	74
象山小炒 - - - - -	75

清味鱼肚 - - - - -	75
葱油泥螺 - - - - -	76
清蒸泽鱼 - - - - -	76
鲳鱼溜白菜 - - - - -	77
粉丝鳊鱼头 - - - - -	77
盐水杂螺 - - - - -	78
鲍盐鳊鱼 - - - - -	78
雪菜杜虹 - - - - -	79
菜干烧鳊鱼 - - - - -	79

苔菜小白虾	80	油煎黄鲫	84
清蒸糟鲳鱼	80	墨鱼蛋蒸冬瓜	85
鱼鲞烤肉	81	清蒸梅鱼	85
萝卜丝煮带鱼	81	丝瓜跳鱼汤	86
盐水佛手	82	雪菜鱼籽滚豆腐	86
雪汁碗焖蛏	82	红烧杂鱼	87
白蟹炒年糕	83	醉蒸青蟹	87
渔翁粉蒸鳊	83	虾干鱼鲞冬瓜汤	88
小葱虾皮爆蛋	84	咸菜浓汤川乌鱼	88

下饭类

辣螺酱	89	咸炰虾	92
咸泥螺	89	糟虾仁	92
酱白元蟹	90	风带鱼	93
糟 鲞	90	咸鳓鱼蒸肉饼	93
咸蟹糊	91	清蒸杂鲞	94
咸虾蛄	91	香酥龙头鳊	94

第三篇 海鲜资源

鱼 类

大黄鱼	97	刺 鲳	100
小黄鱼	97	花 鲈	101
黄姑鱼	97	蓝点马鲛	101
鲩 鱼	98	鲢 鱼	101
梅童鱼	98	鳓 鱼	102
真 鲷	98	鲱 鱼	102
黑 鲷	99	小公鱼	102
青石斑鱼	99	黄 鲫	103
带 鱼	99	凤 鲚	103
银 鲳	100	鳊 鱼	103
灰 鲳	100	梭 鲈	104

四指马鲛	104
大弹涂鱼	104
金线鱼	105
日本方头鱼	105
绿鳍鱼	105
褐菖鲉	106
扁额针鱼	106
龙头鱼	106
海 鳗	107
双棘黄姑鱼	107

海 鲂	107
灰星鲨	108
赤 鲳	108
半滑舌鲷	108
带纹条鲷	109
单角革鲀	109
日本鰐	109
刺鰕虎鱼	110
锯塘鳢	110
黑鮫鰐	110

虾蟹类

中国对虾	111
日本对虾	111
脊尾白虾	111
刀额新对虾	112
葛氏长臂虾	112
中华管鞭虾	112
锦绣龙虾	113

口虾蛄	113
红星梭子蟹	113
三疣梭子蟹	114
锯缘青蟹	114
日本鲟	115
天津厚蟹	115
弧边招潮蟹	116

贝壳类

泥 蚶	117
毛 蚶	117
缢 蛭	117
紫贻贝	118
褶牡蛎	118
栉孔扇贝	118
青 蚶	119
杂色蛤仔	119
青 蛤	119

彩虹明樱蛤	120
椎锥螺	120
皱纹盘鲍	120
泥 螺	121
单齿螺	121
红 螺	121
锈凹螺	122
疣荔枝螺	122
微黄镰玉螺	122

嘉庚蛸	123
短蛸	123
长蛸	123

金乌贼	124
太平洋柔鱼	124
火枪乌贼	124

藻类

海带	125
坛紫菜	125

石花菜	126
浒苔	126

其它类

海蜇	127
纵条矶海葵	127
中国鲎	127

龟足	128
鳞笠藤壶	128

干货类

虾干	129
墨鱼鲞	129
章跳鱼鲞	129
龙头鮓	129
黄三鲞	130
河豚鱼鲞	130
风鳗	130
竹叶鮓	130
淡菜干	130
鱿鱼鲞	130
鳗鲞	130
鱼籽干	130
鲨鱼鲞	131

黄鱼胶	131
黄三胶	131
风带鱼	131
脱脂黄鱼鲞	131
剥皮鱼鲞	131
海鲶	131
虾皮	131
虾蛄干	132
白梅鲞	132
开洋	132
明骨	132
苔条	132
紫菜	132

附录

地方名点

麻糍	135
苔菜炒年糕	135
萝卜团	136
麦饼筒	136
长寿桃	137
米大糕	137
米馒头	138
红豆团	138
金团	139
糯米粽	139

桂花糖焗饼	140
沙撈壁	140
肉陶酒	141
红豆汤圆	141
核桃蛋	142
肉包汤团	142
原始青团	143
夹沙糕	143
炒米面	144
海鲜面	144

后记

第一篇 创 新 菜

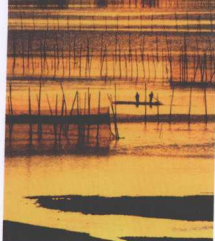
huangxincai

56道

创新的概念，通常可理解为：在继承烹饪传统的基础上，根据相关的要求和原则，利用新技术、新设备、新厨具、新原料等对菜点进行改良、完美和发展，以适应消费者不断变化的饮食需求。菜点创新是衡量厨师技术水平的重要指标，是餐饮企业经营策略的重要内容，是中华菜品丰富繁多的源泉，是提升餐饮竞争力的要素，是保证餐饮业可持续发展的动力。

本篇代表菜品，如用茶具作盛器的“功夫淡菜盅”，集醇厚的口味，互补的配膳方法，良好的食养功效于一体。另创作的“玫瑰盐烤鲳鱼”，其创意含蓄，构思巧妙，造型逼真，食用性高，不失为造型热菜的精品典范。还有“阿拉小葱鱼球”，原料面包糠换成了国外的真引果子，使成菜口感更加松脆，色泽从里往外透，造型美观，食用性强。“东海龙王翅”，芦笋汁的加入，符合烹调原理和平衡膳食的要求。其次“臭味宝贝”这一菜从创意取名到粗菜精做的工艺，进行了口味、造型创新，使传统的臭豆腐改良成创意独特的精品实用性菜品。以上创新菜点可谓口碑型创新的杰出代表。再如，依照传统名菜“苔菜小方烤”创制而成的“紫菜小方块”、“芹香脆蚝”、“梅酒鲳白虾”等，是移花接木的市场型创新菜。

承接传统烹饪的精髓，融入现代潮流的时尚，面向大众化，突出食用性与艺术性相得益彰，是本菜谱力求体现的主旋律。



象山活蟹

- 【主料】 红膏梭子蟹1只（约500克）
【副料】 生姜末10克
【调料】 甜酒酿汁200克，盐、柠檬白醋、白糖、芥末各适量

制作方法：

- I. 将梭子蟹去净，宰杀，斩块摆盘；
- II. 甜酒酿冷藏后过滤成汁，芥末、盐、白糖、柠檬白醋、生姜末调味，然后倒入蟹盘内即可。

特点特色：酒酿、嫩姜、芥末配活蟹。

此菜蟹肉鲜洁、清爽开胃，又有酒酿清香的独特风味，令人回味无穷。



冰镇望潮

- 【主料】 活望潮4只(约300克)
- 【副料】 生姜末、鲜红椒末各10克，
辣料150克，柠檬片、青瓜
片各适量
- 【调料】 海鲜酱油、玫瑰米醋、味精、
芥末油各适量

制作方法:

- I. 将活望潮用辣料腌拌15分钟后至死，洗净；
- II. 锅内加清水，开后投入望潮氽熟，迅速用冰水冷却备用；然后改刀摆放碎冰盘内，用柠檬片、青瓜片围边点缀；
- III. 上桌时用海鲜酱油、玫瑰米醋、味精、生姜末、鲜红椒末、芥末油、调味做蘸料跟碟。

特点特色：色泽白亮、鲜美脆嫩。



梅酒呛白虾

【主料】 活小白虾250克

【副料】 炸蒜茸、生姜末、葱白末共20克，杨梅白
酒150克

【调料】 海鲜酱油、海鲜酱、
芝麻酱、白糖、陈醋、
味精、胡椒粉、辣椒汁、
芥末、香油各适量

制作方法:

- I. 小白虾放入玻璃容器内用杨梅白酒，浸醉5分钟；
- II. 将上述副料中的炸蒜茸、生姜末、葱白末与所有
调味料一同混合调味，上桌后虾蘸调味汁同食即
可。

特点特色：香而不腻，辣而不燥，
鲜嫩可口，口味丰富。





开胃醉蚶

【主料】 血蚶400克

【副料】 醋浸大蒜子30克、生姜末10克

【调料】 黄酒、生抽酱油、玫瑰米醋、味精各适量

制作方法:

- I. 将血蚶洗刷净后，用沸水氽5至8秒钟捞起，冷水过凉装盘；
- II. 与上述副料、调料一同调味，然后倒入血蚶中浸泡片刻上桌即可。

特点特色：咸酸开胃，味道鲜美。

创
新
菜

