

漢光食藝叢書

海鮮食譜

漢光食藝叢書

海鮮食譜



漢光文化事業股份有限公司

地址：台北市羅斯福路二段9-6號

電話：(02)3917301(10線)

总代理：新加坡新闻与出版有限公司

图书出版部



SNPL Book Publications Dept.

151 Manhattan House #01-43

Chin Swee Road Singapore 0316

南洋·星洲读书会

Tel: 7338877/7343321



漢光事業機構
HIGHLIGHT GROUP

漢光文化事業股份有限公司 HILIT PUBLISHING CO., LTD.
漢軒實業股份有限公司 HIGHLIGHT INTERNATIONAL CO., LTD.
漢源紙杯工業股份有限公司 HIGHLIGHT PAPER CUPS CO., LTD.

台北市羅斯福路二段九～六號 9-6, Sec. 2, Roosevelt Rd. Taipei, Taiwan, R.O.C. Cable "HILIT" TAIPEI/Telex 26229 HILIT/Tel(02)3917301(10 Lines)

序

漢光食藝叢書乃為提昇全民飲食水準，帶領讀者嚐遍各類山珍海味，而特請專家集其烹飪心得撰成本叢書，以饗大眾。

「海鮮食譜」為漢光食藝叢書系列之二。鑑於海鮮類食物營養價值高且風味獨特，深受大眾喜愛，然許多人苦於不知如何適當地烹煮，故推出此書。

本書一如從前，每道海味之製作過程均以圖文對照說明，清晰簡潔，易懂易學。所選材料亦為市面上易購得者，相信您一定會很有興趣親手做幾道。

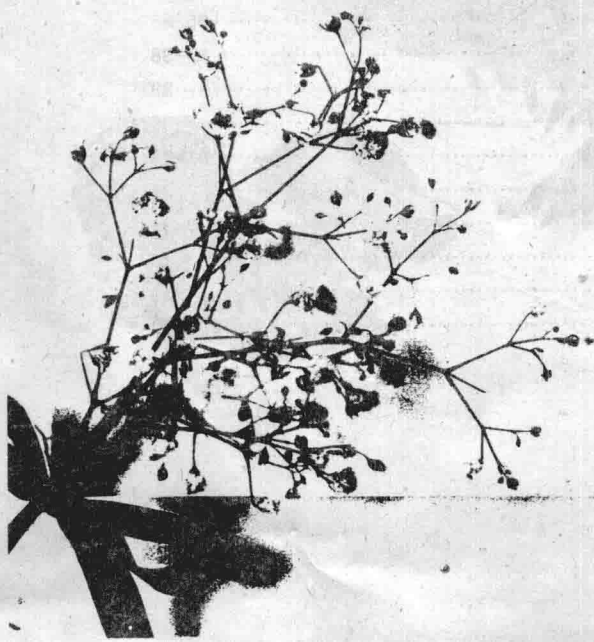
讓每一位中國人吃得更精緻、更美好，是漢光的心願。預祝您能從本書中發掘許多以前未曾注意的「食的藝術」。

漢光文化事業股份有限公司

總經理

朱定西

中華民國七十一年十一月於台北



海鮮食譜

目錄

淡水魚類

清蒸尼羅河紅魚	1-2
蒜香鯉魚	1-2
糟香滑魚塊	3-4
清溜魚片	3-4
香菜魚湯	5-6
酥魚	5-6
生魚片	7-8
鮮湯雙飛片	7-8
炸鱸片	9
魚餅三吃	10
五味香魚	11-12

海水魚類

糖醋白鯧	13-14
鮮茄扒金線	13-14
紙包魚	15-16
煎味噌魚	15-16
紅燒牛尾魚	17-18
生烤黃魚	17-18
烤赤鯛	19-20
煎秋刀魚	19-20
芥末魚膏	21-22
香酥帶魚	21-22
炸魚條	23-24
椒鹽沙梭	23-24
酸菜黃花魚	25-26
青豆燜海鱸	27-28
檸檬魚片	27-28
魚酥	29-30
麻辣魚塊	29-30
茄汁夾竹魚	31-32
醬味沙魚皮	31-32
老薑魚湯	33-34
蒜粒豉香花龍魚	33-34
味噌馬頭魚湯	35-36
酒烹魚片	35-36
吐司魚	37-38
元寶全魚	37-38
咖喱魚頭鍋	39-40
乾燒沙茶魚頭	39-40
醬味烤海魚	41-42
清蒸全福湯	43

蟹、蝦、花枝、魷魚、貝類、海參、魚翅

簡易塩焗蝦	44
醉活蝦	45-46
菜泥蝦片	47-48
油爆蝦	47-48
野味焗龍蝦	49-50
炸蝦包捲	51-52
薑汁蝦球	51-52
沙拉蝦片	53-54
清蒸大蟹	55
章魚什錦鍋	56
醬爆蟹塊	57-58
蟹梗豆花	57-58
什錦蟹湯	59-60
百花蟹球	59-60
炒芙蓉蟹茸	61-62
紫菜燙蟹	61-62
炸花枝丸	63-64
串烤海鮮	63-64
生烤墨魚	65-66
芹香墨魚	65-66
炒金銀鈎	67-68
拌海蜇	67-68
鑊包翅	69
宮保雙魷	70
八爪燜豬排	71-72
鳳梨炒章片	71-72
火燒東風螺	73-74
烤蛤蜊	73-74
家常蛋炒鮮蟹	75-76
鮮蝦五味	75-76
蝦醬爆鮮貝	77-78
香炒山瓜子	77-78
清燻西刀舌	79-80
生燙血蚌	79-80
豉香炒蚶	81-82
炸蚶酥	81-82
海鮮鍋耙	83-84
炸海鮮捲	83-84
奶油焗蚌	85-86
白灼九孔	87-88
鮑魚雞翅	89
蜆肉濃湯	90
八寶海參盅	91-92
紅燒刺參	93-94
三鮮海參	93-94
乾烘扁魚子	95-96
脆炸蛙腿	97-98
紅燒排翅	99-100

海帶、紫菜、髮菜

柴魚帶芽湯.....	101·102
炸海帶捲.....	101·102
髮菜四素.....	103
簡易海鮮鍋餅.....	104
花枝漿.....	105·106
蝦肉餛飩.....	105·106
發財有餘.....	107·108
紫菜松子.....	107·108
海鮮米粉.....	109·110
魚皮大滷麵.....	109·110
蚵仔煎.....	111·112
蚵仔麵線.....	111·112
海鮮焗飯.....	113·114
海鮮粥.....	113·114



基本認識：

一、選擇魚蝦及貝類鮮度的方法：

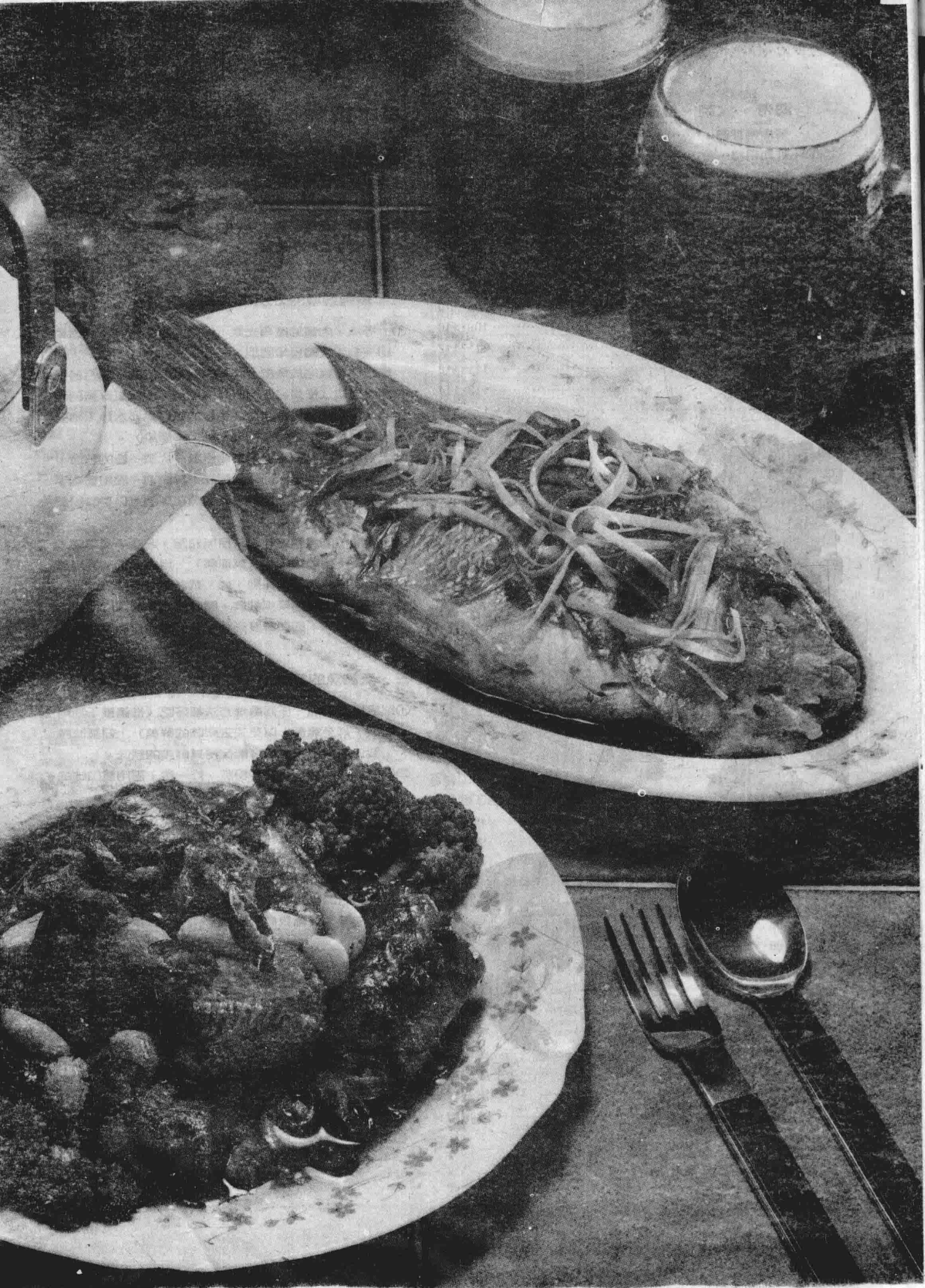
- ①無論任何魚蝦，用手捏壓後肉質彈性愈好的鮮度愈高；反之，如果捏壓後久久不能還原的就是鮮度極差的。
- ②因為貝類容易腐爛，所以最好買活的。選蛤蜊時，可撿取兩粒，互相輕輕敲打，如果聲音沉重，表示肉多且新鮮。

二、魚肉好壞的分別法：

- ①上等魚，肉質細緻有光澤，且富油脂少腥味；魚鰓柔細不刺手（鰓呈半圓型，一面如梳，一面如齒），魚鱗細密且緊貼於魚皮上面。這種魚鮮度高，適合各種烹調方法（惟最好採用原味清蒸法，以保其鮮美的原味），甚至於生食亦可（生食的魚若為淡水魚，則要先注意其產地有無寄生蟲和細菌的感染）。
- ②次等魚，肉質較粗糙，其組合成一片或一瓣的型態，肉質雖仍有油脂，惟略有腥味；其鰓有一面粗糙刺手，魚鱗較硬且粗細均有。這種魚在烹調上仍是適用於許多方法的。
- ③參等魚，肉質緊腥味高，且無油脂。這種魚多半為大海魚，不但魚鱗細小（或無鱗），且魚鰓有一面粗糙刺手。這類魚多半採煎、烤、或熬湯等方法烹煮。
- ④劣等魚，肉質粗鬆或細爛，腥味高且魚鰓兩面均很刺手，這類魚，即使鮮度高時，亦只適合作魚酥或魚鬆。

三、烹調魚的要訣：

- ①鮮度極高的魚，任何處理方法都好吃（惟儘量不要用油煎，炸至焦黃，以免失去原味的鮮美），但調味時，要注意清淡，這樣才能保持其鮮美的原味。
- ②鮮度較差的魚，可沾些粉煎、炸一番，再用重口味的味料調理。
- ③肉質細滑而鬆嫩的魚如白鯧、比目魚、鱈魚等在烹飪時間上不可太長，而肉質緊而乾硬的如旗魚、鰻魚、石斑魚等烹飪時間可略長，但如屬較差的魚如白海鯷等則需較長時間的烹調才能使肉質鬆化入味。
·若能把握以上所提的幾項原則，必可變化出許多可口的佳肴，豐富我們的生活。



清蒸尼羅河紅魚

材料：

尼羅河紅魚 1 條約 2 斤、蔥、薑絲各 2 大匙、沙拉油 4 大匙。

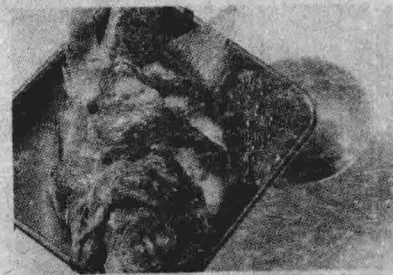
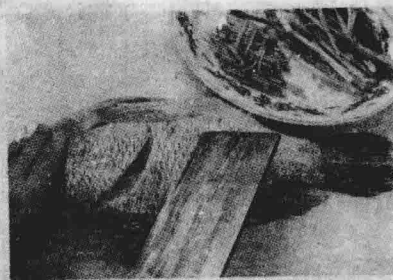
- ① { 醬油……2 大匙
味精……½ 小匙
鹽、糖……各 ½ 茶匙
清水……½ 飯碗
米酒……½ 大匙

做法：

1. 魚去鱗及內臟洗淨。
2. 蒸鍋水滾大滾，放進魚（不可塗任何味料），加蓋用大火滾煮約 5～8 分鐘，然後熄火繼續燜 5 分鐘。
3. 取出魚，倒去魚盤中湯汁。
4. 炒鍋起油，倒下蔥、薑絲和 ① 料快炒，滾 ½ 分鐘後盛起淋在魚身上即可。

備註：

1. 另外也可以煮 1 鍋滾水，熄火後放入魚，加蓋燜熟，使魚肉更加滋潤好吃；然後再接第 3 步驟。
2. 本書以下所做各菜，均以 6～10 人之份量為主。



蒜香鰻魚

材料：

淡水鰻魚 2 條約 1 ½ 斤、蒜粒 20～30 粒（去皮，略拍扁）、沙拉油 4 大匙。

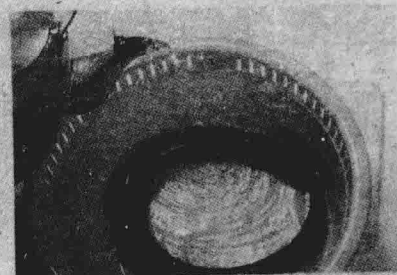
- ① { 醬油……3 大匙
糖……1 大匙
味精……½ 茶匙
鹽……少許
清水……1 飯碗
酒……3 大匙

做法：

1. 鰻魚用滾水淋洗乾淨，再切成 2 寸長段。
2. 炒鍋入油，先把蒜粒爆香，再放入魚段，翻炒數次，然後再將 ① 料倒入拌勻，加蓋用中火煮滾。
3. 煮時要經常掀開鍋蓋翻動魚段，以免結底，等湯汁快乾時，即可盛起供食。

備註：

魚段亦可沾乾麵粉，用炸油炸 2 分鐘後備用，但味道較濃膩。





糟香滑魚塊

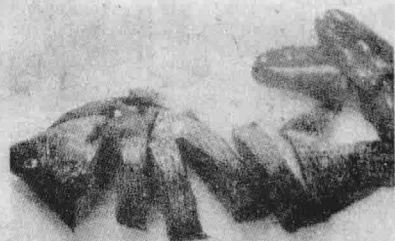
材料：

鮮活淡水吳郭魚2條約2斤、沙拉油5大匙、蔥段2大匙、青椒2個（洗淨切大寸片塊）、清水6大匙。

- ① { 紅糟……3大匙
味精……½茶匙
糖……4大匙
薑汁……2茶匙
清水……4大匙

做法：

1. 魚洗淨，每條均片切成5大片塊，擦乾水份；再將魚塊拌入①料醃1小時。
2. 炒鍋入油，先把蔥段爆香，再放入魚肉（醃魚汁不要），用鏟推動魚肉，並加進清水。
3. 用中火煮滾，加蓋略燜1分鐘，開蓋再小心推動魚肉，繼續推煮約5～6分鐘（如結焦底時，可酌加少量清水）加入青椒，至魚熟透即可盛起。



清溜魚片

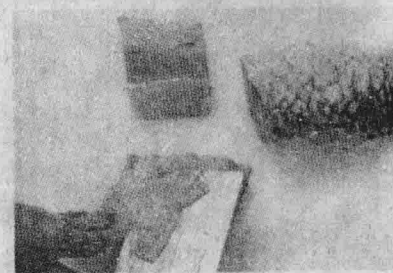
材料：

草魚中段一段約2斤（去骨後約12兩）、沙拉油4大匙、木耳3朵（洗淨去沙根、切成大方塊）、蔥屑1大匙、炸油½鍋。

- ① { 糖、塩……各½茶匙
味精……少許
胡椒粉……½茶匙
酒……1大匙
蛋白……½個
太白粉……2茶匙
麻油……2茶匙
- ② { 桂花醬……1茶匙
塩……1茶匙
糖……1大匙
味精……少許
太白粉……½大匙
清水……2飯碗（或高湯更好）

做法：

1. 魚洗淨去骨，橫切成寸片，入①料抓拌均勻，醃20分鐘。
2. 炒鍋燒熱，入炸油半鍋，漸漸加熱到溫熱；倒入醃好的魚片，泡約1分鐘。撈起魚，倒出油。
3. 炒鍋洗淨，入沙拉油4大匙，倒入木耳和蔥屑炒約1分鐘，再入②料煮至大滾。
4. 放入魚片，推勻至滾起即可。





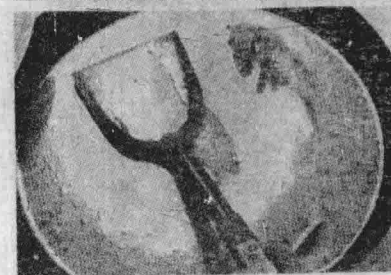
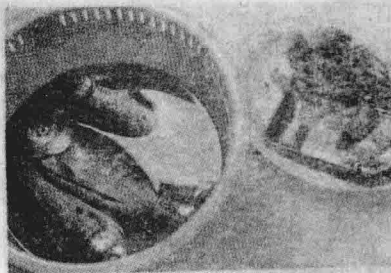
香菜魚湯

材料：

中、小鯽魚4~5條約1½斤（其他淡水魚亦可）、鹽1½茶匙、味精½茶匙、米酒½大匙、清水1½大湯碗、老薑汁1茶匙、香菜屑（芫荽）½飯碗、沙拉油2大匙、香油數滴。

做法：

1. 魚去鱗及內臟洗淨。
2. 炒鍋放油，滴下薑汁，同時放進魚，兩面略煎片刻。
3. 淋下酒、清水，加入鹽及味精，等滾起後改小火並加蓋燜煮15~20分鐘。
4. 開蓋撈去魚渣及浮油。倒出魚湯，灑下香菜，滴入香油即可供食。



酥魚

材料：

大鯽魚尾一個約2½斤、炸油1大鍋。

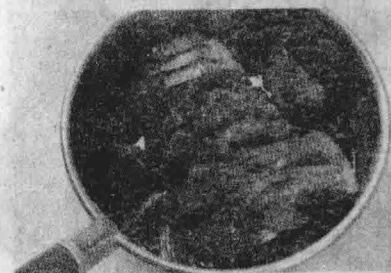
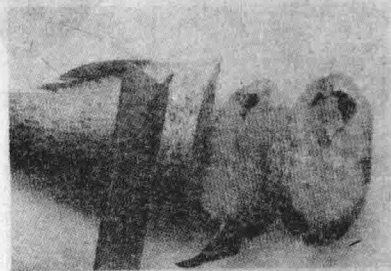
- | | | | |
|---|---|------------|------------|
| ① | { | 醬油…………½飯碗 | 葱…………3隻 |
| | | 酒…………½飯碗 | 薑汁…………½大匙 |
| | | 五香粉…………1茶匙 | 味精…………½茶匙 |
| | | 糖…………6大匙 | 清水…………½飯碗 |
| | | 五香醋…………4大匙 | 甘草粉…………½茶匙 |

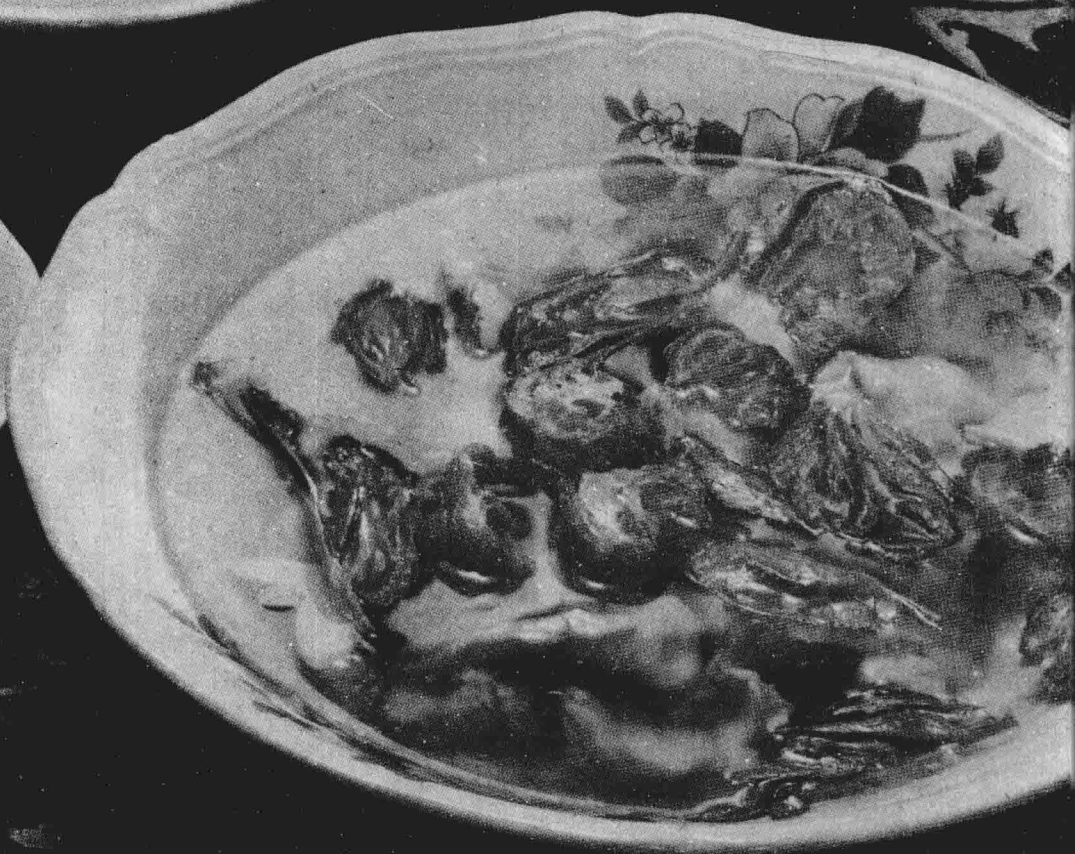
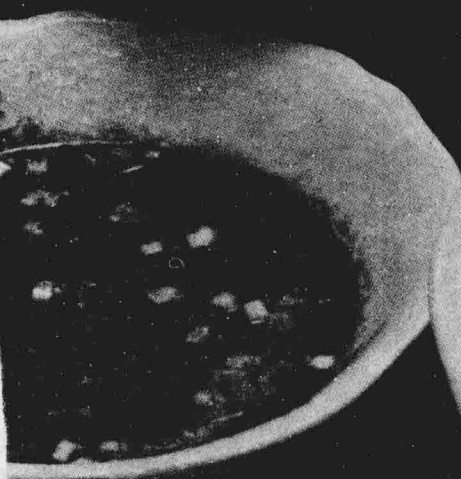
做法：

1. 魚尾洗淨，切大片塊。
2. 炸油入鍋，漸漸加至溫熱。放入魚塊，用中小火慢慢炸約30分鐘，改用中火繼續炸20分鐘，至魚骨都酥脆後才撈起。
3. 將①料攪拌均勻，用一寬口鍋煮滾。
4. 把炸好的魚酥浸入寬口鍋內，加蓋再以小火慢慢煨煮一段時間（1~6小時均可），魚肉即為酥軟可口（等涼以後，再小心取出，以免魚肉散落）。

備註：

因為炸魚頗費時間，所以可多做一些存放冰箱，隨吃隨取。





生魚片

材料：

活的大淡水鱸魚1條約2½~3斤、冰塊1飯碗、冰開水1壺、沙拉油2大匙。

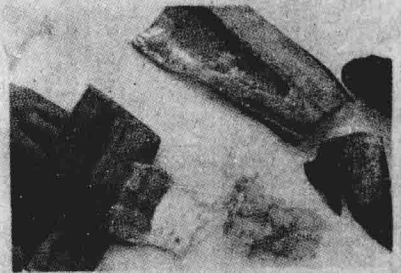
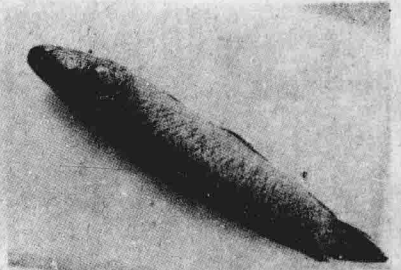
- ① { 蠔油……4大匙
薑茸……2大匙
蒜茸……½大匙
葱屑……1大匙
糖……1大匙
味精……少許
紹興酒……1茶匙

做法：

1. 用竹筷插入活魚口中，使直沒入魚腹深處。
2. 刮去魚鱗，並用開水沖淋魚身；切去魚頭和魚尾，並小心取去內臟（不可使污汁沾到魚肉），然後用淨紗布抹乾魚身。
3. 用刀片出魚的大脊骨，並將魚身分為兩大片，然後再各自片切成極薄片（使魚骨變得細碎，易於吞食）。
4. 用冰開水沖浸魚片30分鐘，加入冰塊，然後放入冰箱中存放。
5. 將①料用沙拉油炒煮後盛起備用。
6. 食前從冰水中取出魚片，沾煮過的①料即可食用。

備註：

這是一種中國式的生魚片吃法，在廣東尚把魚肉片在吃前再拌一次香油。



鮮湯雙飛片

材料：

淡水鱸魚一條約2斤、高湯1½大湯碗、麻油數滴。

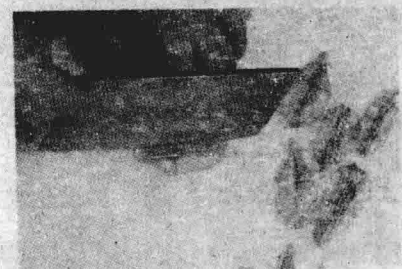
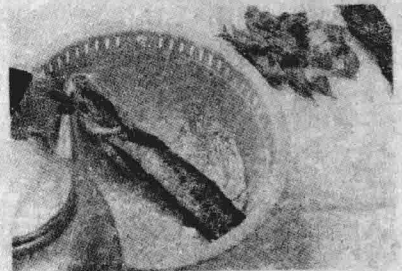
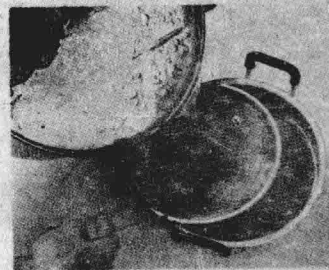
- ① { 葱屑……½大匙
薑汁……2大匙
胡椒粉……½茶匙
酒……1茶匙
豆苗……10數朵（摘出嫩芽心洗淨）
油條……½條（切小段）

做法：

1. 魚洗淨去頭及尾，用滾水沖淋一遍，然後刮去細鱗，用刀片出魚身兩大片肉（魚骨與頭可放入高湯中一起煮）。
2. 將魚肉小心切成雙飛片（即切肉時，第一刀切至連皮，第二刀切斷；如此相連的肉叫雙飛片）。
3. 將魚片及①料一起放置於大湯碗中。
4. 高湯煮大滾，盛起沖淋到大湯碗中，再滴上麻油即可食用。

備註：

高湯做法：將無肉豬骨半斤及無肉雞骨半斤（先用滾水煮3分鐘，去血水後洗淨）、葱1支、薑汁½大匙、酒½大匙、塩2茶匙、味精½茶匙、清水2大湯碗等一起煮滾，然後改用小火（不加蓋）煮至湯剩1½大碗，再用紗布濾去渣滓即為高湯（講究些還可放入蝦米乾、干貝、火腿等一起熬煮，則味更佳美）。





炸鱈片

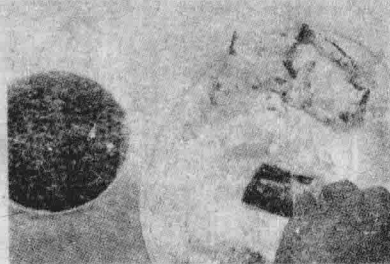
材料：

去骨、片好的鱈魚片 2 斤、太白粉 1 碗、炸油 1 鍋、熱開水 1 大碗、沙拉油 1 大匙。

①	胡椒……………½ 茶匙	②	甜麵醬……………2 大匙
	塩……………少許		蕃茄醬……………1 大匙
	醬油……………2 大匙		葱屑……………少許
	味精……………少許		塩……………少許
	酒……………½ 大匙		味精……………少許
	太白粉……………2 茶匙		醬油……………1 大匙
	麻油……………2 茶匙		清水……………少許
			酒……………½ 大匙
			糖……………1 大匙

做法：

1. 魚用熱開水沖洗去粘液，切成 3 寸長段；然後用①料抓拌均勻，醃 1 小時。
2. 炒鍋入沙拉油 1 大匙，將②料拌炒均勻。
3. 炸油燒大熱，魚片沾太白粉投入熱炸油中，炸成金黃色後撈起，沾炒勻之②料吃即可（或沾椒塩粉吃亦可）。





魚餅三吃

材料：

去骨草魚肉 1 ½ 斤、四方形便當盒一個、玻璃紙一張、麻油少許。

- | | |
|------------------|---------------------|
| ① 肥豬肉…… 3 大匙（剁碎） | 味精…… ½ 茶匙 |
| 蛋白…… 1 個 | 豆腐……（2×4 寸）2 個（去硬皮） |
| 胡椒…… ½ 茶匙 | 太白粉…… 3 ½ 大匙 |
| 葱屑…… 1 ½ 茶匙 | 麻油…… 2 茶匙 |
| 鹽…… 1 茶匙 | 糖…… 2 茶匙 |

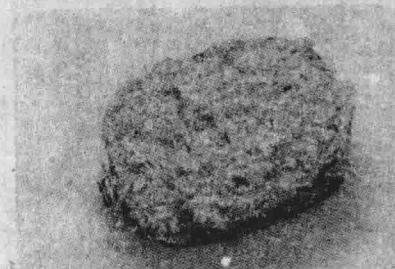
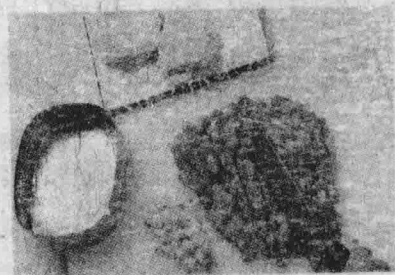
做法：

- A：1. 魚肉切細剁成泥茸狀，加入①料抓拌均勻。
 2. 將玻璃紙平鋪在便當盒上，並塗上少許麻油，然後把拌好的魚醬放入盒中壓平。
 3. 將便當盒放入蒸鍋中（水滾以後才可以放入），用中火慢慢蒸熟（可用筷子插入魚醬中，若筷子不沾粘魚醬即為已熟）。
 4. 取出飯盒，拿掉玻璃紙，等涼後即可切片食用（或煎到兩面呈焦黃沾調味料食用）。

B：● 另外也可以將抓拌均勻的魚醬，先沾蛋汁，再沾乾麵粉，然後用炸油炸至金黃色來吃。

C：亦可將 A、B 法所做好的魚餅，（年節時可多做一些，用膠袋裝好，放置冰箱中，隨取隨用）放於火鍋中食用。

備註：火鍋材料：蝦、甜不辣、鮮菜、粉絲、肉片、筍片、香菇等。





五味香魚

材料：

淡水鱸魚 1 條約 1 ½ 斤、豬網油 1 張（裁成 1 ½ 尺見方）、沙拉油 3 大匙。

①	豆豉·····	1 大匙	鹽·····	½ 茶匙
	紅辣椒粒·····	1 大匙	味精·····	½ 茶匙
	蒜屑·····	½ 大匙	酒·····	3 大匙
	紅葱屑·····	½ 大匙	清水·····	3 大匙
	薑屑·····	1 大匙		



做法：

1. 魚洗淨。魚身兩面各切斜刀口 2 條。
2. 炒鍋放入油，把①料炒香。
3. 把炒好的香料放一半在鋪平的豬網油上面，放下魚，然後再把剩餘的香料均勻的鋪灑在魚身上。
4. 將魚身用豬網油包好，放入蒸鍋中（水滾後才可以放入），用大火蒸 5 分鐘，然後熄火繼續燜 5 分鐘，即可取出供食。