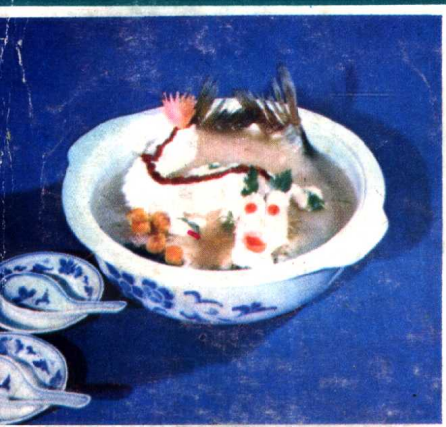


海味菜谱

叶其成 李铭伍 于润德

河北科学技术出版社



海 味 菜 谱

叶其成 李铭伍 于润德

河北科学技术出版社

海味菜谱

叶其成 李铭伍 于润德

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 8.625 印张 171,600 字 印数: 1—31,500 1985年7月第1版
1985年7月第1次印刷 统一书号: 15265·17 定价: 1.30 元

前 言

浩瀚的海洋是人类摄取食品的重要资源宝库。我国漫长的海岸线，孕育着繁若群星的海鱼，艳彩诱人的虾蟹，五光十色的贝类，婀娜多姿的“海中蔬菜”——食用藻等，其种类之多，形态之异，是世界其他海区所少有的。自古以来，我国人民就以擅长烹制各种海味而著称于世。今天随着人民生活水平的提高，把海产品烹制成味道鲜美、营养价值高的海味菜肴，更成了城乡人民日常生活的需要。为了使每个家庭主妇都能掌握海味菜肴的做法，我们以常见的六十多种海产动、植物为原料，按鱼、虾蟹、贝、软体、燕翅参和海藻等六类，分热、凉菜两部分，编选了以家庭大众化为主的三百余种（加上不同主料的相同做法约为五百余种）各具风味、营养适口的海味菜谱。书中着重介绍了各种海味菜肴的用料及烹制方法，同时还介绍了各种海产品的主要形象特征、营养价值、鲜度选择与初加工、海味干品的涨发、海味食用常识及海产动、植物识别图等基本知识，可以说是一本内容丰富、实用性强的家庭必备的海味烹调指南。

参与本书审定的还有大连市特级厨师于国祯、张传本；大连市其他一些特级、一级厨师也参加了讨论；郭光忠、于

政礼参加了部分书稿的整理工作。在编写过程中，大连市科普创作协会、大连市饮食公司给予了大力支持，许多同志提供了有关资料，在此谨致谢忱。

由于水平所限，不足之处，请读者指正。

编 者

1983年6月于大连

目 录

海味烹调知识

- 一、海产品的选择与初加工 (1)
- 二、海味干制品的涨发方法 (4)
- 三、几种干菜的泡发 (7)
- 四、烹调常用词语 (9)

热 菜

- 一、海鱼类 (16)
 - 真鲷 (加吉鱼)
 - 1. 清蒸加吉鱼 (17)
 - 2. 白汁加吉鱼 (17)
 - 大、小黄鱼 (黄花鱼)
 - 3. 干烧黄花鱼 (19)
 - 4. 朴素黄花鱼 (20)
 - 5. 家常焖黄花鱼 (21)
 - 鲈鱼 (鲈子鱼)
 - 6. 大汤鲈子鱼 (23)
 - 7. 萝卜丝炖鲈鱼 (23)
 - 鳊鱼 (鳊子鱼、鳊鱼)
 - 8. 软炸鳊鱼条 (25)
 - 9. 菊花鱼 (25)
 - 蓝点马鲛 (鲛鱼)
 - 10. 红烧鲛鱼段 (27)
 - 11. 酱汁鲛鱼段 (28)
 - 12. 余鲛鱼丸子 (28)
 - 黄姑鱼 (铜罗鱼)
 - 13. 清炖铜罗鱼 (30)
 - 14. 红焖铜罗鱼 (30)

银鲳 (镜鱼)

15. 酱焖鲳鱼……………(32)
16. 冲油鲳鱼……………(33)

梭鱼 (肉棍子)

17. 糖醋瓦块梭鱼……………(34)
18. 酱汁梭鱼……………(35)
19. 糟溜梭鱼片……………(36)
20. 拈梭鱼片……………(37)

黑鲷 (黑鱼)

21. 醋椒黑鱼……………(38)
22. 玉缕黑鱼……………(39)

鲢鱼 (三来)

23. 清蒸鲢鱼……………(40)

鳊鱼 (白眼)

24. 干烧鳊鱼……………(42)
25. 酱汁鳊鱼……………(42)

鳙鱼 (鲢鱼)

26. 清蒸网油鳙鱼……………(44)
27. 奶汤炖鳙鱼……………(45)

鲫鱼 (黄尖子)

28. 红烧鲫鱼块……………(46)
29. 酱焖鲫鱼段……………(47)

鲈鱼 (鲈巴鱼)

30. 小白菜熬鲈鱼……………(49)
31. 红烧鲈鱼……………(49)

鳊鱼 (大头鱼)

32. 红焖大头鱼……………(51)

33. 爆鳊鱼花……………(52)

34. 烧鳊鱼花……………(52)

35. 余鱼花……………(53)

牙鲆 (牙片)

36. 炒烩鱼丝……………(54)

37. 炸鱼丸子……………(55)

38. 炸板鱼……………(55)

39. 炸芝麻鱼……………(56)

40. 炒鱼松……………(57)

41. 烧溜鱼……………(57)

42. 樱桃鱼丁……………(58)

43. 辣子鱼块……………(58)

44. 南煎鱼丸子……………(59)

45. 烧溜鱼盒……………(60)

46. 青椒鱼丁……………(61)

47. 果仁鱼丁……………(61)

48. 软炸鱼块……………(62)

49. 抓炒鱼……………(63)

50. 蕃茄鱼……………(63)

51. 炸溜鱼丸子……………(64)

52. 油菜溜鱼片……………(65)

53. 黄瓜溜鱼片……………(66)

54. 鲜蘑溜鱼片……………(66)

55. 豌豆溜鱼片……………(67)

56. 莴笋溜鱼片……………(68)

57. 蕃茄鱼片……………(68)

58. 茭白溜鱼片……………(69)

59. 菜花溜鱼片……………(70)

60. 水溜鱼片……………(70)

61. 南烧鱼丁……………(71)

62. 爆鱼丁……………(72)

63. 酱爆鱼丁……………(73)

64. 盐爆鱼条……………(73)
 65. 干煎鱼饼……………(74)
 66. 锅贴鱼……………(75)
 67. 扣鱼……………(75)
 68. 燂蛋白鱼丁……………(76)
 69. 酥炸鱼……………(77)

鲨 鱼

70. 糖醋鲨鱼块……………(78)
 71. 炸烹鲨鱼段……………(79)

高眼鲈(长脖鱼)

72. 干煎长脖鱼……………(80)

带鱼(刀鱼)

73. 干煎刀鱼……………(82)
 74. 茼蒿焖刀鱼……………(82)
 75. 炸刀鱼块……………(83)

鲑鱼(大麻哈鱼)

76. 干燂大麻哈鱼……………(84)

东方鲀(河豚)

77. 滑炒鱼丝……………(86)
 78. 烩鱼丝……………(87)
 79. 溜鱼片……………(88)
 80. 炸燕尾鱼……………(88)

绿鳍鱼(绿翅)

81. 清炖绿翅……………(90)

短鳍红娘鱼(红头鱼)

82. 菠菜熬红头鱼……………(91)

太平洋鲱(青鱼)

83. 家常焖青鱼……………(92)

84. 糖醋鲜青鱼……………(93)

六线鱼(黄鱼)

85. 家常熬黄鱼……………(95)
 86. 干燂黄鱼……………(95)

海鳗(海鳝)

87. 红焖鳝鱼堆……………(97)
 88. 辣椒鳝鱼条……………(97)

宽体舌鲷(牛舌头鱼)

89. 奶汁鲷鱼……………(99)
 90. 茄汁鲷鱼段……………(99)

鲷鱼(辫子鱼)

91. 生焖辫鱼段……………(101)
 92. 烤辫子鱼……………(101)

孔鳃(捞板鱼)

93. 刮炖捞板鱼……………(103)
 94. 家常焖捞板鱼……………(103)

绵鳎(海鲇鱼)

95. 糯粉皮辣味鲇
 鱼段……………(105)

玉筋鱼(银鱼)

96. 烧银鱼……………(106)
 97. 木须银鱼……………(106)
 98. 氽银鱼……………(107)
 99. 银鱼羹……………(107)

绿鳍马面鲀(橡皮鱼)

100. 干燂橡皮鱼……………(109)
 101. 醋溜橡皮鱼块……………(109)

黄鲛鲛(蛤蟆鱼)

102. 炸鲛鲛鱼块……………(111)

小 杂 鱼

103. 糖醋杂鱼块……………(112)
104. 余鱼丸子……………(112)

二、虾蟹类

对 虾 (大 虾)

105. 炸虾轱辘……………(114)
106. 软炸虾仁……………(115)
107. 木须虾仁……………(115)
108. 肉片炒虾仁……………(116)
109. 糖醋虾仁……………(116)
110. 韭菜炒虾仁……………(117)
111. 烧溜大虾……………(117)
112. 溜虾仁……………(118)
113. 黄瓜溜虾仁……………(119)
114. 蕃茄溜虾仁……………(120)
115. 水溜虾仁……………(120)
116. 南烧虾丁……………(121)
117. 果仁虾丁……………(122)
118. 盐爆虾条……………(122)
119. 煎虾饼……………(123)
120. 油焖大虾……………(124)
121. 清蒸大虾……………(125)
122. 炸烹虾段……………(125)
123. 熘大虾……………(126)
124. 瓦糕虾仁……………(126)
125. 余虾仁……………(127)
126. 余虾丸子……………(127)
127. 余鸡片虾仁……………(128)
128. 烩毛豆虾仁……………(128)
129. 炒烩虾仁……………(129)

龙 虾

130. 清蒸龙虾……………(130)

红 虾 (桃花虾)

131. 炸烹红虾……………(131)
132. 燻蛋白桃花虾……………(132)

白 虾

133. 炸白虾……………(133)

毛 虾

134. 虾皮白菜汤……………(135)

海 蟹

135. 糖醋肥蟹……………(136)
136. 笏板全蟹……………(137)
137. 炸烹梭子蟹……………(137)

三、贝类

鲍 鱼

138. 软炸鲍鱼……………(139)
139. 肉片炒鲜鲍鱼……………(139)
140. 炒鲍鱼……………(140)
141. 油爆鲜鲍鱼丁……………(141)
142. 盐爆灯笼鲍鱼……………(141)
143. 清蒸鲍鱼……………(142)
144. 白雪鲍鱼……………(142)
145. 余鲜鲍鱼……………(143)
146. 鸡片余鲍鱼……………(144)

扇 贝 (千 贝)

147. 肉片炒鲜贝……………(145)
148. 炒鲜干贝……………(146)
149. 鸡丁烧鲜贝……………(146)
150. 肉片烧鲜贝……………(147)
151. 红烧扇贝……………(148)
152. 瓦糕干贝……………(148)
153. 桂花干贝……………(149)

154. 余扇贝……………(149)

海 螺

155. 软炸海螺……………(151)

156. 鸡片炒海螺……………(151)

157. 韭菜炒海螺……………(152)

158. 油爆海螺……………(153)

159. 盐爆灯笼海螺……………(153)

160. 余海螺……………(154)

161. 肉片余海螺……………(154)

牡蛎 (海蛎子)

162. 炸蛎黄……………(156)

163. 金裹蛎子……………(156)

164. 银裹蛎子……………(157)

165. 炒蛎子……………(158)

166. 爆蛎黄……………(158)

167. 余蛎子……………(159)

168. 蛎子羹……………(159)

169. 木须炒蛎子……………(160)

170. 韭菜炒蛎子……………(160)

171. 干煎蛎子……………(161)

172. 豆腐、肉片、粉条、海蛎
子熬白菜……………(161)

蛤 蜊

173. 肉片炒毛蛤……………(162)

174. 韭菜炒毛蛤……………(163)

175. 木须蛤仁……………(164)

蚬 子

176. 炒蚬子……………(165)

177. 爆蚬子……………(165)

178. 余蚬子……………(166)

179. 木须蚬子……………(166)

180. 韭菜炒蚬子……………(167)

蛏 子

181. 爆蛏子……………(168)

182. 余蛏子……………(168)

183. 炒蛏子……………(169)

184. 木须蛏子……………(169)

贻贝 (海虹)

185. 炒海虹……………(171)

186. 木须海虹……………(171)

蚶 子

187. 炒蚶子……………(172)

四、软体类

海 蜇

188. 炒蜇头……………(174)

189. 蜇皮炒里脊丝……………(174)

乌贼 (乌鱼)

190. 炒乌鱼……………(176)

191. 盐爆乌鱼……………(177)

192. 肉片炒乌鱼……………(177)

193. 韭菜炒乌鱼……………(178)

194. 余乌鱼花……………(179)

195. 烩乌鱼蛋……………(179)

章鱼 (拔蛸)

196. 炒拔蛸……………(181)

197. 韭菜炒拔蛸……………(181)

蛭虫 (海肠子)

198. 烹海肠……………(182)

199. 韭菜炒海肠……………(183)

200. 氽海肠……………(183)

五、燕翅参类

燕 窝

201. 高汤燕菜……………(185)

鱼 翅

202. 红扒鱼翅……………(186)

203. 高汤鱼翅……………(186)

鱼 唇

204. 红烧鱼唇……………(187)

鱼 肚

205. 蟹黄鱼肚……………(188)

鱼 皮

206. 红烧鲨鱼皮……………(189)

海 参

207. 红烧海参……………(191)

208. 肉片烧海参……………(192)

209. 清汤海参……………(192)

凉

222. 拌蜇头……………(204)

223. 拌蜜蜇……………(204)

224. 拌鲜海蜇……………(205)

225. 拌海螺……………(205)

226. 拌虾仁……………(206)

227. 拌鱿鱼花……………(207)

228. 拌笔管蛸……………(207)

229. 拌蛎黄……………(208)

230. 拌蚬子肉……………(208)

231. 拌蛤肉……………(209)

210. 胡椒海参……………(193)

211. 鸡块烧海参……………(193)

212. 虾仁烧海参……………(194)

213. 瓦糕海参……………(195)

六、藻类

海 带

214. 海带炖肉……………(196)

215. 糖醋海带……………(197)

紫 菜

216. 紫菜鸡蛋汤……………(199)

裙带菜 (海芥菜)

217. 干熘裙带菜……………(200)

海 萝 (鹿角菜)

218. 奶汤火腿熬鹿

角菜……………(201)

219. 海米烧鹿角菜……………(202)

石 莼 (海青菜)

220. 奶汤口蘑海青菜……………(203)

221. 奶汤火腿海青菜……………(203)

菜

232. 拌蛭子……………(209)

233. 拌海红……………(210)

234. 拌章鱼……………(210)

235. 拌蟹肉……………(211)

236. 拌干贝丝……………(211)

237. 拌鲮子鱼干……………(212)

238. 椿头拌虾仁……………(212)

239. 海米拌冻粉……………(213)

240. 拌海米黄瓜……………(213)

241. 拌海米芹菜……………(214)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 242.拌虾皮黄瓜……………(214) | 255.炆桃花蛸……………(222) |
| 243.拌海带……………(215) | 256.五香酱海螺……………(223) |
| 244.拌裙带菜……………(215) | 257.干烹五香鱼……………(223) |
| 245.鸡片炆蜆头……………(216) | 258.盐水虾……………(224) |
| 246.肉丝炆蜆皮……………(216) | 259.姜汁虾仁……………(224) |
| 247.炆虾仁……………(217) | 260.姜汁螃蟹……………(225) |
| 248.炆鲜干贝……………(218) | 261.姜汁海胆 |
| 249.炆海螺……………(218) | (刺锅子)……………(226) |
| 250.炆海蛎子……………(219) | 262.酥鱼……………(226) |
| 251.炆蛤肉……………(220) | 263.酥海带……………(227) |
| 252.炆蛏子……………(220) | 264.生鱼片……………(227) |
| 253.炆海红……………(221) | 265.生蛎黄……………(228) |
| 254.炆乌鱼花……………(221) | 266.鱼冻……………(228) |

节日海味菜谱

海味餐席：四冷盘，十热菜

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 267.拌蜆皮
(冷菜一)……………(230) | 274.白雪海螺
(热菜四)……………(234) |
| 268.海米炆芹菜
(冷菜二)……………(230) | 275.红烧鱼骨
(热菜五)……………(235) |
| 269.拌两样
(冷菜三)……………(231) | 276.炒烩三鲜
(热菜六)……………(236) |
| 270.五香鱼
(冷菜四)……………(231) | 277.糖醋黄花鱼
(热菜七)……………(236) |
| 271.海味全家福
(热菜一)……………(232) | 278.油爆乌鱼花
(热菜八)……………(237) |
| 272.锅熠鱼
(热菜二)……………(233) | 279.炒海杂拌
(热菜九)……………(238) |
| 273.宫爆虾丁
(热菜三)……………(234) | 280.大汤梭鱼
(热菜十)……………(239) |

“五一”会海鲜……………(240)	新年辞岁品海鲜……………(240)
国庆海味会餐……………(240)	春节海味合家欢……………(241)

地 方 海 味

281.家常熬黄花鱼 (北京)……………(241)	290.豆瓣鱼(四川)……………(247)
282.红烧带鱼段 (北京)……………(242)	291.干煸鳝鱼丝 (四川)……………(247)
283.干烧大虾 (青岛)……………(242)	
284.清烩鲈鱼片 (江苏)……………(243)	海味主食
285.青椒墨鱼丝 (上海)……………(244)	292.韭菜虾皮饺子……………(248)
286.脆爆海带 (杭州)……………(244)	293.鳝鱼饺子……………(249)
287.福建鱼丸 (福建)……………(245)	294.虾仁肉丁蒸饺……………(250)
288.果汁菊花鱼 (广州)……………(246)	295.虾仁韭菜包子……………(250)
289.白灼螺片 (广州)……………(246)	296.鱼肉包子……………(251)
	297.三鲜家常面……………(251)
	298.虾仁面……………(252)
	299.三鲜伊府面……………(253)
	300.三鲜汤馄饨……………(253)
	301.三鲜疙瘩汤……………(254)

附：海味食用小常识

*** ~~~~~

海味烹调知识

一、海产品的选择与初加工

海产品包括鱼、虾、贝、蟹、软体以及藻类等，种类繁多，大都可以食用。

海产品虽然味道鲜美，但极易腐烂变质，所以捕获的海产品要分别情况采取活鲜、冰鲜、速冻、冰冻等不同的保鲜措施，以使其鲜度不变。另外还有干制品，以备长期食用。

对海产品质量（鲜度）的鉴别和选择，不仅关系着菜肴的色、香、味、形，而且还关系到食用者的健康。因此掌握一些鉴别和选择海产品的知识是十分重要的。除生产部门使用“鲜度仪”测试鱼品鲜度外，一般则通过感官对海产品的鲜度进行鉴别。

（一）海产品的选择

海产品以放养于活鱼舱的活鱼、活虾、活贝为上品，其次为冰鲜，速冻和冰冻品等均系隔潮的渔获，可以用感官鉴别其鲜度。

鱼类：新鲜的鱼体挺拔而有光泽，鳞完整而紧贴鱼身，不易剥落；鳃盖紧合，鳃丝鲜红清晰；肉质坚实而有弹性。

虾类：新鲜的虾体呈青绿色，或者呈青白色，头尾完整，皮壳光亮，肉质坚韧。

蟹类：以活鲜为宜。因蟹类极易腐烂变质，吃后易引起胃肠炎或呕吐，对人体健康损害极大，所以选择蟹类要仔细鉴别其鲜度。凉爽季节蟹类被捕获离水后一般可活5~6小时，之后，蟹体仍呈青灰色、有光泽、脐部饱满、腹部雪白、腿部挺拔、肉质坚韧肥壮者堪称新鲜蟹，可以食用。如果蟹壳变色、发软，并有异味时，切记不能食用。

贝类：因贝类离水后大部可活5~6小时，凉爽季节一般可活1~2天。贝类死后，贝壳逐渐张开，鲜度迅速下降，不宜久放，应及时将其煮熟处理，以免腐烂变质。所以贝类食用时应选择活鲜品。

软体类：包括乌贼、拔蛸、海肠子等等，离水后很快致死，如果食用鲜品，则存放时间不宜过长，隔潮时应采取冰鲜处理，否则会很快变质。当其肉体表面呈淡红色或发粘时，不能再食用。

藻类：夏季藻类也极易腐烂，秋冬季节的鲜海藻放3~5天鲜度变化不大。干制品如紫菜存放一年以内能保持鲜度，超过一年则易变质，所以应选择色纯而有光泽的干紫菜为好。干制海带的存放时间也不宜过长，应选择菜体干而不霉的为好。

(二) 海鱼类的初加工

骨片鱼类的初步加工，一般要经过四个过程。

1. 刮鳞：左手握住鱼尾，右手持刀逆鳞轻刮，不要刮破鱼皮。但有少数鱼，如鲥鱼、鲢鱼（响鱼）等，因鳞下含有脂肪和碳水化合物，不宜去鳞。而其他鱼类，如黄花鱼、铜罗鱼等，都需刮鳞。

2. 去鳃：一般鱼的鳃，都可用手除去。但大鱼因鳃硬易扎手，须用刀或剪子弄断掏出。

3. 取内脏：一般多采用剖腹取内脏。为保持鱼身完整，可在肛门正中开一横刀，把肠子割断，再用两根筷子从鱼鳃插入腹内，绞出内脏。

4. 洗涤：用清水洗去血污、粘液，除净鱼腹靠脊骨外的瘀血或一层黑膜（黑膜腥气重）。

(三) 其他海产品的初加工

有些鱼类外皮粗糙、斑杂，如舌鳎、皮匠鱼（马面鲀）、廷巴鱼、鲛鳔鱼等，应先剥去皮，再去头，去内脏，洗净。还有的鱼，皮上有沙粒，影响食用，如鲨鱼，应先用沸水泡烫，然后用刷子或炊帚头搓去沙粒，再去鳃，剖腹取内脏，洗净即可。

虾类取肉可分为取虾肉、取虾仁两种方法。

1. 挤虾仁：较小的青虾等，一般用挤的方法取肉。作法

是，一手掐住虾的头部，一手掐住尾部，将虾肉向背脊部一挤，虾肉即脱壳而出。

2. 剥壳取肉：大虾应用剥壳取肉的方法，以保持虾肉完整。作法是，先摘去虾头，再由颈部剥去壳皮，或者左手提住虾身，右手食指和中指从虾肚由外向里剥下下半身的皮和尾，左手将上半身的壳皮取下，并去掉虾头。

二、海味干制品的涨发方法

(一) 水发海参

海参一般都用水发。但在涨发、加工时要切记水中不可有油分和盐分。如有油分，海参容易腐烂、溶化；如水中含盐分，则不易发透。所以水发时，应先将海参用清水洗去灰尘，投入冷水锅中煮1小时左右，捞出装入干净盆内，倒入清沸水浸泡7~8小时（注意：每次煮海参的水弃掉不用，因为煮海参的水有咸味，咸水发海参不长个）。水凉后检查一下海参是否发透，如果发透，可用剪刀将海参的腹部剪开，取出参肠和腹膜。如果没发透，可再放冷水锅里煮沸1小时左右，捞入盆中，换上清沸水浸泡7~8小时。水凉后，将海参的腹部剪开，取出参肠和腹膜，用清水洗净，再放入冷水锅里煮沸40~50分钟，取出海参换上清沸水浸泡7~8小时。如果仍未发好，可用以上的方法继续进行煮、泡，直至海参软嫩，用刀切时无硬心即好。

煮海参时，每日煮一次。如果急用，每天可早、晚各煮