



舌尖上的海洋
科普丛书

总主编 周德庆

环球海味 之旅

GLOBAL
SEAFOOD
CUISINE

李夕聪 邓志科 © 主编



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS



李夕聪 邓志科 主编

文稿编撰/黄琪 图片统筹/吴欣欣



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

环球海味之旅 / 李夕聪, 邓志科主编. —青岛: 中国海洋大学出版社, 2017.6

(“舌尖上的海洋”科普丛书 / 周德庆总主编)

ISBN 978-7-5670-1429-9

I. ①环… II. ①李… III. ①海产品—介绍—世界②海产品—饮食—文化—介绍—世界 IV. ①S986
②TS971.201

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第125470号

本丛书得到“中央级公益性科研院所基本科研业务费重点项目：
典型水产品营养与活性因子及品质研究评价2016HY-ZD08”的资助

环球海味之旅

出 版 人 杨立敏

出版发行 中国海洋大学出版社有限公司

社 址 青岛市香港东路23号

责任编辑 吴欣欣 电话 0532-85901092

图片统筹 徐颖颖

装帧设计 莫 莉

印 制 青岛海蓝印刷有限责任公司

邮政编码 266071

版 次 2018年1月第1版

电子邮箱 522730367@qq.com

印 次 2018年1月第1次印刷

订购电话 0532-82032573 (传真)

成品尺寸 185 mm × 225 mm

印 张 10.5

字 数 135千

印 数 1-5000

书 号 ISBN 978-7-5670-1429-9

定 价 35.00元

发现印装质量问题, 请致电0532-88785354, 由印刷厂负责调换。

环球海味之旅

GLOBAL SEAFOOD CUISINE

亚洲篇

- 鲁菜经典 —— 葱烧海参 /4
- 齐鲁名肴 —— 油焖大虾 /10
- 闽菜“首席” —— 佛跳墙 /17
- 台味小吃 —— 蚵仔煎 /23
- 寻香韩国 —— 酱蟹 /26
- 日料珍馐 —— 金枪鱼刺身 /30
- 带刺的玫瑰 —— 河豚刺身 /36
- 简约美食 —— 寿司 /43
- 速食美味 —— 章鱼烧 /48
- 泰国“国汤” —— 冬荫功 /52
- 娘惹风味 —— 亚三叻沙 /57
- 新加坡“国菜” —— 辣椒蟹 /61

欧洲篇

- 俄式奢品 —— 鱼子酱煎饼 /68
- 挪威渔产 —— 干鳕鱼 /72
- 卑尔根佳肴 —— 渍鲑鱼片 /77
- 瑞典臭食 —— 鲱鱼罐头 /81
- 英式混搭 —— 炸鱼薯条 /84
- 比利时“国菜” —— 贻贝薯条 /90
- 地中海名肴 —— 马赛鱼汤 /94
- 法式“补品” —— 法国生蚝 /99
- 舌尖上的弗拉明戈 —— 西班牙海鲜饭 /102
- 海味荟萃 —— 海鲜锅 /108

美洲和大洋洲篇

“逆袭”的海味 —— 美国龙虾 /117

美式羹汤 —— 蛤蜊浓汤 /123

多元美食 —— 什锦饭 /126

热辣风情 —— 巴西炖鱼 /130

秘鲁“国菜” —— 酸橘汁腌鱼 /137

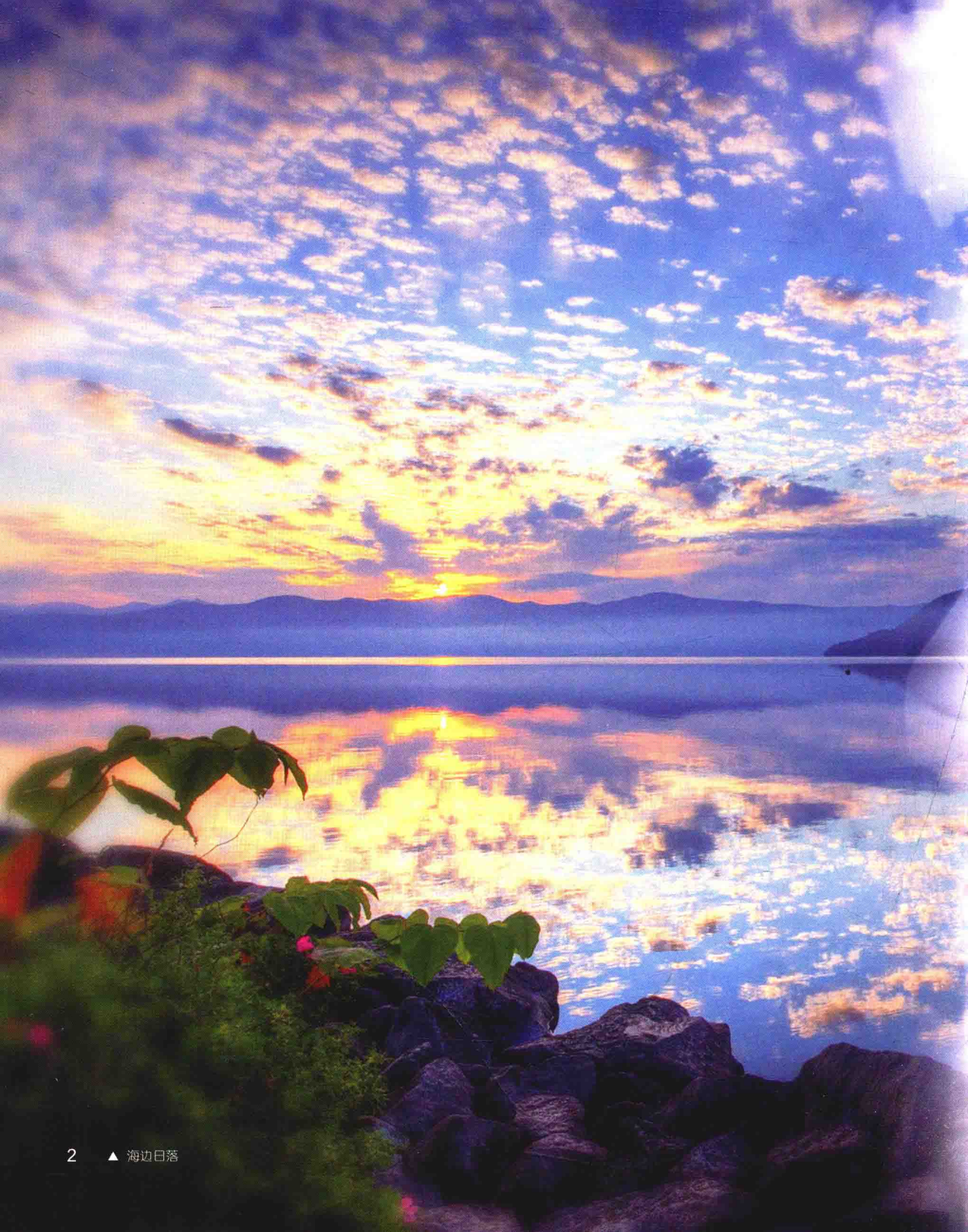
智利盛宴 —— 古兰多 /141

南澳名产 —— 澳洲龙虾 /144

蚝中极品 —— 布拉夫牡蛎 /148

亚洲篇

ASIA



亚洲海岸线绵长，岛国众多，拥有浩繁的海洋美食。物产丰饶的中国孕育了影响深远的八大菜系，葱烧海参、佛跳墙等海洋特色菜肴充分展示了中国“菜系”饮食文化的博大精深。相邻的韩国和日本则钟情于“简而精”的美味料理，“无火烹饪”造就了酱蟹、河豚刺身、寿司等营养佳肴。而东南亚美食中所含的香料倍添滋味，丁香、肉桂、豆蔻……浓郁的香味融入海鲜菜肴，成就了冬荫功、亚三叻沙等美食的馥郁鲜香。

沿亚洲大陆绵长的海岸线一路品尝，相信你会被丰富多彩的亚洲海洋饮食风味深深吸引。

鲁菜经典

——葱烧海参

葱烧海参既是齐鲁大地上咸鲜味美的珍馐，又是名贵的滋补佳品。特殊的“烧”制方法、堪比人参的营养价值使得葱烧海参流传百年而不衰。历史流转，葱烧海参已成为鲁菜宴席上不可缺少的佳肴。软糯多汁的葱烧海参带我们感受文脉延绵的齐鲁风韵。

齐鲁大地的名贵海味

山东省具有丰富的物产资源，上至山珍海味，下至瓜果豆菜，都汇集于齐鲁大地，各式各样的原料成就了鲁菜兼容并包的洋洋大观。胶东盛产名贵的海产，鲁菜的烹饪多以海味为原料。葱烧海参正是鲁菜的当家菜。

海参属海参纲，呈圆柱状，人们平时所见到的可食用海参品种，主要是刺参、乌参、梅花参等多个品种，葱烧海参以山东沿海产的上品刺参为原料。采捞刺参极为费时费力，需要人工潜水捕捞。物以稀为贵，珍稀的资源使得海参身价不菲。名贵的海参经过鲁菜大厨的处理，以大葱增香提味，完全去除了腥味，而保留了其柔软爽滑的口感。

葱烧海参几乎是鲁菜盛宴的必点美味。一道精品的葱烧海参卤汁红亮，海参红褐油亮，大葱色泽金黄。细品一口，汤汁浓而不腻，海参鲜咸软糯，葱香味醇。



环球海味之旅

GLOBAL SEAFOOD CUISINE

“烧”出来的营养美味

葱烧海参选料考究，章丘大葱的葱白和山东沿海的刺参是烹饪葱烧海参的上乘原料。决定葱烧海参成败最重要的步骤是海参的处理。首先将干海参涨发。涨发海参的水中不可以沾油和盐，油、盐会使海参腐烂溶化。优质的海参水发后涨性比较大。海参涨发完毕后，以盐水洗净海参体表，并将海参体内残留的泥沙和黏液完全除净。洗净的海参要再焯水，焯水的时间要严格控制，如果时间过长，会导致海参中所含的养分大量流失，变硬的海参难以下咽；焯水时间过短，则不能除尽海参的腥味。



▲ 葱烧海参

▼ 山东刘公岛



鲁菜厨师擅长爆、炒、烧等烹饪方法。处理好的刺参最适合用“烧”这一烹饪技法烹制。“烧”是将经过煸炒的食材加适量的高汤和调味品，旺火烧开，以慢火烧透入味，旺火收汁的一种烹饪方法。在炒锅中倒油旺火加热，在油八成热的时候放入章丘大葱的葱白，葱炸成金黄色时捞出放在碗中备用。在锅中放入海参，再加入适量的盐、料酒和高汤，慢火烧制。烧制到八成熟时，放入葱白和白糖炒几下，随即放入酱油、姜汁、精盐和味精，旺火加热后收尽汤汁，淋入水淀粉勾薄芡。烧制好的海参香滑汁浓，食后唇齿留香。

葱烧海参营养价值很高，常食用海参可以养血润燥、提高免疫力。海参具有补肾生精、防止动脉硬化和抑制肿瘤增长等诸多功效，享有“海中人参”“营养宝库”的美誉。

不过，海参一次的进食量不宜过多。海参也不宜与柿子、山楂、石榴一同食用，同食会导致腹部疼痛，并且影响消化。



▲ 葱烧海参

以浓攻浓 色香俱全

袁枚在《随园食单》中谈及海参的烹饪之难，“海参无为之物，沙多气腥，最难讨好，然天性浓重，断不可以清汤煨也”。海参烹饪方法多样，但真正将海参烹制得鲜咸可口却有一定的难度。稍有不慎，海参菜肴便会麻舌且苦涩。

葱烧海参的烹饪技法发明之前，最常见的海参烹饪技法便是蒸、煮。丁宜曾在《农圃便览》中记载：“制海参，先用水泡透，磨去粗皮，洗净剖开，去肠切条，盐水煮透，再加浓肉汤，盛碗内，隔水炖极透，听用。”蒸、煮的方法很难去除海参全部的腥味，严重影响菜肴的口味。

鲁菜讲究原料质地优良，善用调味品，菜品咸鲜纯正，明、清两代时，成为宫廷御膳的主打，葱烧海参更是不可或缺的御膳。据史料记载，朱元璋十分喜爱品尝海参，海参常作为宫廷食谱中的头道美食。慈禧太后也十分喜爱鲁菜，宫廷中常摆以海参菜肴为主打的“海参宴”。当年，许多鲁菜大厨进京开店，葱烧海参也从高规格的皇家宴席拓展至寻常百姓的餐桌之上，鲁菜的影响力越来越大。

北京丰泽园饭庄老一代名厨王世珍针对海参“沙多气腥、天性浓重”的特点，采取了“以浓攻浓”的烹饪方法，以大葱去除海参的腥气，浓郁的卤汁浸入海参，不破坏海参本身的营养，并且使海参色香俱全。

而今，鲁菜已经成为黄河流域烹饪文化的代表，也是中国著名的八大菜系之一。鲁菜渐渐发展为胶东菜和济南菜两大菜系，分别代表沿海和内陆两方地域的美食特色。葱烧海参作为胶东鲁菜的代表充分体现了胶东菜系的特色，以海鲜为原料，以鲜味为菜肴亮点，给人以回味无穷之感。

一道色香味俱佳的葱烧海参，可谓凝聚着鲁菜的精髓。



▲ 葱烧海参



齐鲁名肴 ——油焖大虾

油焖大虾是齐鲁大地的珍馐美味，因汁浓味美、营养丰富而备受欢迎，是鲁菜的代表美食之一，悠久的历史更是为它增添了浓郁的文化色彩。



▲ 渤海对虾

鲜虾方能出珍馐

山东地区海洋资源得天独厚，对虾、鲍鱼、刺参等海产品的产量居全国前列。人们将收获的鲜虾悉心加工成各色菜肴，其中最经典的当属油焖大虾。

清明前后，渤海的对虾味道最为鲜美。渤海产的对虾为中国明对虾，因个大体肥、肉质鲜嫩而名扬中外，历来是渤海的重要渔业支柱。

新鲜的对虾才能焖制出鲜香美味的油焖大虾。有经验的大厨会选择虾体完整、虾壳亮泽、虾肉紧实的对虾。如若对虾虾体变红、虾身松弛，则已经变质。

一盘红艳的油焖大虾首先带给食客的是视觉上的享受。每一只对虾都个大体圆、红润发亮，让食客垂涎欲滴。轻轻夹起一只油焖大虾，入口之后，壳肉分离，鲜嫩的虾肉略带咸甜的口感，风味独特，令人回味。

一盘咸鲜适口的油焖大虾既可以是宴席上的珍馐佳肴，亦可以是寻常百姓家下酒小酌的美味，可谓雅俗咸宜。



环球海味之旅

GLOBAL SEAFOOD CUISINE

简易焖法 成就美食

油焖大虾既保留了对虾的鲜嫩甘美之味，又有汤汁的浓郁香气，其用料和做法都比较简单。

首先，大厨要将对虾进行悉心处理。虾的消化道，也就是虾线中藏有许多污物，这些污物不仅会影响虾的口感，还会因发苦而掩盖虾鲜美的味道。因此，去虾线是处理对虾时必不可少的一步。大厨熟练地用尖锐的工具划开虾背，然后直接挑出虾线。之后，还需将对虾去钳、去须脚。如果喜欢味道浓郁的油焖大虾，可以将对虾做开背处理，这样会让汤汁更好地渗进虾肉，虾肉的口感会更加软糯香醇。



▲ 油焖大虾