

1册专集 · 10元定价

100道佳肴

《百姓百味》荤菜系列08

含黄鱼、鲳鱼、马鲛鱼、鳗鱼、鱿鱼、墨鱼、带鱼、石斑鱼、鳕鱼等各种海鱼的100种烹饪方法

海鱼

百变

Varied Of Saltwater Fishes



Baibian Haiyu

百变海鱼

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

《百姓百味》荤菜系列（共10册）

主 编：深圳市金版文化发展有限公司

主理厨师：赵成松 季汉斌

责任编辑：赵乐宁

封面设计：深圳市金版文化发展有限公司

责任监制：刘青海

出版发行：陕西旅游出版社

（西安市长安北路32号 邮编 710061）

经 销：各地新华书店

印 刷：深圳市彩视印刷有限公司 (0755) 25929848

开 本：635mm×965mm 1/24

印 张：50

版 次：2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

书 号：ISBN 7-5418-2139-X/J·472

定 价：100.00元（共10册）

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话：0755-25839248

[Http://www.ch-jinhan.com](http://www.ch-jinhan.com)

目录

CONTENTS 百变海鱼

CONTENTS

前言4

(一)

红烧龙舌鱼	10
葱烧红杉鱼	12
家常沙堆鱼	14
清蒸鸚鵡鱼	16
辣椒膏炒鲜鱿	18
冰镇墨鱼仔	19
葡式焗九肚鱼	20
墨鱼香圈	22
越式银雪鱼	24
豉油皇银雪鱼	26
雪菜蒸雪鱼	27
农家珍品鲍鱼粒	28
红烧鲨鱼皮	29
雪菜蒸黄鱼	30
酸辣刀鱼	32
杂鱼鼎	34
糟香带鱼	36
雪菜熘带鱼	38
酸菜丁鱼	40
蛋煎黄花鱼	42

百 变



海 鱼

越南葱油原条鲈鱼	44
香辣鲈鱼柳	46
熏鱼	48
锅仔石斑鱼	50
锡纸焗石斑	51
泰式酱烧秋刀鱼	52
酥炸银鱼排	54
蒲棒银鱼	56
银鱼胡萝卜羹	58
粟米石斑鱼柳	60
泰式红咖喱石斑	61
蛋白鱼丁	62
五彩煎酿鱼柳	64
金牌腌鲱鱼	65
胡萝卜焖牛尾鱼	66
荷叶粉蒸乌鱼	68
豉汁蒸白鳢	70
香草咖喱鲳鱼	72
虾头油西兰花炒鲜鱿	73
蒜蓉西龙	74
煎鳗鱼伴天使幼面	76

百变



海鱼

栗子烧鳗	78
咖喱鳗鱼	80
黄鳢鱼萝卜汤	82
瓦块红龙鱼	84
冬菜蒸丁公鱼	86
爆腌米斑鱼	88
五香沙丁鱼	90
糖醋瓦块鱼	91
椒盐泥猛鱼	92
普宁豆酱蒸乌头鱼	94
泰式明炉乌头鱼	96

(二)

酥鲳鱼/麻辣带鱼	97
蒜煎秋刀鱼/南洋咖喱鱼	98
盐烤秋刀鱼/姜汁沙丁鱼	99

泰式蒸鲈鱼/薄烧鳗鱼	100
八宝酿鲑鱼/菠菜银雪鱼	101
苔条面拖黄鱼/红福带鱼	102
葡国皇室煮鱼/抓炒鱼片	103
咸蛋黄鱼/烩黄鱼丁	104
浇汁黄鱼/面拖带鱼	105
蒜苗鲈鱼/酸菜鱼皮	106
豉汁蒸海鳗/蜜汁烧鳗鱼	107
清炖白鲢/莲子焖鲍鱼	108
沙锅烩鲑鱼/柳菇炒鲜鱿	109
韭菜薹炒墨鱼/软炸墨鱼条	110
炒木樨银鱼/脆皮银鱼	111
丁香小鱼/酥炸牛蒡沙丁鱼丸	112
虾子扒鱼唇/酸菜鱼唇	113
醋烹鱼块/清蒸树子黄鱼	114
油条黄鱼卷/芥末鱼柳	115
油浸鲈鱼/番瓜鲈鱼粥	116
侉炖鱼/大汤加吉鱼	117
爆溜鳗鱼/红糟烧鳗	118
奶油鳗片/葱油石斑	119
奇妙石斑卷/香煎多春鱼	120

Baibian Haiyu

百变海鱼

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

目录

CONTENTS 百变海鱼

CONTENTS

前言4

(一)

红烧龙舌鱼	10
葱烧红杉鱼	12
家常沙堆鱼	14
清蒸鸚鵡鱼	16
辣椒膏炒鲜鱿	18
冰镇墨鱼仔	19
葡式焗九肚鱼	20
墨鱼香圈	22
越式银雪鱼	24
豉油皇银雪鱼	26
雪菜蒸雪鱼	27
农家珍品鲍鱼粒	28
红烧鲨鱼皮	29
雪菜蒸黄鱼	30
酸辣刀鱼	32
杂鱼鼎	34
糟香带鱼	36
雪菜熘带鱼	38
酸菜丁鱼	40
蛋煎黄花鱼	42

百变



海鱼

越南葱油原条鲈鱼	44
香辣鲈鱼柳	46
熏鱼	48
锅仔石斑鱼	50
锡纸焗石斑	51
泰式酱烧秋刀鱼	52
酥炸银鱼排	54
蒲棒银鱼	56
银鱼胡萝卜羹	58
粟米石斑鱼柳	60
泰式红咖喱石斑	61
蛋白鱼丁	62
五彩煎酿鱼柳	64
金牌腌鲳鱼	65
胡萝卜焖牛尾鱼	66
荷叶粉蒸乌鱼	68
豉汁蒸白鲢	70
香草咖喱鲳鱼	72
虾头油西兰花炒鲜鱿	73
蒜蓉西龙	74
煎鳗鱼伴天使幼面	76

百变



海鱼

栗子烧鳗	78
咖喱鳗鱼	80
黄鳝萝卜汤	82
瓦块红龙鱼	84
冬菜蒸丁公鱼	86
爆腌米斑鱼	88
五香沙丁鱼	90
糖醋瓦块鱼	91
椒盐泥猛鱼	92
普宁豆酱蒸乌头鱼	94
泰式明炉乌头鱼	96

(二)

酥鲳鱼/麻辣带鱼	97
蒜煎秋刀鱼/南洋咖喱鱼	98
盐烤秋刀鱼/姜汁沙丁鱼	99

泰式蒸鲈鱼/薄烧鳗鱼	100
八宝酿鲑鱼/菠菜银雪鱼	101
苔条面拖黄鱼/红福带鱼	102
葡国皇室煮鱼/抓炒鱼片	103
咸蛋黄鱼/烩黄鱼丁	104
浇汁黄鱼/面拖带鱼	105
蒜苗鲈鱼/酸菜鱼皮	106
豉汁蒸海鳗/蜜汁烧鳗鱼	107
清炖白鲢/莲子焖鲍鱼	108
沙锅烩鲑鱼/柳菇炒鲜鱿	109
韭菜薹炒墨鱼/软炸墨鱼条	110
炒木樨银鱼/脆皮银鱼	111
丁香小鱼/酥炸牛蒡沙丁鱼丸	112
虾子扒鱼唇/酸菜鱼唇	113
醋烹鱼块/清蒸树子黄鱼	114
油条黄鱼卷/芥末鱼柳	115
油浸鲈鱼/番瓜鲈鱼粥	116
侗炖鱼/大汤加吉鱼	117
爆熠鳗鱼/红糟烧鳗	118
奶油鳗片/葱油石斑	119
奇妙石斑卷/香煎多春鱼	120

百变海鱼

海鱼的种类

海鱼的种类繁多，常见的有如下种类：带鱼、黄鱼（大黄鱼、小黄鱼）、鲳鱼（平鱼）、秋刀鱼（图1）、海鳗、鲍鱼、鱿鱼、墨鱼（图2）、鲈鱼、加吉鱼、剥皮鱼（图3）、石斑鱼、鲑鱼（三文鱼）、鳕鱼、偏口鱼（图4）、九肚鱼等。



海鱼的营养

海鱼肉质鲜嫩，含有丰富的脂肪，最新研究表明，海鱼中的脂肪是“祛病延年”的法宝。高脂肪鱼所含的多为高分子的多聚不饱和脂肪酸，这种脂肪酸不仅能使人体内胆固醇的含量降低，还可降低血压，促进血液循环，防止动脉硬化，预防心血管疾病。鱼脂肪中含有一种叫S-3的化学物质，它能够缓解脑血管痉挛，减轻恶性偏头痛的疼痛程度和发作次数，提高机体的抗炎能力，还可以阻止某些乳腺癌肿瘤细胞的生长。且它的脂肪能减轻风湿性关节炎患者的局部疼痛，可以有效治疗糖尿病。

鱼类素有“高蛋白食物”的美称，是因为鱼肉中含有大量的蛋白质，且极易被人体吸收利用。另外，鱼肉中还含有丰富的牛磺酸，可强化心脏循环系统，对肝脏机能、神经系统非常有益。牛磺酸还能使人的眼睛变得明亮，并增强对暗光的适应能力。

如何判断海鱼的鲜度

海鱼的鲜度，首先要从外皮来观察，若表皮及鱼鳞光滑无脱落，说明品质较好。第二，可用手指按压一下鱼身，若富有弹性就表示较新鲜。第三，眼睛清亮，无白浊的鱼较新鲜。最后把鱼鳃打开看一下，其颜色愈接近紫红色愈好。

有些人看见鱼鳃产生的黏液就以为是不新鲜的，其实并不完全正确，如黄鱼和石斑鱼，一离开海水，鱼鳃内就会产生黏液，与新鲜度并无太大关系。

HaiYu



5



6



7

鲜鱼的主要特点

鲜鱼(图6)是区别于活鱼、咸鱼等加工鱼而言的。

嘴 新鲜鱼的口清洁无污物；次鲜鱼的嘴发黏，有污物。

眼 新鲜鱼的眼略凸，眼球黑白分明，眼面发亮；次鲜鱼的眼下塌，眼面发浑。

鳃 新鲜鱼的鳃片鲜红带血，清洁、无黏液、无腐臭，鳃盖紧闭；次鲜鱼或变质鱼的鳃片暗红、灰红、紫红或黄绿，带有黏液并伴有腥臭味，鳃盖自行张开。

鳞 新鲜鱼的鳞片(图7)紧贴鱼身，体表有一层清洁、透明、略带腥味的黏液；次鲜鱼的鳞片松动易剥落，体表黏液增多，黏度增大，透明度降低，甚至发出刺鼻的臭味。

肚 新鲜鱼肚紧而不破；次鲜鱼或变质的鱼肚软胀气或破裂，甚至发黑或发绿。

肉 新鲜鱼体发硬，肉紧，有弹性；次鲜鱼或变质的鱼，肉松软无弹性，甚至变烂离刺。



宰杀海鱼后的洗涤及清理

一般人们在宰杀鱼时都能非常顺利地除去鱼的苦胆，但现在人们多是请卖鱼人帮助宰杀活鱼，他们不一定收拾得很干净，所以买回来后进行彻底清洗很重要，以免成菜后有很大的腥味且不利于卫生。

鱼鳃

一定要彻底地抠除全部鳃片（图8），避免成菜后鱼头里含沙，难吃。

颌鳞

即鱼下巴到肚膛连接处的鳞。这部分的鳞因为要保护鱼的心脏，所以牢固地紧贴皮肉，鳞片碎小，不易被发现，却是导致成菜后有鱼腥的主要原因。

腹内血筋

有的鱼腹内深处、脊椎骨下方隐藏有一条血筋。加工时要用尖刀将其挑破，冲洗干净。

鱼鳍

保留鱼鳍是为了成菜后的美观，若鱼鳍零乱松散就适得其反，应适当修剪或全部剪去。

如何去除鱼腥味

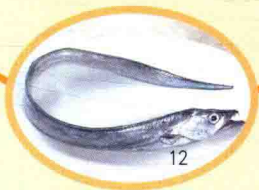
1. 鱼宰杀后洗净去皮、骨，用刀剖成片（图9），若是整条鱼应在鱼背上划几刀；
2. 将切好的鱼片放入碗中，调入盐、味精、胡椒粉、料酒、葱、姜腌制（图10）15分钟，再按所需方法烹调就不会有腥味了。

煎鱼不粘锅的技巧:

1. 煎鱼前将锅洗净, 擦干后烧热, 然后放油, 将锅稍加转动, 使锅内四周都有油。待油烧热, 将鱼放入, 鱼皮煎至金黄色时再翻动, 这样鱼就不会粘锅。如果油不热就放鱼, 就容易使鱼皮粘在锅上。2. 将鱼洗净后 (大鱼可切成块), 薄薄沾上一层面, 待锅里油烧热后, 将鱼放进去煎至金黄色再翻煎另一面 (图11)。这样煎出的鱼完整, 也不会粘锅。3. 将鸡蛋打碎倒入碗中搅匀, 再将洗净的鱼或者鱼块分别放入碗中, 使鱼裹上一层蛋汁, 然后放入热油锅中煎。这样煎出的鱼也不会粘锅。4. 将锅洗净擦干烧热后, 用鲜姜在锅底涂上一层姜汁, 然后放油, 待油烧热后, 再将鱼放进去煎。这样也不会粘锅。



11



12



13



14

几种常见的海鱼

带鱼

带鱼 (图12) 又称大刀鱼、海刀鱼、裙带鱼、白带鱼, 因其体侧扁呈带状, 尾细长而得名。表面银白色, 口大, 肉肥刺少, 味道鲜美, 营养丰富, 鲜食、腌制、冷冻均可, 一般带鱼要先煎炸 (图13), 再进行烹调, 每年五六月和九十月为捕捞旺季。

带鱼的脂肪含量高于一般鱼类, 且多为不饱和脂肪酸, 这种脂肪酸的碳链较长, 具有降低胆固醇的作用。带鱼全身的鳞和银白色油脂层中含有一种有效的抗癌成分——6硫代鸟嘌呤, 对白血病、胃癌、淋巴瘤等有很好的辅助治疗作用。

带鱼中含有丰富的镁元素, 对人体心血管系统有很好的保护作用, 可以预防高血压、心肌梗死等心血管疾病。另外, 经常食用带鱼, 还有益五脏、养肝补血、润泽皮肤、养发健美的功能。

黄鱼

黄鱼, 有大小黄鱼之分, 鱼头中有两颗坚硬的石头, 叫鱼脑石, 故又名“石首鱼”。大小黄鱼和带鱼一起被称为我国三大海产。大黄鱼 (图14) 头尖圆, 体长侧扁, 呈柳叶形, 头部耳石较大, 背灰褐色, 侧与腹为黄色, 主要分布在东海和南海, 广东、港澳岛以及舟山群岛出产最多。肉为蒜瓣状, 肥而不腻, 味道鲜美,



刺很少，适合红烧、糖醋等烹调方法。小黄鱼形色与大黄鱼相似，只是体型较小，肉质较细嫩。

营养分析

黄鱼含有丰富的蛋白质、微量元素和维生素，对人体有很好的补益作用，对体质虚弱和中老年人来说，食用黄鱼会收到很好的食疗效果。含有丰富的微量元素硒，能清除人体代谢产生的自由基，能延缓衰老，并对各种癌症有防治功效。

中医认为，黄鱼有健脾开胃、安神止痢、益气填精之功效，对贫血、失眠、头晕、食欲不振及妇女产后体虚有良好疗效。

鱿鱼 (图15)

鱿鱼，也称柔鱼、枪乌贼，营养价值很高，是名贵的海产品。它和墨鱼在营养功用方面基本相同，都是富含蛋白质、钙、磷、铁等，并含有十分丰富的硒、碘、锰、铜等微量元素的食物。

营养分析

鱿鱼中含有丰富的钙、磷、铁元素，对骨骼发育和造血十分有益，可预防贫血。

鱿鱼除了富含蛋白质及人体所需的氨基酸外，还是含有大量牛磺酸的一种低热量食品。可抑制血液中胆固醇的含量，预防成人病，缓解疲劳，恢复视力，改善肝脏功能。其所含的多肽和硒等微量元素除有抗病毒、抗射线作用，还有滋阴养胃、补虚润肤的功能。

如何处置买回的鲜鱿鱼

1. 鱿鱼买回后，先入清水中洗净，用手将头拔出(图16)；

2. 用手撕去鱼皮(图17)；

3. 顺着鱼身将鱼体剖开(图18)；

4. 用刀刮去腹部的内膜(图19)；

5. 用刀将鱼眼切除(图20)。



平鱼 (图21)

学名鲆，又名镜鱼，体为卵圆形，侧扁，头小、口小，眼也小，背部为青白色，肚为银白色，鳞细小，鳞片有黑色斑点，主要产于辽宁省大东沟等地。河口和秦皇岛5月捕捞最佳。因其刺少肉嫩，味鲜，故很受人们喜爱。富含蛋白质、不饱和脂肪酸和多种微量元素，适用于烧、蒸、烤、氽等烹调方法。对高血脂、高胆固醇的人来说是一种不错的鱼类食品。还含有丰富的微量元素硒和镁，对冠状动脉硬化等心血管疾病有预防作用，并能延缓机体衰老，预防癌症的发生。



22



23



24

鳗

鳗鱼统称为鳗鲡，分为河鳗（图22）和海鳗（图23），为名贵食用鱼类，滋补价值高。鳗鲡体内的脂肪和碳水化合物含量丰富，在所有鱼类中独占鳌头。河鳗又称白鳢、蛇鱼，其特点是含脂肪量高，含胆固醇也较多。海鳗与河鳗相同，脂肪含量要低得多，胆固醇含量也少，适宜于烧（图24）、炖、蒸等烹调方法。

营养分析

鳗鱼含有丰富的铁质，是补血的圣品，贫血的人可多吃一些，最好连皮、肉和骨头都一块吃下去，这对身体制造红细胞很有帮助。

鳗鲡体内含有一种很稀有的西河洛克蛋白，具有很好的强精壮肾的功效，是年轻夫妇、中老年人的保健食品。

鳗是富含钙质的水产品，经常食用，能使血钙值有所增加，使身体强壮。

鳗的肝脏含有丰富的维生素A，是夜盲人的优良食物。

鲈鱼（图25）

鲈鱼，又称花鲈、寨花、鲈板、四腮鱼等，俗称鲈子鱼，为近岸浅海鱼类，主要产于辽宁、山东羊角沟等海岸，其体长、侧扁，口大，倾斜，体青灰色，有黑色斑点，背厚，肚呈白色。肉质白嫩、清香、有腥味，肉为蒜瓣形，刺少，味道鲜美，最宜清蒸、红烧或炖汤。尤其是秋末冬初，成熟的鲈鱼特别肥美，鱼体内积累的营养物质也最丰富，所以是吃鲈鱼的最好时节。



25

营养分析

鲈鱼具有补肝肾、益脾胃、化痰止咳之效，对肝肾不足的人有很好的补益作用。

鲈鱼还可治胎动不安、产后少乳等症。对准妈妈和产后妇女来说，鲈鱼是一种既补身又不会营养过剩而导致肥胖的营养食物，是健身补血、健脾益气和益体安康的佳品。

另外，鲈鱼血中还有较多的铜元素。铜能维持神经系统的正常功能并利于数种物质代谢的功能发挥。铜元素缺乏的人可食用鲈鱼来补充。



百变海鱼
红烧龙舌鱼



红烧龙舌鱼

◆原材料

龙舌鱼2条、葱1棵、姜15克、蒜10克

◆调味料

上汤500克、盐5克、味精2克、料酒10克、胡椒粉3克、酱油6克

◆特别提示

煎鱼时要用中火，不要煎得太焦，以免肉质变老。

百变海鱼

11

做法



1 龙舌鱼宰杀洗净，葱择洗净切花，姜去皮切片，蒜去皮切片；



2 将鱼放入碗中，用葱、姜、蒜、盐、味精、料酒腌入味后再入油锅中煎至金黄色；



3 上汤倒入锅中烧开，放入鱼，调入盐、味精、料酒、胡椒粉、酱油烧入味即可。



小贴士

龙舌鱼体长一般在24~31厘米，肉质细嫩，肉间无骨刺，含蛋白质 18.8%、脂肪13.3%，肉味鲜美，是出口创汇的海鲜之一。



百变海鱼
葱烧红杉鱼



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.chinaongbook.com