

上海科学普及出版社

邵建华 主编



# 中餐厨房里的

# 刺身



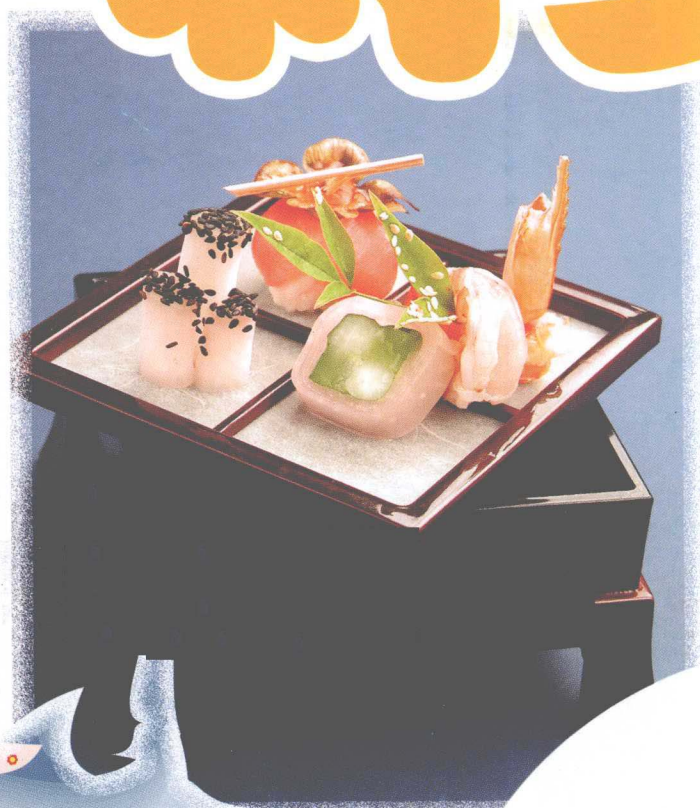


上海科学普及出版社

邵建华 主编

# 中餐厨房里的

# 刺身





中餐厨房里的  
刺身

图书在版编目 (CIP) 数据

中餐厨房里的刺身 / 邵建华主编. - 上海: 上海科学普及出版社, 2005.1

ISBN 7-5427-3007-X

I. 中... II. 邵... III. 海产品 - 菜谱  
IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 002054 号

责任编辑 李 乔

美术编辑 赵 斌

技术编辑 杨振农

摄影 钱以斌

中餐厨房里的刺身

邵建华 主编

上海科学普及出版社出版发行  
(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销 上海界龙艺术印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/16 印张 9.25  
2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷  
印数 1-5100

ISBN 7-5427-3007-X/TS·18 定价: 60.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题  
请向出版社联系调换

ZHONGGUO CHUANGYAO DE CISHI  
ZHONGGUO CHUANGYAO DE CISHI  
ZHONGGUO CHUANGYAO DE CISHI  
ZHONGGUO CHUANGYAO DE CISHI

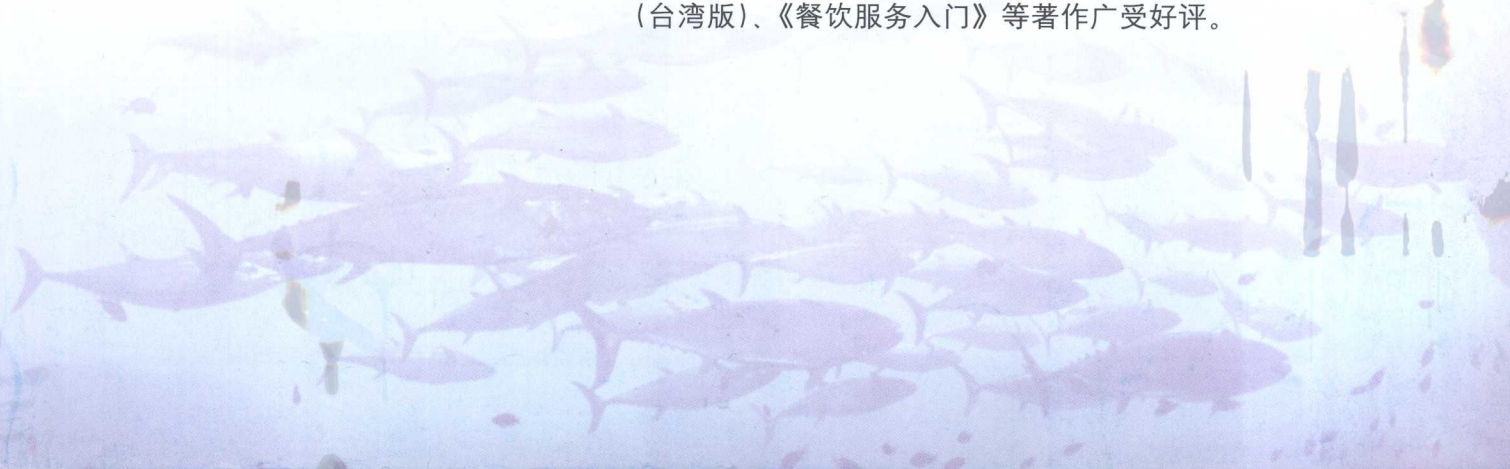


# 中餐厨房里的 刺身



《中餐厨房里的刺身》主编  
邵建华

邵建华，高级经济师。现任《饭店》杂志副总编辑，上海市烹饪技师、高级技师考评评委，上海两所大学烹饪系的客座教授。作者厨师出身，曾在烹饪学校任教10年，大学毕业后调任新亚集团培训部负责全上海高级厨师的培训和考核工作。20世纪80年代开始烹饪研究，出版烹饪专著30本，发表学术论文100多篇。其中，主编的《烹调技术》一书为当时商业部所属全国技工学校的统编教材；《中式烹调师》（初级、中级、高级）三本书为上海市厨师培训指定教材。《燕翅鲍肚参》、《新编厨师培训教材》、《粤菜厨师培训教程》、《餐饮技能培训教战守策》（台湾版）、《餐饮服务入门》等著作广受好评。





ZHONGQIAN CUIYUANQI DE CISHEN  
ZHONGQIAN CUIYUANQI DE CISHEN  
ZHONGQIAN CUIYUANQI DE CISHEN  
ZHONGQIAN CUIYUANQI DE CISHEN

## 《中餐厨房里的刺身》编委介绍

# 中餐厨房里的 刺身



项巨力

本书总顾问。上海建工锦江大酒店总经理，硕士，上海建峰学院旅游管理系兼职教授。曾赴日本留学，专修宾馆管理和日本料理。



金井三郎

高级日本料理师。东京都服部学院调理师科毕业，曾任东京都新宿希尔顿宾馆调理长，上海日本料理松竹梅和伊藤家调理长、经理。



山田顯弘

擅长“料亭”料理和“生果子”的制作。曾荣获日本天皇勋章。1976年获田中角荣内阁总理大臣授予的“调理师名誉师范”称号。现在上海经营“桂”料理店。



黄才根

中国烹饪大师，高级烹饪技师，国家级评委。曾多次获得国家级和世界级烹饪大赛金牌。现任上海建工锦江大酒店行政总厨。



# 中餐厨房里的 刺身



宁方明

高级日本料理师。曾在东京学习日本料理5年，深得名师真传。现任建工锦江大酒店“三溪园”日本料理餐厅经理。



张斌

高级日本料理师。曾任上海多家知名日本料理店料理长。在台湾电视台举办的“食神争霸”赛上荣获食神称号。现任“三溪园”日本料理餐厅料理长。



钱以斌

中国烹饪大师，高级烹饪技师。曾多次获得国家级和世界级烹饪大赛金牌。著述颇丰。现任上海谷泰饭店行政总厨。



周瑞兴

中国烹饪大师，多次获得国家级和世界级烹饪大赛金牌。曾赴日本5年，主持料理店厨政。擅长上海菜、江浙菜、日本料理。现任上海绍兴饭店行政总厨。



ZHONGCAN CHUFANGLI DE CISHEN  
ZHONGCAN CHUFANGLI DE CISHEN  
ZHONGCAN CHUFANGLI DE CISHEN  
ZHONGCAN CHUFANGLI DE CISHEN

## 前言

中餐厨房里的

刺身

刺身是日本料理中最有特色的美食，但要追溯历史，实际上刺身最早是在唐朝从中国传入日本的。2000多年前，孔老夫子的名言“食不厌精，脍不厌细”，这“脍”说的就是生的肉片，“不厌细”是说把肉切得越薄越细味道越好。这可以说是最早的刺身。现在的刺身，以其漂亮的造型、新鲜的原料、柔嫩鲜美的口感以及带有刺激性的调味料构成特色。这些个性鲜明的特点，已为大多数的消费者接受，甚至成为部分人群的嗜好。近几年来，随着餐饮业国际间交往的加强，世界各国凡是好吃的东西都能在国内找到市场，首先在大城市登台亮相，渐渐扩展到中小城市。而且是城市的经济越发达，越能容纳各种有特色的美食，并且以此为号召，构成立体的丰富的餐饮市场。刺身就是这样，她已从日本料理店走向数量众多的中高档中餐馆，跻身于冷菜间，鲜艳夺目地吸引着人们的注意力。而且就刺身的市场属性来看，没有繁杂的烹调熟制过程，属于高附加值的产品，因此，受到餐饮企业的追捧也是顺理成章的。

然而，中餐馆做刺身终归隔了一层，许多厨师做起来总是有限的几种造型，翻不出花色来。市场的需要，正是我们编写《中餐厨房里的刺身》一书的缘由。《中餐厨房里的刺身》就把读者对象定位于中高档中餐馆的厨师以及开在中国的日本料理店的厨师。当然，也包括一部分美食爱好者。

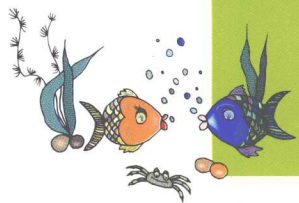
为编写《中餐厨房里的刺身》一书，我们作了充分的准备。特邀著名日本料理刺身专家、曾获得过日本天皇奖、现在上海开“桂”料理店的山田顯弘先生，以及曾经是日本料理店伊藤家的老板兼首席料理师的金井三郎先生，日本料理店三溪园总经理宁方敏先生，高级日本料理师张斌及中国烹饪大师黄才根、钱以斌、周瑞兴等组成，编写班子非常专业。

在编写过程中，我们特别注意“洋为中用”的问题。并没有将日本现成的刺身料理照搬照抄，而是根据中餐馆的实际情况安排内容，就如书名，是中餐馆里的刺身。原料是中国的，调料是中国的，格调也是中国的，是能在中餐馆里供应的。《中餐厨房里的刺身》借鉴了许多日本现代刺身料理的精华，并将其与中国的实际有机地融合在一起，是中国化了的刺身。《中餐厨房里的刺身》包括理论和实际操作两大部分。理论部分详细讲解刺身的流派、选料、刀法、造型规律、分析操作要领；实际操作部分是精选100个左右刺身实例，拍成照片，力求让读者一看就懂，一学就会，一会就能用。

《中餐厨房里的刺身》一书在编写过程中，得到了多方面的支持和帮助。这里要特别感谢日本独资上海福井克来福特工艺品有限公司，他们提供了许多漂亮的餐具；也要感谢上海建工锦江大酒店项巨力总经理、上海绍兴饭店余国海、张建耀总经理对本书的大力支持。

但愿这本凝聚着集体辛劳和智慧的作品能给您带来阅读时的享受，工作时的帮助。

邵建华



# 目 录

## 前 言

### 第一部分 秀色可餐的刺身

- 一、刺身的来历/1
- 二、刺身的特点/1
- 三、刺身的吃法/2
- 四、刺身制作的注意事项/3

### 第二部分 刺身的选料

- 一、三文鱼及鱼籽/5
- 二、金枪鱼/6
- 三、鲷鱼/6
- 四、比目鱼/6
- 五、鲳鱼/7
- 六、带鱼/7
- 七、老虎鱼/7
- 八、青衣(绿衣)/7
- 九、鲈鱼/8
- 十、针鱼/8
- 十一、青花鱼/8
- 十二、鲑鱼/8
- 十三、八爪鱼/9
- 十四、墨鱼/9
- 十五、鱿鱼/9
- 十六、龙虾/9
- 十七、甜虾/10
- 十八、对虾/10
- 十九、象拔蚌/10
- 二十、北极贝/10
- 二十一、生蚝/11
- 二十二、海螺/11
- 二十三、鲜带子/11

- 二十四、贻贝/12
- 二十五、文蛤/12
- 二十六、鲍鱼/12
- 二十七、多罗波蟹/12
- 二十八、海参/13
- 二十九、海胆/13
- 三十、神户牛肉/13
- 三十一、海带/14
- 三十二、裙带菜/14
- 三十三、魔芋/14
- 三十四、紫苏/14
- 三十五、柠檬/15
- 三十六、姜/15
- 三十七、萝卜/15
- 三十八、黄瓜/16
- 三十九、生菜/16
- 四十、大葱/16
- 四十一、刺身的饰料/16

### 第三部分 刺身的调味料

- 一、绿芥末/18
- 二、鱼生酱油/19
- 三、几种日式刺身调味料介绍/19
- 四、几种中式复合调料配方/22

### 第四部分 刺身原料的初加工及成型刀法

- 一、刺身原料的初加工/24
- 二、刺身原料的成型刀法/28





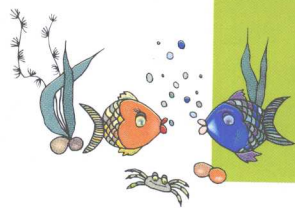
# 中餐厨房里的 刺身

## 第五部分 刺身的装盘和造型方法

- 一、刺身的基本装盘方法/31
- 二、刺身造型的方法/33

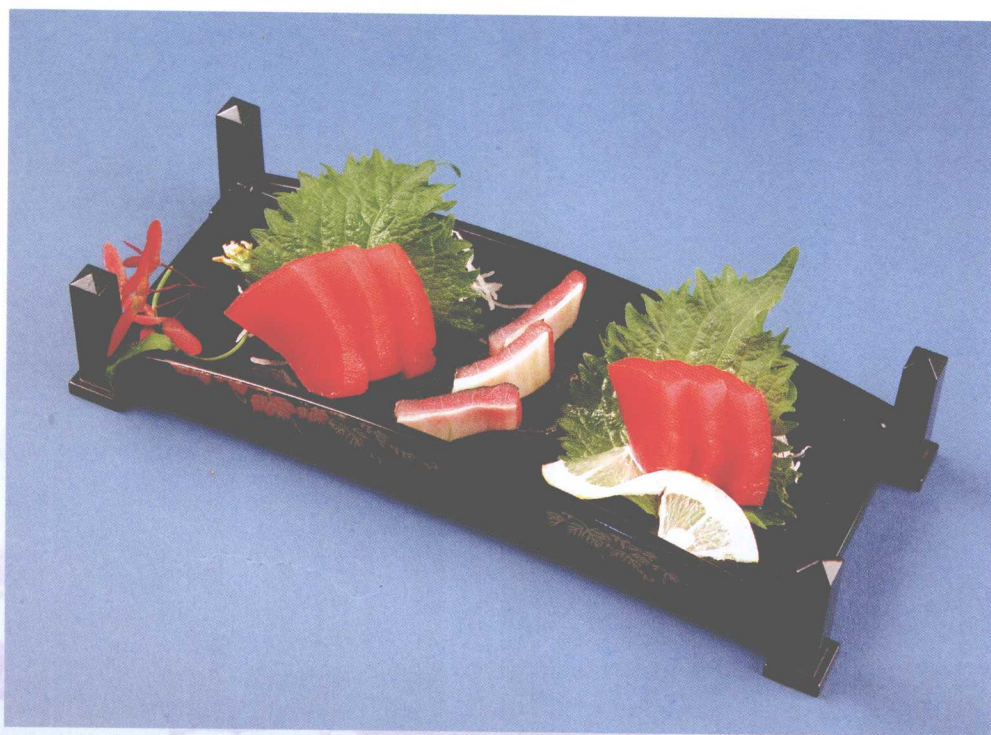
## 第六部分 中餐厨房里的刺身

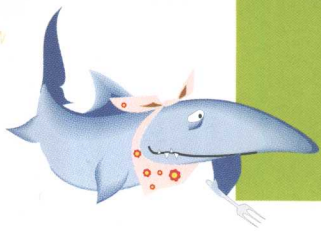
- 一、左口鱼造型刺身/38
- 二、醋青花鱼/39
- 三、海螺刺身/40
- 四、细面鱿鱼刺身/41
- 五、双贝墨鱼刺身/42
- 六、海胆盅/43
- 七、针鱼刺身/44
- 八、鲷鱼刺身/45
- 九、鲜鱿鱼卷刺身/46
- 十、三文鱼刺身/47
- 十一、北极贝刺身/48
- 十二、鱼虾刺身拼盘/49
- 十三、双人份金枪鱼刺身/50
- 十四、三文鱼籽刺身/51
- 十五、活鲷龙船刺身/52
- 十六、左口鱼刺身大拼盘/53
- 十七、鱼虾贝刺身大拼盘/54
- 十八、虾贝刺身/55
- 十九、鱼胆贝刺身小拼盘/56
- 二十、八爪鱼刺身/57
- 二十一、花丛八爪鱼刺身/58
- 二十二、生蚝刺身/59
- 二十三、鲜鱿卷切刺身/60
- 二十四、海胆刺身/61
- 二十五、双色鱿鱼卷刺身/62
- 二十六、文蛤刺身/63
- 二十七、龙虾刺身拼盘/64
- 二十八、青口贝鱿鱼刺身/65
- 二十九、双鱼刺身/66
- 三十、夹片三文鱼刺身/67
- 三十一、北极贝海螺刺身/68
- 三十二、海胆鱿鱼刺身/69
- 三十三、三文鱼亲子刺身/70
- 三十四、北极贝鲜鱿鱼双拼/71
- 三十五、黄瓜三文鱼刺身/72
- 三十六、龙虾刺身拼盘/73
- 三十七、三文鱼亲子小拼盘/74
- 三十八、海胆小船刺身/75
- 三十九、双人份文蛤刺身/76
- 四十、鱼籽海胆刺身/77
- 四十一、鹌蛋北极贝刺身/78
- 四十二、双色鲜鱿卷刺身/79
- 四十三、鱿鱼花刺身/80
- 四十四、鱼蛋刺身/81
- 四十五、三文鱼青口贝刺身/82
- 四十六、北极贝海胆刺身/83
- 四十七、瓜皮鱼贝船/84
- 四十八、鲷鱼刺身/85
- 四十九、鲷鱼花形刺身/86
- 五十、双鱼刺身/87
- 五十一、鲷鱼薄片刺身/88
- 五十二、鲷鱼微烤刺身/89
- 五十三、鲷鱼造型刺身/90
- 五十四、双味鲷鱼刺身/91
- 五十五、双鱼比肩/92
- 五十六、刺身盒子/93
- 五十七、鱼肉刺身小拼盘/94
- 五十八、鲷鱼卷片刺身/95
- 五十九、组合鱼肉刺身/96
- 六十、刺身小船/97
- 六十一、鲷鱼小拼盘/98
- 六十二、鲷鱼梅汁薄片刺身/99
- 六十三、鲷鱼小杯刺身/100
- 六十四、北极贝味噌刺身/101
- 六十五、三文鱼挂杯刺身/102



# 中餐厨房里的 刺身

- 六十六、鲈鱼北极贝刺身 / 103
- 六十七、鲈鱼刺身 / 104
- 六十八、针鱼刺身 / 105
- 六十九、针贝刺身小拼 / 106
- 七十、青衣刺身 / 107
- 七十一、螺片刺身 / 108
- 七十二、龙虾刺身 / 109
- 七十三、墨鱼蛤蜊刺身 / 110
- 七十四、鱼贝卷小拼盘 / 111
- 七十五、三文鱼卷刺身 / 112
- 七十六、带鱼刺身 / 113
- 七十七、三人份北极贝刺身 / 114
- 七十八、鲈鱼卷刺身 / 115
- 七十九、三人份三文鱼刺身 / 116
- 八十、鲈鱼卷贝刺身 / 117
- 八十一、草虾刺身 / 118
- 八十二、左口鱼立体刺身拼盘 / 119
- 八十三、前菜三点 / 120
- 八十四、鱿鱼虾小组合 / 121
- 八十五、左口鱼片刺身 / 122
- 八十六、虾胆籽刺身小组合 / 123
- 八十七、鱼虾组合刺身 / 124
- 八十八、鲜鲍鱼刺身 / 125
- 八十九、小鲍鱼海藻刺身 / 126
- 九十、鸡肉刺身 / 127
- 九十一、小鲍鱼刺身 / 128
- 九十二、鲍鱼刺身小碟 / 129
- 九十三、象拔蚌刺身花色盘 / 130
- 九十四、鲍鱼象拔蚌刺身 / 131
- 九十五、象拔蚌刺身 / 132
- 九十六、鲍鱼象拔蚌刺身拼盘 / 133
- 九十七、刺身花拼 / 134
- 九十八、左口鱼甜虾刺身 / 135
- 九十九、左口鱼整体造型刺身 / 136
- 一〇〇、甜虾刺身 / 137
- 一〇一、牛肉刺身 / 138





# 第一部分 秀色可餐的刺身

## 一、刺身的来历

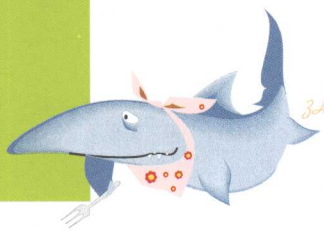
刺身(日语音“沙西米”)是将新鲜的鱼、虾、贝、牛肉等原料,依照适当的刀法加工,享用时佐以酱油与山葵泥(浅绿色,类似芥末,日语称为“瓦沙比”wasabi)调和的酱料的一种生食料理。以前,日本北海道渔民在供应生鱼片时,由于去皮后的鱼片不易辨认其种类,故经常是取一些鱼皮,并用竹签刺在鱼片上,以便于识别。这刺在鱼片上的竹签和鱼皮,当初被称作“刺身”。后来虽然不使用这种方法了,但“刺身”这个名称却保留了下来,不过已变成了泛指各类生鱼片。

刺身是日本料理中最有特色的美食,但如果追溯历史,实际上刺身最早是在唐朝从中国传入日本的。2000多年前,孔老夫子的名言“食不厌精,脍不厌细”,这“脍”说的就是生的肉片。“不厌细”是说把肉切得越薄越细味道越好。据记载,在14世纪,日本人吃刺身已成为一种时尚,就用“脍”字来概括刺身和类似食品。当时的“脍”是指生的鱼丝、肉丝,也可指醋泡的鱼丝、肉丝。而刺身在那时只是指“脍”的一种烹调技法。到了15世纪,酱油传入日本并被广泛使用后,刺身才逐渐演变成为目前的格式。刺身成为日本料理中的标志性产品,是日本人根据当地物产,以海鲜为主要原料,将“脍”发扬光大的结果。

## 二、刺身的特点

色彩鲜艳、口味清淡、不油腻、精致、营养、注重视觉、味觉与器皿的完美搭配,是日本料理的最大特色,而刺身无疑是最具有代表性的。刺身不仅是一种吃法,更是一种情调。漂亮的造型、新鲜的原料、柔嫩鲜美的口感以及带有刺激性的调味料,强烈地吸引着人们的注意力。近几年来,随着餐饮业国际间交往的加强,世界各国凡是好吃的东西都能在国内找到市场,首先在大城市登台亮相,渐渐扩展到中小城市。刺身就是这样,她已从日本料理店走向数量众多的中高档中餐馆,跻身于冷菜间,鲜艳夺目地吸引着人们的注意力。

其次,刺身最常用的材料是鱼,而且必须是最新鲜的鱼。常见的是海里的金枪鱼、鲷鱼、比目鱼、鲑鱼、鲈鱼、鲑鱼、鲑鱼等等;也有鲤鱼、鲫鱼等淡水鱼。在古代,鲤鱼是刺身的上品原料。但刺身并不限于使用鱼,所用材料的范围很广,有螺蛤类(包括螺肉、牡蛎肉和鲜贝等),有虾和蟹,有海参和海胆,章鱼、鱿鱼、墨鱼、鲸鱼,还有鸡肉、鹿肉和马肉。除了鱼片,还有整鱼,一些长不大的微型鱼,如果生吃、活吃的话,就是一种美味的刺身。鱼肉之外,还有生鱼籽,也可以成为刺身原料。在日本,吃刺身还讲究季节性。春—北极贝、象拔蚌、海胆(春至夏初);夏—鱿鱼、鲷鱼、池鱼、鲑鱼、池鱼王、一剑鱼(夏末秋初)、三文鱼(夏至冬初);秋—花鲢(秋及冬季)、鲑鱼;冬—



3AONQOAN CJAIPAANGQI DE CSIAJEN  
3AONQOAN CJAIPAANGQI DE CSIAJEN  
3AONQOAN CJAIPAANGQI DE CSIAJEN

## 中餐厨房里的 刺身

八爪鱼、赤贝、带子、甜虾、花鲢、鲮鱼、章红鱼、油甘鱼、金枪鱼背、金枪鱼腩、剑鱼(有些鱼我们国内没有)。

第三,刺身的形状不外乎片、块、条,一般要根据材料而定。鱼肉细腻的可切成薄片,也比较高级。一些大鱼,肉质较粗的就切成较厚的片或小长条。这些鱼的皮一般都去掉。牡蛎、螺肉、海胆、寸把长的小鱼儿、鱼籽之类,则可以整个儿地装盘。

第四,刺身的佐料主要是酱油、山葵泥或膏,醋,姜末,萝卜泥,酒(一种“煎酒”)。在食用动物性刺身时,前二者几乎是必备的,后数者则视地区不同以及各人爱好和饭店特色增减。酒和醋在古代则几乎是必需的。有的地方在食用鲣鱼时使用一种调入芥末/芥子泥的酱油。在食用鲤鱼、鲫鱼、鲑鱼时放入芥子泥、醋和日本黄酱(味噌),甚至还有辣椒末。

第五,盛刺身的器皿一般用浅盘,漆器、瓷器、木板、竹编或陶器,形状则五花八门,有方形、圆形、船形、五角形、仿古形等等。刺身造型多以山、川、船、岛等为图案,并以三、五、七单数摆列,品种多,数量少,自然和谐。高雅大方,既实用又具观赏性。根据器皿质地形制的不同以及批切、摆放的不同,可以有各种命名。讲究的,要求一菜一器,按季节和不同的菜式选用,甚至盛器上的花纹也因季节而异。

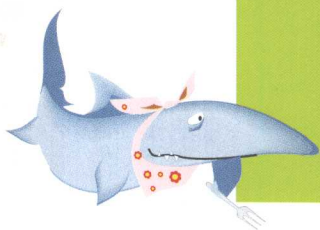
第六,刺身并不一定都是完全的生食,有些刺身料理也会稍微地经过加热处理,例如蒸煮:大型的海螃蟹就取此法;炭火烘烤:将鲑鱼腹肉经由炭火略为烘烤,鱼腹油脂经过烘烤而散发出香味,再浸入冰中切片而成;热水浸烫:生鲜鱼肉以热水略烫过后,浸入冰水中,让其急速冷却,取出切片,即会呈现表面熟但内部生的刺身,口感与味觉上会是另一种感觉。

日本的刺身料理通常出现在套餐中或是桌菜里,同时也可以作为下酒菜、配菜或是单点的特色菜。在中餐里,一般可视为冷菜的一部分。上菜时也可与冷菜一起上桌。因为原料是生的,外形很好看,故饭店一般都在冷菜间的边上单独划出一间玻璃房,由厨师现场批切装盘制作,演示加展示。成为许多中餐馆一道独特的风景。

### 三、刺身的吃法

按照日本人的习惯,刺身应从较清淡的吃起,通常次序如下:北极贝、八爪鱼、象拔蚌、赤贝、带子、甜虾、海胆、鱿鱼、金枪鱼、三文鱼、剑鱼。好多人误认为蘸山葵泥是为了杀菌,其实不然,这种吃法只是为了更好地调动出鱼生的原汁原味。需要提醒的是,在吃刺身时千万不要用筷子搅拌小碟中的酱油和芥末,因为地道的日本人认为这样是不礼貌的用餐方式,是不懂得品尝刺身的行为。

当一盘沙西米摆在面前,首先映入眼帘的是具有美感的造型,欣赏完,即可动筷品尝,先把一只空盘和一只装有酱油的小碟放在面前,用筷子夹一片生鱼片放在空盘中,再夹取适量瓦沙比放在鱼片上,然后将鱼片折叠,



盖住瓦沙比，沾上酱油，即可放入口中，刚开始咀嚼时，能品尝出三种味道，即鱼的原味，酱油味，瓦沙比独特的香味及富有刺激的辣呛味。随着不断地咀嚼，鱼肉越嚼越碎，越嚼越烂，直至黏糊状，满口生津，沙西米变成了复合味。瓦沙比气味冲鼻，像吃沙瓤西瓜一样，有“沙”的感觉，既辣又香。鱼肉鲜香，微甜。香、甜、沙、咸、辣混为一体，十分美妙。吃完一种鱼的沙西米，要吃一口黄瓜或萝卜丝，也可吃一小片姜，以清除口中余味，然后再品尝另一种鱼的沙西米。

食刺身时山葵酱要适量，太多只会抢走刺身的原味。而伴碟的菊花、白萝卜丝、紫苏等，并不只为增加美观，可用手将菊花撕碎之后放在酱油里，这样可令酱油香一点。夹着白萝卜丝与刺身同吃，可令口感爽一点，并且可辟除刺身的腥味和有助消化。而紫苏具有杀菌作用，可用来包着刺身吃，包海胆吃是最好的配搭。另外，再加上一些腌渍嫩姜用以清洁味蕾，然后再细细品尝另一片刺身的鲜味。

吃刺身最好饮冰镇的日本清酒或冰的啤酒，另外，享用刺身时，最好避免抽烟，因为烟味会影响嗅觉与味觉，白白浪费了刺身的鲜味。

#### 四、刺身制作的注意事项

在日本，制作刺身的师傅是要有上岗证书的，以确保食品安全和成品质量。制作刺身所用的海鲜食材，选购时必须注意新鲜度与肥美，储藏必须注意方法，由资深厨师操控，刀工、处理与调理、佐料以及摆设的技巧必须非常纯熟，方能制作出一盘在视觉上与味觉上都令人啧啧称赞的刺身。具体说来，刺身制作必须掌握以下要点：

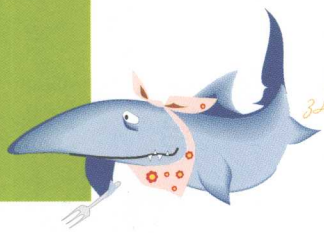
##### 1、选料注意防寄生虫

做刺身尽量不用淡水鱼。淡水鱼鱼肉中可能寄生着颚口线虫。这种虫生长于淡水鱼的肌肉中，鱼片生吃后，“鱼虫”也随肉下肚，虫在肠道中钻入血管，可以到达皮肤。颚口线虫能凭借其“打隧道”的本事在皮肤内移动，于皮肤表面形成一条条红线，这些红线就是人体对虫的反应。值得注意的是，海鱼也并非全部安全，如鳕鱼，虽属海水鱼，但它含有异尖线虫，危害也很大。

猪肉、羊肉不适合生吃，猪肉中有猪带绦虫，它的成虫寄生在人的小肠中，其幼虫寄生在人或猪的肌肉及皮下组织内；猪带绦虫的囊尾蚴可以造成人皮下及肌肉囊尾蚴病、眼囊尾蚴病，会导致患者失明、癫痫。

检查结果表明，羊肉中有一种不知名的虫，已证实这种虫可以导致旋毛虫病，能引起病人发热、肌肉痛、咀嚼吞咽困难、浮肿，最严重者会因心力衰竭、呼吸系统感染而死亡。

淡水螺也不能生吃。因为华支睾吸虫的虫卵就是在淡水螺体内发育成为尾蚴后，再感染淡水鱼，如鲫鱼、草鱼、鲤鱼、鲢鱼以及淡水虾等，人生食或吃下半生不熟的鱼、虾后即可感染。它主要损坏人的肝脏，导致胆管发



ZHONGQIAN CUIYUANQI DE CISHIEN  
ZHONGQIAN CUIYUANQI DE CISHIEN  
ZHONGQIAN CUIYUANQI DE CISHIEN  
ZHONGQIAN CUIYUANQI DE CISHIEN

# 中餐厨房里的 刺身

炎、纤维性病变、肝硬化甚至腹水、萎缩、坏死。

## 2、操作严格符合卫生要求

微生物包括细菌、病毒、酵母和霉菌，并非全都有害。可引致食源性疾病的微生物，称为食源性病原体。另一些微生物可引致食物腐坏，使食物变色和变味。例如，副溶血性弧菌通常在海鲜中发现，而金黄葡萄球菌和沙门氏菌类则可能在食物加工时，因交叉污染或处理不当而引进食物中。

因此，刺身必须在一个通风良好、温度适宜、清洁卫生的独立工作范围内配制。所有刺身制作人员必须严格注意个人卫生，制作刺身前要彻底洗净双手，尽量减少直接接触食物，可使用机器或佩戴清洁的手套；用具必须专一，在使用前后清洁和消毒。

## 3、以最佳方式贮存刺身原料

刺身原料的冷冻温度必须为摄氏零下18度或以下，冷藏温度必须为摄氏4度或以下。冷藏库或冷却装置的温度必须定期监察，并保存适当的记录。未经烹煮的材料必须与经配制的食物分开存放，以免交叉污染。经配制后和在运送及展示期间，刺身必须包装、覆盖并保存在摄氏4度或以下，以减低交叉污染及细菌繁殖的可能。剩余的已做好的刺身必须在当天的营业时间后处理掉。





## 第二部分 刺身的选料

### 一、三文鱼及鱼籽

三文鱼即鲑鱼,也叫大马哈鱼,因其外文名称音似“三文”而得名。三文鱼是浅海海洋中的回游性鱼种,鱼体长,侧扁,口大,眼小,鱼体肥壮,有各种鳍。背灰黑色,肚白色,两侧线是平行的,鳞片较大,肉质紧而弹性强。三文鱼每年随着成长和生育迁移生活地点。在秋天到来时,它们一般是从海洋入海口向内陆逆流而上,寻找合适的生育产卵地点。此时鱼群集中、数量多,是捕捞的好时节。三文鱼回游过程大约需要两个月,由于长途艰辛地回游,加之产卵,体力耗尽,完成了繁衍后代任务后不久即死去。在这两个月的长途旅行过程中,三文鱼完全靠体内储存的脂肪和养料为唯一的能量来源。因此,此时的鱼肉极为鲜美,营养丰富。

世界上数量大、肉质好、享誉各地的三文鱼主要出产在加拿大和挪威,我国的黑龙江和俄罗斯也有出产,但质量略逊。此外,日本、智利和我国台湾省等地也都出产不同数量的三文鱼。

三文鱼的食用价值极高,含有丰富的多种营养成分,而对人体最有益处的是它含有大量不饱和脂肪酸(又称Omega-3),每50克三文鱼便含有1克。研究表明,不饱和脂肪酸可预防心脏病和中风。同时,新鲜的三文鱼还具有低胆固醇、低脂肪的特点。还含有数十种有益于人体健康的维生素、矿物质及微量元素和大量的蛋白质。

世界各国食用三文鱼的方法多为制作生鱼片,直接由人体消化吸收。三文鱼肉质鲜嫩,色泽红中带黄,十分悦目。它也特别适合做刺身,烧熟了难有佳味。

三文鱼盛产季节一般在9月中下旬至10月上旬,渔期较集中。鱼的体重大的十多斤,小的也有四、五斤,大部分为七、八斤,比较均匀。三文鱼的籽一般为冷冻和腌渍品。腌渍后的三文鱼籽蛋白质和矿物质含量很高,且不含胆固醇,是补身养颜的食品。粒大、透明的黑鱼子酱为上品,它的颜色是闪光的黑色或深褐色,个头均匀,粒与粒之间不粘连。是制作刺身的上佳原料。





ZHONGCAN CANTHANKU DE CISHEN  
ZHONGCAN CANTHANKU DE CISHEN  
ZHONGCAN CANTHANKU DE CISHEN  
ZHONGCAN CANTHANKU DE CISHEN

## 二、金枪鱼

金枪鱼也称鲔鱼、吞拿鱼，它是一种生活在海洋中上层水域里的鱼类，分布在太平洋、大西洋和印度洋的热带、亚热带和温带广阔水域，属大洋性高度洄游鱼类。

从生物学的分类上讲，广义的金枪鱼是指鱼类中的鲭科、箭鱼科和旗鱼科共计约30种鱼类。经济价值较高的种类包括蓝鳍金枪鱼、马苏金枪鱼、大眼金枪鱼、黄鳍金枪鱼、长鳍金枪鱼、鲣鱼等6种，其中蓝鳍金枪鱼、马苏金枪鱼、大眼金枪鱼、黄鳍金枪鱼是生鱼片原料鱼，长鳍金枪鱼和鲣鱼主要用来做金枪鱼罐头原料，但是，最近也用长鳍金枪鱼来做生鱼片。

金枪鱼是含有高蛋白、低脂肪、低热量的健康美容食品，最能平衡营养，并有减肥作用。取自鱼背或不含油脂的整条金枪鱼，肉质鲜红，长鳍似剑，威武雄壮，口感鲜嫩。它含EPA，可分解体内有害的胆固醇，富含丰富的铁质，为猪肉的四倍、牛肉的两倍、蔬菜的七倍。有助于肝脏功能，对饮酒者有很好的保护作用。能防止动脉硬化，金枪鱼所含的牛磺酸可以抑制交感神经的兴奋、降低血压及血中的胆固醇。金枪鱼除了有丰富的蛋白质之外，还含有丰富的不饱和脂肪酸及铁、钾等矿物质，如能和绿黄色蔬菜充分搭配，将成为完美的健康食品。

## 三、鲷鱼

真鲷，亦称加吉鱼、铜盆鱼。我国沿海均产，为黄海、渤海经济鱼类。一般重0.5~1千克，1.5~5千克的也有。真鲷体呈椭圆形，头大，口小，长达50厘米以上。全身为淡红色，尾鳍后缘呈黑色，上、下颌前部呈圆锥形，体



金枪鱼加工





背栉鳞,背鳍和臀鳍的上部呈破刺形状。栖息于沙砾海底,主食贝类和甲壳类,是一种上等食用鱼,肉细嫩、味鲜,经常被整条使用于刺身,头尾作装饰,鱼肉批下来整齐地排放盘中。

#### 四、比目鱼

比目鱼是一个大家族,既包括鲆科,又有鲽科、鳎科、舌鳎科等远房亲戚。各地的叫法也不同,江浙一带叫比目鱼,北方叫偏口鱼,广东称为左口鱼、右口鱼或大地鱼,也有人叫鞋底鱼,一般统称比目鱼。刺身使用较多的多宝鱼(即大鲽平)、左口鱼都是比目鱼的一种。



多宝鱼

比目鱼在我国沿海均产,以黄海、渤海产的量多质优。比目鱼体型扁平,口大,眼睛生在一侧,有眼的一侧为灰褐色或深褐色,有黑色斑点,无眼的一面为白色,全身只生一根大刺,鳞片小,肉质细嫩,味美。比目鱼做刺身,肉质爽嫩。

#### 五、鲳鱼

鲳鱼又名镜鱼、鲳扁鱼、白鲳,北方叫平鱼。鲳鱼在我国沿海各地均有出产。鲳鱼呈扁圆形,体长一般在20~32厘米,银灰色,头小嘴圆,牙细,成鱼腹鳍消失。属暖水性中上层鱼类,平时分散栖息于潮流缓慢的近海,生殖季节集群游向近岸及河口附近,以甲壳类等为食。银鲳有小细鳞,肉细,刺少,味醇厚。此鱼的内脏最少,1~1.5千克的银鲳,肠子只有100克左右。头部小,肉多。用于刺身,肉质松嫩细腻。

#### 六、带鱼

带鱼又名白带鱼、裙带鱼、鳞刀鱼。带鱼主要产区为山东、浙东、河北、福建和广东沿海。带鱼体细长而侧扁,呈带形,体表呈光亮的银灰色,无鳞片,头窄长,口大,牙尖,眼大位高,体长一般60~120厘米,其中东海带鱼体型偏小。带鱼用于刺身,必须十分新鲜,且以东海带鱼为佳,忌用养殖品。

#### 七、老虎鱼

老虎鱼简称虎鱼,属鲉科,种类很多,常见的是一种日本鬼鲉。它的背上有数根尖刺,带有剧毒。人给刺中,轻者肿麻,重者抽搐乃至夺命。尖刺中尤其是后面的刺毒性最强。老虎鱼外形狰狞,表皮呈泥黑色,疙疙瘩瘩。嘴大而眼突,胸鳍颇长而大。加工老虎鱼有些讲究,可手执鱼嘴,剪去毒刺,开膛去脏。老虎鱼肉质极美,集鲜甜嫩滑于一身。



老虎鱼

老虎鱼肉质极美,集鲜甜嫩滑于一身。