

刘自华 解丽娟 著



如意

海鲜菜

SSMSXL

时尚美食系列



2.126

河北科学技术出版社

RUYI HAIXIAN CAI

刘自华 解丽娟 著

时尚美食系列

SSMSXL

如意海鲜菜

江苏工业学院图书馆
藏书章



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如意海鲜菜/刘自华,解丽娟著. —石家庄:河北科学技术出版社,2004

(时尚美食系列)

ISBN 7-5375-2920-5

I. 如... II. ①刘... ②解... III. 海产品 - 菜谱
IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 113623 号

时尚美食系列

如意海鲜菜

刘自华 解丽娟 著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷二厂

经 销 新华书店

开 本 889×1194 1/32

印 张 5

字 数 100000

版 次 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 5000

定 价 19.50 元

<http://www.hkpress.com.cn>

目录

CONTENT



司厨小常识[1]

- | | | |
|-----------|-----------|-------------|
| 香炸鱼肉串[6] | 豉椒烧泥鳅[31] | 川椒墨鱼花[51] |
| 鱼米蒸豆花[8] | 川椒煮泥鳅[32] | 红椒炒墨鱼[52] |
| 怪味芝麻鱼[10] | 米粉蒸泥鳅[33] | 韭菜炒墨鱼[53] |
| 川椒辣子鱼[12] | 豆瓣鸭嘴鱼[34] | 煎炒墨鱼须[54] |
| 萝卜氽花鲢[14] | 蒜籽鸭嘴鱼[35] | 红汁烩鱼头[55] |
| 花鲢打边炉[16] | 剁椒鸭嘴鱼[36] | 松仁粟米三文鱼[56] |
| 蒜籽烧花鲢[17] | 沙茶鳗鱼煲[37] | 三文鱼焗饭[58] |
| 蒜籽烧鲥鱼[18] | 花生炒银鱼[38] | 萝卜干鱼头煲[60] |
| 姜汁蒸鲥鱼[19] | 香辣烹带鱼[39] | 酸豆角鱼头[62] |
| 酱汁瓦块鱼[20] | 孜然炒带鱼[40] | 鱼香鲛鱼皮[63] |
| 金毛狮子鱼[21] | 野山椒带鱼[41] | 尖椒鲛鱼皮[64] |
| 椒盐炸鱼条[22] | 鲜椒熠针鱼[42] | 沙茶鲨鱼皮[65] |
| 豉汁蒸嘎鱼[23] | 川椒炆针鱼[43] | 红烧鲨鱼皮[66] |
| 川椒烧嘎鱼[24] | 豆豉偏口鱼[44] | 奶汤烩鱼肚[67] |
| 奶汤炖嘎鱼[25] | 蚝油偏口鱼[45] | 白菜扒鱼肚[68] |
| 葱姜蒸嘎鱼[26] | 干烧偏口鱼[46] | 蚝油扒鱼肚[70] |
| 嘎鱼烧豆腐[27] | 红汁焖鲨鱼[47] | 红烧青鱼子[71] |
| 粉皮煮嘎鱼[28] | 豉汁蒸鲨鱼[48] | 菜胆扒鱼肚[72] |
| 麻辣脆泥鳅[29] | 干烧鲜鲨鱼[49] | 豆瓣青鱼子[74] |
| 蒜籽烧泥鳅[30] | 白灼墨鱼花[50] | 三鲜烩鱼圆[75] |



- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 锅巴烩鲜鱿 [76] | 菜胆金元鲍 [106] | 香葱烧刺参 [130] |
| 鱼香熘鱼圆 [78] | 蟹柳金元鲍 [107] | 尖椒炆海虫 [131] |
| 茄汁熘鱼圆 [79] | 蟹柳扒鱼翅 [108] | 家常炒海虹 [132] |
| 凉瓜烧鱼丸 [80] | 芦笋扒鱼翅 [109] | 西芹炒海虹 [134] |
| 鱼丸扒菜心 [82] | 蒜茸蒸带子 [110] | 尖椒蛭子王 [135] |
| 刺身澳龙虾 [84] | 豉汁蒸带子 [111] | 姜汁蛭子王 [136] |
| 鱼圆打边炉 [86] | 蚕豆烩鲜贝 [112] | 蚝油烩蛭子 [137] |
| 豉椒北极虾 [87] | 茄汁炖鲜贝 [113] | 过江氽海蛭 [138] |
| 鱼香北极虾 [88] | 鱼香熘鲜贝 [114] | 蒜籽烧蜗牛 [140] |
| 椒盐北极虾 [89] | 宫保炒鲜贝 [115] | 尖椒爆蜗牛 [141] |
| 蜜瓜熘虾肉 [90] | 尖椒熘鲜贝 [116] | 家常烧蜗牛 [142] |
| 百合烩虾圆 [91] | 鱼香炒贝尖 [117] | 豆豉海螺片 [144] |
| 菜胆烩虾丸 [92] | 尖椒鲜贝尖 [118] | 尖椒海螺片 [145] |
| 鱼香熘虾丸 [93] | 蚝油烧赤贝 [119] | 花蛤蒸水蛋 [146] |
| 茄汁熘虾丸 [94] | 沙茶烧赤贝 [120] | 花蛤三鲜汤 [147] |
| 过江炸虾饼 [95] | 尖椒烧赤贝 [121] | 豉蒜蒸文蛤 [148] |
| 鱼香熘虾饼 [96] | 蒜籽烧干贝 [122] | 香辣炒文蛤 [150] |
| 滋补炖甲鱼 [97] | 干贝扒菜胆 [123] | 茄汁紫菜卷 [151] |
| 龙井烩虾仁 [98] | 尖椒熘贻贝 [124] | 鱼香紫菜卷 [152] |
| 鱼香竹节虾 [100] | 沙茶烧贻贝 [125] | 翅中海白菜 [153] |
| 家庭焖甲鱼 [102] | 烧山东海参 [126] | 平菇海白菜 [154] |
| 蒜籽烧甲鱼 [103] | 沙茶海参煲 [127] | 腊肉海白菜 [155] |
| 家庭佛跳墙 [104] | 牛筋黄玉参 [128] | 尖椒海木耳 [156] |
| 三鲜金元鲍 [105] | 家常梅花参 [129] | |

司厨

小常识



Chang Shi

绿色厨房 家庭时尚

“绿色”为大自然所固有，返璞归真已成为新世纪人们崇尚的饮食新观念，绿色蔬菜、绿色肉食、绿色水产品、绿色粮食、绿色蛋奶，更为人们所青睐，这些绿色食品集美食美味营养健康于一体，正日益走上人们的餐桌。

然而，绿色的烹饪原料购回以后，家庭司厨者是否能够采取与其相适应的烹调方法来做菜呢？司厨实践告诉我们，这一点很难完全做到，起码是有相当一部分以老年人为“厨师”的家庭不能做到，因为他们还多以经验做菜，而且又是数十年养成的持家习惯。从这一角度来看，虽然我们购回的是“绿色食品”，但我们的厨师，我们的司厨观念却还没有转变过来，依然达不到“绿色”的效果。所以陈旧的司厨习惯，无疑应是要改变转化的。

合理烹调 吃出健康

随着饮食观念的改变，人们把“吃饭”已不再单作为“充饥”之目的了，而是要兼吃营养，获得健康。但是，要想真正做到这一点，也不是那么容易的。这需要有一定的烹调常识为基础，也就是说，必要的烹调书籍还要看，必要的烹调技能还要掌握，但要提醒大家的是，切勿完全“照书做菜”，因为每个人的口味有差异，

而且我们的菜肴制作，从目前水平看，科技含量还不高，而且中餐菜肴目前还没有一个统一的标准。结合饮食习惯，因人而异的做菜原则，是我们家庭烹饪的永恒。

菜肴未做 调料备齐

家庭做菜和饭店做菜，从火候的角度来看是一样的，原料的受热时间无疑应是同等讲究的。但是，为什么从菜肴的口感上讲，有时会有较大的差异呢？实践告诉我们，主要原因之一就是调味品没有充分准备好。在饭店，调味品都是备好备足且又是放入碗中的，厨师取用十分方便。而家庭中调味品一般都是瓶装的，且又无序，如果事先不按菜备好，临时选取肯定要延误时间，如最简单的“醋烹豆芽菜”，豆芽下锅稍炒后，放完精盐和味精，已呈熟状，待从柜中把醋瓶取出，拧开盖，再放入锅中，火候肯定过了，因为此时火还在烧着，醋又不能“熄火”而放。要知道，原料的成熟在某些菜肴制作时，是以“秒”来计算的。

荤素搭配 美食良方

新的饮食观念告诉我们，合理配餐已成为家庭菜肴制作的一项主要内容。下面的一些原则，可供大家参考：荤中有素，素中有荤；荤素搭配，浓淡有致；素可解腻，荤保口福；调配均衡，美食美味；荤素同饕，养在其中；荤多素少，吃饱吃好；荤少素多，颐养快乐；不宜偏食，获益多多。

先洗后切 营养无伤

蔬菜原料制菜时，应是“先洗后切”，切勿先切后洗，这样维生素A等营养成分会从刀口处溢出，洗菜之水呈绿色就是这个道理。

蔬鲜煸炒 时间勿长

新鲜蔬菜制作时，受热时间不能过长，旺火热锅，温油快炒。特别是某些质嫩的时令鲜菜更宜这样，即熟为好，脆嫩为佳，反之，维生素是极易受到损害的；且更要随炒随食，切忌反复加热，反之，营养损失同样较大。

锅热油温 味无异常

中餐制菜，最忌油热，原料猛然受热极易烫糊（也就是平常所说的有糊锅味），且无论荤素菜肴都是如此。应是“热锅温油”，才可做到“荤素”不糊锅，“素食”无异味。

绿色菜蔬 酱油慎放

按照中餐菜肴的制作习惯，鲜绿色泽的时令蔬鲜，多以“食本色、吃本味”为主，酱油绝对应慎放，反之，菜肴会失去“爽目爽心，爽口怡人”的效果。

小火炖肉 大火熬汤

在一般人看来，旺火快煮，好像原料熟得更快，其实不然。旺火只能使汤汁大开，汤汁大开只能消耗更快，而原料受到汤汁的“撞击”是相同的；反之，温火慢烧，菜肴反而熟得更快，因为这里有一个“朽”的因素。

原汁原味 原料原汤

烧菜制作最忌“旺火汤汁大开”。旺火大开必然要中途加汤，而这时原料还并未熟透，这样，菜肴原有形成的口味的完整性就会因此受到破坏，原料就会失去“原汤”，原汤就会失去“原汁”，原汁就会失去“原味”，菜肴的整体口味就会味薄而不醇。

味精后放 反而味美

味精历来被视为中餐菜肴“增鲜”之佳品，但它的使用却大有讲究：切勿受热时间过长，特别是高温，反之，不仅鲜味全无，而且还会生成有毒性的谷氨酸钠。所以，应是菜熟调入、拌匀出锅。

巧拌凉菜 味汁后放

正宗的凉菜调味，调味品是应先对汁而用的，不仅有助于相互溶解，而且易使菜肴着味均匀。但味汁也不宜过早调入原料中，随调随食才好，反之，原料在“腌渍”的作用下，极易出汤，时令蔬鲜更是如此。

活鱼软烧 鲜味更佳

鱼菜制作，未烧先炸，已成习惯，其实活鱼应是除外的。因为鲜活之鱼所含氨基酸在高油温的作用下极易受到破坏，这正是我们在食用炸过的活鱼菜肴时感觉不到“极鲜之味”的原因所在。活鱼直接烧制，不但营养丰富，且鲜味甚佳，口感更嫩。

增鲜解腻 黄酒烹放

家庭制菜，同样少不了“黄酒”（料酒），但通常我们多是直接往汤汁里放。其实这是不科学的，因为构成黄酒香味的主要成分“乙醇”不经过挥发是不会形成“香气香味”的，也是很难起到“增鲜解腻”之功效的。正确的方法是：只要是条件允许，要“烹入”热锅中，随着酒气的挥发，才可达到“增鲜”之效果。

碘盐做菜 调法得当

与以往的食盐相比，碘盐调味是大有讲究的，切勿受热时间过长，调匀即要出锅，反之，碘不起作用。对

于质地较为细嫩的蔬菜原料，晚放还可避其汤汁溢出，保其味道鲜美和形态美观。

荤食素菜 油勿多放

“清淡”已成为当今饮食之时尚。烹调制菜，切勿油腻，有些原料可以先用开水稍煮再炒制，这样可以减少油的用量，如油菜、鲜笋、菠菜、西芹等，都是如此。

粗纤佳蔬 每周必尝

“食勿过精，有益健康”。粗纤维的菜肴每周食用一至二次，对清除肠胃垃圾十分有益。含粗纤维较多的有：蕨菜、蒿子杆、韭菜、菌类、魔芋等。

巧食火锅 烫涮有别

涮火锅人人喜爱，特别是在北方的冬季，更是家家涮肉香。但需要提醒的是，各种火锅原料的火候是不一样的。质地较为鲜嫩的原料，只要是“烫熟”就可以了，反之口感老化，如羊肉、百叶、鱼片、鸡片、虾片、鸭肠和冬瓜、生菜、青蒜等；有些质地较老、韧性较强的原料，则需要“烫透”或是“煮熟”，反之口感不嫩，味则不厚，如蹄筋、牛鞭花、鳝鱼、鱼头、鱼丸、鸡丸、牛筋丸、墨鱼丸、切蟹、蟹柳和面筋、魔芋、粉条等。



香
炸

鱼肉串

XIANGZHA YUROUCHUAN

菜肴特点

此菜系以较鲜的鱼肉为其主要原料，佐以孜然味汁炸制而成。色泽微红，口感脆嫩，咸鲜回甜，孜然醇香，食之不腻，为家庭佐餐小菜味美之佳肴。

香炸鱼肉串

3人份

制作此菜需要 20 分钟

■ ■ 用料

A 鲜活鱼腩肉 500 克，洋葱 150 克。

B 黄酒 1 汤匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 汤匙，精盐 1 茶匙，孜然粉 2 汤匙，辣椒粉 1 汤匙。

■ ■ 制作

1 鱼腩收拾干净，切厚片；洋葱剥净表皮，切块。

2 把鱼腩、洋葱、黄酒、白糖等调味品依次放入碗中，拌匀，用竹签将鱼片串成串。

3 油烧热，鱼串下锅，炸熟，捞出；油二次烧热，鱼串再次下锅，炸至口感酥脆，捞出即可。

注：本书以海产品（尤其是“小海鲜”）为主，考虑到人们的饮食和制作习惯，也收录了部分淡水产品。

司

厨

心

得

此菜和羊肉串的口感口味很相似。鱼肉以较鲜者为宜，更以鱼腩肉为佳，温火炸熟，热油炸酥，切勿口感软绵；孜然用量要够，反之味薄。



鱼米蒸豆花

YUMI ZHENG DOUHUA

菜肴特点

此菜系以鲜嫩盒豆腐为其主要原料，佐以鲜嫩鱼肉合制而成。色泽清新，爽心爽目，口味清淡，鲜香味美，食之不腻，为家庭味鲜菜肴少有之佳肴。

鱼米蒸豆花

3人份

制作此菜需要 20 分钟

用料

A 净鱼肉 100 克，水发香菇 5 只，盒豆腐 1 只，鸡蛋 1 只，玉米粉 1 茶匙。

B 黄酒 1 汤匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 汤匙，精盐 1 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1 汤匙。

制作

1 鱼肉切粗丝，顶刀切粒，和少许精盐、清水、玉米粉同放碗中，浆匀；香菇切丁。

2 豆腐取出，用刀碾成茸状，和打散的鸡蛋、少许精盐、鸡精同放碗中，搅拌均匀，倒入深盘中，蒸熟。

3 锅中放入适量开水，鱼米、香菇同放锅中，划散，捞出，锅中汤汁倒出，刷净，烧热，放入少许烹调油，添入开水 1/2 杯，放入鱼米、香菇、精盐等调味品，烧开，勾入水淀粉，汤汁收稠，浇入盘中即可。

司
厨
心
得

鱼米为业内用语，但和鱼末有所区别，要切勿剁，反之不成型；豆花为川菜所独有，鲜嫩盒豆腐也可，蒸制时间不宜过长，切勿呈蜂窝状。

怪
味

芝麻鱼

GUAIWEI ZHIMAYU

菜肴特点

此菜系以去骨鱼肉为其主要原料，佐以“怪味汁”炸制而成。色泽微红，爽目怡人，口感酥脆，入口醇香，咸鲜微辣回甜，食之不腻，为家庭下饭味美之佳肴。



怪味芝麻鱼

3人份

制作此菜需要 20 分钟

■ ■ 用料

A 净鱼肉 300 克，鸡蛋 1 只，玉米粉 50 克，辣椒粉 1/2 茶匙，花椒粉 1/3 茶匙，葱姜共 30 克，芝麻 1 汤匙。

B 黄酒 1 汤匙，白糖 1 汤匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙。

■ ■ 制作

- 1 鱼肉洗净，切片；葱姜剥净表皮，切末。
- 2 把鱼片、辣椒粉、花椒粉、葱姜、黄酒等调味品依次放入碗中，腌匀。
- 3 鸡蛋打散，和玉米粉、芝麻依次放入鱼片中，拌匀。
- 4 油烧热，鱼片下锅，炸熟，捞出；油二次烧热，鱼片再次放入锅中，炸至酥脆，捞出即可。

司

厨

心

得

“怪味”在这里特指菜肴的口味，味感较多。鱼肉应以鲜活为佳，反之口感不嫩；温火炸熟，热油炸酥，切勿口感软绵。



川椒辣子鱼

CHUANJIAO LAZIYU

菜肴特点

此菜系以净鱼腩肉为其主要原料，佐以川椒辣子味汁合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，口感脆中有酥，口味麻辣咸鲜回甜，醇香可口，食之不腻，为家庭佐酒下饭少有之佳肴。