

海洋旅游文化丛书

ZHOUSHANQUNDAO

舟山群岛

HAIXIANMEISHI

周秒炼 吴士昌 张敏红/编著

海鲜美食



海洋旅游文化丛书

舟山群岛·海鲜美食

周秒炼 吴士昌 张敏红 编著

杭州出版社

图书在版编目(CIP)数据

海鲜美食/周秒炼,吴士昌,张敏红编著. —杭州:
杭州出版社,2009.6

(舟山群岛·海洋旅游文化丛书)

ISBN 978-7-80758-252-6

I. 海… II. ①周…②吴…③张… III. 海产品—
菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 093997 号

海洋旅游文化丛书

责任编辑 蔡 利 孟桂芳

封面设计 祁睿一

出版发行 杭州出版社(杭州市曙光路 133 号)
电话:0571-87997719 邮编:310007

排 版 杭州万方图书有限公司

印 刷 浙江省邮电印刷股份有限公司

经 销 新华书店

开 本 880 × 1230 1/32

字 数 1676 千

印 张 52.375

版 印 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80758-252-6

定 价 160.00 元(共 8 册)

(版权所有 侵权必究)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与本社发行部联系调换

《海洋旅游文化丛书》编委会

主 任：王忠志

副主任：吴常文 干松章 马丽卿

顾 问：解新邦 方 牧

编委(按姓氏笔画排列)：

史小珍 杨 宁 金 英 周秒炼

胡卫伟 殷文伟 赵盛龙



舟山群岛半千荷

当代人喜欢用“观点”这一概念。“观”是主体的兴发，“点”乃客体之存在，“观”与“点”结合，便展现出五光十色、气象万千的今日世界。

舟山普陀海域有莲花洋，因一千年前慧锷请观音的传说而得名。舟山群岛有 1300 余个大小不等的岛屿，星罗棋布，散落在长江口汪洋万顷的东海海面。有的如玲珑的碧玉，有的如大块的翡翠，有的如硕大无朋的蓝宝石。无论从天空俯瞰，或是在岛际穿行，最确切的比喻是田田莲叶，亭亭风荷。大片大片在海面漂浮的绿色，迎风弄潮，幕天席地。六朝民歌“江南可采莲，莲叶何田田”，那是从岸上、从空中观察到的静态；而郭沫若的“破浪乘风到普陀，舟山群岛半千荷”，仿佛舟行莲花国中，猗绿猗红，凌波戏浪，如梦似幻，更富动感。

走近舟山，首先惹人眼球的还是船，古今中外的船，大大小小的船，奇形怪状的船。“远看山如舟，近看舟如山。”舟山因船而得名，因船而成市，因船而兴港，因船而成为万舟之海、千岛之城。在著名的沈家门渔港，船靠船，船并船，船连船，船挤船，攒头咬尾，重槳叠桅，摩肩接踵，遮天蔽日。过去渔汛期间，这里云集了六省一市的渔船；如今五洲通航，欧洲的、美洲的、澳洲的、中东的、日本的、韩国的，每天都有悬挂各色旗帜的集装箱巨舶、万吨油轮、豪华游船鱼贯出入。对舟山人来说，“无船不成市”，“出门便乘船”，早已习以为常；而初到舟山者，方知什么叫“南

船北马”，更能体会杜甫《饮中八仙歌》“知章骑马似乘船”用事拈字之妙！

舟山是船城，更是著名渔都，世界四大渔场之一，经济鱼类多达365种，占全国海鱼产量的10%—15%。舟山海上是鱼，岸上也是鱼，成串连片，成街连市，就像四时花卉，随着季节开放，香飘十里。人也像随着季节变换的鱼，在透明的新鲜空气里翔泳，穿越丛丛水草般的绿树，海阔天空，优哉游哉，不亦乐乎！有人开玩笑说：渔汛季节拿一个洗脸盆去海边，准能捞上几条鱼来！更有人戏说：多吃舟山的鱼，一不小心老头也会变成后生。生猛海鲜乃舟山一绝，品种多，花色全，肉嫩味鲜，脍炙人口。早在西晋陆云的文章里，就有“鱣鲙赤尾，锯齿比目，不可纪名。鲙鲙，炙蟹螯，蒸石首，脍鲨鲙，真东海之俊味，肴膳之至妙也”的记载。舟山有一套三字诀：观海景，逛海市，买海货，尝海鲜。慕名前来的中外嘉宾无不以分得一脔，先尝为快。在临港街道，华灯初上，夜市方兴，便有各路食客呼朋唤友，挈妇将雏，排桌连席，举杯碰碗，大快朵颐，大呼爽爽！而大厨大师们则八仙过海，蒸爆脍炒，各献绝活，“海鲜美食之都”的令誉不胫而走……

凡是到过舟山的人，都会感受到舟山的天特蓝，阳光特明亮，海水与沙滩特有浪漫情调，环绕绿草林荫的海景别墅特有现代都市气息。舟山的空气水分子密度高，氧的成分重，温柔如情人的吻，如刚打开瓶盖的泡沫，夏天则有冰镇和花果味。舟山山深林茂，鸟语如歌，清早与傍晚，可分辨出原生态、通俗、美声几种流行唱法，悦耳动听。最亲昵的还是舟山的风，如影随形，追你赶你，一路陪伴着你，与你絮语，讨你喜欢。在山头，风会把你的黑头发和花裙子扬起来，把你的歌声和呼唤传过去，使周围景物更富有动感和色彩。而在海边，风则排列堂堂之阵，正正之旗，卷涌着潮水，拍击着礁岩，飞溅起浪花，如学者讲学论道，如战士金戈铁马，如万头攒动的群众集会……风也代表一个地域

的风气,舟山百分之百是大陆移民,无所谓“客家”与“原住民”之分。八方杂处,亲如一家;方言杂糅,独树一帜。在思想文化方面,儒释道不分畛畦,东西方兼容并蓄。而商业贸易和交通往来则早打破华夷之辨和华洋之争。舟山人不排外,不内斗,不亢不卑,不惑不讳,不搞阴谋,不贪便宜,不畏首畏尾,不自暴自弃,不墨守成规,不坐井观天,而敢为天下先。讲改革开放,讲和谐社会,讲科学发展,舟山无疑是首选之地。

浙江近海多水,是海洋大省,先民最早涉猎海洋,创造了灿烂悠久的海洋文化。在中国古代,吴越文化和齐鲁文化一样“郁郁乎盛”,舟楫之便,渔盐之利,因海兴市,得天独厚。宋元发达的工商业,近代的港口经济、对外贸易,皆有赖海洋之赐,且开风气之先。从“丝绸浙江”、“人文浙江”到“海上浙江”,反映了浙江的历史变迁与文明进步,而舟山,则是浙江海洋文化与海洋经济的一个缩影。改革开放三十年来,中国与浙江如大海涌潮,万舸争流,举世瞩目。舟山也正昂首阔步行进在走向世界的行列中,亮出一张精致的海洋城市名片。以海为邻,天涯在咫尺;以海会友,四海皆兄弟。首届世界佛教论坛《普陀山宣言》云:“和谐世界,从心开始。”不妨也可套用一句:“未来世纪,从海开始。”

单从旅游角度说,舟山也值鱼龙变化之际会,得海洋旅游之优势。它是花之海,船之城,渔之都,侨之乡,自然生态优异,风景名胜荟萃,海上丝路津梁五洲,观音道场蜚声海外……舟山拥有两个国家级和一个省级风景区,列名全国十大节庆旅游城市,是长三角旅游黄金线最引人注目的亮点、热点。旅游贵猎奇,文化贵存异,旅游固看重山水,亦瞩目文化。从陆上游到海上游,不仅开辟了新的旅游线路,而且拓展了新的思维空间和文化空间。李斯《谏逐客书》云:“郑卫桑间,韶虞武象者,异国之乐也。今弃叩缶击瓮而就郑卫,退弹箏而取韶虞,若是者何也?快意当前,适观而已矣。”舟山群岛既是大自然天才杰作,又是人类悉

心打造的文化精品,如桑间之歌,韶虞之乐,不仅快意适观,而且可以收藏,可以清赏,可以珍玩。翰墨书香,摩挲案头,检索回忆,如对故人。为此,浙江省海洋文化研究会和浙江海洋学院编辑出版了这套《海洋旅游文化丛书》,分别介绍舟山的岛屿、船舶、军旅、宗教、方言、民俗、鱼类以及海鲜美食,力求简明生动,雅俗共赏,图文并茂。我浏览一过,几天来都在案头枕边作舟山千岛游,时有爽风扑面,清景铭心,因戏作《忆江南》词一首志快。词云:“舟山好,最好是旅游。一梦醒来在千岛,绕梁三日香满口。一卷常在手!”

“海为龙世界”。舟山渔民有根深蒂固的龙王信仰,如称渔船为木龙,造船与开捕要祭龙王,节庆要舞龙,祈雨要请龙,结婚生子要谢龙,差不多每个岛屿都建有龙王庙,以求风波不兴,一方平安。渔村的男孩多取名“龙”,以“龙”命名的地名、村名更是不可胜计。这一方面是出于对龙的敬畏,另一方面是希望人也像龙一样翱翔海天,叱咤风云。杜牧《阿房宫赋》:“长桥卧波,未云何龙?”在海上与龙相关的是桥。舟山正在迎来大桥跨海时代,连接舟山本岛和大陆的五座大桥,犹如五龙戏水,将于2009年建成通车。屈原在《离骚》中写道:“屯余车其千乘兮,齐玉轶而并驰;驾八龙之婉婉兮,载云旗之委蛇。”那是中国人心灵之桥,理想之桥,通达未来之桥。大桥竣工之日,请您也驾着青虬来吧,骑着白螭来吧,排列丰田、宝马、奔驰、大众、保时捷的长龙来吧!然后把舟山的阳光、空气和风,把在舟山的快乐每一天打包,满载而归!

浙江省政协原副主席
浙江省海洋文化研究会会长

陳文龍

2008年11月8日

前言 舟山新名片——“中国海鲜之都”

舟山早有“东海鱼仓”、“中国渔都”之美誉，所以游客到舟山，吃海鲜就成了首要的选择。就连曾任浙江省省长的薛驹也不例外，



2002年，他为舟山题词：“吃海鲜，看海景，买海货。”你看，他的题词也把“吃海鲜”放在了第一位。现在舟山的这张名片是越做越大了，成了一张响当当的新名片。

2007年11月12日晚，在浙江省舟山市舟山剧院举行的第五届舟山中国海鲜美食文化节闭幕式上，中国烹饪协会将“中国海鲜之都”称号正式授予浙江省舟山市。当中国烹饪协会常务副会长杨柳博士将金光闪闪的“中国海鲜之都”牌匾交到舟山市副市长王忠志的手上时，舟山剧院立刻沸腾了起来。在场的每一位舟山人的脸上，都洋溢着喜悦和自豪，阵阵掌声和喝彩声，让这里变成了一个欢乐的海洋。

“某某之都”与“某某之乡”是有区别的，对于同一个名号，后者可以授予多个地方，而前者只能授予一个地方。明确地说，“海鲜之都”这一品牌为舟山独有！

中国出产海鲜的地方很多，为什么要把“中国海鲜之都”的牌匾授予舟山市呢？杨会长郑重地表示，中国烹饪协会是按照公开、公正、公平的原则，经过非常慎重、认真的研究论证和可行

性分析,并进行了实地考察和网上公示之后,才决定把这个称号授予浙江省舟山市的。杨会长说,尽管舟山在全国来说也有弱项,但舟山渔场是中国最大的渔场之一,也是与千岛渔场、纽芬兰渔场和秘鲁渔场齐名的世界四大渔场之一。舟山的沈家门渔港与挪威的卑尔根港和秘鲁的卡亚俄港并称世界三大群众性渔港。舟山海鲜产品的产值、产量和出口量在全国都名列前茅,海鲜烹饪在这里也有着广泛的群众基础和历史渊源。参加论证的专家和大师们都认为,从整体的综合实力上考虑,舟山市获得这个称号是当之无愧的。

杨会长还说,舟山不仅是浙江的品牌,也是中国饮食文化的品牌,中国烹饪协会有责任协助舟山政府使这个品牌得到进一步推进。授予舟山市“中国海鲜之都”称号,只是一个开始。这里有着良好的天时、地利、人和,希望舟山珍惜这张城市名片,把发展“中国海鲜之都”当作一个产业来做,真正为民造福,而不仅仅是为认证而认证。舟山群岛中国海鲜美食节就是这方面的一个很好的尝试。

2007年,舟山市申报“中国海鲜之都”,中国烹饪协会为此派出了专家组,专家组成员有中国烹饪协会验收认定组组长、中国烹饪协会副秘书长李亚光,副组长、华中师范大学教授姚伟钧等八位,专家们对舟山市进行全面考察认定。

首先,专家们听取了舟山市副市长王忠志代表舟山市政府所作的“中国海鲜之都”创建工作情况的汇报。

然后,专家们认真审阅申报材料和相关文献,实地考察了舟山海洋渔业公司海产品加工基地、深水鱼养殖、海产品批发交易市场、沈家门海鲜夜排档,以及舟山市5家申报“中华餐饮名

店”的餐饮企业。根据考察情况,专家们一致认为,舟山市达到了中国烹饪协会《统一认定管理办法》和《“中国菜系之乡”认定标准》的条件,并一致建议中国烹饪协会授予舟山市“中国海鲜之都”称号。

尔后,根据中国烹饪协会《统一认定管理办法》规定,考察认定组出具认定报告,并将其提交中国烹饪协会审定,顺利获得通过。

最后,中国烹饪协会将结果在网上公示,经过 15 天的网上公示后,“中国海鲜之都”花落舟山!

目 录

总 序

前 言

导 言 舟山海鲜美食文化概述

- 一、辽阔的渔场 丰饶的鱼汛..... 1
- 二、海鲜资源保护、开发与养殖..... 11
- 三、舟山海鲜美食特点和前景 13

第一章 舟山海鲜美食的品类特色

- 一、舟山海鲜美食的五大优势 17
- 二、生猛海鲜之鱼鲜 20
- 三、生猛海鲜之贝、螺、虾、蟹..... 40

第二章 舟山海鲜美食加工与烹饪

- 一、海鲜干制品 59
- 二、海鲜腌制品 69
- 三、海鲜糟醉品 72

四、海鲜矾制品	73
五、舟山海鲜烹调方法	75

第三章 舟山海鲜名菜名点

一、舟山海鲜名菜	78
二、舟山海鲜名点	110
三、舟山渔家菜	111

第四章 舟山海鲜名宴

第五章 舟山名店

一、中华餐饮名店	133
二、浙江省餐饮名店与特色店	140
三、舟山海鲜甲天下 海鲜荟萃夜排档	144
四、舟山渔家乐	149

第六章 舟山名厨

第七章 舟山中国海鲜美食文化节

一、舟山中国海鲜美食文化节简介	167
二、厨艺大比拼	170
三、立足长三角走出长三角	177

第八章 舟山海鲜饮食禁忌与安全

一、舟山饮食禁忌	180
二、海鲜饮食安全	183
三、海鲜产品及其制品的鉴别	188

附 录

- 附录一 舟山嵊泗渔家菜谱..... 197
- 附录二 舟山市中国名牌、浙江名牌、舟山名牌
海鲜产品与企业名单..... 199
- 附录三 舟山非海鲜特产..... 203
- 附录四 舟山农家乐..... 210
- 附录五 与海鲜有关的美丽传说、故事 213

参考文献 220**后 记** 221**跋**

导 言 舟山海鲜美食文化概述

一、辽阔的渔场 丰饶的鱼汛

(一) 东海第一大渔场——舟山渔场

号称东海第一大渔场的舟山渔场,一般以舟山岛为中心向外延伸,北至嵊泗列岛的花鸟岛,与佘山渔场相接,南至韭山,与鱼山渔场相连,西靠大陆,东临汪洋,若以水深 50 米以内的海域计算,舟山渔场的地理位置在北纬 $29^{\circ}30'$ — $31^{\circ}00'$ 、东经 $121^{\circ}30'$ — $125^{\circ}00'$ 的海域内,海区面积达 5.3 万平方公里。不过,随着海上渔捞作业的形成和范围的不断扩展,舟山渔民的捕捞渔场,北面已扩展到江苏吕泗一带,南面延伸到浙南的南麂、北麂和闽北的三沙渔场,东面到韩国济州岛附近,其作业的海区和面积更是难以计算了。

其实,舟山渔场是舟山群岛所属海区渔场的总称,它由若干个区域性渔场所组成。若以行政区域分,嵊泗县海域内有嵊山渔场、花鸟渔场、浪岗渔场、洋山渔场、黄龙渔场等,昔日还有马迹渔场和大戢渔场的黄鱼汛也很著名。上述渔场的总称为嵊泗渔场,以嵊山渔场为代表。

在岱山县境内的渔场有岱衢洋渔场、黄大洋渔场、黄泽洋渔场和灰鳖洋渔场等,昔日以岱衢洋渔场的大黄鱼汛最负盛名。

在普陀区境内的有中街山渔场、洋鞍渔场等,以中街山渔场影响最大。

在定海区境内的有横水洋金塘渔场、大猫洋渔场和峙头洋渔场等,还有灰鳖洋渔场地处岱山与定海两海区之间。

在以上列举的区域性渔场中,以嵊山、中街山和洋鞍三个传统渔场为舟山渔场的主捕鱼场,迄今还具有较为丰厚的鱼类资

源和传统鱼汛。

上述列举的这些区域性渔场,不仅是舟山渔场的有机组成部分,并且以它们各自的区域特征,呈现出舟山渔场的多姿多彩。这些区域性渔场虽各有千秋,但渔场间互相衔接,并无明确的疆界,很难断然分开。正如一首渔歌中所唱:“舟山是个大渔场,南洋柯起柯北洋。北边柯到大戢洋,南面柯到大猫洋。一柯柯到嵊山洋,嵊山连着太平洋。大小渔船搭篷帐,银带鸟鲳山一样,胜似上海鱼市场!”反映出舟山渔场的海域辽阔以及区域性渔场的兴旺发达。

舟山渔场之所以成为东海第一大渔场,有许多因素,其中以自然地貌和海域环境等因素最为主要。

首先是优越的自然地貌。舟山岛屿众多,岛屿地貌以丘陵为主,水深一般都在40米以内,渔场的底质平坦而且以软泥为主,这样的自然地貌既适宜于鱼类的栖息繁衍,又便于渔船的操作生产。由于潮汐与波浪作用的合力堆积,靠近山麓一带,泥沙不断淤积,岛缘泥涂扩大,不仅使不少相近的岛涂都已连成一块,而且渔场中许多港湾积聚着大片海涂和浅海,还耸立着大小不一的礁岩,这些是墨鱼、石斑鱼、大黄鱼等产卵和栖息的场所,并构成了优良的避风港和养殖海域。

由于舟山渔场岛礁众多,星罗棋布,一方面便于渔船确定船只方位、寻找鱼群和停泊避风,为渔民的生活补给、鱼货出售等提供方便,另一方面因岛礁的分割,把海域宽阔的舟山渔场划分成几个潮流、水色、盐度、水温以及水深底质各不相同的海域,有利于各种鱼类寻找适宜的海区产卵和索饵,并由此形成了不同的鱼汛和渔场。这样优越的渔场地貌,据专家宣称,不仅在我国绝无仅有,而且在世界上也极为罕见。

其次是海域环境。海域环境包括四个方面,首先是渔场的地理位置。舟山渔场地处长江、钱塘江和甬江入海口,地理位置

十分优越。一是沿岸流、台湾暖流和黄海冷水团交汇于此,大陆径流每年平均入海近1万亿立方米,形成强大的低盐水团,水色混浊。台湾暖流由南而北,带来高温高盐的水团,水色澄清。而黄海冷水团则由北而南。这种寒流、暖流的交汇,给各种不同习性鱼类的栖息繁育创造了良好的条件。

二是舟山渔场外侧岛屿连线的以东海区,潮流的流向以顺时针方向呈回转流,以西海区,岛屿列布,往复流转突出。而这种潮流和渔场风的特性及变化又将影响鱼类和水色的变化,影响鱼群的回游规律,应该说舟山渔场的潮流和季节风特性有利于鱼群的回游和渔民的捕捞。如《舟山渔谚》对此作了生动的表述:“鱼叫随潮,产量必高”、“东南风是鱼叉”、“一夜潮东涨,赚钱横水洋”等等。

三是舟山渔场的水温、盐度、光照度等都很适中,符合各种鱼类生长的要求。如舟山渔场夏季表层月平均最高水温28—29℃以上,冬季在8℃以下。常年平均水温在15℃以上。盐度,外侧海区月平均29‰—34‰,常年平均盐度在30‰以下,属于低盐地区。

四是随着大陆江河径流源源不断地注入,为渔场带来大量的浮游生物,并与渔场的海水营养盐类相结合,产生了大量的鱼类生长所需要的磷、硅等物质。据浙江省海洋研究所测定,舟山渔场的磷硅含量分别达到了每立方米30—40毫克和2000—3000毫克,浅海水域浮游植物151种,其中浮游硅藻类占90%以上。水体中浮游植物年平均含量为每立方米 107×10^4 个,夏高冬低。浮游动物123种,平均含量每立方米87.7毫克,夏季最高时达每立方米1633毫克,为我国近海区浮游生物最丰富的水域。无疑,如此丰富的饵料,为舟山渔场各种鱼类及其幼鱼的育肥生长提供了极为有利的条件。

由此可见,舟山渔场之所以成为东海第一大渔场,是由其独