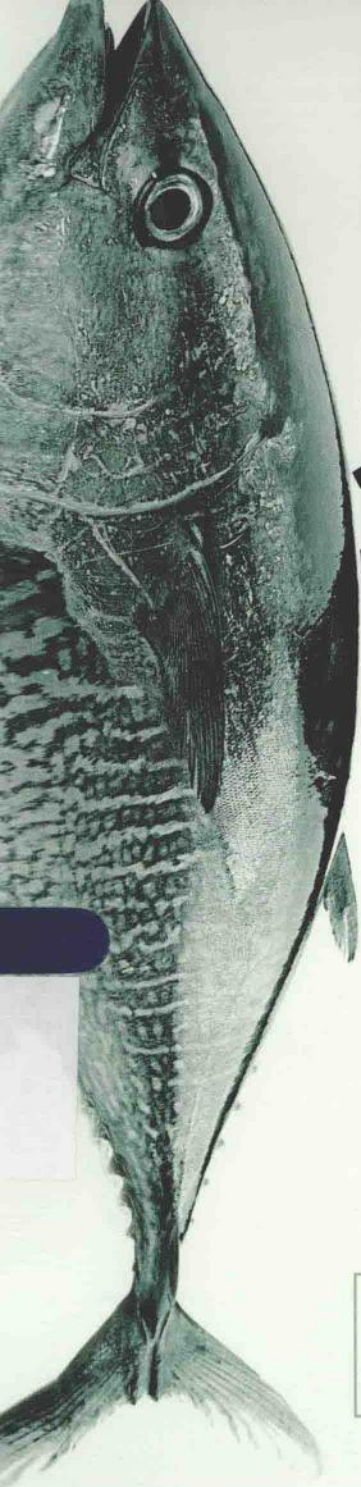




肉之味

蔡澜食材全书

菜篮子

蔡澜
著

鲤鱼 鲳鱼 鳊鱼 乌鱼 仙骨鱼 鱼子 田鸡 江鱼仔 香鱼 鲈鱼 三文鱼
黄鱼 金枪鱼 鲱鱼 鲑鱼 八爪鱼 龙虾 元贝 蚝 鲍鱼 蟹 海参
海带 紫菜 鸡 鸭 鹅 牛 羊 葱 姜 蒜 花椒 八角 孜然 肉桂 胡椒 咖喱



廣東旅遊出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

菜籃 肉之味

蔡瀾食材全書

蔡瀾
著

图书在版编目 (CIP) 数据

菜篮：蔡澜食材全书. 肉之味 / 蔡澜著. — 广州：广东旅游出版社，2014.1
ISBN 978-7-80766-768-1

I. ①菜… II. ①蔡… III. ①饮食—文化—世界 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 299847 号

作 者：蔡 澜
特约策划：唐建福 赵 菁
责任编辑：江丽芝 梅哲坤
特约监制：李耀辉
项目统筹：冯 倩
产品经理：张 聃
特约编辑：王晓楠
装帧设计：门乃婷工作室
内文版式：叁 藿
图片摄影：张晓如

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀先烈中路76号中桥大厦22楼D、E单元 邮编
510075)

邮购电话：020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

廊坊市兰新雅彩印有限公司

126毫米×185毫米 32开 8印张 87千字

2014年1月第1版第1次印刷

定价：39.8元

【必究】

质量问题，请直接与印刷厂联系还书。

•	黄鱼 / 046
•	金枪鱼 / 050
•	鲱青鱼 / 056
•	鱿鱼 / 060
•	八爪鱼 / 065
•	虾 / 068
•	龙虾 / 072
•	元贝 / 078
•	蚝 / 082
•	鲍鱼 / 086
•	蟹 / 090
•	海参 / 094

【目录】

001【水产】

•	鲤鱼 / 002
•	鲳鱼 / 005
•	鳊 / 010
•	乌鱼 / 013
•	仙骨鱼 / 016
•	鱼春 / 020
•	田鸡 / 025
•	江鱼仔 / 029
•	香鱼 / 033
•	鳝鱼鳔 / 037
•	三文鱼 / 040

130 【调味料】

+

【及其他】

葱	／ 132
姜	／ 136
大蒜	／ 140
花椒	／ 145
八角	／ 148
孜然	／ 153
肉桂	／ 157
胡椒	／ 161
咖喱	／ 165

蜜	／ 197
腐乳	／ 201
鱼子酱	／ 204
鹅肝酱	／ 209
泡菜	／ 213
梅菜	／ 221
冬菜	／ 226
豆腐	／ 230
面	／ 234
米粉	／ 238
面线	／ 243
艇仔𦵇条	／ 247

108【家禽】

+【家畜】

海带 / 099

紫菜 / 103

鸡 / 110

鸭 / 113

鹅 / 116

牛 / 120

羊 / 125

味之素 / 169

酱油 / 174

酱油膏 / 178

味噌 / 183

鱼露 / 186

芝士 / 189

薄荷 / 194



SHUǐCHǎN

【水产】

三文鱼 | 鲈鱼 | 鳊鱼 | 香鱼 | 江鱼仔 | 田鸡 | 春 | 仙骨鱼 | 乌鳢 | 鳝 | 鲢鱼 | 鲤鱼



鲤鱼

LǐYÚ
鲤鱼

鲤鱼，是池塘中最普通的一种鱼类。

广东人不大吃鲤鱼，做法最多的是姜葱焗鲤。鲤鱼经过那么

一“焗”，鲜味尽失，有些人还觉得有股土腥味，所以鲤鱼始终在珠江三角洲和香港流行不起来。

到了潮州，鲤鱼的吃法就多了起来。潮州人讲究吃鲤鱼还是雄的好，因为鲤鱼肉虽然普通，但是鱼子特别美味，而鱼子之中，精腺又比卵腺好吃。

选鲤鱼时，怎么看得出是有子的呢，怎么看得出是公的还是母的呢？

很容易，肚子凸出来，腹满的，就是有子的鱼。公的话，肚子较尖；圆的话，一定是母的了。从前卖鲤鱼的人很残忍，说是公的就是公的，不相信吗？小贩用手一挤，把鱼肚中的精腺挤一点出来给你看看，好在鱼没有神经线，感觉不到痛楚，否则就造孽了。

潮州人到了过年，一定喝酸梅鲤鱼汤，把鲤鱼肉煮得很老，但出味。着重吃鱼子，汤鲜甜，带酸，刺激胃口。鱼子又爽脆，是一道快要失传的菜。过年时讲究吃卵不吃精，拣鱼的时候卵愈多的愈有好彩头。

日本人吃鲤鱼叫“洗 Arai”，生吃的。把鱼骨剖开，切成薄片，然

后扔在冰水中；经冰一冻，肉变成白色，收缩了起来，成皱皱的一片片，蘸着梅子酱来吃，是高级怀石料理中一道完美的菜。

韩国人也吃鲤鱼，把鱼煎一煎，放大量的葱蒜和辣椒膏，加萝卜叶和一种味道很古怪的水芹香菜，放在火炉上滚，愈滚愈入味，非常好吃。韩国人吃鲤鱼，不论公或母，有没有子也不在乎。

至于锦鲤是否可吃，答案是肉质一样，照吃可也。在印尼，锦鲤一大堆，并不名贵，当地人把一尾锦鲤抛进一个大油锅中炸，盖上盖，任它滚动，炸后捞出，待冷，再翻炸。这样一来整条鲤鱼连骨头也酥了，由头至尾人们都吃得干干净净，连肚也不留。吃时用一个石臼，舂大量的蒜头葱和虾米，加糖和青柠檬汁。把鲤鱼蘸了石臼中的酱来吃，非常刺激。

𩚑鱼
CHANGYU

𩚑鱼，捕捉后即死，非游水者，不被粤人所喜。
潮州人和福建人则当𩚑鱼为矜贵之海鲜，宴客时才
出𩚑鱼。

正宗蒸法是将𩚑鱼洗净，横刀一切，片开鱼背
一边，用根竹枝撑起，像船帆。上面铺咸菜、冬菇

鯛魚





薄片和肥猪油丝。
以上汤半蒸半煮，
蒸至肥猪肉熔化，
即成。此时肉鲜美，
鱼汁又能当汤喝，
是百食不厌的高级
菜。

上海人吃鲳
鱼多数是熏，所谓
熏，也不是真正用
烟焗，而是把鲳鱼
切成长块，油炸至
褐色，再以糖醋五
香粉浸之。

广府人吃鲳鱼，清一色用煎，加点盐。煎得皮略焦，更是好吃。

还是潮州人的做法多一点，他们喜欢把鱼半煎煮，连常用的剥皮鱼亦然。煎完之后，加中国芹菜、咸酸菜煮之。以鲳鱼做，就高级了。

劣鱼如魔鬼鱼或鲨鱼，却是斩件后用咸酸菜煮的，咸酸菜不可切丝，要大块熬才入味。

鲈鱼火锅也一流，火锅中用芋头做底，加鲈鱼头去煮，汤滚成乳白色，送猪油渣。用鲳鱼头代替鲈鱼是潮州阿谢的吃法。“阿谢”，“少爷”的意思。

我家一到星期天，众人聚餐，常煮鲳鱼粥，独沽一味。

别小看这锅鲳鱼粥。先要买一尾大鲳鱼，以鱼翅和鱼尾短的鹰鲳为首选。

把鱼骨起了，斩件，放入一鱼袋中，鲳鱼只剩下肉的部分，才不会鲳喉。

等一大锅粥滚了，放入鱼袋，再滚，就可以把片薄的鲳鱼肉放进去灼，熄火。香喷喷的鲳鱼粥即成。

大锅粥的旁边摆着数个小碗。装有：一、鱼露；二、胡椒粉；三、南姜蓉；四、芹菜粒；五、芫荽碎；六、爆香微焦的干葱头；七、天津冬菜；八、葱花；九、细粒猪油渣和猪油。

要加什么配料，任君所喜，皆能把鲳鱼的鲜味引出，天下美味也。

SHÀN 鳝

海鳗河鳗都谈过，什么叫“鳝”呢？可以这么分辨吧，凡是两尺长以下，胖子手指般粗的蛇形淡水鱼都叫“鳝”。它无鳞，外表黄色，故

