

WESTERN CUISINE TEACHING

Seafood Volume

赖声强◎著



上海科技教育出版社

WESTERN CUISINE TEACHING

SEAFOOD VOLUME

西餐教室 —— 海鲜篇

赖声强 © 著



上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

西餐教室. 海鲜篇 / 赖声强著. —上海: 上海科技教育出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5428-5786-6

I. ①西… II. ①赖… III. ①西式菜肴—海鲜菜肴—菜谱 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 251219 号

责任编辑 王克平

装帧设计 上海聚广文化传播

西餐教室——海鲜篇

赖声强 著

出版发行 上海世纪出版股份有限公司

上海科技教育出版社

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址 www.sste.com www.ewen.cc

经 销 各地新华书店

印 刷 上海中华商务联合印刷有限公司

开 本 889 x 1194 1/16

印 张 13

插 页 4

版 次 2013 年 12 月第 1 版

印 次 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5428-5786-6/TS.31

定 价 120.00 元

序言

我对海鲜的爱是一个充满热情的旅程。每个人都喜欢海鲜，我亦如是。海鲜种类繁多，它们也有着无数种烹饪方法，成为了世界各地的美食爱好者的最爱。

大家都知道好的海鲜是从新鲜本质开始的，而这一点，正是挪威海鲜得到瞩目的原因。挪威人对海洋的热爱，几乎像热爱自己的孩子一样，所以海鲜在挪威有着至关重要的地位。作为世界第二大海鲜出口国（出口到全球 130 多个国家和地区），挪威拥有先进的技术和丰富的经验，挪威冰冷、纯净的水域也是海洋生物得天独厚的生长环境。挪威致力于海产的食品安全，有一整套全方位的监察体系，从而获得消费者的信心。正是这些让挪威海鲜闻名于世，获得了全世界厨师和家庭的青睐。

人们常说“美食是进行文化交流的最好方式”，这就是这本书的最深切的含义。我希望能从一个新的角度为大家呈现不同的文化和美食。美食将会为你的生活打开另一扇门，令你的生活充满激情。

你会发现这本书能够用海鲜丰富的知识改变你的理解和感知。说不定在你下厨的时候，会突然从这本书获得新的灵感。

在此，我谨代表挪威海产局，希望您会喜欢这本书，并能通过它发现一个全新的海鲜世界。



毕思明
挪威海产局
大中国区市场总监

PREFACE

My love for seafood has been a thrilling journey. Everyone enjoys seafood and I am no exception. Seafood can be cooked in a myriad of ways, and seafood is the favorite of many food lovers all over the world.

Everyone knows the essence of great seafood begins with freshness and that is where Norwegian seafood comes into the picture. Norwegian people love the seas almost as much as they love their children. Therefore, seafood is a significant sector in Norway. As the world's second largest exporter of seafood, exporting to more than 130 nations worldwide, Norway has advanced technology and accumulated experience. Meanwhile, Norway's cold, clear waters provide optimal conditions and excellent opportunities for seafood growth and production. Norway is committed to seafood safety and has set up a complete all-round monitoring system which obtains confidence from consumers. This makes Norwegian seafood world-famous and favored by chefs and families all over the world.

People say that "Cultural sharing is best understood through food". That is what this book is all about. I want to give you new perspectives into the world of different cultures and cuisines. Food essentially is your passport to an exciting way of life.

You will discover a wealth of information in this book that is ready to change the way you understand and perceive seafood. Who knows, this book might give you new inspiration the next time you cook.

On behalf of the Norwegian Seafood Council team, I hope you enjoy this book and discover a whole new different side to the world of seafood.

Sigmund Bjørge
Director of Greater China
Norwegian Seafood Council

导言

人类自古就取鱼、贝、虾、蟹滋养自身，也仰仗鱼、贝、虾、蟹壮大繁衍。地球海岸线堆满着大量的牡蛎与贻贝壳，是无数盛宴的见证，年代最远甚可回溯至 30 万年前。人类发明了捕捉海产的各种工具，也研发出烹调海鲜的手法。欧洲著名的意大利菜、西班牙菜、法国菜均有大量的海鲜烹调菜肴，日本、泰国等享誉世界的菜系中也涵盖了大量的海鲜菜肴，而到了中国，鱼、贝、虾、蟹无一不是八大菜系擅长的菜款，就此或许能够得出这样的结论——对于一个国家 / 地区来说，如果美食体系没能涵盖丰富的海产，那它就无法成为美食国家 / 地区。

“像海注视波浪，像天空俯瞰云彩……我凝神于自己的呼吸，我看到了你，越来越冷，像海拒绝表达对土地的理解，像高歌的鸟儿融化在天空中，我凝神于自己的沉默。”作家朱文转行拍电影后的第一部影片叫《海鲜》，影片开始就出现了如上的诗句。在诗人眼中，海鲜是感性的，是充满情趣的。而在世界各国的大厨手中，海鲜则是极好的可供展现精湛厨艺的食材。于是，西餐大师赖声强邀约沪上多家酒店的名厨，在《西餐教室——海鲜篇》中比拼厨艺，谱写出一部融传统与当代、本土与国际的海鲜烹饪新篇章。

美味的主题总绕不开海鲜，厌倦油腻之物的肠胃更需要用海鲜来填充。而上海得天独厚的地理优势与文化优势让海鲜饕餮盛宴变为可能，让来自于世界各国的新鲜食材有了用武之地。

当海鲜到了名厨的手中，所洋溢的就不仅仅是海洋的气息，更如变魔术般幻化成一道道珍馐美食，令人惊叹。多年来，赖声强与他的创作团队一直对美食保持着热情与灵感，创造新的菜式，不断让人们在其作品中发现惊奇。在高星级酒店的经历，让他们擅长将本地食材和各国香料融入菜式。赖大师说：“上海从其诞生开始就一直是一座移民城市。在上海，不管是本地人还是外来人，几乎所有人都愿意尝试新的菜式。对于厨师来说，还有什么比顾客愿意尝试新菜更好的事呢？”于是，赖大师在其食谱中，大量选用本地的蔬菜、列国的海鲜，以传统的西式烹调方式，来营造出一种新的风情。名厨手中，风格迥异的食材和调味料总能够寻找到均衡的调味，呈现令人难忘的惊艳。另外，大家都知道，菜肴好吃的关键在于食材品质。赖大师他们尊重食材，遵循选用新鲜、简单、具有时令性的食材来烹调，坚信“让食材自己说话”这一理念。比如，“温食”是现下流行的美食潮流，《西餐教室——海鲜篇》中的多道菜肴都体现了“温食”的特色。用温水慢慢煮熟的海鲜，可以保留水分，是真正的原汁原味，然后趁其滑嫩鲜美再拌入酱汁，提升海鲜的鲜美。

中国和西方对海鲜的定义不尽相同，既然《西餐教室》这套书是基于西式烹饪的，因此，除概念性介绍之外，书中有关烹饪的知识就应该以西方饮食文化所认同的 seafood 来定义海鲜。显然赖大师很高明地做到了这点，让中国人总结出的西式烹饪技法接受了传统西方文化和现代文明世界融合性的双

重检验。读者在阅读和学习中肯定体会得到，西式烹饪在今日之中国，也要无可回避地经历变革观念、吐故纳新、与时俱进。

和《西餐教室——牛肉篇》获得加拿大牛肉国际协会支持一样，这本《西餐教室——海鲜篇》也获得了挪威海产局在编写上的支持。这类国际性食品研究机构通过支持图书的出版，帮助我们在世界新的环境条件下重新理解以往大家所熟悉的饮食和烹饪，确如醍醐灌顶。我在阅读这部分内容之后，深刻体会到，人们为日益增长的人口进行食品生产，无论食品是来源于平原、山丘，还是来源于河流、海洋，都必然会付出一定的代价并承担必要的责任。海产品养殖业与其他养殖业相同，降低对环境的影响和保持可持续发展应该成为全世界各地海产品养殖的目标。在此基础上，才有烹饪文化可言，才有美食可言。

本书在编写过程中，得到了国内外烹饪业界的鼎力支持，尤其是挪威海产局、上海味好美食品有限公司、上海市第二轻工业学校、上海商贸旅游学校、中华职业学校、上海旅游人才交流中心等单位的支持，作者赖先生特意叮嘱在导言中鸣谢。

中华职业学校
薛计勇

CONTENTS

目 录

第一章	海鲜的烹饪常识	
	一、海鲜的定义	2
	二、海鲜的营养价值	2
	三、海鲜的食用方法	4
第二章	世界四大渔场及其海产品	
	一、世界四大渔场介绍	8
	二、四大渔场主要海产	9
第三章	西餐中常见的海鲜	
	一、鱼类	16
	二、贝类	34
	三、虾类	39
	四、蟹类	42
	五、软体类	45
第四章	海产品的开发、保护与食品安全	
	一、可持续发展的定义	50
	二、可持续发展的鲑鱼养殖场	50
	三、第三方认证标准	50
	四、鲑鱼吃什么	51
	五、挪威鲑鱼食品安全及全方位监察系统	52
	六、以可安全食用海产为承诺	54

第五章 西餐中常用的海鲜调味品

一、胡椒系列	62
二、香草系列	62
三、香料系列	65

第六章 海鲜菜肴 传统篇

01. 煎挪威扇贝配豌豆泥和蘑菇油醋汁	72
02. 蒸龙虾配龙虾马奈烩小白蘑菇	74
03. 菠菜鳕鱼三文鱼卷配法式海鲜芥末酱	76
04. 香煎扇贝配带子刺身	78
05. 油浸挪威狭鳕配野生菌菇	80
06. 芝士焗烤挪威三文鱼	82
07. 海鲈鱼卷配意大利奶油蘑菇饭	84
08. 地中海风味海鲜烩	86
09. 香酥生蚝配雪梨芒果雪芭	88
10. 黑椒金枪鱼色拉	90
11. 香煎挪威鲛鳕鱼配奶油	92
12. 清蒸海鲈鱼配小青豆黑松露丁	94
13. 沙丁鱼柳配烤红椒小萝卜色拉	96
14. 双味香煎扇贝	98
15. 煎鳕鱼配洋姜浓汤	100
16. 纸包银鳕鱼配杂菜色拉	102
17. 扒挪威扇贝王配香草橙子苦苣汤	104
18. 香煎带子佐南瓜酱和柚子醋冻	106
19. 金枪鱼三重奏	108

01. 沙丁鱼佐紫菜头色拉	112
02. 淡水龙虾配芦笋羊肚菌色拉	114
03. 烤金枪鱼刺身薄切配时令生菜	116
04. 刺身北极贝配牛油果酱与时令蔬菜	118
05. 香煎扇贝柱配鳄梨芒果酱	120
06. 石锅焗鳕鱼配醪糟照烧汁	122
07. 松脆玉米饼配海鲜粒酸酱	124
08. 冰镇深海鲍鱼配爽口萨萨	126
09. 明虾黑麦吐司配红树莓酱	128
10. 炭烤鱿鱼配蔗糖蜜与冬阴功酱	130
11. 海鲜配牛油果色拉佐黑醋	132
12. 炭烤石斑鱼配五味酱汁	134
13. 鮫鰵鱼配海鲜清汤	136
14. 原味甜虾配鱼子酱佐热情果汁	138
15. 奶酪脆皮鲈鱼陪味噌酱	140
16. 低温煮挪威三文鱼	142
17. 红茶油甘鱼配草莓与草莓膏	144
18. 煎海鲈鱼佐八爪鱼和蛤蜊	146

01. 脆皮金枪鱼柳配脆炸薯块	150
02. 刺身北极虾配蔬菜色拉	152
03. 梅子煮秋刀鱼配海藻	154
04. 蒜香卡真大虾配奶油玉米酱	156
05. 金丝蟹肉饼配椰香朗姆酱	158
06. 混合海鲜卷配牛油果汁	160
07. 香煎扇贝配甜橙南瓜泥	162
08. 日式甜虾配时令蔬菜	164
09. 秘制涮海螺色拉	166
10. 金枪鱼塔塔	168
11. 蒸鳕鱼糕配浓缩扇贝汁	170
12. 奶油汁鲈鱼配咖喱土豆	172
13. 鲜海胆佐白葡萄酒泡沫	174
14. 清香料蒸龙利鱼柳	176
15. 挪威庸鲽鱼柳配传统马尼拉汁	178
16. 香煎多宝鱼配小鱿鱼米饭卷	180
17. 润滑椰三文鱼	182
18. 意式蛤蜊汁米饭配小鱿鱼	184
19. 月亮鱼配薯泥黄油汁	186
20. 双味鳕鱼配三文鱼慕斯	188
21. 鱼肉冻	190

CHAPTER 1

第一章 海鲜的烹饪常识

一、海鲜的定义

海鲜的英文译名为 seafood，西方人对 seafood 的理解是所有可供食用的新鲜的海生动物。这和中国人所理解的海鲜有所区别，因为中国人把出产于海洋的可食用的动物性和植物性原料通称为海鲜，而动物性的海鲜又被分为活海鲜、冷冻海鲜和干海鲜。

“海鲜”，古称“海错”，意谓海中产物，错杂非一。据考古学家的考证，至少在距今 4000 ~ 6000 年前的新石器时代，人类已懂得采拾贝类以供食用，而且已有熟食加工了。翻开烹饪古籍资料，发现有关海鲜的记载主要有三个方面，一是饮食养生，二是烹饪技巧，三是海鲜菜品。尤以海鲜菜品的记载最为丰富。据史料称，传统海鲜饮食烹制、调味方法、用料组合以及对火候的把握，都已自成一体。

早期人类的文化当中，海鲜是一个重要的食物来源，人类利用篓和篮这类工具在河流和湖中捕鱼。在人类最古老的古埃及文明中，有以鱼叉标记的计数方式。日本古代的绳文时代，贝类是岛上人们的主食。考古学家常利用这些食用后被丢弃的贝类，计算该地当时的人口数量。

可见，由于有着悠久的食文化，中国人对海鲜的定义显得更加全面些。不过，本书是基于西式烹饪的，因此，除概念性介绍之外，本书中有关烹饪的知识都以西方饮食文化所认可的 seafood 来定义海鲜。

二、海鲜的营养价值

世界上海鲜的品种繁多，无法一一列举，只能按大类介绍我们在烹饪中经常使用的鱼类、贝类、虾类、蟹类、软体类等海鲜食材的营养价值。

1. 鱼类

鱼类营养成分差异不大，粗蛋白含量略高于虾蟹类（图 1-1）。鱼类富含生长发育所需的最主要营养物质——蛋白质，鱼类蛋白质包含各种必需的氨基酸，是人类所需的优质蛋白食物，而且鱼类优于禽畜产品，更易消化吸收。此外，鱼类还含有亚麻酸、花生四烯酸、亚油酸等人体所必需的脂肪酸和二十碳五烯酸、二十二碳六烯酸，可见，鱼类不仅是优质食物，保健营养品，还能够抗血栓，降低血液黏度，使血压下降，可用于预防和治疗心肌梗死、冠心病、脉管炎、脑动脉硬化等多种疾病。同时，鱼类能活化大脑神经细胞，改善大脑机能。

2. 贝类

营养价值较高且味道鲜美（图 1-2）。其肌肉细嫩，各微量元素之间的比例恰当，蛋白质含量高，脂

肪含量少，容易被人体消化吸收。贝类含有丰富的钙和其他微量元素，如碘、锌、硒、铜、铁、钴，尤其是海蛎肉，是所有贝类中含锌量最高的食物。中医认为，贝类有化痰之功效，有的贝类还有润肠的作用。所有人都可以吃贝类，对高胆固醇、高血脂体质的人以及患有甲状腺肿大、支气管炎、胃病等疾病的人尤为适合。



图 1-1 © 摄影 Tom Haga (图片由挪威海产局提供)



图 1-3 © 摄影 Per Alfsen (图片由挪威海产局提供)



图 1-2 © 摄影 Lauritzen og Westhammer (图片由挪威海产局提供)

3. 虾类

现代医学研究证实，虾的营养价值极高，能增强人体的免疫力。常吃鲜虾（炒、烧、炖皆可），温酒送服，可医治畏寒、体倦、腰膝酸痛等病症。如果妇女产后乳汁少或无乳汁，鲜虾肉 500 克，研碎，黄酒热服，每日 3 次，连服几日，可起催乳作用。虾皮有镇静作用，常用来治疗神经衰弱，植物神经功能紊乱诸症。海虾是可以为大脑提供营养的美味食品。海虾中含有三种重要的脂肪酸，能使人长时间保持精力集中。

4. 蟹类

在生物分类学上，螃蟹与虾子、龙虾、寄居蟹算是同类的动物。绝大多数种类的螃蟹生活在海洋或靠近

海洋（图 1-3），当然也有一些的螃蟹栖于淡水或住在陆地。螃蟹含有丰富的蛋白质，较少的脂肪和碳水化合物。蟹黄中的胆固醇含量较高。螃蟹还含有丰富的维生素 D 和钙、磷、钾、钠、镁、硒等微量元素。螃蟹有清热解毒、补骨添髓、养筋活血、通经络、利肢节、续绝伤、滋肝阴、充胃液之功效，对于淤血、损伤、黄疸、腰腿酸痛和风湿性关节炎等疾病有一定的食疗效果，对于结核病的康复也大有补益。

5. 软体类

软体类海鲜主要有海参、鱿鱼、墨鱼、章鱼、海蜇等，其肉味鲜美，含有丰富的蛋白质、无机盐和维生素。海参营养价值很高，每百克中含蛋白质 15 克、脂肪 1 克、碳水化合物 0.4 克、钙 357 毫克、磷 12 毫克、铁 2.4 毫克，以及维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸等 50 多种对人体生理活动有益的营养成分，其中蛋白质含量高达 55% 以上，有 18 种氨基酸、牛磺酸、硫酸软骨素和刺参黏多糖等多种成分，精氨酸是构成男性精细胞的主要成分，又是合成人体胶原蛋白的主要原料，可促进机体细胞的再生和机体受损后的修复，还可以提高人体的免疫功能，延年益寿，消除疲劳。海参含胆固醇极低，为一种典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物。加上其肉质细嫩，易于消化，所以，非常适宜于老年人、儿童以及体质虚弱的人食用。鱿鱼富含钙、磷、铁元素，利于骨骼发育和造血，能有效治疗贫血。鱿鱼还含有大量的牛磺酸，可抑制血液中的胆固醇含量，缓解疲劳，恢复视力，改善肝脏功能。其所含多肽和硒有抗病毒、抗射线作用。墨鱼不仅具有较高的营养价值，而且富有药用价值。每百克墨鱼肉含蛋白质 13 克，脂肪仅 0.7 克，还含有碳水化合物和维生素 A、B 族及钙、磷、铁等人体所必需的物质，是一种高蛋白低脂肪滋补食品。值得一提的是，它是女性塑造体型和保养肌肤的保健食品。墨鱼壳含碳酸钙、壳角质、黏液质及少量氯化钠、磷酸钙、镁盐等。墨鱼的墨汁含有一种黏多糖，实验证明对小鼠有一定的抑癌作用。章鱼富含抗疲劳、抗衰老，能延长人类寿命等重要保健因子——天然牛磺酸，常食能养血益气。海蜇的营养也极为丰富，据测定：每百克海蜇含蛋白质 12.3 克、碳水化合物 4 克、钙 182 毫克、碘 132 微克以及多种维生素。海蜇还是一味治病良药，有清热解毒、化痰软坚、降压消肿之功效。

三、海鲜的食用方法

1. 食前处理

海鱼在烹制前一定要洗净，去净鳞、鳃及内脏，无鳞鱼可用刀刮去表皮上的污腻部分，因为这些部位往往是海鱼中污染成分的聚集地。

贝类在煮食前，应用清水将外壳洗擦干净，并浸养在清水中七八小时，这样，贝类体内的泥、沙及其他脏东西就会吐出来。

虾蟹应清洗并挑去虾线等脏物，或用盐渍法，即用饱和盐水浸泡数小时，晾晒后烹制。

新鲜的海蜇含水多，皮体较厚，还含有毒素，需用食盐加明矾盐渍 3 次，使鲜海蜇脱水 3 次，才能让毒素随水排尽。或者将其清洗干净，用醋浸 15 分钟，然后在沸水中焯。

2. 食用禁忌

（1）不能与寒凉食物同食

海鲜本性寒凉，最好在食用时避免与一些寒凉的食物共同食用，比如，空心菜，黄瓜等蔬菜，饭后也不应该马上饮用一些像汽水、冰水、雪糕这样的冰镇饮品，还要注意少吃或者不吃西瓜、梨等性寒水果，以免导致身体不适。

（2）不能与啤酒、红葡萄酒同食

食用海鲜饮用大量啤酒，会产生过多的尿酸，从而引发痛风。尿酸过多，会沉积在关节或软组织中，从而引起关节和软组织发炎。

（3）不能与某些水果同食

鱼虾含丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与某些水果如柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等同吃，就会降低蛋白质的营养价值。而且水果的某些化学成分容易与海鲜中的钙质结合，从而形成一种新的不容易消化的物质。这种物质会刺激胃肠道，引起腹痛、恶心、呕吐等症状。因此，食用海鲜与这些水果，至少应间隔 2 小时。

（4）虾不能与维生素 C 同食

科学家们研究发现，食用虾类等水生甲壳类动物的同时服用大量维生素 C（商店里卖的冰红茶、冰绿茶等饮料里都含有维生素 C），能够致人死亡。因为一种通常被认为对人体无害的砷类，在维生素 C 作用下，能够转化为有毒的砷。

