

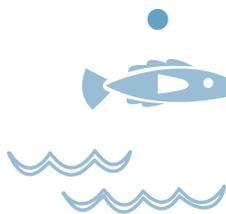


梁燕 編著

新手入廚系列

魚味

無窮





前言

魚的品種非常多，簡單而言，可分為兩類：近海地區出產的，稱為海魚；內陸河流或魚塘出產的，稱為淡水魚。魚的營養豐富，不論家常便飯或宴會請客，都會以鮮魚作為材料，婚宴嫁娶、生日喜宴的酒席上，魚更是一道主菜。

正因為如此，魚有很多種做法，可分為蒸、炸、燜、焗、煎、炒、燒等，最後更返璞歸真，流行生吃，亦即刺身。在味道製作調配方面也十分豐富，可以配以甜、酸、苦、辣等味道，菜式多彩多姿，令人垂涎三尺。

近年，有很多戶外活動愛好者，每逢假日相約乘船出海，到達一些漁排養殖場垂釣，因為養殖場飼養着很多海魚，例如火點、石斑等，由於收穫比較豐富，感覺特別興奮，再交由漁家代為烹調，然後安坐漁排上，在充沛的陽光下，迎着海風，享用着最新鮮、最美味的海鮮，實在是一種難以形容的享受。

從健康的角度去衡量，魚含有豐富的蛋白質、維他命、鈣、碘及礦物質，脂肪含量少，能有效減低膽固醇，適合一家大小食用。

目錄

前言 / 2

魚的選擇及處理方法 / 6

煎

- 泰式煎魚 / 8
- 魚茸煎餅 / 10
- 泰式魚餅 / 12
- 石斑文也 / 14
- 酸辣多春魚 / 16
- 涼瓜煎鱸魚 / 18
- 狗肚魚煎蛋 / 20

炒

- 炒鱸糊 / 22
- 鮮蝦炒鱸片 / 24
- 炒桂花魚肚 / 26
- 韭黃魚塊 / 28

煮

- 白汁吞拿魚意粉 / 30
- 黃花魚羹 / 32
- 忌廉三文魚湯 / 34
- 周打魚湯 / 36

炸

- 椒鹽狗肚魚 / 38
- 椒鹽脆肉鯨 / 40
- 酸甜荔枝魚腩 / 42
- 福州香酥魚 / 44
- 醬爆鰻魚 / 46
- 西檸魚柳 / 48
- 芝士斑塊 / 50
- 石灣魚腐 / 52
- 煙肉魚梨 / 54



煲

- 泰式魚頭煲 / 56
- 花生魚頭煲 / 58
- 香芋魚頭煲 / 60
- 蒜子火腩大鱔煲 / 62
- 客家豆腐煲 / 64
- 番茄魚湯 / 66
- 南瓜魚湯 / 68

焗

- 鹽焗烏頭魚 / 70
- 鹽焗秋刀魚 / 72
- 涼瓜魚茸焗蛋白 / 74
- 吞拿魚撻 / 76
- 吞拿魚薯茸批 / 78

蒸·燉

- 古法蒸桂花魚 / 80
- 紫翠香魚 / 82
- 鬼馬蒸魚腸 / 84
- 魚肚燉雞湯 / 86

魚的選擇及處理方法

選擇

只要該魚的魚鱗發亮且緊黏魚身，魚鰓鮮紅，肉色潔白明亮，眼睛晶瑩，則可以放心購買。



處理

- ① 整條魚放冰箱，不用清洗。
- ② 魚洗淨後，用少許鹽塗抹均勻，全身包保鮮紙，放雪櫃中。



魚肉

- ① 製作魚肉時，宜選用肉質較結實的魚，例如鯪魚或鮫魚，肉質太散的魚如黃花魚就不能做魚膠。
- ② 魚剖洗淨，抹乾水分，去皮去骨，剁碎，放大碗中，加入調味料，順一個方向攪至起膠，期間分3~4次加入適量清水。





蒸魚

- ① 魚剖洗淨，抹乾水分，在碟上鋪上葱段，然後再放上魚，可令魚較快熟。
- ② 450 克魚大約蒸 10 分鐘（水沸才開始計時間）。
- ③ 蒸魚時待水大滾才放魚，蒸魚要用猛火才能鎖住肉汁，令魚肉更滑。
- ④ 蒸魚中途不要揭起鑊蓋。
- ⑤ 將蒸魚的魚汁即時倒去，再煮豉油汁和薑蔥絲，淋在魚上。



煎魚

- ① 魚剖洗淨，以醃料醃好，抹乾水分，準備煎魚時才拍上生粉（可令魚更香脆和不會黏鑊）。
- ② 鑊要先燒熱至有煙，加入薑片爆香才放魚，然後轉慢火，耐心煎至金黃。
- ③ 留意魚眼轉白時，即可反轉另一面煎，大約煎 3~4 分鐘。煎魚不得其法，可能令魚皮黏鑊而破爛。



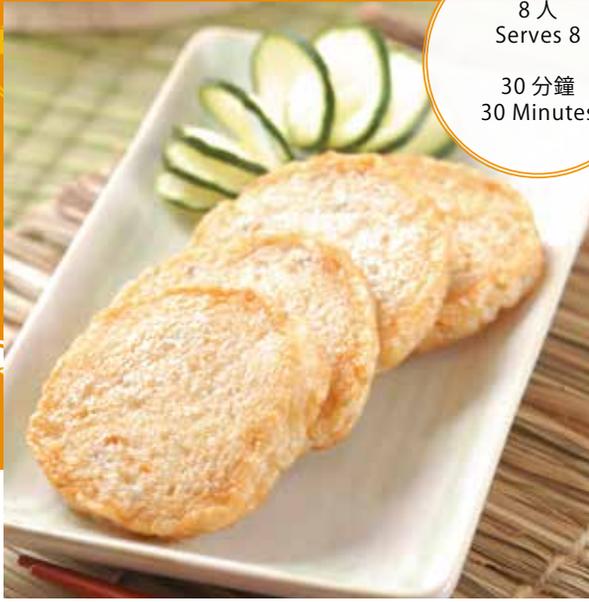
炸魚

- ① 魚剖洗淨，抹乾水分。
- ② 準備炸魚時才可黏上生粉或脆漿，因為生粉放在魚身上太久會黏在一起，難以炸脆。
- ③ 炸魚時，待油大滾才放魚，待魚定形後，轉中火炸至金黃即可盛起隔油；注意別炸至咖啡色，否則盛起後顏色會更深。



8 人
Serves 8

30 分鐘
30 Minutes



泰式魚餅

Thai Fish Cakes

材料 | Ingredients

鯪魚肉 500 克

雞蛋 1 隻

芫荽碎 2 茶匙

蔥碎 1 茶匙

糖適量

鹽適量

500g dace paste

1 egg

2 tsp chopped coriander

1 tsp chopped spring onion

Pinch of sugar

Pinch of salt



調味料 | Seasonings

洋蔥 1/2 個	1/2 onion
香茅碎 1 湯匙	1 tbsp chopped lemongrass
蒜茸 2 茶匙	2 tsps grated garlic
蝦膏 1 1/2 茶匙	1 1/2 tsps shrimp paste
乾紅椒碎 1 茶匙	1 tsp chopped dried red chili
青檸皮茸 1 茶匙	1 tsp grated lime peel
紅椒粉 1 茶匙	1 tsp paprika
黃薑粉 1/2 茶匙	1/2 tsp turmeric powder
小茴香粉或五香粉 1/4 茶匙	1/4 tsp fennel powder or five-spice powder
油 1/2 湯匙	1/2 tbsp oil

做法 | Method

1. 鯪魚肉攪碎後，加入雞蛋、芫荽、蔥、糖及鹽，順一個方向攪至起膠。
2. 調味料放入攪拌機打成糊狀，將 4 湯匙調味料加入魚肉中拌勻。
3. 將魚肉做成直徑約 7 厘米魚餅。
4. 燒熱鑊，將魚餅煎或炸成金黃色，瀝乾油分即成。

1. Mix egg, coriander, spring onion, sugar and salt with dace paste. Stir in one direction until sticky.
2. Blend seasoning in a blender until becomes paste. Mix 4 tsps of seasoning with dace paste.
3. Shape the dace paste into fish cakes of about 7cm in diameter.
4. Heat oil in a wok. Fry the fish cakes or deep-fry them until golden brown. Drain and serve.

入廚貼士 | Cooking Tips

- 調味料要攪成爛糊，否則吃時會有硬塊。
- 500 克魚肉最多加 4 湯匙調味料，其顏色、味道及魚餅的質感最適合。



6人
Serves 6

30分鐘
30 Minutes

泰式魚頭煲

Thai Fish Head Pot

材料 | Ingredients

三文魚頭 1 個	1 salmon fish head
豬肉 50 克	50g pork
中國芹菜 2 棵	2 stalks Chinese celery
香茅 2 支	2 sticks lemongrass
紅蔥頭 2 粒	2 shallots
蒜頭 2 粒	2 cloves garlic

魚頭醃料 | Marinade for fish head

酒 1 茶匙	1 tsp wine
胡椒粉 1 茶匙	1 tsp ground white pepper
生粉 1 茶匙	1 tsp caltrop starch
鹽 1/2 茶匙	1/2 tsp salt



○○○ 豬肉醃料 | Marinade for pork

鹽、生粉適量

Pinch of salt and caltrop
starch

○○○ 調味料 | Seasonings

青檸汁 1/2 個量

魚露 1 茶匙

1/2 lime (juiced)

1 tsp fish sauce

○○○ 做法 | Method

1. 三文魚頭洗淨，抹乾水分，加醃料醃好。
 2. 燒熱鑊，三文魚頭放油中炸至金黃色，瀝乾油分備用。
 3. 豬肉洗淨，剁碎，加醃料醃好。
 4. 紅蔥頭、蒜頭、香茅剝茸，中國芹菜切粒。
 5. 花生醬用少許水拌勻。
 6. 燒熱油鑊，爆香蔥茸、蒜茸、香茅及豬肉，放入汁料，加水煮片刻，下魚頭、芹菜和調味料，再煮滾即成。
1. Rinse salmon fish head and wipe dry. Marinate well.
 2. Heat oil in a wok. Deep-fry salmon fish head until golden brown and drain.
 3. Rinse pork. Chop and marinate.
 4. Chop shallots, garlic and lemongrass. Dice Chinese celery.
 5. Mix peanut butter with a little water.
 6. Heat a little oil in a wok. Stir-fry chopped shallots, chopped garlic, lemongrass and pork until fragrant. Put in the sauce ingredients. Add water and cook for a while. Add fish head, Chinese celery and seasoning. Bring to the boil again and serve.

○○○ 汁料 | Sauce

雞湯 300 毫升

酸辣香醬 2 湯匙

花生碎 2 湯匙

花生醬 2 湯匙

300ml chicken broth

2 tbsps sour and spicy sauce

2 tbsps chopped peanuts

2 tbsps peanut butter

入廚貼士 | Cooking Tips

此菜式可加入其他香料如百里香或九層塔。

4~6 人
Serves 4~6

30 分鐘
30 Minutes



鬼馬蒸魚腸

Steamed Egg and Fish Intestines
with Deep-fried Breadsticks

材料 | Ingredients

鯪魚腸 2 份

雞蛋 3 隻

油條 1 條

2 portions grass carp intestines

3 eggs

1 deep-fried fluffy dough stick



🍷 醃料 | Marinade

胡椒粉 1 茶匙

鹽 1/2 茶匙

1 tsp ground white pepper

1/2 tsp salt

🍷 做法 | Method

1. 油條切 1 厘米厚片。
2. 鮫魚腸剪開，去除脂肪，洗淨，加入醃料醃好，保留水分。
3. 雞蛋打勻，加入魚腸，放鑊中蒸約 10 分鐘，將油條平鋪在將熟的蛋面上，再蒸 5 分鐘即可。

1. Cut dough stick into slices of 1cm thick.
2. Cut open grass carp intestines. Remove fat and rinse. Marinate and reserve water.
3. Whisk eggs and add in fish intestines. Steam for about 10 minutes. Spread dough stick slices over almost cooked steamed eggs. Steam for 5 minutes more and serve.

入廚貼士 | Cooking Tips

用粗鹽擦洗魚腸，去除不潔物和脂肪時，宜先除去魚膽，否則不小心弄破會令魚腸味道變苦。



魚味無窮

編著
梁燕

編輯
Pheona Tse Kitty Chan

美術設計
Venus

排版
劉葉青

翻譯
梁悅冰

攝影
家家

出版者
萬里機構出版有限公司
香港鰗魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511
傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：<http://www.wanlibk.com>
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓
電話：2150 2100
傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期
二零一九年三月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印
Copyright ©2019 Wan Li Book Company Limited.
Published in Hong Kong.
ISBN 978-962-14-7000-3



萬里機構



萬里 Facebook