

<<菜市場的海鮮料理>>

图书基本信息

书名：<<菜市場的海鮮料理>>

13位ISBN编号：9789575658809

10位ISBN编号：9575658809

出版时间：台視文化事業股份有限公司

作者：柯俊年，黃景龍 著

页数：168

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<菜市場的海鮮料理>>

### 前言

【作者序】 海的美味，偷學不完的寶藏！

關於料理，不管是對於食材的認識、食材的美味烹調、食材的古味烹調、食材的創新烹調、食材的科學烹調……這些都是我在各類媒體上一直努力傳播的理想。慢慢地，這個理想，變成了我的責任，變成是一個傳承，變成是一個把我所學、所吃、所做，跟大家一起共同學習的生活。

因為選擇了這份工作，跑過了很很多地方，將所見所學而來的各地美味海鮮與大家分享。就好像是 澎湖的美味海鮮，與台灣本島的美味相當不同，他們善於利用醃製的蘿蔔乾搭配著新鮮的蚵仔；利用醃製的高麗菜乾，來吊引出海魚的鮮甜；甚至是起鍋的那一匙醋，神奇地讓來自海裏美味更完美的釋放在你的嘴裡。

相同的方式，來到了廈門。

老鹹菜去蒸出來的海鮮的鮮甜味，或是廈門人最常吃的麵線，也把海鮮給加了進去。鯊魚麵線、黃魚麵線、海鮮麵線，你也可以用米粉來做，一樣的好吃……這些烹自父親的家鄉美味、也是我家的傳承美味，我們家吃不膩，來我家作客的朋友也吃不膩。

而這樣的作法，不但是廈門，在金門、福州、馬祖等地，你也可以見到，你也可以吃到。

在台北，曾有過一些老餐廳也賣過這些的美味佳餚，新鮮美味的海蚵，拌入了雞蛋，加油一煎，夾一塊，用戚光餅給夾著吃；蚵仔滲出的湯汁，滑蛋滲出的湯汁，都被戚光餅吸飽了，一口咬下，湯汁還會噴出，這時是噴到你的嘴裡，鮮甜的滋味，滿意的嘴角就會掛在你的臉上。

或許你曾經在西門町吃過，或許你還來不及吃到……試試吧！

我說的你會懂得！

到了日本，美味的海鮮除了原味的呈現外，北海道、東京、九州各地的風味都有著些微的變化。這些變化都代表著當地的風土民情與文化背景 吃原味、吃照燒、吃醋漬、吃味噌、吃一夜干，風味不同，美味依舊。

配著溫溫的清酒、還是冰冰的燒酎，日式風味就在嘴裡。

或許改個口味，辣辣的韓國味噌，加些蘿蔔絲，加些韭菜進去，還是加些韓國泡菜，真露酒是真的很搭配。

還是你想來杯清涼啤酒或是冰冰的白葡萄酒，來個義大利的作法，你絕對想不到，用台灣的虱目魚來做義大利風味，怎麼這麼好吃。

想想台灣的美食外交，可能就要用這尾虱目魚來環遊世界！

這本書，花了很長的時間來籌備，有著想要傳承美味的心，有著想創新口味的美麗研發，更有著想讓朋友們知道我們周邊的人怎麼吃海鮮，真心的希望您能跟我一起來學習美味的料理！

柯俊年 海鮮料理，我的最愛！

在許多人既有的認知裡 海鮮料理，幾乎與台菜畫上等號！

而我，因為家學關係，真的是每天和海鮮朝夕相處，對於各類的魚蝦蟹貝，既熟悉且喜愛，不論餐廳的工作有多累、工作到多晚，一大早去基隆、北海岸買最新鮮活蹦的魚貨，總能讓我忘掉一切，精神為之一振！

所以，當台視文化來找我做這本書時，我想都沒有想就答應了，因為，料理海鮮是最熟悉且最喜愛的事！

而後，經過多次的討論，才擬訂內容與菜色，到了拍攝的那段日子，柯老師和我一步步照著自己初擬的食譜操作，一張張拍下分解動作，並一一修改掉在家裡操作困難的部分，為的只是希望朋友們也能在家做得出來！

也因為拍攝這本書，使我得以學習與品嚐到，一些現在已很難吃得的古早菜，像是 「菜脯鮮蚵」、「蚵光蛋餅」、「絲瓜海魚麵線」……；而加入了異國料理手法的「地中海風味煎魚肚」、「和風白帶魚」、「德式芥末牡蠣」、「西班牙式粉燒鮭魚」、「韓式煮魚塊」……更讓從小接觸中式料理的我味覺與眼界皆大開。

我以為我對海鮮已經很熟知了，實際做過這本書，才知，海鮮料理不單只有台菜所擅，日本、歐

## <<菜市場的海鮮料理>>

美、東南亞，乃至對岸的各地，也都各有其特色的海鮮料理！

同時也給與我許多研發餐廳新菜色的想法與做法，真是獲益匪淺！

除了做菜，這本書特別設定在「市場」，尤其是以朋友們住家附近的菜市場、大賣場為主，並將這些地方最常販售的海鮮以實際圖鑑的方式呈現，不但讓人一目了然，且檢索便利，每種海鮮還明列出產季、產地及最適合料理方式等實用資訊，就連天天與海鮮為伍的我，也覺得相當好用！

每做一本書，許多朋友總會熱情相助，像是醬油、蠔油等調味品的相助，優質鍋具、收納盒的提供，讓我們的拍攝工作相當順利，在此出書之際，真心向這些朋友致謝。

而所有參與工作的伙伴，感激之情更不在話下。

還有，最最要感謝的是我的父母及親愛的家人，他們扛下餐廳裡外所有工作，讓我能心無旁騖地完成拍攝工作，也才能有這本書的誕生。

希望書中所介紹、所示範的，能為喜愛海鮮美味的您提供一些料理上的想法與餐桌上的菜色，若有所不足之處，也希望前輩與先進們不吝告知！

黃景龍

## <<菜市場的海鮮料理>>

### 內容概要

《菜市場的海鮮料理》有什麼不一樣？

所有的海鮮食材都是在一般市場、大賣場所常見的，絕不是特定餐廳或食堂才能叫得到貨的！  
也不到遠到某觀光漁港才能買得到的食材！

《菜市場的海鮮料理》有什麼不一樣？

是作者將多年的做菜經驗，轉化為家庭最易上手的料理技法，運用家庭的爐火就能做出六星級餐廳的美味料理 - - 蒸魚要多久才會熟？

煎魚到底要不要沾粉？

透抽要不要去皮？

要如何清洗才不會弄破肥美的蚵仔？

最能烹出海鮮的原汁原味的7大料法，最不會失敗的19種海料理技法，700多張圖片完全公開的大小撇步，讓你輕鬆就能做出80道最好吃的老菜與新味，成為從認識、選購、前處理到入鍋料理的海鮮料理達人！

## <<菜市場的海鮮料理>>

### 作者簡介

柯俊年/黃景龍(作者) 柯俊年 美食節目幕前教學及幕後指導,並為各大報紙、日本料理王國雜誌、網路媒體寫過專欄,著有30本以上食譜書,開過台菜小吃和日式燒肉店。曾任台大營養部5年、台菜小吃3年、日式燒肉2年、飯店顧問、食品公司研發顧問、調味品公司研發顧問.....等。

現任:民視「消費高手」、東森「食全食美」、東風「料理美食王」、八大「生活好自在」、台視「哈林國民學校」、杭州電視台「生活大參考」.....等節目常駐名廚&美食顧問,台北跑馬地茶餐廳總監,富味鄉食品股份有限公司產品研發顧問。

義工:台北中華美食展主題展館副召集人,台北中華美食展明星老師教室廚藝表演,中華美食交流協會監事。

著作:《平價快炒料理》、《新手父母孕前指南》、《料理老師沒教的聰明撇步》、《新嫁娘30日廚房筆記》、《我的義大利麵》、《喝杯小酒吃點菜:居酒屋料理》、《99元家庭套餐》、《麵點巧巧做》、《薯之味》、《健康漂亮坐月子》。

黃景龍 14年豐富料理經驗,得過多項烹飪比賽獎項,也在電視節目做料理示範,熱愛美食與創作。

學歷:\*\*高雄餐旅學院中餐廚藝系畢業。

現任:台北儂來餐廳行政主廚,電視美食節目烹飪示範,中餐烹調乙丙級技術士檢定監評委員。

證照:行政院勞委會/中餐烹調乙級技術士,行政院勞委會中餐素食乙級技術士。

曾獲獎項:2008年中國烹飪世界大賽麵點個人/特金牌、團體/金牌,2008年台灣美食展國內賽職業組團體金牌,2006年台北中華美食展年度名廚獎章金牌,2005年北京東方美食國際大賽金牌。

著作:《平價快炒料理》、《料理老師沒教的聰明撇步》、《新嫁娘30日廚房筆記》。

## &lt;&lt;菜市場的海鮮料理&gt;&gt;

## 書籍目錄

作者序 . 一..... 柯俊年作者序 . 二..... 黃景龍菜市場的海鮮料理完全攻略OPENING做出美味海料理的關鍵第一步魚的選購 & 前處理貝的選購 & 前處理蝦的選購 & 前處理蟹的選購 & 前處理頭足類的選購 & 前處理Chapter-1 焯海鮮 + 拌海鮮 料理海鮮的技法 . 1 焯的基本功：要泡熟不要煮熟，起鍋後立即降溫！

料理魚鮮的技法 . 2 焯的基本功：燙泡時間拿捏好！

料理魚鮮的技法 . 3 焯的基本功 整隻入鍋煮，燙熟再切片或去殼！

美味沾、拌醬料的基本味 那些海鮮適合「拌&焯」 無敵美味沾醬、拌醬 雙師料理筆記橙汁沙拉拌茶香鮮魷柚汁拌魚片四喜中卷蒜蓉鮮蚶五味魷魚泰式風味海鮮沙拉義式風味涼拌玉帶子德式芥末牡蠣韓式風味拌透抽小黃瓜拌章魚Chapter-2 蒸海鮮 料理海鮮的技法 . 4 蒸的基本功 整隻來蒸味最美！

料理魚鮮的技法 . 5 蒸的基本功 水鍋先燒開，保持大火蒸！

料理魚鮮的技法 . 6 蒸的基本功 蒸好不掀蓋，燜蒸一下更保濕！

料理魚鮮的技法 . 7 蒸的基本功 盤子先抹油，或以辛香料鋪盤底！

那些海鮮適合「蒸」 雙師料理筆記豆醬丁香豆豉小卷蒜蓉蒸蝦泰式檸檬透抽清蒸午仔魚醬瓜肉蒸魚肚剝椒魚頭花雕酒蒸蟹清蒸魚頭Chapter-3 烤海鮮 料理海鮮的技法 . 8 烤的基本功 烤前先預熱、烤後趁熱吃！

料理魚鮮的技法 . 9 烤的基本功 烤前不抹鹽，烤後再沾味！

那些海鮮適合「烤」 和烤魚最速配的調味鹽 雙師料理筆記蒜香烤秋刀魚果香烤魚片錫箔烤蛤蜊奶油螃蟹芝麻烤鯖魚檸檬花椒鹽烤魚西班牙式粉燒鮭魚味噌沙拉烤魚Chapter-4 煎海鮮 料理海鮮的技法 . 10 煎的基本功 魚鮮滑動才翻身！

料理魚鮮的技法 . 11 煎的基本功 先用大火1分鐘、再改中小火4分鐘！

料理魚鮮的技法 . 12 煎的基本功 有切面的魚鮮先拍粉！

那些海鮮適合「煎」 雙師料理筆記乾煎馬頭魚乾煎香草魚片蚶光蛋餅仔魚海帶芽蛋捲櫻花蝦培根煎餅蛋煎魚片黑芝麻沙拉煎魚地中海風味煎魚肚Chapter-5 煮海鮮&燒海鮮 料理海鮮的技法 . 13 煮、燒的基本功 型態先完整！

料理魚鮮的技法 . 14 煮、燒的基本功 慢火燒入味！

那些海鮮適合「煮、燒」 雙師料理筆記蒜燒黃魚甜豆燒鮮貝紅燒黃雞魚乾燒小卷上湯黃瓜焗蟹薑絲鱸魚湯麻油虱目魚湯透抽米粉湯紅蟳粥絲瓜魚土魷魚麵線日式雜炊北海道味噌鮭魚鍋和風白帶魚和風薑燒魚肚韓式煮魚塊番茄肉醬魚鍋Chapter-6 炒海鮮 料理海鮮的技法 . 16 炒的基本功 熱製定型再入鍋！

料理魚鮮的技法 . 17 炒的基本功 大火快炒成就美味！

那些海鮮適合「炒」 雙師料理筆記松子仔魚烏魚子炒飯蚶仔炒麵線生炒花枝木須鮮貝腐乳醬爆蝦三杯透抽菜脯鮮蚶蒲燒鰻炒蛋泡菜炒蟹Chapter-7 炸海鮮 料理海鮮的技法 . 18 炸的基本功 油炸溫控好，美味不吸油！

料理魚鮮的技法 . 19 炸的基本功 確認乾爽才入鍋油炸！

那些海鮮不適合「炸」 雙師料理筆記酥炸白鯧魚椒鹽比目魚孜然帶魚酥日式炸牡蠣水蜜桃雙鮮金沙蝦球啤酒炸魚塊附錄只買好海鮮：各類海鮮的特性與最佳的採買季節

<<菜市場的海鮮料理>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>