

## 五、海鲜烹调

### 马鲛鱼

马鲛鱼体形长两侧扁，呈棱形。头部较小，舌上有牙，第一背鳍之后有小鳍8个，鱼身光滑为银灰色。

用马鲛鱼制成的鱼丸是北海人爱吃的菜肴之一。它可炒食，也可做汤，而且味道非常鲜美，鱼丸也脆口嫩滑，老少皆宜，有一鱼三味之称。现简单介绍一般家庭制作鱼丸的方法如下：先将鱼去掉内脏洗净，用刀将鱼的两侧鱼肉切成片取起，除去血根、鱼头鱼骨等，再把鱼片平放于砧板上用刀刮起鱼肉放进盛盆中，不要鱼皮。500克鱼肉则加入鸭蛋一只，配以适量姜汁、麻油、味精、生粉等，然后慢慢掺入事先准备好的盐水一起拌匀、搅烂，直到视其肉质已细幼，并起胶浆状，有很强的粘度时为止。此时把鱼蓉放在手掌中慢慢握紧让其从虎口中挤出成圆形状再用汤匙一个个刮起放进已烧沸水的锅中约煮几分钟，视其鱼丸呈白色，轻松上浮水面时即可捞起放置冷水盘中待用。

如做鱼丸菠菜汤，可加进少许葱花和适量胡椒粉，那味道更是清香、开胃，鲜美醒胃。冬春季节吃火锅更是少不了鱼丸。市场上的鱼丸价格虽然不高，鱼丸的“含鱼率”实在不敢恭维。鱼肉少，面粉多是其一大“特色”，吃入嘴中，让人不由得想：要是再放多点鱼肉，味道就多好了。

(陈汝其)

### 墨鱼

墨鱼，即乌贼鱼，属海洋软体动物，种类很多，常有金乌贼、无针乌贼等。体呈长椭圆形，头部短，眼在头的两侧，头部还有数根触须，遇风浪时可粘石为缆。其胴长约200多毫米，身体的中央有石灰质背脊。因其近漏斗管附近有贮水的墨囊，遇敌受惊时即喷出墨汁，使水体变黑以便逃避，故称墨鱼。

墨鱼的经济价值很高，其肉可养血滋阴，除鲜食外，还可加工成干制品。现介绍一般家庭油炸墨鱼花的烹调方法如下：先将墨鱼去皮去壳，除去内脏和墨囊（切勿弄破），然后洗净，用刀切成约长5厘米、宽0.7厘米的条状放置盛盘中，再加入适量蛋清、姜葱汁、米酒和少许精盐、味精、胡椒粉、麻油等一起与墨鱼拌匀腌制三分钟，待锅中油烧沸至120-150度时即可倒入墨鱼油炸，当炸至墨鱼条浮于油面，色泽呈金黄色时即可用漏勺捞起沥干上盘，此时沾上急汁食用，有味香、肉鲜、脆嫩爽口之感。

(亦夫)

### 海参

海参品种多，一般分为黑、白两大类。海参生长在沿海海底的礁石间。在我市涠洲岛一带，

常看见渔民潜水捕捞。

在海味干品市场常有干海参出售，一般品种的 500 克卖 10 元左右。干海参制作方法很简单，主要是用石灰腌制而成，但烹调的方法较复杂，首先泡发干海参，过去是以木瓜叶熬水浸发，但时间较长。现在采取以下方法：将干海参放入水中浸一天后，捞起用生石灰来敷盖 20 多个小时，使海参肉质膨松，洗净后，剖开刮去内脏，再放入水中漂洗 10 个小时，以去掉石灰中的碱情。现在市区各大市场都有泡发好的海参卖。

海参可以做主菜或配菜，饭店的红烧海参就是以其和肉丝、香菇、木耳等料配制而成。做肉汤、鸡汤时，放入少量海参，其味道特别鲜美。

(云 信)

## 花手巾

不产学名条鲷，又名花手巾。该鱼体长卵形，两侧线斑纹平直，眼在右方，小口作弧形，前位，不对称。花手巾在我国分布很广，数量亦多，在北部湾沿海一带，常年上市。

药手巾体虽小，但其肉质嫩滑、清甜，可与龙利鱼媲美，市民喜欢将此鱼清蒸。方法是将鱼的内脏和两侧去掉洗净后上碟，配上姜丝、盐花、味精及香油后，放在锅中蒸十分钟左右，便成为美味可口的菜肴。花手巾由于肉不够结实，不宜做鱼汤。

(云 信)

## 鲮 鱼

鲮鱼，水产分类学属鲮科。在我市市场出售的鲮鱼名叫鳧鲮体盘很扁阔成菱形，但其前缘广圆，后缘凹入，它的尾部细长如鞭，能在水中翱翔。在北部湾，一年四季都能捕捞到此鱼。

鲮鱼的体重大的有 100 多斤，小的也有几斤，在市场看到的，一般都是碎卖碎买，市民吃鲮鱼时，很少做鱼汤，只能用姜、蒜、香油等调味后，放在锅里焖、焗熟后，趁热吃，味道很鲜美。冷吃时，腥味较重。

(云 信)

## 龙 虾

龙虾壳硬、色鲜艳。斑纹美丽，体粗壮，圆柱形而略扁平，长 30 厘米以上，体重右达数千克。龙虾有两对触角，头胸甲坚硬多刺，善用尾扇游泳。

龙虾栖息海底，行动缓慢，白天潜伏在岩礁缝间，夜出寻食。我国东海南部和南海主产锦绣龙虾。在我市常见的有锦绣、青龙两种，与我市毗邻的湛江市硃洲岛产龙虾甚多。龙虾肉味鲜美，是名贵虾类。

龙虾食法多种，我市餐馆主要是做龙虾汤，其烹调方法与鱼汤相似，但取虾肉时，不要把虾壳弄坏，用其做工艺品，很受人青睐。

(云 信)

## 白 鳊

白鳊，水产学名海鳗，鱼体下身呈白，圆长、无鳞，能生长于咸、淡水，亦可人工饲养。

白鳊为很有价值的经济鱼类，肉味鲜美为人们所喜爱，饭店、酒店和居民都喜欢用此鱼做佳肴。一般做法是：将白鳊去内脏后，切成小节半段，加入豆豉、姜丝、蒜米等和味后，放进锅中蒸一定时间透熟后，便成为众人喜爱的“豉汁白鳊”。

(云 信)

## 地 鱼

地鱼，水产学名左鲆，矮小圆，体卵形或稍长，前部宽，向后渐狭，眼在体的左方，两眼为一隆起骨质或一很狭的凹陷所隔开，口小。地鱼在我国分布广，北部湾渔场常可捕到。

地鱼由于肉少刺多，所以食法特别，北海渔民捕到地鱼后，很少将鲜鱼拿到市场出售，于地鱼容易携带，懂食的游客到北海后，一般都买几百克带回家尝尝味道。

此鱼干主要是煲粥吃，其方法是将鱼干用火烤软后，将肉、刺撕成长条或小块，放进沸粥一起煲 20 至 30 分钟，起碗前，先放几滴米酒和少许姜丝，或配上葱花等料，味道更醇香，也有人用它煲菜汤，其方法与上相同。此鱼干有滋阴补肾之功能。

(云 信)

## 尖嘴鳊

尖嘴鳊头尖长，无鳞，体型长。在鳊类家族中，属“少数民族”。在水产摊挡成或浅海拖网时，很难见到此鱼。

尖嘴鳊如拇指般大，肉少刺多。因此，烹调的用场不大，只好将它加工成鳊干。吃时，切成小块用香油煎熟，特别香口。加工鳊干时，先把长嘴、内脏去掉，放在通风处晒 2-3 天便成。鳊干价格便宜，每 500 克约六、七元。

(云 信)

## 鲨 鱼

鲨鱼的种类很多，在北海市场常见的有六鳃鲨、虎鲨、鼠鲨等。

在我市出售的鲨鱼干，一般以大青鲨和三锋锥鲨加工而成。鲨鱼干容易携带和贮藏，做菜时，先用开水泡刮表皮沙后，切成小块，放进锅里用油煎熟成金黄色，其味道十分香口，内地或海边人都喜欢吃。此外，在水产市场出售的小鲨鱼，一般餐馆、饭堂及家庭都喜欢用它做鲨鱼酸笋汤，其做法是将鲨鱼的表皮用开水泡刮后，切成鱼片调味后，与酸笋放在沸水煮数分钟后后即成美味可口的鲨鱼酸笋汤。

(云 信)

## 沙锥

沙锥，水产学名为鱧鱼。该鱼头小身扁长，鳞片银白，常年长于浅海，因而容易垂钓。在市场出售的通常为钓口的或浅海捕捞的。

该鱼鱼肉较腻滑，清甜，烹调的方法也很多，将鱼去鳞除脏后，可做如下的菜肴：

一、清蒸。将鱼上碟，用少许配料（如姜蒜等）放在鱼上，加香油、味精等放在锅中蒸数分钟，待鱼眼呈白色即为熟。

二、煎鱼。用香油煎透，使鱼为金黄色，鱼香醇浓。煎鱼时要用慢火煎，猛火容易将鱼烧焦。

三、焖焗，将鱼煎成半熟后，放少许水加酱油和味煮熟后，放入葱花上盘。

四、做鱼汤。将鱼放沸水中煮数分钟，可据各人的口味配上配料。如喜欢吃竹笋，也可放小许与鱼煮。

（云信）

## 鲿

鲿可以吃，但其味道不敢恭维。《辞海》提到，有些国家将鲿当肥料，大概是鲿肉不好吃。但鲿蛋，又应作别论了。10多年前，北海地方名菜中就有“蓄鲿蛋”。盛夏时节将鲿剖开，可以取出许多沙谷米大的青黄色的卵（北海人称为蛋），将它们与醋、糖、酸椒、芥头、紫苏等一起“蓄”20分钟，就成了一道佳肴。吃起来很乐趣。送进嘴里，似乎有一把珍珠在舌齿间滚动，叫人顿生凉意；轻轻一嚼，鲿蛋破裂，“嘀嘀哒哒”地响，像遥远处传来的连珠炮声，令人兴奋不已；接着，一种鲜美的味道在口中渲溢，伴着浓烈的酸、甜、辣、麻，叫人津液大增，口齿生香。那感受，如同聆听一支美妙的钢琴协奏曲，尽管也有大鼓小号的喧闹，但仍能清楚地听到钢琴的响亮。

（高良铨）

## 海马

海马体躯侧扁，腹部突出，由10-12节所组成，向后突然缩为细长而卷曲的尾；头弯转，与体躯近成直角。海马的种类很多，分布亦广，平时多以尾卷在海草上或附在浮飘物上，随潮流飘游到相当远的处所，在我市海区常风的以刺海马为多。

海马是名贵的海产药材，用它浸酒，不但有消炎镇痛的功能，而且还有壮阳补肾作用。

（云信）

## 青蟹

青蟹，因蟹壳青深，故得此名。青蟹产于南海沿海一带，在浅海网捕或退潮的滩涂中都能捕到，我市市场四季有售。青蟹由于味道清甜可口，因而身价甚高，目前市场价500克25元左右。

青蟹吃法有几种：一是青蟹生地汤。这种蟹汤能凉气解暑，适合于热天饮用。特别是经常生痲子的人，多喝这种汤会帮你解除病困。另一种是清蒸青蟹。烹调时，配上蒜茸、味精等配料，但不能放生姜，因为姜会使蟹肉变味。此外用青蟹煮稀饭，味道清甜，吃起来特别开胃。

(云信)

## 甘草鱼

水产学名四蓝笛鲷，体小，小鳞，身上有数条明显斑线，生长于南方浅海，在北海海产市场四季上市。

甘草鱼由于肉质嫩滑，用它做鱼汤其味道清甜如甘草，让人喝后回味无穷。

甘草鱼，不适合煎，焖，而做汤是上等鱼料。北海人做鱼汤方法很讲究，其做法是：先将鱼去鳞、脏，洗净，用瓦煲将水烧沸后，将鱼倒入煲2-3分钟，再配上葱花即出。要注意的是，做汤时，煲的时间不要过长，以免鱼烂于汤中。

(云信)

## 骨鱼

骨鱼水产学名叫镰海鲶，该鱼一般为群体活动。该鱼第一脊鳍有刺，脂鳍相当发达，臂鳍短，尾鳍分叉，两鼻孔很靠近。镰海命鲶分布广，多产于炎热海域，在北海市市场常有上市。

骨鱼的肉香甜，烹调时，将骨鱼与姜、蒜、豆豉等放在锅中蒸和焖。大条的骨鱼头更是大排档的上品佳味。吃时要趁热，冷后腥味较浓。

(云信)

## 鳎鲶

鳎鲶，北海人称为溜鱼。鱼体无鳞，样子似淡水塘角鱼，因此有人叫“海塘角”。此鱼在我国南方沿海各处都可捕到。

在北海，人们上饭店或大排档时，喜欢吃“溜鱼焖酸菜”。此菜做法简单，先将洗好的溜鱼用油煎数分钟后，把切成的酸菜与鱼焖几分钟配上姜丝、蒜等趁热吃。此鱼肉香嫩可口。

溜鱼左、右和上方都有角刺，刺伤人容易发炎，加工此鱼前，先用剪刀把刺剪掉，以免被刺伤。

(云信)

## 大眼鸡

大眼鸡——在水产鱼类分类学上叫大眼鲷，它的体中长而侧扁，有小薄的鳞。它的头短、口

大，能伸缩。由于它的眼特别大，而且像鸡眼，所以北海人称它为“大眼鸡”。

“大眼鸡”盛产于炎热地区的海岸附近，多见于我国南方，在我市的水产市场一年四季都有出售。鱼肉嫩滑、甜口，北海人喜欢用它煮鱼汤。新鲜的“大眼鸡”煮出的鱼汤呈白色，味道特别鲜美。近几年，在北海盛行“大眼鸡”焖萝卜干，这种菜的做法比较简单，先将“大眼鸡”去皮后，用油煎后加火煮混，将调好味的萝卜干碎块倒入焖焗数分钟即出盘。

(云信)

## 鲚鱼

鲚鱼，水产学名叫十长棘鲷，鱼体扁、方长，头大尾小，脊鳍有数条棘刺。这种鱼盛产于北部湾各渔场，在我市水产市场四季常供不衰。

我市的居民喜欢买鲜鲚鱼。烹调时，先将鱼去净鳞、鳃及内脏后，放在碟中配上姜丝、蒜米、香油等，调好味后，放入锅中蒸约10分钟，便成为嫩滑可口的菜肴。也有人喜欢用油煎、焖，这样较香口。

(云信)

## 黄鱼

水产学名黄鱼有斑祭、花祭两种，身体约二至三指般大，多鳞，背部颜色深青、腹部呈白。此鱼虽刺多，但肉质香口，市场售价每公斤约6-7元左右。

黄鱼喜欢在浅海结群觅食。下网容易捕捉。秋季的黄鱼特别肥，北海市民常有“吃黄鱼不要错过秋季时”的说法。

吃黄鱼不要去鳞，将鱼去肚洗净后，用油慢火煎黄为宜，煎鱼比较香口，如果要烹调糖醋鱼，可加入米醋及糖调匀味道后，即成一道开胃菜。

(云信)

## 沙甲鱼

水产学名镰甲鱼，头大、扁似犁头，身如牛尾，故又称为牛尾鱼。

沙甲鱼有浅海、深海两种，在水产市场四季有售。该鱼由于肉质嫩滑、香口，市民喜欢做鱼汤。方法是：先将鱼开肚、刨鳞洗净后，截数节，将鱼放入沸水煮数分钟后，加上生姜及葱花就成为美味的鱼汤。

(云信)

## 沙钻鱼

沙钻鱼，体细长，头尖，口阔，鳞较细，在北海浅海区域一年四季都能捕到。该鱼除了用网捕外，可用人工钓获。在北海，钓此鱼的人很多，市场卖的钓口沙钻鱼价特贵。

沙钻鱼肉质嫩滑，食用方法多。人们喜欢用它焖、焗或做鱼汤，鱼汤特别香甜、鲜美。一些饭店喜欢用油炸沙钻鱼。

(云信)

## 罗槌鱼

水产学名萨拉鲹鱼，体较长，侧扁；其后段平直部分完全或部分有棱形鳞，脊鳍条及臀鳍均低，尾部开叉。在北海市场经常见到。

烹调罗槌鱼时，先放进锅里煎半熟，然后放姜焖、焗，待鱼出味后，放少许葱或蒜。吃时，先将鱼鳞去掉，其肉虽然粗实，但不腥，鱼汤也鲜美、可口。

(云信)

## 门鳝

门鳝，水产学名太拉海鳗，无鳞、体长，背呈灰色，腹为白色，胸鳍短，背鳍从背体长至尾巴，锄齿尖、多。广布于东南亚一带海域。

门鳝大小不等，最大的有20多公斤，在市场常有当售或条售。此鱼主要有两种食法：(一)将鲜鱼切成小片，用酱油、豆酱、味精等和味后，一起放入锅中焖局数分钟；(二)将晒好的鳝干切成小块，与五花猪肉一起煲，再配上葱头等便成为“门鳝煲”。门鳝肉肚就是用门鳝体内的鱼泡晒干而成。由于营养价值高，价格也较昂贵，饭店、餐厅经常用它做鳝肚汤。

(云信)

## 马友

马友水产学名四指马友，全身小鳞，背部淡蓝色，腹部呈白。鱼下唇只近口角处发达，齿分布到两颌的外部分；游离的胸鳍只三四条。四指马友是我国最普通的又是分布最广的一种鱼种，黄海、东海及南海均多。常见体重500克左右。

马友鱼以其肉香口、嫩滑而著称，在北海的饭店及大排档常养有鲜活的马友供食客挑选，“清蒸马友”成了北海一道名菜，其烹调的方法并不复杂，只要把鱼去内脏洗净后，以整条配上姜丝、酸梅、香油等配料，放在锅中蒸七八分钟便可上桌。

(云信)

## **老虎鱼**

水产学名刺虎鱼由，头大，体小无鳞，体部几乎全黑，间有白点，产于我国南海，在本市市场常有售。

老虎鱼样子虽然难看，但由于肉质嫩滑、香甜，市民和饭店都喜欢买此鱼汤。做汤的方法是将鱼内脏去掉洗净，放在沸水煮数分钟后加上姜、葱花等。此汤味道鲜美、腥味极少。

(云 信)

## **棍子鱼**

棍子鱼，水产学名为蓝圆鱼参，体形圆长，背部浅蓝，逐渐向腹部呈白，口盖骨下长上短，只有尾部有棱鳞。

棍子鱼是群生在温热带水面上层的中型食用海鱼，能作快速运动，分布很广，在北部湾渔场的渔民一年四季都能捕到。

棍子鱼肉多刺少，新鲜上市的鱼去内脏后用油煎其肉质特别香醇。用生盐腌制的“一流盐棍子”既能蒸又能煎。天热时，煎上一碟棍子鱼吃粥，别有一番风味。煎棍子鱼吃多了容易燥热、上火，要多吃凉茶。

(云 信)

## **花 虾**

水产学名日本对虾，形似斑节对虾，但其体比较透明，背上的壳斑纹大小均称，蹦跳力较强。

花虾常见于北海市场，摊档上出售的花虾大多为人工饲养。在饭店或大排档的活鲜虾以花虾居多，每500克约50元至70元。

花虾营养丰富，吃的方法也很多，除了炒虾球、串烧外，还有两种主工的烹调方法：一是白灼虾，将鲜虾放入沸水中煮几分钟待壳变红后，捞起上碟，吃时去壳蘸生抽、醋调味；二是煎虾，将虾去头后，用香油慢火煎黄，这样味道醇香。

(苏 阳)

## **“双 边”**

双边鱼头大，尾小，体如三指般大。鱼背部呈浅红色，腹部呈白色，头部有红、绿、黄等色点缀，鱼鳞虽粗大，但鳞栉有序，外型十分好看。

双边鱼生长在我国南海一带，多游弋于浅海觅食。但此鱼在市场数量不多，故不是常见鱼。

双边鱼的鳞和骨骼较硬，肉质粗，但可与红三鱼相媲美，其肉质不但香醇可口，而且容易脱落。由于价格不贵，又便于贮藏，市民比较喜欢购买。

双边鱼的鳞和骨骼较硬，肉质粗，但可与红三鱼相媲美，其肉质不但香醇可口，而且容易脱落。由于价格不贵，又便于贮藏，市民比较喜欢购买。

双边鱼的烹调方法简单，主要是用猛火蒸焗。方法是：先将鱼去鳞及内脏后，成条洗净，用刀将鱼身轻切数刀，用姜丝、酱油、香油、味精等和味后，配上少许葱头，放入锅中，用猛火蒸焗数分钟即可，吃用双边鱼需趁热吃。因为刚蒸出来的鱼肉比较嫩滑，凉后的鱼肉比较硬。但用复蒸的办法也可以回原。

(云 云)

## 香 螺

香螺个体不大，壳质坚硬，近菱形。螺层中部扩张形成肩部，其上有结节突起，壳表面具有许多细的螺肋和螺纹，生长线粗而明显。壳品大，内面为灰白色，角唇呈长卵圆形，棕色。

香螺营养价值高，含有丰富的蛋白质和多种维生素。我们在购买时应以挑选个体中小型的为好，要注意看其是否新鲜。目前较为流行的吃法是白灼。白灼香螺的做法是先将锅中的水烧沸，然后把洗净的香螺倒进锅里煮至三分钟估计螺肉已熟就捞起放进事先准备好的冷开水中浸泡片刻，让其螺肉稍有收缩，这样便于螺肉容易从壳中脱出，食用时可用牙签挑起其头部的螺肉顺其螺旋的方向慢慢拉出，然后沾上用醋、白糖、蒜茸、麻油、白抽配制成而成的佐料。此种吃法，具有味道鲜香，螺肉嫩脆开胃之感。

(苏 阳)

## 吞 螺

水产学名竹节螺。其外壳青绿色，长如手指，貌似竹节，故得此名。

吞螺生活在浅海滩涂的沙泥中。在我市郊大冠沙一带，常看见三五成群的妇女、小孩退潮后在沙滩捡吞螺。市场上时有摆卖，每500克7元左右。

吞螺不但腥味少，而且肉质清甜。到北海吃海鲜，少不了“清蒸吞螺”。其烹调方法是：将吞螺内洗干净后上碟，将蒜茸、精盐、味精及香油调匀后淋在吞螺上面，放入锅中约蒸5分钟后取出。蒸吞螺要掌握好时间，蒸得过长，香甜味容易消失。蒸得过短，肉质不脆。

(云 信)

## 扇贝螺

水产学名扇贝，其壳斑褐，形状如半月形，有数条纹路如扇中骨，故称为扇贝，但与墨西哥扇贝不同。

扇贝产于北部湾沿海，退潮后，常在滩涂捡到。扇贝在市场四季有售。是常见贝类之一。小贩通常就地破壳出售螺肉，每500克约7-10元左右。其螺肉淡黄色，有时有沙粘在肉中，洗时注

意去沙和内脏。

扇贝肉被市民喜爱，常用它煮汤或配炒冬瓜、苦瓜、萝卜等，其味道特别清甜，但勿忘放姜块去腥味。

(云信)

## **红螺**

水产学名毛蛤，其外壳长有茸毛，并有竖直纹路。红螺生长在南方沿海滩涂，繁殖力强，人工容易饲养。最大的红螺每个超过300克，市场卖的通常体小，一般如两拇指大。

红螺肉味道清甜，北海市民喜欢用非菜或黄瓜酸炒红螺肉。近几年来，大排档、饭店随着天气的变化，争先推出“红米粥和黄瓜皮红螺肉”已成为消费者的“开胃餐”。

红螺肉好吃，但吃多了会“湿热”，因此不要一次吃得太多。

(云信)

## **象鼻螺**

水产学名大头蛸，壳薄，深青色。肉淡黄，头部呈黑色。此螺伸出壳时，样似大象之鼻，故称为象鼻螺。

象鼻螺产于北部深海。捕螺时，要潜入海底才能捉到。由于产量少，目前市场活螺售价每500克约30多元。

象鼻螺肉味鲜美，属高档海鲜。“清蒸象鼻螺”是饭店、排档近几年来推出的一道新式菜，其烹调的方法较简单：将螺剖开，把肉对半放在壳中上碟，加上香油、蒜茸等配料，蒸七八分钟后可上席。

(云信)

## **角螺**

水产学名佛罗里达马形海螺，表层有绒毛，去毛后有纹，呈浅黄色，将尾端穿孔后，吹时发出响声，被称为“螺号”。

角螺是腹足纲食软体动物。此螺产量少，故价格偏高，该螺壳加工后，可成为有欣赏价值的工艺品。

角螺螺肉味道鲜美，做菜的方法是：先将角螺用水沸煮，肉熟后，将其从螺壳中取出，洗干净后，切成小块，放香油爆炒后配上香芹或葱头等，便成为一道上等海鲜菜。但不宜将螺肉做汤，因为放水煮后，肉会变硬不脆。

(云信)

## 滑螺

水产学名花甲螺，体小，状如指甲，螺壳呈灰色，有交叉纹路，色样美观。工艺美术工作者将此螺壳装饰成工艺品。

滑螺肉桔红色，因腥味少，肉质嫩滑，在酒家、大排档常被当作菜肴，特别是天冷时，市民常买此螺肉打边炉。

滑螺肉吃法多样，除上述外，还可配上姜丝，蒜茸等配料清蒸。也可将它晒干为螺肉干，作为一种干海味，携带或邮寄出市外，馈赠亲友。

(云信)

## 丁公鱼

水产学名刺，又名硬头鱼。此鱼鳞粗，鱼身有三至四条竖纹，尾部黑白相同，形如甘草鱼，但体比甘草鱼大。

丁公鱼产于我国沿海浅海，我市的海鲜市场一年四季都有上市。

丁公鱼产于我国沿海浅海，我市的海鲜市场一年四季都有上市。

丁公鱼其肉清甜，但鱼头和刺很硬，清洗鱼时，要把鱼鳞、硬鳍及内脏去掉。做菜时，北海人很少将此鱼“锅煎”和“清蒸”，习惯用焖、焗的方法配上酸菜或豆腐，使其多样化。

吃此鱼时，最好不给小孩自己下筷，以免鱼刺鲠喉。

(云信)

## 马鬃鱼

马鬃鱼，水产学名赤甘鲷，又称马头鱼或日本方头鱼，头大，鱼身随尾部逐小，鳞细。因头似马头，其北鳍似鬃，故得此名。

马鬃鱼在北部湾浅、深海都能捕到，在北海市场，几乎每天都有售。

马鬃鱼的鱼肉嫩滑，味道清甜，且价低。适于鲜吃或腌吃。鲜吃的方法与其它鱼大同小异，主要介绍腌吃方法：将鱼洗净后，用生盐腌制3-4天，入味后，使鱼有一股醇香味，北海人称该鱼为“一流盐马鬃”。腌制的马鬃鱼可蒸可煎，任你选择，腌制时，不要放盐过多，盐多了，鱼味变成，很难保持鱼的鲜味。如果盐放少了，鱼又容易腐臭。一般每500克鱼可放100克盐左右。

(云信)

## 青鳞仔

水产学名青鳞鱼。体如二指大，全身遍鳞，背深青色，两侧和底部白色。青鳞鱼群居浅海，比较容易捕捞。

青鳞鱼由于鳞多刺多，所以价格比较便宜，新上市的青鳞鱼 500 克约 3 元左右。这种鱼由于肉薄刺多，故不能做鱼汤。北海人也很少将该鱼清蒸，只有油煎。煎过的青鳞鱼色黄、肉香。需要调口胃者，只有油煎。煎过的青鳞鱼色黄、肉香。需要调口胃者，也可将它配上醋、酱油、葱花等，焖数分钟后，可上碟。

(云 信)

## **燕子鲷**

水产学名纳氏鸚鲷，体如蝙蝠，面青褐色，体盘上有几条横斑纹，尾巴长，体形像搏击风云的海燕，北海人称为燕子鲷。

燕子鲷体大者有 50 多公斤，在海中活动全靠两翼摆动，如鹰击长空，有人称它是海上“隐形飞机”。

燕子鲷在水产市场不多见，在饭店、餐馆常被制成一道“清蒸鲷鱼”名菜。其做法是：将鲷切成小块，配上姜丝、蒜米及酸梅、酱油、味精等佐料，放入锅中蒸熟后上桌。鲷鱼冷后有腥味，要趁热下筷。

(云 信)

## **针 鱼**

水产学名鱻鱼，身偏长，鳞斜形，白如银，其嘴如针状，故称针鱼。针鱼产于北部湾浅海，小渔船或渔排一般用浅网捕捞。

针鱼味道鲜美、嫩滑，市民喜欢用来做鱼汤。做汤时，先去鳞、内脏，洗净后，去针嘴切成数段，待锅中水沸后，与少许生姜块入下锅中，煮出味，配葱花，便成为美味可口的针鱼汤。

(云 信)

## **跳狗鱼**

跳狗鱼，水产学名叫弹涂鱼，体小，圆长，能在海中游，喜欢在浚涂蹦跳，故得此名。捕此鱼时，一般用网具围捕，用手不容易抓到。

跳狗鱼营养价值高，在海产市场有少量出售。市场喜欢将此鱼做鱼汤。做汤的方法是：将鱼洗净后，放入锅中沸水，煮数分钟后，配上姜、葱、油等配料，便成为鲜味可口的鱼汤。

(云 信)

## **黑 鲷**

水产学名叫乌鲷，鱼体为卵圆形，口小，位于头的前端，微斜，小圆鳞。黑鲷在我国的水产

中只属一种，在北海一年四季均有上市。此鱼为优良食用鱼，其肉嫩滑香甜。此鱼烹调方法，一般是将它去鳞、内脏后，配上香油、姜丝、蒜米等，放在锅里蒸数分钟即可上桌。

(云信)

### **雷公狗鱼**

无水产学名，此鱼体小，身有斑纹，头似兔头，且上方有无数红绿点，样子十分好看。由于此鱼全身像四脚变色龙（北海人称雷公狗），故被市民称为雷公狗鱼。

雷公狗鱼生活在海边滩涂的海叉及深潭中，除用网捕捉外，能垂钓，在我市龙潭村和上下村沿海一带常钓到此鱼。

雷公狗鱼一般用来做鱼汤，其做法是：烧热镬下油、姜片，将去内脏洗净后的雷公狗鱼入镬炒片刻，溅酒，加刚烧开水煮，则鱼汤乳白，在市场偶尔可看见活的雷公狗鱼，价格较高，每500克约20多元。

(云信)

### **鲑点石斑**

水产学名亦叫星鱼旨或粒鱼会，头大尾小，外形似鲷鱼，体形比其它石斑小，约500克左右，其鳞有无数麻点，样子美观，很多人称它为“麻斑”。

石斑鱼喜欢在水中岩石栖息，抓石斑时，要用人工潜水到石头边捉拿。但用网拖也能抓到。鲑点石斑常在海中活动，一年四季容易上网。

石斑肉质嫩滑，属于上乘鱼，故价格偏高，比较新鲜的每公斤20-30元左右。

吃新鲜石斑鱼最好是清蒸，如稍大的可切碎做鱼汤。石斑鱼汤味道特鲜。

(云信)

### **六角鱼**

水产学名翼魴鲋，呈红色，形似六角，鳃盖边有一对长刺，两边鳍长，口盖骨无齿，身有小鳞，随尾逐小。

六角鱼头虽硬，但其肉结实、香口，售价便宜，市民喜欢购买。

由于该鱼刺锋尖，刺人特别痛，如不及时消毒，伤口会发红、发肿。购买时，要小心，以免弄伤手，市场鱼贩为安全起见，卖鱼时，都有剪刀把刺剪掉。

烹调时有两种主要方法：一、煲萝卜或其他菜汤，将此鱼洗干净后，捶开鱼头，与萝卜一起煲。此汤比较清甜、下火。二、切去鱼头，用姜丝、酱油等调味后，放入沸水煮数分钟后加上少许豆酱，便成为焖鱼。

(云信)

## **盲牛鱼**

盲牛鱼，水产学名单纯角，北海人称盲牛鱼或剥皮鱼。此鱼无鳞、皮粗、嘴小，背上长有一角刺，样子像牛，故得此名。盲牛鱼群游，一年四季都能网捕。

本市市场鱼摊常有此鱼。推主卖鱼时，先把皮剥掉，剪掉鱼头。食用此鱼主要是用盐调味后，放在锅中将鱼煎熟。其肉质爽口、香甜。

(云 信)

## **红带鱼**

红带鱼体呈带形，尾部鞭状，无鳞，身呈浅红色，有半透明感。红带鱼与白带鱼有不同之处：其头圆、背部无鳍。而白带鱼则相反。

红带鱼在带鱼种类中，属于小家庭。在捕捞中，与其它鱼类混杂入网，在海鲜市场不多见。

红带鱼肉多、醇香，容易烹调，主要以油煎为主。其方法是：将鱼去头及内脏后，切成数节，用盐腌个把小时，在镬中用香油慢火煎黄。如要做酸甜，加入糖、醋调和。

(云 信)

## **花蟹**

花蟹，水产学名亦同，因其身有美丽的花斑纹，引人注目，故得此名。

花蟹产于我国南海一带，北部湾是盛产之地，一年四季都可放网捕捉。

市场卖的花蟹大部分是活鲜，价格比较贵，每公斤三四十元左右。

花蟹其内清甜、可口，本市市民和外地游客都喜欢吃，不论在外沙大排档或街道餐馆、饭店，“清蒸花蟹”成了消费者座上主菜。

花蟹还可加工成蟹肉，其方法是将蟹放入锅中煮到刚刚熟，待凉后剥开蟹壳，取出肉晒干而成。

(云 信)

## **泥丁**

水产学名光裸星虫，身圆长，头部稍尖，黑褐色，状如弯形小香蕉。

泥丁生长在北部湾沿海滩涂，喜欢在沙质成土中生活。在我市海边一带，退潮后总看见男女老少拿锄背筐来到滩涂上挖泥丁。较大的每500克约10元左右。

泥丁味道鲜美，受人喜爱。饭店、大排档的泥丁炒萝卜已成为本地海鲜类中的时尚菜。泥丁粥在夜市和早餐中也受人青睐；喜欢喝汤的人也常用泥丁做汤。

烹调泥丁时，首先用筷子从尾部向头部翻转，将其肚中的内脏和泥沙排除干净。 (苏日富)

## 花鼓头

黑点石斑是“石斑”族中较大的一种，北海人称“花鼓头”，其鱼全身布满黑褐色花点，其颜色如海底的岩石花纹，不容易被人发现，最大的鱼重达 8000 克以上。

石斑鱼由于营养价值比“小石斑”高，是比较珍贵的海产品。目前市场出售活鲜石斑每 1000 克达 120 元以上。吃石斑鱼最好是“清蒸”，制法为：将石斑鱼去内脏洗净后，用长碟盛装，鱼底垫两条葱，另将姜丝摊在鱼身上，待水烧滚后，放入镬中猛火蒸七八分钟后，去掉葱条、姜丝，倒去原汁。烧热镬下花生油 30 克，烧至油滚，淋在鱼身上，再下 30 克生抽王入镬，加少许味精、麻油，然后淋上鱼身便成。如此制成，鲜甜味美。

(云信)

## 红三

红三鱼学名金钱鱼，亦称红衫鱼。此鱼身长扁，多鳞。因其身上有数条闪光金线，而得此名。

红三鱼是水产市场常见鱼，盛产于北部湾鱼场。由于此鱼肉多、香口，且价格不贵，而深受市民喜爱。

新鲜的红三鱼是大排档、家庭“常用菜”，最普通的是“煎红三”。其方法是将鱼处理干水后，用生盐腌一个多小时使其入味，下油镬煎黄上碟，鱼特别香口。另一种“清蒸”，方法与其他鱼近似。此外，市民喜用红三鱼腌制成咸鱼，或煎或蒸皆甚可口。

(云信)

## 血鱼

水产学名鲮鱼，因肉红带血色，故称血鱼。

血鱼身圆扁，尾小，无鳞。两鳍很靠近，两颌均有一行稍弯曲的圆锥齿，下颌的比较粗大些；口盖骨有一行很细小的齿，有些锄骨近端处有两行不规则的齿。

血鱼肉厚刺少，容易烹调，其方法是：将鱼去脏洗净后，放在油锅煎数分钟后，放水加鼓汁及姜、蒜等配料焖焗数分钟。血鱼虽然肉多，但熟冷后腥味较浓，烹调时，要多放些姜丝，还要趁热吃。

(云信)

## 海龙

海龙，水产学名赫氏刀海龙，又名钱串子或杨枝鱼。体小，有节粗硬，尾短于躯干，体节在躯干为六角形，无尾鳍，可以卷曲。海龙有粗吻海龙、赫氏刀海龙等品种，我国产的主要是赫氏刀海龙。

海龙通常在渔船拉网中，随鱼上网后，被渔民拾出晒干后拿到市场买，在北海海产干货市场有售。

海龙有驱风湿之功能，很多人将它浸酒饮用。海龙酒既能治风湿病、关节炎，也能补肾、壮阳。

(云信)

## 特产沙虫鲜北海

来北海旅游，如果你没能品尝到北海的特产——沙虫，那将是你人生的一憾事。

沙虫，又名光裸星虫，是海洋腔肠类动物星虫类的一种环节动物，形状大致似蚯蚓，生活在北部湾沿海滩涂一带低质海域，涨潮时钻出，退潮后潜入泥沙中，故名沙虫。

北部湾沿海一带均产沙虫，但北海沙虫以体大、肉厚、味最鲜美而闻名，而且产量也最大，尤其是北海秋、冬两季的沙虫，更是沙虫的极品。因此每年这个时候，都有很多外地商客来北海收购沙虫，并通过空运、快班等运输渠道销往全国。从港、澳、台及东南亚来北海旅游的客人，更少不了饱包括沙虫在内的各种生猛海鲜类的美味佳肴的口福，回去时还不忘捎回斤把沙虫干，以飨家人或亲戚朋友。

沙虫的食用方法和烹调方法可以多种多样，与其它原料的搭配也可随意，现介绍几种常用的方法，以供参考：

一、生吃，即沙虫蓄生。从海里挖出的沙虫经翻洗干净后，用热水快速冲印后，沥去水分放碟内。切姜丝、葱丝、洋葱丝和取一些芫茜拌匀放在一骨碟内，备用。在另一小碗内倒入生抽，挤入适量的芥末酱（也可不要），做成味碟。食用时用筷子夹着沙虫和葱丝等一起蘸着味碟内的汁吃，生吃最大的优点是能保持鲜沙虫鲜美的味道、爽脆的口感、丰富的营养，真可谓原汁原味。

二、熟吃，即把鲜沙虫和其它原料搭配后经一定的烹调方法如炒、溜、爆、蒸、炸、煮等烹制成熟后食用。熟吃的沙虫菜肴一般有两种可能的要求：如果成菜后要求鲜沙虫仍保持爽脆的口感，则烹调速度要快；如果要求沙虫的鲜美味道能在菜肴的汤、汁中体现，则可用稍长的时间去烹制，比如豆腐沙虫汤。最常见的鲜沙虫菜肴有韭黄炒沙虫、蒜茸蒸沙虫、脆炸鲜沙虫、西芹穿沙虫等等。

第三种沙虫的吃法就是对沙虫干的烹调了，沙虫干是鲜沙虫经翻洗后，用热水烫一下使其体表颜色淡白，经慢烘、日晒等方法干制而成。与鲜沙虫相比，干沙虫易于保存、携带方便、干净，而且制作出来的菜肴有极浓的沙虫干成熟后独一无二的香味。制作这一类的菜肴，首先先用 150℃ 左右的油或将烤箱调至 135℃ 将沙虫干炸或烤至金黄色，然后用少量的水来浸泡，与其它原料使用时带水一起使用。但最简单也最能作为下酒菜的便是炒沙虫干了，就是用 150℃ 的油将沙虫干炸至金黄捞出，蘸调味汁食用，此菜原汁、过口余香无穷。其它原料与沙虫干一起烹制的菜肴，也是风味十足，如沙虫笋丝羹、干沙虫扒冬瓜、干沙虫粉丝煲等。

沙虫也具有很高的营养价值，它富含高蛋白和人体所必需的氨基酸，更值得一提的是沙虫具

有很好的药用价值。有关医书记载：沙虫“味甘、咸，性寒，有清肺、滋阴、降火之功能，主治骨蒸潮热、阴虚盗汗、肺癆咳嗽、胸闷痰多等症”。有些地区也用沙虫来代表中药冬虫夏草来治疗高血压，有显著疗效。

选购沙虫干时，可用闻、摸、看的办法来辨别质优与否。优质沙虫干闻起来有浓郁的鲜香味，摸着干爽、肉厚，透着光看无沙尘、光泽好。

在畅游银滩时，如果你往来东南方向的海滩望去，你会发现，退潮后的海滩上，有一些人用锄头正在泥沙里挖着什么。告诉你，他们就在挖沙虫。夕阳下，呈现在你眼前的难道不是一幅人、大海、夕阳融为一体的北海银滩美景的一部分吗？

(周济扬)

## **带鱼做成糖醋味**

在北海，吃鱼向来以鲜为主，故死带鱼很少有问津。无论是在哪一个市场上，三、四元钱便可买到一市斤，有时又大又肥的也才五、六元一斤。其实把带鱼做成糖醋带鱼，味道也十分鲜美。

首先是把买来的带鱼削头去尾，剖腹，洗净，切成小块，寸许一截，抹上少许精盐，晾干便可下锅。

做糖醋带鱼最好是用铁锅。为避免炸鱼时鱼皮粘锅，可先将锅放在炉子上用小火烧热，用生姜片抹一遍再倒进花生油。油量视所炸鱼块多少而定。一般炸两斤带鱼用三两花生油即可。油在锅中受热至泡散冒青烟时，便可放进晾干的带鱼块。一般每次炸4至6截为宜。当贴近锅面的那一面鱼块炸呈粟肉色时，便用锅铲将其轻轻翻转炸另一面。待鱼块两面都呈现出粟肉色时就可取出晾在盘中。鱼块全部炸完后，若锅中剩油还较多，可留出一部分。炒作料，将先前备好的生姜丝蒜料碎决一齐放进锅中炒至半熟再倒进足量的浓红糖水和酱油。熬出泡沫后，就把炸好的鱼块倒进锅中轻轻搅转，估计糖味盐味透进鱼肉后再加进备好的味精、陈醋、葱花顺时针快速轻搅一下就取出，一盘色味俱全的糖醋带鱼便做成了。无论下酒或送饭，其鲜美的味道都会让你胃口大开。

(刘成学)

## **螺蛳**

螺蛳十分好吃

其壳薄肉肥，味鲜美而有特色，介于鱼和肉之间，但比鱼味醇厚，又比肉味腴美。营养也相当丰富，蛋白质、脂肪、维生素……螺蛳还有明目、解热、醒酒的作用。至于田螺姑娘的动人传说，都装饰过我们天真的童年吧？

螺蛳的食法，亦是别致。据说是中国饮食文化之一绝，不仅见功夫，还可入境界。

食时，用筷头轻轻夹起一颗，放到嘴边，将螺口对准两唇，用力一吮，“吱”的一声，螺肉顺

溜溜的滑入嘴里，简直其乐无穷。不过，无此等功夫的，只能借助于牙签了，将牙签插入螺肉里，微微一旋，一只完整的螺肉就旋出来了，奇情曲折地串在牙签上，亦很有趣。

炒食螺蛳，要剪尾。买回来的螺蛳，养在清水里，滴上一、二滴花生油，过一昼夜，让其吐尽污物，清水冲洗过再剪去螺尾，再漂浸上半天，彻底吐清体内的污物。洗净后，便可下锅了。

炒锅烧热，放入生油、姜丝、葱末、鲜紫苏叶，炸一炸，才倒进螺蛳，炒片刻，加入少量米酒去腥，用盐、酱油调好味，再加冷水，刚淹没螺蛳为好，煮沸后即可起锅。

哇！油光晶亮，沁香扑鼻，热腾腾。入口来肉质滑嫩，鲜而不腥。加一点辣椒油，味道更炽烈更浓情。

赶紧趁热吃，一边吃，一边也不曾停止地幻想，心底里着实希望有朝一日，田螺姑娘能够从田螺里走出来，再带给我们一段美丽浪漫的奇遇故事呢。

(刘雪源)

## 干海味的泡发

在家庭日常烹调中，经常要使用一部分干货原料。下面介绍几种名贵干品泡发方法：

海参：发海参时，水中不可有油、盐和碱。先将海参放入冷水浸泡2天，回软后再下锅煮。水开后改用小煮2小时左右，捞出以刀剖肚去杂，并洗净表面泥沙，用清水漂洗数次放锅中加水煮沸5分钟。将海参倒入冷水浸泡4-5小时即可烹食。值得注意的是，浸泡时切忌沾有油类，即便是用已洗干净的油锅浸泡，都是不妥当。因为海参一遇油类（那怕是微量）就容易变烂而不再软、韧。

海蜇：先用冷水浸泡数小时，取出泥沙洗净，切成细丝，吃时用开水冲烫，即刻倒去开水，拌上麻油，鲜酱油，食之脆嫩爽口。

(世一)

## 干海味的泡制与烹调

北海盛产的干海味品种繁多齐全，有些还具有北部湾独特的海产品风味。如干沙虫、鳝肚、蚝豉、带子等，这些干海味烹制的菜肴不但在北海、合浦一带成为人们节日喜庆，招待宾客等家宴上的家常菜，而且一些宾馆酒楼还将这些家常菜应用到嘉宾筵席的餐桌上，成为令人回味无穷的品牌菜式。品尝过“鳝肚三丝汤”、“沙虫三丝羹”、“沙虫焖冬瓜”、“鱼巴茄子煲”的朋友一定不会忘记它的醇香鲜美的味道吧。其实，只要你掌握一些干海味的泡制方法和烹制技巧，每个家庭都能做上这些菜肴，让你大显身手，成为全家赞誉的烹调高手。

这里不妨介绍几种干海味的泡制方法，假如您到北海旅游的话，不要忘了到南方最大的海味交易市场——北海海味市场逛一逛，选上几样干海味，然后实践制作品牌菜式，一定不会令您失望，也不会让您感到枉游北海一趟。

## 一、鳊肚的泡制方法和烹调

### (一) 鳊肚的泡制

鳊肚实际上是一种海鳊(鳊鱼)的鳔,经加工晒干后即称为鳊肚。鳊肚形状有点像纺锤形,鳊肚的泡发有二种方法,第一种是油发,这是最常用最方便也是最容易掌握的方法:

1、先将全部肚用剪刀剪成5至6公分长左右的段,再将第一段在周围中间剖开成块状(发制后成块状便于改刀)。然后用清水浸洗一下,撕去粘在鳊肚表面上的血筋、杂质等(如不清除血筋、杂质会影响发制效果),后用疏捞控干等用。

2、将油入锅烧热至八成滚(此时油面较静,冒烟,洒少许水殊入油锅内即响“喳”的声音并消失较快),将洗净控干的鳊肚片轻放入热油锅,搅动油锅并用疏捞将鳊肚片压沉,反复多次,不断翻动,使鳊肚片能均匀受热而胀发海绵状即柯。捞出用疏捞控沥净油。

3、把沥净油的鳊肚片放到加有纯碱或视水的清水中泡浸5-10分钟,然后搓洗鳊肚的油腻(可换二至三次水)以达到爽手即可。欲使油发后的鳊肚增白,可在洗爽后再在清水中加入些酸醋泡浸一下,然后再搓洗至见变白些,用清水漂洗几次,捞出捏干水,改刀切成丝条状后待用。

第二种可用热沙或热盐煨发。方法是:将洗净的粗砂或粗盐盛锅内加火炒热至温度甚高,然后把洗净控干水的鳊肚埋入热砂或热盐中,煨发至见胀发成海绵状,再翻炒至均匀胀发透心即可。随后按上述油发的漂洗方法漂洗干净改刀待用。

以上的泡发方法也用于对其它海鱼干肚货,如赤肚(也叫敏胶、赤胶)鱼皮等的泡制。

### (二) 鳊肚的烹调

鳊肚经过初加工后可以烹制成味鲜可口的汤、羹类的佳肴。如“鸡丝鳊肚汤”、“鳊肚三丝羹”等,其烹调方法如下:

#### 1、鸡丝鳊肚汤(或肉丝鳊肚汤)

①将泡制好的鳊肚切成丝待用。另将鸡肉(或瘦肉)也切成丝状,入锅加姜丝煸炒一下或过油锅沥干油待用。

②烧热锅加鸡汤或上汤适量煮开,加入鳊肚丝稍滚一会再加入鸡丝或肉丝滚几分钟,撇去油层,加盐、味精调合适味即可,装盆时撒些少胡椒粉(不食胡椒粉的可不要),再放上些香菜(即芫荽)或葱丝,以增加香味和点缀即成。

#### 鳊肚三丝羹

①将泡制好的鳊肚切成丝待用。干粉丝用清水浸软切成5-6公分长,再将泡洗净的冬菇切成丝加姜丝煸炒一下,肉丝过油锅沥油待用。

②烧热锅加鸡汤或肉汤煮开,逐次加入鳊肚丝、冬菇丝、肉丝稍滚几分钟,后加入粉丝再稍滚后调入食盐、味精至适味即可。

③将开稀的淀粉适量慢慢倒入滚开的汤内,边倒边搅和至有稠性,鳊肚丝等显出半浮沉的状态即成羹,出锅装盆时撒些少胡椒粉即成。

## 二、干沙虫的除沙及烹制

干沙虫是人们从海边的滩涂上挖掘到沙虫后，用竹签将其捅翻转来晒干而成，因沙虫本身生长在沙中，其身体的纹路沾着许多细沙末，翻转晒干后里层必定多少存在藏着沙末的现象，而肉眼也不易看出来，也不易清除。如果这么烹调成的菜肴肯定吃出有沙的感觉来，会令人食欲大减。因此，干沙虫烹调前首先要懂得除沙，这样，烹制出来的菜肴才没有因为有沙而扫兴，相反，它的醇香味鲜更令你食欲有增无减。

### （一）干沙虫的除沙

#### 1、去沙蒂

干沙虫的表面看上去都粘着一条晒干了的蒂子，直连到沙虫的蒂部，这实际上就是翻转晒干后沙虫的肠子及沙蒂。去沙蒂，就是要扯去这些东西，并把沙蒂撕断去，如果把蒂用力捏搓可见到里面是一些粉状的沙末。

#### 2、剪沙虫

为了能彻底洗干净沙虫里层的沙（实际上是原来生沙虫未翻转晒时的外面），必须用剪刀把去蒂后的干沙虫直剪开两瓣，以便煸炒或清洗时沙末容易脱离沙虫。

#### 3、炒沙虫

把剪好的沙虫放入用文火烧热的炒锅内，加入少许食盐慢炒至热，渐渐热至变为暗红色，此时，沙虫达到最干燥的状态，沾附在上面的细末也随着炒动时沙虫逐渐干透而脱落。同时，沙虫到了这个火候也散发出一阵阵诱人的醇正鲜香味。

#### 4、清水浸

把沙虫炒过后随即放入盛着清水的盆中浸泡约 10 分钟，边泡边用手搅动沙虫（最好能用手抓一把轻搓或逐条逐条搓洗）使沙末脱落沉淀下来，然后捞起捏干水。浸泡沙虫的水要用干净的水，因为浸泡沙虫的过程中溶解了沙虫本身的含有鲜美味道的多种营养物质，这些浸泡沙虫的水沉淀后可在煮汤时用。

#### 5、加油搓

沙虫浸泡捏于水后，加入少许食用油，用手抓搓均匀，注意不要搓太久和太用力，否则沙虫容易猛搓断或搓碎成一丝丝的，给人留下溶溶烂烂的感观。食油抓搓的目的还是为了去沙末，使之更加彻底地去净沙末。但如果前一道工序用清水浸泡时都逐条搓洗干净了，也可不必用食油抓搓这道工序了。食油抓搓后再用稀释的碱水漂洗油渍，同时可把残留的细沙末带走去掉，漂洗至觉得爽手即可，捞起捏干水待用。

### （二）干沙虫菜肴的烹制

干沙虫的吃法有多种，可烤、炸，这样的吃法脆香酥口，一般作为下酒或当小菜品尝。其制法是把去沙蒂的沙虫用刷子刷擦一下尽量去掉表面的沙末，用清水稍洗涤一下，然后用剪刀斜刀剪成菱形状或整条也可，放入八成热的油锅中炸至变成金黄色即可捞出沥干油，撒上白糖或椒盐即可。但干沙虫烹制的菜肴多为做汤菜或瓜菜更为脍炙人口。以下介绍两款干沙虫制作的家常

菜的烹制方法供大家实践。

### 1、沙虫炆冬瓜

将冬瓜削皮洗净改刀切成方条状或方块状待用；沙锅烧热加少许食油放姜丝炆锅，把洗净捏干水的干沙虫入锅与姜丝一起煸炒一会，蘸入少许米酒，加适量精盐翻煸均匀，接着倒入冬瓜略翻炒几下，加入上汤至冬瓜熟匀，加盐、味精调至合味，调入些淀粉勾薄芡即成。

### 2、沙虫三丝羹（汤）

①备好三丝料，即肉丝（或鸡丝）、粉丝、黄芽白切丝（或黄花菜）。粉丝用温热水浸软切成5-6公分长待用。

②炒锅烧热加入少许食油，放入姜丝炆锅，将洗净的干沙虫放入锅内煸炒一下，蘸少许酒，加盐适量翻炒一下盛出待用。

③将汤莩盛上鸡汤或内汤，然后逐次放入沙虫、肉丝（或鸡丝）、菜丝，滚出香味再加入粉丝，滚开后加入精盐、白抽、味精调味，试合适味即可成汤菜。如作羹用，则调适量的淀粉液慢慢倒入滚开的汤内，边倒边搅和至有稠性状态即成为羹，出锅装盆。

## 三、鲨鱼干的除沙及烹制

市场上销售的鲨鱼干一般在3-4公斤左右，可制作煎、炸、煲等菜肴。鲨鱼干也是家庭中常见的家常菜，但鲨鱼干的鱼皮本身长着一层类似细沙般的外层，鲨鱼也因此而得名吧。因此，对鲨鱼干的烹调首先要把它表层沙皮去掉才行，否则，也会有嚼着沙子的感觉。但因为鲨鱼皮上的沙不像沙虫那样是沾着细沙的，而是本身鱼皮上长着外衣般的细沙状物，所以它的除沙方法与沙虫的除沙方法也截然不同。

### （一）鲨鱼干的除沙

鲨鱼干的除沙方法主要用热水烫法（也适用于鲜鲨鱼的除沙），操作如下：用炒锅放水适量烧热至60-70℃（俗称虾眼水），把鲨鱼干（需食用多少可切下多少处理）放到热水中烫一会，接着用刷子或用夹子夹着布块在鲨鱼皮上来回擦刷，就可以把皮沙去掉，如在灼烫的水中不宜操作，可烫过水后把它移到冷水盆中再用手拿布块处理更容易干净彻底地去净沙皮，去净沙后切成块或片待用。

### （二）鲨鱼干的烹调

#### 1、干煎（或干炸）鲨鱼干

将沙锅烧热倒入少许食油（若是干炸则需多些油），加入姜片炆锅，后加入切好的鲨鱼片块，放慢火煎至金黄色，适时加入食油，煎至香脆即可。在煎或炸的烹制中鲨鱼皮不时会爆响溅油，此时可用锅盖挡一下或盖住一会，待爆溅过后再处理，以免热油溅起伤人。

#### 2、糖醋溜鲨鱼巴

把鲨鱼巴按干煎或于炸的方法煎或炸过，但不要煎炸得太焦脆，沥干油，用炒锅煮开糖醋汁后倒入鲨鱼巴，翻溜，焖盖一下，见收汁时用淀粉打薄芡即可。

### 3、鱼巴茄子煲

①把鲨鱼巴或红鱼巴先按干煎或炸的方法煎或炸过。

②把洗净切片的茄子放入炒锅用沸水烫下焯水，目的是去掉茄子中的涩水，焯水后过冷水捞起沥干水。

③把鲨鱼巴和焯过水的茄子一起放入煲中煲至茄子焗熟，试味调至合适即成。

干海味除了上述几种在泡制或除沙等初加工的方法处理复杂一些外，其它常见的干海味，如鱿鱼干、墨鱼干、蚝豉、带子、干贝、虾米、蟹肉等只要用清水搓洗净，再用温热水泡浸至涨足发软即可使用。烹调上可加入些肉类或内汤、鸡汤之类一起烹制，互相调味会使这些菜肴鲜味大增，入味可口。同时，也可以除掉海味中的腥味。

(张兴励)