

铁板鱿鱼、卤水墨鱼、章鱼小丸子.....这些都是街边大排档里的人气小吃、爆款美食，光是想想都让人口水直流。可是吃了这么多年，你真的分得清这三者的区别吗？



大家还可以记住一句话——章鱼头圆，墨鱼头扁，鱿鱼的头部似枪筒。出了它们各自的明显特点，一般依据这句话，大家就可以比较简单、快速地分辨鱿鱼、墨鱼和章鱼了。



他首先将鱿鱼分为鱿鱼身、鱿鱼尾、鱿鱼头(须)、三个部分，不同部分，他要采取不同的做法，一“鱼”三吃，听着就很让人期待！

鱿鱼的处理方法

1. 扯出头部；
2. 去除眼睛和内脏；
3. 取出软骨。



特级厨师菜 | 白灼海钓鱿鱼

(长按图片 即可保存)

食材

鱿鱼身 | 生抽 | 黄酒 | 姜 | 香菜 | 胡萝卜 | 葱
香芹 | 冰糖 | 山葵酱 | 红椒 | 油

烹调步骤

- ① 将鱿鱼身改刀为鱿鱼圈；
- ② 锅内放入5勺生抽、2勺黄酒、5勺水、1片姜、带根香菜、2片胡萝卜、2个葱段、2个香芹段、1颗冰糖，开锅后熬制一分钟，捞出其中的配料，将熬好的料汁倒入碗中；
- ③ 待料汁放凉后，加入少量山葵酱，白灼汁就制作好了；
- ④ 鱿鱼圈开水下锅，加入姜片，煮制一分半钟，将鱿鱼圈捞出盛盘；
- ⑤ 在鱿鱼圈上撒上葱丝、红椒丝，浇上白灼汁，淋上热油即可。

-01-

将鱿鱼身改刀为鱿鱼圈。



待料汁放凉后，加入少量山葵酱，白灼汁就制作好了。

山葵酱

山葵茎部磨成泥制成，辛辣清香，常用来搭配生鱼片跟寿司，开胃解腻。



在鱿鱼圈上撒上葱丝、红椒丝，浇上白灼汁，淋上热油即可。



特级厨师菜 | 石烹焗鱿鱼尾

(长按图片 即可保存)

食材

油 | 鱿鱼尾 | 蚝油 | 生抽 | 干葱头 | 姜 | 蒜
酱油 | 白兰地 | 小葱

烹调步骤

- ① 鹅卵石凉油下锅，高火炸制5分钟，将其加热至180°C；
- ② 鱿鱼尾改菱形花刀，加蚝油、生抽、油揉搓均匀；
- ③ 锅内倒油，下入干葱头、姜、蒜，煸炒至表面微黄盛出，加入酱油搅拌均匀；
- ④ 把鹅卵石放入提前热好的砂锅中，上面铺上腌制好的鱿鱼尾，加入煸好的干葱头、姜、蒜等配料；
- ⑤ 盖上锅盖，淋上白兰地，点火，等听到砂锅内声音逐渐变小，就说明鱿鱼成熟了，最后撒上小葱花即可。

-01-

鹅卵石凉油下锅，高火炸制5分钟，将其加热至180°C。



-03-

锅内倒油，下入干葱头、姜、蒜，煸炒至表面微黄盛出，加入酱油搅拌均匀。



-05-

盖上锅盖，淋上白兰地，点火，等听到砂锅内声音逐渐变小，就说明鱿鱼成熟了，最后撒上小葱花即可。



特级厨师菜 | 铁板鱿鱼须

(长按图片 即可保存)

食材

油 | 鱿鱼须 | 洋葱 | 甜面酱 | 生抽 | 蒜
孜然 | 辣椒面

烹调步骤

- ① 铁板上加少许油，放上串好的鱿鱼须烤制；
- ② 刷上红葱头酱（由洋葱、甜面酱、生抽、蒜蓉炒制而成），撒上孜然、辣椒面，铁板鱿鱼就完成了。

-01-

铁板上加少许油，放上串好的鱿鱼须烤制。



铁板鱿鱼要点：火不要太大，油不要太多。

白灼海钓鱿鱼口感爽脆、甘甜，火候恰到好处，料汁更是惊艳味蕾；石烹焗鱿鱼尾的口感层次递进，鲜香入味儿，吃一口就上瘾；铁板鱿鱼须香辣开胃，下饭下酒都是一绝，好吃到停不下嘴。

一条鱿鱼变身三道大菜，让大家一次吃过瘾~



特级厨师菜 | 鸳鸯墨鱼丸

(长按图片 即可保存)

食材

墨鱼 | 花椒 | 肥肉 | 淀粉 | 盐 | 胡椒粉 | 香油 | 芹菜

烹调步骤

- ① 墨鱼洗净切除头部，去除墨鱼皮、墨鱼骨，切下墨囊，取出墨汁，墨汁加适量水搅拌均匀，放入纱布袋中过滤备用；
- ② 墨鱼肉切丁，和冰块一起放入料理机中，先用低档打碎，再加入花椒水、肥肉馅儿，改高档搅拌均匀；
- ③ 取出一部分墨鱼馅儿，加入过滤好的墨汁、淀粉搅拌均匀，黑色墨鱼馅儿就做好了；
- ④ 将黑白墨鱼馅儿分别团成丸状，下锅煮制3分钟；
- ⑤ 在盘中加入盐、胡椒粉、香油，放入煮熟的墨鱼丸，倒入汤汁，最后撒上芹菜末即可。

-01-

墨鱼洗净切除头部，去除墨鱼皮、墨鱼骨，切下墨囊，取出墨汁，墨汁加适量水搅拌均匀，放入纱布袋中过滤备用。



墨鱼汁

主要成分是黑色素、脂肪和蛋白质，含有丰富的多糖，有助于提高免疫力；

在烹饪中可作为天然色素给面点或菜品上色。

-02-

墨鱼肉切丁，和冰块一起放入料理机中，先用低档打碎，再加入花椒水、肥肉馅儿，改高档搅拌均匀。

窍门：搅肉馅儿时加冰块降温，避免料理机搅拌时升温，影响菜品口感；低档打碎，高档上劲儿，可保证墨鱼丸的口感细腻弹牙。



-04-

将黑白墨鱼馅儿分别团成丸状，下锅煮制3分钟。



炭烧小章鱼



用厨房纸巾吸掉小章鱼表面多余的水分。



黑白两色的乌乌墨墨，看着就激发食欲，吃着更是激情澎湃，味道那叫一个鲜；炭烧小章鱼用炸制代替传统炭烤方法，更适合在家制作，吃起来也是嚼劲十足，口感和味道丝毫不比外面卖的差。