

Yanbaochishen Xinchuyi

徐鹤峰 主编



鲍

燕

翅

参

新厨艺



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

燕鲍翅参

主编 / 徐鹤峰

新厨艺



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



主 编 简 介

徐鹤峰，生于1947年，汉族，上海江苏饭店餐饮总监，从事烹饪工作41年，现为中国烹饪大师。

1980年，荣获全国旅游战线优秀厨师光荣称号。

1984年，赴澳大利亚进行江苏菜烹饪表演。同时被评为澳大利亚荣誉公民。

1984年，在丁山宾馆，对娄江菜进行研究整理，并运用其接待四方来宾，得到一致好评。

1984年，任江苏省“美食杯”烹饪比赛评委。

1986年，担任江苏省旅游局编辑的《江苏风味》技术顾问。

1987年，赴香港考察各大饭店；在金陵饭店、南京饭店两次与日本名厨进行厨艺交流。

1988年，赴马来西亚进行江苏菜的烹饪技术表演；出版《食在丁山》挂历。

1988年，参加第二届全国烹饪大赛，为江苏菜进前七名作出突出贡献。

1993年，任第三届全国烹饪技术比赛的评委；在金陵饭店与法国名厨交流。

1998年，任江苏省首届星级旅游饭店名厨名菜名点交流展示会鉴定组评委。

1999年，两次参加上海东方电视台举办的“厨王挑战赛”，荣获厨王称号。

2002年，任第一届中国淮安淮扬菜美

食文化节评委。

2003年，任中国首届民间民族菜肴华西美食节仲裁组组长；第二届中国淮安淮扬菜美食文化节评委。

在研究恢复传统菜的基础上，创新了一批(不同阶段，不同时期)山珍海馐、家常菜点、山村风味等，代表菜点有黑椒生炒甲鱼、金蹠仙裙、丁香排骨、鲍脯炒裙边、三套狮子头、黑椒汁煎烧双翅、烤蟹黄鱼翅斗、红烧官燕盏、鲜莼蟹肉官燕盏、生爆澳洲鲍鱼、汤皇原汁鲍鱼、两虾扒刺参、蚝皇刺参鹅掌、贵族汁花胶。

作为丁山宾馆餐饮总监，除了做一些餐饮经营、管理工作外，大部分时间用于烹饪技术的理论研究、研讨；除了对丁山原有的厨师进行培训外，还为部队培训了一批军地两用烹饪人才，有力地支持了军队工作，并先后为西藏、新疆、青海、广西、济南、西安、山东、安徽、上海、北京等省市培养了一批制作江苏菜的厨师和高级管理专才。



序

“放鹤去寻三岛客，任人来看四时花”，这是十余年前，我借古人句送徐鹤峰同庚的。当时，“丁山美食节”鼎鼎炽盛，弄九届，开金陵及江苏执鼎添薪之先燃。现在，回眸望去，光景映像依在，生鲜画图仍旧。然，吾奔六，峰亦奔六，可谓“不觉春暮老将至，携手能有几人全”。此非言寂，非言昔、非言感，而偏言执也。

食无定性，食者真；

物无定性，适口者珍；

一真，之于一珍，但凡庖厨，无一不为至高境界，也无一不晓路之难攀，鼎之难伺。非孜孜求索之人，非赫赫胆大之人，非炬炬心烛之人，实难，实难哉！峰于厨，犹如拳与腿，犹如心与智，犹如火与薪。“九沸九鼎”已无法形容，“五味三材”亦难概其选。仅“鹤峰鱼圆”，水掺至七斤，犹嫌不足，至八斤，方成正果。海内外，斗胆之人，不过五斤，此一举，令同仁咋舌之余，可堪峰之于厨，精趣之投，莘莘之大者！至于“荷塘蛙鸣”之响，至于“生炒甲鱼”之嫩，至于“糟油鱼翅”之靓……更乃是平和中见神奇，方法中遗传统之范例。厨艺高超在乎基础，峰虽名高中华，仍执鼎亲石刀；虽近奔六十之庚，观乎薪火之情犹如顽童。真与珍，盖乎于斯！

昔王小余佐袁枚成就《随园食单》，仅事其一主而已；今徐鹤峰佑天下成就“食在丁山”，乃“替天行道”之壮途。自古“民食鱼稻”之百姓，美食之追求天天为之。九届食品节，所镌四字——“食在丁山”，从浙有乡曲之誉，现成为江浙真味之源、饭店旗幡之招，既作为个人之心血再造，更突现美食传统之脉之遗存。商品社会，信息经验并存，举丁山之味，赚方兄于肆，并不为怪。为何因举，为何因赚，峰既为“峰”，盖不正指，余以为，“替天行道”是要有点境界的。而此境界，非峰所能及。

大师，在于菜肴；

菜肴，在于传世；

偷闲之余，结集成典，同仁之瞩望、业界之渴求，盛事之雅集。据悉，胆大顶尖之菜肴为其首部，“燕鲍翅参”菜之精品，饌之极至。册中百余道菜式，乃峰细心钩沉、锐意创新之极品。而今饭店菜馆于“燕鲍翅参”四字，既为利益趋求，更为招牌正指。但凡庖厨者，何尝不想味极“燕鲍翅参”，诚所谓一事一点，终身受用。峰于此册中，更授其法，传其秘，实为广大若水之心境。捧读此典册，司厨者如师之佐掌，教授耳目，亲历其状，获法如是。首部煌煌，气势如炬，峰不踞此为傲，而传统创新、民间发掘、乡土推陈，诸类为续，相信我泱泱华胄烹饪典籍添彩增色矣。付梓面世之图文，佐其典，谓其证，辨其源，点其妙，授其法，正所谓功德无量，善莫大哉！

岂知举丁山之味者，正翘首以待。

而我等友朋亦欣欣然期早闻墨香。

快慰哉，为同庚弟作七律一首：

徐然渐进研口舌，

鹤鸣半世皆善哉。

峰挺云消箸为笔，

集鼎调和真味在。

《美食》主编 阿男

2006年冬于金陵

目 录

Contents

序

话说燕鲍翅参·····	6
-------------	---

燕窝

1. 常见燕窝的种类·····	6
2. 燕窝湿发·····	6
3. 燕窝烹调·····	7
4. 燕窝的储藏·····	7

鲍鱼

1. 鲍鱼的种类·····	7
2. 常见鲍鱼的选购及品质·····	8
3. 干鲍鱼湿发·····	8
4. 湿发鲍鱼的烹制·····	9
5. 鲍鱼汁的种类·····	9
6. 鲜鲍鱼和冻鲍鱼烹制·····	9
7. 罐装鲍鱼的烹制·····	9
8. 鲍鱼的保存·····	10

鱼翅

1. 常见鱼翅的品种·····	10
2. 鱼翅的品质·····	11
3. 鱼翅湿发·····	11
4. 鱼翅烹制·····	12
5. 鱼翅储存·····	12

海参

1. 常用海参的品种·····	12
2. 海参的品质·····	13
3. 海参湿发·····	14
4. 海参的烹制·····	014
5. 海参的保存·····	014

鲍鱼精品菜例

鲍丝三蛇羹·····	015
鲍鱼海珍煲·····	016
鲍汁麒麟三珍·····	017
冻澳洲鲍鱼·····	018
花菇汤鲍·····	019
芦笋炒鲜鲍·····	020
清乾一品·····	021
生珊瑚澳洲活鲍·····	022
堂作鸡汤澳洲活生鲍·····	023
堂作蟹粥生鲍脯·····	024
鲜鲍扒婆参·····	025
香菇生鱼炖鲜鲍·····	026
香煎松茸鲍脯·····	027
洋参炖鲜活鲍·····	028
原壳烛烧蟹鲍·····	029
纸锅虾粥灯影鲍鱼·····	030
鹅掌扒鲍脯·····	031
皇窝麻鲍·····	032
翡翠蚝皇花胶澳鲍·····	033

燕菜精品菜例

官燕冻汤·····	034
官燕竹荪鲜蟹钳·····	035
官燕炖木瓜·····	036
荷塘奇燕·····	037
红烧鸡汁官燕盏·····	038
皇室炒官燕·····	039
鸡丝官燕盏·····	040
鸡汤青瓜茸燕窝·····	041
珊瑚官燕鸽蛋·····	042
汤皇官燕盏·····	043
桃园三结燕·····	044
西施扒官燕·····	045
夏日拌燕窝·····	046
鲜莼扒血燕·····	047



蟹黄扒燕菜	048
蟹肉扒燕窝	049
蟹肉石榴官燕	050
杏汁官燕	051
燕窝核桃酪	052
燕窝烩生翅	053
银杏炖官燕	054
樱花燕窝	055
冬日燕窝蒸四喜	056

鱼翅精品菜例

澳洲活鲍海虎翅	057
白汁河豚全翅	058
斑鱼汤鱼丝炖翅	059
碧绿映金缕	060
扁尖鱼翅	061
顶汤南腿鱼翅	062
冬荷大包翅	063
黑椒汁煎烧双翅	064
冬阴功鱼翅汤	065
贵族汤捞翅	066
黑珍珠拌海虎翅	067
鸿运烂糊鱼翅	068
红鱼子干捞翅	069
黄龙大翅	070
皇冠荷包翅	071
皇室天九翅	072
鸡汤云丝生翅	073
酱汁鱼翅	074
金必多翅	075
金箔炖天香	076
金脂香鲍翅	077
烤金相玉质翅斗	078
龙皇鲍翅	079
龙虾海虎翅	080
牡丹大裙翅	081
牛尾炖金山翅	082
蒲菜鱼翅	083
乾隆大鲍翅	084
清汤玛瑙鲍翅	085
三虾扒生翅	086
沙锅鱼皮蟹翅馄饨	087



上汤瓜燕海虎翅	088
上汤蚝皇海参鲍翅煲	089
上汤鲈烩鱼翅	090
文蛤扒鱼翅	091
蟹粥珊瑚翅	092
瑶柱烩生翅	093
云海腾波	094
醉香大鲍翅	095
莼菜肺鱼翅	096
蚝油海中四天王	097

海参精品菜例

拌刺参	098
碧绿明珠刺参	099
冰镇大乌参	100
海参蟹斗	101
黑椒酱刺参	102
蝴蝶刺参	103
花胶刺参	104
鸡粥海参	105
辽参燻鹅掌	106
奶汤刺参	107
群鲜刺参	108
三虾刺参	109
生敲海参	110
文思海参	111
蟹粉鲑云刺参	112
蟹黄刺参	113
玉兰海参	114
竹筒炖醉蟹蹄刺参	115
蚝皇瑶柱辽参煲	116
蚝皇刺参捞面	117
翡翠文蛤海参锅巴	118
麒麟梅花参	119



中国人食用燕鲍翅参由来已久，具有数千年历史。在使用鲜活物品受局限的情况下，懂得运用极其复杂的加工手段去制作干货，去炮制干货。干货加工后的滋味，呈现出别具一格的资质，是一些鲜品无法比拟的，同时也创造了储藏和保管干货的一整套方法。在外国人看来这些简直是天方夜谭，而面对用中国烹饪方法加工而成的席上珍馐，他们在赞叹中国菜的食物原料博大精深的同时，更能体现到中国饮食文化的渊源深厚。

以下是常用的燕鲍翅参的品种及选购、涨发、烹饪和储藏保管。

燕窝

1. 常见燕窝的种类

(1) 官燕

指爪哇金丝燕或白腹金丝燕，经事先养精蓄锐首次筑的窝。燕窝色乳白或淡黄，体质光洁，呈凹陷半圆形，边沿光滑，坠角小而薄，这种燕窝应该是最好的。厚0.3~0.5厘米，每只约重12克。品质极佳，为燕窝之上品。过去作为贡品奉献给宫廷或是专供当官者享用，故称之为官燕。

(2) 毛燕

燕窝体较薄，面色较暗，夹有较多绒毛及杂质。主要是灰腰金丝燕所筑的窝，或其他金丝燕第二、第三次所筑的窝，倘若有许多羽毛杂质，亦可归此类。质量较逊，形体较小，重量与官燕差不多。

(3) 血燕

燕窝颜色呈血红色，主要是棕尾金丝燕和其他种类的金丝燕所筑的窝。对其色有两种说法，其一，可能因其所吃食物或筑窝的岩石因潮湿渗出的红颜色所致；其二，相传金丝燕在筑窝过程中吐血所致，此说实不足信。

(4) 屋燕

金丝燕在海滩边上的老大屋里所筑的窝，通常此类燕窝色较白，质松、毛少，口味较逊于野外的官燕。

(5) 洞燕

其窠穴是筑在岩洞里的峭壁上，亦称岩燕。通常多为灰黑色或黄色羽毛，杂质亦多，口味一般较实而爽。

成品燕窝大致有几种形状：其一，燕窝形状完整，呈半圆凹陷兜形，似古代灯盏状，故称燕盏；其二，燕角。燕角是燕窝黏结在岩石上头尾的两边，加工浸发时间较长，剪出来的；其三，燕条。燕条是在采摘中弄碎后，加工成条形的燕窝；其四，燕丝。燕丝是在加工中产生的碎燕窝；其五，燕球或燕饼是燕丝做成球状或饼状后烘干的产品。

2. 燕窝湿发

(1) 正常湿发

燕窝用冷水浸泡一夜，可使燕窝出率更高，再拣弃杂质，挤干水分，放入沸水中，盖好盖焖30分钟，弃水，再用冷水浸发透。

(2) 即发即用

先将燕窝用水浸泡2小时左右，将燕窝连水放入锅中，烧沸，加入碱水数滴，随即离火，数秒钟后，再将锅上火烧沸，把燕窝倒入沥篮中，用冰水投凉，漂去碱味，再用沸水焖10秒钟，之后把燕窝倒入沥篮中，用冰水投凉即可使用。

3. 燕窝烹调

燕窝可制成咸甜均宜的菜品。咸燕窝的配料，多选蟹黄、蟹肉、鸡肉、鱼翅、鲍鱼、鸽蛋、莼菜、竹笋、松茸、羊肚菌等名贵材料作衬。甜燕窝的配料，多选桂圆、红枣、湘莲、核桃、木瓜、椰青、雪梨、雪蛤、银杏、杏仁、珍珠、香橙等名贵材料作衬。

方法以扒、炒、蒸、烩、烧居多，夏日宜拌，冬日宜做汤、羹、粥。

操作要求：

A. 如食咸的炖品，应在食用前调味，若在炖时放盐，将会使燕窝分解。

B. 如食甜品，最好在食用时把所需的甜味料或其他料放入调食。

4. 燕窝的储藏

(1) 干燕窝怕受潮，因此，储藏以防潮为第一要求。可放在密封的容器或广口密封瓶中，底部放入干燥剂。也可放入密封袋后放入 -5°C 的冷藏室里冷藏保存。

(2) 湿发好的燕窝，应根据规格、数量的要求带水速冻。也可装入密封袋，放入 -10°C 的冷藏室进行保存。

鲍 鱼

1. 鲍鱼的种类

(1) 干鲍

A. 网鲍

是鲍鱼中的顶级绝品，也是形体最大、价格最贵的鲍鱼。

原产于日本千叶县，但因近年来受海水污染，现以青森县的品质较佳。其外形椭圆，呈深咖啡色，底边广阔平坦，尾部较尖，肉质大而肥厚、软滑，底部有清晰的珠粒。发制后色泽金黄，香味浓郁，口感鲜美。用刀横切能看到鲍身带有网状花纹，故称网鲍。青森县的网鲍以晒鲍名师花鼓一手及其家族晒制的鲍鱼为最上品。

B. 禾麻鲍（又称窝麻鲍）

出产于日本青森县大间岐，由制干鲍鱼名师熊谷家族生产制作。窝麻鲍比网鲍小，由于喜欢活动在海底岩石的缝隙里，故在捕捞时用铁针钩捕，晒干时又用海草穿吊，故鲍鱼身上有两个孔和裂纹，这也是窝麻鲍最明显的标志。窝麻鲍肉质软滑柔嫩、色泽金黄、香味浓郁，是上品鲍鱼。

C. 吉品鲍（又称吉滨鲍）

出产于日本岩手县，由制鲍名师平田五郎家族制作。其外高内低的外形，如同元宝，中间有一条明显的线痕，鲍枕边高竖，色泽晶莹美观，口感鲜香爽口耐嚼。

D. 南非鲍鱼

产于南非，品质仅次于日本三大名鲍，形体也较大，鲍枕呈珠粒状，外形漂亮。肉质鲜香耐嚼，但价格明显低于日本鲍鱼。

E. 澳洲鲍鱼

外形与日本鲍鱼相近，但鲍枕边薄小，珠形不规则。干制过程中以石灰拌过，防虫，故涨发后香味和软韧感不足。食之无弹牙之感，其颜色呈淡灰色。

F. 中东鲍

产于中东各国。形体不大，颜色褐而偏红，鲍边细小，鲍枕扁平，较之日本鲍鱼，质更硬，鲜香口感也较逊色。

G. 苏洛鲍

产于菲律宾，长而尖，肉质韧，难以煨酥，质次。

其他地方，如中国的大连、烟台；欧洲、加拿大、美国等国家的干鲍质量一般。

(2) 新鲜鲍鱼

新鲜鲍鱼，指鲜活、带壳的鲍鱼，由于运输及保鲜技术的发达，市场、酒店、饭店里的活鲍鱼也很多。主要是养殖品种，大连、烟台等地产的一般壳长在10厘米之内。而10厘米以上，重过500克（连壳）的主要来自澳大利亚、南非等地。

因为带壳，方便了辨别品种。鲍鱼唇边呈绿色的，肉质细嫩，味道浓郁，为青边鲍鱼；唇边呈黑色的，为黑边鲍鱼，质略次一等；唇边呈棕红色的，为棕边鲍鱼，形体较大，味浓色重，价格也最贵；南非的鲍鱼枕边呈珠粒状，宽而美观；澳大利亚的鲍鱼边薄。

(3) 冷冻鲍鱼

A. 将鲜鲍鱼去壳，洗净内脏后速冻而成。质量逊色较多，成品颜色偏白，略呈淡黄色。

B. 将鲜鲍鱼去壳，洗净内脏后入沸水锅略煮，捞出入冰冻水中激冷，成品颜色偏白，略呈淡黄色。

以上两种若烹制得法可获得鲜活鲍鱼的质感。

(4) 罐头鲍鱼

市场上常见有日本产的吉品鲍，质地好，为上品；墨西哥产的“车轮牌”鲍、南非产的鲍，质量都较好，色如发好的干鲍，味浓郁，质感有嚼头；澳大利亚产的色白，质地较滑，属中档产品；新西兰产的质量不如人意，装罐之前已反复处理，脱尽颜色后才呈黄白色，其间添加不少化学用品，味道不理想。

2. 常见鲍鱼的选购及品质

(1) 外形完整

可先将外形有缺口、裂痕者摒弃，挑选出完好无缺、品质较佳的鲍鱼。

(2) 肉质肥美

通常有肥厚肉质的品质会较干扁者优良，而底部宽润的，则要比瘦长者为佳。

(3) 外形一致

各式品质优良的鲍鱼通常形状类似，因此，在挑选时需注意不要被一些状似蹄形的次等鲍鱼所蒙蔽了。

(4) 大小新陈

干鲍鱼不管何种形式，都是越大越好。俗称“千金难买两头鲍”。一般每500克12~15头的鲍鱼属中上品，3~6头属高档品。

干鲍鱼越“陈”越值钱。干鲍鱼放置2年以上者，颜色便由半透明肉色转为咖啡色。陈鲍鱼味更浓更香，且会有“糖心”效果。所谓“糖心”是指鲍鱼经过干制涨发烹调后为成品，咬上去有软糖心般的口感，甚至还略有粘牙般的感觉。这是品味鲍鱼的最高境界，一般新鲍鱼是没有这种口感的，这是鲍鱼陈化的结果。

(5) 颜色正常

A. 鲜鲍的色泽与死亡时间的长短有关，色泽愈暗淡表示死亡时间愈久，新鲜度也愈差，因此不宜选购；而有些干鲍会出现有一点点的小黑点，主要是因风干程度不够彻底，以致外干内湿所造成。

B. 速冻鲍鱼以仍保持鲜品颜色为佳，呈灰白色则质差。

C. 罐头鲍鱼，以鲍鱼本色或玉白色、明亮为佳，色暗质次。

3. 干鲍鱼湿发

干鲍鱼：干鲍鱼肉质坚硬，且纹理紧密，要使其糯软、易于咀嚼，唯一方法，只有运用“火候”进行加工，方得完美效果。

干鲍鱼的烹制，分湿发、烹制和上芡三个步骤。

干鲍鱼湿发：干鲍鱼水发法，不用常规冷水浸透发大的方法，因为硬实程度较高的干鲍，用水浸发的作用不大。鲍鱼被水浸发，只有外层的肌体和裙边部分略有膨胀的现象，其肌体内吸水甚微。发软的程度不足，对煲发没有多大的帮助。

水发干鲍鱼最佳的方法，就是利用滚水焖发。先给干鲍鱼晒晒太阳，用牙刷刷去鱼身和裙边缝隙里的石灰，再用水洗净，放进沙煲，沙煲中加满清水，慢火烧沸，将鲍鱼煲20分钟后将火熄灭，原煲密盖，任其自然冷却（约5小时，大头网鲍肉质较硬，需要用温热的水闷得时间长一些，最好闷一夜），俗称鲍鱼闷涨发。

干鲍的闷涨发，对鲍身糯软所起的作用很大。充分地证明了干鲍鱼经水的闷涨发后，整体发软，肉质膨胀的程度，通常会比原来体积大了一倍左右，这是由于鲍鱼受暗热、肉质容易松软膨大的结果。

事实证明，经过水闷涨发的鲍鱼，原先的味道完全没有流失，反而在晒制过程中所加入的盐分和石灰质都被渗透。鲍鱼不含盐分，煲发时容易糯软，没有灰味，食味才佳。

干鲍鱼经湿发，质身糯软的程度很大，烹制时可以节省一半以上的时间。

4. 湿发鲍鱼的烹制

干鲍煲发，需加入配料同煲，目的是取得较佳的效果。比如，选用冰糖，帮助肉质松软；加进陈皮和绍酒，可以去腥和增香；放五花腩肉，有润身的作用。

湿鲍在煲发前，要将其尖端的胃部挑出，除去泥沙；鲍鱼在煲制的时候用沸水，这样可以保持肉质的松软；煲底用竹筴垫着，避免粘底；当水分将干时再加进滚烫的开水。

鲍鱼经过煲，才会达到肉质糯软，其间约需1小时。晾凉后再重新煲上2~3小时，如此经数次煲、焖程序，鲍鱼自然就糯软嫩滑起来。

体形细小的鲍鱼，食味淡薄，还需加上汤煲，目的是增其鲜美。但必须待鲍鱼糯软才可以加入上汤，以免鲍鱼遇咸而变硬。其实上汤的味道是很难完全进入鲍鱼肌体的，因为鲍鱼的纹理致密，不易入味，只有用浓缩了的上汤（混合鲍鱼的原汁），淋浇在鲍鱼的表层，吃起来才有浓鲜的感觉。

5. 鲍鱼汁的种类

鲍鱼上碟，必定淋浇芡汁，这是味道的源泉。芡汁种类大致有三种：

(1) 原汁加蚝油

原汁加蚝油作芡，多是由于加上汤煲发的一类，取其原汁原味，再以蚝油调出鲜味的食法。

(2) 高汤加蚝油

鲍鱼煲发后，不以原汁勾芡，换用高汤调味，加蚝油以增其鲜美的味道。

(3) 原汁混合云腿汁

顶级大鲍煮的汁，食味很足，煲发之后，原汁原味，鲜味极浓，再加云腿汁调味，就更加浓鲜。

6. 鲜鲍鱼和冻鲍鱼烹制

鲜鲍鱼：去壳、内脏，刷洗干净，以粗盐将表面黏液清洗干净。

冷冻鲍鱼：首先，通过微波炉进行解冻（通常化冰过程会流失鲍鱼原汁），然后洗刷干净，用刀拍打鲍鱼两面，使其肉质自然松软。

以上两种鲍鱼都要用沸水氽烫捞出洗净，用干鲍鱼的配料及烹调方法来烹制原只整鲍。

7. 罐装鲍鱼的烹制

罐装鲍鱼可以先煲它几个小时，再倒出在温水中洗净，根据喜好和菜式要求切配，用“扒”

的烹调方法加工（以免罐鲍片、块等久经火候变韧）。

罐装鲍鱼若要以整只烹调时，开罐取出鲍鱼洗干净，先用淡汤除去罐装鲍鱼的罐头味，然后放入有竹筴的煲中，铺草母鸡、五花肉、冰糖、糖色，注入沸水，使其淹过所有材料焖制4小时上色、润身，煲焖后，再加蚝油、少量火腿，再煲焖2小时左右，鲍鱼就柔软起来。

8、鲍鱼的保存

(1) 干鲍鱼购回后，在烈日下暴晒4小时左右，趁其身暖放入密封罐内存放，可以使鲍鱼不受潮，不虫蛀，鲍鱼味也会渐浓。存放一段时间后，鲍鱼身上会出现白霜，是盐分渗出现象属正常。倘若短期存放，也可以用塑料袋密封后放入冰箱速冻，但忌长期存放，以免失去鲍鱼原有的纯正风味。

(2) 冷冻鲍鱼化冻非常重要，最好是放入微波炉用解冻档解冻。这样，里外同时解冻可以最大限度限制由解冻造成的鲍鱼纤维组织的损伤，以保持鲜鲍鱼的质感。解冻之后切不可再冻。否则，味同嚼蜡。

(3) 罐装鲍鱼，应该注意它的制造日期，在保质期内食用完。开罐后不要将汤汁全部倒掉，尽可能让鲍鱼浸没于汤汁中，开口处最好用塑料袋罩住罐口，绑紧置于5℃~0℃的冷藏室中，防止其风干老化。开罐后最好在5天以内食用完，以防变质。

鱼翅

1. 常见鱼翅的品种

鱼翅分为只翅（背鳍）、翅片（胸鳍）、钩翅（尾鳍）、必钩（腹鳍）、小必钩（第二背鳍）、必翅（臀鳍）。不同品种体现不同质量。

(1) 金山翅

产自墨西哥和美国，以前多由美国旧金山运抵中国。这种鱼翅翅身饱满，根部干净，翅针粗而糯滑，熟货呈金黄色，隐约可见丝丝缕缕翅针饱绽，品质极佳。

(2) 裙翅

有黄沙裙翅、珍珠裙翅、黄裙翅、棉裙翅、软沙裙翅等。以亚洲区域太平洋海域出产的最多亦最好。翅针粗壮，而且绵软滑利，口感极佳。通常以排翅形式出现，在筵席上气派壮观。

(3) 海虎翅

多数来源于南美洲太平洋区域，体形大，翅针粗壮，稍疏，肉膜薄，故常被除去肉膜专取翅针做散翅，属次高档原料。

(4) 骨翼翅

有“翅中之王”和“散翅之王”的称号。主要来源于南美洲，是当地最大的一种翅。翅针粗，而无膜包裹，涨发后无法连片，只能作散翅，其品质软糯滑爽。虽为散翅，实属上品。

(5) 五羊翅

这个名称来自日本，多产于南美洲。背鳍可作排翅，翼翅及尾鳍作散翅用。翅皮滑而胶质重，翅针耐火而柔滑，甘香软滑，味道浓郁。

(6) 牙拣翅

主要产于日本、韩国、东南亚，翅身长而薄，虽然翅针不粗，但好在翅针软滑，而且产量较大，属中低档。

(7) 黄胶翅

黄胶翅的熟货以色黄、明净、重胶质而得名。产于太平洋两岸，尤以菲律宾的吕宋黄为著名。翅针粗而软滑，胶质重，翅膜大，用作包翅最为适宜。

(8) 软沙翅

软沙翅，又称大王翅。翅针软滑，肉膜薄，口感不错，市场上这种翅的块形都很大，故有此名。其尾钩翅的形体只比天九翅、骨翼翅小，而比海虎翅大。

2. 鱼翅的品质

鱼翅一般以体形大，翅板厚实，翅身干燥，表皮完整洁净而略带光润，边缘无卷曲，翅根短，且干净，无蛀口及异味为上品。色泽以黄、白、灰色的较优，去沙、去骨的净翅，以翅针粗长、色泽光亮为上品。

检查鱼翅的质量

引线包：即鱼翅中的细长芒骨。芒骨不能食用，必须除去，芒骨越多，质量就越差，有些引线包的翅呈青黑色，翅细软而糯滑。

石灰筋：指鱼翅的翅根部和翅针中间隔存在的白色如石灰的物质，食之坚硬不能下咽。多出现在形体较大、色灰白而老、翅针较粗的鱼翅中，鱼翅涨发后翅针是柔软的，石灰质很少，石灰筋在翅中有时形成一条条鱼骨般模样，这种翅不能食用。产于热带地区的翅更易出现此类问题，选购时一定要注意产地。

熏板：制作鱼翅时在冬季，无法用日光晒干，而是采用人工干燥法制成的鱼翅。熏板质地坚硬，色泽不够明艳，泡发时沙粒很难除净。

油板：鱼翅在生产加工时，由于气候潮湿或适逢阴雨季节，加之未及时注意保存，刀割处的肉发生腐烂，影响翅根而造成。这种鱼翅根部呈紫红色，有似干未干的油渍现象，腥臭异常，使用时必须切除。

净头：指鱼翅熟货根部无骨、无肉、无皮连着，成色金黄，表面无黏膜。

夹沙：在捕获鲨鱼时不慎压破翅的外皮，使沙粒陷入翅的内部而产生的。夹着沙粒的翅晒干后有深的皱纹，质量差，湿发后沙粒很难取出，需将胶质溶化后才能漂去沙粒，只能取翅针作散翅用。

选择熟翅要避免一个误区，并非越白越好，颜色过白的鱼翅可能是在加工时使用过多的漂白剂造成的，这样的鱼翅纤维组织受损，食用时失去鱼翅原有的韧性，处理不好成品易有化学异味。

翅根部无翅裙的称“金山头”，涨发率高，贮藏也不易生虫变质。翅制作方面最好，墨西哥的鱼翅质量也较好，中国产的鱼翅含盐分略多。鱼翅的品质在品尝时分辨得最清楚：以翅针粗壮长、柔软、糯滑、温如软玉，汤水馥郁为上品；翅针过于脆爽挺韧，嚼之不烂，入口过于烂糊，翅针柔细，或鲠喉、含翅骨、灰味重、刺口，或汤汁口味不醇等，皆为劣品。

不同菜式的鱼翅，成菜时对鱼翅的品质标准要求不同。只有知道不同鱼翅菜的质量标准以后，再因菜施艺，才能突出鱼翅的风味。

鱼翅烹制成菜式，其中要经过很多道的工序，比如，浸发回软、煲发柔软、漂水去胶、煮焖去腥和烹调入味等，在这些工序中，缺一不可达到美食美味。

3. 鱼翅湿发

鱼翅湿发，包括浸发和煲发两个程序，在煲发的过程中，包括去骨和漂水。

鱼翅浸发，浸发时间根据翅的品种有长有短，其中以裙翅的浸发时间最长，往往需用两天或两天以上的时间，这是由于翅身厚硬、翅针粗壮和翅膜丰盈的缘故；质稍软的包翅，浸水时间也需1~2天；用以制作散翅的翅片，翅身柔薄，浸水的时间比较短，需时半天，便已足够。

鱼翅经过浸发，翅身只是变得柔软和发大，还需用适当的火候来煲焖。裙翅和包翅，除了拥有翅针之外，更附有翅膜，所以在煲的时候，要利用竹筴将鱼翅夹实和绑紧，以防鱼翅煲至散烂。散翅煲发比较简单，只需将浸发过的翅片，放进水中加热便可免去一切繁琐程序。

当鱼翅煲焖好，还需去骨和漂水。裙翅和包翅煲至一定的程度可由煲内取出，浸在水里，将翅骨仔细拆出，翅针自然会同翅膜连结，成为排状。翅片煲焖，放进竹制筲箕，将鱼骨剔出，鱼翅发散，变成条条银针俗称散翅。

裙翅和包翅虽然可以去骨，但本质依然硬实，仍需足够火候，将鱼翅煲焖至软，需要2~3次的煲发，耗时大概6~8个小时。裙翅和包翅胶多，煲发时要经常换水，使煲中水分所含的胶质逐渐稀薄，鱼翅才容易柔软。散翅煲发，不用换水，用原来的水一直将翅煲焖至软，需时5~6个小时。

鱼翅煲炖，本身的胶质仍未去尽，欲要鱼翅清爽不糯滑，还需以流动清水浸漂去胶，鱼翅经过漂水，色泽变得微黄洁亮、晶莹通透。

4. 鱼翅烹制

鱼翅的腥味浓重，虽然经过湿发，腥味仍然存在，所以，烹制之前，必须要煮焖去腥。散翅要利用葱、姜、酒煮焖，而裙翅和包翅则用煮姜水的形式。

散翅的翅针发散，可以直接煮焖，做法是以葱、姜起锅爆香，再烹料酒，加清水将鱼翅的腥味煮出来。

裙翅和包翅成排状，为了避免将鱼翅煮至散乱，选用竹筴夹实和扎紧，放进姜片于鱼翅当中，以清水慢煮，去除腥味。

鱼翅腥味去掉后，可以正式进行烹调工作，首要步骤是将鱼翅入味。

裙翅针粗、肉膜肥厚，需要加进配料，方能入味。一般做法是选用老母鸡、瘦肉、云腿、味料和汤水于裙翅一同煲制，使鱼翅吸进配料之鲜味。

包翅和裙翅做法相同只是时间有所区别。

散翅入味只用上汤和味料烧沸即可。

经过入味的裙翅和包翅，适用扒制菜肴，而散翅适合制作煎、炒、蒸、烩、扒等菜肴。

裙翅扒制，定选顶汤，作用是加重菜式的食味，因为顶汤馥郁和甘鲜。要使菜式味再丰实，还需加进一些云腿汁。

包翅扒制，包翅体形颇大和翅针粗壮的选用高汤，体形小的一般选用上汤。

散翅由于翅身入味不足，常会借重配料作为补味，如珊瑚扒散翅、蟹粉鱼翅、仙鹤神针、黑椒汁煎烧双翅、炒桂花鱼翅等。

以上各种鱼翅均需入味，才可烹制成菜。但用做炖汤的包翅和散翅，就无须经过加工入味，这是因为炖制的鱼翅，必定配以浓汤和足料，鱼翅经炖，食味自然佳美。

5. 鱼翅储存

鱼翅最怕受潮、虫蛀及翅根产生油根。因此，购回的鱼翅一定要保持干燥，经常在太阳下暴晒，稍晾后按等级、规格分门别类装袋进行密封，放入冻房储藏。涨发好的鱼翅最好用水冻成块后用保鲜袋封好进行冷冻。将入味的鱼翅连汤水密封好，在0℃左右冷藏，最好在半月内用完，以免变质。

海 参

1. 常用海参的品种

(1) 刺参

又名方参，主要产于中国山东、辽宁、日本、朝鲜等地，活时体长20~40厘米，体色多样，多呈赤褐色、紫褐色、灰

白色、浅绿色，也有少数为白色。体呈圆筒形，背上有4~6行大小不等、排列不甚规则的肉刺。

A. 辽参

又名红旗参，是著名刺参，色棕黄，透红光，体小肉厚，背有几行排刺，一等干刺参每500克35头以内，二等刺参每500克36~60头，每500克可涨发3000克左右。

B. 日本参

又名十番参，产于日本，以长方形，腹中无沙为最好。黑色有刺，大者每500克20余头，小者近百头，肉质极软糯，每500克可涨发3500克以上。

C. 灰参

产于中国烟台、朝鲜，形状与十番参相同，黑色有刺，咸性很重，容易回潮，肉质软糯，每500克可涨发3000克左右。

(2) 梅花参

主要产于我国南海和西沙群岛。因背部的肉刺相连呈梅花形状而得名，是海参中体型最大的一种，活体长60~120厘米，粗达30~50厘米，干品色灰褐偏黑，口感略有一股涩味，每500克可涨发3000克左右。

(3) 大乌参

A. 乌皱参

产于非洲及沙特阿拉伯的红海一带，体呈长圆形，肉厚，背部剖开色黑，皮起皱纹，质肥而软糯是珍贵上品，每500克大者有2~3头，小者6~7头。每500克干货可涨发3500克左右。

B. 番乌参

产于澳大利亚，长圆形，色黑，皮光滑微皱，肉厚者背部剖开，肉薄者背部不剖，质量较次，每500克干货可涨发2750克左右。

C. 乌元参

产地较多，以印尼为最好，吕宋和新加坡的产品次之，其他各地也有。圆而短粗，肥者剖背，瘦者剖腹，但亦有不剖背、不剖腹的，大小悬殊很大，大者每500克只有6头，最小者每500克有200多头，每500克干货可涨发2500克左右。

(4) 秃参

又名明玉参，体形圆长，皮细而光滑，通身透明、有黑影，以澳大利亚所产的品质最佳。吕宋所产的为红参，色红润透明，肉质细糯，最大者每500克有6头，最小者每500克有200多头，每500克干货可涨发3000克左右。

(5) 黄玉参

产于我国海南岛的为最好，印尼、吕宋、新加坡三地略有好货，体呈长方形，有暗刺，涨发后刺显出，肉质肥而软糯，每500克干货可涨发4250克左右。

(6) 白石参

又称婆参或猪婆参，产于中国南海海域，色白带黄，干货体面光滑无刺，肉厚而较滑，每500克干货可涨发2750克左右。此参必须先用火燎皮，再水发。

2. 海参的品质

(1) 干海参的品质鉴别

- A. 形体完整，整齐。同一档次的海参体形应大小一致。
- B. 干燥。干海参含水不得超过15%。
- C. 腹中无沙。

(2) 涨发后的湿海参品质鉴定

- A. 形体粗长，完整无缺损。
- B. 质重、皮薄、涨性大。

C. 肉质肥厚，性糯软爽滑。

D. 有弹性，无沙者为上品。

3. 海参湿发

(1) 火发

方法流程：烧皮—刮铲—水浸—煮焖—剖腹—煮焖—浸漂—烹调。

这种方法用于大乌参、白石参等。先将海参放在旺而不烈的火上烧到外皮焦枯发脆，用小刀刮去外面焦黑一层，见深褐色为止。然后放入冷水中浸泡两天，见体质已软，下锅煮沸后改用微火焖2小时起锅去肠、沙及杂质后，用清水漂清，夏天浸泡4个小时，冬天浸泡一昼夜。再下锅煮焖1小时30分钟后，捞出用清水漂清，分开硬、软，硬者再漂浸4~5个小时（此时用冰冻水浸）即可应用，或装入盛器中进行冷藏。

(2) 水发

A. 一般水发

方法流程：水浸—煮焖—剖腹—煮焖—浸漂—烹调。

这种方法主要用于刺参、梅花参、番参、黄玉参等，因其肉厚皮嫩，只有采用多煮焖、多浸漂，才能使其逐步发透。其方法是冷水浸泡一昼夜后，放入开水锅中煮5分钟，加锅盖熄火闷至水自然冷却，洗净再用开水煮5分钟，加盖熄火继续闷，待水稍冷时，取出海参剖腹，去脏洗净，再次下开水锅煮开，加盖微火焖涨至海参柔软糯滑为止，洗净后养于冰水中，使其涨发到需要大小后冷藏，再根据要求进行烹调。

B. 用焖烧锅水发

方法流程：与A相似，唯独运用先进科学合理的煮焖法。

水浸—用焖烧锅加热的时间短一些，焖的时间亦短些—剖腹—焖烧—浸漂—烹调—。

4. 海参的烹制

海参经水发后仍有腥味，所以在烹制之前仍应用葱、姜炆锅出水，再用油略炸去表层水分，使其易黏，因为海参本身无味，就靠调味、衬菜和通过拌、扒、熘、烧、蒸、煮等多种烹调方法来衬托海参，突出海参，使海参达到一个新境界。

5. 海参的保存

干海参应置于干燥通风处，注意防潮。不可与油腻、咸卤食品放在一起，以免引起腐烂。遇到梅雨季节，湿度增大，这时海参易返潮，要勤检查。如海参体出现白斑，发软黏手，应立即晾晒。

涨发好的湿海参也不能长久储存，应马上烹制。只能冷藏不能冷冻，否则冰冻出孔洞影响质感。



鲍丝三蛇羹

原 料

成品鲍鱼丝 (供10人用)	250克
金脚带、饭铲头、过树榕三种熟蛇丝	各 150克
水发木耳丝	50克
陈皮丝	20克
制作蛇羹汤	1800克
淡二汤	500克
淀粉	100克
鸡丝、花胶丝、冬菇丝	
笋丝、姜丝	各 50克
菊花	1朵
香菜	50克
柠檬叶	50克
薄脆	75克
盐	10克
味精	5克

制作方法

1. 用淡二汤把鲍鱼煨好。蛇汤烧开调好味，放入已蒸过的木耳丝、陈皮丝、三蛇丝及各丝，烧开，明芡推均匀，下鲍鱼丝略推一下即成，起锅装容器上桌分食。跟上菊花、香菜、柠檬叶细丝及薄脆各1小碟。

延伸菜肴：菊花三蛇烩生翅

瑶柱菊花五蛇羹

特 点

明亮爽口，香气浓郁。

注意事项：

木耳、陈皮等各种原料必须切细细的丝，长短与蛇丝一样，底汤鲜而有蛇味，清而不稠，汤料合一，而花水渣方其之弊，色泽深浅浓稠，汤清微厚，热后口脆者为上。



鲍鱼海珍煲

原 料

极品鲍鱼 20 头	500 克 / 1 只 (供 4 人用)
水发花胶 4 块	160 克
水发辽参 4 只	280 克
水发冬菇 4 朵	50 克
鲍鱼原汁	100 克
上汤	50 克
鸡汤	50 克
蚝油	25 克
淀粉	4 克
淡二汤	300 克
葱油	50 克
盐	1 克
味精	1 克

制作方法

1. 将花胶用淡二汤略煨，辽参出水，冬菇发透。
2. 辽参、花胶、冬菇置入大煲中，加上汤、鲍鱼原汁、鸡汤、蚝油、葱油、盐烧开，转小火略煨一下，勾芡，把已蒸了 10 分钟的成品鲍鱼加原汁收稠为度。味精、辽参、花胶、冬菇各占 1/3，中间放鲍鱼一整只，浇上卤汁即成，鲍鱼上桌后分切成 4 个厚片。

特 点

辽参、花胶、极品鲍鱼软糯，浓鲜适口。

注意事项：在调味中，要达到咸中有鲜，鲜中趋口的特色。

