

图解 食用干货 选购加工大全

TUJIE SHIYONG GANHUO XUANGOU JIAGONG DAQUAN



鱿鱼

体扁长、圆锥形；头腕似佛手状，尾端的肉鳍呈三角形



白果

以粒大光亮、壳色白净为鲜品



鲍鱼

壳坚厚，低扁而宽，呈耳状。以紫鲍品质最佳



辣椒

又叫番椒、海椒、辣子、辣角、秦椒等，是一种茄科辣椒属植物



松菇

风味极佳、香味诱人，营养丰富



食用干货
百科大全

牛国平 © 主编

CBSK 湖南科学技术出版社

图解 食用干货 选购加工大全

TUJIE SHIYONG GANHUO XUANGOU JIAGONG DAQUAN



猴头菇

以形体完整、茸毛齐全、
体大而重、色泽金黄者为好



辣椒

又叫番椒、海椒、辣子、辣角、
秦椒等，是一种茄科辣椒属植物

食用干货
百科大全

牛博平 主编

CSX 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解食用干货选购加工大全 / 牛国平 主编. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5357-7563-4

I. ①图… II. ①牛… III. ①干制食品—基本知识—图解 IV. ①TS205.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 040275 号

图解食用干货选购加工大全

主 编: 牛国平

责任编辑: 郑 英 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2013 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 7.75

书 号: ISBN 978-7-5357-7563-4

定 价: 29.80 元

(版权所有·翻印必究)

前言

岁月如梭，连90后都即将或者已经步入了婚姻的殿堂，我们这些80年代出生的“小皇帝”、“小公主”，早已开始服侍起了自己的“小皇帝”和“小公主”。于是，厨房里因为新来了这一大批菜鸟而更加热闹了。让我们一起，为我们亲爱的爸爸妈妈，为我们可爱的宝宝，为我们挚爱的他或者她，还有热爱我们的亲朋好友们，奉上我们自己烹制的爱心大餐吧！

要烧出好菜当然要用好的食材，烹调菜肴的食材原料分为鲜货原料和干货原料两大类。鲜货原料择洗后便可烹调，而干货原料必须经过涨发后才能使用。每一种干货的涨发都有它的独特技巧，如果不掌握好分寸或者忽略一些细节就可能导致失败的“作品”，因此，厨艺小精灵们请教多位名家大厨，寻访了无数民间前辈高人，挖掘出许多不为人知的干货处理技巧，今天就把这些福利分发给广大的80后和90后们！

本书分两部分：第一部分主要介绍食用干货涨发的常识，如：食用干货为什么要发制？为什么有的食用干货用冷水发，有的食用干货用热水发？为什么有的干货必须用油发……第二部分介绍了64种干货料的涨发、洗涤、保存方法和烹调菜例。每一种干货料的涨发都有它的独特技巧，如果不掌握好分寸或者忽略一些细节就可能导致失败的“作品”，比如有些人用开水煮好粉条后，一下锅炒立马就糊，就粘锅结团，而有些人却能通过一点小手段避免这些情况的发生；泡发不同质量的腐竹，用怎样的水温才能保证泡发后的品相相同？同等质量的海参，泡发的时间也相同，可为什么有时候未发透，有时候却早已腐烂、溶化？关于食用干货料的这些问题在本书中都能找到满意的答案。



目 录

第一部分 食用干货原料的选购、储藏及涨发技巧

第一节 食用干货原料的基本知识

一、食用干货原料的选购、储藏	1
二、食用干货原料的涨发	1
三、食用干货原料的涨发技巧	2

第二节 食用干货原料的选购、储藏及涨发技巧

一、动物性水生干货原料	5
鱼翅	5
鱼皮	8
鱼唇	10
鱼肚	11
小鱼干	13
海参	15
鱿鱼	17
鲍鱼	19
干贝	21

海蜇	22
蚝豉	24
淡菜	25
豆腐丝	26
虾皮	27
海米	28
墨鱼干	29
乌鱼蛋	30
海螺干	32
蛤蜊肉干	34
二、动物性陆生干货原料	35
燕窝	35
猪蹄筋	37
猪皮	39
猪皮丝	41
干毛肚	43
羊筋	45

牛筋	46	百合	68
鸡筋	47	茄干	69
干肉燕皮	49	霉干菜	70
雪蛤	50	白果	71
三、植物性陆生干货原料	51	四、植物性水生干货原料	72
黑木耳	51	海带	72
干豆角	52	紫菜	74
银耳	53	南极冰藻	75
香菇	54	海茸	76
干平菇	55	龙藻	77
茶树菇	56	石花菜	78
杏鲍菇	57	五、复制品干货原料	79
鸡腿菇	58	人造鱼翅	79
松蘑	59	冻粉	80
真姬菇	60	米粉	81
竹荪	61	干面皮	83
猴头	62	腐竹	84
黄花菜	63	粉皮	85
笋干	64	粉丝	87
莲子	66	粉条	88
皂仁	67		



第二部分 食用干货烹调实例

第一节 动物性水生干货原料烹调实例

鱼翅	89	鱼肚	91
● 鱼翅捞饭	89	● 白汁鱼肚	91
鱼皮	90	小鱼干	91
● 咖喱鱼皮	90	● 小鱼干炖豆腐	91
鱼唇	90	海参	91
● 蟹肉扒鱼唇	90	● 葱烧海参	91
		鱿鱼	92
		● 臊子爆鱿鱼卷	92

鲍鱼	92
● 鲍鱼捞饭	92
干贝	93
● 干贝烧瓜球	93
海蜇	93
● 鸡丝拌海蜇	93
蚝豉	93
● 蛋煎蚝豉	93
淡菜	94
● 洋菜炒淡菜	94
豆腐丝	94
● 五香豆腐丝	94
虾皮	94
● 虾韭炒香干	94
海米	95
● 海米烧油菜	95
墨鱼干	95
● 豉香墨鱼卷	95
乌鱼蛋	96
● 酸辣乌鱼蛋汤	96
海螺干	96
● 白卤海螺	96
蛤蜊肉干	96
● 蛤蜊肉粥	96

第二节 动物性陆生干货原料烹调实例

燕窝	97
● 冰糖燕窝	97
猪蹄筋	97
● 葱烧蹄筋	97
猪皮	98
● 猪皮熬茄子	98
猪皮丝	98
● 温拌皮丝	98

干毛肚	99
● 水煮毛肚	99
羊筋	99
● 肉末羊筋	99
牛筋	99
● 黄豆炖蹄筋	99
鸡筋	100
● 蒜味拌凤筋	100
干肉燕皮	100
● 清蒸燕丸	100
雪蛤	101
● 冰糖什果雪蛤	101

第三节 植物性陆生干货原料烹调实例

黑木耳	101
干豆角	102
● 干豆角炒肉	102
银耳	102
● 鱼香银耳	102
香菇	103
● 蒜蓉香菇	103
干平菇	103
● 蒜苗炒平菇	103
茶树菇	103
● 腊香茶树菇	103
杏鲍菇	104
● 酱椒蒸鲍菇	104
鸡腿菇	104
● 腿菇素肠串	104
松蘑	104
● 松蘑土豆片	104
真姬菇	105
● 姬菇小炒肉	105
竹荪	105
● 鸡蓉竹荪卷	105

猴头	106
● 白扒猴头菇	106
黄花菜	106
● 黄花菜炖猪蹄	106
笋干	107
● 笋干老鸭汤	107
莲子	107
● 莲子银耳粥	107
皂仁	107
● 枣杞皂仁糖水	107
百合	108
● 百合粥	108
茄干	108
● 茄干小炖肉	108
霉干菜	109
● 霉菜扣肉	109
白果	109
● 银杏爆鸡花	109

第四节 植物性水生干货原料烹调实例

海带	110
● 韩式海带丝	110
紫菜	110
● 虾皮紫菜蛋汤	110
南极冰藻	111
● 凉拌冰藻	111

海茸	111
● 葱爆海茸	111
龙藻	112
● 酥炸龙藻	112
石花菜	112
● 鱼香石花菜	112

第五节 复制品干货原料烹调实例

人造鱼翅	113
● 辣鲜素翅	113
冻粉	113
● 什锦冻粉	113
米粉	114
● 酸辣米粉	114
干面皮	114
● 酸辣凉皮	114
腐竹	115
● 葱烧腐竹	115
粉皮	115
● 酸辣粉皮	115
粉丝	116
● 肉末炒粉丝	116
粉条	116
● 菠菜炒粉条	116



第一部分

食用干货原料的选购、 储藏及涨发技巧

第一节 食用干货原料的基本常识

一、食用干货原料的选购、储藏

1. 鉴别干货原料的基本标准

- (1) 干爽，不霉烂。
- (2) 整齐、均匀、完整。
- (3) 无虫蛀杂质，保持规定的色泽。

2. 干货原料的储藏基本常识

- (1) 储存环境应通风、透气、干燥、凉爽，还要避免阳光长时间的日晒。
- (2) 一些气味较重的干货原料，应分开保存，否则会相互串味，影响食用。
- (3) 对于质地较脆的干货制品，应减少翻动，轻拿轻放，不能压重物。
- (4) 要有良好的包装和防腐、防虫设施。
- (5) 勤于检查。一旦发现有变质的干货，应及时清除。

二、食用干货原料的涨发

1. 干货原料涨发要求

- (1) 使其吸水回软，尽最大的可能恢复原状。
- (2) 改变原来的质地，变老、硬、韧等为松酥、软糯、嫩滑。
- (3) 去除其腥膻臭等异味，去除不可食用的部分和杂质，使其无异味，符合食用卫生和美味的要求。

2. 干货原料涨发目的

干货原料与鲜货原料比较，具有不同程度的干、硬、老、韧、脆等特点，并带有较重的腥臊或苦涩。所以，要想把干货原料烹制成美味佳肴，必须进行泡发。其目的是根据干

货原料的不同性质，采取不同的泡发方法，使原料重新吸收水分，最大限度地恢复到原有的形状和鲜味，使干货体积膨胀，质地松软，并除去腥膻气味和杂质，以便于切配和烹调，利于人们消化吸收。

3. 干货原料涨发要领

(1) 熟悉干货原料的特性和产地，以便选用合理的涨发方法。如鱿鱼用碱水发，木耳用冷水发；蹄筋用油发。

(2) 熟悉干货原料品质的新旧、老嫩和好坏，以便控制浸发时间和火候。如吊片鱿鱼水浸时间短；日本排鱿水浸时间长。

(3) 熟悉涨发步骤，掌握涨发过程关键环节。如涨发蹄筋，就有多个工序：油炸、碱水泡、漂洗等。

4. 干货原料的涨发方法

传统涨发方法：水发、油发、盐发、碱发和火发。其中水发分为冷水发和热水发。热水发可分为泡发、煮发、焖发、蒸发。

现代创新方法：冰发、烤发。

干货原料品种多，质地异，涨发时应根据其成分、结构、干制时所用的方法、干燥速度等选用不同的方法。如鱿鱼、墨鱼适合用碱发；蹄筋、肉皮宜用油发；干贝宜用蒸发；木耳、银耳用冷水发；香菇、茶树菇适合用温水发等。

三、食用干货原料的涨发技巧

1. 了解油发干货原料的原理

油发的干货多为富含胶原蛋白的原料，如蹄筋、鱼肚、猪皮等。在油炸时，胶原蛋白由于受热而发生软化。随着温度升高，蛋白质的分子结构发生变化。当温度升高到150℃左右时，干货原料中的水分开始蒸发，产生气泡，由于蛋白质结构的改变，干货原料受气体的膨压开始涨大、膨松、起泡，这样就使过油的干货原料变得膨大、轻脆。

2. 了解碱发干货原料的原理

碱是碳酸钠，有一定的腐蚀作用。泡发干货时，水中加了适量的碱，成为电解质溶液的水溶液，能使蛋白质分子上的某些集团离子表面带有电荷，这样带有电荷的蛋白质分子就大大加强了蛋白质的亲水作用，从而加快了干货原料的吸水速度。由于吸水加快，就缩短了泡发时间，干货原料也就迅速地恢复到原来状态，从而达到泡发回软的目的。

3. 了解水发干货原料的原理

新鲜原料在干制时，蛋白质中水分子被慢慢脱掉，原料的体积逐渐缩小，蛋白质也就

成为干制的凝胶干块，蛋白质分子之间还留有当初存有水分的空隙，这就为泡发吸水准备了条件。当干货原料在水中长时间浸泡时，水分子慢慢渗透到原料中，把原料的各种物质，如蛋白质、纤维等软化，体积膨胀，增大，重新变为柔软而有弹性的原料。

4. 为什么有些干货原料要煮发

如鱼翅表面有一层坚硬的沙，乌参的皮坚硬，内部也比较坚实。采用冷水发不易发透，而采用煮的方法，能使原料内外两部分同时涨发回软，也容易使外部的沙、皮脱落。

5. 为什么有些干货原料要焖发

如鱼翅、海参等质地硬实，如长时间在沸水中煮，会使原料外烂内硬。如水煮开后再焖一段时间，就会使它内外同时涨发。

6. 为什么有些干货原料要蒸发

如干贝、海米、虾籽等鲜味强烈的干货，经水煮会使鲜味和养分受损。如放在盛器中上笼蒸发，能保持较多的鲜味和养分，还能保持原有形状。

7. 用碱发干货原料必须先用清水浸软

鱿鱼、墨鱼等原料都是用碱涨发，先用水浸软，让内外都吸收少量水分，再用碱液涨发，可以缓和碱液对原料外层的直接腐蚀，使原料吸碱均匀，内外一致，发透发好，筋性强。如直接用碱液浸泡，则会因原料受碱液的腐蚀而发生溶化现象，失去使用价值。

8. 干货原料在水发、蒸发制前要先浸泡回软

利用水发、蒸发干货时，要先将干货原料浸泡回软，这样能除去原料中的杂质和污物，并使原料变得柔软，正式泡发时易于吸收水分，内外膨胀均匀，涨发迅速、不损伤原料，能最大限度地恢复原有的形态，达到最高出品率。如水发鱼翅、海参以及肉层厚大或夹沙带骨的干货，先用水浸泡回软，再煮发，既能防止皮层破裂，损伤原料质地和形状，又便于剖腹、刮皮、去沙等工作；蒸发干贝等原料时，先用水浸泡回软能缩短正式发料时间，保持原料的胶质和鲜味。

9. 碱发干货原料不能再上火发制

原料经碱发制后，质地变得酥松软嫩。如果再上火加热发制，则会加速碱对原料蛋白质的腐蚀作用，促进蛋白质水解，生成各种氨基酸，并在热碱溶液中分解。最终使原料失去脆性、韧性、嫩度和营养价值，甚至会使原料分解溶化，无法食用。

10. 碱发干货原料应及时用清水浸泡

碱发料及时用清水浸泡，一方面除去原料内部碱液的残留量和抑味，以免影响口味；另一方面还可作为涨发的补充，使部分未完全发透的原料继续吸收水分，体积继续膨大，以达到最佳效果。

11. 油发干货原料时开始油温不能过高

用油发干货时，通常是將干货和冷油一起下锅，让油温逐渐升高，原料缓慢受热，里外受热均匀。如果开始油温过高，原料表面骤然受热，表面水分迅速蒸发，造成外焦里生，涨发不均匀；外表发黄变黑，并产生焦糊味；在浸泡回软时形体易于破碎，腐烂变质，影响成品质量。

12. 干货原料在油炸后要用热碱水浸泡

干货经油发后，体积膨胀，质地酥脆，但含有大量的油脂，有时还有异味。因此，要将油炸过的干货用热碱水浸泡，让油脂与碱接触，发生化学反应产生有机酸盐，而溶于水中，同时也除去油脂的油腻味、异味等。

13. 涨发好的干货原料在洗涤时要小心

干货涨发好后，回软返嫩，因此在除污去杂时要小心谨慎，不要破坏原料的原来形体，不要把一些易碎易断的原料弄得支离破碎，凌乱不堪。在浸漂时，还必须注意容器的干净整洁，不能用沾有油腻、污垢的盆浸泡或漂洗，以免影响原料的质量。尤其是对一些名贵的干品，更需认真对待。

第二节 食用干货原料的选购、储藏及涨发技巧

一、动物性水生干货原料



鱼翅

来源：是用鲨鱼的鳍，经加工干制而成。

品种：有大肉翅、明翅、荷包翅、皮针翅等。

形状：仿三角形。

质量：背翅质量最好，以洁净干燥、翅筋粗长、色泽白润，有光泽，无骨者为佳。

储藏：干燥通风处，以防发霉变质。

食疗：补五脏，长腰力，益虚癆。

涨发具体步骤

剪边

泡洗

开水焖

刮砂

分类

焖煮

出骨剔腐

漂洗

保存

剪边

将鱼翅薄边剪去。

提示

为防止涨发时砂粒进入翅内，发制前鱼翅的薄边定要剪去。

泡洗

放在有冷水的盆中浸泡数小时，把上面的毛灰及杂质清洗干净。

提示

用冷水泡的目的是为了把表面毛灰、杂质清洗干净。其泡制时间一定要够。



开水焖

鱼翅纳盆，注入沸水，加盖焖至砂粒大部分鼓起。

提示

用开水焖的目的是容易去除表面的砂粒。焖制时间应根据鱼翅的老嫩而定。老硬鱼翅约需1小时，软嫩鱼翅半小时即可。

刮砂

用小刀把鱼翅上的砂粒刮去，洗净。

提示

刮砂粒时用力要轻，以避免戳破鱼翅，砂粒进入内部，不容易清洗干净。如除不净砂粒，可再用热水焖制，直至完全刮净砂粒。



分类

对那些翅根较大的鱼翅，应将其根部切去一部分，然后再把老硬与软嫩的鱼翅分开。

提示

分类的目的，以便分别掌握火候，防止小而嫩的软烂，大而老的尚未发透。

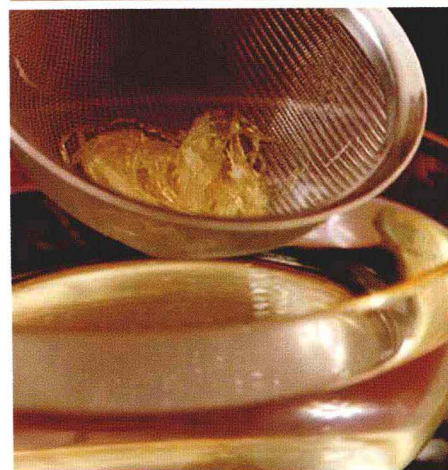


焖煮

把分开的鱼翅，分别装入两个网格状的篮子内，用盖压紧（这样可避免水沸时将鱼翅弄破碎），放在锅中，加入葱结、姜片、料酒和鲜汤，用大火煮沸后，改用小火焖煮。老硬鱼翅一般焖煮5~6小时，软嫩鱼翅焖煮4~5小时。

提示

装入有网格的篮子内并压紧，可以避免开水翻滚时将鱼翅冲击破碎。并且掌握好焖制时间以用筷子夹起两头下垂为度。焖煮时不能用铁锅和铜锅。宜用不锈钢锅、上等的陶瓷锅发制，效果才好。



出骨剔腐

将焖透的鱼翅取出稍凉，取出骨头和腐肉。

提示

要尽力保持原样完整外形。

漂洗

把清理好的鱼翅用清水漂浸24小时，中途需要换水2次，以促进其泡发和去除腥味。然后再放入锅内焖煮1~2小时至完全发透后取出，用清水漂洗干净，去除异味后退即成半成品。

提示

在整个发制过程中不要沾上油、盐和碱等调料，否则也会发生化学反应，使鱼翅变色和表皮脱落，成形不美。



保存

将泡好的鱼翅略带水分，按分量用保鲜膜包起来，放入 -50°C ~ -30°C 的冰箱冷藏，使鱼翅保持微冻的状态。

提示

不宜在水中浸泡过久，否则会变质发臭。必须放入冰箱储藏。





鱼皮

来源：用鲨鱼等鱼皮加工干制而成。

品种：有未褪沙和已褪沙的两种。

形状：呈大小不一的片状。

质量：以皮厚胶质多，皮张整齐、布满砂粒的鲨鱼身部剥下来的皮质最佳。

储藏：干燥通风处，以防发霉变质。

食疗：养颜，护肤，抗癌。

涨发具体步骤

洗涤

晾干

油炸

碱水泡

漂洗

保存

洗涤

将褪沙的鱼皮用温水洗去表面灰分。

提示

- 1.洗净表面灰分即可，不可久泡。
- 2.如果选用的是未褪沙的鱼皮，应先用温水浸泡约10小时至软，用小刀刮净砂粒和黑皮，再洗涤干净。刮沙粒时，用力要轻，速度要慢，以防划破鱼皮；沙粒、黑皮应清除干净，以保证成品洁白透明。



晾干

把洗净的鱼皮捞起，晾干表面水分。

提示

鱼皮表面的水分定要晾干，否则，影响涨发。



油炸

净锅上火，注入烹调油，放入晾干的鱼皮，用手勺不停地翻动。当温油升到三四成热、鱼皮表面出现气泡时，锅离火；待油冷却后，再将锅上火加温至五六成热，视鱼皮块形变大并漂浮在油面上，用手勺敲打发出脆响或用手一掰即断时，则表明鱼皮已发好，迅速捞起控油。

提示

鱼皮应同凉油一齐上锅，逐渐加热，这样才容易发透；油发时，应用手勺勤翻动鱼皮，一旦达到最佳效果时迅速捞起，千万不可炸过头。



碱水泡

按1000克热水（60℃~80℃）加25克食用碱的比例兑好碱水，将鱼皮投入碱水中，用重物压住，浸泡约12小时至鱼皮回软无硬心时即好。

提示

应掌握好碱水浓度和泡制时间；因碱有腐蚀性脱脂的特点，故鱼皮用碱水泡发好后，应立即捞出。



漂洗

碱水泡好的鱼皮放在自来水龙头下反复冲洗数遍，再放入盆内，用清水浸泡3~4小时，如此反复3~4次，直至鱼皮中的碱味除尽。



提示

在漂洗过程中，不可用力挤压，以免破坏鱼皮的形状；一定要冲漂净碱味。

保存

用清水泡住发好的鱼皮，待用。

提示

发好的鱼皮不宜浸泡过久，以免腐烂变质。

