



栗健
王滨
著



山珍海味干货 的发制与烹调

山珍海味干货的 发制与烹调

栗健 王滨 编著

农村读物出版社

山珍海味干货的发制与烹调

栗健 王滨

责任编辑 任鹤

农村读物出版社 出版

北京市北苑印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

787×1092毫米1/32 4.25印张 92千字

1988年4月第1版 1988年4月北京第1次印刷

ISBN—5048—0306—5175·2

印数：1—31 000册

定价：1.45

序

如果家人买回一只火腿，或者是海参、干贝、鱿鱼之类的干货，您能用它们烹制出美味佳肴吗？如果有亲朋好友自远方来，并以一只熊掌或是燕窝、鱼翅等贵重珍品作为给您的馈赠，您知道如何烧制它们，好与亲友一起同斟共享吗？恐怕相当多的人会因不知如何发制这些干货而无法受用，或者因发制方法不当，白糟蹋了东西，这实在值得遗憾。

也许有人会说，商店里有得是发好的山珍海味，何不买现成的呢？答案很简单，首先，自己发制干货比买现成的要经济实惠；其次，干货便于携带、贮存。更不用说，有些发制好的干货不是在任何地方都能买到。

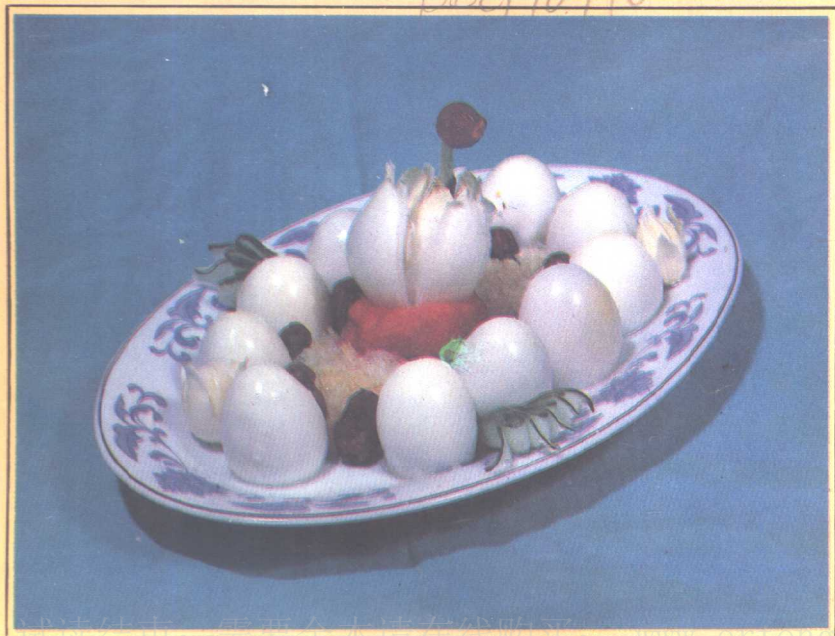
用干货烹制佳肴，必须是先行发制，而后再烹调成菜。大多数干货的发制工艺并不复杂，只要按照本书指示的方法亲自动手实践一下，就可以掌握要领。

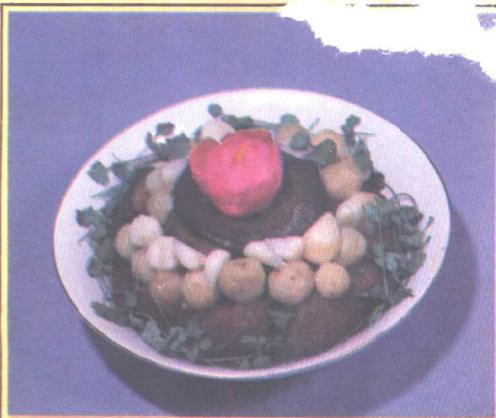
本书列举了56种常见的山珍海味的干货，对其产地、营养成分、烧制方法、烹调、成菜的特点进行了介绍。愿本书对您正确鉴别干货的优劣有所帮助，并能使它们物尽其用。

烹调，是通向家庭幸福的桥梁。希望您的家人有口福，能享受到您的烹调技艺带来的愉快。这便是我们编著这本书的目的。因我们水平有限，也许有不当之处，愿与行家切磋。



BB676/10





目 录

序

动物性海味干货.....	(1)
燕窝.....	(1)
鱼翅.....	(3)
鱼唇.....	(6)
鱼骨.....	(8)
鱼肚.....	(9)
鲍鱼.....	(12)
鱿鱼.....	(14)
海参.....	(16)
海蜇.....	(20)
银鱼干.....	(21)
鱼皮.....	(23)
干贝.....	(25)
裙边.....	(26)
牡蛎干.....	(28)
乌鱼蛋.....	(30)
墨鱼.....	(32)
海红干.....	(34)
蛤子干.....	(35)
蚬子干.....	(37)

蛭子干.....	(39)
蚶子干.....	(41)
海螺干.....	(43)

植物性海味干货

海带.....	(46)
冻粉.....	(49)
葛仙米.....	(51)

陆生动物性干货

熊掌.....	(54)
哈士蟆.....	(57)
鹿鞭.....	(58)
鹿尾.....	(60)
鹿筋.....	(62)
鹿膝.....	(64)
蹄筋.....	(66)
火腿.....	(69)
干肉皮.....	(72)

陆生植物性干货

笋干.....	(75)
玉兰片.....	(78)
蕨菜.....	(80)
苔干.....	(81)
黄花菜.....	(83)

白果.....	(87)
莲子.....	(89)
杏仁.....	(91)
百合干.....	(95)
干粉皮.....	(96)
腐竹.....	(98)
腐衣.....	(100)
西谷米.....	(103)

陆生菌藻类干货

猴头蘑.....	(105)
黑木耳.....	(108)
银耳.....	(109)
鸡枞.....	(111)
香菇.....	(114)
草菇.....	(116)
蘑菇.....	(118)
竹荪.....	(120)
发菜.....	(123)

常用辅料、调料、汤料的制作.....	(127)
--------------------	---------

动物性海味干货

燕 窝

燕窝是雨燕科金丝的之巢。金丝燕生活在热带沿海，其巢穴一般都筑于悬崖峭壁之上，采集非常困难，且数量不多，故而十分名贵。

燕窝含有丰富的蛋白质，每100克干品中的含量可达49.7克。此外，燕窝还含有较多的磷、铁等矿物质。中医历来将燕窝作为补肺养阴，治疗虚劳咳嗽、咳血之症的珍稀药材。

燕窝有白燕、毛燕、血燕之分：白燕是金丝燕第一期所筑的巢穴。它是金丝燕在吞食海中的小鱼、虾和藻类后，经胃液消化再吐出的粘液筑造成的，其色白而略透明，质量极佳。在封建社会，白燕是贡品，士大夫还常以它作为相互馈赠的礼物，故白燕又有“官燕”之称。毛燕是金丝燕第二期所筑的巢穴，是用唾液拌和自身的绒毛做成的；还有一种是用纤细海藻、柔软植物纤维混以少量唾液做成的，这种燕窝的质量较差，滋补和营养价值也不如前者。血燕则是燕窝筑于悬崖上的时间较久，被石缝中渗出的矿物质浸润，从而成为血燕。它不仅质量甚佳，而且营养极丰富，为燕窝中的上品。

燕窝一般以个大盖厚，外形完整，色白透明，绒毛少，涨发后质地柔软者为上品。色差毛多，外形散碎者则为下品。

其涨发方法是：先用开水将燕窝泡至回软，使之漂于水中，而后摘净夹杂在其中的燕毛，用清水浸泡着，待食用时，再进行提质。提质就是将经过上述处理的燕窝放入热碱水（其比例以15克燕窝为例，可加开水750克，碱3克）中浸泡，使其体积膨胀大约3倍，以手捻之有柔软滑嫩感，肉质不发硬，不糜烂时，将其取出，用热水将燕窝上的碱份漂洗干净，即可入馐。如果经一次提质的燕窝仍不能达到要求可另换碱水进行二次提质。经过提质的燕窝应马上使用，不宜久置。

清汤燕窝

原料：水发燕窝125克，清汤1250克，味精3克，料酒5克，姜汁10克，精盐1克。

烹制：用洁净的布，将水发燕窝中的水分挤去。汤锅置火上，放入清汤、姜汁、料酒、精盐，烧开后撇去浮沫，撇入味精，然后将汤倒入大碗中，再把燕窝放进汤碗里即成。

特点：燕窝洁白似雪，汤色微黄而味道鲜美，为珍贵滋补汤膳。

清汤芙蓉燕窝

原料：水发燕窝65克，蛋清250克，味精3克，料酒10克，精盐2克，清汤750克，姜汁10克。

烹制：用净布将燕窝中的水分挤去。用筷子将蛋清清搅打均匀，撇去浮沫，加清汤200克、味精1克、料酒5克、精盐0.5克调匀，入笼蒸10分钟左右，即为芙蓉。将芙蓉放入碗中，燕窝放在芙蓉上面。

汤锅置旺火上，将余下的清汤，料酒、精盐、姜汁、味精放入锅中，烧沸后撇去浮沫，倒入盛着芙蓉和燕窝的碗中即成。

特点：色白味美，鲜嫩富营养。

鱼翅

鱼翅是用鲨鱼的鳍加工干制而成的一种名贵海味，我国在周代就已将其列为“八珍”之一。

鱼翅的营养价值非常高，每100克干品中，蛋白质含量可高达83.5克，而且富含胶体蛋白。中医认为，鱼翅对人体有补气、补血、补肾、补肺和医治虚劳之功效。所以，鱼翅又是难得的滋补佳品。

鱼翅的种类繁多，因此，质量的鉴别很复杂。简单的说，可以从两方面来鉴别鱼翅的质量：一是从部位上来鉴定鱼翅的优劣，一般以背翅为最好，尾翅次之，胸翅最次；二是从种类上鉴定鱼翅的优劣，一般黄肉翅最好，群翅、沙婆翅、白鲨翅等次之，青翅等最次。

鱼翅的涨发方法为水发法，一般须经过泡、煮、焖、浸、漂几道工序。由于鱼翅有老嫩、厚薄、咸淡之分，故涨发手续的繁简和火候的长短也有所不同。如老黄翅：这种鱼翅翅针粗、质粘糯、质量好，其特点是翅板厚大，皮苍老，沙粒很难去除。因此，在发制时要先将鱼翅的薄边剪去，以防涨发时沙粒进入翅内。然后放入冷水中浸泡10—12小时。待鱼翅回软，放入沸水中煮1小时，再用开水焖至沙粒大部分鼓起后，用刀边刮边洗，除净沙粒（如除不净，可用开水再焖

一次，即可除净)，将翅根切去部分，然后把老硬与软嫩的鱼翅分开，分别装入竹篮内并盖好，放入锅内焖透（老硬鱼翅一般焖5—6小时，软嫩鱼翅一般焖4—5小时。将焖透的鱼翅取出稍凉，即可进行出骨和清除腐肉。把清理好的鱼翅放入锅内再焖1—2小时，至完全发透后取出，用清水洗净，去掉异味即成。

在上述发制过程中，鱼翅已退沙并切去根部后，还可以采用蒸制的办法将鱼翅发透。即：将已退沙并切去根部的鱼翅放入盆内，加清水、葱、姜、黄酒和少许花椒，上笼蒸1小时左右取出，除去翅骨和腐肉，另换清水和佐料再蒸1小时左右，然后换水加佐料再蒸。如此反复数次，直至鱼翅将近发透，且无异味时，放入清水中浸泡即成。

又如小杂翅：这种翅的翅板薄且坚硬，沙粒较难退除，因此宜采用少煮多焖的方法发制。先剪去翅边，然后放入开水中浸泡，水温降低后，另换开水继续浸泡，直至能将沙粒刮净为止。将刮净的鱼翅根部切掉，按肉质软硬的不同，分别装入竹篮（即软、硬分开，肉质软嫩的装一篮，肉质老硬的装一篮），放进锅中焖3—4小时，鱼翅完全焖透后取出，稍凉，除去翅骨和腐肉，用清水漂洗干净即成。

无论是哪种鱼翅，采取哪种发制方法，在发制之前都应将大小不同、老嫩不同的鱼翅分开，在煮焖时要注意检查，以便掌握火候。这样，可防止小而嫩的已烂，大而老的尚未发透。发好的鱼翅忌用铁质容器盛放，因鱼翅与铁放在一起会发生化学反应，使翅上生出黄色斑点，降低质量。此外，发好的鱼翅不宜在水中浸泡过久，过久则会变质发臭。

红烧荷包鱼翅

原料：水发鱼翅750克，净膛鸡肉500克，猪五花肋肉1000克，葱白10克，姜2片，花椒4粒，酱油15克，味精2.5克，料酒150克，水淀粉10克，猪肉汤1500克，香油5克，猪油25克。

烹制：将葱白5克、姜1片放入锅中，加温水烧沸，将鱼翅摆在竹筴上，放入锅中氽一下，取出装在汤盘内。将鸡肉切为4块，猪五花肋肉切为8块。

炒锅置旺火上，放入猪油，油热后放入鸡块、猪肉块、葱白5克、姜1片、花椒、料酒、酱油炒几下，加入肉汤，煨至肉汤还剩三分之一时起锅，拣去葱白、姜片、花椒、鸡肉和猪肉，将汤汁倒入碗中备用。

炒锅置中火上，将碗中的汤倒进锅内，烧至汤汁发粘时，放入味精，用水淀粉勾芡，浇在鱼翅上，再淋上香油即成。

特点：色泽酱红，翅肉滑软，汁浓味美，营养丰富。

红煨鱼翅

原料：水发鱼翅750克，鸡肉1000克，猪五花肉500克，料酒50克，葱段15克，姜片15克，胡椒粉0.5克，水淀粉50克，酱油50克，味精1克，精盐1.5克，香油2.5克，猪油50克。

烹制：将鱼翅放入锅中，加冷水，置火上烧沸后，煮2分钟，取出鱼翅，用清水洗两遍，然后将鱼翅从中间撕开。将鸡肉切为4块，再将150克猪五花肉切为4块薄片，剩下的350克猪五花肉切为4大块。

取大瓦钵一只，用竹筴子垫底，先将4块猪五花肉薄

片铺好，再码入鱼翅、葱段和姜片。然后上面再放一个竹筴子，码上鸡肉和猪五花肉各4大块，再加入料酒、酱油、精盐和清水1000克，上面用一个瓷盘压好。将装好料的瓦钵先放在旺火上烧开，然后改用微火煨2小时左右，至鱼翅软烂后离火。将上层筴子连同鸡块、五花肉块一同取出，把其中的两块鸡肉撕成条，放在大瓷盘中垫底。将下层竹筴子提出，去掉葱姜，把鱼翅整齐地码在鸡肉条上。

炒锅置火上，放入猪油，烧至八成热时，将瓦钵内的原汤倒进锅里，烧开后放入味精，用水淀粉勾芡，浇在鱼翅上，再撒上胡椒粉，淋上香油即成。

特点：色泽红亮，翅肉鲜香。

鱼 唇

鱼唇即鲨鱼或鳐类唇部的干制品，主要产于福建、浙江、山东、辽宁。鱼唇是名贵的海味之一。富含胶质蛋白，具有强身健体的作用。质量一般以唇肉厚，骨及皮等杂物比重小，色鲜而有光泽，唇肉透明，干度适宜，无虫蛀现象者为上品；唇小肉少，肉质透明度差，骨及皮等杂物比重大，有虫蛀现象，唇体软，干度不够或干燥过度者次之。

其发制方法为水发法。

先将鱼唇放入温水中浸泡12小时，然后取出用开水烫30分钟（肉质较老的鱼唇可再烫一次），洗刷去沙，去黑皮，洗净后再用开水煮10分钟取出，另换开水浸泡10小时，待鱼唇完全回软发透，即可捞出放入清水中浸泡备用。

红烧鱼唇

原料：水发鱼唇500克，水发玉兰片25克，鸡油50克，鸡汤250克，酱油、味精、料酒、白糖、葱、姜、蒜、大料、淀粉适量。

烹制：将鱼唇冲洗干净，切成3.5厘米长、小拇指粗细的条条。将玉兰片片成斜片，葱切成斜段，姜、蒜切成片备用。炒勺置旺火上，放入适量清水，烧开后放入鱼唇烫两次。炒勺置旺火上，放入少许鸡油，加葱段、姜片、蒜片、大料，再放入料酒烹一下，加入鸡汤，烧开后片刻后，将葱、姜、蒜、大料捞出，放入鱼唇、酱油、白糖，改用微火炖30分钟，再移至旺火上，撇去浮沫，加味精调料，勾芡，淋少许鸡油即成。

特点：色鲜汁亮，味道醇香。

砂锅鱼唇

原料：水发鱼唇500克，火腿片10克，冬笋片10克，水发香菇10克、菠菜心30克，猪油30克，清汤250克，奶汤250克，味精、葱末、姜末、料酒、精盐、鸡油、姜汁适量。

烹制：将鱼唇切成片，用开水氽透洗净，再用开水洗去腥味，将汤勺置火上，放入猪油烧热，用葱、姜末烹锅后，下入清汤、奶汤和氽好的鱼唇，再放入火腿片、冬笋片、香菇，用料酒、精盐、姜汁调味后烧开，改用微火炖烂，浇上鸡油，撒上菠菜心，倒在砂锅里即成。

特点：汤色乳白，味道鲜香，肉质软烂。

鱼 骨

鱼骨又名明骨、鱼脑，为鲨鱼、鲟鱼头部软骨，是著名的海味珍品，主要产于浙江、福建等沿海地区。质量以骨块大小均匀，颜色淡黄或洁白，色鲜而有光泽，骨胶透明度高，无白色硬骨，骨块坚硬洁净者为上品；干度差，骨块软，色泽暗淡，透明度差，有皮色硬骨斑点，尘土污染严重者次之。

鱼骨的营养价值很高，不仅含有丰富的骨胶蛋白，还含有骨素。骨素对人的神经、肝脏、循环系统等，具有滋补作用。

鱼骨的发制方法为水发法。

先用清水将鱼骨洗净，然后放入盆内，加水蒸至回软，再放入清水中浸泡2小时即成。因鱼骨有大小和老嫩之别，所以蒸制时间也长短不一。一般色泽白亮、透明度强的是嫩骨，蒸30分钟左右即可回软，老一些的则可适当延长蒸制时间。

鸡茸鱼骨

原料：水发鱼骨300克，鸡脯肉100克，鸡蛋2个，肥猪肉膘50克，高汤400克，熟火腿末、猪油、料酒、葱姜汁、精盐、水淀粉各少许。

烹制：将鱼骨切成丁备用，把鸡脯肉与肥肉膘一同剁成茸，放于碗中。将鸡蛋清取出，同150克高汤一起兑入鸡茸碗中，调打成糊。炒锅置火上，加入猪油、料酒、葱姜汁和