

第二版

爱心家肴
Aixinjiayao

附加中国烹饪大师鱼翅作品

Ai Xin Jia Yao Chi Yu Chi

吃鱼翅

青岛良友餐饮管理有限公司 编著制作

青岛出版社

Qingdao Publishing House



吃鱼翅

(第二版)



编著制作 青岛良友餐饮管理有限公司
青岛出版社



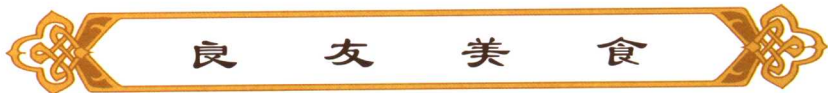
图书在版编目 (CIP) 数据

吃鱼翅 (第二版) / 青岛良友餐饮管理有限公司 编著制作. - 青岛: 青岛出版社, 2006.1
(爱心家肴)

ISBN 978-7-5436-3523-4

I. 吃... II. 青... III. 鱼翅 - 菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第151148号



青岛良友餐饮管理有限公司是由现任董事长梁永建先生创立的, 自1992年第一家良友大酒店开业, 至今成立管理公司, 历经十多年的精心打造与成功经营, 造就了“良友美食”餐饮品牌。

目前, 良友餐饮公司旗下拥有9家品牌餐饮企业和1家商贸公司, 员工达1600人, 总营业面积近4万平方米, 餐位总数4600多个。

良友餐饮一直秉承“诚信做人, 踏实做事”的企业理念和“用菜品质量赢得品牌, 用细节成就完美服务”的企业精神, 全心全意为每一位顾客提供优质的厨品和完美的服务。

良友餐饮公司以“追求卓越品质, 满足宾客需求, 持续创新发展, 铸就良友品牌”为质量方针, 坚持创新、严谨、务实的工作作风, 在经营管理、餐饮投资、人才培养、产品销售等方面狠下功夫, 力创国内餐饮知名品牌。

良友餐饮管理有限公司

下属企业

青岛良友大酒店
青岛良友金都美食城
即墨良友大酒店
黄岛良友鲍翅海鲜酒楼
青岛良友海鲜大酒楼
青岛良友名都食府
青岛良友金阁中餐厅
日照良友鲍翅海鲜酒楼
胶州良友大酒楼

- 书 名 吃鱼翅 (第二版)
编著制作 青岛良友餐饮管理有限公司
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
邮购电话 13335059110 0532-80998664
责任编辑 张化新 周鸿媛
责任校对 贺 林
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
摄 影 周学武等
印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2007年3月第2版 2007年3月第2次印刷
开 本 16开 (710 × 1000毫米)
印 张 7
定 价 29.80元 (版权所有, 违者必究)

目录 CONTENTS

关于鱼翅

鱼翅的种类·····	6
鱼翅的鉴别·····	6
鱼翅的涨发·····	7
鱼翅的食用方法·····	9
鱼翅的功效·····	9



鱼翅菜品

砂锅煲翅·····	10
鲍参翅肚羹·····	11
火焖翅·····	12
木瓜炖鱼翅·····	13
蟹黄金盅翅·····	14
金牌大碗翅·····	16
红烧大鲍翅·····	17
菜胆肘子炖翅·····	18
鲍汁捞翅·····	20
红烧金辉翅·····	22
鲍汁蟹粉炒翅·····	24
肉末珧柱炒翅·····	25



老干妈炒翅·····	26
大展宏图翅·····	28
鱼翅粽·····	29
桂花炒翅·····	30
泰国红汤翅·····	32
鱼翅寿司·····	34
潮州浓汤翅·····	36
包菜翅丝·····	37
龙虾蟹黄烩鱼翅·····	38
虫草水鸭仔炖翅·····	40
人参鸽子炖鱼翅·····	42
椰子炖鱼翅·····	44
金汤酥皮翅·····	46
浓汤老鸭翅·····	48
泰国香辣翅·····	50
鱼汤大鲍翅·····	52
上汤鱼翅饺·····	54
鲜果翅丝球·····	56
鲜贝虫草炖鱼翅·····	57
米汤扒翅·····	58
脆皮鹅肝翅·····	60

象拔蚌炖翅·····	62
木瓜螺头炖翅·····	64
清汤冬瓜翅·····	66
香芋汁扒金钩翅·····	68
沙律鱼翅·····	69
夏威夷火龙果炖翅·····	70
龙仔炒翅·····	72
鱼翅捞饭·····	74
柚子炖翅·····	76
鹿茸养生翅·····	78
海胆炒翅·····	80



附：中国烹饪大师鱼翅作品

香扇鱼翅·····	82
鱼翅蟹黄玉扇·····	83
蟹圆乾隆翅·····	84
红烧天九翅·····	85
白玉咸黄翅·····	86
红烧大鲍翅·····	87
干烧玉脊翅·····	88
金顶大生翅·····	89
清汤竹荪鱼翅·····	90
神龙金翅·····	91
佛手鱼翅·····	92
蟹黄鱼翅·····	93
飞龙鱼翅·····	94
扒鱼翅·····	95
黄焖鱼翅·····	96
鸡汁菜煲翅·····	97
三珍鸡煲翅·····	98
珧柱焖翅·····	99
浓汁鱼翅·····	100
冬瓜蟹黄鱼翅盏·····	101
黄汁鱼翅·····	102
银芽拌翅丝·····	103
金蟹琵琶翅·····	104
绣球鱼翅·····	105
红花汁灵菇鱼翅·····	106
梅花蟹翅皇·····	107
金瓜汁炖荪翅·····	108

关于鱼翅 ▶▶

Guan Yu Yu Chi



鱼翅，又称金丝菜，是由软骨鱼类中的鲨鱼类和鳐类，以及银鲛鱼等鳍中的软骨制成的，包括背鳍、胸鳍、腹鳍、臀鳍、尾鳍等，因为可供制鱼翅的鱼种较多，所以鱼翅的种类也甚多。

对鱼翅食用的历史，最早可追溯到周代。民间传说认为，鱼鳍之食用始于渔民，旧时得鲨鱼等大鱼，肉体为鱼商购去，割弃的鱼鳍为渔民所烹煮自食。后来鱼商发现，这些鳍中的软骨味倍于肉，遂视之为珍品，转而居为奇货，鱼翅便逐渐成为海中珍品。

明确记载鱼翅者，始见于《宋会要》所记之宋代从福建进口鱼翅的事。明清之际，关于鱼翅的记载越来越多。小说、笔记中也多见关于鱼翅的文字，《金瓶梅》、《花月痕》中均有。《随园菜单》中介绍了两种烹制鱼翅的技法，说“鱼翅难烂，须煮两日才能催刚为柔。”其他如《食品佳味备览》诸书，均载有烹调加工鱼翅的工艺介绍。清末的《调鼎集》中，收有鱼翅菜肴十几款，随时间的推移，大众对鱼翅无论在口味还是营养上都有了进一步的认识。

鱼翅至今仍为筵席上品，南方尤重之，广东有“无翅不成席”之说。

鱼翅供食部分主要为软骨鱼类鳍中的软骨，由软骨细胞、纤维和基质构成，有机成分主要为多种蛋白质，如软骨黏蛋白质、胶原蛋白质和软骨蛋白质等。



鱼翅的种类

Yu Chi De Zhong Lei

由于可制作鱼翅的鱼种较多，而各种鱼类鱼鳍的大小很不一致（有的长过1米，有的如茶杯口大小），且所用鳍种不同其形状差异也很大，所以鱼翅至今也无一个规范的分类方法，但通常可有以下几种分类。

1.按鱼鳍的部位可分为：背鳍、胸鳍、腹鳍、臀鳍、尾鳍。

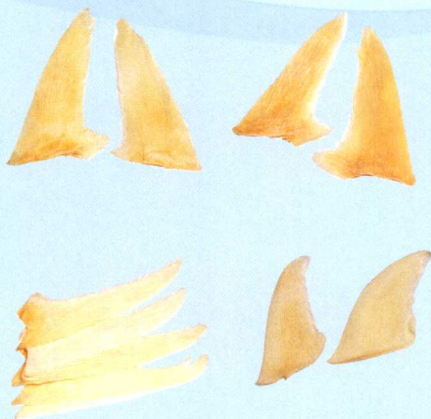
2.按加工与否或加工品的形状可分为：

(1)原翅：大都成套供应，故又称套翅。分为6种：玉吉翅、沙翅、沙婆翅、上色翅、中色翅、小杂翅。

(2)加工翅：一般选翅筋较多、骨头较少的尾鳍加工而成。根据加工方法和成品形状的不同，分为下列几种：明翅、大翅、长翅、青翅、翅绒、净翅。

3.按鱼的种类可分为：黄肉翅、黄肉尾翅；群翅、群尾翅；披刀翅、青翅、勾尾翅；象耳白翅、象耳白刀翅、象耳白尾翅；象耳翅、象耳刀翅、象耳尾翅；猛鲨翅、猛鲨青翅、猛鲨尾翅；花鹿翅；脊披刀翅、反白青翅、脊勾尾翅；飞虎翅、飞虎尾翅；白翅。

4.按外观颜色可分为：黄翅类、白翅类、青翅类和中色翅类。



鱼翅的鉴别

Yu Chi De Jian Bie

1.优质鱼翅的特征：

(1)优质原翅：翅块饱满、肥大、不卷曲；无皱纹，表皮洁净，沙密平而光滑，鳞面完整，不脱落；鳍根少，肉净。

(2)优质加工翅：翅块完整，无鳍骨、鳍根，无残肉及骨质物；皮面破裂不多，洁净有光泽，色淡白。

2.劣质鱼翅的特征：

(1)劣质原翅：翅块瘦薄，有卷曲，有小皱纹，表皮不洁净，色暗，无光泽；沙残破且有脱落，脱沙处有红或白色灰状物。

(2)劣质加工翅：翅块不完整，皮面破裂多，形体较乱，骨条残肉较多，色暗不洁净，混有棕、赤、紫黑色。

鱼翅的涨发

Yu Chi De Zhang Fa

发鱼翅时，应将鱼翅先按大小老嫩分开，以便分别掌握火候，防止小而嫩的已发烂，大而老的却尚未发透。

大而老的鱼翅一般翅针粗，质黏糯，质量好，但因翅板大、皮苍老，沙粒很难去除。因此，涨发时可先将鱼翅薄边剪去，防止沙粒进入翅内，然后用冷水泡10~12小时，使其回软，再放入开水锅中煮1小时，用开水焖至沙粒大部分鼓起时，用刮刀边刮边洗，去净沙粒，如未除净，可用开水再烫一次。接着，将鱼翅按老硬、软嫩分开，分别装入竹篮内，加盖，放入锅内焖，这样可避免翻滚的开水将鱼翅击碎。焖透后，稍凉即出骨，再入锅焖1~2小时。焖的过程中要注意检查是否全部发透，发好的即可取出，用清水洗净，去除异味，备用。

小而嫩的杂翅一般翅板薄且硬，沙粒亦难除，宜少煮多焖。先剪去翅边，放入锅内用开水泡，水温降低后，换开水再泡，直到能刮去沙粒为止。然后将翅根切去，软硬分开，分别装入竹篮，入锅内焖透，稍凉即出骨，去腐肉，洗净，备用。

注意：发好的鱼翅不宜在水中浸漂过久，以免发臭变质。

鱼翅发制成熟的标准是：鱼翅全部软化，无硬心，有弹性，色洁白或微黄，含水量约为50%。一般牙拣翅需要煲发4小时，金钩翅需6~10小时，青片和海虎翅需6~8小时。





● 涨发鱼翅时应注意以下问题：

(1) 注意选料，不能使用发霉变质的鱼翅。

(2) 浸泡时，一定要勤换温水，最少也要换3次，以免因水臭导致鱼翅变质。

(3) 煲煨前须用两片竹箴将鱼翅夹紧。这样做一可避免鱼翅糊锅，二可防止鱼翅变形、散烂。

(4) 煲煨时应注意控制时间，老硬鱼翅一般需煲煨5~6小时；软嫩鱼翅一般煲煨4~5个小时即可。煲煨鱼翅的时间不宜太长，否则，鱼翅表面易因破裂而掺进沙子；也不能太短，否则除不掉鱼翅黑色的外膜和沙粒。

(5) 煨制鱼翅时，应采用小火煲煨的方法，不能开锅。煨制鱼翅不能使用铁锅和

铜锅，这是因为鱼翅中含有含硫蛋白质，遇铁、铜会发生化学反应，生成硫化铁等，使鱼翅表面出现黑色或黄色斑点，影响成品的质量。建议最好选用瓷质、不锈钢等器皿煲煨。

(6) 煲煨鱼翅时或鱼翅发好后，均不能沾有油、碱、盐等物质，否则会引起鱼翅肉体表皮溶化，影响成菜的质量。

(7) 鱼翅煨好后，在去肉和骨渣时，要用竹签轻轻拨挑，尽量保持鱼翅外形完整，保证成菜美观。

(8) 鱼翅去掉骨渣、沙粒后，要用清水反复地清洗和连续冲漂，一是为了冲掉残留骨渣和沙粒，二来可以漂净腥味。

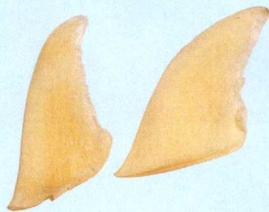
鱼翅的食用方法

Yu Chi De Shi Yong Fang Fa

(1)食翅分量：每人每次食用100~150克最适合，过多会觉腻滞。

(2)适宜与鱼翅一起上桌的佐料：浙醋和银芽。在享用鱼翅后配浙醋，可起开胃消滞的作用；而银芽则可在享用鱼翅之际配食，作爽口之用。有些人喜欢在鱼翅中加醋、芥辣酱或白兰地酒，但这样会破坏上汤的鲜味，影响对鱼翅原味的品尝。

(3)吃鱼翅之前不要进食味道浓烈的食物，如蒜、辣椒等，宜先饮几口清水，以清味觉，这样才能品尝到鱼翅特有的风味。



鱼翅的功效

Yu Chi De Gong Xiao

鱼翅干品每100克约含蛋白质80克，但缺少色氨酸，属不完全蛋白质。烹制鱼翅时需注意配以色氨酸含量较多的配料，如猪肉及鸡、鸭、虾、蟹、贝等，达到营养互补的作用。此外，每100克干鱼翅约含钙150毫克、磷200毫克、铁15毫克。据《本草纲目拾遗》记载，鱼翅能补五脏，长腰力，益气，清痰，开胃。现代医学认为，鱼翅还具有滋补养颜、促进人体新陈代谢、降血脂、抗动脉硬化及抗凝血等作用，适当食用对冠心病等疾患有一定疗效。医学界研究发现，从鱼翅中可提取出一种物质，对预防恶性肿瘤有效。

鱼翅菜品 ▶▶

Yu Chi Cai Pin

Sha Guo Bao Chi



【砂锅煲翅】

主料：发好的牙拣翅100克。

配料：竹荪寸段、魔芋丝、火腿片各适量。

调料：浓汤、鸡粉、盐、味精、浙醋、香菜叶各适量。

制法：

1 牙拣翅飞水氽透，控干水分，放入汤碗中。配料飞水氽透，控干水分。

2 将配料加调料烧沸，去浮沫，浇在牙拣翅上即可。食用时跟浙醋、香菜叶。

特点：浓香，爽滑。



【鲍参翅肚羹】

Bao Shen Chi Du Geng

主料：罐装鲍脯50克，水发辽参50克，发好的鱼肚50克，牙拣翅150克。

配料：香菜叶少许，火腿丝10克。

调料：盐、味精、鸡粉、翅汤、清鸡汤、淘大老抽、生粉芡各适量。

制法：

1 主料切丝，用清鸡汤煨过待用。将翅汤煲滚，加调料调味打芡，加入配料稍烫。

2 把主料放入翅汤中煲滚即可。

特点：色泽金黄，口感香滑。



【火焖翅】



主料：金钩翅100克，三黄鸡、老鸡、火腿、瘦肉各适量。

配料：白胡椒粒、陈皮、葱、姜、白菜丝、芥菜丝各适量。

调料：盐、味精、鸡粉、汤皇、花雕酒各适量。

制法：

1 三黄鸡、老鸡、火腿和瘦肉斩件，飞水，控干，放入炖盅，加配料、清水、汤皇，隔水炖8小时，过滤汤汁备用。

2 鱼翅用清汤煨过，放入配料盅内，调味，加盖隔水再炖20分钟即可。

特点：浓香，爽滑。



【木瓜炖鱼翅】

Mu Gua Dun Yu Chi

主料：金钩翅100克，夏威夷木瓜1个，火腿丝5克，顶汤（用排骨、瘦肉、干贝等煲成）适量。

调料：盐、味精、鸡粉各适量。

制法：

- 1 木瓜横放，从上部1/3处一切为二，去瓢。
- 2 煨过的鱼翅放入木瓜内，顶汤调味后浇入，隔水炖半小时，加入火腿丝即可。

特点：清淡爽口，具有木瓜特有的香甜味。



【蟹 黄金盅翅】

Xie Huang Jin Zhong Chi



蟹黄金盅翅

Xie Huang Jin Zhong Chi

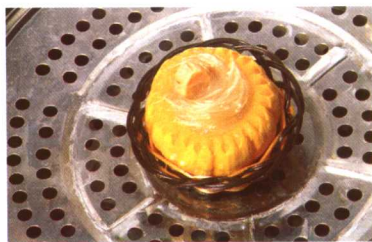
主料：发好的海虎翅100克，日本金瓜1个（350~400克），蟹肉、蟹黄各20克，竹荪3件，干贝2粒。

配料：香菜叶适量。

调料：盐、味精、鸡粉、生粉、清汤、浙醋各适量。

制法：

- 1 金瓜从顶部1/5处一切为二，挖去瓢。
- 2 将金瓜入笼蒸20分钟，取出，放入竹荪、干贝、蟹肉、蟹黄和煨过的鱼翅。
- 3 清汤调味烧沸，打芡，去浮沫，浇入金瓜内，再入笼蒸10分钟即可。



海虎翅的发制方法

- ① 将鱼翅蒸40分钟左右取出，放入盆中，加清水，放入冰箱冷藏11~12小时。
- ② 取出鱼翅，剪掉翅头，加入清水蒸6~7小时。
- ③ 取出蒸好的鱼翅，清洗上面的白膜，用开水冲去腥味即可。

【金牌大碗翅】



主料：牙拣翅、翅汤各适量。

配料：竹荪、火腿各适量。

调料：盐、鸡粉、味精、生粉各适量。

制法：

1 牙拣翅、竹荪、火腿（切片）飞水，盛大碗中待用。

2 翅汤烧滚，调味打芡，浇在大碗中即可。

特点：色泽诱人，入口浓香。

