



浙江省水产学会
浙江省宁波市水产学会

水产品家庭食用知识

31
1



PDG

顾 问

张立修

陈厚利

参加本书编写人员

徐自勤 张林楠 陶江萍

王新龙 王瑞庭 陈绍鸿

马纯观 何世恩

前 言

我省濒临东海，拥有全国最大的舟山渔场，江河湖泊纵横交错，水产资源十分丰富。人民群众食用水产品已有悠久历史。特别是近几年来，随着人们生活水平的提高，对水产品的食法提出了更高的要求，吃的科学方法将日益广泛地进入家庭生活领域。

众所周知，水产品不仅味道鲜美，营养丰富，易于消化吸收，是人们喜爱的家常菜谱和酒席、宴会上必不可少的珍味佳肴，而且还具有滋补强身，健脾益胃，养肝补肾，活血止痛，防老抗癌，预防肝和动脉硬化等药物功能。为了使您家庭在休息之余一饱口福，为了使您全家健康益寿，我们组织编写了《水产品家庭食用知识》一书。

本书比较详细地介绍了常见水产品的化学组成和食用价值，菜肴烹饪方法，药物民间应用，水产干制品的涨发，以及生活小知识等，它是家庭主妇和企业事业单位食堂职工的良好益友，也可供水产、卫生、商业技工学校学生参考。

本书资料大部分是从有关报刊书籍中选得，在此向原作者和提供部分资料的宁波华桥饭店陈建平同志表示感谢。

由于我们水平有限，经验不足，书中难见有缺点或错误之处，恳请读者批评指正。

编 者

1985年10月

目 录

一、水产品的化学组成和食用价值

1. 水产品的化学组成…………… (1)
2. 水产品的食用价值…………… (4)

二、水产菜肴烹饪方法

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 鱼肉虾仁馄饨 (8) | 2. 虾仁吐司 (9) |
| 3. 凤尾吐司 (9) | 4. 糟 煎 (10) |
| 5. 煎连壳蟹 (11) | 6. 煎 蟹 盖 (12) |
| 7. 闽煎黄鱼 (12) | 8. 红烧鲳鱼 (13) |
| 9. 红酥鲫鱼 (13) | 10. 红烧河鳗 (14) |
| 11. 干烧鲫鱼 (15) | 12. 红烧肚档 (16) |
| 13. 干烧鱼翅 (17) | 14. 红烧对虾 (17) |
| 15. 红烧头尾 (18) | 16. 红烧黄鱼 (19) |
| 17. 红烧鳊鱼 (20) | 18. 馄饨烧墨鱼 (21) |
| 19. 洋烧马鲛 (22) | 20. 一 品 鲳 (22) |
| 21. 鲫鱼藏肉 (23) | 22. 家常黄鱼 (24) |
| 23. 鳝段烤肉 (25) | 24. 泥鳅钻豆腐 (25) |
| 25. 蜂蜜甲鱼 (26) | 26. 脆鳝挂卤 (26) |
| 27. 赛 螃 蟹 (27) | 28. 蟹粉狮子头 (28) |
| 29. 蛋黄青蟹 (29) | 30. 葱油鲳鱼 (29) |
| 31. 白汁鱼脯酿 (30) | 32. 三丝鱼卷 (31) |

- | | |
|------------------|-------------------|
| 33. 虾茸酿菜心 (31) | 34. 白汁酿鱼肚 (32) |
| 35. 荷包鲫鱼 (34) | 36. 菊花青鱼 (34) |
| 37. 荔枝带鱼 (35) | 38. 虾蟹冬菇盒 (36) |
| 39. 蟹黄扒鲜蘑 (37) | 40. 酱汁青鱼段 (38) |
| 41. 白汁鱼唇 (39) | 42. 蚝油烧鲍甫 (40) |
| 43. 蚝油牛肉片 (40) | 44. 鸡茸鲍鱼 (41) |
| 45. 蛭溜奇 (41) | 46. 茶食蛭磺 (42) |
| 47. 雪花蛤蜊 (42) | 48. 龙舟草鱼 (43) |
| 49. 福建鱼丸 (44) | 50. 冰糖甲鱼 (44) |
| 51. 三色鱼丸 (45) | 52. 芙蓉蛤仁 (46) |
| 53. 白雪黄鱼肚 (47) | 54. 鸡茸炸肚 (47) |
| 55. 炸蛭磺 (48) | 56. 油炸烤子鱼 (48) |
| 57. 爆脆蛭皮 (49) | 58. 芝麻鱼排 (49) |
| 59. 炸虾排 (50) | 60. 软炸鱼丁 (51) |
| 61. 炸虾球 (51) | 62. 炸蟹粉球 (52) |
| 63. 苔菜拖黄鱼 (53) | 64. 面拖双色鱼条 (53) |
| 65. 蛋泡虾仁 (54) | 66. 炸腐衣鱼卷 (55) |
| 67. 糟醉海鳗 (56) | 68. 糟鳊鱼 (56) |
| 69. 醉毛蟹 (57) | 70. 裹炸蟹粉糊 (57) |
| 71. 椒香鱼茸 (58) | 72. 油爆墨鱼 (59) |
| 73. 油爆尤鱼卷 (60) | 74. 鱼香鱼丝 (60) |
| 75. 墨鱼炒肉丝 (61) | 76. 面丈鱼炒肉丝 (62) |
| 77. 清炒鳊糊 (62) | 78. 炒蟹粉 (63) |
| 79. 炒三鲜 (64) | 80. 炒蛭肉 (64) |
| 81. 面丈鱼炒蛋 (65) | 82. 干贝炒蛋 (65) |
| 83. 炒毛蟹 (66) | 84. 清蒸鲥鱼 (66) |
| 85. 清蒸大膏蟹 (67) | 86. 清炖河鳗 (67) |

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 87. 花 三 鲜 (68) | 88. 蟹粉豆腐 (69) |
| 89. 糖醋青鱼块 (70) | 90. 糖醋鱼条 (71) |
| 91. 糖醋黄鱼 (71) | 92. 松鼠黄鱼 (73) |
| 93. 糖醋瓦块鱼 (74) | 94. 醋溜沙鱼 (75) |
| 95. 三丝鳊鱼 (76) | 96. 白汁鳊鱼 (76) |
| 97. 干煸鳝片 (77) | 98. 糖醋鱼块 (78) |
| 99. 糖醋松子全鱼 (79) | 100. 花圃干贝绣球 (80) |

三、水产药物民间应用

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 大 黄 鱼 (81) | 2. 带 鱼 (83) |
| 3. 鲳 鱼 (83) | 4. 鳊 鱼 (84) |
| 5. 鳊 鱼 (84) | 6. 海 鳗 (85) |
| 7. 鳊 鱼 (86) | 8. 黄 唇 鱼 (86) |
| 9. 黄 婆 鸡 (87) | 10. 铜 盆 鱼 (87) |
| 11. 花 青 鱼 (87) | 12. 蓝点马鲛 (88) |
| 13. 长 蛇 鳊 (88) | 14. 扁头哈那鲈 (89) |
| 15. 阔口真鲈 (89) | 16. 条纹斑竹鲈 (90) |
| 17. 鲸 鲈 (90) | 18. 尖齿锯鲈 (91) |
| 19. 抹 香 鲸 (91) | 20. 橡皮鱼 (92) |
| 21. 赤 鲟 (92) | 22. 刺鲉虎鱼 (93) |
| 23. 比 目 鱼 (93) | 24. 中 华 鲟 (94) |
| 25. 乌 贼 (94) | 26. 望 潮 (96) |
| 27. 真 蛸 (96) | 28. 弹 涂 鱼 (97) |
| 29. 刺 参 (97) | 30. 黑 乳 参 (98) |
| 31. 海 蜇 (99) | 32. 海 带 (100) |
| 33. 海 蒿 子 (101) | 34. 海 蛤 蟆 (101) |

- | | | | |
|-----------|-------|-----------|-------|
| 35. 海 燕 | (102) | 36. 海 兔 | (102) |
| 37. 紫海胆 | (103) | 38. 马粪海胆 | (103) |
| 39. 石笔海胆 | (103) | 40. 中 国 鲎 | (104) |
| 41. 龙 虾 | (105) | 42. 对 虾 | (105) |
| 43. 羊 栖 菜 | (106) | 44. 坛 紫 菜 | (106) |
| 45. 石 花 菜 | (107) | 46. 鸡 毛 菜 | (108) |
| 47. 鹧 鸪 菜 | (108) | 48. 条斑紫菜 | (109) |
| 49. 浒 苔 | (109) | 50. 石 莼 | (110) |
| 51. 昆 布 | (110) | 52. 孔 石 莼 | (111) |
| 53. 海 萝 | (112) | 54. 脊突苔虫 | (112) |
| 55. 海 黄 缮 | (113) | 56. 尖 海 龙 | (113) |
| 57. 斑 海 马 | (114) | 58. 河 鲀 | (115) |
| 59. 海 龟 | (115) | 60. 玳 瑁 | (116) |
| 61. 珊 瑚 | (117) | 62. 海 豚 | (117) |
| 63. 海 豹 | (118) | 64. 海 狗 | (119) |
| 65. 泥 蚶 | (119) | 66. 文 蛤 | (120) |
| 67. 四角蛤蜊 | (121) | 68. 大 竹 蛏 | (121) |
| 69. 缢 蛏 | (122) | 70. 毛 蚶 | (122) |
| 71. 杂 色 鲍 | (123) | 72. 珍 珠 贝 | (124) |
| 73. 贻 贝 | (125) | 74. 阿文绶贝 | (126) |
| 75. 长 牡 蛎 | (126) | 76. 红 螺 | (127) |
| 77. 吐 铁 | (128) | 78. 蛎敌荔枝螺 | (129) |
| 79. 锯缘青蟹 | (129) | 80. 石 蟹 | (129) |
| 81. 寄 居 蟹 | (130) | 82. 三疣梭子蟹 | (130) |
| 83. 逍遥馒头蟹 | (131) | 84. 中华绒螯蟹 | (131) |
| 85. 鲷 鱼 | (132) | 86. 鲚 鱼 | (132) |
| 87. 鳗 鲡 | (133) | 88. 七 鳃 鳗 | (133) |

- | | |
|----------------|-----------------|
| 89. 鲈 鱼 (134) | 90. 松江鲈 (134) |
| 91. 尖头银鱼 (135) | 92. 河 鲫 鱼 (135) |
| 93. 鲤 鱼 (136) | 94. 鲢 鱼 (138) |
| 95. 黄 鳊 (138) | 96. 泥 鳅 (139) |
| 97. 青 蛙 (140) | 98. 棘 胸 蛙 (141) |
| 99. 甲 鱼 (142) | 100. 乌 龟 (143) |

四、水产干制品的涨发

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 海参的涨发 (144) | 2. 鱼翅的涨发 (146) |
| 3. 鲍鱼的涨发 (147) | 4. 鱼肚的涨发 (147) |
| 5. 干贝的涨发 (148) | 6. 鱿鱼的涨发 (148) |
| 7. 螟蛹蚶的涨发 (149) | 8. 鱼骨的涨发 (149) |
| 9. 鱼唇的涨发 (150) | 10. 虾籽的涨发 (150) |
| 11. 银鱼的涨发 (150) | 12. 鱼皮的涨发 (150) |
| 13. 淡菜的涨发 (151) | 14. 蟹肉的涨发 (151) |
| 15. 蛭子干的涨发 (151) | |

五、生活小知识

1. 当心食河豚鱼中毒..... (151)
2. 当心食割香螺中毒..... (153)
3. 不要吃未煮熟透的鱼或生鱼..... (154)
4. 不要吃烂毛蟹和死甲鱼..... (154)
5. 不要吃烧焦了的鱼..... (155)

6. 海味不宜与哪些水果同食…………… (155)
7. 怎样识别江河鱼和湖水鱼…………… (156)
8. 鲤鱼为什么要抽筋…………… (156)
9. 鱼胆破了怎么除苦味…………… (156)
10. 怎样去掉鱼的土腥味…………… (157)
11. 怎样做鱼不腥…………… (158)
12. 如何去除食蟹后的腥迹…………… (158)
13. 如何去除刀上腥气…………… (159)
14. 如何使冷冻鱼虾味美如鲜…………… (159)
15. 如何快速去除带鱼鳞…………… (159)
16. 鱼放久了怎么刮鱼鳞…………… (160)
17. 怎样煎鱼不会粘锅…………… (160)
18. 市场上为什么没有活的带鱼和黄鱼…………… (160)
19. 鱼为什么比肉容易坏…………… (161)
20. 鱼肉为什么鲜美…………… (162)
21. 吃了鱼籽会笨吗…………… (162)
22. 海带上的白粉是什么…………… (163)
23. 鱼骨梗喉的简便疗法…………… (163)
24. 甲鱼壳可防米蛀…………… (163)
25. 墨鱼骨可擦炊具…………… (164)

一、水产品的化学组成和食用价值

水产品是鱼类、虾类、贝类、藻类等的总称。它们的化学组成，因种类不同具有很大的差异，在这里简要介绍鱼类等的化学组成和食用价值。

1. 水产品的化学组成

鱼贝虾类等水产品的一般化学组成既关系到水产品的食用价值和利用价值，也关系到加工贮藏的工艺条件和加工产品产量和质量问题。

水产品原料的一般化学组成通常包括水分、蛋白质、脂肪、无机盐。此外，还包括含有少量的维生素和酶类等。主要水产品的一般化学组成见表1，表2。

鱼体肌肉的化学组成依种类、年龄、性别、产地、产期、棲息环境和鱼体部位等不同而有差异。在鱼体内变化最大的是脂肪。例如鳕鱼肌肉的含脂量有的品种少于1%，而鲱鱼肌肉中的脂肪含量却往往大于10%。根据鱼体中脂肪含量的多少，人们常常将鱼类分为多脂鱼、中脂鱼和少脂鱼三类。多脂鱼肌肉中的含量为5~15%，中脂鱼为1~5%，而少脂鱼一般含量均小于1%。贝类及虾类的脂肪含量为0.5~20%。其次是蛋白质，大多数鱼类和虾、蟹等水产品的肌肉组织粗蛋白质含量约在15~20%范围内，而贝类中的含量较少，约在5~10%之间。鱼肉肌肉组织中的水分约在70~85%的范围内，一般认为鱼肉的水分含量与其脂肪含量有密切的关系，大

表1 我国主要经济鱼类可食部分的化学成分

名 称	水 分 (%)	粗脂肪 (%)	粗 蛋 白 质 (%)	矿物质 (灰分 (%))	钙 (mg/ 100g)	磷 (mg/ 100g)	铁 (mg/ 100g)
草 鱼	74.4	2.1	19.5	1.9	460.0	50.4	0.5
青 鱼	78.9	1.1	21.7	1.2	96.9	64.0	0.6
鲢 鱼	80.9	6.1	17.0	1.0	21.6	816.0	1.5
鳙 鱼	81.5	0.5	15.4	1.0	36.4	56.0	0.2
鲤 鱼	76.2	1.3	20.0	0.9	65.3	407.0	0.6
鲫 鱼	78.8	3.4	19.5	0.9	84.0	200.0	31.7
凤尾鱼	81.7	2.2	16.2	1.0	126.0	226.0	1.4
小黄鱼	76.4	3.5	21.5	1.3	192.0	489.0	0.5
大黄鱼	83.3	0.9	16.2	1.4	53.7	253.0	0.9
鲈 鱼	79.6	2.0	18.8	1.2	160.0	315.0	0.4
真 鲷	76.3	2.7	19.6	1.6	212.0	382.0	1.0
带 鱼	74.3	6.2	19.6	1.2	96.8	140.0	2.1
鲳 鱼	77.2	1.7	21.5	1.0	57.3	216.0	6.7
鲱 鱼	74.5	6.2	16.6	1.3	68.2	97.0	0.4
灰黑鲱	79.2	5.0	19.7	1.1	46.2	69.6	0.4
鳕 鱼	81.1	0.5	16.3	1.3	71.0	175.0	5.4
白姑鱼	79.6	0.8	18.4	1.2			
黄姑鱼	81.0	0.5	16.8	0.9	53.0	198.0	4.2
鲮 鱼	74.4	3.9	17.0	1.4	138.5	2270.0	6.5
鲐 鱼	69.5 ~72.1	5.5~ 7.8	18.9~ 24.3	1.2	9.4	173.8	5.6
鳊 鱼	80.5	1.3	15.9	1.1			

表2 虾、贝类等化学成分

名称	水 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	灰分 (g)	钙 (mg)	铁 (mg)	维生素A (国际单位)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	磷 (mg)
对虾	77.0	20.6	0.7	0.2	1.5	35.0	0.1	360.0	0.01	0.11	1.7	150.0
蛤蜊	80.0	10.8	1.6	4.8	3.0	37.0	14.2	400.0	0.03	0.15	1.7	82.0
蚶	88.9	8.1	0.4	0.6	2.0							
蛏	88.0	7.2	1.1	3.0	1.3	133.0	22.7					114.0
乌贼	80.0	17.0	1.7	0.3	1.1	48.0	1.1	100.0	0.02	0.10	1.8	198.0
鱿鱼	80.0	15.1	0.8	2.3	1.7			230.0	0.08	0.09	2.4	
海螃蟹	71.0	14.4	5.9	7.4	1.8	129.0	13.0	5960.0	0.03	0.71	2.1	45.0

致上含脂量高的鱼则水分含量较少，含脂量低的鱼含水量尚较高，贝类等原料水分含量较鱼肉原料高，通常在80~90%的范围。此外鱼体的水分与蛋白质含量也有一定的比例关系。

鱼体肌肉中糖元含量很少，而虾、蟹和贝类肌肉中此组分较多，可达1~5%左右，此组分对其营养及风味有一定意义。鱼肉无机盐含量约为1%左右，而贝类等含量可达1.5~3.8%的范围。其中含量较多的有钾、钠、钙、镁、磷等，比较重要的硫、铁、铜、碘等元素也具有一定的含量。水产原料中碘的含量比陆产动物多，虾、蟹、贝类等中还含有较多的铜。

蛋白质是鱼类化学成分中最主要的成分。鱼肉中的蛋白质，可分为肌浆蛋白和肌基质蛋白两大类。肌浆蛋白包括肌凝蛋白、肌溶蛋白、可溶性纤维蛋白和肌结合蛋白等。

鱼肉中的脂肪主要是高级脂肪酸的甘油脂，属于中性脂肪，与陆产动物大体相似，但多系由不饱和脂肪酸所组成，一般不饱和脂肪酸占鱼类脂肪酸含量的50~60%。

鱼体的其他部分，如鱼鳞和鱼骨的化学成分主要为碳酸钙和磷酸钙。鱼皮和鱼鳔除60~70%的水分和少量无机物外，主要是胶原蛋白和脂肪。鱼卵和鱼肝中含有丰富的蛋白质、脂肪、磷脂、灰分和维生素A、D等，是提取鱼肝油的主要原料。

2. 水产品的食用价值

对于食品，我们不仅要求它营养丰富，并且还需要有可靠的来源；具有一定的产量；食用时有很好的食感；易于消化吸收以及价格便宜等。只有具备了上述条件，才可以说这种食品的食用价值是很大的。与其它食品相比，鱼虾

贝类等水产品是比较理想的具有很高食用价值的食品，它不仅营养丰富，并且产量很大，除可捕捞生产外，还可进行人工养殖增殖。

决定水产品营养价值的是蛋白质、脂肪、无机盐及维生素等化学成分，其中最重要的是作为生命形式存在的蛋白质。蛋白质营养价值的高低，决定于构成蛋白质的氨基酸，尤其是必需氨基酸的种类和数量。鱼虾贝类等蛋白质所含各种氨基酸的种类与禽畜类内蛋白质所含氨基酸的种类比较仅缺甘氨酸。因人体能够合成甘氨酸，所以在营养上并不感觉它的重要性。至于人体营养所必需的八种氨基酸（赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸、苏氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸），在鱼类和水产无脊椎动物中均有含存，而且含量与禽畜类相仿，只是某种含量多少而已。再从鱼类和水产无脊椎动物含有蛋白质的总量以及这些蛋白质的消化率来看，也是相当高的，与禽畜类相比并无逊色（见表3）

此外，鱼肉中结缔组织的含量要比禽畜肉少得多，加上鱼体一般含水分比较多（约有70~80%），而含脂肪较少，所以鱼肉组织较为柔嫩，容易被人体消化吸收，是婴幼儿、老年人不可多得的具有较高营养价值的食品。但因这种脂肪的组成系绝大多数是高度不饱和脂肪酸，因此这一点比不上肉类脂肪的优越。

除蛋白质与脂肪外，水产品原料的无机盐含量中，钙的含量很高。大多数海产虾贝类含有相当数量的碘，其碘的含量要比禽畜类多10~50倍，是人们摄取碘的主要来源之一。其中海产鱼肉的含碘量又较淡水产鱼内高（一般淡水鱼肉中的含碘量约50~400微克/公斤，海产鱼肉中的含碘

表3 几种鱼肉与牛肉消化率的比较
(对生鲜品的%)

品 名	粗 蛋 白 质		粗 脂 肪	
	新鲜含量	消化率	鲜品含量	消化率
瘦 牛 肉	20.57	19.54	2.01	1.91
中等牛肉	20.59	19.56	5.53	5.25
肥 牛 肉	18.38	17.46	21.40	20.33
鲤 鱼	20.41	19.80	1.47	1.42
鳊 鱼	16.48	15.98	0.59	0.57
鲈 鱼	17.18	16.66	0.56	0.54
鲟 鱼	17.87	17.33	3.52	3.41

量为500~1000微克/公斤)，海产食用藻类的水产品比鱼肉高。如海带其含碘量高达240000微克/公斤。因此，食用水产品对促进人体正常生理代谢、防止甲状腺肿大、血管硬化等症具有重要的意义。鱼贝类中还含有人体所必不可少的镍、钴、锰等微量元素，有的贝类如牡蛎等尚含有铜等。

人们在研究各种营养素以及微量元素的生理活性中，发现蚬、蛤仔、牡蛎等贝类对人体具有保持和改善健康的效果。贝类中的营养主要是含有人体必须的氨基酸，特别是含有被称为对婴幼儿是必须氨基酸的牛磺酸。牛磺酸在

贝类中的含量相当高，它对人体具有以下作用：（1）能维持生体膜的正常功能，调节渗透压；（2）能促进胆汁酸的生成；（3）是婴幼儿的必须营养素；（4）能促进网膜神经组织的发育；（5）能降低胆固醇的含量；（6）能防止血栓病和心肌梗塞；（7）能预防高血压、脑溢血。这种牛磺酸在人体中很难合成，主要依赖于鱼贝类中摄取。贝类中还含有大量的肝糖，其生理活性虽不太清楚，但它是贮藏于肌肉和肝脏中的一种重要的能源。

另外，水产品中还含有对人体健康起一定作用的维生素A、B、C、D。特别是海水鱼肝脏中含有较多的维生素A、D，更是别的禽畜类或其它食品所不能比的。海藻中维生素C的含量也较多。如果经常食用水产品，对预防各种维生素缺乏症有一定的作用。

总之，鱼贝藻类等水产品具有很高的营养价值和经济价值，是广大人民群众日常生活的主要副食品之一。它并不次于陆地上的其他动物肉类。为了您的健康，请多品尝各类水产品。

二、水产菜肴烹饪方法

1. 鱼肉虾仁馄饨

配料 净黄鱼肉2.5两，已浆虾仁1两，熟火腿末1钱，猪肥膘2钱，豆苗3—4朵，黄酒1钱，精盐1钱，味精1.5分，干淀粉1两，葱花1钱，胡椒粉0.5分，鸡清汤6两，鸡油2分。

初步加工 将鱼肉用水洗净、沥干，用刀剥成茸，加精盐5分拌和，做成18个圆球。砧板上放干淀粉，将鱼球放在干淀粉里，用小杆面棍逐只轻轻边敲边转动，并不断撒上干淀粉（使鱼茸、干淀粉渗杂后有粘性），敲成直径2寸左右、厚薄如纸的圆形薄皮（馄饨皮子）。

将虾仁和猪肥膘分别剥成茸放在碗里，加葱花、胡椒粉、火腿末、味精（0.5分）搅拌成馄饨馅。接着将馅放在馄饨皮子的一边，从有馅的一边向另一边卷拢，卷到馄饨皮子三分之二时，将二头粘住，即成馄饨。

烹调方法 炒锅内下清水2斤烧开后，放入馄饨，用铁勺轻轻推动（以免粘结），加入黄酒5分，用小火烧到馄饨浮上水面，改用微火，烧4分钟左右，待馄饨熟透，用漏勺捞出，装在汤盆里。另用炒锅一只，放入鸡清汤、精盐（5分）、味精（1分）、黄酒（5分）烧开后，下入豆苗，随即倒入盛有馄饨的汤盆里，淋上鸡油即成。

特点 馄饨皮子透明，隐约露出红色火腿末，色泽素雅，质地肥嫩，鲜香爽口。