

四川省烹饪协会名厨工作委员会强力推荐

中国烹饪大师川菜经典集萃

海鲜风味菜

HAIXIAN FENGWEI CAI

史正良作品集

■ 史正良 著



四川出版集团·四川科学技术出版社

中国烹饪大师 川菜经典集萃



ISBN 978-7-5364-6361-5



9 787536 463615 >

定价：38.00元

四川省烹饪协会名厨工作委员会强力推荐

中国烹饪大师 川菜经典集萃



海 鲜 风 味 菜

■ 史正良 著

史正良作品集

四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

海鲜风味菜·史正良作品集/史正良著. —成都:四川科学技术出版社,2007. 11

(中国烹饪大师川菜经典集萃)

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6361 - 5

I. 海… II. 史… III. 海产品 - 菜谱 - 四川省
IV. TS972. 126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156080 号

中国烹饪大师川菜经典集萃 海鲜风味菜·史正良作品集

著 者 史正良
菜品摄影 王 旭(大麦文化)
责任编辑 宋小蓉
整体设计 启源文化
责任校对 赵 钢 韩 映
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031

成品尺寸 188mm × 255mm
印张 8 字数 110 千

制 版 四川省启源制版印务有限公司
印 刷 四川省印刷制版中心有限公司
版 次 2007 年 11 月成都第一版
印 次 2007 年 11 月成都第一次印刷
定 价 38.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6361 - 5

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734081
邮政编码/610031



作者简介

史正良，四川绵阳人，1946年生于梓潼。四川省绵阳市饮食服务公司副总经理兼烹饪技术中心主任。

中国烹饪大师，国家职业技能鉴定专家委员会委员，中国餐饮业国家一级评委，全国烹饪大赛评委，世界烹饪联合会国际评委，美国、澳门、中国台湾的中餐厨师联谊会顾问，中国烹饪协会副会长，四川省烹饪协会副会长，四川省烹饪协会名厨工作委员会会长，全国技术能手。

1992年被四川省省委、省政府评为“四川优秀人才”，1995年被绵阳市委、市政府授予“有突出贡献的中青年科技拔尖人才”，1997年被四川省省委、省政府授予“四川省十大杰出技术能手”，同年被国内贸易部授予“全国商业行业技能之星”，国家劳动部授予“全国技术能手”，1997年被中国烹饪协会选载入《中国名厨大典》，1999年当选中国烹饪协会副会长（2004年连任），2000年被国内贸易部授予“中国烹饪大师”称号，同年入选《中华名厨》。2006年被中国商务部评为中国十大名厨之一。

先后创新并推出了200余款时尚、营养、滋补菜肴，挖掘、收集、整理了120余款民间乡土菜；撰写了70余篇介绍烹饪技艺的文章在国内有关刊物上发表；编著出版了17部烹饪专业书籍；和徒弟在国际国内的各级烹饪比赛中获得金牌90余枚。



SHI ZHENG LIANG ZUOPIN JI



我的厨艺人生

■ 自序

我的童年经历

1946年，我出生在四川西北部一个偏僻的穷山村，原本姓童，因我的舅父膝下无子，便把我抱养到他家当儿子，后改姓为史，名正良。我从小梦想当一名画家，但因家中贫困，养父长期卧病不起，生活来源仅靠养母替人照看孩子所得，无法维持一家生存，时年又遇上三年自然灾害，迫于生计，在养父“天干饿不死手艺人”的观念影响下，子承父命，我走上了学厨之路。那是1961年，我小学刚读到三年级便辍学了。那年，我14岁。

我的学厨经历

我从厨拜师的第一人是当时川北地区著名的厨师魏兴国，他在梓潼国营潼江饭店工作。我刚学厨时，先从担水，劈柴，提门，扫地，搓炭圆，拉炭灰，杀鸡，宰羊，剖鱼，采购等，一直到煮饭，样样活路都干。我师傅见我吃苦耐劳，勤奋好学，便把烹饪基本功传授于我。如我师傅每炒好一种菜，都要先取出一点来让我辨别味型，比如红油味与家常味的区别、酸辣味与麻辣味的区别。魏师傅说：这叫“感觉味型”。在烹饪方法上，蒸、炒、炖、炸、烧、氽、汆、蒙、贴、酿等技术的辨别，师傅总是耐心地给我讲。魏师傅的良好厨艺和人品以及对烹饪技术的孜孜不倦和认真负责的态度，使我在这期间练成和打下了扎实的基本功。

由于勤学苦练，服从分配，1964年以来，领导把我送到成都芙蓉餐厅和成都饭店进修厨艺。期间，才知道学烹饪不仅仅要学会做饭做菜，还要懂得美学、营养学、物理、化学……当时四川的一代名厨云集在此，他们的言传身教，让我开阔了眼界，真正了解和掌握了传统川菜精髓。为提高自身烹艺，后我又参拜了蒋伯春为师。蒋师傅为人心胸开阔，言低人和，技艺精湛，不骄不躁，不保守，他对烹饪技艺的执著追求深深地感动了我。在这里学了半年左右，我的思想认识有了质的飞跃，对烹饪这个专业产生了浓厚的兴趣，开始了对它的钻研和追求。

有了明确的目标，我就有了学习的动力。别人有年有节，我全无；别人在快乐休假，我在刻苦学习；平时走路、吃饭都在想着有关烹饪之事。除此之外，我还利用在飞机上或坐车等时间，阅读有关烹饪书籍和资料，了解烹饪趣闻和典故。

除了文化的学习，我还深入到农村联络了八十六个乡厨经





常到乡间做田席。这些田席包括：婚丧嫁娶、修房理屋、高堂做生、满月酒、制订菜单等。从砌灶、杀猪、做席的各个流程都要去做，我有了掌握民间田席的制作经验，对乡村的八大碗、九大碗、十大碗的基本制作方法奠定了很好的基础。这时，我在当地也有了名气。

1981年，绵阳地区饮食服务公司点名要调我去搞烹饪教学和培训工作，但是，梓潼县一再挽留我，最后，绵阳地区用27万元人民币外搭24吨平价柴油给梓潼县，才把我“换”到了绵阳地区蔬菜水产饮食服务公司工作。

1985年，我被选送到了中商部在沈阳举办的宫廷菜进修班深造，见识了满汉全席的全部制作过程，得到了清末宫廷御厨唐克明大师的嫡传，比较全面地掌握和了解了中国烹饪的精髓。满汉全席用料广，上至山珍海味、下至珍禽走兽、低至野根小蔬，全部采用其精品，制作的厨师是遍选天下名师精英烹制；其菜品古为皇家享用，今为高级饭店所选用。高贵的皇家菜和优良的传统川菜融合，对今后形成自己风格的川菜烹饪奠定了扎实的基础，为我受用一生。

有了跟优秀师傅的学厨经历，他们的高贵人品和优良厨德，深深地影响了我，对我以后从事烹饪事业产生了积极的作用。

我的“走学”经历

前几年，为学艺求艺打下了基本功，但仅仅这些远远不够，我开始了我的走学经历。说到“走学”，我这里要多说几句：古时的文人墨客大多有走学的经历，如著名的诗人李白、杜甫，他们走遍全国名山大川，写下了流传万古的经典诗篇，为后人传扬。还有业内都知道的清代美食家袁枚，他的走学，给后人留下了《随园食单》这本烹饪传世之作。

我在国内几乎走遍全国，包括台湾、香港、澳门(除内蒙、青海、西藏没有去外)。我还曾受邀到菲律宾、瑞士、瑞典、美国西雅图等或事厨或表演厨艺。国内《中国商报》和《中央电视台》等十多家媒体曾多次报道过我的厨艺和厨德。当年，美国的《当今新闻》评论我“训练有素，艺高一筹，是不可多得的人才。”

记得一次我到南京参加烹饪大会，会上安排我与86岁高龄的老前辈胡长岭（号称江南厨圣）打擂台。当我下飞机听说后，立即前往胡老家拜访，并说：“您是我的老前辈，我怎敢和您打擂。”胡老却笑嘻嘻地说：“正良啊，现在时代不同了，你的观念也要变了，我不会生气，你也不要介意，我们就是要大力推广烹饪事业，传播烹饪文化。”在这次短短的12天时间里，我创制的“中国诗仙太白宴”就这样出来了。

我还曾受邀到青岛电视台做一天的烹饪厨艺表演，一天下来，几乎不吃不喝，我的腿、手都已抽筋，但必须坚持，我就不断地打自己的手、腿，以使自己打起精神。四年前，我参加了中央电视台二套“满汉全席”烹饪大赛的





节目（至今我已参加了32个单场），这个节目真正做到公开、公正、公平，收视率高，在观众中产生了强烈的反响。当然，观众对我的褒贬也不一，有的说我代表了川菜，有的说我的普通话讲得不好。作为一个厨艺人，能从厨房到讲堂再到演播厅是不易的。因为首先要做好菜，其次是要面对主持人的随时提问，而且要边做边讲，还要用不普通的普通话向全国观众讲，这就是一个极大的挑战。曾经几次我也被换了下来，但最后又把我重新推上了这个节目。他们要求要讲川菜的风味和做法、自己的体会，还要能把川菜的快乐、

休闲带给全国的观众。通过电视传播，我体会到：作为一个厨艺人，别人欣赏的是你精湛、专业的技艺。一个大师，要身先士卒，不能图虚名，要亲力亲为，问心无愧。烹饪行业推崇我，我自己也要兢兢业业地做好川菜的推广工作。

我所拥有的精湛技艺和时代赋予的外部环境，给了我极大的机遇，在走学的经历中，我有大量的时间去多看、多吃、多听、多鉴赏，这就给了我一个启迪，明白了一个道理：川菜是一个伟大的菜系，它源自民间，有广泛的群众基础和悠久的历史。川菜菜品来自民间，真正认可的川菜是味多味广，极擅变化。川菜既有博大胸怀、包容性强，还有自己的内涵。首先要做好家常菜、做好家庭菜，做好这一点，川菜就可因人、因时、因地、因气候而有较强的适应性。这就是川菜的精髓。

当然，川菜也要不断改进和提升。比如：现在倡导的三低（低糖、低油、低盐）就值得重视，川菜的装盘造型还需要改进和提高。再比如：用川菜的“味”和西菜的“型”相互融合，也会产生极强的艺术感染力，这些都需要我们去研究去改进去提升。别人认为：川菜就是麻辣，这是一个误解。川菜是一菜一格，百菜百味，清鲜醇浓并重为其特点。川菜的档次提升也是我们值得认真研究的，川菜的发展、提升都呼唤更多的擅烹饪、懂管理、知营养和卫生的现代复合型烹饪人才。

我前后作了八十六场烹饪表演，每到一地，当地行业就会打起大幅横幅标语欢迎。只要说到川菜，似乎就要说到史正良，我就说：不是说敬仰史正良，是敬仰川菜。这时，在场的听众全部站起来热烈鼓掌。

我先后举办过四十八期共约2万人参加的烹饪培训班；撰写了十七部烹饪类专业图书；在有关全国专业报纸杂志上发表过二十多篇烹饪类文章；与徒弟们共获得九十多枚金牌……

很多人说我是“傻子”，说我写了很多书，一定挣了很多钱。我著书只是想把我的烹饪心得体会用文字记下来，给后人有个启迪或是办培训班用得上。我要用我的知识、我的爱心回报社会。

中国厨师、川菜厨师一辈一辈地走到今天，我受到了很多光环的待遇，我是一个幸运儿，我把这





种荣誉归为中国厨师和川菜厨师的骄傲。我只是川菜厨师的一员，我遇上了这么好的年代。在这里我还想告诫年轻人：干任何事情都讲究“认真”二字，只要你沿着这条路一直走下去，就会成功，就有辉煌，就有美好的明天。

如今的父母盼望子女成龙成才。他们不了解烹饪行业，一来就要求师傅教会做菜，不练基本功。他们认为，菜做好了，“一招鲜，走遍天”就可以挣大钱了。不知道一个厨师从入厨到成材要12年的时间，要扎实深入到每个工种并经过较长时间的实践和千锤百炼，然后再到三至四个大城市打工，认识更多菜系的烹饪界朋友，掌握三至四个中国著名烹饪流派名菜名点，当三年厨师长，才能具备一个大厨的基本素质。在现代社会，学厨还要懂营养、懂电脑、会管理、善于与人沟通等等。

我2006年7月份就已退休了，但川菜事业并没有从我的生活中退休。我对川菜、烹饪的执著和热爱始终未曾改变，还将一直保持下去。

最后，我还想说的是我最欣慰的几件事情：

获评最年轻的特一级厨师、第一批四川省高级技师职称；

荣获首批“中国烹饪大师”称号（全国四十二人之一，中商部任命）；

退休之年（2006年）被中国商务部评为首批中国十大名厨之一；

国家劳动部、国家烹饪技能鉴定专家委员会委员之一（全国只有八人）。

史正良



目 录

燕 窝 类 8



- 飞入寻常人家的
一品血燕 9
- 天然高贵的
芙蓉官燕 11

鲍 鱼 类 12



- 川菜一绝的
泡菜鲍片 13
- 大吉大利的
三元鲍鱼 15
- 想吃妈妈做的
家常鲍鱼 16
- 福寿康宁的
佛手鲍鱼 19

鱼 翅 类 20



- 华贵气派的
蟹黄鱼翅 21
- 清清爽爽的
三丝鱼翅 23
- 雅俗共赏的
攒丝鱼翅 24
- 大师匠心的
鸡淖鱼翅 27

海 参 类 28



- 登上大雅之堂的
豆花海参 29
- 名菜新作的
肝油海参 31
- 内容丰富的
什锦海参 32
- 来自民间烹法的
油泼海参 35

鱼 肚 类 36



- 沁人风情的
酸辣参肚羹 37
- 靓丽悦目的
菠饺鱼肚 39

鱿 鱼 类 40



- 吃出好身材的
蒙茶鱿鱼 41
- 瓜果飘香的
瓜汁鲜鱿 43
- 回味无穷的
菊花鱿鱼 44
- 休闲浪漫的
串炸鲜鱿 47
- 醒酒养颜的
仙米乌鱼蛋 49
- 难辨真假的
赛猴脑 50

鲜 贝 类 52



- 凉爽降火的
瓜菇三贝 53
- 享誉中外的
宫保鲜贝 55
- 功夫味道的
鱼香鲜贝 56

鲜 蚝 类 58



- 块块香辣的
双椒蚝豉 59
- 豉椒十足的
豉椒鲜蚝 61
- 风味独具的
川味鲜蚝 62

象拔蚌类

64



- 奇思妙想的
鸡血象拔蚌..... 65
- 吃麻不见麻的
椒香蚌仔..... 67

蛭子类

68



- 外婆味道的
豉椒炒蛭鳢..... 69
- 清淡爽脆的
清炒蛭子..... 71

海螺类

72



- 五彩缤纷的
螺片蜇头..... 73

龙虾·海虾类

74



- 清香美观的
瓜汁虾扇..... 75
- 热情似火的
水煮龙虾..... 77
- 美味一锅烹的
八珍龙虾..... 78
- 美容益寿的
木瓜龙虾仔..... 81
- 美味创新的
川味龙虾仔..... 83
- 挑逗味蕾的
焗辣荔枝虾..... 84
- 清香乖巧的
金钩儿菜..... 87

螃蟹类

88



- 海蟹新吃的
麻婆豆腐蟹..... 89
- 妙不可言的
神仙海蟹..... 91
- 名流喜吃的
大千香辣蟹..... 93

海鱼类

94



- 辛香鲜美的
葱香黄花鱼..... 95
- 酸酸辣辣的
奶汤鳊鱼..... 97
- 文火烹出来的
干烧鳊鱼..... 98
- 人见人爱的
三海东星斑..... 101
- 别样风味的
凉粉老鼠斑..... 103
- 温馨浪漫的
蜀香带鱼..... 105
- 比糖醋脆皮鱼还好吃的
泰酱苏眉..... 106
- 变个吃法的
蓉花金枪鱼..... 109
- 以声传情的
响铃鱼唇..... 110
- 吃后难忘的
鱼子瓜饺..... 113
- 中西激情的
剁椒鳗鱼..... 114
- 晶莹剔透的
大烩明骨..... 117
- 新奇酸辣的
四海鱼骨..... 118

其他类

120

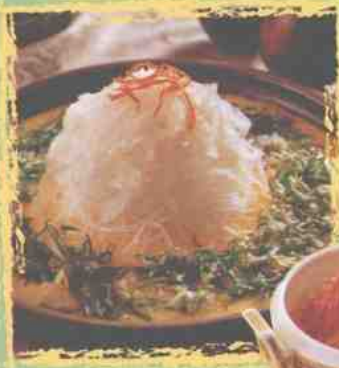


- 医食同源的
淡菜鸽盅..... 121
- 美味无穷的
凉拌海三鲜..... 122
- 古老溢香的
香椿海胆..... 125

编后记

126

燕窝类



食材小故事

燕窝，雨燕科金丝燕属的几种燕类的唾液，或绒羽混唾液，或纤细海藻、柔软植物纤维混唾液凝结于崖洞等处所成的窝巢。

血燕，是燕窝中的一个品种，色泽较暗，有绒毛并带有血丝，呈粉红色。所以，叫“血燕窝”，质量略次于血燕。

燕窝带有血红色的说法不一，众说纷纭。其一说法：当金丝燕第一二次筑造的窝巢被人采走后，它会有会赶营另一个窝，这时不仅它们身上的绒毛已为数不多，而且唾液更少了，只有飞往海边一口一口地衔来海藻、苔藓和其他植物纤维，混以少量的唾液筑成，这种燕窝也就色泽暗红，呈血红色。另一说法：血燕窝是因为受到从岩石细缝中渗出来的血红色水分滋润的缘故，将燕窝染成血红色。其三说法：血燕的红色是来自金丝燕所吃的食物，如树枝、树叶等，使燕窝呈血红色。

燕窝的产地

燕窝分布于印度、马来群岛、泰国和我国海南岛、福建、浙江沿海等省一带。尤以泰国产的燕窝质最佳。

营养与食疗

药用、食用的燕窝，内含氮物质、蛋白质、氨基乙糖及类似粘蛋白的物质等。中医上用为补肺养阴药，性平、味甘，主治虚劳咳嗽、咯血等。

购物小巧门

目前商店所售燕窝分四类：天然燕窝，人工饲养燕筑巢于室内而成的饲养燕窝，将燕窝碎渣、淀粉等物黏着而成的人工燕窝，用海藻、淀粉物等经人工制成的假冒燕窝（此品几可乱真），故鉴别燕窝首先要分出真假，再分品类，最后定出档次。

燕窝，以形整不烂、微黄浅白、窝大壁厚、丝长光粗、无燕毛杂质的第一道天然燕为珍品，其他次之。

燕窝的涨发

燕窝发制分为碱发、蒸发、泡发三类。无论那种发制，首先将燕窝放温水中泡软，再捞出放白色平盘中，加入清水淹没燕窝，用小镊子在水中轻轻拈净燕毛和杂物后（拈毛要保持窝形不烂），再用清水洗净，捞放另一碗内，加入沸水和少许的食用碱搅匀，加盖焖发至软，再换几次沸水去尽碱味，即“碱发”；将净燕窝放碗中，加沸水淹没，再放蒸柜中蒸软取出，即“蒸发”；将净燕窝放碗内，放入沸水，加盖泡柔软，即“泡发”。

烹法与运用

清代袁枚在《随园食单》中载：“此物至清，不可以油腻杂之；此物至文，不可以武物串之”，“以柔配柔，以清配清”。其味咸、甜均可，多以做羹汤、熬粥最为适宜。

一品血燕

【主料】

* 蒸发官燕300克

【配料】

* 水发刺参片200克

* 煨好的极品鲍鱼片15克

* 水发鱼肚150克

* 蒸好的干贝10粒

* 熟肥瘦火腿片50克

* 鸡泥100克

* 鸡蛋清3个

* 熟冬瓜球10个

* 水发小羊肚菌10个

【调料】

* 精盐4克

* 鸡精4克

* 料酒15克

* 特制清汤1000克

* 老姜汁20克

* 胡椒水少许

* 水淀粉少许

* 白糖少许



“一品”，封建王朝之官位。历代王朝将太师、太傅、太保，或太尉、司徒、司空称官居一品。四川厨界借用此词，喻其菜名，是形容和渲染菜肴的名贵高雅，如：一品酥方，一品豆腐等；也指将宴席大菜分成相等的量，分放10个容器内，其菜肴原料形态完整，食者每人一份，如：海碗一品，红烧海参一品……

此菜精选五种名贵高档海鲜之物，用禽畜肉蛋类和瓜蔬等配之，采用多种烹法，文火久烹成菜，烂软适口，鲜味馥郁，多被高级筵席选用，命为“一品”，当之无愧。

【制法】

1. 水发刺参片、水发鱼肚、小羊肚菌分别加无色调味品余水；鸡泥、特制清汤、鸡蛋清、水淀粉、精盐、老姜汁放碗内搅散、搅匀，放蒸柜、内用小火蒸成嫩鸡糕。
2. 将熟冬瓜球、羊肚菌、刺参、鱼肚、熟肥瘦火腿、蒸好的干贝、煨好的极品鲍鱼片等料依次分放10个容器内垫底，将嫩鸡糕分舀成片放各料上面，蒸发官燕放鸡糕顶端。
3. 清汤、精盐、料酒、白糖、胡椒水、鸡精放入锅内烧沸，分舀入上述小鼎盅内加盖，放蒸柜内蒸热透，取出即成。

特点 >>> 高雅名贵，古朴气派，色鲜自然，咸鲜浓郁，质地各异，极富营养，多被高级宴席选用为一道大菜。



1. 燕窝毛和杂质要去尽、泡涨，加清汤、精盐蒸透。
2. 干贝要泡涨，加姜葱、鸡汤等蒸熟入味，鲍鱼要泡涨，与鸡、鸭、肉等微火慢煨至烂软。
3. 掌握好鸡泥与蛋清、清汤的掺兑比例，蒸熟后的质要嫩而成型。



【制法】

1. 嫩菠菜叶和黄秧白菜叶洗净，切成细丝，放碗内，加入鸡蛋液、精盐、味精、姜汁、特制清汤搅匀，倒入圆形太平盘内，放蒸柜内用小火蒸成嫩蛋，取出。
2. 细嫩冬瓜切成丝，扑上一层细干淀粉，放微沸水中氽水，捞出放凉水中漂凉，再捞出沥尽水分，放入嫩蛋盘中心，再将蒸发官燕放上面，蒸发血燕点缀官燕顶端，再放蒸柜内蒸热，取出。
3. 余下的清汤、精盐、味精放锅内烧沸，放入水淀粉勾成“清芡”汁，起锅淋入碗内即成。



1. 燕窝要发透，再加清汤、精盐蒸入味。
2. 掌握蛋液与清汤的掺兑比例。蒸蛋忌用旺火猛蒸，否则质老起蜂窝眼。
3. 此菜宜清淡、清爽、清鲜。汤汁中用芡宜薄，忌用油和胡椒末。

【主料】

- * 蒸发官燕150克
- * 蒸发血燕少许

【配料】

- * 细嫩冬瓜150克
- * 嫩菠菜叶150克
- * 嫩黄秧白菜叶50克
- * 鸡蛋液3个

【调料】

- * 精盐3克
- * 味精4克
- * 姜汁2克
- * 特制清汤750克
- * 细干淀粉150克
(约耗40克)
- * 水淀粉少许

天然高贵的

芙蓉官燕

特点 >>> 新颖别致，大方美观，色明素雅，咸鲜清爽，
 烂软适口，极富营养，适宜高级宴席选用。

芙蓉又名木莲，其花色艳而形美。在四川厨界中，“芙蓉”一词是就其色泽而言。

芙蓉花开深秋，有红、白、黄等色。红而艳、白如玉、黄似象牙。川人从古至今就钟爱芙蓉，因而被选为成都市花。川厨将此花名妙用于菜，是取花名之雅，花色艳丽，花之深远意义。故此，习惯于把蒸嫩蛋和蛋白做的洁白之菜都以“芙蓉”冠名。

当今不少宾馆和饭店将燕窝与银耳、木瓜等为伍制作成甜羹之类，常食会让食者生厌，减肥者畏惧。笔者将燕窝与蒸的嫩蛋相配，辅以咸鲜汤汁，以菠菜和白菜等点缀其间，采用国画大写意造型成菜，意如锦绣，似如“芙蓉”盛开，称曰：芙蓉官燕。



食材小故事

鲍鱼，古称“蜆”或“石决明”。属腹足纲，鲍科。是一种形如耳状的单壳贝类。生活栖息于海藻丛生、多岩礁的清澈海底，其贝壳坚厚含石灰质，壳边缘有一列呼吸小孔，表面粗糙，壳内壁似如珍珠光泽。鲍鱼肉足丰厚，性腺发达，细嫩鲜美，营养极丰。我国至西汉末年就食用鲍鱼，鲍鱼被视为“海味珍品”。

鲍鱼的产地

我国沿海和日本、墨西哥等国均产鲍鱼，其中我国山东、广东、大连为主产区。国外尤以日本北部深海产的网鲍质最佳。每年7~8月份水温较高时，鲍鱼便向浅海作繁殖性移动，此时鲍鱼最为肥美，是最佳采捕季节。天然产的鲍鱼数量不多，故价格十分昂贵。20世纪70年代以来，我国人工养殖成功，产量正在稳步增长。

营养与食疗

鲍鱼肉含丰富的球蛋白、二十几种氨基酸和“鲍素”等成分。中医认为，鲍鱼味咸性温，有养血柔肝、行痹通络、降压等功效，是一种补而不燥的抗癌海产品，对患有夜尿频、气虚哮喘、血压不稳、精神难以集中、糖尿病等患者有较好的食疗作用。但对胃痛、痛风、尿酸高、感冒、阴虚喉痛患者不宜食用。

购物小巧门

全世界约有鲍鱼达100余种。国内市场供应鲍鱼分三大类：第一类为鲜品，其中又分为鲜活品种和速冻品种两类。鲜活品种多养殖海鲜池内，活杀现烹，质佳味鲜，多见沿海产地和交通发达地区和城市；速冻品种为袋装，多供应非产区，品质次于活品。第二类为罐头制品，以鲜鲍鱼肉经蒸煮后装罐制成，品质比冻品好而仅次于鲜品。第三类为干品，是将鲜鲍鱼煮熟后干制而成，其中又分有淡干品和咸干品两种。两者尤以淡干品质最好。

鲍鱼形完整，大小均匀，色淡黄，微有海鲜味，个大者为上品。

鲍鱼的涨发

鲍鱼的发制多用于干品，由于它坚硬绵韧，烹制前需涨发膨胀。方法是：先将鲍鱼用冷水浸泡24小时，用牙刷将鲍边洗净，再换入温水泡12小时，捞出放一净水桶内，加入鲜汤、老鸡、瘦猪肉、猪棒骨、鲜猪皮，干大地鱼和鲜鸡爪、经油炸后的珧柱、火腿、老抽（或糖色），姜、葱烧沸，打去泡沫，用微火慢煨24小时，先选出烂软小鲍鱼，大的硬的继续煨发至软捞出。将桶内余料捞出，另作他用；原汤过滤留用，可与其他调味料复合成味，浇鲍鱼用。

烹法与运用

发制后的鲍鱼一般与鲜蔬菜的茎类、薯类、干果等配伍。适宜烧、烩、煮、蒸、焖、拌等烹法，还可将原汤汁复合为“家常味、红烧味、葱香味、蚝油味”等。

鲍鱼类



泡菜鲍片

四川男女老幼都喜食泡菜，可以说顿顿吃饭离不开泡菜，甚至喝酒也要吃泡菜，且久吃不厌，花样翻新。泡菜反映了四川一种朴实的古老民俗和文化，被人们誉为川菜“一绝”。

鲍鱼泡菜两者妙合同烹成菜，雅俗共赏，荤素兼备，制法简便，而再利用边角余料的冬白菜帮，经与其巧妙搭配、精湛的刀工和烹制，一跃变为名贵美食而登大雅之堂，这正是古今厨师和企业大力提倡的一种节约美德。



1. 鲍鱼必须加清汤、精盐、姜葱余水入味，泡凉、至冷，切勿加油。
2. 白菜帮一定要选质嫩的，斜片宜薄，相连不断，先泡后腌才易卷曲。
3. 所配味碟应据食者喜好而定，麻辣、红油、姜汁均可。



【制法】

1. 嫩冬白菜帮和西芹秆洗净，均切成6厘米宽的长条，再顺斜片一刀，斜刀直切成连刀雀翅形，放冷水中泡卷曲；泡嫩姜切成细长丝；罐头鲍鱼片成薄片，加无色调味品余水，连汤汁倒碗内凉冷。郫县豆瓣酱与白酱油匀放两个味碟内。
2. 泡菜老盐水、矿泉水、青花椒、野山椒水、精盐、醪糟汁放土大碗内兑匀调好味；将切好的雀翅形白菜帮和西芹捞出，沥尽水分，与切好的泡嫩姜丝放入盐水中浸泡60分钟后，将鲍鱼片捞出，摆放白菜中心成花状，甜泡椒细丝放花中心，随两个味碟上席即成。

特点 >>>

色泽素雅，形态美观，咸鲜微辣，脆嫩柔软，另蘸它味而食，风味别具。

【主料】

* 罐头鲍鱼10块

【配料】

- * 嫩冬白菜帮250克
- * 西芹秆2根
- * 泡甜椒细丝10克
- * 泡嫩姜40克

【调料】

- * 泡菜老盐水25克
- * 矿泉水500克
- * 青花椒15克
- * 精盐3克
- * 醪糟汁20克
- * 郫县豆瓣酱(炒断生)15克
- * 白酱油30克
- * 野山椒水30克