

人文海洋
普及丛书
总主编◎吴德星

最值得珍藏的海洋文化丛书

Seafood Story

海珍 食话

杨立敏◎主编

全国海洋观教育基地郑重推荐

中国海洋大学倾情奉献



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

最值得珍藏的海洋文化丛书

Seafood Story

海珍 食话

主 编/杨立敏
文稿编撰/张 琦
图片统筹/王丹妮



中国海洋大学出版社
· 青岛 ·

致 谢

本书在编创过程中, 济南汇海科技有限公司在图片方面给予了大力支持, 在此表示衷心的感谢! 书中参考使用的部分文字和图片, 由于权源不详, 无法与著作权人一一取得联系, 未能及时支付稿酬, 在此表示由衷的歉意。请相关著作权人与我社联系。

联 系 人: 徐永成

联系电话: 0086-532-82032643

E-mail: cbsbgs@ouc.edu.cn

图书在版编目(CIP)数据

海珍食话 / 杨立敏主编. —青岛: 中国海洋大学出版社, 2012.5

(人文海洋普及丛书 / 吴德星总主编)

ISBN 978-7-5670-0004-9

I. ①海… II. ①杨… III. ①海产品—饮食—文化—中国—普及读物 IV. ①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第088837号

海珍食话

出 版 人 杨立敏

出版发行 中国海洋大学出版社

社 址 青岛香港东路23号

网 址 <http://www.ouc-press.com>

责任编辑 由元春 电话 0532-85902349

印 制 青岛海蓝印刷有限责任公司

版 次 2012年5月第1版

成品尺寸 185mm×225mm

字 数 67千字

邮政编码 266071

电子信箱 youyuanchun67@163.com

订购电话 0532-82032573(传真)

印 次 2012年5月第1次印刷

印 张 10

定 价 29.80元

人文海洋普及丛书

总主编 吴德星

顾 问

文圣常 中国科学院院士、著名物理海洋学家

管华诗 中国工程院院士、著名海洋药物学家

冯士筭 中国科学院院士、著名海洋环境学家

王曙光 国家海洋局原局长、中国海洋发展研究中心主任

编委会

主 任 吴德星 中国海洋大学校长

副主任 李华军 中国海洋大学副校长

杨立敏 中国海洋大学出版社社长

委 员 (以姓氏笔画为序)

丁剑玲 方百寿 白刚勋 曲金良 朱 柏 朱自强

刘宗寅 齐继光 纪丽真 李夕聪 李学伦 李建筑

徐永成 康建东 傅 刚 魏建功

总策划 李华军

执行策划

杨立敏 李建筑 李夕聪 朱 柏 纪丽真

普及海洋知识
迎接蓝色世纪

文圣常

二〇二二年三月

著名物理海洋学家、中国科学院资深院士文圣常题词



弘扬海洋文化 共享人文华章

——出版者的话



海潮涌动，传递着大海心底最深沉的呼唤；人海相依，演绎着人与海洋最炽热的情感。慢慢走过的岁月，仿佛是船儿在海面经过的划痕，转瞬间成为永恒。这里既有海洋的无限馈赠，更有人类铸就的恢弘而深远、博大而深邃的海洋文化。

为适应国家海洋发展战略需求，普及海洋知识，弘扬海洋文化，我社倾力打造并推出了这套“人文海洋普及丛书”，希望能为提高全民尤其是广大青少年的海洋意识作出应有贡献。

依托中国海洋大学鲜明的海洋学科和人才队伍优势，我社一直致力于海洋知识普及和海洋文化传播工作，这是我们自觉肩负起的社会责任，也是我们发自心底对海洋的挚爱，更是我们对未来海洋事业发展的蓝色畅想。2011年推出的“畅游海洋科普丛书”，在社会上产生了广泛而良好的影响，本丛书是我社为服务国家海洋事业献上的又一份厚礼。

本丛书共6个分册，以古往今来国内外体现人文海洋主题的研究成果和翔实资料为基础，多视角、多层次、全方位地介绍了海洋文化各领域的基础知识和经典案例及轶闻趣事。《海洋文学》带你走进中外写满大海的书屋，倾听作者笔下的海之思、海之诉；《海洋艺术》带你穿越艺术的历史长廊，领略海之韵、海之情；《海洋民俗》带你走进民间，走近海边百姓，一睹奇妙无穷的大千世界；《海珍食话》让你在领略海味之美的同时了解它们背后的文化故事；《海洋探索》引你搭乘探险考察之船，体验人类在海洋

探索过程中的每一次心跳；《海洋旅游》为你呈现大海的迤迤风光，而海洋文化价值的深度挖掘更会令你把每一处风景铭刻在心……

本丛书以简约隽永的文字配以大量精美的图片，生动地展现了丰富的海洋文化，让你在阅读过程中享受视觉的盛宴。典型案例的提炼与基础知识的普及相结合，文化、历史、轶闻趣事熔于一炉，知识性与娱乐性融为一体，这是本丛书的主要特色。

为打造好这套丛书，中国海洋大学吴德星校长任总主编，率领专家团队精心创作；李华军副校长为总策划，为本丛书的出版出谋划策。90岁高龄的中国科学院资深院士、著名物理海洋学家文圣常先生亲笔题词：普及海洋知识，迎接蓝色世纪。本丛书各分册的主编均为相关领域的专家、学者，他们以强烈的社会责任感、严谨的治学精神、朴实而不失优美的文笔精心编撰，为丛书的成功出版奠定了牢固基础。

这是一套承载着人文情怀的丛书，她洋溢着海洋的气息，记录了人类与海洋的每一次邂逅，同时也凝聚了作者和出版工作者的真诚与执著。文化的魅力在于一种隽永的美感，一种不经意间受其浸染的魔力，饱览本丛书，你可能会有些许的感动，会有意想不到的收获……

热爱海洋，要从了解海洋开始。愿“人文海洋普及丛书”能使读者朋友对海洋有更加深刻的认识，对海洋有更加炽热的爱！



Preface

前言



海洋不仅孕育了生命、哺育了人类，也赐予了我们丰富的美食享受。譬如，参鲍之尊，鱼贝之肥，虾蟹之美，海藻之清淡。食不厌精，脍不厌细。古人早在《礼记》中就曾指出：“饮食男女，人之大欲存焉。”

菜有色有香有味有名，色悦目，香悦脾，味悦舌，名则悦好文之士获取高雅的文化满足感。“醉翁之意不在酒，在乎山水之间也”，中国人饮食，讲究的是“人器境皆佳”。美食也不仅仅是美食，它还蕴含并承续着千百年的文化内涵。这些内容，带给人“意在食外”的享受与满足。

“海鲜”重在“鲜”，也许对于真正的食客来说，海鲜食物最令人着迷的仍然是那股真实的海水味，丰腴、优雅又带着粗犷。任何吃法，都比不上生吃；任何佐料，都比不上海水天然的佐伴，来自海洋的“原味”才是最纯最高最隽永之味。海味的天然与精细需要我们以诚心对待，正如清朝美

食大家袁枚在《随园食单》中所言：“至清之物，不可以油腻杂之；至文之物，不以武物串之。”如此看来，人类的饮食文化大有返璞归真之势了。

“海味”不难求，但谁能真正知其美，知其苦心，知其“个中滋味”？

海到无边天作岸，万味归一自无味。大味无味，正如人生。





中国四大海鲜名品——鲍参翅肚 001

贡品之首——鲍鱼	002
海中“人参”——海参	006
珍馐美味——鱼翅	010
海中“花胶”——鱼肚	014

形态各异的海中明珠——贝类 019

物美价廉——蛤蜊	020
秀色可餐——西施舌	024
盘中“明珠”——海螺	027
海中“牛奶”——牡蛎	031
秀外慧中——扇贝	035
海中“象鼻”——象拔蚌	039
“东海夫人”——贻贝	042
貌丑味真——乌贼	045
弹脆“柔鱼”——鱿鱼	049
“魔术大师”——章鱼	052
海中“兔子”——笔管鱼	056

鲜美年年有——鱼类 059

护肤佳品——石斑鱼	060
温软细腻——鲳鱼	064
胜过百味——河豚	068
海中“刀客”——鲛鱼	073
餐桌常客——黄花鱼	078
大吉大利——加吉鱼	082
欧洲“明星”——鳕鱼	085
刺身极品——金枪鱼	089
“落叶归根”——三文鱼	093
名士“风骨”——鲈鱼	097
秋日滋味——秋刀鱼	101

身披铠甲的经典海鲜——虾蟹 105

海中“甘草”——虾	106
肉美膏肥——螃蟹	110
“铁甲勇士”——虾虎	115

大海里的养生蔬菜——海藻 119

长寿海菜——紫菜	120
海中“碘库”——海带	124
海洋“琼脂”——石花菜	128
“蓝色贵族”——海茸	131

另类海珍美食——海蜇、海肠、燕窝 133

海中“洋伞”——海蜇	134
“裸体海参”——海肠	138
奇珍燕巢——燕窝	142





中国四大海鲜名品

——鲍参翅肚

民以食为天，饮食是人类生活中永恒的主题，尤其在“钟鼓饔玉不足贵”的今天，吃饭已不仅仅是为了满足生理需要，而是越来越追求美食的文化之味了。

鲍鱼、海参、鱼翅、鱼肚这四味海鲜，号称“中国四大海鲜名品”。“金樽清酒斗十千，玉盘珍羞直万钱”，自古以来，它们是中餐里的极品、奢华的象征。随着社会的发展和人们生活水平的提高，它们已走进寻常百姓家。



贡品之首——鲍鱼

渐台人散长弓射，初啖鲍鱼人未识。

西陵衰老穗帐空，肯向北河亲馈食。

——北宋·苏轼《鲍鱼行》

鲍鱼不是鱼，而是海产贝类，原名“鲍鱼”，其外壳称石决明，是一味中药材。因其外壳扁而宽，形状有些像人的耳朵，所以也叫它“海耳”。

现代人重视鲍鱼，很大程度上是因为其很高的营养价值。传统中医认为，鲍鱼味咸性平，能养阴、平肝、固肾，尤以明目的功效大，故有“明目鱼”之称。

↓ 鲍鱼



鲍鱼的食文化

鲍鱼乃美味之王，自古以来，鲍鱼就在中国菜肴中占有唯我独尊的地位。《后汉书·伏湛传》中记载：“张步遣使隆，指阙上书，献鰓鱼。”由此可见，鲍鱼在汉代就被列为贡品了。西汉末年新朝的建立者王莽，就很喜欢吃鲍鱼，《汉书·王莽传》载：“王莽事将败，悉不下饭，唯饮酒，啖鲍鱼肝。”三国时代的枭雄曹操，也喜食鲍鱼。及至南宋，伟大的诗人苏东坡更在嗜吃鲍鱼之余，专门写下《鰓鱼行》盛赞鲍鱼。到清朝时，据说沿海各地大官朝见时，大都进贡鲍鱼：一品官员进贡一头鲍，七品官员进贡七头鲍，以此类推。前者的价格可能是后者的十几倍。

如今，鲍鱼经常出现在人民大会堂的国宴及大型宴会中，成为中国经典国宴菜品之一。

欧美国家的人们原来并没有吃鲍鱼的习惯。今日世界如此盛行吃鲍鱼，很大程度上缘于中国的饮食文化，是华人移民带动了全世界的“鲍鱼热”。

在中国，人们的“吃”早已超越了美食而蕴含着更深层的文化意味。以鲍鱼为例，其谐音也是其受青睐的原因之一。“鲍者包也，鱼者余也”，鲍鱼代表“包余”，以示包内有用之不尽的余钱。尤其在中国港澳台地区和东南亚一些国家，鲍鱼不但是馈赠亲朋好友的上等吉利礼品，而且也是宴请及逢年过节餐桌上的必备吉利菜之一。这也充分说明，重视食品的吉祥含义正是传

“鲍鱼”之香臭

《史记》载秦始皇在巡视东海的途中去世，为防内乱，丞相李斯秘不发丧，利用一石鲍鱼以乱其臭。《孔子家语·六本》中也有“如入鲍之肆，久而不闻其臭”的说法。“鲍鱼之肆”指卖咸鱼的地方，并用来比喻臭秽、恶劣的环境。这里的“鲍鱼”虽与如今的鲍鱼音形相同，意义却大相径庭。古时指的是咸鱼或者腌鱼，而非现今人们口中的鲜香美味。



↑ 秦始皇像

统饮食文化的题中之义。

天南海北的鲍鱼大餐

正如“樱桃好吃树难栽”一样，鲍鱼虽好吃，做起来却费工夫，人们在烹制鲍鱼时从来都是不厌其烦，并且形成了各地的特色。

◎ 扒原壳鲍鱼

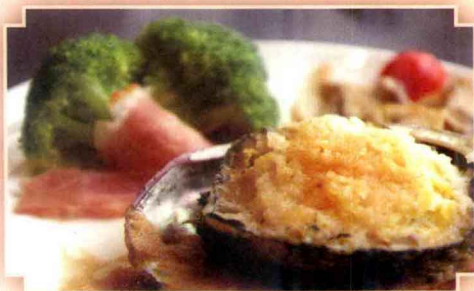
扒原壳鲍鱼是山东的一道名菜。制作此菜需先把鲍鱼肉扒制成熟。“扒”是八种基本烹饪方法之一，将原料过水，整齐码放入盘再扣入炒锅，慢火入味，打芡后大翻勺，原料不散不烂。然后再装入原壳，使之保持原状。原壳置原味，再浇以芡汁，恰似鲍鱼潜游海底，造型美观，别有情趣。大诗人苏东坡曾挥毫题写过赞美的诗句：“膳夫善治荐华堂，坐令雕俎生辉光。肉芝石耳不足数，醋笔鱼皮真倚墙。”

◎ 鲍鱼扣野鸭

鲍鱼扣野鸭是杭州名菜。鲍鱼洗净用上汤煨酥，野鸭加葱、姜蒸熟，切片后加入绍酒、精盐、味精、原鸭汤，用玻璃纸封口上屉蒸。绿蔬菜焯熟调味，围放在鲍鱼、野鸭的四周，将米汤芡淋在扣菜上即可。如今随着生活水平的提高，人们在吃上也越来越讲究。野鸭相比家鸭更绿色天然，而且其营养价值很高，江南一带常以之煨汤作为产妇或病后开胃增食的补品。

◎ 红煨鲍鱼

红煨鲍鱼与组庵鱼翅、龟羊汤一起被称为三大传统湘菜。红煨鲍鱼属于补虚养身食疗药膳之一，对改善症状很有帮助。湖南地处内



↑ 扒原壳鲍鱼



↑ 红煨鲍鱼



↑ 鲍鱼银耳汤

陆，早年交通不便，湘厨得不到鲜活海鲜，只能用干海味做菜，久而久之成就了湘厨擅烹干海味的绝活。“红煨鲍鱼”就承载着历代湘厨精烹海味的遗韵，其中心部分黏黏软软，入口时质感柔软极有韧度，这也是美食界所说的“糖心”效果。

◎ 鲍鱼银耳汤

鲍鱼银耳汤是福州美食。福州地处山海交接处，这里的人民以山珍、海味为主要原料，创造出许多流传至今的美味佳肴，鲍鱼银耳汤便是其中一例。鲍鱼银耳汤以新鲜鲍鱼、银耳为主要原料，制作时把鲍鱼洗净放入汤碗，上面铺放已水泡过的银耳和红萝卜丝、瘦肉丁，渗入沸汤，调放鱼露、味精、老酒、香油，放入蒸笼旺火蒸20分钟，再入锅旺火煮，熟后香飘四邻，食后回味无穷。早在唐代，鲍鱼银耳汤就是福州沿海一带的酒席上品，每逢鲍鱼丰收季节，官家、民家宴请宾客，席上总要想办法摆上一碗鲍鱼银耳汤，以示主人身价。

品尝鲍鱼的方法

用刀顺着鲍鱼纤维一切为二，再在其中一边一切为二，蘸少许鲍鱼汁，放进口中轻嚼，让牙齿多接触鲍鱼，使鲍鱼柔软的质感及浓香味发挥到淋漓尽致。若将半碗白米饭，连同营养丰富的美味鲍鱼汁一起拌食，则会有回味无穷的感觉。此外，鲍鱼忌与鸡肉、野猪肉、牛肝同食。





海中“人参”——海参

预使井汤洗，迟才入鼎铛。禁犹宽北海，饌可佐南烹。

莫辨虫鱼族，休疑草木名。但将滋味补，勿药养余生。

——清·吴伟业《海参》

海中“人参”

海参，又名“海鼠”、“海男子”。它的外形呈圆筒状，颜色暗黑，浑身长满肉刺，实在不美观，可想而知第一个吃海参的人是需要勇气的，然后方能发现它的外拙内秀、貌丑味真。

别看海参其貌不扬，它可是与人参齐名的滋补食品。据《本草纲目拾遗》记载：“海参，味甘咸，补肾，益精髓，摄小便，壮阳疗痿，其性温补，足敌人参。”

↓ 海参

