

家庭

海鲜

烹饪丛书

海参鱼翅鱼肚 墨鱼鱿鱼



四川科学技术出版社

内容简介

随着海洋养殖业的发展和人们生活水平的提高,海参、鱼翅、鱼肚、墨鱼、鱿鱼等海味越来越成为家庭、饭店、宾馆餐桌上的美味菜肴。本书集日常实用的海参、鱼翅、鱼肚、墨鱼、鱿鱼等菜谱约 300 种(包括少数名菜),介绍了每一种海味制作的主料、调料和烹饪技术。同时,根据我国中医食疗药物知识和现代卫生保健知识,对每一种海菜所起的保健作用,提出适用的对象,以及应注意的问题。简述了每一种海产品的名称、特征、产地、质量优劣、主要营养成分、干品的涨发方法、保健功效等。是一本融海参等海味烹饪、营养、保健为一体的科普读物。适用于家庭、中小餐馆、饭店使用。

前言

提到海鲜,人们自然会想起墨鱼(乌贼)、鱿鱼,这是人们常见的,也是经常食用的海产品。海参、鱼翅就不及前两种普遍了,后者为“海八珍”之一,是最名贵的海产品。

我国是世界上最早食用海参的国家。三国时《临海水土异物志》中就有吃海参的记载。鱼翅入饌比较晚,始于明代,距今已有400~500年历史。最初都是供皇帝佬儿享用的,到了清代,才流传于民间,以后盛行起来,出现了“海八珍”的说法,“海参席”、“鱼翅席”相继而出。海参、鱼翅的身价也高了起来,成了中国名贵菜肴。全国的各大菜系中,都有海参、鱼翅名肴,是宴席桌上的佼佼者、头碗菜。

海参,是高级滋补品,每百克干品含蛋白质76.5克;鱼翅也是高级滋养品,营养价值很高,每百克干品含蛋白质83.5克。它们都含有大量的钙、磷、铁、碘等多种矿物质。鱼翅中的软骨素,可抑制人体肌肉的老化,延缓机体的衰老,所含的多糖,能抑制癌细胞的生长和转移。

墨鱼,是我国四大海产之一。最早见于中医古籍《内经·素问》中用乌贼骨一患茹丸治疗血枯的记载。2000多年前先民们就认识了墨鱼,并用来治疗疾病。鱿鱼,在唐代以前就已开始食用。相传日本人阿倍仲麻吕来唐朝求学、任职,最喜食鱿鱼,后人为纪念他为中日友好作出的贡献,创制了“晁衡(玄宗御赐给他的名)鱿鱼”一道名菜。

墨鱼、鱿鱼的营养价值也很高,含丰富的蛋白质。两者均含钙、磷、铁等矿物质。墨鱼、鱿鱼均有补气益血,滋阴养血,强身健骨的功效。中医常用来治疗血虚经闭,崩漏,带下等妇科疾病。

本书着重介绍了海参、鱼翅、鱼肚、鱼唇、墨鱼、鱿鱼、章鱼、鱼皮和鱼骨等 10 种海产品的拌、炒、烧、煨、炸、煎、烩、扒、煨、蒸、炖、煮、余、烤等多种烹饪方法。在收集传统海味的基础上,注意收集了一些海味创新名菜和地方风味名菜。如虾籽海参、山东海参、家常海参、通天鱼翅、沙锅鱼翅、组庵鱼翅、鸡茸鱼肚、油爆墨鱼条、侉炖墨鱼、爆炒鱿鱼卷等。

同时,对海参、鱼翅、墨鱼、鱿鱼等原料产地、外形、质量、等级以及烹饪前的涨发方法等都作了介绍。编写过程中,我们参阅和引用了一些有关资料和书刊,在此表示谢意。由于水平有限,不当之处,望读者和专家指正。

编著者

1997 年 1 月

目 录

第1节 海 参

清汤大乌参	(5)	梅花海参	(23)
肝胰扒海参	(6)	鱼丸烩海参	(24)
红烧海参	(7)	淡菜烧海参	(26)
葱烧海参	(8)	元鱼海参	(27)
家常海参	(9)	蹄花海参	(28)
麻酱海参	(11)	蜜浸海参	(29)
虾籽海参(一)	(12)	胡椒海参丝	(30)
冰糖炖海参	(13)	蝴蝶海参(二)	(32)
鸡块烧海参	(14)	鸡酥海参(二)	(33)
鱼片烧海参	(15)	海参扒猴头	(34)
虾籽烧海参(二)	(16)	海参扒鸭条	(35)
白烩海参丁	(17)	鸽脯海参	(36)
鸡酥海参(一)	(18)	凤腿海参	(38)
调拌海参	(20)	虾球海参	(39)
蝴蝶海参(一)	(21)	乌龙吐珠	(40)

双龙戏珠	(41)	佛手海参	(75)
乌龙奔月	(43)	海底捞月	(76)
乌龙卧雪	(44)	联球海参	(77)
雪片海参	(45)	沙锅海参雅鱼头	(79)
酿一品海参	(46)	清汤海参	(80)
鸳鸯海参	(48)	铁板全家福	(81)
鲜花海参丝	(49)	青菜海参	(83)
什锦海参	(50)	清汤海参酥丸	(84)
三丝海参	(52)	乌参藏白凤	(85)
春白海参	(53)	扒烧八宝海参	(87)
金钱海参	(54)	海参粥	(88)
乌龙藏凤	(55)	海参猪肉饼(一)	(89)
生翅海参	(57)	海参饼(二)	(90)
清汤大乌参	(58)	鲜蘑海参	(92)
红扒大乌参	(59)	海参羹	(93)
云腿扒大乌参	(61)	海参豆腐	(94)
鸡球扒大乌参	(62)	海参烧鲍鱼	(95)
三鲜海参	(63)	虾籽明玉参	(96)
海味什锦	(55)	蟹黄海参	(98)
干烧海参	(66)	海参鸽蛋	(99)
酸辣海参汤	(67)	鲜菱拌海参片	(100)
什锦火锅	(68)	八仙过海卤面	(101)
生片火锅	(70)	三鲜春卷	(102)
响铃海参	(71)	海参鹌鹑蛋	(104)
锅巴海参	(72)	山东海参	(105)
绣球海参	(74)	生拌海参	(106)

辣根海参	(107)	凤沙海参	(109)
温拌海参	(108)	海参肉蒸饺	(110)

第2节 鱼翅

鸡茸烩鱼翅	(115)	凤丝鱼翅	(140)
红烧荷包鱼翅	(116)	扒四丝鱼翅	(141)
白扒鱼翅	(117)	琵琶鱼翅	(143)
通天鱼翅	(118)	三鲜沙锅鱼翅	(144)
沙锅鱼翅	(120)	鸳鸯鱼翅	(145)
红扒鱼翅	(121)	芙蓉佛手鱼翅	(147)
鸭包鱼翅	(122)	玉环鱼翅	(148)
蟹黄鱼翅	(124)	扒鱼翅卷	(149)
奶汤鱼翅	(125)	黄焖鱼翅	(151)
珍珠鱼翅	(126)	干烧鱼翅	(152)
八宝鱼翅	(128)	清汤把心鱼翅	(153)
雪花鱼翅	(129)	清汤鱼翅	(154)
三丝烩鱼翅	(130)	沙锅奶汤鱼翅	(155)
明月鱼翅	(132)	组庵鱼翅	(156)
绣球扒鱼翅	(133)	鸡淖鱼翅	(158)
桂花鱼翅	(134)	海红扒鱼翅	(159)
鸡包鱼翅	(136)	鱼翅蒸饺	(160)
荷花鱼翅	(137)	扇贝鱼翅	(162)
彩蝶鱼翅	(138)	清汤竹荪鱼翅	(163)

第 3 节 鱼 肚

鱼肚永发菜	(168)	口蘑蒸鱼肚	(195)
奶汁扒鱼肚	(169)	沙锅鱼肚	(196)
永鱼肚卷	(170)	蟹肉烧鱼肚	(198)
鹅掌扒鱼肚	(171)	三鲜鱼肚	(199)
家常鱼肚	(172)	干贝鱼肚	(200)
火腿烧鱼肚	(174)	凤片鱼肚	(202)
口蘑炖鱼肚	(175)	鸡茸鱼肚(一)	(203)
清汤八宝鱼肚	(176)	麻酱烧鱼肚	(204)
鸡汁鱼肚	(177)	蟹黄鱼肚	(206)
鸡茸鱼肚	(178)	鸡茸鱼肚(二)	(207)
珊瑚百花肚	(180)	火腿鱼肚汤	(208)
锅煽鱼肚	(181)	银耳绣球鱼肚	(209)
三彩鱼肚	(182)	红梅鱼肚	(210)
芙蓉鱼肚	(184)	富贵鱼肚	(212)
象眼鱼肚	(185)	菜心鱼肚	(213)
银芽鱼肚	(186)	鱼肚炖乳鸽	(214)
虾籽煨鱼肚	(187)	扒鱼肚鲍鱼	(216)
三夹鱼肚	(188)	栗子广肚	(217)
绣球鱼肚	(190)	全家福禄	(218)
酿鱼肚卷	(191)	鱼肚炖猪蹄	(219)
鸡油扒鱼肚	(193)	鱼肚汤	(220)
炒桂花鱼肚	(194)		

第4节 墨 鱼

炒墨鱼花	(223)	墨鱼冬瓜汤	(243)
油爆墨鱼条	(224)	番茄墨鱼汤	(244)
香菜爆墨鱼条	(225)	烤墨鱼包	(246)
青椒墨鱼丝	(226)	熏墨鱼	(247)
墨鱼烤腿肉	(227)	凉拌墨鱼	(248)
炒墨鱼片	(228)	芥辣墨鱼	(249)
高丽墨鱼卷	(229)	墨鱼羹	(250)
炆墨鱼花	(231)	洋葱炒墨鱼丝	(251)
麻辣墨鱼	(232)	紫菜墨鱼丸汤	(252)
炒墨鱼球	(233)	墨鱼猪蹄白菜汤	(253)
油爆双德	(234)	烩墨鱼蛋(一)	(254)
傍炖墨鱼	(235)	烩墨鱼蛋(二)	(255)
茄汁墨鱼花	(237)	烩墨鱼蛋(三)	(256)
汆墨鱼花	(238)	吉祥墨鱼卷	(258)
炖墨鱼肉	(239)	双色墨鱼卷	(259)
爆炒墨鱼	(240)	焗墨鱼	(261)
炒韭菜墨鱼	(241)	煎墨鱼	(262)
冬笋烧墨鱼	(242)		

第5节 鱿 鱼

草菇炒鱿鱼	(266)	凤球烧鱿鱼	(291)
白汁鱿鱼	(267)	琥珀鱿鱼	(292)
酥油鱿鱼丝	(268)	鱿鱼卧雪山	(294)
芹菜炒鱿鱼卷	(269)	扫把鱿鱼	(295)
胡桃烧鱿鱼	(270)	滑炒麦穗鱿鱼花	(296)
春白鱿鱼	(271)	锅巴鱿鱼	(298)
芹菜炒鱿鱼丝	(272)	荷包鱿鱼	(299)
炒金耳环	(273)	翡翠鱿鱼	(300)
鱿鱼鸡卷	(275)	熘鱿鱼卷瓤馅	(302)
桂花鱿鱼	(276)	菜花鱿鱼球	(303)
干煸鱿鱼丝	(277)	玻璃鱿鱼条	(304)
拌鱿鱼	(278)	椒麻鱿鱼丝	(305)
爆鱿鱼卷	(279)	清蒸吐丝鱿鱼	(306)
拌鱿鱼花	(280)	家常鱿鱼	(307)
爆炒鱿鱼卷	(281)	海味什锦	(309)
肉末烧鱿鱼	(283)	三鲜鱿鱼	(310)
荔枝鱿鱼	(284)	干煸鱿鱼丝	(312)
虾籽菊花鱿鱼	(285)	原汤鱿鱼	(313)
胗肝蓑衣鱿鱼	(286)	火爆鱿鱼螺	(314)
酸辣鱿鱼	(288)	韭黄鱿鱼丝	(315)
玻璃鱿鱼	(289)	泡菜烩鱿鱼	(316)
鸡油扒鱿鱼	(290)	鱼香鱿鱼	(317)

第 6 节 章 鱼

炒章鱼	(320)	香菜爆章鱼	(325)
花生米炖章鱼	(321)	烤章鱼	(326)
韭菜炒章鱼	(322)	盐水章鱼	(327)
章鱼蒸鸡	(323)	章鱼炖猪蹄	(328)
姜汁章鱼	(324)	章鱼鸡粒炒饭	(329)

第 7 节 鱼 皮

奶汁鱼皮	(332)	蟹黄鱼皮	(339)
红烧鱼皮	(333)	鸡茸鱼皮	(340)
葱烧鱼皮	(334)	奶汤鱼皮	(341)
鸡翼鱼皮	(335)	蟹肉烧鱼皮	(343)
雪花鱼皮	(337)	干贝烧鱼皮	(344)
白汁鱼皮卷	(338)		

第 8 节 鱼 唇

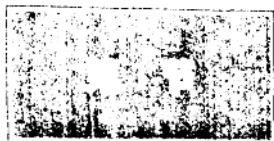
蟹黄烩鱼唇	(347)	酸辣鱼唇	(354)
鸡茸鱼唇	(348)	三鲜鱼唇	(355)
肉米鱼唇	(349)	红烧鱼唇	(356)
白扒鱼唇	(350)	沙锅鱼唇	(357)
糟蛋烧鱼唇	(351)	沙锅奶汤鱼唇	(358)
香菇烧鱼唇	(353)	红扒鱼唇	(360)

第 9 节 鱼 骨

蜂蜜鱼骨	(362)	豆瓣鱼骨	(367)
明玉珊瑚	(363)	鸡粒烩鱼骨	(368)
鸡茸明骨	(364)	桂花鱼骨	(369)
桂花鱼骨	(365)	果仁烩鱼骨	(370)
烩鱼骨肉丁	(366)	清汤鱼骨	(371)

第 10 节 海 蛇

葱米海蛇肉	(374)	海蛇肉烧排骨	(376)
海蛇肉炖鸡	(375)	猪蹄炖海蛇肉	(377)



海 参

海参,又名沙蜃、海鼠。种类很多。我国约有 60 余种,其中 20 余种可供食用。如黄海、渤海的刺参,西沙群岛的梅花参以及光参等。是我国“海产八珍”之一。

海参体圆筒形,长 20~40 厘米,宽 3~6 厘米。前端有口,口的周围有 10~30 个触手,后端有肛门。周身有许多突起的肉刺。腹部平坦,黄褐色或赤褐色,背面黄褐色或栗褐色,略隆起。各个种类的体壁厚薄差别很大,有的很薄,有的厚而柔软,结缔组织发达,如乌参等,可供食用。

海参含有丰富的营养成分。每百克干海参含水分 21.5 克,粗蛋白质 55.5 克,粗脂肪 1.85 克,灰分 21 克,热量 6467 千焦。水浸海参含水分 76 克,蛋白质 21.5 克,脂肪 0.3 克,碳水化合物 1 克,灰分 1.1 克,钙 118 毫克,磷 22 毫克,铁 1.4 毫克。每公斤干海参含碘 6000 微克。此外还有甾醇、三萜酯、硫酸软骨素等成分。

海参性味甘、温。具有补肾益精,养血润燥的功效。治精血亏损,虚弱劳怯,阳痿,梦遗,小便频数,肠燥便艰等。海参含的粘多糖,能抑制癌细胞的生长和转移。

经常食用的海参一般按参体、色泽来划分,有肉疣,多黑色的叫刺参、灰参或墨参;无肉疣,白色(或灰白色)的叫光参、白参、什包参,俗称海茄子。品质较好的有以下几种:

(一)刺参,又称灰参。体背呈黑褐色,或赭绿、黄褐色。背上有两列不规则的肉棘(叫疣足),腹部有3行管足。多产于我国北部沿海一带,现已可人工养殖。体长达20~40厘米,为海参中的上品。质量以纯干、肉肥、刺多而挺者为佳。刺参按个体大小分为三级,每500克25~40个为一级;40~50个为二级;50个以上为三级。涨发度可达5~10倍。

(二)梅花参又称凤梨参。其背部遍布肉棘,形成梅花图案。呈橙黄、橙红色,干制品为灰黑色。其腹部管足小而密集。是海参中体型最大的一种,长可达1米。品质稍次于刺参。主要产于海南沿海及东沙、西沙群岛一带。为我国南方食用海参的最佳品种,烹饪界有“北刺南梅”之说。以体型完整,肉质厚实,刺坚挺,刀口整齐,腹部肉面平整无残缺者为上品,涨发度为干制品的5倍。

(三)方刺参又称方参、黄肉、白刺参。形体呈四棱形,每一棱面有一条肉刺,体色土黄。活体为浓绿色或墨绿色,疣足顶端为橙色,以参体粗细均匀,平直肥壮,破皮少,无残缺,腹内无鼓肚、沙包为上品。大个500克为30~40只,中个40~70只,小个70只以上,涨发度为6~7倍。产于广西北海的三围洲岛和雷州半岛、海南岛和西沙群岛。

(四)克参又称乌狗参、黑参、黑狗参。体呈圆筒形略扁,粗细不等,两端渐细,外皮较厚而硬,肉质薄,皮面有不规则的大肉疣突起,腹部有黑色砂粒状的小管脚。色乌黑。为海参中的中下品。涨发度为干品的4倍左右。产于广东、海南和

西沙群岛。

(五)大乌参又称黑乳参、乌圆参、开乌参。参体无肉疣。为优质大型食用海参之一，以参体鼓壮，肉质肥厚坚实，皮平整无褶皱，刀口整齐，体内外均无残痕者为上品。涨发度为干品的5倍左右。产于南海一带。

(六)乌虫参又称香参、茄参、南参。体型与色泽略似番薯，两端略尖，皮质细净，无颗粒和肉疣，体色为黑灰透棕红色。以参体完整壮实，肉质厚，体条顺直无缺损残迹，无鼓肚、沙包者为上品。乌虫参价廉味美。涨发度为5~6倍。我国沿海均有出产。

(七)白石参又称赤扑参、赤瓜参。体长筒状略扁，体面光滑，背部有疣状突出，色浅黑，腹部有粉白状石灰质层，体长约30厘米。以体形完整，肉较厚，腹部石灰质层薄，不破肚，无破孔者为上品。品质一般。涨发度为干品的5倍左右。产于海南岛和西沙群岛。

市场供应的海参，除产区可以吃到鲜品外，一般均为干参和水发海参。购买水发海参时，一定要选择参体完整(不烂、不碎)，发挺有弹性，持之颤动，色泽近似半透明。如买干参，自己泡发，其涨发方法应对不同类海参，采取不同的方法：

(一)火发。刺参、乌绉参、番乌参、乌元参、岩参等品种，肉厚而软腻，外皮坚硬，如用水发肉软皮硬，影响滋味，故常用火发。

第一步：先将海参放在火中烧。火力要适当掌握，烧到皮焦发脆时用小刀刮去外皮，见到深褐色肉质层为止。

第二步：刮去皮的海参，放在冷水中浸两天，泡软后放在水锅中煮开，用小火焖3小时，捞出去肠。整个海参还要开肚

去沙,再用冷水浸漂,热天浸4小时,冷天浸24小时,再下锅煮一个半小时,用清水漂清。如有硬的就再煮40分钟左右,待全部回软后漂清5小时即可备用。

(二)多泡少煮的水发。红旗参、乌条参等肉质软嫩,皮薄,应多泡少煮。其方法是:将海参洗净,先用开水泡两次,第1次泡24小时,第2次泡到水冷为止,即开肚去沙取肠,下锅煮烂,个大的较老的焖1个半小时,个小的只需45分钟即可。如有未涨发开的,仍须用温水泡,待泡软后全部放入清水中漂5小时,冬天漂24小时即可。

(三)多煮多浸的水发。明玉参、秃参、黄玉参等肉质皮嫩,烧煮时间不应过长,应采取多煮多浸。其方法是:先用冷水浸24小时,放入干净锅内加清水,上火烧开煮5分钟,捞出用冷水再泡24小时,再用开水煮5分钟,然后将泡软的海参挑出来,开肚取出肠子及沙包,放入另一干净锅内,加清水,再上火烧开,烧到用手一捏海参发软、带一点胶硬性,并能一按鼓起时即已发好;其他未软的海参,继续上火烧开、浸泡,仍按以上方法处理。全部海参涨发好后,放盆内,用清水及冰块浸泡24小时即成。

海参涨发过程中,特别应注意各种盆具不能有油或盐分,如有,海参就易腐烂溶化,而且不易发透。开肚去肠时,不可碰破腹内的腹膜。如碰破了,烹制时也容易变烂。烹制前,必须用清水轻轻洗净。

家庭涨发可用一种简便方法:用1只大口热水瓶或保温瓶,将干海参洗净放在里边,灌满开水,盖好瓶盖。一天换两次开水。一般在夏季1~2天即可发好,冬季则要3~4天方能发好。发好后,将海参放入冷水中,去内脏、泥沙,洗净后备用。

清汤 大乌参

一、原料

1. 主料:水发大乌参 400 克,熟火腿片 200 克,笋片 100 克,熟鸡皮片 80 克。

2. 调料:料酒、精盐、味精、葱段、姜片、胡椒粉、香菜末、鸡汤各适量。

二、制法

1. 将水发海参洗净,背朝下摊开,斜片成宽约 3.5 厘米的片,每片直刺深至 $1/2$ 的斜刀纹,下开水锅内焯一下,再放鸡汤锅内烧开捞出。

2. 火腿片、笋片、鸡皮片整齐地排在碗中,再将海参片排在上面,加葱、姜、料酒、鸡汤,上笼蒸约 30 分钟,取出,拣去葱、姜,滗去汤。

3. 锅内放鸡汤、盐、味精烧开后,倒入碗内,撒上香菜末、胡椒粉即成。

三、营养与药用

此菜由海参与健脾开胃,生津益血的火腿和清热消痰,利膈爽胃的笋片蒸制而成。《本草从新》载海参“补肾益精,壮阳疗痿”。《随息居饮食谱》载火腿“补脾开胃,滋肾生津,益气血”。《本草纲目》载诸竹笋“治消渴,利尿,益气”。几物相配