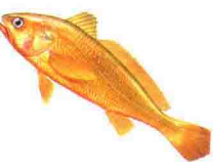


大连海鲜

丁國瑞



大连市海洋经济研究会 编著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司

大连海鲜

丁国瑞

大连市海洋经济研究会 编著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

© 大连市海洋经济研究会 2011

图书在版编目(CIP)数据

大连海鲜/大连市海洋经济研究会编著. —沈阳:
万卷出版公司, 2011.02
ISBN 978-7-5470-1393-9

I. ①大… II. ①大… III. ①海产品—简介—
大连市 IV. ①S986

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第010470号

出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司
(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 大连日升印刷厂

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

字数: 248千字

印张: 11.5

出版时间: 2011年4月第1版

印刷时间: 2011年4月第1次印刷

责任编辑: 张冬梅

封面设计: 魏春晖

版式设计: 魏春晖

责任校对: 彭力胜

ISBN 978-7-5470-1393-9

定 价: 32.00元

联系电话: 024—23284442

邮购热线: 024—23284050 23284627

传 真: 024—23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>

常年法律顾问: 李福 版权所有 侵权必究 举报电话: 024-2328-4090

如有质量问题, 请与印务部联系。联系电话: 024-23284452

A full-page background image featuring a sailboat on the left side, its mast and sails visible against a bright, cloudy sky. The lower portion of the image shows the dark, rippling surface of the water. A large, white, rounded rectangular box is centered on the page, containing the text for the editorial committee.

《大连海鲜》编写委员会

【主任】

卞国胜

【副主任】

高姿

刘聿德

【委员】

冯昭信

高绪生

隋锡林

李熙宜

孙福泰

前言

大连最吸引人的特点是“海”，整个城市三面环海，处在黄海与渤海的分界线上。大连全地区海岸线长1906公里，占辽宁省海岸线总长度的73%，沿海岛礁星罗棋布，总数710多个。大连水产品的种类繁多，资源丰富。所以来大连旅游的人要学会赏海、吃海、听海、玩海。吃海吃什么？吃大连海鲜！有人说：来大连不看海，等于没来大连；来大连不吃海鲜，等于白来大连。

大连的海鲜很有名气，在北京、上海、天津甚至香港等城市有些饭店都打出“大连海鲜”的招牌来招徕顾客。大连海鲜为什么这样有名气？因为大连海鲜有四大特点：即种类多，味道鲜，品种珍奇，吃法独特。

中国的饮食文化源远流长，自古以来就流传着四个“八珍”之说：即山八珍、海八珍、禽八珍、草八珍。山八珍包括：驼峰、熊掌、猴脑、猩唇、象拔出（鼻）、豹胎、犀尾、鹿筋；海八珍包括：燕窝、鱼翅、海参、鲍鱼、鱼肚、干贝、鱼唇、鱼子；禽八珍是：红燕、飞龙、鹌鹑、天鹅、鸪鹑、彩雀、斑鸠、红头鹰；草八珍是：猴头、银耳、竹笋、驴窝菌、羊肚菌、花菇、黄花菜、云香信。在四个“八珍”中目前有些动物已被列入国家和地方的保护对象，人们不能再随意品尝，如山八珍基本上都是保护对象，禽八珍和草八珍不少也是保护对象，而只有海八珍由于开展了人工养殖，绝大多数都未被列入保护对象，因而容易得到，便于品尝。

在大连，除了燕窝只能在高档饭店才能品尝到，鱼子也比较少见之外，海八珍中的其他六珍在一般饭店中几乎都可以品尝得到。大连不仅盛产海参、鲍鱼、干贝，而且它们还是大连的名特产。 “獐子岛海参”已成为我国水产品中的名牌，“獐子岛鲍鱼”是当年周恩来总理宴请美国总统尼克松时点名要的海珍品。现在獐子岛的“鲍鱼”和“虾夷扇贝”都上了人民大会堂的国宴。“大连海参”和“大连鲍鱼”已被列入国家地理标志产品。这是大自然给



大连最好的恩赐。大连水产品犹如穿上了“御赐马褂”，不仅得到保护，同时也得到全国甚至世界的承认。大连海鲜如果只有这几种，那么即使再有名气，游人也会觉得种类太少，很难得到口味上的满足。其实，大连海鲜不仅种类多，而且味道美、品质新鲜。大连海鲜品种繁多。当您走进水产品市场时，鲜活的、冷冻的、干制的、真空包装即食的，各式各样，琳琅满目，令人眼花缭乱。初来乍到者看上去什么都觉得好，但又不知道买什么好。有时模样差不多的海产品，在这个摊位上叫这个名字，在那个摊位上叫那个名，使想买海鲜的外地游客被弄得不知所措。他们多想有个导游能给大家讲一讲，这些都是什么海鲜，各有什么味道，能不能回家时带一些，回到家后又怎样做，怎么保存，等等。《大连海鲜》这本书，就能为您起品尝海鲜的“导游”作用。

近些年来，人们越来越重视吃海鲜，特别是科学深入人心、保健越来越被重视的今天，吃海鲜就不仅仅是为了满足口味的需要，也是保健的需要。因为绝大多数海产品中蛋白质含量较高，而脂肪和热能较低，特别是其脂肪中不饱和脂肪酸含量较高，这是猪、牛、羊、鸡、鸭等陆生动物食品所无法比拟的。不饱和脂肪酸含量高的食品有预防心脑血管疾病的保健作用，尤其适合中老年人。此外，很多海产品的不饱和脂肪酸中还含有丰富的二十二碳六烯酸（DHA）和二十碳五烯酸（EPA），这两种不饱和脂肪酸不仅可预防心脑血管疾病，而且还有非常好的健脑作用，同样也适合于发育期的儿童和婴幼儿。据资料报道，北极地区的爱斯基摩人就很少患动脉硬化病，因为他们的主要食物就是海洋中的生物。有人认为，日本人寿命长，也与他们吃海产品多有关。因此说，吃海鲜不仅仅是为了满足口味，同时也是为了保健的需要。

《大连海鲜》这本书是由大连市海洋经济研究会组织编写的，主要目的是为了来大连的游客对大连的海鲜有一个概括的了解。在这本书中，不仅介绍了大连海鲜的特点，而且还介绍了海鲜的种类及其简单辨别方法、海鲜鲜度的鉴别、海鲜菜肴的简单制作、海鲜的保存与携带，等等。在编写这本书时，我们尽量做到将大连特有的海鲜和最常见的海鲜编写在该大类的最前面，打破分类学的传统模式，以实用为主。在文字上尽可能做到通俗易懂，使不同文化层次的读者都可以阅览。为了便于读者从直观上理解，我们还尽量做到每个种类都附有彩色插图。

《大连海鲜》这本书，不仅有浓厚的大连特色，内容有科学依据，而且文字通俗易懂，图片生动有趣。它至少能给读者四点满足，即品味、欣赏、实用、保健。我们尽力在本书的特色上、科学上、文字上、装潢上都能反映出它的特点，将其做成一本读者喜闻乐见的科普读物。

《大连海鲜》编写委员会

2010年9月5日

序

大连地处辽东半岛南端，三面环海。“海”促进了大连经济的发展，“海”把大连装扮得更加美丽，“海”使大连人生活丰富多彩，“海”也诱惑着更多外地人来大连观光。“海”就成了大连城市的特色。

俗话说：“靠山吃山，靠海吃海。”由于大连三面环海，所以大连盛产“海鲜”。“海鲜”就成了大连的特产。

《大连海鲜》这本书，抓住了大连临海这一特色，宣扬了“大连海鲜”这一特产，这也就构成了《大连海鲜》这本书的特点。这本书从“大连海鲜”这一侧面，赞美了大连，宣传了大连，介绍了大连，使大连人更加自豪，更加骄傲；同时，也使外地人对大连更加了解，对大连有进一步的认识。这就是说，“大连海鲜”真真切切地成为大连的又一张名片，而《大连海鲜》这本书为树立大连的形象，必将起到不可小视的作用。

在《大连海鲜》这本书中，不仅介绍了百余种大连市场上的鲜品海鲜，介绍了20余种大连市场上的干品海鲜，并附了百余幅相关的彩图，而且还介绍了海鲜的品质鉴别、海鲜的储存与携带、某些海鲜菜肴的制作、海鲜的营养成分、海鲜的保健医疗价值和有关海鲜的传说与故事等。

所以，《大连海鲜》这本书，不仅提供给读者丰富的识别海鲜、鉴别海鲜品质的好坏、海鲜的储藏和保管等科学知识，而且还介绍了海鲜的营养价值、成菜技巧和餐桌上的饮食文化。故《大连海鲜》这本书，是融科学、知识、技术、文化于一体的一本使广大群众喜闻乐见的书，是一本融品味、欣赏、实用、保健于一体的广大群众需要的书。这本书不仅能帮我们开阔眼界，而且也能给我们的生活增添更多色彩。

《大连海鲜》这本书为大连的海鲜品总结了四大特点：种类多、味道鲜、品种珍奇、吃法独特。大连海鲜也确实有自己的独到之处。“海参”“鲍鱼”“干贝”这些名贵海鲜品，在大连不仅盛产，而且也是大连的特产，目前大连的“海参”“鲍鱼”已扬名天下，并列入了国家地理标志产品。大连的海鲜也确实是品质新鲜、味道鲜美，所以北京、天津、上海甚至香港等一些大中城市的某些饭店都打着“大连海鲜”的招牌招徕顾客，这也证实了大连海鲜的魅力。

我们希望《大连海鲜》这本书能进一步促进大连以海鲜为特点的饮食文化的发展，从而促进旅游经济的发展，给大连人更多的享乐，让外地人更加了解大连。

大连海鲜

DALIAN HAIXIAN

目录



序

前言

一、大连海鲜的特点

二、什么是“海八珍”

1. 燕窝/3

2. 海参/5

3. 鱼翅/7

4. 鲍鱼/8

5. 鱼肚/10

6. 干贝/11

7. 鱼唇/12

8. 鱼子/13



三、大连市场上的鱼类海鲜

1. 蓝点马鲛/15

2. 小黄鱼/17

3. 大黄鱼/18

4. 真鲷/19

5. 鲈鱼/21

6. 花鲈/22

7. 带鱼/23

8. 褐牙鲈/25

9. 大菱鲈/27

10. 鲷鱼类/28

11. 鳎/29

12. 银鲳/30

13. 许氏平鲈与大泷六线鱼/31

14. 大连市场上其他常见的鱼类海鲜/32

15. 鱼类新鲜度的鉴别及选购/34



四、大连市场上的贝类海鲜

1. 鲍鱼/36

2. 扇贝/39

3. 牡蛎/42

4. 文蛤/43



5. 魁蚶和毛蚶/45

6. 菲律宾蛤仔/46

7. 贻贝/47

8. 竹蛏和缢蛏/48

9. 香螺和红螺/50

10. 其他常见的贝类海鲜/52

11. 鉴别贝类是否新鲜的方法/55



五、大连海鲜——海珍品之王

（一）海参/58

1. 其貌不扬的海参/59

2. 古怪的海参/60

3. 海参的营养与保健/60

4. 海参的饮食文化与菜肴/63

5. 海参及其制品/65

6. 海参制品的鉴别与选购/66



（二）海胆/67

1. 海胆是海参的近亲/67

2. 海胆的营养与菜肴/68

3. 海胆制品及选购/70

六、没进海八珍的海珍品——虾与蟹

（一）虾蟹是甲壳动物/72

（二）从餐桌上鲜红的对虾说起/72

（三）可爱鲜美的对虾/73

1. 中国对虾/74

2. 南美白对虾 /74



3. 日本对虾/75

4. 对虾的营养与人的健康/75

（四）其他虾类海鲜/78

1. 龙虾/78

2. 脊尾白虾/80

3. 鹰爪虾/80

4. 毛虾/81



（五）怎样鉴别虾及其产品的质量/82

1. 新鲜对虾的选购/82

2. 其他鲜虾的新鲜度鉴别/83

3. 虾仁新鲜度的鉴别/84

4. 吃虾的学问/85

5. 给碗里添一点健康/86

（六）似虾非虾的海鲜——虾蛄/89

1. 为什么虾蛄不是虾/89

2. 品尝美食虾蛄杂谈/90

3. 虾蛄的药用与保健/91

（七）不可多得的海鲜——海蟹/92

1. 市场上的蟹类海鲜/93

2. 怎样挑选市场上的海蟹/94

3. 螃蟹宜蒸不宜煮/95

4. 海蟹的营养与人体健康/96

5. 美味不可多用/99

七、从满街烧烤的鱿鱼说起

（一）有关鱿鱼的传说/101

（二）鱿鱼不是鱼/103

1. 太平洋褶鱿鱼/105

2. 日本枪乌贼/105

3. 火枪乌贼/105

4. 吃鱿鱼与人体健康/106

5. 鲜美的鱿鱼食品/109

(三) 乌贼——既是海鲜美味, 又有保健功能/111

1. 乌贼“贼”名的由来及传说/112

2. 乌贼也不是鱼/113

3. 大连市场上能见到的乌贼/114

4. 乌贼的营养与保健作用/115

5. 乌贼美食杂谈/117

(四) 八脚海鲜——章鱼/119

1. 有关章鱼的故事/120

2. 大连市场上的章鱼/121

3. 章鱼的营养价值与菜肴/123

八、色彩绚丽的健康“藻”餐

(一) 大连的海藻海鲜/126

1. 海带/126

2. 裙带菜/128

3. 萱藻/129

4. 紫菜/129

5. 石花菜/131

6. 江蓠/131

7. 蜈蚣藻/132



8. 浒苔/132

9. 礁膜/133

(二) 海藻的食用/133

1. 海藻质量的鉴别/133

2. 海藻菜肴的烹调/134

3. 海藻的营养与保健/137

4. 海藻的美容瘦身功能/139

九、大连海鲜拾遗

(一) 海蜇/141

1. 海蜇会“蜇人”/141

2. 海蜇是“倒行者”/143

3. 清爽松脆的海蜇食品/144

4. 海蜇的营养与食疗/147

(二) 蛰虫/149



十、鲜品海鲜的保鲜与携带

1. 鲜活海鲜品的携带/150

2. 海鲜品的家庭保鲜与贮藏/153

3. 海鲜品的临时保藏/155

十一、干品海鲜及发制

1. 干品海鲜的常见种类/156

2. 干品海鲜常见的问题/159

3. 干品海鲜的发制/159

十二、海鲜品的科学食用

1. 海鲜的正确烹饪方法/165

2. 海鲜与其他食品的合理搭配/166
3. 哪些人要慎食海鲜/167
4. 海鲜不宜生吃/167
5. 隔夜的海鲜菜应回锅烧透后再吃/168
6. 高温季节有些海鲜不要随意吃/168
7. 被污染海域采捕的海鲜不能吃/169
8. 不要吃不新鲜的海鲜/169
9. 海鲜烧烤应尽量少吃/170

一、大连海鲜的特点

dalianhaixiandetedian



大连海鲜有以下四个特点：即种类多，味道鲜，品种珍奇，吃法独特。由于大连位于黄海与渤海之间，而且地处冷暖水交汇地带，具有极其优越的环境优势，因此，大连海鲜不仅种类多，而且质量好。有资料记载，大连沿海仅鱼类就有280余种，虾、蟹、鲍鱼、扇贝、海参、海胆、海蜇等可食用的海洋无脊椎动物多达400余种，裙带菜、海带、紫菜、龙须菜等可食用的海藻还有几十种，另外，大连市场上还有不少外地运进来的海产品，故在大连市场上出售的各种海鲜种类多达上千种。种类多，顾客有充分的挑选余地，想吃鱼有鱼，想吃虾有虾，想吃贝有贝，想吃藻有藻。外地游客来大连，由于海鲜种类多，挑选余地大，更容易满足想吃海鲜的渴望。

海鲜海鲜，吃的就是要那个“鲜”味。大连海鲜的“鲜”有两个含义，一是吃起来味道鲜，另一是海鲜的品质新鲜，吃起来更鲜。由于大连三面临海，市场上出售的海鲜一般都出水时间比较短，新鲜度比较好。大连地处北温带，可以说是我国沿海最北边的城市之一，近海年平均水温在10℃左右。大连在黄、渤海冷暖水交界带，许多冷水性的海鲜只有大连附近才有。正是因为有这样的特点，才使得出产在这里的海参、鲍鱼、虾夷、扇贝、裙带菜等能成为我国同类海产品中的极品。都有这样一个不成文但又被普遍认可的“理论”，通常生长温度低、生长期长的食用生物，由于生长缓慢而体内营养丰富，味道也鲜美。还有专家认为，在海水盐分高、含盐量24%~35%的海水中生长的海产品味道鲜美，而大连附近沿海的含盐量30%左右，盐度垂直分布一致。所以大连海鲜不仅营养丰富，而且味道鲜美。

大连海鲜中珍奇品比较多，海参、鲍鱼、干贝这是海八珍中的珍品海味，人人皆知。然而海参、鲍鱼、干贝不仅是大连的特产，而且在大连也盛产。我国品质最好的海参是刺参，大连的长海县就因产刺参而名扬天下。

我国产的个头儿最大的鲍鱼是皱纹盘鲍，大连的皱纹盘鲍不仅海底野生的多，而且工厂化养殖的也很多。皱纹盘鲍不仅个头儿大，而且肉嫩、味鲜。想当年，美国总统尼克松访华时，周恩来总理指名要求大连提供1000公斤新鲜鲍鱼，由此可以看出大连鲍鱼的知名度。大连獐子岛接

受了这个光荣任务。据当时的潜水队长王天勇回忆，那是最寒冷的1月，气温在-20℃，一艘银灰色军舰一直停泊在海湾里等待运送鲍鱼。潜水队最终在二三十米深的海底礁丛中发现了那些密密麻麻的越冬鲍鱼。经过10天危险而寒冷的水下作业后，他们采集到1500公斤鲍鱼，从中选出1000公斤优质体肥的鲍鱼装上军舰，转乘飞机，运抵北京，出现在为尼克松一行举办的国宴上。从此，獐子岛鲍鱼便成为中国美食的一个极品。

大连盛产栉孔扇贝。栉孔扇贝虽然味鲜，但个头较小，很难成为极品。20世纪80年代，大连从日本引进了虾夷扇贝。虾夷扇贝是世界知名的优良品种，个大而味鲜，但由于这种扇贝需要生活在低温的水域，在我国只有大连水域适合其生活，因此大连又增添了一种珍奇海鲜。

大连还有些珍奇海鲜虽然并没有列入到海八珍，但也闻名全国。如大连的紫海胆，不仅个大、味鲜，而且在我国海鲜中享有盛誉，当年日本点名要大连的紫海胆。20世纪90年代，大连又从日本引进了虾夷马粪海胆，这种海胆名虽然不是很雅，但营养价值和味道却都胜紫海胆一筹。虾夷马粪海胆也是冷水性的种类，在我国的其他海域也很难生存，所以也成为大连的特有海鲜。大连沿海还出产一种个体很大的蚶，名为魁蚶，其个体要比毛蚶、泥蚶大几倍，日本人称为赤贝，可以生吃。因为魁蚶也是喜欢生活在较低的水温中，所以我国南部海域根本没有，这也是北方海域的一特产。即使你在北京、上海有时也能吃到魁蚶，但味道绝对比不上大连海边新采捕的魁蚶。

大连吃海鲜也有自己独到之处，有些吃法有时会使外地游客感到新奇。比如：大连人最喜欢吃的是鲅鱼馅饺子和鲅鱼肉丸子汤，其肉质细腻，味道鲜美，虽然不是特别名贵的菜肴，但却是一道独具风味的美食。近些年来，大连人跟日本人学会了生吃赤贝（魁蚶），来大连旅游的外地游客，若有机会不妨也品尝品尝，起码会给您带来一点新奇感。很多人都吃过海参，但没有几个人吃过“生拌海参”，在大连很多饭店都可以吃到生拌海参，这种吃海参的方法也是别有风味。说是生拌海参，其实是将新鲜海参用沸水焯过以后再凉拌的，说熟还有一点脆生生的生鲜味，说生又是用沸水焯熟的。吃过生拌海参的人，会在他们脑海中留下深刻的印象。更特殊的还不是吃生拌海参，而是吃凉拌新鲜海蜇。新鲜海蜇体内95%是水分，而且是又苦又咸的海水，让你没想到的是，新鲜海蜇经厨师的一番调理，却像拌凉粉那样清爽可口，成为一道妙不可言的下酒菜。大连还有一道人人都能吃得起的特色菜——咸鱼饼子。咸鱼一般是用咸鲅鱼或咸偏口鱼蒸烤而成，饼子是用玉米面做的饼子。咬一口金黄色香喷喷的玉米面饼子，再就一口香气四溢的咸鱼，那种感觉是只可品味而无法言表的。虽然这是一道大众菜，便宜实惠，几乎各饭店都能做出，但咸鱼配饼子的独特风味却在大连能品尝到更鲜美的味道。

二、什么是“海八珍”

shenmeshihaibazhen



我

国流传着四种“八珍”，即山八珍、海八珍、禽八珍、草八珍。这四种八珍，分别讲的是山中八种珍奇美味、海中八种珍奇美味、禽类中八种珍奇美味和草本植物中的八种珍奇美味。人们常说山珍海味，其实主要指的是这四“八珍”。

什么是海八珍？关于海八珍的说法不完全一样。有的资料上记载的是“虾、蟹、鱼翅、干贝、鳖、海参、花胶、鲍”等八种；有的资料上说的是“燕窝、鱼翅、大乌参、鱼肚、鱼骨、鲍鱼、海豹、狗鱼（大鲵）”八种；还有的资料上记载的是“燕窝、鱼翅、海参、鲍鱼、鱼肚、干贝、鱼唇、鱼子”八种，等；还有其他说法。各种资料记载都不一样，流传着的“海八珍”之说没有一个权威性的定论。各地流传的海八珍有各地自己的内涵，但是，这里面也有错误的内容。如第一种说法中，鳖，虽然是很珍贵的水产品，但它毕竟是生活在淡水中，将它放入“海八珍”中显然有些不妥。第二种说法看来也有问题，首先狗鱼是淡水鱼，而且狗鱼也不是大鲵，虽然狗鱼和大鲵都是很名贵的水产动物，但列入“海八珍”中显然不合适。这里面提到的海豹是海中的哺乳动物，虽然海豹比较罕见，但肉味并不鲜美，列入海八珍中也欠妥当。比较起来，第三种说法更贴切一些。下面我们对第三种说法中的各种类作以阐释。

1. 燕窝

燕窝自古就被视为稀有补品，主要产在我国南部沿海、越南、泰国、马来西亚、印尼及菲律宾等地。燕窝是海鸟金丝燕的巢穴，它们把巢穴建筑在热带、亚热带海岛的悬崖绝壁上。在这里，上面是蓝天白云，周围是滚滚的波涛。金丝燕在春季里用它口腔里分泌出的一种胶质唾液，和着纤细的海藻、身上的绒羽和柔软的植物纤维做成巢穴，这就是我们所说的“燕窝”。燕窝是经海风吹干的、半透明而略带黄色的物质，半月形，形状好像人的耳朵，直径6~7厘米，基底厚，廓壁薄，重约10~15克。燕窝外围整齐，粗糙，有如丝瓜网络，白洁晶莹，富有弹性（图1）。



图1 燕窝

传说中国第一个吃燕窝的人是明朝航海家郑和。郑和的远洋船队在海上遇到了大风暴，停

泊在马来群岛一个荒岛处，食物紧缺，无意中发现黏在断崖峭壁上的燕窝，于是郑和命令部属采摘，洗净后用清水炖煮，用以充饥。数日后，船员各个脸色红润，中气十足。于是船队回国时带一些献给明成祖。这仅是一个传说。其实在此之前，元代贾铭（公元1279年—1368年）的《饮食须知》一书中，即有“燕窝，味甘平，黄黑霉烂者有毒，勿食”的记载，说明元代人已懂食用燕窝。

燕窝具有很高的食用和药用价值。清康熙年间的《调鼎集》记载的数十种“上席菜单”中，名列首位的就是燕窝。据中国医学科学卫生研究所编的《食物成分表》和香港中文大学生物化学系关培生、汪润祥两教授合著的《燕窝考》所分析：燕窝含蛋白质49.9%，及少量脂肪和磷、硫、钙、钾等成分，此外还含有大量的生物活性蛋白分子，以及具有促进人体活力作用的氨基酸（赖氨酸、胱氨酸和精氨酸）。在1000克干燕窝内含有：蛋白质499克、碳水化合物306克、水分104克、钙429毫克、磷30毫克、铁49毫克以及其他营养成分。据清代赵学敏的《本草纲目拾遗》记载：“燕窝大养肺阴，化痰止咳，补而能清，为调理虚损劳疾之圣药。一切病之由于肺虚不能肃下行者，用此者可治之。”据有关专家研究发现，燕窝中含有表皮生长因子和辅促细胞分裂成分，有助于刺激细胞生长及繁殖，对人体组织生长、细胞再生，以及由细胞引发的免疫功能均有促进作用。加之燕窝还含有大量的黏蛋白、糖蛋白、钙、磷等多种天然营养成分，有润肺燥、滋肾阴、补虚损的功效，能增强人体对疾病的抵抗力，有助于抵抗伤风、咳嗽和感冒。因此，对吸烟和患有呼吸道疾病者最有效，能协助病后的人体恢复健康，是一种纯正高贵的天然保健品。燕窝对润肺健腰、壮脾健胃、外伤止血等有独特疗效，并对食道癌、咽喉癌、胃癌、肝癌、直肠癌等有抑制和控制作用。现代医学发现，燕窝可促进免疫功能，有延缓人体衰老、延年益寿的功效。据说活到106岁的宋美龄每天要喝一小碗冰糖燕窝汤，也许这是她长寿的秘诀。

燕窝有采自天然的洞燕、人工饲养筑于室内的屠燕和加工燕三大类。此外还有用海藻制成的人造燕窝和用淀粉等制成的假燕窝。这种假冒品几乎可以乱真，所以鉴别燕窝首先要分出真假，再分品类，定档次。买高品质燕窝的秘诀：

一是产地要固定：燕窝的种类多达28种之多，若想每次购买的燕窝都属同一种的话，就必须清楚地知道都是从同一产地摘下来的燕窝（例如：印度尼西亚苏门答腊），只有这样，才能以同一烹炖时间处理，也可尝得同一口感的燕窝。

二是看燕窝的发头：不同种类的燕窝亦有不同的“发头”（即燕窝湿透后，在重量上与干时之差异，倍数越大，“发头”越好，越是经吃），一般官燕有6~8倍的“发头”。

三要看燕窝是否干净：越少细毛越好。

四是挑盏型：燕窝两端之头脚越细越靓。

五要看燕窝是否干爽轻身：以干爽含少水者为上品。优质燕窝手摸应有干爽的感觉。较湿的燕窝水分较多，存放不当会发霉。

人们在鉴别燕窝质量时，归纳了以下四个方面：

一看：燕窝应该为丝状结构，由片块结构构成的不是真燕窝。纯正的燕窝无论在浸透后或在灯光下观看，都不完全透明，而是半透明状。

二闻：燕窝带有特有馨香，但没有浓烈气味。气味特殊，有鱼腥味或油腻味道的为假货。

三摸：取一小块燕窝用水浸泡，松软后取丝条拉扯，弹性差、一拉就断的为假货；用手指揉搓，没有弹力、能搓成浆糊状的也是假货。

四烧：用火点燃干燕窝片，如果是真燕窝就绝不会产生任何剧烈声响的飞溅火星。

2. 海参

人们常说“海参”是海八珍之首，人们能给海参这样的赞誉，是因为海参不仅是美食，而且还是人们公认的保健品。

据资料记载，海参在地球上已经生存了几亿年。世界上海参有1200余种，可以吃的有40余种，我国能食用的海参有20多种。我国从三国时候就开始吃海参了，那时人们把海参叫“土肉”。到了明、清时候，海参就开始有名气了。大连长海县、旅顺等地的海参最有名气，称之为“刺参”（学名仿刺参），是我国海参中品质最佳的种类。

大连海参（刺参）由于生活于大连沿海特有的生态环境条件下，其外形特性、肉质及品质均为最佳，具有独特的地方特色，因而成为闻名于海内外的海珍品。其鲜（活）品及用独特的加工工艺生产制作的盐渍海参、半干海参、水发品（即时海参）和干海参等均具有独特的地方特色。为保护好大连海参并促进其健康持续发展，根据《原产地域产品保护规定》，经大连市人民政府申请和专家论证，国家质检总局正式批准并向社会公告，大连海参获得地理标志产品保护，成为地理标志产品。这将为大连海参及其产品创名牌提供了重要依据，其产品也将获得国家的保护（图2）。



图2 海参

对于海参的营养与保健功能，自古以来就有许多记载及传说。《本草纲目拾遗》的作者赵学敏曾写过这样一个故事：临安（杭州）有位名医叫盛天然，在当地可称为“神医”。有一天，城外山里有人得了急病来请他出诊，他便带着跟他

学医的儿子匆忙赶到了病人家中。

病人是位家庭主妇，由于口、眼、鼻、耳、发根及下身出血不止，已面如纸灰不省人事了。据其丈夫说，病人是因七天前受了一场虚惊而发病的，虽吃过一些医生开的药，可病情仍在不断加重。听了这些介绍后，盛先生坐下来诊脉，发现指下虚大中空，扎而无根，掰开病人的口一

看，舌淡无华，干燥少津。盛先生对站在身边的儿子说：“此病由惊、暑而得，惊恐则气血乱于内，夏暑则炎热盛于外。盛乱之大，气血逆沸，上溢成衄，下注必流，有经不循，乃成血症。现气血已脱，危如累卵，命在旦夕矣！”

诊完脉，盛先生略加思索，吩咐取一斤烧酒，取一桶新提上来的泉水。然后将病人扶坐在床边，先把她双脚放在桶边上用烧酒淋洗，再把双脚泡进桶里，大约过了一顿饭的工夫，病人的出血便止住了，神志也清醒了。看到这种情况，盛先生高兴地说：“有救，有救。”他一边让病人卧床休息，一边让其家人去买一斤海参，当即给病人服用了一两多，把余下的切成片，焙干研成细末，嘱其每日用米汤送服三次，每次三钱，用完为止。当天傍晚时分，病人的病情便大有好转。

回家的路上，儿子问父亲：“病人血止以后，该补气血，为何弃人参、当归不用，独服海参一味呢？”盛先生解释说：“《黄帝内经》云：有形之血不能速生，无形之气宜当急补。别看海参是食品，入药之后生血之力捷于归芍（当归、白芍），补气之力不弱芪参（黄芪、人参）。今天独用海参一味，补气摄血，急可以治其标，气血双补，缓可以固其本，标本兼顾，进退不误。至于酒水浴脚，不过是扬汤止沸，解个燃眉之急罢了。”儿子听了，方明白了其中道理。

这个故事，说明在我国古人已对食用海参在补气、补血方面的独特作用具有深刻认识，他们已认识到在一定意义上，海参的食疗作用更优于人们常用的某些中药的效用。

海参的食药两用在我国已有悠久的历史。自古以来，国人就把海参作为一种滋补食品和中医药膳，把海参列为山珍海味中的“八珍”之一，许多古代医书也详尽地记载了海参的养生补益功能。我国有关海参养生及药用记载的古代医书有《食物本草》《本草从新》《本草纲目拾遗》《不药良方》《食物宜忌》《五杂俎》《随息居饮食谱》等。

清末赵学敏编辑的《本草纲目拾遗》中关于海参对人体的滋补作用就有较详细的记载。大体意思是：“辽东产之海参，体色黑褐，肉糯多刺，称之为辽参或刺参，不仅其品质最佳且药性甘温无毒，具补肾阴、生脉血、治下痢及溃疡病等功效。因其药性温补，足敌人参，故名海参。”

近年，国外文献中也有以海中人参（Ginseng of the sea）作为海参的称谓，也有人称其为海黄瓜（Sea cucumber），是由于海参体表长有许多肉刺，很像长满刺黄瓜的缘故。在过去的30余年中，先后有中医提出以海参单用或组方治疗肿瘤、再生障碍性贫血和糖尿病取得良好效果的报告，而在辅佐治疗诸如癫痫、胃及十二指肠溃疡、慢性乙型肝炎、慢性胃炎、脱肛和便秘等常见病治疗时，以及为一般病后或产后康复过程中所拟定的各种药膳或食疗组方中，海参均得到了广泛的认同和应用。

与此同时，随着人们自我保健意识的强化和生活水平的提高，利用书、报、期刊和电子网络信息等媒体的作用，纷纷推出以海参为主料的各种日常美食，诸如水饺、汤面、粥食、汤羹、膏