

500 幅图片，简明注解，图文并茂
香港行家亲传，权威、专业
通俗易懂，新鲜大厨入门必备

在家
做大厨

鲍参翅肚 燕窝大全

行家讲堂



林长治 编著 广州出版社

Fine Dried Seafood

行家
讲堂

鲍参翅肚燕窝大全

Fine Dried Seafood



广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

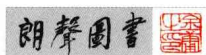
鲍参翅肚燕窝大全·行家讲堂/林长治编著. —广州:
广州出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5462-0355-3

I. ①鲍… II. ②林… III. ①海产品—基本知识
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第182926号

广东省版权局版权合同登记图字:19-2011-24



中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权
广州市朗声图书有限公司于中国大陆地区专有使用

版权所有·侵权必究

鲍参翅肚燕窝大全

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市天河区天润路87号广建
大厦九楼、十楼 邮政编码 510635
www.gzcbs.com.cn)

策 划 欧阳群

责任编辑 董 平 何 娴

特邀编辑 林卓萍

封面设计 戴礼文

印 刷 深圳市贤俊龙彩印有限公司

(地址: 深圳宝安区石岩镇水田村石龙
大道56号 邮政编码 518108)

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

字 数 360,000

印 张 19.25

版 次 2011年3月第1版

印 次 2011年3月第1次

书 号 ISBN 978-7-5462-0355-3

总 定 价 99.60元(全二册)

【推荐序 1】

饕民之幸

中国烹饪世界闻名。

曾有君戏谑道：人生四大美事，莫过于住美国房子、请英国管家、娶日本妻子、雇中国厨子。足见中国烹饪之盛誉。

中国烹饪对食材历来讲究。天上飞的，地上走的，水里游的，皆能为我所用。讲到名贵食材，自然少不了鲍参翅肚燕窝。这些“旧时王榭庭前燕”，如今也能走入寻常百姓家了，只要你舍得吃。

炮制鲍参翅肚这类名贵菜肴，是很考究功夫的。以鲍鱼为例，从选料、浸泡到用火、用料都有一系列复杂工序。阿一鲍鱼有幸在饮食界立足，靠的是诚意二字。因此，材料我选最好的，烹饪用的是瓦煲和木炭，掌握火候、给足时间熬制。有诚意才能出精品。

当然，除了诚意，如果能够有幸向专业人士学习挑选和烹饪这些美味食材，更有机会了解名家大厨的私家食谱和烹调心得，那么在烹制饕餮大餐时必能事半功倍了。

《鲍参翅肚燕窝大全》的作者林长治先生和曾昭文先生皆出身名门世家，更在美食行业浸淫多年，确为其中行家里手，此次两位将多年心得载于纸上与读者同好共享，甚值得向广大饕民及烹饪爱好者推荐，是以为序。

阿一*

* 阿一，本名杨贯一，世界御厨，国际烹饪艺术大师，香港富临饭店创办人及总厨。其招牌菜“阿一鲍鱼”享誉国际。

【推荐序2】

推广中国饮食国粹

科技发达，社会进步一日千里，端赖人类不断钻研、不断改进、摒弃糟粕、力求创新，偶有所得亦不以一己私利有所保留，而是慨然奉献于世，泽及后人，造福社群。

就以饮食为例，从茹毛饮血，到钟鸣鼎食，均属按部就班，逐步改良发展而成。

今日社会，对饮食不只求充饥或享受美味，而需注重卫生、制作、品质与材料处理，谋求品质超卓、享受饮食的最高境界。

我国烹饪技术有数千年优秀传统，誉满中外，历久不衰，全凭能因应环境，顺应潮流，无论在烹制或用料上，均力求去芜存菁，取长补短，更能摒弃过往“故步自封”和“敝帚自珍”、“不假外求”等陋习，积极发扬传统，吸纳各地优点，融进配合，从而将我国食制发展得更多姿多采。

祖传专营海味燕窝等干货的林长治先生，因家学渊源，自幼耳濡目染，对各种燕窝及海味包括鲍参翅肚等的质素、食味、斤两、加工程序，干货之传统制作及现代新法处理等，均素有研究，尤其对有关鱼翅之特色及营养成分，了如指掌，并能详细分析，不愧为专业人士。而林君为促进社会进步，提升同业对海味干货物料的认识，更为推广中国饮食国粹，甘愿把专业心得公诸同好。现由万里机构将资料汇集成书，付梓出版，诚然对有兴趣钻研烹饪制作，或品尝鲍参翅肚及燕窝的食制者，提供了难能可贵之参考，对推广中国饮食文化作出了巨大贡献。私以为甚值得推介，并特此为序。

香港餐务管理协会永远会长
杨维湘（鲁夫）

推荐序 3

东方文化的重要组成

20世纪70年代末、80年代初，在邓小平的改革开放政策下，小弟鉴于中国的开放必须以香港这一中西经济文化集中地为通道，所以由美国旧金山飞回香港谋求发展。

在此间，得到武林名宿邝本夫师傅引荐鱼翅世家子弟林长治与小弟认识。初次在西营盘之绿晶酒店见面，就知长治兄对鱼翅海味有很深入的研究，于此道浸淫多年，学识渊博，即聘其为本集团亚洲地区发展总顾问。

香港繁荣和内地进步一日千里，鱼翅等海味的销量也与日俱增。鱼翅被中国人视为高贵食品，更是宴客必不可少的品种。踏入21世纪这一新纪元，各种海味已是东方文化的重要部分。本集团的发展实以长治兄之学识经验为依重而向前迈进，成就今日。

今日长治兄抽出宝贵时间将其所知所识毫不吝惜地集结成书出版，以将中国饮食文化发扬光大，可喜可贺，特此为序。

美国环球国际企业有限公司执行董事
梁毅

【推荐序 4】

悉心研究，实至名归

林长治的先翁与先父为香港开埠后有鱼翅加工行业以来之第一代专才，惜俱往矣！

长治先生深沉好学，不尚浮夸，举凡过目之翅、肚、鲍、参、燕窝等等，均悉心研究，诸如产地、质素、所含各种营养成分及品味烹调，都作详细记录。积之甚丰，渐成一家。从其接受期刊报章之访问，间或出席电视节目及会场之专题演讲看，足见其实至名归，诚非虚语。

近日，万里机构有意将其文稿汇集刊行，此佳事也。长治兄向余索序，余狂笑不已，盖余一介村夫，何能作序。长治兄答曰：结集之意，一则以个人所知公诸同好；二则向同道先进藉作抛砖引玉而已。善哉此言，长治兄虚怀若谷，余感其诚意而喜其有成，不计浅陋乐而为之序。

读者能见道，入世不求名，与长治兄共勉。

鱼翅行商会
李锦标（墨丹）

「目录」

推荐序1	饕民之幸	阿一	1
推荐序2	推广中国饮食国粹	杨维湘	2
推荐序3	东方文化的重要组成	梁毅	3
推荐序4	悉心研究,实至名归	李锦标	4

「鲍鱼」

一、鲍鱼概述	8
二、生长条件	10
三、鲍鱼的种类	10
四、由鲜鲍晒成干鲍的过程	14
五、鲍鱼的不同用途和处理方法	16
六、鲍鱼的选购和保藏	18
七、不同品种的鲍鱼	20

网鲍	20	苏洛鲍和印尼鲍	29
吉品鲍	22	智利罐鲍	30
禾麻鲍	24	澳大利亚罐鲍	31
中东鲍鱼	25	车轮鲍鱼	32
南非鲍鱼	26	非洲鲍鱼	33
明鲍鱼	27	日本豉油吉品鲍	34
大连鲍和海防鲍	28		

海参

一、海参概述	36
二、生长条件	36
三、海参的营养和食疗价值	38
四、海参的品种简介	40
五、海参捕捉与加工过程	48
六、海参的拣选	49
七、不同海参的品种	50

刺参	50	秃参	60
方刺参	52	乌圆参	62
梅花参	54	虎皮参	63
白石参	56	象牙参	64
黑石参	58	乌条参	65
黄石参	59	黄肉参	66

八、海参的泡发	67
---------	----

鱼翅

一、鲨鱼概述	70
二、鲨鱼鳍的用途和处理	73
三、鱼翅漫谈	76
四、各类鱼翅介绍	82

牛皮天九翅	82	青化翅	105
挪威天九翅	84	春翅	106
金山勾翅	86	沙婆翅	107
天九勾翅	88	牙拣翅	108
群翅	90	白蝉翅	109
黄胶翅	94	扇翅	109
蝴蝶青翅	96	天使翅	110
沙青翅	97	青莲翅	111
白青翅	98	密骨翅	112
海虎翅	99	牛皮鲨翅	113
骨翼翅	100	磨盘鲨翅	113
软沙翅	101	黑沙翅	114
疏骨翅	102	竹鲨翅	114
五羊翅	103	油翅	115
琉球翅	104	金钱骨	116
沙公翅	105	小杂青翅仔	117

「花胶鱼肚」

一、概述	120
二、主要的制花胶鱼种	122
三、花胶鱼肚的营养与食疗	127
四、花胶鱼肚拣选须知	128
五、花胶品种	131

花胶	131	葫芦肚	140
广肚	132	英国肚	141
西洋肚、午肚	134	鱼云肚	142
鳝肚	135	蛇肚	143
鸭泡肚	136	龙牙肚	144
蝴蝶肚	137	纽西兰肚	145
扎胶肚	138		

「燕窝」

一、概述	146
二、燕窝入馔和贸易的历史	148
三、燕窝的食疗价值	149
四、燕窝品种解说	150

白燕盏	150	血燕盏	152
黄燕盏	151	燕饼、燕条和燕丝	153

五、燕窝的加工和泡发方法	154
六、真假燕窝的辨别	155
七、在家中烹煮燕窝须知	156

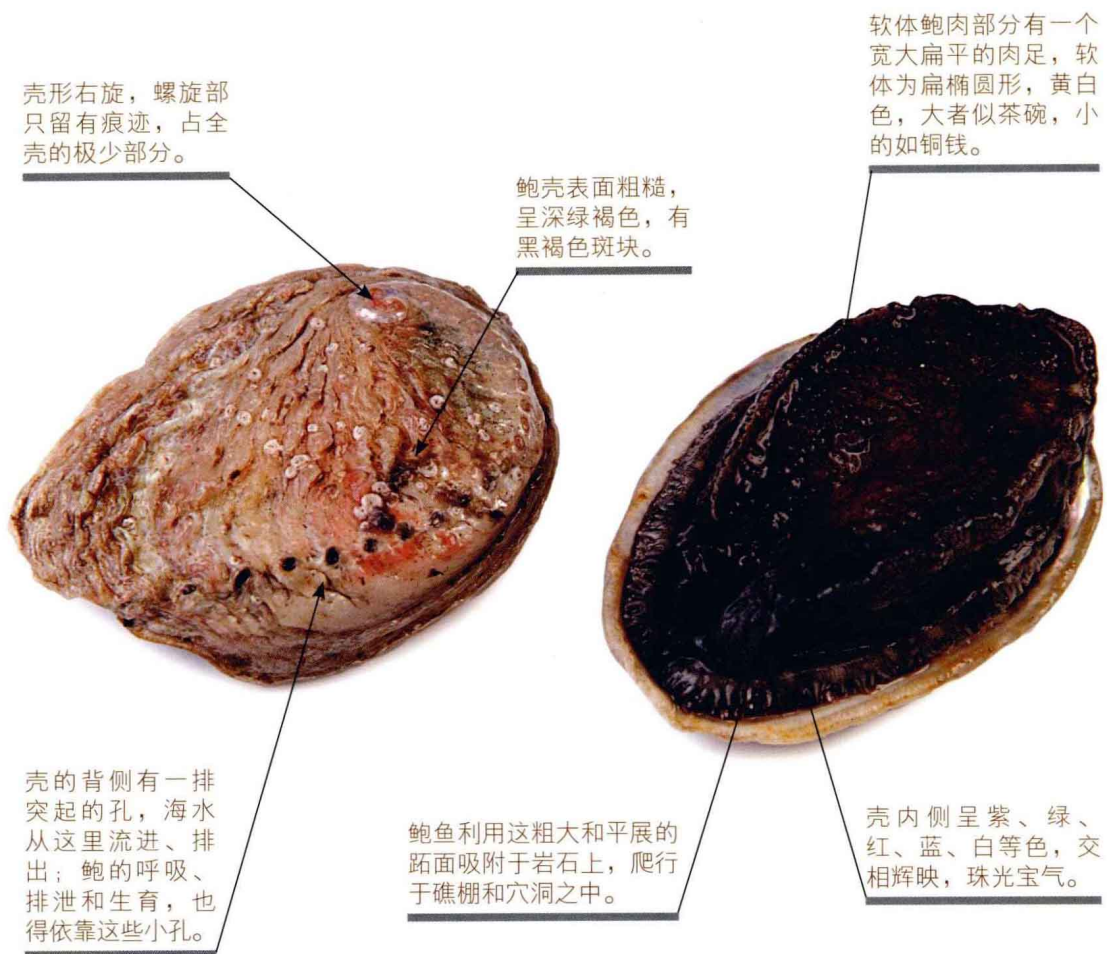
鲍鱼

一、鲍鱼概述

鲍鱼是一种原始海洋贝类，名贵海味，因其体肥、肉细味鲜、营养丰富，而位列“海产八珍”之首。鲍鱼外形如人的耳朵，而得“海耳”之别称，古称“鳆”、“鳆鱼”，又称为“鲍螺”。其英文称为 Abalone，但如果你到世界各地旅游想购买鲍鱼的话，可得留意它还有很多不同的写法。例如在日本鲍鱼称作 Awabi，在澳大利亚称为 Sea ear、Mutton fish，在新西兰称 Paua，英国称 Ormer、Omar、Norman shell，法国称 Si-ieu 等。

鲍鱼不属鱼类，在生物分类学上属于软体动物门腹足纲前鳃亚纲鲍螺科鲍属。概括而言，它属鲍螺科软体腹足类动物。它身体柔软，不分节(单板类可分节)，有头(细长的触角)、足(柔软的腕足)、内脏。身上背着一片漂亮的贝壳，是背部皮肤扩张而成的外套膜(mantle)的膜腺细胞分泌成的壳本，通称“贝壳”，简称“壳”，大而坚厚，椭圆形如盘，螺塔甚低，沿着肩部有一排呼吸孔，壳内面具有珍珠光泽。鲍鱼吸附在岩礁上生活，通常缓慢地在海水里前行，非常喜爱干净。

鲍鱼的头部有两个触角，伸展时显得很细很长，附有头叶，腹面有向前伸出的吻，前端有口，内有强大的齿舌，这是许多贝类的特有器官，仿佛一个附生多行小齿的带子，形如锉刀，可供刮取和磨碎食物之用。在触角的基部背侧各有一短突起，该突起的末端处长着眼睛。鲍鱼的足部特别肥厚，分为上下两部分：上足生有许多触角和小丘，用来感知外界的情况；下足伸展时呈椭圆形，腹面平，便于吸附和爬行。我们吃鲍鱼主要就是吃它足部的肌肉。



【提示】

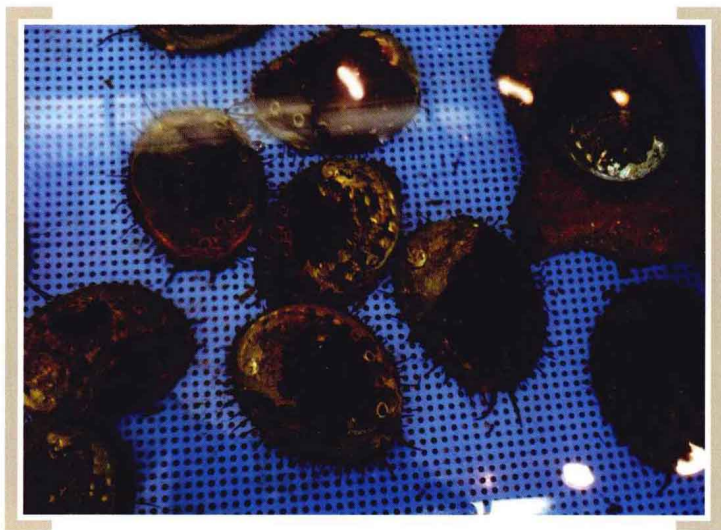
一个壳长 15 厘米的鲍鱼，其肉足的吸附力能高达 200 千克，狂风巨浪都不能把它掀起。

二、生长条件

鲍鱼生长缓慢，为夜行性、藻食性的贝类，分布在世界各大洋，海底中的大石层和栖石质河岸是它的栖息处。鲍鱼喜在水质清澈、溶氧度和盐度较高、潮流畅通、温度在 $16^{\circ}\text{C} \sim 20^{\circ}\text{C}$ 之间、周遭有海藻丛生的几米至十几米水深的岩礁地带生活。平时缓缓爬行，遇敌害或受惊时将足部紧紧吸附在岩石上。

鲍鱼繁殖主要由雌性和雄性的鲍鱼分别将卵子和精子排于海水中，两者相遇即受精，以浮面的受精者为优，约经过 10 天的时间，小鲍鱼便能孵化而出，再经历 3 年时间方可长到 10 厘米。自软膜孵化出来的鲍鱼幼体仍需依靠体外卵黄的营养来维持发育和生存，到了面盘幼体后期才可吞食单细胞藻类以助其成长。这就是野生鲍鱼的繁殖过程。

至于养殖鲍鱼，从鲍鱼卵成长到 1.5 厘米大的鲍鱼，需要半年时间，幼龄鲍多栖息在低潮线下水浅处，如果要达到 7~10 厘米，最少需要 3 年时间。一般成鲍壳长约 12.5 厘米，高 3 厘米，宽 8~9 厘米，多生活在深水区。九孔鲍是现今最常见的养殖品种。



三、鲍鱼的种类

鲍鱼，是世界重要的经济性贝类之一，全世界约有 100 种，足迹遍及太平洋、大西洋和印度洋，包括北美洲西岸、南非、日本北部、韩国、中国内地、中国台湾、新西兰以及澳大利亚等地区。被确认的鲍螺科分为 1 属 17 亚属，全世界约有 56 种，其中澳大利亚有 20 种、日本 11 种、地中海 3 种，美洲西岸的美国、加拿大、墨西哥有 8 种，南非 6 种，中国台湾有 7 种，其余分散在巴西、阿拉伯、地中海、红海和加拉巴哥群岛等地。

鲍鱼(干鲍)的最佳产地是日本，当地的大网鲍、禾麻鲍、吉品鲍、黑鲍、虾夷盘鲍、眼高鲍、“第一神饌”熨斗鲍和小型鲍鱼“床伏”，甚获食家青睐。墨西哥是优质鲍鱼生产地，亦是生产罐头鲍鱼的第一个国家。我国渤海海湾产的叫皱纹盘鲍，体积较大；东南沿海产的杂

色鲍，体积较小；西沙群岛产的半纹鲍、羊鲍都是著名食用鲍。由于天然产量很少，加上采捕不易(鲍鱼软体吸力惊人，采捕时须乘其不备，迅速用铲铲下或将其掀翻，否则即使砸碎它的壳也休想把它从岩石处取下来)，因此价格昂贵。

人类对大自然资源的过度利用及环境破坏，令鲍鱼族群量逐年下滑；在维护资源再生利用及生态保护的警惕下，世界各国大都将可大规模繁养殖的鲍鱼种类，以底播增殖的方式，放流于海域中，藉此恢复海域固有资源，或增加资源量。现在世界上产鲍的国家和地区都在发展人工养殖，如韩国、澳大利亚、南非和中国辽宁省等；我国在 20 世纪 70 年代培育出杂色鲍苗，人工养殖获得成功。

世界主要经济类鲍鱼分布情况

鲍鱼名称	学 名	别 名	形 态	分布水深 (米)	主要分布
皱纹盘鲍	<i>H. discus hannai</i> Ino	虾夷盘鲍	稍长的卵圆形，最大壳长 18 厘米，壳色绿褐	2~15	日本、中国、朝鲜半岛
盘鲍	<i>H. discus Reeve</i>	日本盘鲍或黑鲍	稍长的卵圆形，最大壳长 21 厘米，壳色绿褐	4~20	日本、韩国
大鲍	<i>H. gigantea</i> GMELIN	——	卵圆形，最大壳长 25 厘米，壳色赤褐	15~50	日本、韩国
绿鲍	<i>H. fulgens</i> PHILIPPI	蓝鲍或南方鲍	卵圆形，最大壳长 25 厘米，壳色棕绿至红褐	3~20	美国、墨西哥
桃红鲍	<i>H. corrugata</i> GRAY	黄鲍或皱纹鲍	稍圆的卵圆形，最大壳长 25 厘米，壳色红褐至暗绿	7~26	美国、墨西哥
白鲍	<i>H. sorenseni</i> BARTSCH	——	卵圆形，最大壳长 25 厘米，壳色红褐	5~45	美国、墨西哥
黑鲍	<i>H. cracherodii</i> LEACH	——	椭圆形，最大壳长 20 厘米，壳色暗蓝黑	0~6	美国、墨西哥

鲍鱼

(续表)

鲍鱼名称	学 名	别 名	形 态	分布水深 (米)	主要分布
堪察加鲍	<i>H. kamtschatkana</i> JONAS		卵圆形，最大壳长16厘米，壳色绿褐	0~15	美国、加拿大
绿唇鲍	<i>H. laevigata</i> DOMEVAN	光滑鲍	稍圆的卵圆形，最大壳长22厘米，壳色灰绿	10~30	澳大利亚
罗氏鲍	<i>H. roei</i> GRAY	Roe's abalone	较圆的卵圆形，最大壳长12.5厘米，壳色红褐色	0~4	澳大利亚
虹鲍	<i>H. iris</i> MARTYN	彩虹鲍或黑足鲍	稍圆的卵圆形，最大壳长23厘米	1~5	新西兰
中间鲍	<i>H. midae</i> LINNAEUS	狮猴鲍或狮猴耳螺	较圆的卵圆形，最大壳长18厘米，壳色棕褐	0~20	南非
疣鲍	<i>H. tuberculata</i> LINNAEUS	——	稍长的椭圆形，最大壳长12厘米	0~8	法国，西班牙
西氏鲍	<i>H. sieboldii</i> REEVE	——	卵圆形稍扁平，最大壳长17厘米，壳色赤褐	<30	日本、韩国
红鲍	<i>H. rufescens</i> SWAINSONO	red abalone	卵圆形，最大壳长28.5厘米，壳色暗砖红色带红边	6~20	美国、墨西哥
黑唇鲍	<i>H. ruber</i> LEACH	橘红鲍, black lip abalone	卵圆形，最大壳长22厘米，壳色橘红	1~10	澳大利亚

【提示】

网鲍为网中取鲍之意，禾麻是日本青森县的大间（Oma）音译，而吉品则为岩手县吉滨（Yoshihama）的产品。

中国各种鲍鱼的分布情况

中国沿海共分布有8种鲍鱼，包括6个种和2个亚种。其分布特点是种类分布南多北少，在这8种鲍鱼中，南方海域占有7种，北方只有1种；资源分布却是南少北多，南方海域鲍鱼的捕获量还不到全国捕获量的1/3，北方则占有2/3以上。但近几年随着南方人工养殖九孔鲍行业的迅速崛起，其养殖产量也大幅增长。时至今日，鲍鱼养殖产量已占全国鲍鱼总产量的70%以上。

中国主要的8种鲍鱼分布如下

1、皱纹盘鲍(*H. discus hannai* Ino)

是中国最重要的经济种类之一，自然资源的渔获量占全国鲍鱼总渔获量的2/3以上。其自然分布海域主要集中在辽宁省的大连市区、长海县，山东省的长岛县、荣成市、威海市、烟台市、青岛市等。

2、杂色鲍(*H. diversicolor* REEVE)

是南方海域中最重要的经济品种之一。主要分布于海南、广东、广西以及福建、浙江、台湾等省份的部分沿海水域。

3、九孔鲍(*H. diversicolor supertexte* LISCHKE)

亦是南方海域重要的经济种类之一。其养殖产量近几年已远远超过皱纹盘鲍，高居全国榜首。主要分布在台湾的北部、东部以及澎湖列岛周围等海域。

4、耳鲍(*H. asinina* LINNAEUS)

主要分布在海南及西沙群岛(此外，在马来半岛、菲律宾、印度尼西亚等地区 and 国家的沿海亦有分布)。

5、羊鲍(*H. ovina* GMELIN)

与耳鲍分布海域相同。

6、多变鲍(*H. varia* LINNAEUS)

主要分布于广东、广西、海南、台湾等海域。

7、平鲍(*H. planata* SOWERBY)

主要分布在广东及海南等海域。

8、格鲍(*H. clathrata* REEVE)

主要分布海域为海南及西沙群岛。

四、由鲜鲍晒成干鲍的过程

采摘海上鲜鲍鱼，需要潜入水底一个一个拾，不似捕鱼般可以用网，又因为鲍鱼生长于海底石岩的隙缝之中，采鲍鱼的时候需用钩钩出，故鲍鱼身上常见有一个小孔。

工人把一袋袋的鲍鱼由水底拿回船舱进行处理。

采鲍工人将鲍鱼拿回船舱后，第一时间放入零下温度的冰箱。冷藏能使鲍鱼的肉质保持鲜味。

鲍鱼适合于熟晒，即在煮熟定型后再进行晒制。鲍鱼运到鲍鱼制造工厂后，即用沸水煮熟或隔水蒸熟。此方法可以令鲍鱼收身定形。

在煮熟后才开壳取肉进行晒制。有经验的师傅才能掌握好煮鲍鱼的时间。煮得太熟时鲍鱼容易皮开肉裂，晒干后卖相失真；煮得半生熟令鲍鱼厚枕部中心出现花心。

