

上海科学普及出版社



邵建华 主编

燕翅鮑肚參



《燕翅鲍肚参》主编
邵建华

邵建华，1959年生，高级经济师。现任《饭店》杂志社副总编辑，上海市烹饪技师、高级技师考评评委，上海市静安区业余大学烹饪系客座教授。厨师出身，曾在烹饪学校任教10年，大学毕业后调新亚集团培训部负责全上海高级厨师的培训和考核工作。20世纪80年代开始烹饪研究，出版烹饪专著20多本，发表学术论文100多篇。其中，主编的《烹调技术》一书为当时商业部所属全国技工学校的统编教材；《中式烹调师》（初级、中级）两书为上海市厨师培训指定教材。《新编厨师培训教材》、《粤菜厨师培训教程》、《餐饮技能培训教战守策》（台湾版）、《餐饮服务入门》等著作广受好评。

《燕翅鮑肚參》编委介绍

YAN CHI BAO DU SHEN



中国烹饪大师
上海谷泰饭店行政总厨
钱以斌



中国烹饪大师
上海龙马酒店行政总厨
苏志雄



中国烹饪大师
上海好德酒楼行政总厨
徐建华



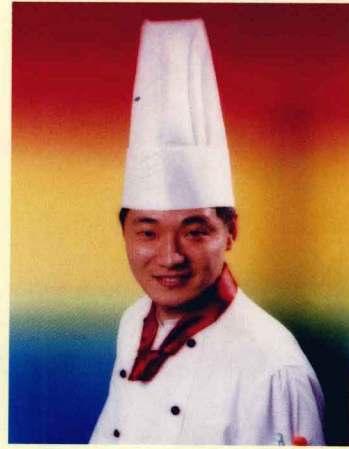
中国烹饪大师
上海绍兴饭店行政总厨
周瑞兴



中国烹饪大师 上海丰收日
宁波海鲜大酒店行政总厨
周 华



中国烹饪大师 上海中土
大厦酒店行政总厨
唐仁必



国家级烹饪技师 上海光大
会展中心国际大酒店行政总厨
周建平



中国烹饪大师
上海东豪大酒楼行政总厨
刘军龙



国家级高级烹饪技师
上海城大酒店厨师长
刘文华



上海中土大厦酒店
高级中式面点师
李文杰

前言

燕窝、鱼翅、鲍鱼、鱼肚、海参是高档烹调原料的代表，饭店借以提升营业额和档次，厨师借以提升自身的价值。以前，燕、翅、鲍、肚、参为香港厨师专项绝技，理由很简单，香港餐饮业的发达，至今仍是内地任何城市所不能比拟的。餐饮业发达的具体体现是酒楼众多，平均的消费水平较高。这当然由消费者的需求及消费能力决定。消费者培养和造就了厨师，高档原料做得多了，自然对这些原料的加工、烹制研究得更深入，甚至造就了许多独门绝活。这又与我们中国菜讲究整体上的宏观把握与个体的自由发挥有关。

近年来，国家各项经济指标的逐年攀高，反映在餐饮上，内地许多城市的一般中高档的酒家都推出了燕翅鲍肚参菜肴，甚至有鱼翅、鲍鱼的专卖店。为了把燕翅鲍肚参做得正宗、有品味，许多酒家甚至不惜重金，从香港请来厨师，专事料理。然而，燕、翅、鲍、肚、参的加工与烹调就是一门技术，把它神秘化是没有道理的，要掌握这门技术，依赖于大量实践和经验的总结以及理论上的融会贯通。这也就是我们编写、出版这本书的目的。因此，本书的读者对象是各大城市的酒家、宾馆里的高级厨师，定位于普及和提高。追求的是一册在手，您的酒店可成系列地燕翅鲍肚参供应菜肴。

与一般港台版的有关燕翅鲍菜谱不同，本书侧重于原料知识的介绍、涨发加工的原理及方法的阐述、这些原料的主要配伍者——鲜汤的熬制方法及原理解析。力求从理论到实践，比较完整、立体地帮助读者了解、掌握这门技术。本书的菜谱部分共有10位上海名厨参与了菜肴的设计和制作。他们都是现职的行政总厨，司职于上海的各大宾馆或社会饭店。这些宾馆、饭店都可以列入上海餐饮龙头企业之例。他们都把最有心得、最拿手的品种奉献了出来。一位知名度最高的名厨也难保证他做100个菜个个是精品，而一位资深的总厨做10个菜，可以说个个“弹眼落睛”。由于上海这座移民城市的文化积淀及其海纳百川的胸怀，全国各地乃至于世界各地的风味，只要确有特色，都能在上海生存下来发展下去。因此本书所选菜肴实际已浓缩了翅燕鲍肚参制作的精华。它包括了港式的但更多地体现了上海和其他地方的特色。还包括了用这些原料做的点心。她不受传统做法的局限，探求的是理论上的新认识、品种上的新特色和实用价值。菜谱部分除了提供精致的彩图以供实样参考外，还有一个特色在于“点评”。内容包括菜肴的美学评价，分析成菜的关键诸如原料的选择、加工、烹调，配伍上的关节点等等。比较细致地解剖每个菜肴。力求使大家一看就会，拿起来就能用。而非一味追求高级。倘读者真能把此书看作是一本学习燕、翅、鲍、肚、参加工烹制技术的工具书，由此觉得燕、翅、鲍、肚、参的加工与烹调不再那么神秘、不再那么高不可攀，将是我们的最大心愿。

另须说明的是，尽管我们作了很大努力，对收集的大量资料作了筛选、甄别，对许多技术细节作了探索，但限于我们自己的认识，其中的错讹肯定难免。随着技术的进步，有些知识也会陈旧过时。因此，恳切希望读者诸君能给我们提宝贵意见，便于在再版时加以修正，不断提高此书的实用价值。



前言

第一章 燕翅鲍肚参原料知识 /1

第一节 燕窝 /1

- 一、概述 /1
- 二、白燕、毛燕、血燕 /2
- 三、真伪燕窝鉴别 /4
- 四、燕窝的保藏 /6

第二节 鱼翅 /6

- 一、概述 /6
- 二、鱼翅的种类 /7
- 三、常见鱼翅的品种和评价 /8
- 四、鱼翅的品质鉴别 /12
- 五、鱼翅的保藏 /13

第三节 鲍鱼 /13

- 一、概述 /13
- 二、鲍鱼的种类 /14
- 三、鲍鱼的品质鉴别 /17
- 四、鲍鱼的保藏 /18

第四节 鱼肚 /18

- 一、概述 /18
- 二、鱼肚的种类 /19
- 三、鱼肚的品质鉴别 /20
- 四、鱼肚的保藏 /21

第五节 海参 /21

- 一、概述 /21
- 二、海参的种类 /22
- 三、海参的品质鉴别 /24

四、海参的保藏 /24

第二章 燕翅鲍肚参的涨发加工 /25

第一节 干料涨发原理 /25

- 一、冷水涨发 /25
- 二、热水涨发 /25
- 三、碱水涨发 /26
- 四、油发 /27
- 五、盐、砂炒发 /27

第二节 燕翅鲍肚参的涨发方法及关键 /27

- 一、燕窝的涨发方法及关键(附: 品尝要点) /27
- 二、鱼翅的涨发方法及关键(附: 品尝要点) /29
- 三、鲍鱼的涨发方法及关键(附: 品尝要点) /32
- 四、鱼肚的涨发方法及关键 /37
- 五、海参的涨发方法及关键 /38

第三章 鲜汤的熬制 /41

第一节、汤的种类 /41

第二节、熬汤的原理 /42

- 一、浓汤 /42
- 二、清汤 /43

第三节、熬汤的关键 /44

一、用料 /44

二、调料 /45

三、火候 /45

四、鲜汤的保存 /46

第四节、鲜汤的配方及熬制 /46

一、“广谱”性鲜汤的熬制 /46

二、专门的鱼翅、鲍鱼汤汁 /48

第四章 燕翅鲍肚参菜点精选 /51

燕窝

1. 椰香豆泥焗燕盏 /52
2. 冰糖燕盏南瓜船 /53
3. 雪山企鹅燕 /54
4. 沙律香芒燕窝卷 /55
5. 翡翠玉蟾官燕 /56
6. 翠竹蟹黄燕盏 /57
7. 青莲蟹籽燕盏 /58
8. 椰汁燕盏南瓜盅 /59
9. 冰镇苦瓜燕盏 /60
10. 竹荪炖燕窝 /61
11. 芝士蟹盖焗血燕 /62
12. 皇室炒官燕 /63
13. 官燕石榴球 /64
14. 芙蓉鸡汤燕 /65
15. 红烧官燕 /66
16. 蟹黄燕菜饺 /67
17. 寿桃官燕吐司 /68
18. 燕窝扒瓜脯 /69
19. 白汁酥盅燕窝 /70

20. 荷花燕菜 /71

鱼翅

1. 酥皮葫芦翅 /72
2. 桂花炒鱼翅 /73
3. 福字翅 /74
4. 龙虾节瓜翅 /75
5. 竹荪蟹籽翅 /76
6. 金鱼捞翅面 /77
7. 浓汤明虾金勾翅 /78
8. 蟹皇鲍鱼翅 /79
9. 蟹钳竹荪海虎翅 /80
10. 明月珊瑚海虎翅 /81
11. 过桥生蚝大青翅 /82
12. 鱼翅芦笋蒸鲜带 /83
13. 南瓜菜胆翅 /84
14. 香煎琵琶翅 /85
15. 蟹黄川荪翅 /86
16. 蟹粉鱼翅水晶盒 /87
17. 竹荪扒鱼翅 /88
18. 春蚕吐金丝 /89
19. 泰式鱼翅 /90
20. 金盏沙律翅 /91
21. 腾龙添翅 /92
22. 凤围大肉翅 /93
23. 马蹄莲鱼翅 /94
24. 牛鞭竹荪炖鱼翅 /95
25. 鱼翅捞饭 /96
26. 孔雀干烧大排翅 /97



鲍鱼

1. 玉蟾九孔鲍 / 98
2. 椰香豆泥焗鲜鲍 / 99
3. 极品海味鲍鱼煲 / 100
4. 发财网鲍 / 101
5. 红焖鲍脯 / 102
6. 铁板鲍鱼 / 103
7. 脆皮奶酱鲍鱼仔 / 104
8. 冰镇鲜鲍 / 105
9. 北海道小鲍粒 / 106
10. 小鲍鱼煲饭 / 107
11. 津白扒鲍片 / 108
12. 碧绿托鲍鱼 / 109
13. 乌冬伴鲍鱼 / 110
14. 葡国薯茸澳鲍 / 111
15. 玉脂鲍鱼 / 112
16. 金鱼红酒鲍脯 / 113
17. 粽香鳕鱼鲍片 / 114
18. 蟹粉鲍鱼斗 / 115
19. 蟹黄玉盅炖鲍丝 / 116
20. 鲍鱼捞面 / 117
21. 原汁大鲍鱼 / 118
22. 生炊鲍鱼卷 / 119
23. 边炉鲍鱼 / 120
24. 鲍鱼捞饭 / 121
25. 刺参鲍鱼卷 / 122
26. 龙舟鲍翅参 / 123
27. 灌汤鲍鱼 / 124
28. 鲍翅扣三丝 / 125
2. 百花鱼肚 / 127
3. 满载而归 / 128
4. 水晶肚包虾 / 129
5. 兰花肚 / 130
6. 石上映红梅 / 131
7. 鱼肚扒鹅掌 / 132
8. 虾籽烩鱼肚 / 133
9. 蟹粉烩鱼肚 / 134
10. 雪花鱼肚 / 135
11. 碧浪鱼肚 / 136
12. 柠汁鱼肚 / 137
13. 鲜橙鱼肚 / 138
14. 鱼泥香肚 / 139
15. 鲍汁鱼肚扇 / 140
16. 金杯沙律鱼肚 / 141
17. 八珍辣酱 / 142
18. 玉树麒麟广肚 / 143
19. 生菜包鱼肚 / 144
20. 原橙鱼肚 / 145
21. 三色贴鱼肚 / 146
22. 鱼肚酿莲蓬 / 147
23. 绣球鱼肚 / 148
24. 鲍菇蒸鱼肚 / 149
25. 糟八珍 / 150

鱼肚

1. 海苔三文鱼肚卷 / 126

海参

1. 荷花刺参 / 151
2. XO 酱爆刺参 / 152
3. 白玉酿海参 / 153
4. 明珠酿辽参 / 154
5. 鸡茸辽参羹 / 155
6. 虾子大乌参 / 156



- | | |
|-------------------|------------------|
| 7. 葱燻刺参 /157 | 10. 三丝鱼翅酥卷 /187 |
| 8. 八宝海参 /158 | 11. 极品鱼翅蒸饺 /188 |
| 9. 泰味鸡汁海参 /159 | 12. 鱼翅烧卖 /189 |
| 10. 海参狮子头 /160 | 13. 荞麦绿豆鱼翅粥 /190 |
| 11. 黑椒苦瓜酿海参 /161 | 14. 鲜鲍烩珍贝 /191 |
| 12. 酥皮海参 /162 | 15. 富贵鲍鱼酥 /192 |
| 13. 沙律玉参 /163 | 16. 鲍汁元宝包 /193 |
| 14. 金牌极品神仙汤 /164 | 17. 鲍馅铜钱酥 /194 |
| 15. 金汤印度白参 /165 | 18. 鱼肚韭菜煎饺 /195 |
| 16. 酸辣海参乌鱼蛋 /166 | 19. 蒜蓉鱼肚饺 /196 |
| 17. 鲍汁南瓜海鲜盅 /167 | 20. 像形海参酥 /197 |
| 18. 网烤大乌参 /168 | 21. 三鲜海参水晶饺 /198 |
| 19. 群鱼戏乌参 /169 | 22. 奶汤海参面 /199 |
| 20. 龙眼酿乌参 /170 | 23. 海参枇杷果 /200 |
| 21. 葱烤参筋 /171 | 24. 海参黑米粥 /201 |
| 22. 东坡辽参 /172 | 25. 极品海参粥 /202 |
| 23. 黑椒辽参炒通心粉 /173 | |
| 24. 虾脑烩辽参 /174 | |
| 25. 瑶柱辽参羹 /175 | |
| 26. 鲍汁海参蜇丝 /176 | |
| 27. 参鲍两家亲 /177 | |

面点

1. 海皇花瓶酥 /178
2. 燕窝方糕 /179
3. 红枣燕窝粥 /180
4. 椰汁炖燕窝 /181
5. 鲜百合莲子炖燕窝 /182
6. 燕窝鹌鹑粥 /183
7. 鱼翅煎包 /184
8. 鱼翅鸳鸯饺 /185
9. 翡翠鱼翅灌汤饺 /186



第一章 燕翅鲍肚参原料知识

燕窝、鱼翅、鲍鱼、鱼肚、海参是最为高档的烹调原料。这些原料价格昂贵，做成的菜肴价格不菲，饭店以供应这些原料做成的菜肴来提升档次和营业额，厨师以能掌握这些原料的知识，做出各式菜肴来体现技术水平。

然而，说起来还真不可思议，燕、翅、鲍、肚、参中，除鲍鱼还有点鲜味外，其他原料要么淡而无味，要么有较重的异味；再从营养角度说，除了燕窝是一味传统的中药，具有滋阴润肺的功效外，其他原料的营养价值都不比鸡鸭鱼肉来得高。就以蛋白质来说，待涨发至能食用后，其含量并不见得很高，而且这些蛋白质大多为胶元蛋白质，属于不完全蛋白质，于人体并无多大补益。它们的昂贵，完全是因为来之不易，物以稀为贵。这些原料的获得，甚至得以生命为代价。比如好的鱼翅取之于十几、二十多吨重的大鲨鱼。鲨鱼为海洋中非常凶残的动物，捕鲨不是谁都敢为的。一方面名贵，一方面无味，这些原料要成为名饌佳饌，一靠精心的涨发，求得可口的质感；二靠耐心的熬汤，能汤鲜美的味感；三靠细致的烹调，使之成为一道名菜。概括一句话，需要精心服侍。

燕翅鲍肚参是山珍海味中的上峰原料。当它们备受市场青睐之时，正是我们厨师面临全新课题之时。

第一节 燕窝

一、概述

燕窝是生长于东南亚的一种属于雨燕科金丝燕属的几种燕鸟以唾液凝结而成的巢。这巢专用来孵化小燕子。天然的燕巢筑于海边涯洞里，采集相当不易。采集者常常是冒着生命危险，以竹竿作为攀爬的工具，一失足就可能跌入海中葬身鱼腹。



采燕窝

金丝燕就生活在海边，羽毛呈黑色或褐色，背部带有金丝光泽，下体为灰白色。金丝燕比一般家燕小，体长约9厘米，尾巴像麻雀，呈长方形而不像一般家燕呈剪刀叉，两翅较大，收拢后长度大大超出尾羽。它的脚趾是4个前伸，不像家燕前3后1。在不孵小燕的日子里，金丝燕并不呆在燕窝里过夜，而是像蝙蝠一样，抓住岩壁吊着休憩。金丝燕以海中小鱼虾、海藻及田野间的小昆虫为食。它的喉部有一相当发达的腺体，能够分泌出带黏性的唾液。



每年四月，在生蛋之前，金丝燕就会用唾液像春蚕吐丝般地在涯洞墙壁上吐丝，凝结成燕窝。整个筑窝过程，费时一个月左右。燕窝的整个窝体呈半碗形故又称燕盏。长约10厘米，宽约5厘米。重15克左右。窝的内侧凹陷，粗糙，根部(与岩体连接部分)呈丝瓜络状，外侧面隆起，光滑，半透明。隐约可见细而密的横向丝纹，质硬而脆，气味略腥，味略咸，嚼之有黏滑感。金丝燕做好窝后，产蛋、孵化，待小燕子能飞了，便弃巢而去。历时110天左右。此后即为采摘时期。

燕窝的营养和食疗价值挺高。干品燕窝的蛋白质含量是49.9%，碳水化合物30.6%。中医认为它味甘性平，入肺、胃、肾经，具有养阴润燥、益气补中的功效，可用于治虚损癆瘵、咳嗽痰喘、咯血吐血、久痢久疟、噎膈反胃等症。被誉为“药中至平至美之味者也”。当代科学研究报告也证实燕窝含有丰富的活性酶蛋白、钙、铁、磷、碘及维生素等多种天然营养素，而且很容易为人体吸收。燕窝还含有促进细胞分裂的激素及表皮生长因子，可刺激细胞生长，达到美容和提高免疫功能的作用。从食补角度说，它具有滋阴补肾、清热健脾、润肺养颜、延年益寿的功效。它不寒不燥，为男女老幼四季皆宜之补品。

燕窝主要产于印尼，产量占全世界市场总额的80%以上，泰国约占15%。其他产区包括马来西亚、菲律宾、越南、及我国海南省、广东省沿海地区。产于印尼的燕窝称龙牙燕，产于泰国的叫暹罗燕。

二、白燕、毛燕、血燕

燕鸟第一次筑窝，事先养精蓄锐，质量最好。燕窝通体光亮，极少有杂质。色乳白或淡黄。边沿光滑，坠角(与岩壁胶合处)小而薄，这种燕窝应该是质量最好的。但即便是最好的燕窝，刚采下来时表面很脏，须经人工清理，甚至用硫磺熏白，然后成为商品。以前这种燕窝作为贡品，奉献宫廷，或是专供当官者享用，故亦称为官燕。

燕窝被采摘后，燕鸟只能第二次做巢，又被铲，甚至第三次做窝。此时产蛋期临近，心力交瘁，唾液的量和质明显不及第一次，于是只能杂以羽毛和小草等杂质。此时做成的窝即为毛燕。成品杂有数量不等的黑色羽毛和其他杂质。形体大小、重量与官燕差不多。毛燕质



血燕



白燕



量较差。

燕窝中价格最贵的是血燕。血燕是金丝燕在做第二、第三次窝时，口唇渗血而留在燕窝上的丝丝缕缕深褐色的血丝或血斑。就其质量来说，远逊于白燕。但这种血燕的数量大大少于白燕，于是愈显珍贵。现在市场上有许多通体均匀地呈暗红色或深红色的燕窝，也被冠以血燕之名。这些燕窝的颜色来之于金丝燕筑窝的潮湿岩石上渗出的暗红色矿石颜色，浸润风化所致。不杂有杂质的为一级燕窝，含有较丰富的矿物质，质量优于白燕，价格也比白燕贵得多。但与“血”无涉。这种燕窝也有被称作红燕的，比较确切。颜色淡一些的，有称为“黄燕”的。至于人为将一般燕窝染上颜色卖高价，则是奸商所为。



燕屋



屋燕



修剪毛燕



漂洗

由于毛燕价格较低，将毛燕加工成白燕以提高档次，是燕窝商经常做的。虽说并非假冒伪劣，但质量终不及白燕。毛燕加工成白燕的方法是：将毛燕的毛及杂质清除，放水中浸胀，抽拣去燕毛，细心地将燕条整理排列整齐，排放于模具中，重新成为燕窝状，然后进烘箱（通常以灯光作为热源）烘12小时，成品变硬脆后即为白燕。这些再生白燕形状过于规则，坠角（根部）过于平整，很好辨认。有的毛燕杂质太多，通常是水浸后用机器打碎，放流水中冲漂去毛和杂质，再烘干成燕窝、燕条或燕球（球状），则档次更逊一筹。

生于山崖岩洞中的燕窝俗称洞燕，产量不高，取之不易。在印尼和马来西亚还有一种屋燕（厝燕），那是一种近似养殖的燕窝。在海滩边上的老房子，有时会有金丝燕飞进来做窝，于是主人撤退，在房屋四周多开些小洞，方便燕子钻进来做窝，屋的主人则“守株待兔”，享受这天赐之财。这些屋主人很守规则，一定等小燕子飞走了才采摘，燕子一年能筑窝三次，因此屋主人收入颇丰。这些燕子虽是野生



的，但屋燕的价格低于洞燕。屋燕与洞燕的外观区别在于根部，因为屋燕筑窝于梁上墙角，因此根部平整且略大。并且屋燕不可能有红燕，红燕必然是洞燕，这也是红燕贵于白燕的重要缘由。市场上的白燕，大多是经过人工加工整理的。

还有一种草燕，也有叫土燕窝的，是一种称为白腰雨燕的燕鸟以唾液加上草来筑的窝，这种燕窝产于菲律宾以及我国的云南、四川等地。色泽灰暗，杂质丛生，虽涨发清理后也可做菜，但质量与燕窝不可同日而语。

成品燕窝大致有几种形状：完整的半碗形的燕窝又叫燕盏，采摘中弄碎了的块状燕窝叫燕条、燕碎；将毛燕去毛压成饼状后烘干称燕饼；做成球状烘干叫燕球。

三、真伪燕窝鉴别

有限的燕窝满足不了人们无限的需求。造成燕窝昂贵的价格，于是假燕窝应运而生。因此在采购燕窝时必须慎之又慎。正品燕窝轻而薄，干燥，对光呈半透明。

表面能看到丝条状燕丝，呈波浪状，偶见绒羽。窝内呈丝瓜络状，粗糙地交织在一起，质地坚硬而脆。这些也成为检验燕窝质量的标准。而仿制品外观呈颗粒状，脆而易碎，无绒羽，对光不透明，光面无光泽。

正品燕窝放水中浸泡后，用手挤压毫无胶黏，晶亮而透明，而且水依然清洁。炖制后，有浓郁的蛋清香味。而伪燕窝遇水就松散甚至溶解，水色混浊或有油状物漂浮。“燕丝”不透明，炖制后会很快化掉。

还有一种检验办法是用火烧。正品燕窝遇火会轻微爆裂，溶化后起泡，无



“人造”加工燕



烟无臭，灰呈白色；而伪品会噼啪作响冒火花，冒黑烟，有焦臭味，其灰为黑色块状物。

根据市场情况，加工伪燕窝大致有如下几种手法：

1. 染色

将低价购进的白燕染成红色，当作高价“血燕”来卖。这种燕窝一泡即显真容，而且不经炖，一小时后即软烂失形，而好的燕窝炖2~3小时后依然爽实。

2. 涂料

将劣质或残缺不全的燕盏涂上由面粉、蛋清、胶粉、树胶、浆糊等材料，使之看似完整、挺刮，并且还增加了燕窝的重量。此种燕窝一泡即显原形。

3. 用海藻仿制

多见于燕饼或燕丝球。有真假混合的，也有纯海藻的。是将海藻漂白、晒干，水煮后制成。颜色实白，少光泽，质粗坚硬，无燕窝香气，但有海藻味。



用银耳仿制的假燕窝

4. 用银耳仿制

系将银耳碾碎成粒状，加上鸡蛋清调匀用模具做成。外观能看到不规则的小片、小块。表面呈黄白色或淡黄色，略透明，稍有光泽。水浸后稍能膨胀，弹性差，一碰即碎。

5. 用琼脂仿制

系用琼脂加蛋清凝结而成。成品为片块状的“燕条”，色黄白或黄，略透明，具光泽，水浸后先散成碎片状，逐渐化成颗粒，不膨胀。

6. 用猪皮仿制

将猪皮油炸或盐炒发后粉碎成碎粒状，加上蛋清调合而成，多仿制燕条、燕球。表面黄白色或淡黄色，粗糙，略透明，稍具光泽。水浸后膨胀呈海绵状。且有油花浮出。

7. 用淀粉仿制

系用淀粉加工而成。呈长条状或丝瓜络状，表面黄白色或棕黄色，光滑而具光泽。水浸后稍膨胀，略具胶粘性。

8. 用植物枝叶仿制

成品呈圆形或椭圆形的饼状。表面淡黄带绿色或棕褐色，粗糙，明



显可见茎及叶等物。

四、燕窝的保藏

燕窝怕受潮，因此贮藏以防潮为第一要义。可放在密封的箱子、大口瓶中，底部放入吸湿剂。也可用塑料袋密封后放入 -2°C 左右的速冻室里冷藏保存。

第二节 鱼翅

一、概述

鱼翅是鲨鱼、鳐鱼和银鲛鱼的鳍。供食用的鱼翅是鱼鳍中的软骨，俗称翅筋。这些翅筋待可食用时仍能连成片的称排翅或包翅、鲍翅。相互之间已分散，呈针状的称为散翅。倘鳍中无翅筋，则不能算鱼翅；或是翅筋少、短，则为次等鱼翅。



一条鲨鱼或鳐鱼，共有背鳍、第二背鳍、胸鳍、腹鳍、臀鳍、尾鳍等六块鳍。有些鲨鱼没有腹鳍、第二背鳍或是很小，不同的鲨鱼、不同的鳍块不一定都有翅筋，这就分出了质量的优劣。这些鳍块多为干制品，偶然也有真空包装的鲜制品。市场上能见

到的干制品一种带皮，俗称“生货”，一种已褪去皮除去了骨头和肉，俗称“熟货”。前者从鲨鱼身上割下后曝晒至干，或为了防止变质先腌后再晒干，成为咸品(咸水翅)和淡品(淡水翅)两种；“熟货”则经过了“急冻(刚割下即速冻防变质)→解冻→干燥→去基肉→烫沙→刮砂→洗涤→漂白→漂洗→去骨→晒干或烘干→成品”过程的加工。

也有真空包装的已经涨发好的鱼翅，即水盘翅，买来稍作加工赋味即能成菜。甚至有急冻即食鱼翅，那是已经加工完成，拆包即可烹调的成品。但是，除非认准品牌或是定点加工，否则较难把握质量。鱼翅昂贵，为增加它的涨发率，不法水产商在涨发过程中加入化学添加剂，甚至用医用福尔马林，以求原料的挺刮和饱满。但非正常涨发的鱼翅除有毒有害外，一烧即缩。因此，比较放心的做法，还是自己发制。



YAN CHI BAO DU SHEN

鲨鱼大小有时与鱼鳍大小并不成正比,但就鱼翅来说,则是越大,翅筋越粗越好。价格也越贵。优质鱼翅都取之于8~10岁以上的鲨鱼,这些鲨鱼都以吨论,获之不易。

鱼翅的蛋白质含量很高,每百克达83.5克,主要是胶元蛋白质,质量不是最好,但鱼翅含矿物质丰富:钙146毫克,磷194毫克,铁15.2毫克。据最新研究,鱼翅对增进食欲、滋补强身,提高免疫功能和骨髓造血功能,尤其是防癌、抗癌有奇效。对癌症病人放疗、化疗之后身体虚弱、血象下降、食欲不振有明显的辅助治疗效果。鱼翅还含有“软骨素”,能预防骨骼退化,软骨磨损、生骨刺,对风湿类关节疾病有防治效果。还能防治皮肤衰老,起到美容效果。

二、鱼翅的种类

世界上,鲨鱼约有350种,我国有100余种分布在沿海。经常被割取鱼翅的,也只20多种。由于产地不同,各种鱼翅的品质相差也很大。现在市场上经常见到的,除产于我国黄海、南海等地的鱼翅之外,有许多来自南美诸国及挪威、日本、菲律宾、非洲等地。由于许多国家并不把鱼翅看作至上美味,因此出口到中国的鱼翅质量大多很好,规格也整齐划一。

不同鲨鱼的翅质量不完全相同,有些甚至差异很大。而我们厨师见到的只是鱼翅而非鲨鱼,因此,对鲨鱼品种尤其是鱼翅的质量鉴别就成为一门很重要的技术。它涉及菜肴的质量和昂贵的价格。

1. 鱼翅的生长部位与质量之关系

鱼翅以翅筋粗长、密度高为上品。一般来说,排翅外观漂亮,成菜一大块,因此身价高于散翅;但翅针粗长的散翅不带任何肉膜,朴实无华,价格有时还高于一般性不算很大的排翅。就同一条鲨鱼的翅来说,背鳍最好,其次是尾鳍下半部分的尾钩,第三是胸鳍,第二背鳍和腹鳍、臀鳍较小,故质次之。尾鳍的上半部分因为基本无翅,尽管很大,排除在鱼翅之外,但它能加工成鱼唇。这也是许多书上将尾鳍列为末等翅的原因。但尾钩翅长且粗,质量与背鳍不分伯仲,以局部之差替代整体是没有道理的。另外,取之于不同鲨鱼的翅,相互之间没有可比性。大鲨鱼的腹鳍完全可能比小鲨鱼的背鳍大。

鲨鱼、鳐鱼各部分的鳍形状不同,背鳍呈规则的等边三角形,根部

真空包装的水发翅





较厚，胸鳍呈长三角形，一般厚度较薄；尾鳍是鱼尾形，除去了上半部分，钩翅也呈长三角形，但肉质明显比胸鳍厚。臀鳍和腹鳍、第二背鳍等都呈钝三角形，形状比较相像。腹鳍最小。

2. 鲨鱼、鳐鱼的种类及其对应的鱼翅名称和特点。

鱼翅主要取之于鲨鱼、鳐鱼和银鲛鱼。可加工成鱼翅的鲨、鳐主要有宽纹虎鲨、欧氏锥齿鲨、灰鯖鲨、姥鲨、鲸鲨、豹纹鲨、扁头哈那鲨、皱唇鲨、恒河真鲨、长鳍真鲨、路氏双髻鲨、日本锯鲨、尖齿锯鳐、许氏犁头鳐、圆犁头鳐等。不同的鲨鱼、鳐鱼与鱼翅的对应请详见表格：

需要说明的是，这张对应表格也不完全说明问题。比如同为犁头鳐，还可分为斑纹犁头鳐、达尖犁头鳐、圆犁头鳐等二十多种；再说



皱唇鲨



吻沟双髻鲨

“天九翅”，也只是大的代名词，无论哪种鲨或鳐，达到一定形体，即够格“天九翅”。鱼翅的名称更是多种多样。因此，从实用角度说，对

市场上经常出现的鱼翅有个正确评价更为实际。



鲸鲨



白斑星鲨



犁头鳐



扁头哈那鲨

三、常见鱼翅的品种和评价

由于鱼翅价高，在我国餐饮市场上，港厨运用较早且用得较多。先入为主，因此现在市场上大凡涉及鱼翅的一些专用名词皆跟着香港厨师走。本书亦尊重这一实际情况。

香港厨师把鱼翅分为只翅(背鳍)、翅片(胸鳍)、钩翅(尾鳍)、必钩(腹鳍)、小必翅(第二背鳍)、必翅(臀鳍)。不同品种体现不同特色。

1. 金山翅

产自于墨西哥和美国。以前多由旧金山运抵中国。



金山翅