

爱心家肴
Aixin Jiayao

Aixin jiayao - Chibaoyu

吃鲍鱼

青岛良友餐饮管理有限公司 编著制作

滋阴补肾

平肝潜阳

抗病防癌

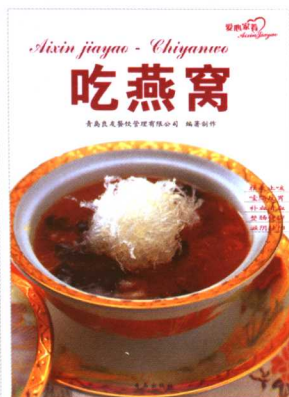
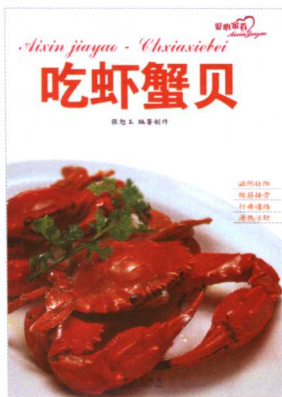
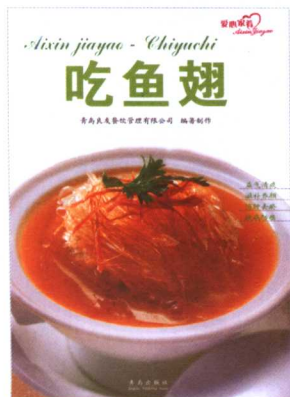
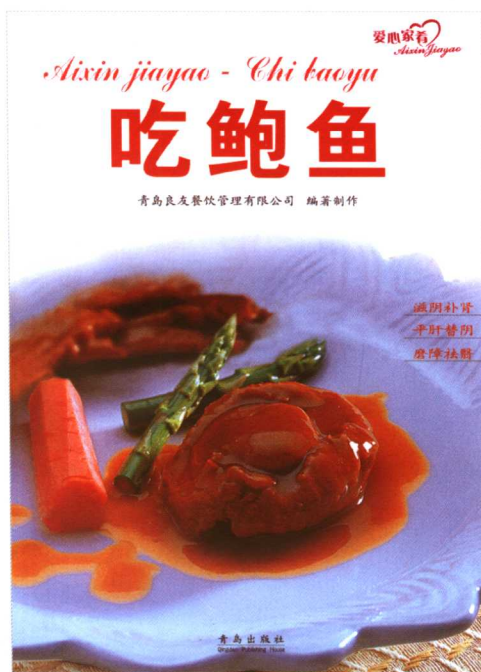
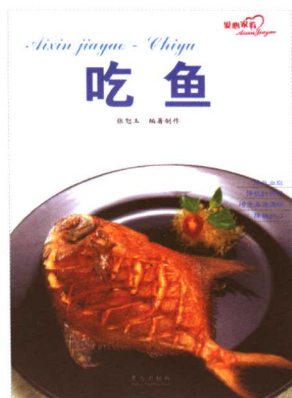
青岛出版社
Qingdao Publishing House

《爱心家肴》最新奉献

吃

鲍

鱼



吃鲍鱼

Chi Bao Yu

青岛良友餐饮管理有限公司

编著制作

青岛出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

吃鲍鱼 / 青岛良友餐饮管理有限公司 编著制作. - 青岛: 青岛出版社, 2006.1
(爱心家肴)

ISBN 7-5436-3524-0

I. 吃... II. 青... III. 鲍鱼 - 菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 151147 号

良友美食

青岛良友餐饮管理有限公司是由现任董事长梁永建先生创立, 自1992年第一家良友大酒店开业, 至今成立管理公司, 历经十多年的精心打造与成功经营, 造就了“良友美食”餐饮品牌。

目前, 良友餐饮公司旗下拥有9家品牌餐饮企业和一家商贸公司, 员工达到1600人。总营业面积近4万平方米, 餐位总数4600多个。

良友餐饮一直秉承“诚信做人, 踏实做事”的企业理念和“用菜品质量赢得品牌, 用细节成就完美服务”的企业精神, 全心全意为每一位顾客提供优质的出品和完美的服务。

良友餐饮公司以“追求卓越品质, 满足宾客需求, 持续创新发展, 铸就良友品牌”为质量方针, 坚持创新、严谨、务实的工作作风, 在经营管理, 餐饮投资, 人才培养, 产品销售中卓越管理, 力创国内餐饮知名品牌。

良友餐饮管理有限公司

下属企业

青 岛 良 友 大 酒 店
青 岛 良 友 金 都 美 食 城
即 墨 良 友 大 酒 店
黄 岛 良 友 鲍 翅 海 鲜 酒 楼
青 岛 良 友 海 鲜 大 酒 楼
青 岛 良 友 名 都 食 府
青 岛 良 友 金 阁 中 餐 厅
日 照 良 友 鲍 翅 海 鲜 酒 楼
胶 州 良 友 大 酒 楼

书 名 吃鲍鱼

编著制作 青岛良友餐饮管理有限公司

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

邮购电话 13335059110 0532-85814611-8664

责任编辑 张化新

装帧设计 柳 毅

制 版 青岛人印人数码输出有限公司

摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司

印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

开 本 16开(710×1000毫米)

印 张 6

定 价 29.80元(版权所有, 违者必究)

目 录

CONTENTS

关于鲍鱼

关于鲍鱼·····	5
鲍鱼的种类·····	6
鲍鱼的营养成分·····	8
鲍鱼的功效·····	9
鲍鱼的食用宜忌·····	10
鲍鱼的原料处理·····	11
鲍鱼的烹调方法·····	12

鲍鱼菜品

翡翠鲍鱼片·····	14
蜜煎禾麻仔·····	16
生拌鲍鱼·····	18
鹅掌扣鲍鱼·····	20
椰皇鲍鱼煲老鸡·····	22
过桥澳鲍·····	24
迷你佛跳墙·····	26
煎焗鲍鱼·····	28
虫草炖花胶大连鲍·····	30
什菌煮鲍鱼·····	32
瓦罐南非干鲍·····	34
大头菜炒鲍片·····	35
老坛子鲍鱼·····	36
土豆海带炖鲜鲍·····	38
家常凤爪鲍鱼·····	40
韭菜拌鲍鱼裙边·····	41
小白菜鲍鱼面片汤·····	42
极品拌三鲜·····	44
麻婆鲍喜·····	46
蔬菜汁金瓜鲍鱼·····	48



吃

鲍

鱼

三杯嗜鲍鱼仔·····	50
鲍鱼寿司·····	52
龙凤炒鲍丝·····	54
卤水冻鲍·····	55
贵妃浓汤澳鲍·····	56
顶汤大连鲍·····	58
番茄煮鲜鲍仔·····	60
金蒜烤鲜鲍·····	62
芝士红粉焗鲜鲍·····	64
清酒大连鲍·····	66
翅丝蒸鲜鲍·····	68
茶树菇炒鲍鱼·····	70
日和式焗澳鲍·····	72
沙律南非鲍·····	74
茶香盐焗鲍鱼·····	76
香葱拌鲍鱼·····	77
沸腾澳鲍片·····	78
澳鲍刺身·····	80
鲍鱼百合粥·····	81
钵酒焗鲍鱼·····	82
砂锅鲍鱼·····	84
粥底灼澳鲍·····	85
剁椒蒸鲍鱼·····	86
萝卜炖鲍鱼·····	88
原汁吉品鲍·····	90
酥炸九孔鲍·····	92
桑拿鲍鱼仔·····	94

目 录

CONTENTS



关于鲍鱼

Guan Yu Bao Yu



鲍鱼在我国又称蝾鱼、九孔、石决明、镜面鱼、明目鱼、将军帽、耳见、千里光、卧锅；美国人称Abalone；英国人称Ormer；澳洲人称Seaear或Mutton fish；新西兰人称Paua；日本人则称之为鲍或蝾或Awabi。

鲍鱼并不是蚌或蛤等双壳类，而是一个带有明显的螺旋纹和出水孔的单壳类的腹足类。在动物学分类上，鲍鱼隶属于软体动物门，腹足纲，前鳃亚纲，原始腹足目，鲍科，鲍属。

鲍鱼对生活环境相当挑剔，喜欢生活在水清冷、盐分高的海域内，栖身在水流湍急、水质洁净、背风避光、海藻繁茂的岩石礁地带的岩缝和洞穴中，以食用岩石上的红、褐藻类为生。通常，海水流动造成的冲击会影响鲍鱼肉的软硬程度；海水的盐分浓度则决定鲍鱼的肉质和味道。因此，不同环境的海域会造就不同品质的鲍鱼。

鲍鱼自古就被人们视为海味珍品之冠。据史籍记载，王莽面临败亡时，急得吃不下饭，食而不知其味，但只食鲍鱼才能下酒解愁。曹植在悼念其父曹操的文章中，也提到曹操生前爱食鲍鱼。宋代诗人苏东坡爱食鲍鱼，还写有《鲍鱼行》七言古诗一首，不仅生动描绘渔民采鲍的情景，更是赞颂鲍鱼入席生辉胜珍馐，以及本人爱食鲍鱼之心。鲍鱼素以肉质柔软细滑、滋味异常鲜美，非其他海味所能比拟而闻名于世，在国际市场上历来享有盛名。特别是在东南亚一些国家的华裔和港澳同胞，对鲍鱼特别感兴趣，据说取其谐音，“鲍鱼包也，鱼者余也”，鲍鱼代表包余，以示包里有“用之不尽”的余钱。因此，鲍鱼不但是馈赠亲朋好友的上等吉利礼品，而且还是宴请、筵席及逢年过节餐桌上的必备“吉利菜”之一。

鲍鱼的种类

Bao Yu De Zhong Lei

世界各海区已发现的鲍鱼约有100种。各大洋中，以太平洋沿岸及其部分岛礁周围分布的种类与数量最多，印度洋次之，大西洋最少，北冰洋沿岸无分布。太平洋东岸，北起阿拉斯加，向南沿加拿大、美国、墨西哥的西海岸均有鲍鱼分布；太平洋西岸，北起堪察加半岛，沿日本、朝鲜半岛、中国、菲律宾、马来半岛、印度尼西亚，至澳大利亚、新西兰，再向南至新西兰以南一千余公里地处亚南极的马奇岛，均有鲍鱼分布；夏威夷群岛尚未发现有鲍鱼分布。印度洋周围，沿孟加拉湾、阿拉伯海、波斯湾，向南沿非洲东海岸的坦桑尼亚、马达加斯加，直至好望角，也有鲍鱼分布，以非洲南端海区的产量为多。大西洋仅在东部沿岸，即沿非洲西海岸、地中海，向北至英吉利海峡南部有鲍鱼分布，但分布量不大。迄今为止，北美的东海岸以及南美洲沿岸各海域尚未见有鲍鱼分布的报道。

全世界鲍鱼的种类虽然不少，但能够形成规模产量的经济种类仅20种左右，主要分布在以下4个区域：太平洋西北部、太平洋东北部、太平洋西南部和非洲南部。

鲍鱼种类以产地分，有日本鲍、中东鲍、南非鲍、澳洲鲍、南美鲍、纽西兰鲍、中国





大连皱纹盘鲍、中国台湾九孔鲜鲍及菲律宾苏洛干鲍等。以产品形式分为活鲍、鲜鲍、冷冻鲍、罐头鲍、干鲍。其中，罐头鲍以墨西哥的车轮鲍为最好；干鲍以日本的网鲍、吉品鲍、禾麻鲍为上上品。

网鲍，外形呈椭圆状，为深咖啡色，边细，枕底起珠，底边广阔平坦，尾部较尖，肉质大而肥厚，用刀切后，其截面有网状纹路，故名网鲍。中国和澳大利亚也产网鲍，外形与日本所产的相似，但枕边珠形不规则，且澳洲网鲍要浸水多日才发得起来，口感较韧，有“木质”感。日本千叶县出产的网鲍原来最为有名，现在则以日本清森县所产的质量最佳。

吉品鲍，又名吉滨鲍，我国青岛、海南和台湾也有出产，但目前公认以日本岩手县所产的为最佳。吉品鲍外高内低，形如元宝，中间有一条明显的线痕，且质硬、枕高、体形小于网鲍。在市场销售中，网鲍因个大而价格昂贵，寻常食客无法消费，所以在市场上多以吉品鲍受宠。吉品鲍味道浓郁，色泽美观，有嚼劲，口感佳。在选购时以鲍身能够隆起，且色泽金黄者为上品。在日本，以平田王郎家族鲍的吉品鲍干品质量最佳。

禾麻鲍，又称窝麻鲍，体呈艇形，个小，体边有针孔，色泽金黄，肉质滑嫩，滋味肥美。由于禾麻鲍活动于海底岩石的隙缝里，捕捞时须用铁针钩捕，所留下的针孔便成了辨别它的最佳标志。禾麻鲍为日本特产，以鲍鱼界名师熊谷师傅所炮制的干品最有名气。

吃

鲍

鱼

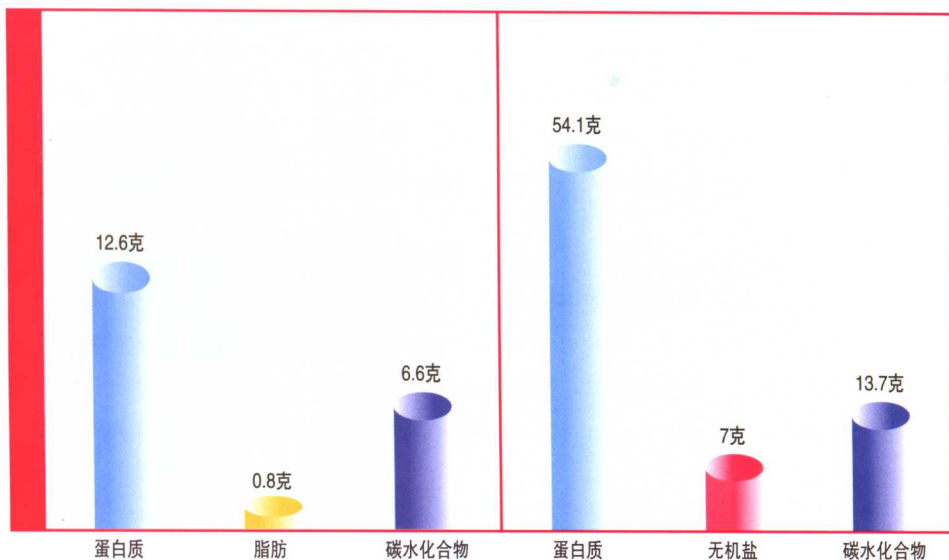
鲍鱼的营养成分

Bao Yu De Ying Yang Cheng Fen

鲍鱼肉质嫩滑，滋味鲜美，营养丰富。据测定，每百克鲜鲍鱼肉含蛋白质12.6克、脂肪0.8克、碳水化合物6.6克，并含维生素及人体所需的多种微量元素。干品中蛋白质含量高达54.1%，碳水化合物达13.7%，无机盐达7%及维生素A等多种物质。因此，人们普遍认为鲍鱼具有很高的营养价值。

■ 每100克鲜鲍鱼肉所含的营养

■ 每100克干鲍鱼肉所含的营养



鲍鱼的功效

Bao Yu De Gong Xiao

鲍鱼不仅具有很高的食用价值,而且还具有较高的药用价值。鲍鱼的壳称“石决明”,是配制清肝明目药品的传统中药材,具有滋阴补肾、平肝潜阳、抗病防癌的功效,是医治高血压、头晕和青盲内障的良药。从鲍鱼肉中能提取出具有强抗菌能力的“鲍灵素I”、强抗病毒能力的“鲍灵素II”和兼有抗菌抗病毒能力的“鲍灵素III”,并且“鲍灵素III”还能抑制数种肿瘤细胞生长,有抗癌作用,从而证明了《食疗本草》中有关鲍鱼“入肝通瘀,入肠涤垢,不伤元气”记录的正确性。因此,鲍鱼在医学临床上常可用于阴虚内热、骨蒸劳热、肺虚咳嗽、妇女月经不调、崩漏带下及大便燥结、淋病等症。具体功效如下:

第一:对解除肝毒有特殊疗效,尤其是在解酒、预防酒精中毒等方面是公认的良药。

第二:对各种癌、肿瘤、溃疡的预防与治疗效果极佳。

第三:对于关节炎及各种神经痛有止痛和镇定作用,并在解热、中暑、破伤风、降血压及痔疮等方面也有不错的疗效。

第四:是海产品中蛋白质含量最高的食品,同时没有脂肪油,所以是预防高血压、神经痛、糖尿病等病的首选食物。此外,鲍鱼还有清洁血液、美白皮肤、恢复元气等功效。

第五:手术后的病人和受伤的人员,若想伤口快点愈合,食用鲍鱼是不错的选择。

第六:鲍鱼可促进人体的新陈代谢,能延缓人体衰老。

鲍鱼的食用宜忌

Bao Yu De Shi Yong Yi Ji

从鲍鱼的吃法来讲

鲍鱼的吃法很讲究，首先用刀叉顺着鲍鱼的纹理和纤维将其一切两半，再将每两边顺纹理切成两块，蘸少许鲍鱼汁，将鲍鱼放入口中细细咀嚼，充分感受鲍鱼富有弹性的质感和浓郁香味，让鲍鱼的与众不同之处得到充分发挥，越嚼味道越浓，唇齿留香，悠远绵长。善食者还建议，品尝鲍鱼的同时，应挑选大鹅掌、日本辽参、花胶、天白大花菇作为配菜，注意勿与辣酱、芥菜、豉油等一并食用，以免破坏了鲍鱼的鲜美味道。

忌



宜



从医学的角度上来说

鲍鱼虽好，但不是每个人都能享受。因为是高蛋白，有的人由于消化不了而引起胃痛。痛风患者及尿酸高者则只能喝汤不能吃肉。鲍鱼的内脏更不能轻易食用，因为内脏中所含的光感色素会增强人体对阳光的敏感性，如果食用不当，会在晒太阳后出现皮肤瘙痒和针刺感，还可能发生水肿和皮肤溃疡。感冒发热、伤风咳嗽未愈者，不宜食用鲍鱼，夜尿频、气虚哮喘、血压不稳、精神难以集中者宜常吃鲍鱼。

鲍鱼的原料处理

Bao Yu De Yuan Liao Chu Li

市场上出售的鲍鱼有三大类：活（鲜）品、罐头制品、干制品。鲜鲍鱼清水洗净，即可烹调。鲍鱼罐头是由新鲜鲍鱼直接制成罐头，开罐后即可烹调。鲍鱼干是由鲜鲍洗净煮熟晒干的成品，有“明鲍”和“灰鲍”之别，“明鲍”质量较佳。鲍鱼干在烹调前，需用水涨发。一般方法是，洗净表面尘垢，放在40~60℃热水中浸泡4~6小时，取出，置于冷水锅中加热，同时加入少量硼砂（500克鲍鱼约加20克），煮2小时离火，鲍鱼仍浸泡在锅内。第二天换水，再煮1~2小时，冷却后，置清水中漂净硼砂，即可烹调。



吃

鲍

鱼

鲍鱼的烹调方法

Bao Yu De Peng Tiao Fang Fa

鲍鱼的烹制技法很多，如炒、爆、熘、氽、卤、拌、炸、贴、蒸、炖、烧、煨、浸、糟、腌、炆、烹、熏、烤、砂窝、粥底灼、沙拉等都可以，不过，目前流行的是粤菜的“煨”。因为，鲍鱼价格不菲，且越大越名贵，客人在食用时都希望保持它的完整形态，而“煨”的烹制技法不但能最大限度地体现鲍鱼的鲜嫩、肥美、味腴，更保持了鲍鱼完整的形态。

家庭煲干鲍鱼的方法——家庭用电子瓦罐底层铺满猪肉猪骨，中间放鲍鱼，上面再铺带鸡皮的鸡肉，煲10小时，用牙签能插透即可。这样煲出来的鲍鱼汁满味足。不要用金属煲，以免化学作用令鲍鱼变黑（注：提前将鲍鱼干用清水浸10小时，洗净备用，煲的过程中随时加汤，以保证汤水没过鸡身，煲好前，汤水逐渐收干）。

鲍鱼干的煲制及储存——鲍鱼干的煲制过程严格而复杂。首先，把鲜鲍除壳、晾干，再用盐水冲洗腌渍，然后放热水中煮煮，再入炭火中焙干，最后还要经过第二次晾晒。鲍鱼经如此精心煲制后，会出现我国美食家所说的“糖心”效果，品尝起来更甘更鲜。要十几年才长成的1500克重的超级大鲍鱼，煲制后大约只剩下200克重，十几年的精华一口吃掉，所谓“一口鲍鱼一口金”实不为过，其身价、名气在中国菜里大有“高不可攀”的气势。烘干、储存鲍鱼应特别小心，一般干鲍其实只有八成干，是因为鲍鱼太厚，不易完全烘干，这样鲍鱼就很容易生出鲍鱼虫，把鲍鱼钻出一个个洞，就是我们所说的“隧道鲍鱼”。因此，买回来的鲍鱼应该先把它晒干，每天在阳光下晒4~5个小时，待其完全硬身干透，放在阴凉处待凉后，便可放进玻璃樽内，加防潮珠密封储存。

罐装鲍鱼煲法——罐装鲍鱼品种很多，从最贵的墨西哥车轮鲍到最便宜的纽西兰鲍都有，只要在用前经过“连罐煮”，鲍鱼便会变得软嫩，吃起来滑润可口。“连罐煮”流程为：在真空锅之内锅加水至一半，置大火上烧沸，撕去鲍鱼罐上的包装，直立放在内锅中，水再烧沸后改为中火，加盖煮30分钟后，整锅放入外锅内，让有保温作用的外锅将鲍鱼连罐蒸之。如无真空锅，可改用瓦煲，将鲍鱼罐放入瓦煲，加沸水至大半满，盖好，小火煮12小时即可。如两者皆无，则将原罐鲍鱼放入蒸笼内，隔水中火蒸5~6个小时即可。

鲍鱼菜品

Bao Yu Cai Pin



翡翠鲍鱼片

Fei Cui BaoYu Pian

主料：烹制好的六头网鲍1只。

配料：芥菜胆4片，薏粉20克。

调料：鲍鱼原汁适量。



■ 制 法

1. 将烹好的网鲍蒸透。
2. 在瓦锅中放入鲍汁，将鲍鱼放入回热，取出切片。
3. 芥菜胆焯熟，与鲍鱼片装碟，配薏粉供食。

■ 网鲍的浸发和煨制

- 原只网鲍用清水浸10小时，洗净。
- 瓦锅中备一竹笪，由底至面依次放入排骨、网鲍、老鸡，倒入清水没过鸡身，用炭火煲8小时，其间需添水，以保持水量没过鸡身。熄火前，将汤汁收浓。
- 熄火后，用炭的余热将鲍鱼继续煨12小时，再加淡汤煲8小时，其间需添淡汤，以保持适中的汤量，熄火前，汤汁接近煮干。
- 取出，于上桌前调味回热，即可供食。



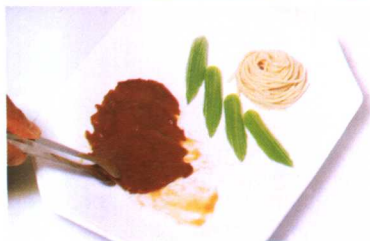
1 ●



2 ●



3 ●



4 ●

爱心小贴士

三头网鲍煨制时间稍长。



 翠鲍鱼片

