

爱心家肴
Aixin Jiayao

Aixin jiayao - Chiyuchi

吃鱼翅

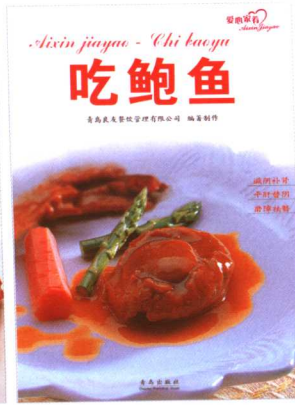
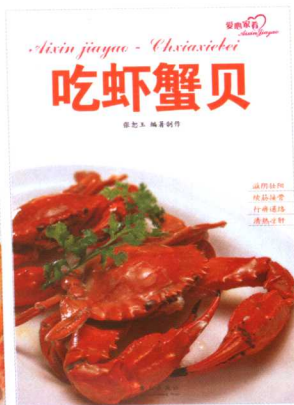
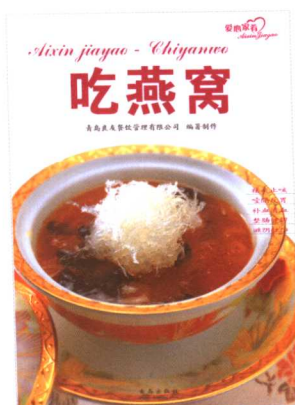
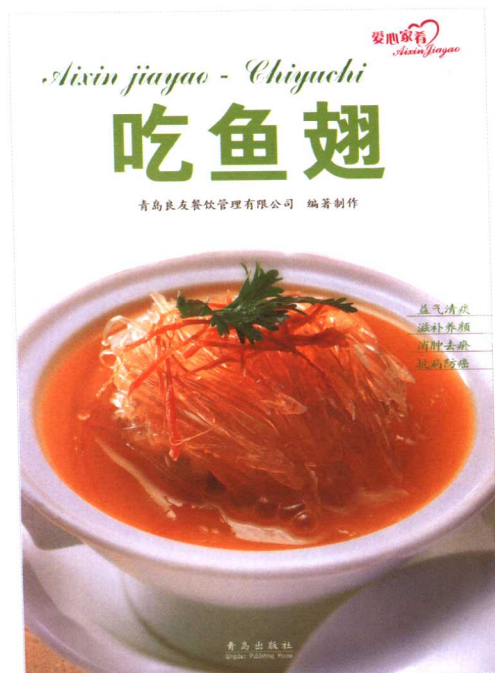
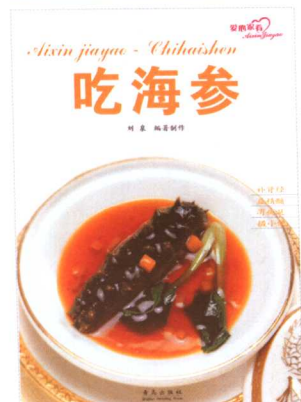
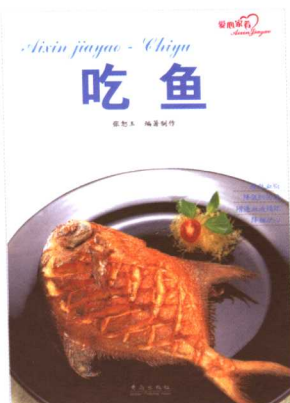
青岛良友餐饮管理有限公司 编著制作

益气清痰
滋补养颜
消肿去瘀
抗病防癌

青岛出版社
Qingdao Publishing House

《爱心佳肴》最新奉献

吃鱼翅



吃鱼翅

Chi Yu Chi

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

吃鱼翅 / 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 7-5436-3523-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第151148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

青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	吃鱼翅
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

关于鱼翅

关于鱼翅·····	5
鱼翅的种类与鉴别·····	6
鱼翅的功效与食用方法·····	7
鱼翅的涨发·····	8

鱼翅菜品

砂锅鸡煲翅·····	10
鲍参翅肚羹·····	11
火焖翅·····	12
蟹黄金盅翅·····	14
木瓜炖鱼翅·····	16
菜胆肘子炖翅·····	18
鲍汁捞翅·····	20
红烧金辉翅·····	22
金牌大碗翅·····	24
老干妈炒翅·····	26
红烧大鲍翅·····	28
桂花炒翅·····	30
鲍汁蟹粉炒翅·····	32
肉末珧柱炒翅·····	34
大展宏图翅·····	36
泰国红汤翅·····	38
鱼翅寿司·····	40
鱼翅粽·····	42
龙虾蟹黄烩鱼翅·····	44
虫草水鸭仔炖翅·····	46



人参鸽子炖鱼翅·····	48
椰子炖鱼翅·····	50
潮州浓汤翅·····	52
金汤酥皮翅·····	54
浓汤老鸭翅·····	56
泰国香辣翅·····	58
鱼汤大鲍翅·····	60
上汤鱼翅饺·····	62
鲜果翅丝球·····	64
米汤扒翅·····	66
脆皮鹅肝翅·····	68
象拔蚌炖翅·····	70
木瓜螺头炖翅·····	72
包菜翅丝·····	74
沙律鱼翅·····	76
清汤冬瓜翅·····	78
香芋汁扒金钩翅·····	80
夏威夷火龙果炖翅·····	82
龙仔炒翅·····	84
鱼翅捞饭·····	86
柚子炖翅·····	88
鹿茸养生翅·····	90
海胆炒翅·····	92
鲜贝虫草炖鱼翅·····	94

目 录

CONTENTS



关于鱼翅

Guan Yu Yu Chi



鱼翅，又称金丝菜，为软骨鱼类中之鲨类和鳐类，以及银鲛鱼等鱼之鳍中的软骨的制成品，包括背鳍、胸鳍、腹鳍、臀鳍、尾鳍等，因为可供制鱼翅的鱼种较多，所以鱼翅的种类也甚多。

对鱼翅应用的历史，最早可追溯到周代。民间传说认为，鱼鳍之食用始于渔民，往时得鲨鳐等大鱼，肉体为鱼商购去，割弃的鱼鳍为渔民所烹煮自食。后来鱼商发现，这些鳍中的软骨味倍于肉，遂视之为珍品，转而居为奇货，逐渐成为海中珍品。

明确记载鱼翅者，始见于《宋会要》所记在宋代从福建进口鱼翅的事。明清之际，关于鱼翅的记载越来越多。小说、笔记中也多见关于鱼翅的文字，《金瓶梅》、《花月痕》中均有。《随园菜单》介绍了两种烹制鱼翅的技法，说“鱼翅难烂，须煮两日才能催刚为柔。”其他如《食品佳味备览》诸书，均载有烹调加工鱼翅的工艺技术介绍。清末的《调鼎集》收有鱼翅菜十几款，对其认识无论在风味上还是养生上都在逐步深化。

鱼翅至今仍为筵席上品，南方尤重之，广东有“无翅不成席”之说。近年出现人工鱼翅，烹制成菜后几可乱真。

鱼翅供食部分主要为软骨鱼类鳍中的软骨，由软骨细胞、纤维和基质构成。有机成分主要有多种蛋白如软骨粘蛋白、胶原和软骨蛋白质等。

鱼翅的种类与鉴别

Yu Chi De Zhong Lei Yu Jian Bie

鱼翅的种类

由于制作鱼翅的鱼种较多，所用鱼鳍的大小很不一致，有的长过1米，有的大小如茶杯口，而且所用鳍种及其形状变异也很大，加之国产与进口的区别，以及产地与分类习惯的差别等原因，中国鱼翅不仅南北名称很不一致，而且至今也无一个通用的分类方法。

(1) 按鱼鳍的部位分类：背鳍、胸鳍、腹鳍、臀鳍、尾鳍。

(2) 按加工与否或加工品的形状分类：

①原翅：大都成套供应，故又称套翅。分为6种：玉吉翅、沙翅、沙婆翅、上色翅、中色翅、小杂翅。

②加工翅：一般选翅筋较多、骨头较少的尾鳍加工而成。根据加工方法和成品形状的不同，分为下列几种：明翅、大翅、长翅、青翅、翅绒、净翅。

(3) 按鱼的种类分类：黄肉翅、黄肉尾翅；群翅、群尾翅；披刀翅、青翅、勾尾翅；象耳白翅、象耳白刀翅、象耳白尾翅；象耳翅、象耳刀翅、象耳尾翅；猛鲨翅、猛鲨青翅、猛鲨尾翅；花鹿翅；脊披刀翅、反白青翅、脊勾尾翅；飞虎翅、飞虎尾翅；白翅。

(4) 按外观颜色分类：黄翅类、白翅类、青翅类和中色翅类。

鱼翅的鉴别

优质鱼翅的特征：

(1) 原翅：翅块饱满、肥大、不卷曲；无皱纹，表皮洁净，沙密平而光滑，鳞面完整，不脱落；鳍根少，肉净。

(2) 加工翅：翅块完整，无鳍骨、鳍根，无残肉及骨质物；皮面破裂不多，洁净有光泽，色淡白。

劣质鱼翅的特征：

(1) 原翅：翅块瘦薄，有卷曲，有小皱纹，表皮不洁净，色暗，无光泽；沙残破且有脱落，脱沙处有红或白色灰状物。

(2) 加工翅：翅块不完整，皮面破裂多，形体较紊乱，骨条残肉较多，色暗不洁净，并有棕、赤、紫黑色。



鱼翅的功效与食用方法

Yu Chi De Gong Xiao Yu
Shi Yong Fang Fa

鱼翅的功效

鱼翅干品每100克约含蛋白质83.5克，但缺少色氨酸，属不完全蛋白质。烹制时须注意配以色氨酸含量较多的配料，如肉类及鸡、鸭、虾、蟹、贝等，达到营养互补的作用。此外，每100克干鱼翅约含钙146毫克、磷194毫克、铁15.2毫克。据《本草纲目拾遗》记载，鱼翅能补五脏，长腰力，益气，清痰，开胃。现代医学认为，鱼翅还具有滋补养颜、促进人体新陈代谢、降血脂、抗动脉硬化及抗凝血等作用，适当食用对冠心病等疾患有一定疗效。近年医学界报道，从鱼翅中提取出一种物质，可预防恶性肿瘤。

鱼翅的食用方法

(1) 食翅分量：每人每次食用100~150克最适合，过多觉腻滞。

(2) 与鱼翅一起上桌的佐料：浙醋和银芽，并非是混合在上汤中一起食用的。配浙醋是在享用鱼翅后，起开胃消滞的作用；而银芽则是享用鱼翅之余，作爽口之用。有些人喜欢在翅中加醋、加芥辣酱或加白兰地酒，这都会破坏上汤的鲜味，吃起来会觉效果不佳，影响对鱼翅的品尝。

(3) 吃鱼翅之前不要进食味道浓烈的食物，如蒜等，宜先饮几口清水，以清味觉，这样才能品尝到其特有的风味。



吃

鱼

翅



鱼翅的涨发

Yu Chi De Zhang Fa

发鱼翅时，应先按大小老嫩分开，以便分别掌握火候，防止小而嫩的已烂，大而老的尚未发透。

大而老的鱼翅一般翅针粗，质粘糯，质量高，但因翅板大、皮苍老，沙粒很难去除。因此，发时先将鱼翅薄边剪去，防止涨发时沙粒进入翅内，然后用冷水泡10~12小时，使其回软；再放入开水锅中煮1小时；用开水焖至沙粒大部分鼓起时，用刮刀边刮边洗，去净沙粒，如未除净，可用开水再烫一次。接着，将鱼翅按老硬、软嫩分开，分别装入竹篮内，加盖，放入锅内焖，这样可避免翻滚的开水将鱼翅击碎。焖透后，稍凉即出骨，再焖1~2小时。焖的过程中要注意检查，至全部发透取出，用清水洗净，去除异味，备用。

小而嫩的杂翅一般翅板薄且硬，沙粒亦难除，宜少煮多焖。先剪去翅边，放入锅内用开水泡，水温降低后，换开水再泡，直到能刮去沙粒为止。然后将翅根切去，软硬分开，分别装竹篮，入锅内焖透，稍凉即出骨，去腐肉，洗净，备用。

发好的鱼翅不宜在水中浸漂过久，以免发臭变质。

鱼翅发制成熟的标准是：鱼翅全都软化，无硬心，有弹性，色洁白或微黄，含水量约在50%。一般牙拣翅需要煲发4小时，金钩翅需6~10小时，青片和海虎翅需6~8小时。

注意事项：

- (1) 注意选料，不能使用发霉变质的鱼翅。
- (2) 浸泡时，一定要勤换温水，最少也要换3次，避免因水臭导致鱼翅变质。
- (3) 煲煨前须用两片竹蔑将鱼翅夹紧。这样做一是避免鱼翅糊锅，二是避免鱼翅变形，散烂。
- (4) 煲煨时应注意时间，老硬鱼翅一般煲煨5~6小时；软嫩鱼翅一般煲煨4~5个小时。煲煨鱼翅的时间不宜太长，若太长，鱼翅表面也易因破裂而钻进沙子。也不能太短，否则除不掉黑色的外膜和沙粒。
- (5) 煨制时，应采用小火煲煨的方法，不能开锅。也不能使用铁锅和铜锅，因鱼翅中含硫蛋白质遇铁、铜会发生化学反应，生成硫化铁等，使鱼翅表面出现黑色、黄色斑点，影响成品的质量。建议最好选用瓷质、不锈钢等器皿煲煨。
- (6) 煲煨鱼翅时或鱼翅发好后，均不能沾有油、碱、盐等物质，否则会引起鱼翅肉体表皮溶化，影响成菜的质量。
- (7) 鱼翅煨好后，在去肉和骨渣时，要用竹签轻轻拨挑，尽量保持鱼翅的整齐，以免影响成菜的美观。
- (8) 鱼翅去掉骨渣、沙粒后，要用清水反复地清洗和连续冲漂，一是为了冲掉骨渣和沙粒，二是为了漂净腥味。

鱼翅菜品

Yu Chi Cai Pin



砂锅鸡煲翅

Sha Guo Ji Bao Chi

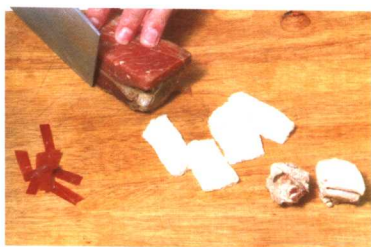
主料：发好的牙拣翅100克。

配料：竹笙寸段、魔芋丝、火腿片各适量。

调料：浓汤、鸡粉、盐、味精各适量。

制法：1. 牙拣翅飞水焯透，控干水分。
2. 配料飞水焯透，控干水分。
3. 将配料放入盛皿内，调料烧沸，去浮沫，浇在牙拣翅上。
4. 食用时跟浙醋、香菜叶。

特点：浓香，滑口。



1 •



2 •



鲍参翅肚羹



1



2

主料: ① 罐装鲍脯50克, 水发辽参50克, 发好的鱼肚50克, 牙拣翅150克;
② 火腿丝10克。

配料: 香菜叶。

调料: 盐、味精、鸡粉、清鸡汤、淘大老抽、生粉芡各适量。

制法: 1. 主料切丝, 用清鸡汤煨过待用。
2. 将翅汤煲滚, 入调料打芡。
3. 把主料放入翅汤中煲滚即可。

特点: 色泽金黄, 口感香滑。



火 焖翅 Huo Men Chi

■ 制 法

1. 主料②斩件，飞水，控干，放入炖盅，加配料、清水、汤皇，隔水炖8小时，过滤汤汁备用。
2. 鱼翅用清汤煨过，放入炖盅，再将调料浇入，加盖隔水再炖20分钟即可。



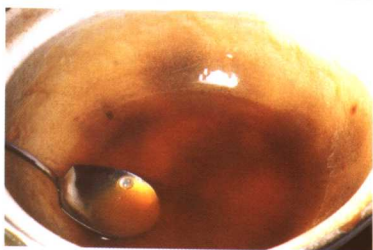
主料：①金钩翅100克；②三黄鸡、老鸡、火腿、瘦肉各适量。

配料：白胡椒粒、陈皮、葱姜、白菜丝、芥菜丝各适量。

调料：盐、味精、鸡粉、汤皇、花雕酒各适量。



1 •



2 •

■ 金钩翅的发制

1. 把鱼翅蒸25~30分钟，取出，加清水，入冰箱10小时左右。
2. 取出鱼翅，换水蒸6~7小时。
3. 取出蒸好的鱼翅清洗，开水冲去腥味即可。

火焗翅

Huo Men Chi



蟹 黄金盅翅

Xie Huang Jin Zhong Chi

主料：发好的海虎翅100克，日本金瓜1个（350~400克），蟹肉20克，竹笙3件，干贝2粒。

配料：香菜叶、浙醋各适量。

调料：盐、味精、鸡粉、生粉、清汤各适量。



■ 制法

1. 金瓜从顶部1/5处一切为二，去籽挖瓢。
2. 将金瓜蒸20分钟后，放入竹笙、蟹肉煨过的鱼翅。
3. 将清汤调味，烧沸，打芡，去浮沫，浇入金瓜内，再蒸10分钟即可。



1 ●

海虎翅的发制

1. 将鱼翅蒸40分钟左右，取出，放入盆中，加清水，放入冰箱11~12小时。
2. 取出鱼翅，剪掉翅头，加入清水蒸6~7小时。
3. 取出蒸好的鱼翅，清洗上面的白膜，开水冲去腥味即可。



2 ●

蟹 黄金盅翅



Xie Huang Jin Zhong Chi

