

海味干货 大全

世
图
生
活
资
讯
库

杨维湘·林长治·赵丕扬编著

W 世界图书出版公司

The
Complete
Book
of
Dried Seafood
& Foodstuffs

26-64

本书特色

- 全书图文并茂，以近300幅图片介绍180种海味干货的情况，常见干货和稀有品种兼备。
- 深入剖析鲍参翅肚及各种海产品、三菇六耳、燕窝、豆类果仁、腊味咸料、炖品药材等的来源、分辨、选购及浸发方法，言之有物。
- 全面阐释有关海味干货的各种疑问，容易查阅，对一般消费者和饮食业行内人士均极富参考价值。
- 详细介绍海味干货的入馔处理和烹饪技巧，并有近百个精心搜罗与挑选的菜谱范例。

作者简介

杨维湘(鲁夫)

香港餐务管理协会永远会长，法国美食会餐务管事，中华厨艺学院训练委员会委员。现任多个饮食业管理课程的首席讲师，致力培训饮食业人才，并为港台多份报章杂志撰写专栏，著述甚丰。

林长治

鱼翅世家，香港某大鱼翅公司负责人，香港旅游协会专业训练部“海味干货班”讲师，并曾应邀于香港中文大学、市政总署训练学院等著名机构作专题讲座。

赵丕扬

对烹饪技艺极有研究，著有《海味食艺》、《粤菜精粹》等书籍。曾开办烹饪学校，学生甚众。

ISBN 7-5062-7083-8



ISBN 7-5062-7083-8 / T • 107

WS/7083 定价：68.00元

9 787506 270830 >

世
图
生
活
资
讯
库

海味干货大全

The
Complete
Book
of
Dried
Seafood &
Foodstuffs

杨维湘·林长治·赵丕扬编著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州



图书在版编目 (CIP) 数据

海味干货大全 / 杨维湘, 林长治, 赵丕扬编著. —上海: 上海世界图书
出版公司, 2005.1
(世图生活资讯网)

ISBN 7-5062-7083-8

① 水产食品——基本知识 ② 水产食品——烹调
I. 海... II. ① 杨... ② 林... ③ 赵... III. 菜谱 IV. TS254.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第034933 号

中文简体字版系由香港万里机构出版有限公司授权出版

海味干货大全

杨维湘 林长治 赵丕扬 编著

上海世界图书出版公司 出版

上海市尚文路 185 号 B 楼

中华商务贸易公司 发行

中国广州站前横路 23 号

深圳大捷利印刷实业有限公司 印刷

各地新华书店经销

开本: 890 × 1240 1/32 印张: 7.75 字数: 170 000

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 — 8 000

ISBN 7-5062-7083-8 / T · 107

图字: 09-2004-618 号

定价: 68.00 元

世
图
生
活
资
讯
库

海味干货大全

The
Complete
Book
of
Dried
Seafood &
Foodstuffs

杨维湘·林长治·赵丕扬编著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

目录



出版说明 1

海味篇

▼ 鱼翅	12	密骨翅	30
鱼翅分类	12	牛皮鲨翅	31
天九翅	14	磨盆鲨翅	31
群翅	16	黑沙翅	31
黄胶翅	18	竹鲨翅	32
沙青翅	19	油翅	32
白青翅	19	金钱骨	33
海虎翅	20	▼ 鲍鱼、海参和鱼肚	34
骨翼翅	20	日本网鲍	34
软沙翅	22	澳洲网鲍	35
疏骨翅	22	吉品鲍	35
五羊翅	23	窝麻鲍	36
琉球翅	24	中东鲍	37
黑尾青翅	24	煲汤用鲍鱼	37
春翅	25	罐头鲍鱼	38
沙婆翅	25	罐头鲍贝及小鲍	40
沙公翅	26	刺参	40
珍珠群翅	26	白石参	41
蝴蝶青翅	27	梅花参	42
牙拣翅	27	秃参	43
扇翅	28	花胶鱼肚	43
天使翅	28		
白蝉翅	28		
青莲翅	29		



目录



出版说明 1

海味篇

▼ 鱼翅 12

鱼翅分类	12
天九翅	14
群翅	16
黄胶翅	18
沙青翅	19
白青翅	19
海虎翅	20
骨翼翅	20
软沙翅	22
疏骨翅	22
五羊翅	23
琉球翅	24
黑尾青翅	24
春翅	25
沙婆翅	25
沙公翅	26
珍珠群翅	26
蝴蝶青翅	27
牙拣翅	27
扇翅	28
天使翅	28
白蝉翅	28
青莲翅	29

密骨翅 30

牛皮鲨翅 31

磨盆鲨翅 31

黑沙翅 31

竹鲨翅 32

油翅 32

金钱骨 33

▼ 鲍鱼、海参和鱼肚 34

日本网鲍 34

澳洲网鲍 35

吉品鲍 35

窝麻鲍 36

中东鲍 37

煲汤用鲍鱼 37

罐头鲍鱼 38

罐头鲍贝及小鲍 40

刺参 40

白石参 41

梅花参 42

秃参 43

花胶鱼肚 43





▼ 干海产	46
元贝	46
蚝豉	48
鲍片	49
螺头	50
珍珠肉	50
淡菜	51
日月鱼	52
虾米	53
虾子	53
虾片	54
海蜇	55
章鱼干	57
墨鱼干	58
鱿鱼干	58
鱼唇	59
龙趸皮	60
公鱼皮	61
鲨鱼皮	62
公鱼干	62

春鱼干	63
银鱼干	63
丁香鱼	64
门鳙干	65
柴鱼干	65
大地鱼	66
咸鱼	66
昆布	68
紫菜	69
海带	70
海藻	71

干货篇

▼ 燕窝	74
燕窝	74
▼ 食用菌类和植物干货	77
日本花菇	77
日本厚菇	78
中国冬菇	78
香信	80
草菇	81





蘑菇	81
猴头菇	82
木耳	83
雪耳	84
黄耳	86
榆耳	87
石耳及沙耳	88
竹笙	89
灵芝	91
发菜	92
白菜干	93
▼ 腊味咸料	94
金华火腿	94
云南火腿	97
腊鸭	98
腊肉	98
腊肠	99
润肠	101
▼ 豆类制品及果仁	102
绿豆	102
眉豆	103
黄豆	103

赤小豆	104
薏米	105
腰果仁	106
杏仁	107
桃仁	109
瓜子肉	109
栗子	109
夏威夷果仁	110
榄仁	111
松子仁	112
白果	112
花生	113
芝麻	113
西谷米	114
胡椒	115
腐竹	116
粉丝	117
▼ 炖品药材	118
杞子	118
甘草	119





沙参	120
玉竹	121
淮山药	121
北芪	122
圆肉	123
桂皮	123
当归	124
生地	125
党参	125
花旗参	125
参须	127
川贝	129
天麻	129
麻黄	129
草果	130
八角	131
清补凉	131
莲子	132
百合	132
霸王花	133
罗汉果	134
冬虫草	134
蝉花	136

雪蛤膏	136
红枣	138
蜜枣	139
南枣	140
无花果	140
▼ 杂货	142
鹿筋	142
猪筋	143
山瑞裙	144
陈肾	145
大菜丝	145
陈皮	146
山楂片	146
乌梅	147
金针菜	148
糖冬瓜	149
片糖	150
冰糖	150

问答篇

鲨鱼种类	152
------	-----





鱼翅来源	152
鱼翅食用历史	153
鱼翅的营养	153
枯骨鱼翅	154
翅堆和翅饼	155
真假鱼翅	155
鱼翅软骨	157
吃鱼翅方法	158
潮州翅和干烧包翅	159
鸡丝生翅	159
优质鱼翅	160
鱼翅质量比较	160
家庭浸发鱼翅	161
白翅和黑翅	162
鱼翅加工方法的演变	162
生货和熟货的浸发	164
鲍鱼的营养功效	166
选购鲍鱼	166
一哥鲍鱼烹制法	167
罐鲍处理	169
鲍鱼角	169
品尝鲍鱼注意事项	170

制干鲍的方法	170
浸发海参	171
海参营养价值	172
海参品质鉴定	172
干海参的制法	172
海参肠和桂花蚌	173
肚公及肚鳃	173
爆肚和炸肚	174
浸发鱼肚	175
猪皮鱼肚	176
瑶柱制作方法	176
虾米的制法	177
海蜇的制法	177
海蜇不爽滑原因	178
燕窝和金丝燕	179
燕窝的功效	180
燕窝的加工	180
燕窝浸发方法	182
蛋清炖燕窝	182
家中吃燕窝注意事项	183





分辨真假燕窝	183
膾炙猪皮燕窝	185
中外火腿	185
原只火腿处理方法	186
火腿的贮藏	186
发菜的吃法	187
冬菇的浸发	188
素上汤的制法	188
竹笙的浸发	188

烹饪篇

▼ 鱼翅烹制技巧	190
▼ 鱼翅菜式范例	196
蟹黄扒大散翅	196
金肘菜胆炖包翅	196
红扒海虎翅	198
原鸡炖散翅	198
大展鸿图翅	198
潮州大明翅	200
▼ 鲍鱼烹制技巧	201
▼ 鲍鱼菜式范例	204

蚝皇网鲍片	204
时蔬鲍脯	204
龙凤炒鲍丝	206
淮杞鹿筋炖麻鲍	206
豆苗麻鲍片	206
发财全家宝	207
锅烧婆参鲜鲍	208
▼ 海参烹制技巧	209
▼ 海参菜式范例	210
菜胆虾子刺参	210
百花酿辽参	212
▼ 鱼肚烹制技巧	213
▼ 鱼肚菜式范例	214
翡翠麒麟广肚	214
蟹肉冬茸鱼肚羹	215
金银汤鲍脯	215
花胶鲍鱼蹄筋煲	216
福建佛跳墙	216
▼ 燕窝烹制技巧	218
▼ 燕窝菜式范例	219
晶莹燕窝球	219



金盏珊瑚藏燕液	220	发财好市柱脯	229
蟹黄扒官燕	220	▼ 蚝豉烹制技巧	230
双凤吞官燕	221	▼ 蚝豉菜式范例	231
鲜奶炒官燕	221	鲜润肠炒蚝豉松	231
嘉冠晋爵	222	白璧蚝豉脯	232
琵琶珊瑚燕	222	▼ 雪蛤膏烹制技巧	233
冰花甜官燕	223	▼ 雪蛤膏菜式范例	234
燕窝鹧鸪粥	223	珊瑚藏雪蛤	234
▼ 瑶柱烹制技巧	224	红烧雪蛤生翅	235
▼ 瑶柱菜式范例	226	鲜人参炖雪蛤膏	235
玉环瑶柱脯	226	▼ 竹笙烹制技巧	236
瑶柱扒津白	227	▼ 竹笙菜式范例	237
瑶柱火鸭丝生翅	228	鸡腰扒竹笙	237
瑶台玉珮	228	竹笙扒龙液	237
冬瑶炖双乳鸽	228	竹笙贯彩雉	238





- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 百花酿竹笙 | 238 | 玉树麒麟鲍片 | 244 |
| ▼ 北菇烹制技巧 | 240 | 云腿扒豆苗 | 244 |
| ▼ 北菇菜式范例 | 241 | 蜜汁火方 | 244 |
| 百花香菇烧上素 | 241 | 云腿三宝 | 245 |
| 北菇花胶炖雪蛤 | 242 | 顶汤 | 245 |
| 仙采灵芝 | 242 | 上汤 | 245 |
| ▼ 火腿菜式范例 | 243 | ▼ 海蜇菜式范例 | 246 |
| 银耳炖双鸽 | 243 | 海蜇瓜皮虾 | 246 |
| 火腿鲜虾仁 | 243 | | |

海味篇





■ 鱼翅分类

鱼翅可按以下四种不同情况分类：

(一) 按照鲨鱼品种划分

分黄胶翅、群翅、海虎翅等(参考本书P.16~P.20)。

(二) 按生长在鲨鱼身上部位划分

1. 勾翅：取自尾鳍，全鳍无骨，故加工后成数最高。翅针粗长，价钱亦最贵，多做散翅用。

2. 脊翅(又称只翅)：取自背鳍，翅针较细短，多作包翅用。

3. 翼翅(又称翅片)：取自胸鳍，翅针最细小，翅身薄，价钱较低，多作散翅用。

(三) 按湿发后形态来分

1. 包翅(酒楼多写作鲍翅)，又称排翅：翅针紧连着柔软的骨膜，成梳形扇状。

2. 散翅(酒楼多写作生翅)：翅针独立成一条条模样。

(四) 按是否经加工来分

1. 生货：翅灰黑色，为未经加工的货品。

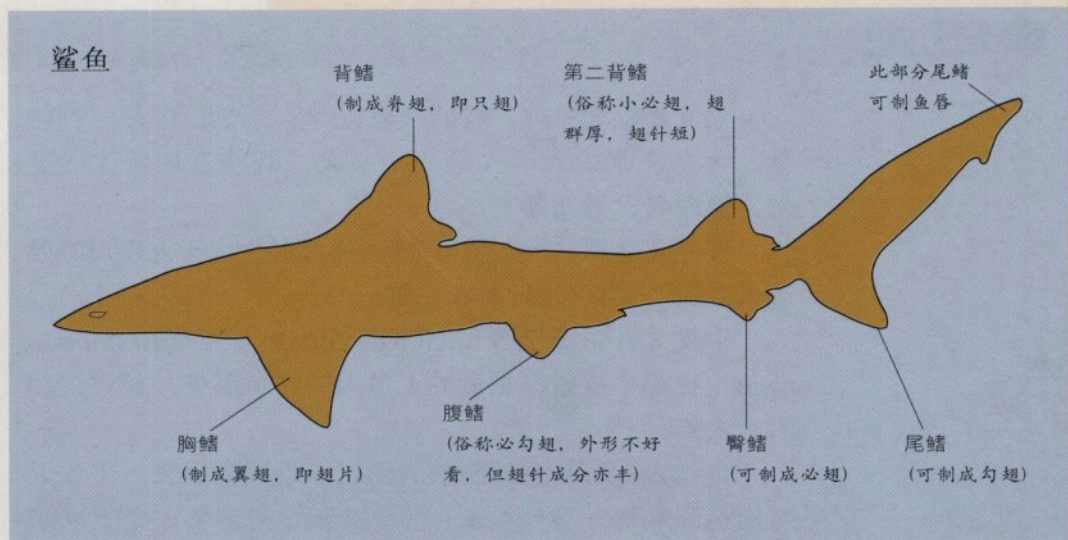
2. 熟货：亦称干货，由生货再经加工、刮沙、起骨、晒干后而成，一般呈淡黄色，酒楼多用熟货。

3. 水盘翅：已浸发洗净的鱼翅，食肆使用这种翅而不自行浸发，可以节省人手、地方、燃料，而且容易计算斤两和利润。



水盘翅

鲨鱼



鱼翅来自鲨鱼的鳍，主要是背鳍、胸鳍和尾鳍，可分别制得脊翅、翼翅和勾翅。其中脊翅多呈三角形，与勾翅一般两面颜色相近，但翼翅则多呈长身，两面颜色不同，即所谓“阴阳色”。



必翅



(左起)群翅、金山勾、五羊勾和五羊翅片