

大连海鲜趣谈

王金杰
编著

哈尔滨地图出版社





大连

HAIXIAN QUTAN

海鲜趣谈

DALIAN HAIXIAN QUTAN

HAIXIAN QUTAN 王金杰 编著

哈尔滨地图出版社

· 哈尔滨 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大连海鲜趣谈/王金杰编著. -哈尔滨: 哈尔滨地图出版社, 2006. 7

ISBN 7-80717-402-1

I. 大... II. 王... III. 海产品—简介—大连市
IV. S986

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 077679 号

哈尔滨地图出版社出版、发行

(地址: 哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮政编码: 150086)

大连锋华传媒有限公司策划

广告经营许可证号: 2102412003000009

大连市东晟印刷有限公司印刷

开本: 889mm×1 194 mm 1/32 印张: 5. 75 字数: 185千字

2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷

印数: 1~3 000 定价: 22.00 元

大连远旺渔港

远望大连，滨海渔港。一座堂皇典雅的欧式建筑，矗立于通往大连开发区滨海路的门径。这里依山傍海，是开发区著名的风景旅游区，毗邻泊石湾海滨浴场，与九洞高尔夫球场相对接。

大连远旺渔港是集餐饮、娱乐、住宿为一体的综合性酒店，主理大连海鲜，兼营东北菜及粤菜。一楼大厅可承办300人大型婚宴，二三楼有20多间装修别致的KTV包房，可使宾客聚餐、娱乐两不误，四楼是标准客房可供来宾随时下榻。

这里风光绮丽，交通便利，规模宏大，格调温馨，质优价廉。让您在尽享餐饮美食的同时，拥有观光、娱乐的超值享受。大连远旺渔港尊奉“宾客至上、服务第一”的经营理念，酒店全体员工欢迎社会各界人士光临指导。



酒店地址：开发区辽河西路8号

订餐电话：0411-87536988

大连海鲜 一品红星

红星渔村



天然野生海参 常年38/斤

大连开发区红星渔村，是一家享誉开发区的海鲜餐饮名店。红星海鲜产自圆岛，以其自养，自捕，绿色天然为特色。低廉的海鲜价格，一流的烹饪技术，独具特色的海鲜文化，将大连海鲜珍品魅力，奉献给来自四面八方的宾客。

红星渔村两店齐头，任你选择，东北大街店，位于开发区与保税区的交通交接地段；泊石湾店位于开发区风景秀丽的泊石湾海滨浴场。豪华气派的游轮风情，鲜活海鲜的美味诱惑，价低质优的超值享受，周到细致的温馨服务，让我们共同感受海的博大、海的精髓、海的韵味。



东北大街店

地址：大连开发区东北大街167-2,3,4

订餐电话：0411-87543888 87543999

泊石湾店

地址：大连开发区滨海路 28#

订餐电话：0411-87927888 87927999

大连海鲜 让浪漫触手可及

大连市旅游局局长 柳豫万

大连是一座集大气、浪漫于一身的海滨旅游城市。每每向海外朋友推介大连旅游时，我首先想到的是大连浪漫而美丽的“大海”。当然，她有浪漫的绿地、广场、喷泉，有浪漫的建筑，还有大型旅游节庆活动，等等，但大海实在是这个浪漫之都不可或缺的一个重要构成因子。大海让大连充满了非凡的灵秀之气，得天独厚的自然条件更使大连周边海域蕴藏着丰富的上乘海鲜产品——“大连海鲜”不仅成为大连旅游的名牌之一，而且她使生活在这个城市里的市民更加健康快乐。甚至有美食家在媒体上这样称道大连海鲜：大连海鲜，鲜得直接，鲜得霸道。大连的海产品，不仅国内市场青睐，外国朋友也是非常喜爱，43个国家和地区的市场上已经出现了“大连海鲜”，我们的出口合格率达到百分之百。

大连人靠海吃海，外埠人闻鲜而来。游大连、观海景、吃海鲜乃是大连旅游的主题，海鲜文化悄然渗透和生长于城市文化之中。王金杰作为吸吮这座城市乳汁成长起来的青年作家，凭着对这座城市的热爱和一个男人的责任感，独具匠心地质述了大连足球城的神话——《永远的前锋——郝海东》人物传记，如今又采集地域与文化两个扇面默默耕耘，历时两载向母亲之城奉献了这部关于海洋与海鲜的书籍——《大连海鲜趣谈》。

《大连海鲜趣谈》一书，选材独到，知识面广，深入浅出，可读性、实用性极强，是一部旅游与美食相映成趣的佳作。书中四个方面的著述，涵盖了大连海鲜生长成因、保健功能、料理食用、导购美食的方方面面，为你解读大连海鲜和海鲜文化，开启了一站式通道。

“大连是一个用服装表达心情，用足球塑造性格，用浪漫装点生活，用巨轮承载雄心的城市，她的每一次亮相总是携手时尚，她的每一次出场总是彰显力量……”其实这一切，来源于广博深厚的大海，来源于蓝色文明的激荡。

作者一瞥



王金杰，世界华文诗人联谊会会员，
辽宁省作家协会会员，大连市作家协会会
员，大连市诗歌学会理事。

主要著述：

诗集《心的轨迹》、《天鹅情》、
《爱之诗》、《迎接世纪雨》；
长篇小说《玩来玩去》；
传记文学《永远的前锋——郝海东》；
科普读物《大连海鲜趣谈》。

大海 远望如镜
近闻喧响
因宁静而沉厚
因吞吐而荡漾
承载了太多生命的故事
连泪水都是咸的
日月旋转 渔帆点点
人与海之缘 亘古不休
海洋拍打陆地
是一种亲昵的姿态
浅吟低唱之间
和盘托出 昂贵的珍珠
观照大海
人类只不过沧海一粟

——作者心语

contents 目录

楔子.....01

一、大连海鲜趣谈

1. 海味之冠——鲍鱼.....07	30. 宽扁的孔鳐.....50
2. 海中王子——海参.....09	31. 南鲷北梭——梭鱼 鲷鱼.....51
3. 海珍皇后——扇贝.....11	32. 鱼中名贵——鲈鱼.....52
4. 水族公主——对虾.....12	33. 稀世物种——文昌鱼.....53
5. 富贵虾——虾姑.....14	34. 鲟鱼不娼.....54
6. 铁甲将军——螃蟹.....16	35. 太平洋鲱——青鱼.....55
7. 寄居蟹——虾怪.....18	36. 浑身是宝——鳎鱼.....56
8. 海中黄金——海胆.....19	37. 鲛鱼效应.....57
9. 海中蜗牛——海螺.....20	38. 神秘的鳗鱼.....58
10. 海中牛奶——牡蛎.....22	39. 黑面杀手——黑鱼.....59
11. 天下第一鲜——文蛤.....24	40. 剥皮吃的鱼.....60
12. 斑斓的青蛤.....25	41. 拼死吃河豚.....60
13. 蚶子家族——魁蚶 泥蚶.....26	42. 彬彬有礼的沙丁鱼.....62
14. 海中鸡蛋——贻贝.....28	43. 海底渔翁——鲛鳎鱼.....63
15. 剃刀贝——缢蛏.....30	44. 游泳健将——海豚.....64
16. 水中火箭——乌贼.....31	45. 憨态可掬的斑海豹.....65
17. 八脚鱼——章鱼.....33	46. 海中霸王——鲨鱼.....66
18. 两性的海兔.....35	47. 海杂鱼.....68
19. 裸体海参——海肠.....35	斑尾复虾虎鱼.....68
20. 海中一怪——海蜇.....36	小鳞针.....68
21. 美丽的魔鬼——海星.....38	鲟鱼.....68
22. 鱼中之冠——真鲷.....40	梅童鱼.....68
23. 变性鱼——黑鲷.....42	半滑舌鲷.....69
24. 大小二黄——大黄鱼 小黄鱼.....42	48. 长寿之神——海带.....69
25. 六线鱼——黄鱼.....44	49. 海洋蔬菜.....70
26. 蓝海银箭——带鱼.....45	裙带菜.....71
27. 青花鱼——鲐鱼.....47	石花菜.....71
28. 蓝点马鲛——鲅鱼.....48	紫菜.....71
29. 变色龙——比目鱼.....49	



二、海味健康诊所

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. 鲍鱼益精明目.....75 | 23. 黄花鱼可治哪些病.....96 |
| 2. 海参补肾益精.....76 | 24. 美容乌发之神——带鱼.....97 |
| 3. 扇贝抗癌有效.....77 | 25. 鲑鱼防治心血管病.....98 |
| 4. 对虾治疗阳痿.....78 | 26. 老少皆宜鱼蛋白.....98 |
| 5. 螃蟹跌打损伤.....78 | 27. 食鱼切勿弃鳞骨.....99 |
| 6. 海胆化痰消肿.....79 | 28. 鱼肝油扫除夜盲.....100 |
| 7. 红螺清热明目.....80 | 29. 鲱形鱼不可小觑.....101 |
| 8. 牡蛎肉壮阳佳品.....81 | 30. 鳕鱼全身入药.....102 |
| 9. 吃海蛤滋阴.....83 | 31. 鳗类鱼强力滋补.....103 |
| 10. 吃蚶子补血.....83 | 32. 马面鲀益处多多.....104 |
| 11. 吃贻贝治病强身.....84 | 33. 河豚“以毒攻毒”.....106 |
| 12. 吃蛏子补虚.....85 | 34. 鱼胃、鱼胆、胰岛各派用场.....106 |
| 13. 血症要药——乌贼.....86 | 35. 鲨鱼克制癌症.....107 |
| 14. 章鱼养血益气.....87 | 36. 常吃海带祛病延年.....109 |
| 15. 海兔卵消炎退热.....87 | 37. 紫菜鲜美又治病.....110 |
| 16. 海蛰补益强壮.....88 | 38. 石莼类降低胆固醇.....111 |
| 17. 海燕祛风湿 海星治胃病.....89 | 39. 海藻类驱除蛔虫.....112 |
| 18. 海龙海马治难产.....90 | 40. 沙蚕毒素消灭害虫.....113 |
| 19. 要长寿 多吃鱼.....91 | 41. 常垂钓可以治病.....114 |
| 20. 吃鱼健脑.....91 | 附录1 水产品食疗歌.....116 |
| 21. 学会吃鱼头.....92 | 附录2 水产品相克之食物.....117 |
| 22. 鱼鳔滋补肝肾.....94 | |

三、厨房五花八门

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 1. 如何选购干鲍.....121 | 12. 小虾7吃.....124 |
| 2. 如何涨发干鲍.....121 | 13. 怎样加工小虾皮.....124 |
| 3. 如何选购海参.....121 | 14. 怎样生吃海鲜.....125 |
| 4. 如何发制淡干、盐干海参.....122 | 15. 吃海鲜胃肠不适咋办.....125 |
| 5. 如何制作干贝.....122 | 16. 怎样加工蛏干.....125 |
| 6. 如何涨发干贝.....122 | 17. 怎样加工鱿鱼干.....125 |
| 7. 怎样使虾味更美.....122 | 18. 怎样烧烤海鲜.....125 |
| 8. 怎样保存、涨发虾米.....123 | 19. 怎样加工海兔.....126 |
| 9. 大葱蘸虾酱——越吃越胖.....123 | 20. 大葱蘸海兔酱——吃饭无量.....126 |
| 10. 下饭的祖宗——虾头酱.....123 | 21. 怎样调吃鲜海蜇.....126 |
| 11. 怎样制作虾饼.....123 | 22. 怎样选购鱼、虾、蟹、贝、蜆.....126 |

23. 怎样使鱼多活几天.....128
24. 热天如何保鲜生鱼.....128
25. 如何携带鲜鱼.....129
26. 如何增加虾蛄鲜度.....129
27. 怎样使肉蟹多活几天.....129
28. 怎样保持牙鲆鱼肉不糜.....130
29. 怎样初加工各种鱼类.....130
30. 鱼类原料出肉的操作程序.....130
31. 食鱼待鱼自容时.....131
32. 食鱼最好在早餐和午餐.....131
33. 家庭怎样贮藏干水产品.....131
34. 怎样贮藏咸干鱼.....131
35. 如何食用咸干鱼.....132
36. 如何腌制鱼类.....132
37. 如何使咸鱼还鲜.....132
38. 怎样加工“鱼米”.....133
39. 怎样做鱼肉水饺.....133
40. 怎样做鱼肉丸子.....133
41. 怎样加工鳊板干.....134
42. 怎样做鱼味道更鲜美.....134
43. 怎样蒸鱼味道更好吃.....134
44. 怎样做健胃鱼粥.....134
45. 鱼汤与蛋白质.....135
46. 炸鱼小常识.....135
47. 怎样切鱼不防滑.....135
48. 鱼鳞怎样易刮掉.....136
49. 剖鱼破胆了咋办.....136
50. 怎样保持冻鱼最佳温度.....136
51. 怎样冰冻不至于粘盘.....136
52. 怎样融化冰冻鱼.....136
53. 怎样烧鱼鱼不碎.....137
54. 怎样煎鱼不粘锅.....137
55. 怎样除掉炸鱼用油的腥味.....138
56. 怎样除掉煎鱼锅里的腥味.....138
57. 如何清除剖鱼刀和炊具的腥气.....138
58. 如何除去鱼腥味.....138
59. 吃鱼刺卡喉咋办.....139
60. 巧挑骨刺二法.....140
61. 如何选购鱼翅.....140
62. 怎样涨发鱼唇.....140
63. 怎样制作海带结.....140
64. 怎样加工食用海带丝.....141
65. 怎样加工裙带菜.....141
66. 怎样制作冻粉.....141
67. 怎样制作凉粉.....142
68. 怎样做海菜包.....142

四、大连海鲜食谱

1. 生拌活海参.....145
2. 冰海参蘸酱.....146
3. 红烧活海参.....146
4. 香葱烧活海参.....146
5. 灯笼海参.....147
6. 百味活海参.....148
7. 海味全家福.....148
8. 清蒸原壳鲍.....148
9. 上汤焗活鲍.....149
10. 葱油原壳鲍.....149
11. 红烧鲍鱼.....150
12. 酱烧活鲍鱼.....150
13. 乌龙戏活鲍.....151
14. 香扇鱼翅.....151
15. 翡翠加酱鱼唇.....151
16. 盐水大虾.....152
17. 清炸凤尾虾.....152
18. 酒醉海青虾.....153
19. 熘大虾.....153
20. 炸虾仁.....154
21. 清炒虾仁.....154
22. 虾仁辣白菜.....154
23. 茭白炒虾仁.....155
24. 锅塌虾盒.....155
25. 三鲜焖子.....156
26. 香炸海鲜串.....156



27. 蒜茸蒸虾夷贝.....	157	51. 凉拌鸟贝.....	166
28. 椒油小扇贝.....	157	52. 剁椒原壳大蛤.....	166
29. 清蒸梭子蟹.....	157	53. 水晶蚬仁冻.....	167
30. 姜葱炒梭蟹.....	158	54. 开水蚬仁白菜.....	167
31. 剁椒炒飞蟹.....	158	55. 吊锅浓汤萝卜丝.....	168
32. 桑拿飞蟹.....	159	56. 油爆乌鱼花.....	168
33. 酒醉花盖蟹.....	159	57. 香烤鲜鱿鱼.....	168
34. 姜汁海螺.....	159	58. 清蒸加吉鱼.....	169
35. 酱烧海螺.....	160	59. 熘鱼片.....	169
36. 葱油海螺.....	160	60. 松鼠黄鱼.....	170
37. 温拌螺片.....	160	61. 干烧鲳鱼.....	170
38. 黄瓜老醋海螺.....	161	62. 家常炖带鱼.....	171
39. 盐焗双脆.....	161	63. 糖醋黄花鱼.....	171
40. 芙蓉海胆.....	161	64. 红烧海鳗.....	172
41. 海胆银丝羹.....	162	65. 五香黄花鱼.....	172
42. 蛋黄焗虾蛄.....	162	66. 盐卤黄花鱼.....	173
43. 炸蛎黄.....	163	67. 咸鱼炒饼子.....	173
44. 海肠炒韭菜.....	163	68. 竹垣香葱棒鱼.....	174
45. 蒜爆海肠.....	163	69. 锅塌银鱼.....	174
46. 葱油海鲜.....	164	70. 菜胆鱼圆.....	175
47. 原汁蛭子.....	164	71. 虾酱韭菜炒鸡蛋.....	175
48. 木樨蛭子.....	165	72. 海参捞饭.....	175
49. 香葱拌赤贝.....	165	73. 三鲜韭菜盒.....	176
50. 大蒜菠菜拌蛤仁.....	166		

附录 大连海鲜鲜购美食指南	177
参考文献	181
后记	182

楔 子

海上，从黎明到中午，乐队精致的纤体表现了光的变幻和海的苏醒；阳光下，波涛翻滚，时而涌成浪峰，时而碎成泡沫，互相追逐嬉戏；风与海对话，这是风景中狂涛奔腾的大海，音乐刚健有力，显示了大自然的威力……

法国印象派音乐大师德彪西为我们描绘的《大海》意象，仿佛有一种置身其中、如临其境的亲切感。然而，这毕竟是抽象的音乐心灵的感觉，所谓智者乐水，若要真正把玩大海的脾性，建议你零距离观海，最好来美丽的滨城大连转转，你一定会找到许多关于海的故事的。

大连风光秀丽、气候宜人，冬无严寒夏无酷暑，许多党和国家领导人都曾前来避暑和疗养。近年来，伴随着城市功能及环境的日臻完善，越发俏丽、洋气和现代，海内外观光旅游者纷至沓来，络绎不绝。许多影视剧还把大连作为拍摄都市题材外景地的优选。2001年6月，大连市被联合国授予“世界环境500佳”城市，江泽民同志视察大连后欣然题词“北方明珠”，国家旅游局局长饶有兴味地给大连定位“浪漫之都”。

大连一百年前以港兴市，海是大连最天然的资源。大连海鲜生猛鲜活，口感极佳，营养丰富，品类齐全，名声在外。在大连吃海鲜方便极了，鱼类、虾蟹类、贝类、海珍品及藻类一应俱全，并且绝对讲究鲜活度，基本上当天现捕现捞现食。“大连菜”恰是以海鲜作为主料，在海内外烹饪大赛中摘金夺银，菜肴在保证色香味形意俱佳的基础上，做法五花八门、营养搭配丰富。

大连海鲜每年均大批量出口，其中皱纹盘鲍、刺海参、紫海胆、虾夷扇贝、黄花鱼、加吉鱼、带鱼以及各种贝类，在日韩、东南亚及欧洲市场颇受青睐。有人甚至评价大连海鲜乃世界美食王国之一绝。近几年来大连海鲜越发走俏红火，竟成一种傲视群雄、独步天下之“现象”，尤以长海獐子岛海珍品为代表。香港及国外一些酒店常以“大连鲍”等字眼冠名，“北鲍南养”、大连海鲜独领广东半壁江山确属事实。大连海鲜餐馆如雨后天春笋遍布神州，大连厨师供不应求，受宠各地。令人深思的是，大连海鲜的冒牌货每年截杀了上亿元市场，大连海产品在深加工技术与日本相比差距明显。



大连地处辽东半岛最南端，东濒黄海，西临渤海，坐镇环渤海地区圈首，是京津的门户，北依东北三省及内蒙广阔腹地，南与山东半岛隔海相望，且与日、韩、朝诸国和俄罗斯远东地区相邻。大连纬度适中，归属暖温带湿润半湿润气候，或称具有海洋性特点的大陆性季风气候，四季分明，气候宜人。大连海域辽阔，海岸线绵长，大陆架、港湾和岛屿众多，海岸线1906千里，海面总面积2.3万方千米。大连海底地貌平坦和缓，港湾不淤不冻、风平浪静，沉积滩涂和礁岩岸带广布，这便为捕捞养殖、耕海牧鱼提供了便利。大连地处北温带，近海年均水温10℃，年均降水量在550~950毫米之间，海水含盐量为30‰左右。根据水产专家研究，长年生活在这种低温、周年温差大、高盐度的海水中，海产品的生长速度相对放缓，营养成分积累较为丰富，从而产生独特的鲜味。大连周边海域完全符合这一条件，这便是大连海鲜享誉海内外的成因。大连若干海鲜爱吃鱼虾且在低温环境下生长，故与产自南方的海鲜风味差异较大。一言以蔽之，正由于纬度、水质、水温及含盐量的特殊，令大连海鲜超凡脱俗、独树一帜。

大连盛产鱼类、虾类、蟹类、贝类和藻类，是全国重点水产基地之一。大连沿海约有鱼类280余种，主要有小黄花鱼、带鱼、鲈鱼、鲑鱼、马面鲀、黑鱼、黄鱼、加吉鱼等；蟹类有三疣梭子蟹、赤甲红、花盖蟹等；海洋无脊椎动物约400多种，营养价值较高的有对虾、毛虾、海蜇、香螺、海红、牡蛎等，其中以皱纹盘鲍、刺参、对虾、紫海胆、栉孔扇贝等海产品最为名贵，成为享誉海内外的珍品，鲍鱼产量居世界首位。鲍鱼、刺参产量占全国60%左右，扇贝、贻贝、海带和裙带菜单位产量居全国第一，虾夷扇贝、裙带菜规模和产量均占全国95%以上。国家级鲍鱼、刺参、裙带菜、虾夷扇贝原良种基地均设在大连。而鲍鱼、海带、扇贝和贻贝等人工育苗技术世界领先。

渔业是大连独具特色的优势产业，大连现有各类渔港50余座，海洋捕捞船只15000余艘，尤以辽宁大连海洋渔业集团公司实力最为雄厚，水产品年集散量300多万吨，水产养殖面积12万公顷，境内浅海海底16.4万公顷，渔业滩涂6.5万公顷，初步形成了筏式养殖、滩涂养殖、工业化养殖、网箱养殖和底播增殖5大增殖养殖体系。全市人均水产品占有量360千克，是全国人均占有量的11倍。大连水产学院、大连水产研究所、国家海洋环境监测中心等一批海洋生物开发研究专业院所坐落大连，渔业科技力量非常雄厚。

大连人靠海吃海饮食无忧，有道是“四季有鱼虾，年年飘海鲜”。国家商务部长、原大连市长薄熙来曾骄傲地对中外记者宣称：正是大连独特的气候和海鲜，造就了马家军的姑娘们和实德队的小伙子们。就连大连人说话都操着鲜溜溜的海蛎子味，海鲜文化悄然渗透和生长于城市文化当中。附生于礁石的海蛎子，独享“海中牛奶”之美誉，吃惯了海蛎子的大连人，天生健康美丽，幽默豪爽，而且极具大海的挑战性格和浪漫情愫（当然，也包含着粗砺有余、精细不足的一面）……

原书缺页

原书缺页