

海蜇丝/海蜇/海产品/水产品

产品名称	海蜇丝/海蜇/海产品/水产品
公司名称	青岛城阳金利源水产批发公司
价格	135.00/箱
规格参数	品牌:优质 净重:25斤(g) 保质期:365(天)
公司地址	中国 山东 青岛市城阳区 海鲜批发市场水产南23号-金利源水产
联系电话	86 0532 87864289 15864251658

产品详情

品牌	优质	净重	25斤(g)
保质期	365(天)	原产地	山东

介绍：特选优质海蜇，采用传统工艺和现代科学配方精制而成，保留了海蜇独特鲜脆可口的风味。是宾馆、酒楼、家庭餐桌上的美味佳肴，也是旅游、馈赠亲友的最佳选择。

又名水母、白皮子。海蜇犹如一顶降落伞，也像一个白蘑菇。形如蘑菇头的部分就是“海蜇皮”；伞盖下像蘑菇柄一样的口腔与触须便是“海蜇头”。海蜇皮是一层胶质物，营养价值较高，海蜇头稍硬，营养胶质与蜇皮相近。中国是最早食用海蜇的国家，晋代张华所著的《博物志》中就有食用海蜇的记载。今天，海蜇已成宴席上的佳肴。海蜇头的质量比海蜇皮差，一般不常用。烹饪中使用的海蜇皮都是经过加盐、矾加工过的，为的是去除海蜇澡的水分和毒素。

制作流程

海蜇皮切成细丝。用冷水泡3小时后，放在滚水中烫3秒钟(放在漏勺中连漏勺下锅，马上捞起)。将烫过之海蜇皮放回大碗中再泡冷水约1天以上。萝卜丝用盐腌过15分钟之后挤干，与海蜇皮同置一大碗内，淋下香油、酱油、糖、醋、味精拌匀，装碟即可。

营养价值

1.海蜇含有人体需要的多种营养成分，尤其含有人们饮食中所

海蜇

缺的碘，是一种重要的营养食品；2.含有类似于乙酰胆碱的物质，能扩张血管，降低血压；3.所含的甘露多糖胶质对防治动脉粥样硬化有一定功效；4.海蜇能软坚散结、行淤化积、清热化痰，对气管炎、哮喘、胃溃疡、风湿性关节炎等疾病有益，并有防治肿瘤的作用；从事理发、纺织、粮食加工等与尘埃接触较多的工作人员常吃海蜇，可以去尘积、清肠胃，保障身体健康。

适用人群

1.适宜中老年急慢性支气管炎，咳嗽哮喘，痰多黄稠之人食用；适宜高血压病，头昏脑胀，烦热口渴，以及大便秘结者服食；适宜单纯性甲状腺肿患者食用；适宜醉酒后烦渴者食用；2.脾胃虚寒者慎食。

注意事项

海蜇忌与白糖同腌，否则不能久藏。用法用量

- 1.食用凉拌海蜇时应适当放些醋，否则会使海蜇“走味”；2.有异味者为腐烂变质之品，不可食用；新鲜海蜇不宜食用，因为新鲜的海蜇含水多，皮体较厚，还含有毒素，只有经过食用盐加明矾盐渍3次（俗称三矾），使鲜海蜇脱水3次，才能让毒素随水排尽；
- 3.海蜇配木耳，润肠，美肤嫩白，并能降压，长期食用，有益健康；
- 4.海蜇在食用前一定要用清水洗净，去掉盐、矾、血里、砂子，再用热水余一下，然后切丝拌凉菜用；
- 5.海蜇头在焯水时，水温不宜过高，五六成热即可。

食用功效

味咸、性平、入肝、肾经；具有清热化痰、消积化滞、润肠通便之功效；用于阴虚肺燥、高血压、痰热咳嗽、哮喘、瘰疬痰核、食积痞胀、大便燥结等症。

贴士

正常海蜇头呈红黄色，有光泽，肉杆完整而坚实，无异味。检查海蜇头是否变质的方法是，用两个手指头把海蜇头取起，如果易破裂，肉质发酥，色泽发紫黑色，说明坏了，不能食用。

所属菜系清爽凉菜

凉拌海带丝 菜系: 凉菜 凉菜，在饮食业俗称冷荤或冷盘。它是具有独特风格，拼摆技术

凉拌海带丝 菜系: 凉菜

性强的菜肴，食用时数都是吃凉的，称之为凉菜。特点凉菜切配的主要原料大部分是熟料，因此这与热菜烹调方法有着截然的区别，它的主要特点是：选料精细、口味干香、脆嫩、爽口不腻，色泽艳丽，造型整齐美观，拼摆和谐悦目。要求

- (1) 在烹调方法上凉菜除必须达到干香、脆嫩、爽口等要求外，还要求做到，味透肌里，品有余香。
- (2) 根据凉菜不同品种的要求要做到脆嫩清香或做到爽口无汤不腻。
- (3) 刀工是决定凉菜形态的主要工序。在操作上必须认真精细，做到整齐美观，大小相等，厚薄均匀，使改刀后的凉菜形状达到菜肴质量的要求。
- (4) 在拼摆装盘时要求做到，菜与菜之间、辅料与主料之间、调料与主料之间、菜与盛器之间色彩的调和。造型要艺术大方，使拼摆装盘后的凉菜呈现出色形相映、五彩缤纷、生动逼真的美感。
- (5) 要注意营养，讲究卫生、凉菜不仅要做到色、香、味、形俱美，同时还要更加注意各种菜之间的营养素及其荤素菜的调剂，使制成的菜肴符合营养卫生的要求，增进人体的健康。
- (6) 在凉菜拼摆装盘时，要注意节约原料，在保证质量的前提下，尽力减少不必要的损耗，以使原料达到物尽其用。

装盘步骤

无论“单盘”、“双拼”、“什锦拼盘”，都必须根据原料的原有形态，以及经过刀工处理的块、片、条、丝等不同形状适当使用。装盘时一般要经过垫底、围边、装面3个步骤。

第一步垫底，即装盘时先把一些碎料和不整齐的块、段配料垫在盘底，

第二步围边，又称“扇面”，就是用比较整齐的熟料在四周把垫底的碎料盖上；

第三步装面，把质量最好，切的最整齐，排列得最均匀，美观的熟料排在盘面上。

营养价值

1.海蛰含有人体需要的多种营养成分，尤其含有人们饮食中所

海蛰

缺的碘，是一种重要的营养食品；

2.含有类似于乙酰胆碱的物质，能扩张血管，降低血压；

3.所含的甘露多糖胶质对防治动脉粥样硬化有一定功效；

4.海蛰能软坚散结、行淤化积、清热化痰，对气管炎、哮喘、胃溃疡、风湿性关节炎等疾病有益，并有防治肿瘤的作用；从事理发、纺织、粮食加工等与尘埃接触较多的工作人员常吃海蛰，可以去尘积、清肠胃，保障身体健康。

适用人群

1.适宜中老年急慢性支气管炎，咳嗽哮喘，痰多黄稠之人食用；适宜高血压病，头昏脑胀，烦热口渴，以及大便秘结者服食；适宜单纯性甲状腺肿患者食用；适宜醉酒后烦渴者食用；

2.脾胃虚寒者慎食。

注意事项

海蛰忌与白糖同腌，否则不能久藏。

用法用量

1.食用凉拌海蛰时应适当放些醋，否则会使海蛰“走味”；

2.有异味者为腐烂变质之品，不可食用；新鲜海蛰不宜食用，因为新鲜的海蛰含水多，皮体较厚，还含有毒素，只有经过食用盐加明矾盐渍3次（俗称三矾），使鲜海蛰脱水3次，才能让毒素随水排尽；

3.海蜇配木耳，润肠，美肤嫩白，并能降压，长期食用，有益健康；

4.海蜇在食用前一定要用清水洗净，去掉盐、矾、血里、砂子，再用热水氽一下，然后切丝拌凉菜用；

5.海蜇头在焯水时，水温不宜过高，五六成热即可。

食用功效

味咸、性平、入肝、肾经；具有清热化痰、消积化滞、润肠通便之功效；用于阴虚肺燥、高血压、痰热咳嗽、哮喘、瘰疬痰核、食积痞胀、大便燥结等症。

贴士

正常海蜇头呈红黄色，有光泽，肉杆完整而坚实，无异味。检查海蜇头是否变质的方法是，用两个手指头把海蜇头取起，如果易破裂，肉质发酥，色泽发紫黑色，说明坏了，不能食用。